

# HUMANITY

Journal de l'Association Humanity



Janvier/Février/Mars

(Vol.26)

## ACTUALITÉS



**SANTÉ MENTALE**  
Une diversité d'ateliers



**EXIL & TERRE D'ACCUEIL**  
Technique MIYAWAKI



**CAFÉ SOCIAL**  
Notre rendez-vous  
hebdomadaire



## CULTURE

EMPATHIE, MANIFESTE POUR UNE RÉVOLUTION

## SOCIÉTÉ

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

## CUISINES DU MONDE

LE PONDU ou SAKA SAKA

## EXIL ET TERRE D'ACCUEIL

LA REPRISE DES ATELIERS

# HUMANITY



## *Notre Histoire et nos valeurs*

Convaincus des possibles et potentiels d'agir des personnes réfugiées, nous avons souhaité dès 2015, contribuer à la promotion de l'Égalité entre tous les hommes en participant à l'éveil des consciences pour un accueil inconditionnel et créer Ensemble une association.

Reconnaître le potentiel des personnes réfugiées nous invite à co-bâtir notre intelligence collective pour faciliter leur inclusion sociale. C'est en ce sens que nous souhaitons participer à la construction d'un devenir commun de Vivre et Faire Ensemble.

Déclinée aujourd'hui en différents pôles, l'association HUMANITY est reconnue d'intérêt général à caractère humanitaire et investit pleinement le champ social et culturel en favorisant l'expression individuelle et collective des personnes. Contribuer à un regard positif sur les personnes réfugiées, sensibiliser la société civile, de ces volontés sont nées la création et la diffusion de ce journal bimestriel. Lequel est le reflet de nos actions qui est co-écrit par une équipe engagée, soucieuse et consciente du rôle individuel de chacun dans un tout au sein d'une société que nous construisons **ensemble** au quotidien. Surtout, il reste fidèle à la légende du Colibri, dans laquelle la participation de chacun est importante.

Chaque projet permet d'avancer et de créer de nouveaux espaces. Nos actions sont construites dans une logique de synergie afin de prendre en compte dans leur globalité le chemin et l'individualité de chaque personne accueillie.



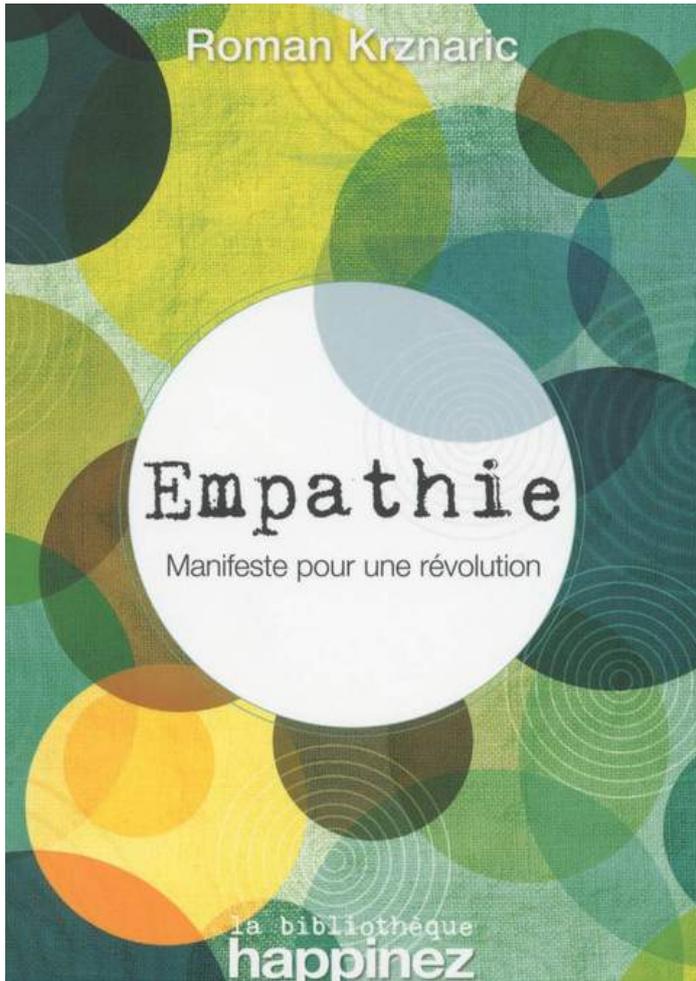
**Numéro 26 :** Ce numéro trimestriel reflète l'arrivée du Printemps avec la reprise des ateliers à la Forêt Comestible qui accueille de nouvelles personnes.

