

HUMANITY

Journal de l'Association Humanity



Avril/Mai 2025

(Vol.27)

ACTUALITÉS



FONDATION EDF
Remise de prix



INTERVENTION
Socio-esthétique



VENDREDI 18 AVRIL
15H15
CAFÉ SOCIAL

CAFÉ SOCIAL
L'histoire de Souleymane



FLE

IKIGAI & PRINTEMPS DES POÈTES

EXIL ET TERRE D'ACCUEIL

CRÉATION DU POTAGER & FORÊT MIYAWAKI

PORTRAIT

PARTICIPATION DE MAHAMAT ACHERIF

SANTÉ MENTALE

PANSER L'INVISIBLE

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 27 : Notre nouveau journal paraît dans un climat social qui se dégrade sans autre raison que celle de nourrir l'animosité de trop de dirigeants arrivistes et sans scrupule aujourd'hui aux manettes de la planète.

L'état du monde dans lequel nous vivons est catastrophique et déroutant, trop de populations vivent dans une extrême précarité, trop d'autres sont anesthésiées par leur écrans.

Une partie reste éveillée et s'insurge contre le pire, l'inaction, le silence, la complicité.

Localement, à notre minuscule échelle, malgré ce vent anxiogène, il nous faut maintenir notre posture d'accueil, garder le cap, planter des arbres pour demain, créer des instants qui construisent le futur, tout en restant conscients de la gravité planétaire.



L'été approche à grands pas, nous espérons qu'il saura illuminer nos esprits, nous aider à continuer de percevoir le positif chez l'humain, et à agir, à dire non.





Mercredi 28 février, la remise des prix a eu lieu dans les locaux de Humanity. Nous avons reçu avec plaisir les deux autres organisations primées par l'équipe de la Fondation EDF :

l'Union Régionale des CPIE (Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement)

Geneses

Les participants à la Forêt Comestible étaient présents pour partager ce moment fort.



Carmen Munoz Dormoy, directrice Action régionale d'EDF en Bourgogne Franche Comté a remis à trois associations du bassin dont HUMANITY, une aide financière dans le cadre du mécénat de la Fondation groupe EDF. (en présence de Viktoriya et Patricia)

Ce soutien nous permet de maintenir le projet sur le territoire tout au long de l'année 2025. Chaque année nous devons avoir le soutien de grandes fondations.

Ce projet est important pour l'association, les publics et notre participation à la **Transition Ecologique**.

Par Karine Nestorat

Je suis Karine NESTORAT, consultante en évolution professionnelle et formatrice.

Mon moteur ? Accompagner celles et ceux qui veulent retrouver du sens dans leur parcours, se reconverter, ou simplement se sentir bien dans leur vie pro.



Après un parcours en RH et recrutement, j'ai eu mon propre déclic : j'avais gravi les échelons, mais il manquait l'essentiel... l'envie profonde. **C'est là que j'ai rencontré l'ikigai, cette boussole japonaise qui m'a aidée à réaligner ma vie pro avec ce qui me fait vibrer : l'humain, l'écoute et le développement du potentiel.**

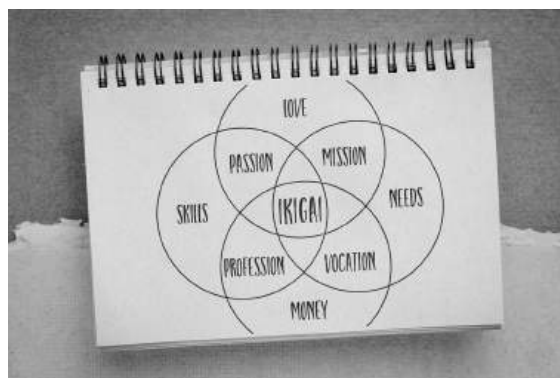


Aujourd'hui, c'est exactement ce que je transmets dans l'atelier que j'anime avec Humanity : **un espace où des femmes en plein apprentissage du français (niveau A1) explorent leur propre Ikigai.**

À travers des jeux de cartes, des activités créatives et des échanges bienveillants, elles redécouvrent leurs talents, leurs forces, leurs envies.

L'objectif ? Prendre confiance, mieux s'exprimer, avancer vers des projets concrets comme le permis, un emploi ou une formation.

