

**CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE**

# **EXPRIMEZ-VOUS RESISTEZ. REPETEZ. LE POUVOIR ET LE COURAGE DE S'EXPRIMER**



**Liberté  
d'expression**

**Activité  
d'éducation aux  
droits humains**

## ÉCRIRE POUR LES DROITS

## ÉCRIRE DES LETTRES CHANGE DES VIES

Lorsqu'une poignée de personnes s'unissent derrière une autre, les résultats peuvent être extraordinaires.

Il y a presque 25 ans en Pologne, un petit groupe de militant·e·s s'est lancé dans un marathon de lettres de 24 heures en soutien à des personnes dont les droits humains étaient menacés. Ce qui était au départ un évènement modeste s'est transformé en la plus grande campagne mondiale en faveur des droits humains : *Écrire pour les droits*.

En 2001, on comptait 2 326 lettres rédigées à travers le monde. Ce chiffre a grimpé en flèche : en 2024, il atteignait plus de 4,6 millions de lettres, tweets, signatures de pétitions et autres actions lancées depuis plus de 200 pays et territoires. Des personnes venant du monde entier ont prouvé que les distances ne sont pas un obstacle à la solidarité, et que les mots ont le pouvoir d'insuffler de l'espoir et d'être un moteur de changement. Rien qu'en 2024, presque 1 million de personnes ont participé à des activités d'éducation aux droits humains comme celle-ci.

La somme de nos actions a contribué à changer la vie de plus de 115 personnes au fil des années, en participant à la libération de militant·e·s, en obtenant justice pour des personnes dont les droits ont été bafoués, et en protégeant celles et ceux qui plaident pour le changement.

Cette année encore, la campagne apporte son soutien à des personnes en danger du monde entier qui ont un point commun : leurs droits humains ont été bafoués uniquement en raison de qui elles sont ou pour avoir exercé leurs droits. Ensemble, nous pouvons réclamer justice pour ces personnes. Par l'intermédiaire d'*Écrire pour les droits*, elles recevront des milliers de messages personnalisés de solidarité venant de personnes à travers le monde, et leur témoignant qu'ils et elles ne sont pas seuls dans leur combat. En écrivant directement aux autorités, nous pouvons faire pression sur les personnes au pouvoir pour créer un monde plus juste et plus égalitaire.

Année après année, les personnes mises en avant dans le cadre de la campagne nous font savoir à quel point ces actions comptent pour elles. Beaucoup décrivent la force qu'elles puisent de tout le soutien qui leur est témoigné. Souvent, vos lettres mènent à un réel changement : des charges sont abandonnées, des personnes sont libérées, et les autorités adoptent de nouvelles lois ou politiques de protection des droits humains.

« Du fond du cœur, je peux dire que cette campagne m'a maintenue en vie, c'est ce qui les a empêchés de me tuer parce qu'ils savent que vous êtes là. »

Jani Silva, défenseuse de l'environnement, 2021

## AVANT DE COMMENCER

Cette **activité d'éducation aux droits humains** peut être organisée dans différents cadres : en ligne ou hors ligne, dans une salle de classe, avec une association locale, en famille ou au sein d'un réseau de militant·e·s. En tant qu'animateur·trice, il vous revient d'adapter l'activité en fonction du cadre. Par exemple, il peut être judicieux de tenir compte des connaissances sur les sujets abordés dont dispose déjà le groupe, de la taille et la tranche d'âge du groupe et de la meilleure manière d'organiser votre activité en vue de favoriser la participation active, de l'environnement physique dans lequel est organisée l'activité, de la possibilité de l'organiser en présentiel ou en ligne, et de toute restriction pouvant s'appliquer dans votre contexte. Lorsque des participant·e·s expriment le souhait d'agir en soutien à une personne en danger, discutez de comment le faire en toute sécurité.

Ces activités reposent sur des **méthodes d'apprentissage participatives**, qui impliquent de donner des informations, mais aussi d'amener les participant·e·s à explorer, discuter, analyser et s'interroger sur les sujets liés aux histoires des personnes et groupes concernés. Elles permettent notamment aux participant·e·s :

**DE RENFORCER** des savoir-faire et des compétences clés ;

**DE SE FORGER** leur propre opinion, de poser des questions et d'acquérir une compréhension approfondie des sujets abordés ;

**D'ÊTRE ACTEURS·TRICES** de leur apprentissage et d'adapter les discussions en fonction de leurs intérêts, de leurs capacités et de leurs préoccupations ;

**DE S'INVESTIR** émotionnellement et de développer des valeurs et engagements personnels.



Pétitions et lettres en soutien à Manahel Al Otaibi dans le cadre de l'édition 2024 d'*Écrire pour les droits*.