Les groupes se composent en fonction de la personnalité de chacun et chacune et nous observons cette année un nouveau visage de l'asile. Une grande partie est originaire du Congo. Nous avons déjà apporté un éclairage sur la situation au Congo, nous partageons ici à nouveau notre inspiration grâce à la contribution des femmes et leur récente action sur le Pouvoir d'agir.

Aussi, c'est un grand soulagement pour nous de poursuivre notre action santé mentale sur le territoire et ainsi permettre des moments dédiés.

Si l'empathie est une qualité, pour certains innée, on sait aussi que celle-ci peut se développer grâce à des habitudes que l'on peut tous mettre en place dans sa vie, en voici quelques clés dans ce journal.





*Un livre passionnant, plus que jamais utile dans notre travail social*

En développant ses capacités empathiques, on peut transformer sa façon de voir le monde, ses relations avec autrui mais aussi participer à un bouleversement profond de la société. C'est en tout cas ce que nous explique Roman Krznaric dans *Empathie*, manifeste pour une révolution.

Ce philosophe, spécialiste de l'art de vivre, est membre fondateur de la School of Life à Londres et œuvre comme conseiller auprès des Nations Unies et d'Oxfam.

Au cours des trois derniers siècles, des intellectuels tels que Thomas Hobbes, Charles Darwin ou Sigmund Freud, nous ont fait voir l'humain sous un jour égoïste et narcissique. Pourtant, selon l'auteur, on assiste cette dernière décennie à une progression de la pensée et des actions empathiques.

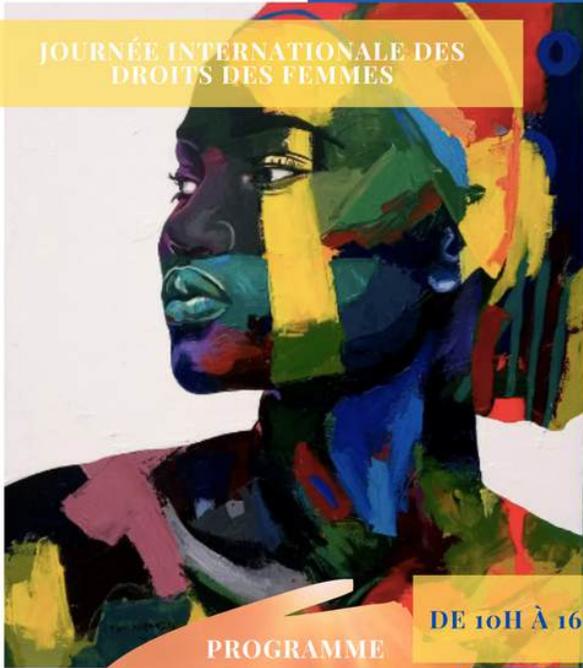
Tout au long de son livre, Roman Krznaric nous emmène à la rencontre d'hommes et de femmes qui ont traversé l'histoire et fait preuve d'une empathie remarquable : Patricia Moore, qui a su se mettre dans la peau des personnes âgées pour concevoir des objets au design adapté ou Mary Gordon, qui a fondé Roots of Empathy, un programme novateur d'apprentissage par l'empathie, consistant à observer le développement et le comportement d'un bébé, en classe, pour développer les capacités empathiques.

Mais développer son empathie est à la portée de tout un chacun. Pour cela, l'auteur conseille d'adopter six « habitudes » :

- Activer la zone empathique de son cerveau en commençant par reconnaître que l'empathie se trouve au cœur de la nature humaine
- Faire un effort d'imagination pour se mettre à la place d'autrui
- Rechercher des expériences et des aventures pour explorer des vies différentes de la sienne
- Pratiquer l'art de la conversation
- Voyager dans son fauteuil pour se transporter dans la tête des autres, via les arts
- Inspirer une révolution en générant l'empathie à grande échelle

Un livre par lequel on se laisse surprendre et qui nous embarque à la découverte de l'empathie sous toutes ses coutures.



JOURNÉE INTERNATIONALE DES  
DROITS DES FEMMES

PROGRAMME

DE 10H À 16H30

- Rappel des dates clés de l'émancipation des femmes en France au 20<sup>ème</sup> siècle
- Echanges autour du thème de l'année " Accélérons l'action"
- Projection / Débats

SAMEDI 8 MARS



## Un peu d'histoire...

**Emmeline Pankhurst**, née à Manchester le 15 juillet 1858 et morte le 14 juin 1928, est une femme politique britannique féministe.

Elle est particulièrement connue pour avoir organisé le mouvement des suffragettes britanniques et aidé les femmes à obtenir le droit de vote au Royaume-Uni.

