



AVRIL 2020

RECUEIL DE TEXTES

RÉALISÉ PAR

**LES PARTICIPANTS DU
PROGRAMME
MOMKIN20**

**DANS CE RECUEIL, LES
PARTICIPANTS DU
PROGRAMME
MOMKIN20 DE
CONNECT INSTITUTE
TÉMOIGNENT DE LEURS
EXPÉRIENCES AVEC
L'APPRENTISSAGE À
DISTANCE.**



KAMAL ETTAAMARI

24 ANS

AIT MELLOUL

Sunday, March 15th, 2020 we received an email from Connect Institute informing us that we will start an online program due to the COVID 19 crisis. When I first opened the email, I went straight to see what time of the day we will start the session. I don't really recall if I was excited or annoyed by the fact that we would always start at 10 am. It seemed logical to me since the usual MOMKIN activities always start at 10 am.

I saw the schedule and the planned sessions for the week and I thought : HOW? How are we going to have debates and meetings while staying at home. I quickly remembered something called the Internet and that Skype existed.

We received our assignments and we went through the program. Thanks to the staff and in particular our group's facilitator Marya, we were having a lot of fun doing our exercises. She is always pushing us to do them in time and she gives us feedback right away. But the days passed by and I started to get the seriousness of our situation and the danger we're in. I started to think a lot about what would happen after this. I asked myself : If we were going to die, why do I should I keep doing this ? I was talking to myself because there was no one else to go to.

"Tun, tun tun, tun tunon.. Tun, tun tun, tun tunon.."

- Can you hear that?
- That's the sound of the Grim Reaper, coming for me.
- No! It's just Skype. You have a session with Fatym Layachi. Pick up !B,
- But i'm not ready yet!

I was hesitant and excited at the same time. I thought of all the alibis I can use to skip the session (sick, bad internet ...) but I picked up and I am glad I did since it surprisingly went very well. I had some problems in communication, but I guess the point of these session is to help me overcome them.

Sometimes, I wake up at 9:30 or 10 am and see the messages and notifications for the day's assignment and I think : Do i really need to wake up now and do all that. What is the point of it?

- The point of it ? Then why did you wake up everyday at 8 am and go 16 kilometers to a place called, Connect Institute and stay there for the whole day during 25 weeks?
- Hmmmm good point, brain!
- No no, just sit between those four walls of in your room and think.
- I got your point. You don't have to be harsh, you know.

As the days go by, the exercises get easier and easier, not from the understanding of the content, although that has also improved, but I noticed I respect more the time when I do my assignments and I started to put more effort into them.

- Show off
- Shut up.

Nowadays, when I know we have a session, I open WhatsApp or Skype 30 minutes before to be ready and not miss anything. When I know we have to talk in French, I practice before the session and I write some notes to help me in the discussion.

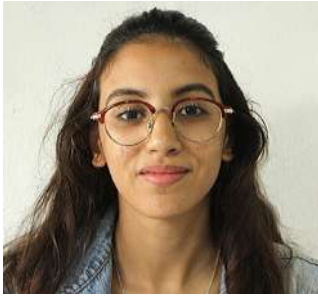
There is no doubt that this program right from the start, changed my life and it keeps on doing that. It gave me hope in myself. I believe that everyone who has stepped his foot in Connect, found himself in some way.

I don't do and say this to please the staff or people around me. I do it to please me. It allows me to see my full potential. It is a challenge in life. You have to complete it to reach the next level.

My recommendation is, don't just lay around doing nothing, when you can do everything. Don't count only on this program. Figure things yourself and search for knowledge within the knowledge giving to you.

I know these are hard times and everyone is scared but, you should know that there are worst kinds of fears. You can be living in fear your entire life when you can't understand what people say, when you are unable to argue and express your opinion, and when you can't admit that you need help and improvements.

Admit, solve, learn and create something.



IMANE ANEJJAR

19 ANS
TANTAN

Durant la première semaine de confinement, je me suis sentie démotivée et cela m'a beaucoup bloquée. Je n'arrivais à rien faire. Je suis de El Ouatia Tan-Tan-plage, et avec le confinement ainsi que l'arrêt des déplacements entre les villes, je suis contrainte de rester à Agadir chez ma famille. Cela m'étouffe parce que je me sens mal à l'aise, mais je me suis décidée à m'adapter à la situation.

C'est aussi grâce au programme "NAJTAZ" mis en place par Connect Institute afin de nous aider à continuer notre apprentissage, qui m'a beaucoup aidée à remplir mon temps utilement. Faire des recherches, lire, écrire, discuter, partager nos avis, nos sentiments avec les autres membres m'aide beaucoup à ne pas me sentir isolée et à ne pas oublier l'essentiel : apprendre, améliorer et aller de l'avant. J'ai commencé à réfléchir pour trouver des choses à faire en parallèle avec "NAJTAZ", lire sur des sujets qui m'intéressent, apprendre à cuisiner, passer un peu de temps avec ma famille et le plus important, prendre le temps de discuter avec moi-même. Cet exercice m'a permis de réaliser que j'ai beaucoup de lacunes que je dois combler.