© Amnesty International - Thaïlande

Découvrez le profil des personnes pour lesquelles nous luttons : [amnesty.org/fr/get-involved/write-for-rights/](https://amnesty.org/fr/get-involved/write-for-rights/)

Pour écrire à l'équipe d'Amnesty International présente dans votre pays, rendez-vous sur [www.amnesty.org/fr/countries](https://www.amnesty.org/fr/countries)

Envoyez un message de soutien sur Twitter à @Amnesty en utilisant le hashtag #W4R25

Avant de commencer, si vous ne connaissez pas les méthodes d'apprentissage participatives, nous vous invitons à consulter le **Manuel d'animation** d'Amnesty International, disponible sur [amnesty.org/fr/documents/act35/020/2011/fr/](https://amnesty.org/fr/documents/act35/020/2011/fr/)

Amnesty International propose des cours en ligne gratuits d'éducation aux droits humains : [academy.amnesty.org/learn](https://academy.amnesty.org/learn) ainsi que des quiz : <https://share.google/XbBVTsryhr9UNR4rq>



# VOS MOTS ONT DU POUVOIR

## RÉINSTALLÉ EN SÉCURITÉ

En 2023, le militant Rohingya Maung Sawyeddollah s'est retrouvé en grave danger dans le camp de réfugié·e·s où il vivait au Bangladesh, en raison de son travail en faveur des droits humains. En août 2024, il a obtenu un visa de sortie du territoire bangladais et un visa étudiant lui permettant d'intégrer une université aux États-Unis, ce qui a sans doute été rendu possible par l'importante publicité suscitée par la campagne *Écrire pour les droits* 2023.

« Grâce à cette campagne, j'ai reçu une vague de motivation, de soutien, d'encouragements et de solidarité de la part d'individus et de groupes du monde entier. Cette mobilisation de la communauté internationale m'a donné de l'espoir, car des personnes d'horizons divers se sont unies dans la lutte pour la justice et les droits humains »

**Maung Sawyeddollah**



© Munir Uz Zaman / AFP via Getty Images

## SAUVÉ DU COULOIR DE LA MORT

Rocky Myers, un homme noir présentant une déficience intellectuelle, a passé plus de 30 ans dans le quartier des condamnés à mort en Alabama, aux États-Unis, pour meurtre. Il a été déclaré coupable sur la base de témoignages entachés d'incohérences. Il a été condamné à mort par un juge qui n'a pas tenu compte de la recommandation plus clémentine du jury, une pratique pourtant abolie en Alabama en 2017. Rocky a été mis en avant dans la campagne *Écrire pour les droits* 2023, ce qui a engendré un immense mouvement mondial réclamant à la gouverneure de l'Alabama de le gracier et de commuer sa peine. Une décision en ce sens a été rendue en février 2025. Le combat de Rocky pour la justice n'est pas terminé, car il est toujours sous le coup d'une peine de réclusion à perpétuité sans possibilité de libération conditionnelle, mais il ne vit plus sous la menace d'une exécution.

© DR



« Non seulement cette campagne a sensibilisé le public à l'histoire de Rocky, mais elle l'a fait de sorte à lui rendre hommage en tant que personne, père et grand-père. Je sais que la vague de soutien a été extrêmement précieuse pour Rocky, et savoir qu'autant de personnes se sont senties prêtes à agir est très inspirant »

**Miriam Bankston,**  
membre de l'équipe  
juridique de Rocky Myers,  
États-Unis

## LIBÉRÉE DE PRISON

En septembre 2020, Dorgelesse Nguessan a été arrêtée puis condamnée à cinq ans de prison pour avoir participé à des manifestations pacifiques au Cameroun. Après que son histoire a été mise en avant dans *Écrire pour les droits* 2022, Dorgelesse a été libérée en janvier 2025 et a pu retrouver sa famille.

« Vous nous avez écrit au moment où nous en avions le plus besoin. Mon fils était malade, ma mère était malade. Ma mère avait été très affectée par mon emprisonnement, elle était très affaiblie. La campagne lui a donné de la force. Elle nous a toutes et tous encouragés. Je ne saurais remercier assez Amnesty »

**Dorgelesse Nguessan**



© DR

# À PROPOS DES DROITS HUMAINS

Les droits humains sont les libertés et protections qui appartiennent à chacun-e d'entre nous. Ils reposent sur les principes de dignité, d'égalité et de respect mutuel, indépendamment de l'âge, de la nationalité, du genre, de l'origine ethnique, des convictions et des orientations personnelles.

Ces droits impliquent d'être traité et de traiter les autres de façon équitable, et d'avoir la possibilité de faire ses propres choix dans la vie. Les droits humains sont universels.