En 1999, le Time nomme Emmeline Pankhurst comme étant l'une des cent personnalités les plus influentes du XX<sup>e</sup> siècle, affirmant qu'« elle a façonné la vision des femmes de notre époque » et qu'« elle a changé les structures de notre société sans possibilité de retour en arrière ».



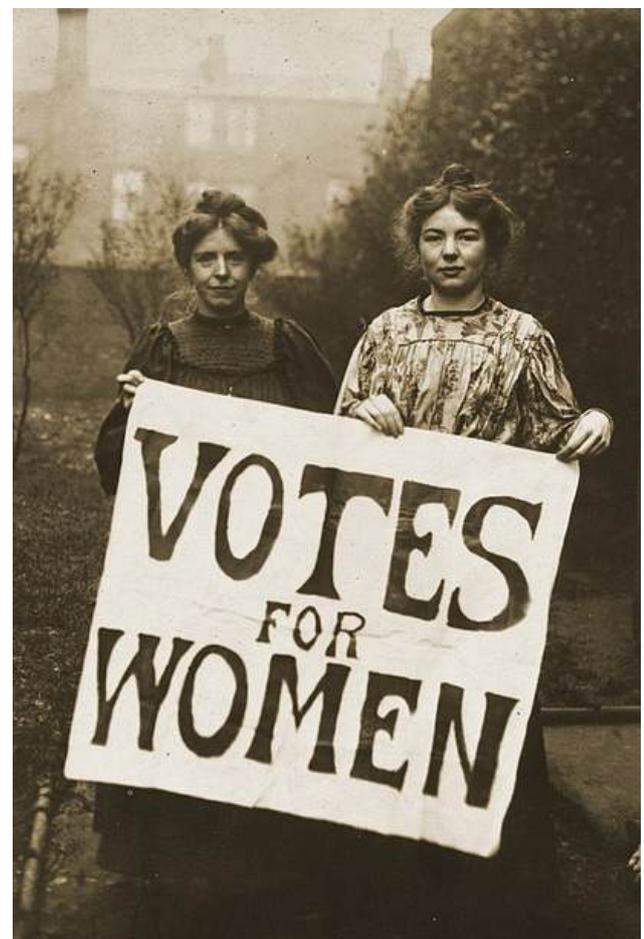
© Gamma Rapho  
Les suffragettes, toutes unies dans le combat pour le vote des femmes, devant le Palais Bourbon, en 1936.

Nous avons décidé pour ce jour de mettre en lumière **Emmeline Pankhurst** et de découvrir le film "Les Suffragettes".



**Les Suffragettes** est un film historique britannique réalisé par Sarah Gavron, sorti en 2015.

L'histoire, se déroulant en 1912-1913, est centrée autour des militantes du mouvement britannique pour le droit de vote des femmes.



Cette journée nous rappelle la teneur des vrais combats d'autrefois



Patricia, membre du CA et engagée pour la cause des femmes



Cette année, c'est Patricia, membre du Conseil d'administration qui décide d'animer une journée à cette occasion. Après un bref historique sur le combat des femmes, elle propose le visionnage du film à un petit groupe.



Carey Mulligan et Helena Bonham Carter dans "Les Suffragettes"



Elles ont été emprisonnées et torturées



Elles travaillaient dans des pires conditions

“

*Par Vianney*

*Les Suffragettes, c'est un film qui nous montre l'évocation du combat des femmes pour obtenir le droit de vote et les mêmes droits que les hommes, en Angleterre, au début du 20<sup>ème</sup> siècle.*

*Elles sont maltraitées par leurs employeurs. Le film nous raconte le quotidien de Maud, une jeune femme issue d'une famille modeste qui travaille dans une blanchisserie.*

*Sa vie devient bouleversée avec ces factions en sympathisant avec des militantes, elle se met à dos ses amis et surtout son mari qui la met dehors et l'empêche de voir son fils.*

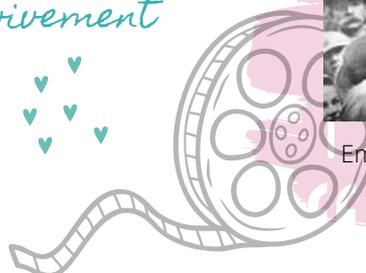
*Il finit par le faire adopter sans son consentement puisque les femmes n'ont aucun droit.*

*Les actions des suffragettes ont attiré l'attention des forces de l'ordre par des actions de plus en plus violentes dans le but pour trouver une voie de sortie, pour se faire entendre et obtenir gain de cause. Il faudra un incident tragique pour faire la Une du journal.*