Même si c'est dur, le confinement est une nécessité et j'ai le devoir de le respecter. Par contre, je peux profiter, utiliser mon temps libre dans des choses qui ont un sens, qui vont m'aider à réaliser mon but principal qui est de devenir meilleure. Ce n'est pas facile, ça demande de la patience, de la confiance en soi et beaucoup d'effort.

La quarantaine, c'est quelque chose que je ne souhaite jamais revivre. J'espère que cela va se terminer rapidement. Je peux considérer cette situation comme du temps gagné et j'essaye de m'amuser et d'en profiter, mais j'ai très envie que cela se termine le plus tôt possible. La plage me manque, regarder le lever et le coucher du soleil, l'atmosphère matinale quand je me dirige vers Connect Institute à pied, mes amis. La vie comme avant me manque...



HAMZA BOUHCINE

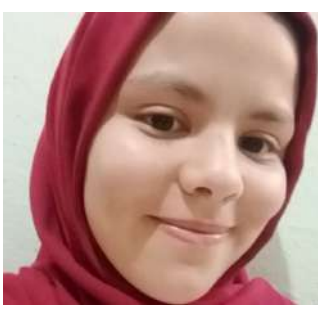
19 ANS
AOURIR

Je suis le programme NAJTAZ tous les jours.

Je lis, j'écris, je débats autour de plusieurs sujets, je fais des exercices d'écriture et de lecture. Depuis le début du confinement, je n'ai pas arrêté mes activités éducatives et culturelles en vue d'apprendre des choses utiles pendant cette période difficile.

Parfois, je suis confronté à des obstacles qui me rendent fragile et stressé, mais que j'arrive à surmonter avec beaucoup d'effort. Parmi les difficultés que je rencontre, la faiblesse d'Internet, la faiblesse de ma batterie de téléphone ce qui me démotive des fois et limite mon accès à des plateformes d'apprentissage en ligne où j'améliore ma langue française.

Malgré ces difficultés, je fais de tout mon mieux pour apprendre et m'amuser aussi.



MARYEM BOUZIT

18 ANS
ANZA

Dans cet article je souhaite parler de ma propre expérience avec l'apprentissage en ligne ainsi que les obstacles que j'ai vécu lors de cette période.

Franchement, je n'ai aucun problème ni technique ni au niveau de mon entourage. Au contraire, j'ai une bonne connexion internet qui me permet d'être connectée et à jour avec toutes les nouveautés, un ordinateur, un espace pour installer n'importe quelle application, et heureusement, un environnement encourageant. J'ai des responsabilités et des tâches à effectuer des fois à la maison mais qui ne me prennent pas beaucoup de temps.

J'admets que je suis une procrastinatrice, j'avais l'habitude de dormir à 3h ou 4h du matin et de passer beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, ce qui me rend paresseuse. Je me suis créée des obstacles et j'en suis la seule responsable. Récemment, j'ai commencé à dormir et à me réveiller tôt, cela m'a permis de me sentir à l'aise et pleine d'énergie pour passer une journée productive et faire de mon mieux pour ne plus perdre de temps.

Personnellement, je pense que les obstacles n'existent que dans nos têtes. Il faut juste être patient, avoir une grande volonté pour apprendre et ne jamais regarder en arrière. Ainsi, nous pourrons réaliser tous nos objectifs même quand on est confiné à la maison.

Malheureusement, une grande majorité des étudiants n'ont même pas les appareils et la bonne connexion internet nécessaire pour poursuivre leurs études en ligne.

Connect institut nous a créé le programme "NAJTAZ" dès le début du confinement, dans le but de nous offrir des séances très utiles et de permettre à tous les jeunes d'être capables à participer en leur envoyant des connexions Internet, ce qui m'a beaucoup impressionnée.

C'est grâce à l'équipe de Connect et à notre coordinatrice qui est très patiente et encourageante que nous sommes organisés et motivés. Le programme "NAJTAZ" est littéralement la meilleure partie de ma journée !



ZAKARIA HABBAD

25 ANS

AIT MELLOUL

Personnellement, quand cette situation de confinement a commencé et que toutes les écoles on demandé aux élèves et aux étudiants de poursuivre les cours de chez eux. Je me suis dit que ces cours en ligne seront un pas révolutionnaire qui va introduire les premières étapes pour un futur meilleur. J'étais vraiment enthousiaste à l'idée de commencer le programme NAJTAZ organisé par l'équipe de Connect institute.

La réalité était différente. Durant les premiers jours du programme, j'étais motivé et très content de participer à cette nouvelle expérience, et je suivais le programme à la lettre. Mais après quelques jours de travail, la solitude a commencé à s'emparer de moi et j'ai commencé à lutter pour ne pas renoncer à la dépression.

J'ai commencé à écrire des idées pour que je puisse réaliser des petites vidéos sur ma chaine YouTube pour me motiver, mais j'ai rencontré plusieurs obstacles, comme le manque de matériel et ma volonté de créer la vidéo parfaite, que tout le monde va aimer.