Ils appartiennent à toutes et tous, partout dans le monde. Ils sont aussi inaliénables : personne ne peut nous les retirer. De plus, ils sont indissociables et interdépendants : ils ont tous la même importance et sont étroitement liés.

Depuis les atrocités commises pendant la Seconde Guerre mondiale, les instruments internationaux relatifs aux droits humains, à commencer par la Déclaration universelle des droits de l'homme, ont apporté un cadre puissant à la législation nationale, régionale

et internationale, afin d'améliorer la vie de tous les êtres humains. Les droits humains sont des lois que doivent appliquer les autorités. Les droits humains ne sont pas un luxe ou un privilège optionnel dont on ne peut jouir que lorsque cela est pratique. Les gouvernements et les fonctionnaires de l'État ont l'obligation de les respecter, de les protéger et de les concrétiser sur leur territoire, mais aussi à l'étranger, pour toutes et tous.



## LA DÉCLARATION UNIVERSELLE DES DROITS DE L'HOMME (DUDH)

La DUDH a été rédigée par l'Organisation des Nations unies nouvellement créée, dans les années qui ont immédiatement suivi la Seconde Guerre mondiale. Depuis son adoption, le 10 décembre 1948, c'est sur la DUDH que repose tout le système international des droits humains. Conformément à ce qu'ils ont convenu, tous les pays du monde sont tenus de respecter les principes généraux contenus dans les 30 articles de ce document.

Comme son nom l'indique, il s'agit d'une déclaration d'intention par laquelle tous les États du monde s'engagent à se conformer

à certaines normes dans leur manière de traiter les êtres humains. Les droits humains sont aujourd'hui partie intégrante du droit international : depuis l'adoption de la DUDH, ses principes ont servi de base à l'élaboration de nombreuses lois et de nombreux accords juridiquement contraignants. Ces lois et accords constituent le socle sur lequel s'appuient des organisations comme Amnesty International pour demander aux États de mettre fin aux violations dont les personnes mises en avant dans le cadre d'Écrire pour les droits sont victimes.



Les militantes et militants d'Amnesty International Togo à l'occasion de l'édition 2024 d'Écrire pour les droits.

# DÉCLARATION UNIVERSELLE DES DROITS DE L'HOMME



Droits et libertés civils  
Droit à la vie, droit à la non-discrimination, droit de ne pas subir de torture et de ne pas être réduit·e en esclavage

- Article 1** Liberté et égalité en dignité et en droits
- Article 2** Non-discrimination
- Article 3** Droit à la vie, à la liberté et à la sécurité de sa personne
- Article 4** Droit de ne pas être réduit·e en esclavage
- Article 5** Droit de ne pas être soumis·e à la torture



Droits juridiques  
Droit à la présomption d'innocence, à un procès équitable, droit de ne pas être arrêté·e ou détenu·e arbitrairement

- Article 6** Protection de la loi pour toutes et tous
- Article 7** Égalité devant la loi
- Article 8** Réparation lorsque les droits ont été bafoués
- Article 9** Pas de détention, d'emprisonnement ni d'exil arbitraires
- Article 10** Droit à un procès équitable
- Article 11** Présomption d'innocence
- Article 14** Droit d'aller dans un autre pays et de demander une protection



Droits sociaux  
Droit à l'éducation, droit à des services médicaux, droit au loisir, droit de fonder une famille et d'en prendre soin

- Article 12** Droit à une vie privée, à un foyer et à une vie de famille
- Article 13** Liberté d'habiter et de voyager librement au sein des frontières de l'État
- Article 16** Droit de se marier et de fonder une famille
- Article 24** Droit au repos et aux loisirs
- Article 26** Droit à l'éducation, notamment à un enseignement primaire gratuit



Droits économiques  
Droit à la propriété, au travail, au logement, à une retraite, à un niveau de vie suffisant

- Article 15** Droit à une nationalité
- Article 17** Droit à la propriété
- Article 22** Droit à la sécurité sociale
- Article 23** Droit de travailler, de toucher un salaire juste et d'adhérer à un syndicat
- Article 25** Droit à un niveau de vie suffisant pour assurer sa santé et son bien-être



Droits politiques  
Droit de participer au gouvernement de son pays, droit de vote, droits aux libertés de réunion pacifique, d'expression, de conviction et de religion

- Article 18** Liberté de croyance (dont la liberté de religion)
- Article 19** Liberté d'expression et droit de diffuser des informations
- Article 20** Liberté d'adhérer à des associations et de rencontrer d'autres personnes de manière pacifique
- Article 21** Droit de participer au gouvernement du pays



Droits culturels et en matière de solidarité  
Droit de prendre part à la vie culturelle de la communauté

- Article 27** Droit de prendre part à la vie culturelle de la communauté
- Article 28** Droit à ce que règne un ordre international tel que tous ces droits puissent être pleinement respectés
- Article 29** Responsabilité de respecter les droits des autres personnes
- Article 30** Personne ne peut être privé de l'un de ces droits !