*Les suffragettes,  
un film  
que l'on recommande  
vivement*



Emmeline Pankhurst s'adressant à la foule





**En 1804**, le code Napoléon revient sur toutes les avancées de la Révolution française en matière de droit des femmes. La femme est considérée comme mineure sa vie durant. Elle ne passe de la tutelle de ses parents à celle de son mari. Il faudra aux femmes plus d'un siècle pour reconquérir point par points leur liberté :

**Mars 1911** : Des milliers de femmes manifestent en Europe

**8 mars 1913** : Des femmes russes organisent des rassemblements clandestins

**8 mars 1915** : A Oslo, des femmes défendent leurs droits et réclament la paix

**8 mars 1921** : Lénine décrète le 8 mars journée des femmes.

**1944** : Droit de vote et d'éligibilité

**WOMEN  
RIGHTS**

**1946** : La journée est célébrée dans les pays de l'Est

**1946** : Le principe d'égalité entre les hommes et les femmes est inscrit dans la Constitution 1946 : Les femmes peuvent exercer une profession et ouvrir un compte en banque sans l'autorisation de leur mari



**1882** : L'école primaire est obligatoire pour les filles comme pour les garçons

**1907** : La femme mariée obtient le droit de disposer de son salaire

**1910** : C'est à la conférence internationale des femmes socialistes de 1910 que l'idée d'une Journée Internationale des Femmes » est décidée

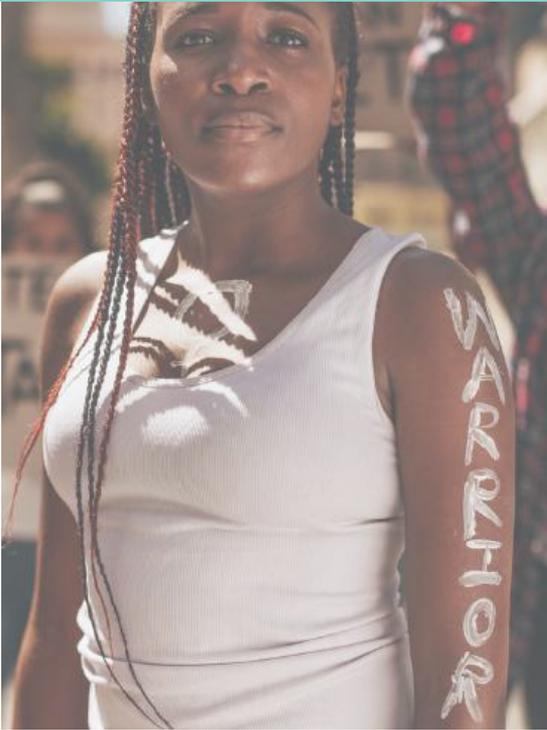
**8 mars 1914** : Les femmes réclament le droit de vote en Allemagne

**8 mars 1917** : A Saint Péterbourg des ouvrières manifestent pour réclamer du pain et le retour de leur maris partis au front

**1924** : Les programmes scolaires du secondaire sont identiques pour les filles et les garçons. Les femmes accèdent au baccalauréat

8 MARS

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



**EQUAL**  
*Rights* ♀



**1967** : La loi Neuwirth autorise la contraception



**1972** : Le principe de l'égalité de rémunération entre hommes et femmes est inscrit dans la loi

**1975** : La loi Veil autorise l'Interruption Volontaire de Grossesse, confirmée en 1979

**8 mars 1977** : Les Nations Unies officialisent la Journée Internationale des Femmes

**8 mars 1982** : Statut officiel de la Journée en France

**1995** : Création d'un observatoire de la parité

**1983** : Loi Roudy sur l'égalité professionnelle entre les hommes et les femmes



**1992** : Loi sanctionnant le harcèlement sexuel

**2000** : Convention interministérielle d'égalité des chances filles/garçons dans le système éducatif - Loi sur l'égal accès des femmes et des hommes aux mandats électoraux - Résolution sur la participation équilibrée des femmes et des hommes à la vie professionnelle et familiale



Cuisines du monde  
#1

## LE PONDU

### Ingrédients :

- 500 gr de feuilles de manioc pilées (surgelées)
- 400 gr de morue fumée (poisson) trempée la veille dans de l'eau
- 1 gros oignon émincé
- 2 poivrons verts émincés
- 1 blanc de poireau émincé
- 1 petite aubergine émincée
- 180 ml (3/4 de tasse) d'huile de palme
- 1 l d'eau
- 2 c.a.s de bouillon de poisson
- Sel



KOLIA MALAMU

bon appétit !

### MÉTHODE

#### Étape 1

Versez les feuilles de manioc dans une casserole, ajoutez le litre d'eau, laissez cuire 45 minutes à feu moyen.