Je me suis retrouvé à tourner en rond, toutes mes journées sont devenues pareilles. Je me réveille à midi, je commence à détester de me réveiller à une heures pareille. Je me rend compte que mes camarades ont commencé il y'a 4 heures et qu'il était trop tard pour moi de les rejoindre. Donc, je commence à penser aux idées de vidéos de la veille et je trouve que je ne les aime plus, alors je passe le reste de la journée à regarder des films ou des séries. Le soir je commence un peu à me motiver et penser à d'autres idées pour les réaliser le lendemain.

Les jours se ressemblaient pendant les deux dernières semaines, je voulais réaliser quelque chose de bénéfique dans la journée mais sans résultat.

J'ai commencé à penser à une solution pour ma situation. J'ai arrêté de regarder les films tout le temps et j'ai commencé à sortir de temps en temps aider mon père au travail, ce qui m'a aidé à me sentir mieux.

J'essaie de me coucher un peu tôt pour me réveiller tôt. Et surtout, ne pas ouvrir mon téléphone en début de journée, j'ai même désinstallé l'application Facebook pour ne plus avoir de négativité dans ma journée.



RITA CHAABAN

15 ANS
ANZA

Three weeks spent at home. I know that if I wasn't for the NAJTAZ program I would have wasted a lot of my time and I would have drown into depression. The first week of the confinement I was excited about the idea of an online program. I tried to enjoy all the activities. But on the second week I started to feel bored, although I tried to resist it. We are on the third week and it's getting even harder for me not to miss any activity.

I like the way the program works even though I prefer the debate sessions on the writing assignment. I also enjoy the reading session so much. The NAJTAZ program is so helpful, and it's surprising because I am also a highschool student and in addition to Connect Institute online program I was supposed to follow school courses from home. I can say that my High School online learning is not working quite as well. The NAJTAZ program on the other hand is providing us with the same quality learning as the physical program at Connect. It makes me feel like I am not wasting my life and it gives me hope to go on. I cannot say the environment is always suitable but the program is helping me to become resilient.

The videos we get from M.Taha encourage me a lot to keep working hard and to use my time more wisely. I also think the debates session we have are amazing and helpful.

I don't know how much more time we will stay in confinement, but I do know that no matter how much it was , It will not be a wasted time because of how much I learn with NAJTAZ.



MOHAMED OUTAZKRIT

26 ANS
SIDI IFNI

Le premier jour du programme a commencé par l'installation de ma tente sous l'ombre de l'Arganier. Cela m'a donné un goût particulier pour la séance du matin de ce jour, en plus de pouvoir se connecter à Internet sans problème, contrairement à l'intérieur de la maison.

On a commencé, à ce moment-là, j'ai oublié la peur que j'ai vécue les deux jours à la cité Universitaire à Agadir.

C'est le début de la propagation du virus. Comment gérer cette crise ? Pourrons-nous survivre ? Ma famille ira-t-elle bien? Comment les pays s'en sortiront ? ...

De nombreuses questions, de nombreux scénarios. Tout cela m'a poussé à décider de rester et de ne pas aller dans mon village à la périphérie de Sidi Ifni pour empêcher la transmission de l'infection. J'ai annoncé ma décision à tout le monde.

Le lendemain, je me suis réveillé et tout le monde était bouleversé, même le savon qu'avaient mis les nettoyeurs dans les salles de bain pour que tout le monde puisse se laver les mains a été volé par les voisins de la résidence.

Allons-nous prendre des mesures de sécurité contre le virus avec ces gens voleurs de savon ?

Par ailleurs, les mesures urgentes prises par les pays européens, nous les mettrons en œuvre après la France, bien sûr ... Ces événements m'ont fait changer d'avis. Immédiatement, j'ai pris mes bagages et sans réfléchir, je me suis dirigé vers " Tamazirt ".

Le moment où je suis arrivé à la maison, ma peur et mes doutes ont grandit. Suis-je infecté par le virus ? Serai-je la raison la cause de contamination de ma famille? Chaque fois que j'éternue, mes peurs augmentent.

À l'intérieur de la tente que j'ai installé loin de la maison, mes craintes se dissipent avec le Programme NAJTAZ, qui m'a aidé à contrôler mes peurs, à me réveiller et à commencer à travailler pour me développer et me cultiver.

Les séances avec Ramona, même si elles me fatiguent, elles me rendent heureux et plein d'énergie.

Les discussions avec les participants sur Facebook et WhatsApp sont toutes géniales. La lecture et les articles que nous lisons sont également très intéressants et nous invitent à nous poser beaucoup de questions et à faire des recherches. Les séances d'écoute de morceaux de musique classique nous font découvrir une musique élégante et exquise.

La seule difficulté pour moi est que je suis lent dans la lecture, surtout dans les langues étrangères, car il me faut plus de temps pour comprendre le contenu.