## ACTIVITÉ

## LIBERTÉ D'EXPRESSION

## PRINCIPALES NOTIONS

- Droit à la liberté d'expression
- Droit de manifester
- Réduction de l'espace civique
- les défenseur·e·s des droits humains.
- Répression et détention arbitraire

## À PROPOS DE CETTE ACTIVITÉ

Cette activité aborde la menace qui pèse sur le droit à la liberté d'expression dans plusieurs régions du monde, à travers les histoires de trois personnes persécutées pour leurs activités de journalisme, de plaidoyer et leurs prises de parole publiques. Elles ont chacune été poursuivies, placées en détention et maltraitées en raison de leur engagement pour leurs convictions, ce qui souligne une tendance mondiale à la réduction de l'espace civique et à la multiplication des pratiques autoritaires pour réprimer la liberté d'expression.

ÂGE : 14 ANS ET PLUS

## TEMPS NÉCESSAIRE

**60 minutes** – plus le temps nécessaire pour la partie « Agissez ».

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les participant·e·s :

- **comprennent** le concept de liberté d'expression et l'importance de celui-ci ;
- **identifient** les menaces qui pèsent sur la liberté d'expression à l'échelle mondiale ;
- **expliquent** les conséquences, telles que du harcèlement et des incarcérations, auxquelles s'exposent les personnes qui dénoncent ou révèlent des injustices ;
- **font preuve** d'empathie et de solidarité envers les journalistes et les défenseur·e·s des droits humains, en réfléchissant à leurs histoires et en participant à des actions significatives.

## MATÉRIEL

- **Documents à distribuer** : Cartes Récit et fiches action (pages 15-18)
- **Version simplifiée de la Déclaration universelle des droits de l'homme (DUDH)** (page 5)
- **Informations complémentaires** Le droit à la liberté d'expression (pages 13-14)
- Feuilles de papier, stylos, enveloppes (si vous envoyez des courriers)
- Facultatif : les vidéos disponibles à l'adresse [amnesty.org/fr/w4r-videos](https://www.amnesty.org/fr/w4r-videos)
- Facultatif : Modèles de lettres disponibles à l'adresse [amnesty.org/fr/get-involved/write-for-rights/](https://www.amnesty.org/fr/get-involved/write-for-rights/)

## PRÉPARATION

- Lisez les Cartes Récit et sélectionnez les histoires sur lesquelles vous travaillerez.
- Imprimez les documents à remettre à chaque participant·e/ groupe.
- Lisez les informations complémentaires.
- En fonction de la taille, du niveau de connaissance et des besoins en matière d'apprentissage de votre groupe, vous pouvez ajuster le temps consacré à chaque étape de l'activité, ou donner des consignes plus spécifiques. Organisez bien votre temps à l'avance.

## 1. ÉCHAUFFEMENT : CORRECTION SILENCIEUSE



15 MIN

Prévoyez un ou deux objets à présenter. Il peut aussi s'agir de photos. Comportez-vous comme une figure d'autorité, et annoncez au groupe :

*« Je suis un·e spécialiste de très nombreux sujets. Aujourd'hui, je vais vous partager un peu de ma sagesse et de mon expérience. Pour cela, j'ai besoin de toute votre attention et de votre coopération. Ainsi, tandis que je procède à cette présentation, vous devez garder le silence. Interdiction de parler, interdiction d'intervenir. Peu importe ce que je vais dire, vous ne devez pas réagir à mes déclarations, jusqu'à ce que je vous autorise de nouveau à parler et à bouger. »*

**Note pour les animateur·trices** : pensez à adapter l'exercice afin que tout le monde puisse participer.

Lorsque le groupe est prêt, montrez-leur chaque objet ou image, l'une après l'autre. À chaque fois, donnez des informations manifestement erronées ou déformées. Prenez votre temps, afin que les participant·e·s sentent monter la tension, aient envie de prendre la parole, et prennent conscience de leurs émotions face à cette situation. Ne vous précipitez pas : laissez l'inconfort s'installer de façon à ce que l'exercice produise l'effet recherché. Conservez un visage fermé tout au long de votre présentation.