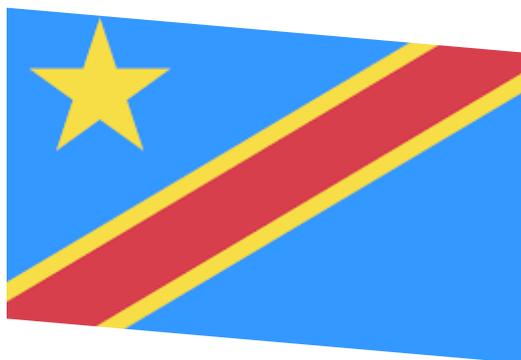
#### Étape 2

Ajoutez ensuite l'oignon, le poireau, les poivrons verts, l'aubergine, le thon, le sel, mélangez bien, puis laissez cuire 45 minutes.

#### Étape 3

Ajoutez l'huile de palme aux légumes et le bouillon de poisson, remuez, laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Vérifiez enfin l'assaisonnement et votre pondu est prêt pour dégustation.

Pour servir, accompagnez le pondu de riz blanc.





**Le saka saka** est un plat d'Afrique centrale, d'Afrique de l'Ouest et des Comores (Afrique de l'Est) à base de **feuilles de manioc pilées puis bouillies**.

L'appellation de ce plat varie d'un pays à l'autre, d'une langue africaine à l'autre.



La façon de cuisiner **le saka saka** varie selon les pays, voire selon les ethnies. Le plat peut être préparé avec de l'huile de palme, de la pâte d'arachide, de la poudre d'arachide, de l'huile, du maïs, de la papaye ou encore du lait de coco et peut être consommé avec du manioc, du pain, de la banane plantain, de l'igname ou encore avec du riz.

Le saka saka s'appelle en République démocratique du Congo et en République du Congo **Pondu**, un terme qui vient du lingala et qui se prononce « pondou ».

Dans l'archipel des Comores, il est nommé mataba.

sources : Wikipédia



*Feuilles de manioc*



**Le manioc** est un tubercule populaire dans l'alimentation de plusieurs pays d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud et centrale. Le manioc est une grosse racine dont la pelure est brunâtre et qui se consomme un peu à la manière de la pomme de terre.





Nadine

“ J’ai appris à faire le Ponde chez ma mère lorsque j’avais 12 ans.

C’est un plat chaud de chez nous qui se mange à n’importe quelle heure sans inconvénient.

Il se mange partout en RDC mais aussi dans les pays voisins car c’est un plat délicieux.

C’est le plat préféré de nombreuses tribus, on peut en manger chaque jour.



Patricia

En RDC, l’art culinaire occupe une place prépondérante, c’est un symbole d’identité, de créativité, qui se transmet de mère en fille, de génération en génération : c’est ma mère qui me l’a appris.

Pour moi, le Ponde est un plat royal. Une femme qui sait préparer un Ponde peut tout cuisiner.

Lorsqu’une femme est présentée à sa belle famille, elle est testée : on lui demande de préparer un Ponde.



“

Nadia

J’ai appris à faire le Ponde auprès de ma mère à l’âge entre 14 et 15 ans.

La première fois, ma mère était absente, elle m’a guidée par téléphone mais je l’ai raté.

C’est un plat que l’on peut manger facilement trois fois par semaine, c’est délicieux, ce plat ne nécessite pas d’occasion appropriée chez nous.

Le Ponde est vraiment un plat merveilleux, il représente beaucoup pour moi grâce à son côté nutritionnel.



C’est à l’occasion de leur action **“Cuisines du monde”** dans le cadre des **form’actions autour du Pouvoir d’agir** qu’elles nous ont présenté des femmes inspirantes du CONGO : nous vous invitons à les découvrir dans ce numéro, **Léonie Abo et Elisabeth Mweya Tol’Ande.**



**Léonie Abo**, de son vrai nom **Wassis Hortense Léonie Abo** est une figure marquante de l'histoire contemporaine de la République démocratique du Congo (RDC), connue pour son rôle dans la rébellion Simba des années 1960 et son engagement pour les droits des femmes.

