



## La Chaîne du Coeur Stéllaire

*Ce que nous faisons :*

*aide matérielle aux personnes en difficultés :  
nourriture, habits, aide à devenir autonome*

*aide relationnelle : Aide et conseils pour affronter et  
gérer les aléas de la vie, les relations humaines, les  
problèmes familiaux et se sentir bien dans sa peau.*

Ce qui est important  
pour nous :

Le bien-être de chacun  
L'entraide et la solidarité

Le respect de l'autre  
La bienveillance  
L'autonomie



### Les SDF de Barcelone

*«J'ai dormi sur La Place des Arcs (la Plaza de los Arcos) dont le vrai nom est « La Plaza de Vivenc Martorell ». Je l'ai très mal vécu. Avec le temps, j'ai rencontré Judith qui est devenue une grande amie.*

*Elle venait très tard la nuit, parfois vers 3 ou 4 heures du matin pour distribuer des pizzas, des tourtes.*

*Grâce à l'action de « La Chaîne du Coeur Stéllaire » par la médiation de Judith, j'ai réussi à obtenir une petite paie, un PIRMI (l'équivalent au RMI français) qui m'a permis de louer une chambre et de sortir de la rue.*

*...J'aimerais que le monde change pour le bien. Que les gens soient sages: qu'ils laissent les bagarres, la lâcheté. Qu'il y ait plus d'amitié, « l'union fait le pardon ». La vie est courte. Nous naissons de rien et nous partons sans rien». (Cristobal)*



*Judith et Cristobal*



*Photo de Cristobal  
lorsqu'il vivait  
dans la rue*

### Autres exemple d'aide matérielle apportée par Stéllaire

*Stéllaire a également avancé de l'argent pour payer le loyer d'une famille qui n'avait pas les moyens de le faire afin qu'elle ne se retrouve pas « à la rue ».*

*L'association a fourni des outils de travail à quelqu'un pour lui permettre de devenir autonome et de gagner sa vie. Elle a conçu et préparé des flyers pour une personne qui se mettait en indépendant, afin de gagner sa vie.*

*L'équipe Stéllaire a offert des fleurs pour remonter le moral de personnes malades ou en difficulté, donné des jouets à des enfants hospitalisés, envoyé de l'argent jusqu'au Népal à une de mes amies espagnole, pour lui permettre de continuer sa tâche éducative auprès d'enfants démunis.*



**Notre bénévole, Judith, responsable de la Chaîne du Coeur en Espagne, va tous les jours parcourir les rues de Barcelone, pour apporter nourriture et soutien aux SDF. Elle est aidée par plusieurs personnes. Une pizzeria, qui lui donne des pizzas en fin de soirée pour ceux qui ont faim.**



## La Chaîne du Coeur Stellaire

« Cette belle aventure humaniste, menée par Maam-Mara m'a inspirée pour venir en aide aux personnes en difficulté, en Espagne, dans le cadre de la Chaîne du Coeur Stellaire.

Ce que je leur apporte n'est pas grand-chose comparé à ce que je reçois : de beaux moments de partage, des leçons d'humilité, d'intégrité et de courage de la part de toutes ces personnes. » (Judith)

« Ce qui me touche le plus c'est que les personnes, malgré leurs difficultés, ne se rendent jamais car elles veulent et elles aiment vivre, même si c'est à contrecourant. » (Judith)



### Les hangars du Besós (Barcelone)

Les hangars industriels du Besós ont été "illégalement occupés" par les 300 personnes de différentes origines qui y vivent avec leurs enfants (des familles qui viennent principalement d'Amérique latine, d'Afrique et de Roumanie).

« Bouleversée par tout ce que j'ai vu (la dureté de ces vies humaines solitaires, dédiées à la recherche de ferraille jour et nuit, ces vies dictées par des besoins extrêmes et qui n'ont pas été choisies volontairement), j'ai alerté Stéllaire et nous avons mis en place plusieurs projets artistiques pour soulager par l'art, la culture et la créativité ces existences, si dures et si misérables.

Notre première intention a été d'ouvrir une toute petite porte (la raison d'être des cartes postales de Noël) pour, par la suite, développer et établir d'autres types de projets. » (Judith)



Photo de Lama

Un ensemble de cartes postales de Noël (4 au total), a été conçu par l'artiste brésilien Erivelto et un petit groupe de jeunes : Lama, Falu, Seku qui vivent tous dans ces hangars.

Dans la cadre de Ludi-Ambiente (petit projet de recyclage artistique), nous avons vendu ces cartes et les « peintres » ont reçu une petite rémunération pour leur travail.

Conçu et soutenu par Stéllaire, "Ludi-Ambiente" est un projet basé sur l'économie sociale et solidaire. Une activité aussi simple que peindre peut devenir un grand défi lorsqu'elle a lieu la nuit, avec ou sans lumière et après une journée exténuante de recherche de ferraille.