Voici quelques exemples que vous pouvez imiter ou dont vous pouvez vous inspirer :

- **Un livre :** l'invention du livre date de 1950. Ils ont d'abord été utilisés comme caleportés ou comme briques pour construire des maisons. Il a fallu attendre 1970 pour que les gens se rendent compte qu'ils pouvaient écrire des mots sur les pages. Mais aujourd'hui, à l'ère d'Internet, les livres ont perdu toute valeur. Ils sont complètement dépassés et les idées qu'ils véhiculent n'ont plus aucune pertinence à l'heure actuelle. Nous ferions mieux de les utiliser comme papier toilette, ou de les jeter dans le feu pour nous chauffer.
- **Une photo de policiers en tenue antiémeutes :** voici des jardiniers. Ils portent des casques pour se protéger des chutes de feuilles mortes, qui occasionnent souvent de graves blessures à la tête. Ces objets qui ressemblent à des boucliers sont des pelles ; elles leur permettent de creuser plus rapidement. Ils arpentent la ville pour repérer les jardins ou les parcelles de terrain qui ont besoin d'entretien, et y interviennent bénévolement, par pure bonté de cœur. Seuls les hommes font de bons jardiniers. Les femmes, quant à elles, sont généralement trop faibles pour rester dehors longtemps ; elles ont des douleurs aux poumons et font des allergies au soleil.
- **Une photo de chat :** Voilà un chien. Les chiens détestent tous l'eau, car ils ne savent pas nager. S'il pleut alors qu'ils sont dehors, ils fondent. Les chiens sont, de loin, les créatures les moins sympathiques de la terre. Ces animaux colériques vivent dans des petits nids qu'ils construisent dans les arbres. Malgré la croyance populaire, les chiens ne miaulent jamais. Ils chuchotent des insultes dans des langues ancestrales que les humains ne peuvent comprendre.
- **Une bouteille d'eau :** voici un musée de pluie portable. Chaque bouteille contient les larmes de colère de nuages qui se souviennent de ce qu'ils ont mangé la veille. Boire de l'eau est très dangereux pour les êtres humains. Ils en buvaient autrefois, mais jamais plus de 5 millilitres par jour en raison de sa toxicité. Puis, nous avons découvert qu'il s'agissait en réalité de sueur de fantômes. Le bouchon qui ferme cette bouteille permet d'éviter que les fantômes ne s'échappent pour chanter dans un karaoké. Il est bien plus bénéfique pour les enfants de boire du café, de la glace fondue ou, mieux encore, du déodorant.

*Sai Zaw Thaike, photographe pour le site d'information indépendant Myanmar Now, en mission au Myanmar. (Voir page 17)*  
© Mvat Gvi



Une fois votre présentation terminée, prenez le temps d'observer la réaction des participant·e·s. Vous pouvez terminer en les remerciant de vous avoir écouté et en leur disant qu'ils peuvent désormais vous applaudir.

Puis, annoncez qu'il s'agit de la fin de l'exercice, invitez tout le monde à prendre une profonde inspiration, à se dégourdir rapidement les jambes et à se détendre. Avec bienveillance, demandez aux participant·e·s ce qu'ils ont ressenti lors de cet exercice. Après avoir recueilli quelques témoignages à chaud, cherchez à obtenir plus de détails en posant les questions suivantes :

- **Avez-vous dû réprimer certaines réactions ? Avez-vous eu envie de prendre la parole ?**
- **Pourquoi ne pas l'avoir fait, alors que vous saviez que mes déclarations étaient absurdes ?**
- **Comment votre corps a-t-il réagi aux contradictions entre ce que je montrais et ce que je disais ? Quelles émotions avez-vous ressenties ? Vous êtes-vous senti confus, frustré, amusé, tendu ?**
- **Votre degré de confiance en moi a-t-il changé, d'autant que je m'exprimais en tant que figure d'autorité et expert·e sur le sujet ?**

Si vous avez le temps, vous pouvez orienter le débat vers une réflexion plus générale sur la désinformation et l'oppression au sein de la société.

- **Pourquoi est-il important de pouvoir s'exprimer lorsque quelque chose est faux ou injuste ?**
- **D'après vous, que se passe-t-il lorsque la population n'a pas le droit de remettre en question ce qu'on lui dit ?**
- **Comment font les personnes qu'on réduit au silence et qu'on empêche de prendre la parole pour s'exprimer malgré tout ?**

Concluez en expliquant :

*« Durant cet exercice, pendant quelques instants, vous avez fait l'expérience de ce que l'on ressent lorsqu'on est réduit au silence, ou qu'on nous interdit de remettre en question quelque chose de clairement faux. Ce n'était qu'un jeu de rôles, une simulation. Or, dans la vraie vie, de nombreuses personnes font face à des situations dans lesquelles prendre la parole ou dénoncer certains agissements présente un risque. Il arrive que les personnes au pouvoir diffusent de fausses informations, bloquent l'accès à la vérité, ou punissent celles et ceux qui les critiquent ou s'opposent à elles. Remettre en cause les gouvernements, la police, les entreprises ou d'autres intérêts puissants peut s'avérer dangereux. Afin de mieux comprendre cela, intéressons-nous à certains des droits principaux censés protéger celles et ceux qui critiquent ou dénoncent les personnes au pouvoir. »*