**Née en 1945** dans la province de Bandundu, elle s'illustre par son courage aux côtés de Pierre Mulele, leader de la rébellion, qu'elle soutient activement, devenant même chef de section au sein du mouvement. **Son parcours illustre la prise de conscience politique féminine au Congo (alors Zaïre), une prise de conscience qui, bien que réelle, a été lente et rare.**

Léonie Abo, qui combat vaillamment aux côtés des rebelles et accompagne Mulele dans sa fuite en brousse jusqu'à son exécution **en 1968**, ne prend que tardivement conscience de son rôle et de sa force en tant que femme militante. Cette conscience, qui se manifeste de manière timide, reflète la situation exceptionnelle mais limitée des femmes dans la sphère politique de l'époque. Après la répression brutale de la rébellion et l'exécution de Mulele, Léonie Abo réussit à échapper à la capture et se cache pendant des années. Par la suite, elle continue discrètement son engagement, œuvrant pour les droits des femmes et le bien-être des communautés locales, tout en préservant la mémoire du mouvement Simba.

**Son parcours, bien qu'émouvant et inspirant, souligne également le long chemin qu'il reste à parcourir pour que les femmes congolaises puissent pleinement affirmer leur personnalité civile et politique. Aujourd'hui, Léonie Abo est un témoin poignant de la résistance contre l'oppression et de la lente mais nécessaire émergence de la conscience politique féminine en RDC.**

Sources



**Elisabeth Mweya Tol'Ande** est née en 1947. Elle a parfois signé Betty Mweya Tol'Ande (des productions de jeunesse) ou même Elisabeth Françoise Mweya. Elle s'est engagée depuis 2006, dans le processus de la réforme du secteur de sécurité, notamment celle de la police en RDC.

**Actrice de la société civile, fortement impliquée dans la lutte contre la pauvreté des femmes et leurs familles depuis 1990, Elisabeth Mweya, alias Betty Mweya, considère que la réussite de la réforme de la police en RDC garantira la sécurité des personnes et des biens, des femmes et des enfants en particulier.**

La sécurité, gage de la paix contribue largement à assurer le développement des communautés.

**Tout en animant la structure qu'elle a initiée en 1990 (DIRAF - Développement, Information, Recherche et Action Femme et Famille), Elisabeth Mweya occupe le poste de coordinatrice de l'Expertise suivi - évaluation au sein du Comité de suivi de la Réforme de la Police (CSR).**

Son engagement de journaliste délaissé se compense, selon elle, par celui d'actrice de la société civile engagée pour la réussite de la réforme de la police, institution qui est un support important pour la stabilité de l'Etat et la garantie de la démocratie, de la protection des libertés des citoyens au moment des élections surtout, mais tout le temps.



*Reprise des ateliers début février*



Nous avons débuté la plantation d'une nouvelle zone de 500m<sup>2</sup> qui s'inspire de la technique de **Miyawaki** et qui consiste à planter 3 arbres par m<sup>2</sup> pour créer une densité de végétaux et donc pour obtenir un environnement propice à une croissance rapide des arbres plantés.

*Akira Miyawaki (1928 – 2021), botaniste japonais, était un expert en biologie végétale et professeur à l'université nationale de Yokohama. Il a élaboré et mis en pratique la méthode de reforestation « senzai shizen shokysei », soit la « végétation potentielle naturelle ».*

La technique « Miyawaki » est une méthodologie unique qui a fait ses preuves dans le monde entier, quelles que soient les conditions de sol ou de climat. Plus de 3000 forêts ont déjà été créées avec succès. Sa méthodologie précise permet à de simples citoyens de s'en emparer et de mener des projets. C'est pour cette raison que de nombreuses associations se sont créées en reprenant les fondamentaux de cette technique ces dernières années. Sources : [Semeurs de forêt.org](http://Semeurs.de.forêt.org)



La zone a été au préalable labourée, ce qui bouleverse la vie du sol mais qui n'aura plus jamais besoin d'être réalisé par la suite. Elle nous permet de casser la strate herbacée et donc de faciliter la plantation.

Une livraison de 20m3 de broyat de bois à également été faite cet hiver, nous allons l'utiliser comme paillage pour nos plantations. Le paillage va limiter la présence d'adventices, favoriser la vie du sol et garder la terre fraîche.



Le travail se réalise dans la bonne humeur et laisse des temps d'échanges entre les participants.



Les ateliers reprennent cette année avec une forte participation des femmes.





Dans le cadre du projet de création de forêt comestible sont prévues **des visites pédagogiques** à destination des écoles primaires et maternelles de la ville. Une première visite a pu avoir lieu en Novembre dernier.

Nous avons accueilli 3 classes de l'école Joséphine Baker, soit une cinquantaine d'enfants accompagnés des instituteurs et de quelques parents d'élèves.



**Ils ont participé à la plantation d'arbustes avec l'aide des adultes et de bouturage de plants (choux perpétuels).**

L'équipe de participants a su immédiatement s'adapter, gérer l'accueil et l'animation proposée aux enfants dans la bonne humeur, comme toujours.