Quand je m'ennuie, je fais des travaux pratiques. J'apprends à dessiner avec un crayon ou à la peinture à l'eau. Je fais aussi de la culture de graines de certains légumes et je recherche de nouvelles méthodes d'agriculture. Je fais aussi du recyclage, j'ai créé une bicyclette en recyclant un vieux four et une chaise à partir de vieux bois.

Quand je ne fais rien de ce qui précède, je monte sur la montagne.



RACHIDA IAICH

27 ANS
TIZNIT

Au programme NAJTAZ, nous sommes amenés à suivre des activités à distance afin de garantir la continuité de notre apprentissage. Chaque jour nous recevons une recharge pour avoir accès à Internet. Le programme est diversifié, il inclut des cours de langue, des séances de débat, des séances d'écoute de musique classique, la découverte de nouveaux personnages historiques, des séances de sport et coaching avec Ramona et encore plus.

La plupart de ces activités sont animées via WhatsApp, Facebook, Hangout ou Skype. Nous avons tous l'accès à la plupart de ces applications afin de pouvoir suivre le programme à proximité.

Parlant de moi, je n'ai pas eu de grandes difficultés à suivre les activités du programme. Mes difficultés se résument en deux problèmes : Le fait d'utiliser le téléphone et non pas un ordinateur pour maintenir l'apprentissage m'a causée un problème au niveau de la batterie qui s'épuise rapidement, ce qui m'oblige à chaque fois à beaucoup attendre pour continuer mon travail. Le deuxième souci que j'ai est l'espace insuffisant dans mon téléphone qui ne m'a pas permis d'installer Skype pour assister à la séance de théâtre avec Fatym Layachi et à la séance de discussion en anglais avec Imane Noune.

Mais généralement, je réussis à gérer mon temps pour pouvoir assister aux séances programmées chaque jour.

J'essaye de ne rater aucune activité, je profite au maximum du programme. Dès que je me réveille, je prends mon téléphone, je dis "good morning" pour le check in et je jette un coup d'oeil pour savoir quelles sont les séances planifiées.

Après le petit-déjeuner, je m'engage directement dans le programme. Mon entourage m'a offert des conditions favorables pour apprendre. Dès que le contenu est publié, mon aventure d'apprentissage commence. Je me déconnecte de ma famille pour m'immerger dans l'océan de la connaissance.

La lecture, la recherche et la rédaction sont devenues mon refuge pour surmonter le stress du confinement.



MOHAMED OUMOUH

25 ANS
MASSA

Le monde entier est devant un nouveau challenge, l'éducation à distance. Est-elle possible ? Quels sont les problèmes à régler pour mieux étudier en ligne ? Avons-nous l'assiduité pour continuer à étudier dans ces circonstances ?

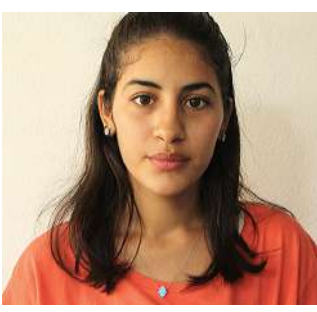
Après une durée de presque 20 jours dans le confinement, et en tant que participant au programme "NAJTAZ", je vois que je suis devant un nouveau défi avec moi-même en ce qui concerne la gestion du temps et la présence aux différentes séances.

Le deuxième défi est de trouver un endroit tranquille pour que je puisse me concentrer sur mon apprentissage. Sauf que je suis perturbé à chaque fois en par mon père qui m'appelle pour l'aider dans son travail.

C'est un nouveau jour dans le confinement et je me sens fatigué mentalement, je n'ai pas envie d'assister à la séance de cette matinée. À 10 h 30, c'est mon portable qui sonne. Douhate m'appelle pour me souhaiter une bonne journée et savoir si je serai présent à la séance. Je sens l'importance de cette séance pour moi et voilà je suis motivé de nouveau.

Ces deux derniers exemples sont parmi plusieurs empêchements et problèmes que je dois dépasser. Mais je suis conscient que si je suis motivé, engagé et responsable, aucune chose ne va me perturber ou m'empêcher d'arriver à une meilleure version de moi-même après le confinement.

Finalement, je remercie M. Taha et toute l'équipe de Connect Institut qui est toujours près de nous et prête à nous aider à passer ce confinement dans de bonnes conditions.



NAIMA EL BAHJAOU

21 ANS
TIZNIT

تجربة برنامج "نجتاز"

إنها تجربة جديدة أخوضها مع مركز كونيك أنستيتيوت، في إطار برنامج "نجتاز" ؛ برنامج يمكننا من التعلم عن بعد؛ تعلم ذاتي، أن تحصل على المعلومة بنفسك ولنفسك، أن تعرف كيفية الوصول إلى المعلومة التي ترغب فيها.