En bas à gauche : *Makhabat Tazhibek kyzy, à la tête de la chaîne Temirov Live, arrêtée par la police du Kirghizistan en janvier 2024. (Voir page 15)*

© Temirov LIVE

Ci-dessous : *Tunis, capitale de la Tunisie, où l'avocate et personnalité médiatique Sonia Dahmani travaillait. (Voir page 17)*

© Pexels





## 2. L'INTERCONNEXION DES DROITS HUMAINS



Expliquez aux participant·e·s que cette activité se divise en trois étapes. Lors de chacune d'elles, vous allez leur présenter une situation qui implique une violation des droits humains, suivie d'un choix entre deux droits : ils devront décider lequel correspond le mieux à la situation ou lequel est le plus menacé.

Vous pouvez proposer aux participant·e·s deux manières de communiquer leur choix : soit en se plaçant dans un coin de la pièce désigné comme correspondant à la réponse A ou B, soit en restant sur place et en levant la main au moment où vous citez l'option choisie. Optez pour la méthode la plus adaptée à votre groupe, en fonction de ses besoins en matière d'apprentissage, de la mobilité des participant·e·s et de l'endroit où vous vous trouvez.

**Conseils à l'intention des animateurs·trices :** Cet exercice ne consiste pas à trouver la « bonne » ou la « mauvaise » réponse. En effet, les situations présentées mettent en jeu plusieurs droits, tous interconnectés. Invitez les participant·e·s à réfléchir à leurs choix de réponse et aidez-les à percevoir les liens et l'interdépendance entre ces droits. Veillez à ce que les échanges restent ouverts et sur le mode de la réflexion, plutôt que de l'évaluation. Vous pouvez utiliser les informations complémentaires pages 13 à 14 pour mieux orienter l'exercice et expliquer certains concepts de manière plus approfondie.

Si les participant·e·s découvrent pour la première fois la DUDH, essayez de commencer par construire une compréhension commune de ce qu'est ce document, en utilisant les informations à partir de la page 4.

### SITUATION 1 :

Un groupe d'étudiant·e·s publie des vidéos en ligne, critiquant la corruption au sein du gouvernement. Le lendemain, la police interrompt leur marche pacifique avant même qu'elle ait pu commencer et arrête plusieurs membres du groupe. Cette situation concerne-t-elle principalement :

- A. la liberté d'expression, ou
- B. la liberté de réunion pacifique ?

**Débriefing :** La liberté d'expression (A) protège le droit des étudiant·e·s à partager leurs opinions en ligne, tandis que la liberté de réunion pacifique (B) protège leur droit à se rassembler pacifiquement en public. Lorsque des personnes se réunissent de manière publique pour exprimer leurs opinions, ces deux droits fonctionnent ensemble. En effet, dans cette situation, liberté d'expression et liberté de réunion pacifique s'associent et nous donnent le droit de manifester. Ces droits sont liés, de sorte que bafouer l'un porte souvent atteinte à l'autre.

### SITUATION 2 :

Une avocate qui dénonce l'injustice est interpellée à son domicile en pleine nuit et enfermée pendant plusieurs mois. On ne l'autorise pas à voir de juge, et personne ne lui explique ce dont on l'accuse. Cette situation concerne-t-elle principalement :

- A. le droit à un procès équitable, ou
- B. la protection contre la détention arbitraire ?

**Débriefing :** Enfermer une personne sans lui dire pourquoi, et sans la présenter devant un juge, relève de la détention arbitraire (B) et viole son droit à la liberté. Il arrive que la personne soit relâchée sans que des poursuites aient jamais été engagées contre elle, auquel cas un procès n'est pas nécessaire. En revanche, si elle est inculpée, les autorités

En haut à droite : Manifestation à Yangon, au Myanmar, photographiée par Sai Zaw Thaike.

© AAMIJ

À droite : Aike Beishekeeva, Makhabat Tazhibek kyzy, Azamat Ishenbekov et Aktilek Kaparov – journalistes pour Temirov LIVE – durant leur procès.

© DR



doivent absolument respecter son droit à un procès équitable (A). Celui-ci garantit aux personnes la possibilité de savoir de quoi elles sont accusées, de se défendre et d'être jugées équitablement. Sans respect du droit à un procès équitable, les risques de détention arbitraire augmentent. Ces droits sont liés, et ils contribuent tous deux à protéger les personnes contre les abus.