**Lama Diallo, un des jeunes qui a participé à l'atelier de peinture, nous a dit : "Je me sens bien quand je suis en train de peindre, c'était mon rêve d'enfant. Grâce à Dieu, j'ai rencontré Judith qui m'a donné la possibilité de peindre. Je n'aurais jamais pu réaliser ce rêve auparavant.**

**Nous souhaitons que les gens aiment ce que nous faisons. Je vous demande de soutenir nos projets pour aller de l'avant".**



## La Chaîne du Coeur Stéllaire

*Aide et conseils pour affronter et gérer les aléas de la vie, les relations humaines, les problèmes familiaux et se sentir bien dans sa peau.*

Ce qui est important pour nous :

Le bien-être de chacun  
L'entraide et la solidarité  
Le respect de l'autre  
La bienveillance  
L'autonomie



### Témoignages :

*«J'ai fait part à mes amis et connaissances, de mon expérience Stéllaire et très rapidement, de nombreuses personnes (une centaine environ), ont souhaité entrer en contact avec Maam-Mara afin d'être aidées, guidées et conseillées personnellement.*

*Elles recherchaient de l'aide pour résoudre des situations de couple, des problématiques de famille et d'héritage familial, pour avoir un nouvel emploi, pour trouver leurs chemins de vie.*

*j'ai eu la chance d'être en quelque sorte aux côtés de Maam-Mara, en assurant la traduction simultanée des consultations. J'ai pu apprécier sa générosité de cœur, son humanisme et sa bonté. J'ai pu observer la connaissance profonde de la condition humaine de Maam-Mara, la finesse et la sagesse avec laquelle elle a abordé chaque cas.*

*Cela m'a beaucoup touché de voir les personnes sortir des Skypes rayonnantes.» (Judith Espuny, Barcelone)*

*« Au moment où je suis entrée en contact avec Stéllaire, j'étais comme dans un puits où tout était chaos. La situation me dépassait.*

*J'ai eu plusieurs séances de coaching avec Maam-Mara et, petit à petit, les choses ont commencé à changer. Elle a pu me conseiller avec sagesse et intelligence dans différentes situations qui concernaient ma famille. Grâce à son aide, tout a repris sa place et l'ordre a remplacé le chaos. Je recommande vivement la compétence émotionnelle à toutes celles et ceux qui traversent des moments difficiles ; j'avance maintenant en confiance dans la vie. Merci Stéllaire, merci Maam-Mara,»*

*(R.V.A Espagne)*

*« Lors d'un épisode très difficile de ma vie, j'ai pu être conseillé par Maam-Mara et Patrick. Ils ont décelé avec pertinence la situation impossible dans laquelle je me trouvais, les émotions que je n'arrivais pas à dépasser. Ils m'ont aidé à me recentrer, à savoir où j'en étais et à remettre « les pieds sur terre ». Ce fut une véritable chance de pouvoir compter sur Stéllaire à ce moment-là. » (M.I. Espagne )*







## La Chaîne du Coeur Stéllaire



Partage et solidarité

Ce qui est important pour nous :

Le bien-être de chacun  
L'entraide et la solidarité  
Le respect de l'autre  
La bienveillance  
L'autonomie



France

«Maam-Mara et toute l'équipe Stéllaire remercie chacun d'entre vous qui faites l'effort de payer 80 euros à chaque consultation ; cette forme d'échange vous permet de participer à l'action de partage, d'entraide et de solidarité de la Chaîne du Cœur.

Grâce aux 80 euros, perçus pour chaque consultation, nous avons pu offrir un repas chaud à plus d'une vingtaine de personnes. Chacun a reçu un sachet comprenant un demi-poulet et des pommes de terre aux herbes, du pain, une bouteille d'eau et des couverts.

L'argent collecté nous a aussi permis de remplir le panier à commission d'une dame qui vit seule, dans un hôtel, avec très peu de revenu et de donner de l'argent à des personnes se trouvant en situation difficile. Apporter un sourire, du baume au cœur à ceux qui n'ont pas grand chose ; à ceux qui ne savent pas où ils vont dormir ce soir, c'est aussi à cela que sert votre don.» (Maam-Mara)



Suisse

«Plus rien dans son frigo» !! Suite à une séparation de couple, Véronique s'est retrouvée dans une situation financière critique, et personne vers qui se tourner. Nous avons pu lui donner des bons pour la Coop et un peu d'argent, en attendant la résolution de son dossier.

Sa situation s'est stabilisée, elle a monté une petite entreprise en Valais, avec son nouveau compagnon.

« Ma vie s'est transformée grâce à Maam-Mara ! Elle nous apporte aide et soutien lorsque nous vivons des situations difficiles (familiales, amoureuses ou professionnelles). À notre écoute, sans aucun jugement, elle nous conseille avec justesse, compassion et bienveillance.

Elle n'a pas hésité à se déplacer personnellement pour venir apporter 500€ à des paysans vaudois qui avaient tout perdu dans un incendie, (le fruit d'une collecte réalisée par Stéllaire dans le cadre de la Chaîne du cœur).» (Marie-Claude)

Les actions de Stéllaire Suisse se concentrent sur l'administration, la gestion du site web, la recherche de fonds et le soutien au développement d'activités commerciales destinés à assurer un revenu stable et régulier à l'association pour maintenir et développer l'ensemble de ses actions en France, en Suisse et en Espagne.