في وقت باكر من اليوم، حيث يكون الجميع في بيتنا نائم، أستيقظ لأحضر فطوري الصباحي، وأفتح نافذة غرفتي لتدخلها أشعة الشمس الذهبية، ولأستمتع بجمال السماء الذي يصيب العقل والقلب بالذهول، تتشبع روعي عطاء ويتجدد شعوري بالنشاط. أفتح حاسوبي لأبدأ برنامج حصصي وأعمل على واجباتي من قراءة الكتب، قراءة مقالات متنوعة بلغات مختلفة، نقاشات حول مواضيع مختلفة، مشاهدة فيديوهات، حصص مسرح وكتابة تقارير حول كل نشاط والتي يكون لها وقت محدد لإستلامها. أقوم بكل هذا العمل بحماس وإهتمام.

تجربة "نجتاز" هي نقطة تحول مختلفة بالنسبة لي؛ فقد تطور لدي حس الإنضباط الذاتي، وكذا مهارة تنظيم الوقت، بالإضافة إلى أن هذه الفرصة سمحت لي أن أطور مهاراتي الفكرية المستقلة، أما تعزيز الشعور بالمسؤولية فهي إحدى أهم ثمارها الإيجابية.

التحدث عن سلبيات وعوائق هذه التجربة من ضعف الأنترنيت، إفتقاد المنافسة، عدم مخالطة الناس، وعدم اختبار مواقف حياتية جديدة يبقى شيئاً لا يستحق الذكر؛ مقارنة بكون هذه التجربة حافزا أكبر للسير في درب المعرفة. فالتعلم الذاتي عملية دائمة ومستمرة لدى الإنسان.



SOUKAINA SIMOUK

19 ANS
AIT MELLOUL

D'abord, je n'ai jamais imaginé que dans cette période courte je ferai beaucoup de choses en parallèle dans le cadre de ce grand programme, "NAJTAZ", qui a connu un grand succès auprès de tous les participants à travers tout le Maroc.

En ce qui concerne le programme, je vais parler de moi-même. J'en profite le maximum possible, j'ai terminé le livre "Une année chez les Français" et maintenant j'ai commencé à lire le livre "Samarcande", et je remercie Connect Institute pour le choix de ce beau livre même s'il est un peu difficile à comprendre mais il nous parle de l'histoire arabe que nous avons négligée. J'ai toujours donné de l'importance à l'histoire du Maroc et celle de la France, mais grâce à ce livre j'ai commencé à apprendre un peu sur l'histoire du Moyen-Orient.

Je passe maintenant aux autres séances ; les personnalités historiques et la musique classique qui me donnent de la nostalgie. J'aime bien lire et découvrir tout ce qui est ancien et classique, et ces séances me donnent ce plaisir.

Par apport aux séances de débat et de 100 mots, elles m'aident à améliorer mon niveau de communication et de donner mon point de vue et aussi de faire un double effort pour éviter les fautes d'orthographe le maximum possible.

Je n'ai pas regretté même une seconde d'avoir choisi Connect institute. Pour conclure, j'ai pris un défi pour apprendre et maîtriser trois langues et profiter pleinement de ce confinement.



BRAHIM ANJJAR

25 ANS
AGADIR

Il est presque 10h00, Fatima Ezzahrae nous a invités à être présents pour débiter la séance. Chaque jour (presque), à partir de 10h00, nous commençons nos séances qui sont au nombre de deux. Une séance le matin et l'autre l'après-midi.

Les séances du matin, sont généralement des débats, de l'écoute de morceaux de musique classique, des recherches sur des personnalités historiques ou de la méditation avec notre coach Ramona.

Les séances de l'après-midi, sont des séances de lecture individuelle ou collective (sur Skype) ou de discussion sur des sujets divers.

Je n'ai aucune difficulté avec les séances de débats qui sont programmées sur Facebook. Quand nous recevons un rappel de la part de Fatima Ezzahrae sur notre groupe de discussion WhatsApp, je me dirige vers Facebook et je fais mon exercice avec enthousiasme. Pareil pour les autres séances.

La seule difficulté que je rencontre c'est les problèmes de sommeil. Des fois, je me lève tôt mais souvent je suis en retard. Il y a des moments où je n'arrive pas à assister ou à faire l'exercice à l'heure, mais j'essaie de me rattraper dans la journée. Aujourd'hui, par exemple, le réseau était coupé pendant toute la matinée.

Pour les discussions sur Skype, les difficultés que je rencontre sont souvent liées à la faible connexion qui fait que le son coupe des fois. Mais je fais de mon mieux pour trouver une solution pour être présent.

Le chemin de l'apprentissage est long et plein de difficultés comme celles-ci. C'est cette phrase qui me donne beaucoup de patience, d'espoir et d'énergie positive pour avancer et atteindre mes objectifs.



MARYAME BOURAS

27 ANS

AIT MELLOUL

Trois semaines du programme "NAJTAZ" se sont écoulées rapidement. L'idée de l'apprentissage à distance n'était pas claire pour moi au début. Quand le Maroc a imposé le confinement et le suivi des études à distance, cela m'avait paru étrange dans un premier temps.