### SITUATION 3 :

Un journaliste est arrêté après avoir révélé des problèmes au sein des forces de police. En prison, il est enfermé dans une cellule minuscule, sale et infestée de rats. On ne lui donne pas les médicaments dont il a besoin et le personnel pénitentiaire l'insulte quotidiennement. Cette situation concerne-t-elle principalement :

- A. la protection contre la torture et d'autres mauvais traitements, ou**
- B. le droit à la santé ?**

**Débriefing :** Priver une personne des médicaments dont elle a besoin et lui faire subir des conditions de détention sales et dangereuses constitue une violation du droit à la santé (B). Subir des insultes quotidiennes et être maintenu dans de telles conditions peut également s'apparenter à de mauvais traitements (A). Lorsque les autorités infligent volontairement des douleurs ou des souffrances physiques ou mentales à une personne, afin de la punir, de l'intimider, de la discriminer ou d'obtenir des renseignements par exemple, cela relève de la torture (A). Ces droits sont liés, et les gouvernements doivent assurer la sécurité de la population et les traiter avec dignité et respect.

Pour terminer, demandez aux participant·e·s :

- **Avez-vous eu des difficultés à choisir entre ces deux droits ? Pourquoi, selon vous ?**
- **Comment la protection d'un droit peut-elle contribuer à empêcher les violations d'autres droits ?**

Orientez les participant·e·s vers l'idée d'une interconnexion entre tous les droits humains : lorsque l'un de ces droits est bafoué, cela peut rapidement conduire à d'autres atteintes. C'est pourquoi les gouvernements doivent protéger l'ensemble des droits de la population.

Faites remarquer que les trois situations différentes avaient toutes un rapport avec le droit à la liberté d'expression. Terminez en expliquant celui-ci plus en détail, en préparation de la prochaine étape de l'activité :

« Nous avons tous et toutes le droit d'exprimer nos opinions, de critiquer les personnes au pouvoir et de partager des informations. Cela s'appelle la liberté d'expression. Elle est protégée par le droit international, notamment par l'article 19 de la Déclaration universelle des droits de l'homme. Elle implique la possibilité de prendre la parole, de contester le pouvoir, de diffuser des récits et de demander justice sans crainte de représailles. Pourtant, dans de nombreuses régions du monde, ces droits ne sont pas pleinement protégés. Certaines personnes, qu'il s'agisse de journalistes, de défenseur·e des droits humains, d'artistes, d'étudiant·e·s ou de simples citoyen·ne·s qui publient en ligne, font preuve de courage en continuant de s'exprimer publiquement, malgré les risques que cela comporte.

En bas à gauche : *Manifestation à Yangon, au Myanmar, photographiée par Sai Zaw Thaïke.*

© Myanmar Now

En bas au centre : *Makhabat Tazhibek kyzy*  
© Toktosun Shambetov (RFE/RL)

En bas à droite : *Sonia Dahmani*  
© DR



### 3. HISTOIRES DE COURAGE : DÉCOUVRIR LA LIBERTÉ D'EXPRESSION

 25 MINUTES

Lisez à voix haute :

« Nous venons de voir à quel point il peut être difficile de séparer les droits les uns des autres, et comment le fait de porter atteinte à la liberté d'expression risque d'entraîner d'autres violations des droits. Aujourd'hui, nous allons découvrir les histoires de trois personnes qui ont pris la parole pour en défendre d'autres et pour dénoncer des actes répréhensibles, et l'ont payé très cher. Tandis que nous lisons leurs histoires, prenez un moment pour vous projeter : que ressentiriez-vous à leur place ? »

Divisez les participant·e·s en petits groupes ou en binômes. Donnez à chaque groupe une carte récit (pages 15-18), un exemplaire de la version simplifiée de la DUDH (page 5), ainsi que des stylos et des feuilles. Demandez-leur de lire l'histoire et de discuter des questions suivantes :

- **Qu'est-ce que cette personne essayait de dire ou de faire ?**
- **Selon vous, pourquoi les autorités l'ont-elles punie ?**
- **Lisez la DUDH. Pouvez-vous identifier deux ou trois droits dont cette personne a été privée ?**

Puis, dites à chaque groupe :

« Imaginez que vous êtes Sonia/Makhabat/Sai Zaw. De quoi voudriez-vous informer le monde entier ? Quels sont les droits que vous estimez bafoués ? Quelle action demanderiez-vous de la part des gouvernements ou de la population en général ? Rédigez un message court et percutant à publier sur les réseaux sociaux ou une autre plateforme publique, afin de demander du soutien depuis le point de vue de Sonia/Makhabat/Sai Zaw. »

Au bout de 15 minutes environ, rassemblez les participant·e·s. Demandez à chaque groupe d'introduire brièvement la personne, puis de lire le message qu'ils ont rédigé.