Voir ces femmes oser, progresser, croire en elles, c'est un vrai cadeau. C'est là que je suis à ma juste place. C'est ça, mon **Ikigai**.



LES CRIS DU VOLCAN

*Je suis un volcan
Я вулкан
Je suis rebelle
J'habite parmi les nuages
La lave chaude coule
Lava quente flui
Le ciel devient rouge
آسمان قرمز می شود*

*Que le volcan reste rouge
Ce volcan est très chaud
Il est énorme
Le volcan est jaune
Je suis rebelle
La montagne tremble sous nos pieds
Ô feu du volcan continue de brûler
Le magma refroidit
Il laisse des traces*

Poème réalisé par le groupe FLE (A1) de l'association Humanity
Hafida, Chérifa, Fatima, Jesca, Tetiana, Noria & Maria.

FEMMES

CONFIANCE EN SOI



INTERVENTION DE CARINE FERREIRA, socio-esthéticienne

Par Carine Ferreira

Je m'appelle **Carine Ferreira**, et j'exerce depuis 6 ans le métier de **socio-esthéticienne**, un métier profondément humain, dédié à l'accompagnement de personnes traversant des moments difficiles, qui ont besoin de soutien, de force et de courage.

J'apporte un espace de douceur et de valorisation, où chacun peut retrouver **confiance et estime de soi**.

À travers des soins adaptés, des ateliers sensoriels et des activités créatives, je crée des moments de pause et de ressourcement, **essentiels pour apaiser les blessures invisibles liées aux parcours de vie difficiles**, et pour redonner une place à la beauté, au respect de soi et à la dignité.

Mon approche s'inscrit pleinement dans des valeurs d'humanité, d'inclusion et de respect : offrir plus qu'un soin, un véritable accompagnement pour que chaque personne se sente reconnue, écoutée, et capable de retrouver un équilibre intérieur.



Soin du visage et soin des mains dans un cadre féérique

Création d'un baume à lèvres



Mise en place du potager, organisation collective

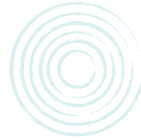


FLE



Oumar

Oumar et Ange mettent en terre les plants nouvellement achetés puis Yvette s'occupe du paillage avec d'autres personnes.



IKIGAI



Ange



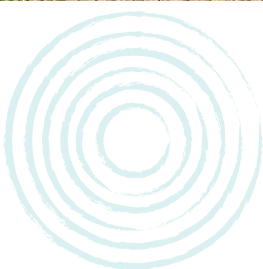
Yvette



Un vaste choix de plantations.



GOMBO



Les Forêts Comestibles

Une solution durable

Les forêts comestibles sont des écosystèmes inspirés de la nature où chaque plante a un rôle alimentaire, médicinal ou écologique. Elles combinent arbres fruitiers, arbustes à baies, plantes vivaces et légumes, favorisant ainsi l'autosuffisance alimentaire et la biodiversité.

En France, ces initiatives se développent pour répondre à l'insécurité alimentaire et aux défis environnementaux. Elles permettent un accès gratuit à des aliments frais, réduisent l'usage de pesticides et sensibilisent la population à l'agriculture durable. De plus, elles stockent du carbone et améliorent la fertilité des sols, constituant une alternative écologique à l'agriculture intensive.

À travers mon engagement avec l'association Humanity, je participe à la mise en place d'une forêt comestible.

Cette expérience m'a appris les étapes essentielles du projet : choix du site, plantation, entretien et sensibilisation du public.

Ces forêts ne nécessitent que peu d'entretien et offrent une solution durable à la crise alimentaire.

En effet, Les forêts comestibles sont une réponse concrète aux défis écologiques et alimentaires de demain.

Cultivons un avenir plus durable !

Un adage de chez moi dit ceci:

« Celui qui n'a pas planté un arbre avant de mourir, a vécu inutilement »



Je m'appelle Mahamat Acherif, je suis Tchadien.

Consultant en développement personnel, animateur polyvalent, ambassadeur de la paix, créateur de contenus digitaux, promoteur culturel et passionné par les questions écologiques.





La présence régulière de Valérie Baret, art thérapeute permet d'améliorer la confiance en soi et au groupe. Une des séances fut basée sur l'argile, modelage et tour de potier pour travailler le volume, une activité qui demande de la présence et de l'engagement pour que la matière prenne forme.