Au début, j'avais des doutes en ce qui concerne la réussite d'une telle méthode. Mais Connect Institute a fait preuve d'une bonne gestion et d'une bonne adaptation dans ce cas d'urgence. Derrière ce travail énorme, une équipe plus que parfaite, acharnée d'enthousiasme et de résilience.

La première semaine était une semaine de test, autrement dit, mesurer la productivité des participants et leur engagement tout en insistant de garder la même qualité d'apprentissage et de formation.

À vrai dire, le programme à distance me convient tellement. J'ai suffisamment de temps à lire plus et m'engager dans d'autres activités en parallèle. La seule chose qui me manque c'est le fait de sortir, voir mes amis. Sans doute, les séances directes à Connect sont meilleures qu'à distance car on se voit et on réagit aisément sans aucun intermédiaire. Mais l'apprentissage à distance pour moi a aussi ses qualités à savoirs : je redouble mes efforts plus qu'avant. Je me souviens dans les séances de la lecture, je lisais rarement un chapitre à la maison, sans oublier que je dépendais de Fatima Ezzahrae pour m'aider à comprendre et à me pousser à chercher les références... Maintenant les choses ont changé, je lis chez moi, je dépends de moi-même pour comprendre le texte. Quand j'en ai besoin je demande de l'aide. Je fais la recherche et j'explique les mots difficiles. Je peux dire que je suis devenue indépendante, c'est l'une des choses que j'ai gagnées.

Également, j'ai suffisamment de temps pour produire et m'instruire. Je remercie notre facilitateur de l'entrepreneuriat qui nous a parlés de la notion du temps, comment l'utiliser convenablement, c'est-à-dire d'une manière qui servira à aboutir à notre objectif.

J'apprécie énormément la diversité des activités liées au programme. Cette diversité tue l'ennui et l'angoisse. C'est très rare que je me sens déprimée, même si je suis enfermée toute la journée chez moi. Le programme se diversifie entre des débats sur Facebook, des séances directes de méditation et de coaching via Facebook, des discussions sur WhatsApp, des lectures sur Skype etc... En suivant le programme à la lettre, sûrement la monotonie n'aura aucune place parmi nous. Sans oublier de citer les exercices d'écriture tels que : les 100 mots, les comptes-rendus, les synthèses de recherches, les résumés de livres...

Plus que cela, un accompagnement psychologique est assuré aux participants dépressifs par le biais de l'écoute, du soutien et du suivi. Je pense que c'est ce qui distingue la plus cet espace, bien sûr sans oublier la qualité de la formation qu'il offre. L'équipe est toujours là pour les participants, pour les épauler à surmonter cette panique de la pandémie.

Finalement, je pense qu'il faut toujours regarder le bon côté des choses. Blâmer la situation ne servira à rien. Personnellement, je me concentre sur les parties lumineuses et positives de ma vie. Ce temps est une opportunité de travailler plus sur soi afin de s'en sortir gagnant.



ZINEB DOUARI

21 ANS
AGADIR

I was escaping writing about the confinement the whole time, but the moment imposed itself. I was afraid, (more specifically, I got fed up) to think and talk about the current situation as if I was running from reality. I knew that we are facing a dangerous disease, but there is a side in my head that still can not absorb what is happening. Therefore, I'm going to talk about my own experience while being caged and what I have learned these few days.

Friday, Like any typical day of my life, after becoming a member of Connect institute, I attended my classes at the University, hit the gym and, at the end of the day, I went straight to Connect. My planning was to write my 100 words exercises, because I have so many left unwritten, and to finish some assignments for the University courses.

At 8 pm, Iman, Hatim and I were studying when iman's phone rang. After picking up the phone and having a slight conversation she yelled : "Are you sure? Ok thank you ! That is amazing! Where?... The news... Alright thanks.... Bye!...You too!". I felt so curious to know what she was talking about, but she was more excited that she started telling without me asking. She said : " We don't have any classes in the university this Monday. It's on the news! Because of the virus". At first I did not believe her as fake announcements are everywhere these days. I thought that whoever was on the phone maybe he was mistaken or something. Going back to what I was doing, a video call popped on the screen of my phone, it was my friend Meryem and she confirmed the closing of the university campus. I was very happy at that moment. Immediately, I started planning for the following week in my head. I wanted to go to the beauty salon, have a nice coffee somewhere without being in a rush, wake up late for just one day and watch a movie without feeling guilty for the waste of the time. 'Now, Im free to do it', I mumbled.

The next morning, Saturday, with my gym bag, I went back to Connect. The door was closed so I knocked. "Oh! Hi, zineb! There is no activity today! From now on, we are going to be in touch by emails or social media", answered and explained Douhate. All I said was "thank you, I am sorry". I took a taxi and went straight to the caffè where I waited for my gym partner. We haven't spent much time in the gym before the security guard informed us that they will close in 30 min. Things began to be more serious, I felt like that was the last time I was going to be able to workout. That workout was very fast, intense and strange.