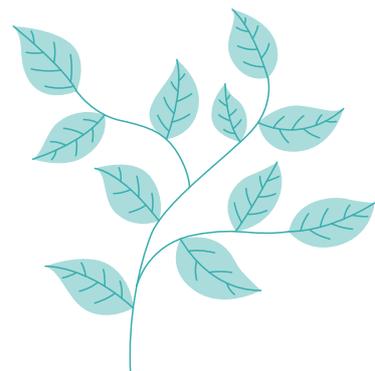
*Plantation d'arbustes*



*Distribution de plants de chou*



*Bouturage de plants*





Visite des classes des écoles Joséphine Baker en Novembre dernier



Des bénévoles  
enthousiastes  
et prêts à  
accueillir  
les enfants



La forêt  
comestible,  
lieu de  
partage et de  
convivialité



Amjad et les enfants

Les visites sont possibles tout au long de l'année , n'hésitez pas à nous contacter

Pour soutenir notre projet, vous pouvez contribuer en allant sur HelloAsso





Avec le soutien de la **Fondation de France**, Humanity poursuit son engagement auprès des personnes exilées en leur proposant des ateliers de Santé mentale.

Ceux-ci sont animés soit par Adèle Davanture (psychologue), soit par Valérie Baret (art-thérapeute).

A leur tour, elles proposent aux personnes accueillies, un temps hors du temps afin d'alléger le poids de la vie quotidienne parsemés de difficultés administratives, médicales, etc...

Par exemple, ce mois de février Adèle a proposé un atelier en s'appuyant sur la **cartographie sensible**, un outil basé sur la création de cartes permettant à des personnes qui ont traversé les frontières d'explorer de manière artistique ce rapport à l'espace singulier.

**Les personnes migrantes sont souvent fréquemment questionnées sur leur parcours d'exil, ce qui peut être douloureux.**

Comme la **cartographie sensible** offre beaucoup de liberté, elle permet de se détacher de l'injonction à donner un récit réaliste de son parcours. Elle constitue une autorisation à réinventer son histoire en laissant libre cours à sa créativité et son imagination.

Compte tenu de la pénurie en termes d'offres de soins en santé mentale, ces ateliers sont adaptés à la mixité culturelle peuvent venir soutenir à petite échelle les structures sociales accompagnant les personnes exilées.