## La Chaîne du Coeur Stéllaire

*Créée par Maam-Mara en 2006, Stéllaire oeuvre pour aider les autres par des actions concrètes. Présidente de l'association, Maam-Mara dynamise son équipe de bénévoles en lui donnant l'impulsion nécessaire au don désintéressé, guidé par l'intelligence du coeur.*

Pour nous soutenir dans nos actions, vous trouverez tous les détails sur notre site [www.stellaire-smbs.com](http://www.stellaire-smbs.com)

### Fonctionnement de l'association

*Chacun donne ses compétences, son temps pour venir en aide à ceux qui en ont besoin. Maam-Mara guide et conseille les personnes par des séances de coaching et d'accompagnement, Patrick soutient Maam-Mara dans cette démarche.*

*Enseignant-musicien et musico-thérapeute, Patrick met ses compétences au service de l'association. Les bénévoles en France, en Suisse et en Espagne, se mobilisent pour des actions pratiques sur le terrain : nourriture pour ceux qui ont faim, aide financière pour ceux qui n'arrivent plus à tourner et se retrouvent dans des situations critiques ainsi que tout un éventail d'actions en fonction des besoins rencontrés.*

*Chacun donne ce qu'il peut, souvent de l'argent de sa propre poche, pour venir en aide aux autres. Chacun, par ses actions et son comportement, représente la philosophie de Stéllaire : entraide et solidarité, bienveillance et attention à l'autre, responsabilité, sagesse, générosité de coeur et respect.*

### Financement de l'association

*Stéllaire n'a pas de sponsors et ne reçoit aucune subvention. Les actions sont financées entièrement par des dons de particuliers, de personnes qui ont été aidées ou de bénévoles. L'irrégularité et la précarité d'un revenu provenant principalement de dons nous ont amené à revoir le financement des activités de l'association. Trois sources de revenus plus stables et pérennes se présentent à nous pour pouvoir financer et étendre notre action :*

*1) La création et la production d'un album de musique. En effet, Maam-Mara est poète et parolière, et ses chansons sont mises en musique par le compositeur Eric Aron. Un single de la chanson «Amour», emblème de l'association, est déjà en production. **Nous cherchons maintenant à financer la mise en musique et la production de l'album.***

*2) L'édition d'un livre. En effet, un livre d'enseignement est en cours d'écriture car Maam-mara souhaite transmettre à un plus grand public les connaissances et l'expérience qu'elle partage déjà lors de ses séances de coaching. Les revenus de ce livre feront eux aussi partie des sources de financement des activités de l'association.*

*3) La compétences émotionnelle – formation pour les particuliers, les professionnels et les entreprises.*



# La Chaîne du Coeur Stéllaire

## Qui nous sommes

Nous sommes à la recherche de bénévoles !  
Quels que soient vos talents, n'hésitez pas à nous contacter !

[www.stellaire-smbs.com](http://www.stellaire-smbs.com)



**Françoise Desjardin (nom de plume Maam-Mara)**  
(Chef d'agence en pré-retraite, écrivain et coach) Fondatrice et présidente de Stéllaire

*Après plusieurs décennies d'expériences de management (assistante de direction de PME, secrétaire-comptable, autoentrepreneur, chef d'agence dans le bâtiment) Maam-Mara a décidé de mettre au service des autres, sa compréhension de l'être humain et du rôle des émotions dans les interrelations.*

*Ses compétences avérées dans la gestion d'équipes multiculturelles, le leadership, la résolution de conflits et la médiation lui ont permis d'être respectée et appréciée en tant que femme chef d'agence, dans le secteur du bâtiment.*

*Passionnée par la relation humaine, Maam-Mara a mené une analyse et une réflexion continue sur les interactions et les comportements rencontrés, aussi bien dans le cadre professionnel, que familial et social, pour arriver à une compréhension profonde de l'être humain, de la relation à l'autre.*



**Patrick (France)**

*musicien-enseignant, rattaché à plusieurs conservatoire de la région Parisienne. Soutient Maam-Mara dans les activités de conseil et coaching. Aide et soins aux personnes par la musique.*



**Bruno (Suisse)**

*Graphiste indépendant et sommelier. Bénévole pour l'informatique, la gestion du site web et le graphisme, ainsi que l'administration.*



**Marylise (Suisse)**

*Chef de projet européen dans le domaine de la formation professionnelle. Bénévole pour l'administration, la recherche de fonds et les activités commerciales.*



**Marie-Claude (Suisse)**

*Enseignante retraitée, pension familiale pour chiens. Correctrice bénévole, aide aux actions caritatives.*



**Judith (Espagne)**

*Bénévole Chaîne du Coeur en Espagne et responsable de l'association Ludi-Ambiente.*