When I finally arrived at home, I started putting things in order. It was only then when I freaked out. What if I had touched something with the virus on it. There was a continuity of 'what ifs ' crossing my thoughts. The next day, I ignored all this, and with a mask on I went with my mom to the souk. There were people questioning and sometimes laughing because I had a cover on. And now, I bet each one of them can't go out without it.

Monday, the day when the new journey started. Our journey, everyone's and everything's. government, hospitals, shops, individuals, families, schools, companies, airports, streets, businesses, plans, literally everything has changed. Some for the better while the others, unfortunately, for the worse. Likely for my comrades and I, Connect Institute provided us with a new program called NAJTAZ, to keep working and creating new opportunities for ourselves.

Najtaaz has been providing us, since the beginning, with all the crucial alternatives to lead a successful learning during the quarantine. It isn't easy but with the help of our coordinators, things seem manageable. I would like to thank them personally and hug them as well, and I owe no less thanks to Mr. taha. Everything is organized from the reading classes to drama courses. Skype, Zoom, WhatsApp and Facebook are the platforms we are working with. In comparison to other programs of distance studying, we are not encountering any significant troubles.

For those who are not in possession of internet, Connect Institute has already thought about it and fixed the problem by providing them with daily DATA.

Furthermore, the courses I have been taking during this program allowed me to discover so much about myself and to enhance what I already know. This confinement was not simple at all, every night I have that feeling of giving up, but I wake up every morning with the attitude of a fighter. And I try to complete all the tasks and assignments I'm required to. However, the struggle I'm facing is that sometimes the University and Najtaz courses coincide.

Everyday since the confinement has been the same, Reading and writing, recording podcasts, eating, praying. And I'm not complaining about it, I love it. Surprisingly, I feel so happy going to the grocery store. How things can quickly turn over is astonishing me. Just few days ago I wasn't happy because I couldn't drink a coffee in ease and I was so glad that I will not be going to school. Now I wonder if I would ever be able to attend a classroom in the future. All this got me thinking about how we humans tend to precipitate and take things for granted.

I will forever be grateful to NAJTAZ for helping me raise my awareness and my knowledge, and for the chances that I'm given to excel myself. I hope that the deprivation of physical liberty conduct a spiritual and mental freedom. And I dream of a promising future, a brilliant destiny of our country.



HAMZA ESSAFI

21 ANS
HOUARA

سأتحدث عن تجربتي الشخصية في التعلم عن بعد في إطار برنامج "نجتاز".
حقا أعجبنى البرنامج كثيرا بحكم أنه متنوع ومرن، كل يوم يمر أستفيد منه أشياء كثيرة،
كقراءة الكتب والمقالات المتنوعة، كتابة مقالة، اكتشاف شخصيات تاريخية وضعت
بصمتها في تاريخ البشرية، مشاهدة أفلام، إستخلاص العبر من القصص، والعديد من
الأشياء التي اكتشفتها وانفتحت عليها في هذه الفترة من الحجر الصحي و التعليم عن
بعد.

سأحكي لكم إحدى الطرائف التي عشتها :

16:30 : (حوار مع نفسي)

- ماذا ستفعل مساء اليوم ؟

- ألم تتذكر !

- أتذكر، ماذا ؟

- تتمة برنامج نجتاز !

- تتمة ماذا ؟ برنامج نجتاز،

- نجتاز أه حسنا، ما أخبار والدتك ؟

- أي أم تقصد ؟ أمك أمك،

- تلك التي تعيش في جهة الدار البيضاء-سطات، الجهة الأولى التي انتشر فيها المرض.

- والدتي في منزلها هناك!

- هههه ماذا، استيقظ استيقظ، أولادها لا يلتزمون بالحجر الصحي، يخرجون يلعبون في

الشارع (القرية)، وقد يحملون المرض لوالدتك!! حتما ستفقدتها قبل أن تراها..

- أووووه، أتركني وشأني لماذا كل يوم تذكرني بهذا.

اليوم الموالي :

10:00 : (حوار مع مسيرة مجموعتي في برنامج "نجتاز" ماريا)

- صباح الخير
- صباح الخير
- لم ترسل لي تقاريرك حول حصص أمس.
- آسف لم أقم بها
- لماذا ؟
- لأنني لم أستطع التركيز، أفكاري تشوشت، ولم أكن بحال أفضل...
- حسنا نحن نتفهم أن الوضع ليس بهين. خذ قسطا من الراحة إن كنت تحتاج لذلك. ثم عد لإنجاز فروضك.

بالرغم من الصعوبات التي أواجهها نفسيا إلا أنه بدعم من المشاركين و المسيريين فإن كل شيء يهون. من بين الأشياء التي تحفزني على الاستمرار و إعطاء قيمة لكل ما أقوم به، هي أن أكون كل يوم أحسن من قبل، وبفضل تتبع و إرشادات ونصائح مسيري المركز يزداد حماسي و رغبتي في التعلم، الإبداع ، و التغيير للأفضل.

شكرا كونيكث أنستيتيوت على مجهوداتكم الجبارة.