Les objectifs de ce travail sont de :

Travailler sur la symbolique du contenant en tant qu'espace de préservation, de transformation ou de refuge, **de travailler symboliquement sur la présence à soi**, la confiance par l'action et **de rester acteur de sa propre vie par l'agir.**

L'usage du tour de potier impose une forme d'attention immédiate et d'ancrage corporel : pour que la terre reste centrée, il faut que le corps le soit aussi.

Cette expérience offre un cadre engageant, dans lequel il n'est plus question de chercher la bonne forme, mais simplement de rester présent à l'acte de faire.

L'enjeu n'est pas tant de "réussir" une pièce que de tenir la main sur l'acte d'agir, d'éprouver une sensation de maîtrise douce, dans un geste fluide, concentré, connecté.

Le modelage à la main offre lui une alternative plus libre car le choix de la forme restait ouvert.



Ces instants sont des moments que les participants apprécient vivement.

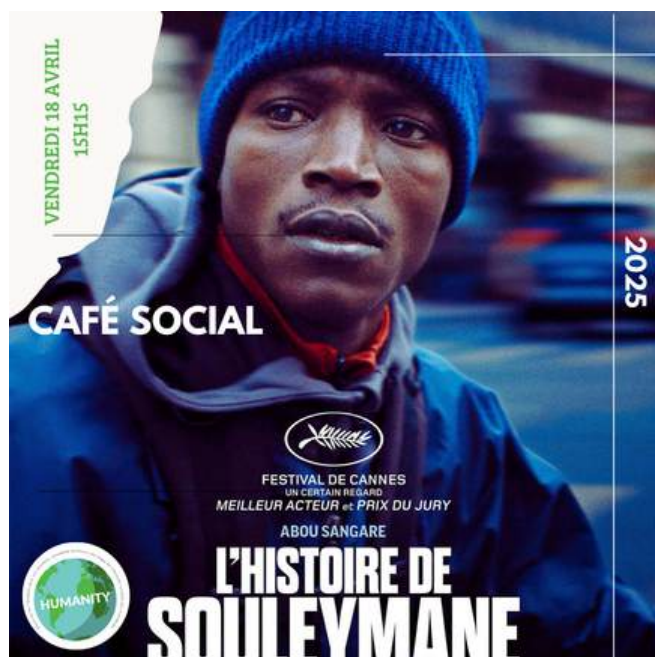
On ne mesure pas à quel point la matière impacte notre mental et nous aide à nous libérer.



ART THÉRAPIE

ARGILE





Le film décrit 48 heures de **la vie de Souleymane, un jeune Guinéen travaillant comme livreur à vélo**, et qui se prépare à être auditionné par l'OFPPA dans le cadre de sa demande d'asile à Paris. Celui-ci vit fortement contraint par trois exigences : gagner de quoi manger, s'assurer un toit pour dormir, préparer son entretien de demande d'asile.

Finalement, il achète un récit factice selon lequel il serait un opposant politique membre de l'UFDG, mais devant l'officière de l'OFPPA, il en vient à révéler sa véritable histoire et sa migration pour des raisons économiques, pour lui permettre d'améliorer la situation de sa mère malade.

Abou Sangaré, l'acteur d'origine guinéenne nous transporte dans la vie d'un demandeur d'asile à Paris

L'Histoire de Souleymane est un film français réalisé par Boris Lojkine et sorti en 2024, primé à de multiples reprises au Festival de Cannes 2024 et aux César 2025. Le rôle principal est tenu par un acteur non professionnel, Abou Sangaré, dont la vie a partiellement inspiré le scénario.



Un public venu nombreux pour cette séance



Cornets de pop corn comme au cinéma



UNE FORÊT PRIMAIRE À MONTCEAU-LES-MINES

L'objectif du chantier de plantation réalisé durant l'hiver 2025 à la forêt comestible du parc Maugrand a été de créer une forêt primaire.

Découvrez dans cet article comment nous pouvons atteindre cet objectif grâce à une technique étonnante : la technique Miyawaki !

QU'EST-CE QU'UNE FORÊT MIYAWAKI ?

La forêt Miyawaki est une technique de plantation développée dans les années 70 par le botaniste Akira Miyawaki. Cette méthode consiste à créer une forte densité de plantation avec une grande diversité d'essences locales. Grâce à cette approche, la croissance des végétaux est beaucoup plus rapide, notamment en raison des bienfaits que les arbres plantés s'apportent mutuellement.