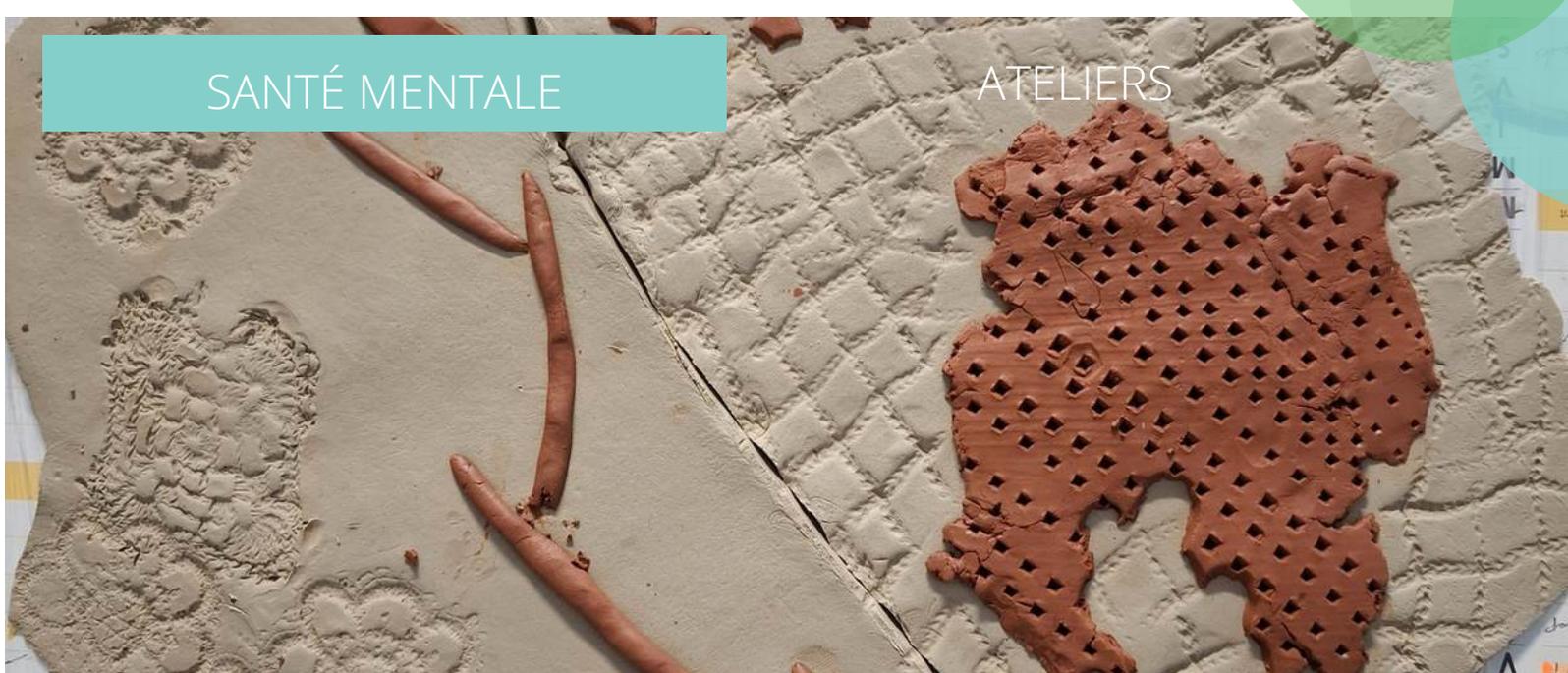


*Les ateliers de médiation artistique en groupe ne remplacent pas les dispositifs de suivi thérapeutique individuel mais les complètent. Ils peuvent convenir à des personnes migrantes aux profils variés : des personnes bénéficiant déjà d'un suivi thérapeutique individuel, en recherche d'un suivi thérapeutique individuel, ou des personnes qui ne peuvent/ne souhaitent pas accéder à un suivi thérapeutique individuel.*

Sources :

<https://www.cartong.org/cartes-dici-dailleurs-retour-deux-ans-animation-ateliers-cartographie-sensible/>

Parallèlement, la séance d'art thérapie a été basée sur un travail avec de l'argile et différentes matières. Les personnes ont été invitées à réaliser une pièce sur la terre d'origine et la terre d'accueil et à y déposer le négatif ou le positif selon chacun.



Travail sur la terre d'origine et la terre d'accueil



Ces espaces nous permettent de maintenir une veille sur la santé mentale des personnes exilées, un axe que l'on reconnaît comme capital pour un mieux-être et une meilleure reconstruction.



Les personnes s'impliquent naturellement et plongent dans la matière.



### Eclairage des neurosciences

Lorsqu'il est soumis au stress, le corps sécrète de l'adrénaline et du cortisol à des taux trop élevés. Cela a un effet toxique et détruit des neurones dans le cortex préfrontal et dans l'hippocampe, altérant nombre de nos capacités. Au contraire, dans une ambiance agréable, avec une personne empathique, sous un regard bienveillant, l'organisme sécrète des molécules (ocytocine, sérotonine, dopamine) qui permettent de :

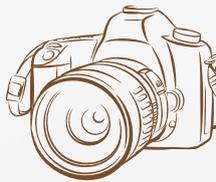
- **Faire face au stress**
- **Acquérir confiance en soi**
- **Trouver ou retrouver du plaisir**
- **Être plus créatif**



« La bienveillance est un facteur de résilience », Karine Bressand, docteur en Neurosciences



FÉVRIER 2025



## CAFÉ SOCIAL



## ACCUEIL ET DOT PAINTING



Accueillir, être accueilli, un lieu où l'on se sent vite comme chez soi, un lieu de partages et de sourires, un temps hors du temps pour oublier les procédures et les démarches administratives, le **Café Social** reste le projet pilier de l'association et reflète sa raison d'être.



Fidèles à nos valeurs et à notre volonté d'offrir un espace libre aux personnes exilées, notre action **Café Social** continue de rayonner sur le territoire et accueille de nouvelles personnes chaque mois.



Le **Dot painting** est connu pour ses propriétés apaisantes et méditatives. En se concentrant sur le placement de chaque point, nous pouvons réduire le stress.

Ces activités permettent d'intégrer le groupe en douceur et sans pression.





PARCE QU'EN L'HUMAIN TOUT EST POSSIBLE, ENSEMBLE,  
ÉCRIVONS UNE PAGE DE L'HISTOIRE  
AU-DELÀ DES FRONTIÈRES

POUR NOUS SOUTENIR



**Bienvenue à la Forêt Comestible**

Financement participatif organisé par HUMANITY - Participez à la vie d'une Forêt Comestible créée et plantée par des personnes exilées au coeur de la ville.

HelloAsso

[www.association-humanity.com](http://www.association-humanity.com)

POUR NOUS CONTACTER



associationhumanity71@gmail.com



06.33.75.15.11



@association.humanity



58 rue de la loge 71 300 Montceau les Mines