SAMIRA ESSADIK

19 ANS
BIOUGRA

اليوم مفقتش بكري حيث مبقيتش كنعس بكري، كل نهار أو كيفاش كانفيق مرة فرحانة مرة مقلقة اولاً معصبة. كنكون فرحانة بلا قياس كنضحك كنشطح كنلعب بلا سبب أو معصبة و مقلقة بلا قياس مكنبغي ندير والو كيهدر معاي أي واحد فالدار كنتعصب عليه واخا مدار لي والو. فبعض المرات كنحماق بوحدني كندير أي حاجة طاحت لي على بالي.. الوقت كامل كندوزو فبيتي أو السطح مللي كانبغي نشم الهواء أو ندير الرياضة. حتا والدي مكنجلسش معاهم بزاف غير فوقت الماكلة. فبعض المرات كنحس بالضغط و التعب من كل شيء... كنسمع الام ديالي كتهدر غير على كورونا و كيفاش ان ربي هو اللي نزلها علينا حيث كثر الفساد و العرى... والأحاديت اللي ما عندها حتى معنى. بلا ما ننسى دوك رجال الدين المزيفين اللي كتتفرج فيهم كل نهار... كنتعصب و مكنبغيهاش تسمع لداك الشيء، لكن ما كنقول ليها بطبيعة الحال والو حيث هي كبرات بحال هكاك...

ما كنقدرش نتقبل فكرة اننا أنني غادي ندوز الأسابيع اللي بقات فالدار ماشي فكونيكت، الفضاء الوحيد اللي كنتصرف فيه بحرية مع اصدقائي، العائلة لي ولات كتشكل واحد الجزء كبير من حياتي. مكنحملش النهايات بمجرد تفكر باللي صافي العام سالا فكونيكت كنحس بواحد الإحساس... منقدرش نوصفو، حيث هدي أول مرة فحياتي كنلقا ديك المدرسة اللي كنت كنحلم بها، المدرسة اللي كنقرى فيها باش نتعلم ماشي غير باش نجح، المدرسة اللي كنفيق فالصباح و ماكنقولش (أووف عوتاني ..) و اللي مكنعرفش حتى نتعصب، نتقلق، واخا البرنامج باقي مستمر عن بعد و كندير التمارين ديالي كيما العادة و لكن كنحس بواحد النقص كبيبير كنتخفق... فبعض المرات كنبغي نبكي كنبغي نتنفس حيث صافي بديت كنعيا من هدشي و كنيأس... ماشي غير حيث جالسة فالدار و لكن حيث عارفة ملي غادي يسالي هاد الشيء غادي نلقا العام حتى هو سالا... و بعض المرات كنحاول نقنع راسي باللي غدا أو بعدو غادي يسالي هاد الشيء و غادي ندوزو أسابيع أخرى فكونيكت،، ولكن هدا الشيء نهار على نهار كيتزاد.

كنحاول ما أمكن ما نبقاش نسمع الأخبار على كورونا... مسحت أي حاجة كتعلق بيه من الهاتف ديالي، كنشد عليا فبيتي و كنقرا، كنسمع بزاف الموسيقى باش ننسى و كنلعب الرياضة باش نفرغ الغضب و الأحاسيس السلبية، كنتفرج في الأفلام، كنشوف الصور و الفيديوهات ديالي مع الأصدقاء ديالي فكونيكت ... و شي مرات كنعاون الأم ديالي فالأشغال المنزلية،، صراحة اليوم طويل بزاف و كاين الوقت الكافي باش ندير بزاف ديال الحوايج، و لكن مللي ما كنظمش الوقت ديالي و ماكانفيقش بكري كا نلقى راسي فآخر اليوم ما درتش شحال من حاجة.

بعض المرات كنلقى راسي ضيعت الوقت فوالوا... كنبقى متكية كنفكر و كنهضر مع راسي، و اكتشفت بزاف ديال الحوايج فراسي. هاد الشي علاش وليت كاندير هاد التمرين كل نهار. كنراجع نفسي كنتأمل كنفكر فراسي أشنو باغية نكون أشنو بغيت ندير فين باغية نوصل واش أنا راضية على وضعيتي الحالية...

أما بخصوص الوقت، درت واحد القائمة فيها جميع الأشياء اللي خاصني نديرها فاليوم، و هكذا بديت كندير جوج أو ثلاثة ديال الحوايج مفيدة، بالإضافة للتمارين و المطالعة و النقاشات اللي كنشارك فيها فإطار برنامج نجتاز.

هكذا حسيت بأن وقتي مبقاش كيضيع، الإهتمام ديالي كله كا نركزو على تعلم اللغة الفرنسية، نتكلم بيها، نكتب بيها و نقرا بيها و نفهمها مزيان. مللي كنشوف الناس قادرين يتواصلو بيها بطلاقة، كنتشجع و هاد الشي كايحفزني أكثر. بما أن هاد الشخص قادر، حتى ءنا غادي نقدر، حتى حاجة ما مستحيلة.
كل شي ممكن.