Les arbres se protègent des fortes chaleurs et des vents qui assèchent le sol. Ils restituent plus de biomasse au sol, réactivant ainsi la vie du sol, qui apporte des nutriments aux végétaux. C'est un cercle vertueux qui permet, en une dizaine d'années, de créer un écosystème riche en biodiversité et un véritable refuge pour la faune locale.

POURQUOI AVONS-NOUS CHOISI CETTE TECHNIQUE POUR NOTRE PROJET ?

Sur le projet de forêt comestible du parc Maugrand, une des zones a été conçue pour accueillir une grande biodiversité et ne pas être affectée par la présence humaine.

La technique Miyawaki était en parfaite adéquation avec cette vision. Elle nous permet également de créer un espace mature rapidement, offrant les avantages suivants :

- Coupe les vents du nord
- Régénère le sol
- Est autonome rapidement et résilient face aux aléas climatiques
- Est un refuge pour la biodiversité
- Capte le carbone de l'air
- Est un îlot de fraîcheur lors des canicules

COMMENT AVONS-NOUS PROCÉDÉ ?

Pour réaliser ce projet, nous avons fait appel à une société pour la préparation du sol. La strate herbacée et une couche de 20 cm de terre ont été fracturées pour limiter la concurrence racinaire et faciliter la plantation.



PRÉPARATION DU SOL



PLANTATION



Nous avons sélectionné de très jeunes plants en racines nues (sans pot ni terre), adaptés au climat et au sol de la forêt comestible. Voici la liste des essences plantées :

- CYTISE
- FUSAIN D'EUROPE
- TROËNE
- AUBÉPINE
- CORNOUILLER SANGUIN
- ÉPINE VINETTE
- CAMERISIER
- ÉGLANTIER
- NOISETIER
- NERPRUN PURGATIF
- SUREAU NOIR
- TROËNE DES BOIS
- VIORNE LANTANE
- VIORNE OBIER



Après plusieurs années, la densité entraînera une forte concurrence entre les arbres. Certains dépériront, permettant aux autres de se développer pleinement. Ce phénomène fait partie intégrante de la méthode et permet également de restituer de la matière organique aux végétaux restants, grâce à la décomposition des branches et des racines.



PAILLAGE

Suite à la plantation, une couche de copeaux de bois a été étalée sur toute la surface. Les copeaux servent de paillage afin de limiter la pousse d'adventices, de limiter l'évaporation de l'humidité et de stimuler la vie du sol.



ARROSAGE

Il convient d'arroser les arbres les trois années suivant la plantation afin de garantir leur bonne reprise. Ensuite, les arbres seront autonomes.



CONCLUSION

La technique Miyawaki nous permet de créer rapidement un écosystème riche en biodiversité, résilient et autonome.

Ce projet à Montceau-les-Mines est un exemple concret de la manière dont nous pouvons restaurer et enrichir nos paysages naturels.





Soutenue par **La Fondation de France**, notre action « **Panser l'invisible** » est aussi à destination des travailleurs sociaux à travers une formation découpée en quatre modules dont le premier a eu lieu en Avril. Le thème « **Le traumatisme psychique** » était le cœur de cette première intervention auprès de salariés des associations Le Pont, Coallia et Habitat & Humanisme.

Toutes les caractéristiques de l'événement traumatique ont été abordées, l'objectif étant de mieux maîtriser cette notion et ainsi permettre un meilleur accompagnement aux publics exilés.

Adèle Davanture, psychologue clinicienne et docteur en psychologie intervient d'une part auprès des travailleurs sociaux et d'autre part auprès des publics (groupes de parole) à Humanity. Pour approfondir sur ce thème, elle nous suggère une petite bibliographie dont voici la présentation de deux livres.



Bessel van der Kolk est psychiatre américain d'origine néerlandaise, spécialiste du syndrome de stress post-traumatique, professeur de psychiatrie à la Boston University, a fondé le Trauma Center de Boston.

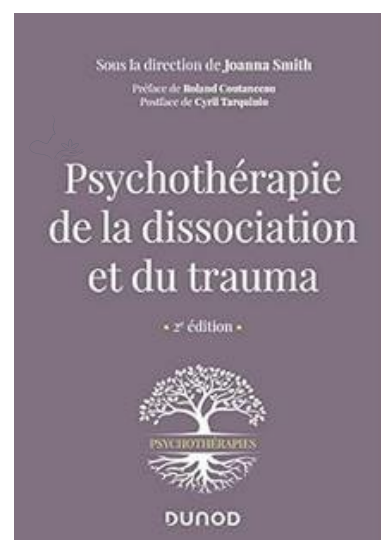
Ce livre de référence présente pour la première fois, de façon scientifique, les conséquences des traumatismes.

Vous comprendrez enfin ce qui se passe dans le cerveau de quiconque subit des violences et pourquoi il est si difficile de les surmonter. Vous saurez ce qu'est ce fameux Stress Post Traumatique et quelles techniques simples, efficaces et scientifiquement prouvées, peuvent aider les victimes à guérir.

Ce livre a été traduit dans plus de 15 langues et a guidé des millions de personnes. (Albin Michel.fr)

De nombreux professionnels s'intéressent à la notion de dissociation et cherchent à mieux en connaître les prises en charge, voire à s'y former. Ainsi, ces dernières années voient la diffusion de nouvelles techniques en France : EMDR bien sûr, mais aussi ICV, Somatic Experiencing, thérapie sensorimotrice, thérapie des états du Moi, IFS, Brainspotting, Theraplay, etc. D'autres approches développent une application dans ces indications : thérapie des schémas, hypnose, pleine conscience, notamment.

Incluant une revue générale de la notion de dissociation et de ses soubassements neurobiologiques, l'objectif de ce manuel est de présenter ces différentes prises en charge de la dissociation et du trauma sous un angle théorique et clinique, chaque auteur illustrant les possibilités d'évolution des troubles dissociatifs ou post-traumatiques avec la technique décrite.



Cette deuxième édition, mise à jour et très augmentée, comprend l'ajout de nouveaux chapitres décrivant des techniques qui permettent de traiter le trauma et la dissociation, ainsi que de nouveaux chapitres portant sur l'attachement désorganisé et sur la psychose dissociative (Dunod.com)

Vianney



Passionnée de lecture, de culture et de rencontres, Vianney est curieuse et s'intéresse de près aux livres de notre petit Centre de Ressources.

Elle nous conseille vivement la lecture de "La Tresse" qu'elle a beaucoup aimée.



Inde. Smita est une Intouchable. Elle rêve de voir sa fille échapper à sa condition misérable et entrer à l'école.

Sicile. Giulia travaille dans l'atelier de son père. Lorsqu'il est victime d'un accident, elle découvre que l'entreprise familiale est ruinée.

Canada. Sarah, avocate réputée, va être promue à la tête de son cabinet quand elle apprend qu'elle est gravement malade.

Liées sans le savoir par ce qu'elles ont de plus intime et de plus singulier, Smita, Giulia et Sarah refusent le sort qui leur est réservé et décident de se battre. Vibrantes d'humanité, leurs histoires tissent une tresse d'espoir et de solidarité.

Trois femmes, trois vies, trois continents. Une même soif de liberté.

Laetitia Colombani est une réalisatrice, actrice, scénariste et écrivaine française.

Son premier roman "La tresse" paraît chez Grasset en mai 2017, il relate l'histoire de trois femmes à la destinée différente, au Canada, en Sicile et en Inde. Le roman remporte de nombreux prix dont le 40^e Prix Relay des Voyageurs Lecteurs, le Trophée littéraire 2017 des Femmes de l'Économie et le Globe de Cristal 2018 du premier roman. Il s'est vendu à un million d'exemplaires en France et a été traduit en trente-cinq langues. Il a également été décliné en album jeunesse, "La tresse ou le voyage de Lalita" (2018), dessiné par Clémence Pollet. En 2022, l'adaptation cinématographique de "La tresse" a été réalisée par Laetitia Colombani. (Sources : internet)



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

www.association-humanity.com

POUR NOUS CONTACTER



associationhumanity71@gmail.com



06.33.75.15.11



[@association.humanity](https://www.instagram.com/association.humanity)



58 rue de la loge 71 300 Montceau les Mines



Créée en 2016, l'Association Humanity a pour principal objectif de tisser des liens entre les personnes réfugiées et la société d'accueil.