Après en avoir appris davantage sur les protagonistes des récits, orientez la réflexion finale grâce aux questions suivantes :

- **Qu'advient-il d'une société lorsque de telles voix sont réduites au silence ?**
- **Quel lien peut-on faire avec la situation des droits humains à travers le monde ?**
- **Que pouvons-nous faire, individuellement et collectivement, lorsque nous sommes témoins de telles injustices ?**

Concluez en affirmant que ces histoires nous montrent à quel point il est profondément néfaste de réduire au silence des personnes pour avoir osé s'exprimer. Elles nous rappellent également l'importance de pouvoir partager ses idées et ses opinions librement ; pour l'individu, mais également pour la société en général. Les gouvernements ont la responsabilité de protéger ces droits, même lorsque les points de vue exprimés les critiquent ou les dérangent. Comme nous l'avons vu, s'ils ne le font pas, les personnes ayant pris la parole risquent de payer un lourd tribut.

De haut en bas : Sai Zaw Thaïke,  
Makhabat Tazhibek kzy et  
Sonia Dahmani.

© Kon Blaj, © Temirov LIVE, © Private





## 4. AGISSEZ


**15 MIN**

Présentez la campagne *Écrire pour les droits* aux participant·e·s et expliquez qu'Amnesty International appelle à adresser des lettres aux protagonistes des différents récits et aux autorités responsables de protéger, de respecter et de réaliser leurs droits humains. Précisez que toutes les personnes présentées sur les cartes récit figurent dans l'édition de cette année d'*Écrire pour les droits*. Vous pouvez donner des exemples des éditions précédentes (page 3) qui montrent le succès que peuvent avoir la rédaction de lettres et d'autres actions. Vous pouvez aussi regarder cette vidéo d'une minute de Moses Akatugba, qui a été libéré du quartier des condamnés à mort grâce aux actions menées dans le cadre de la campagne *Écrire pour les droits* : [youtu.be/8cU6EPY5r\\_c](https://youtu.be/8cU6EPY5r_c) (en anglais uniquement).

Si le temps imparti ne permet pas aux participant·e·s de passer à l'action, encouragez-les à s'organiser pour le faire après coup ou répartissez les actions entre les groupes. Encouragez-les à faire preuve de créativité.

### ÉCRIRE UNE LETTRE

Demandez aux participant·e·s de choisir un des récits parmi ceux qu'ils ont découverts et donnez-leur un exemplaire de la carte Action de cette personne (pages 16-18). Expliquez-leur que chacune de leurs lettres sera envoyée aux autorités chargées de protéger les droits humains de cette personne.

Donnez à chaque participant·e de quoi écrire et laissez-leur le temps nécessaire. Expliquez-leur qu'un message personnel aux autorités est le plus efficace. Demandez-leur :

- **D'écrire quelque chose à propos d'eux/elles-mêmes.**
- **D'expliquer aux autorités ce qui les choque dans l'histoire en question.**
- **De dire pourquoi ils/elles pensent qu'il est important que les gouvernements respectent les droits humains.**

Si certain·e·s veulent partager le contenu de leur lettre avec le groupe, ou exprimer ce qu'ils ressentent à la fin de l'activité, donnez-leur la possibilité de le faire.

### TÉMOIGNEZ VOTRE SOLIDARITÉ

Si vous avez le temps, vous pouvez également mener certaines des actions de solidarité indiquées sur les cartes Action. Les lettres de solidarité représentent souvent une grande source de soutien et de force pour les personnes ainsi mises en avant.

Envoyez vos messages d'amitié et d'espoir, afin d'encourager Sonia, Makhabat et Sai Zaw à poursuivre leur combat pour la justice et pour leur montrer qu'ils/elles ne sont pas seul·e·s. Faites preuve de créativité et dites-leur quelque chose à propos de vous, afin de rendre votre lettre plus personnelle.

Pour en savoir plus sur les autres activités de la campagne *Écrire pour les droits*, consultez la page <https://www.amnesty.org/fr/get-involved/write-for-rights/>.

Facultatif : montrez aux participant·e·s les vidéos de Sonia, Makhabat et Sai Zaw, que vous trouverez ici : [amnesty.org/fr/w4r-videos](https://amnesty.org/fr/w4r-videos).



Dans le sens des aiguilles d'une montre, à partir du haut : Des militant·e·s d'Amnesty au Népal, au Canada, en Bulgarie, au Luxembourg, au Zimbabwe, en Pologne et à Taiwan participent à la campagne *Écrire pour les droits* 2024.

## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

# LE DROIT À LA LIBERTÉ D'EXPRESSION

Le droit à la liberté d'expression protège la possibilité d'avoir ses propres opinions et de les exprimer librement sans interférence induite de l'État. Cela comprend le droit d'exprimer des points de vue lors de manifestations publiques ou au travers d'écrits, des médias, d'Internet et d'œuvres d'art. Nous avons besoin que les idées circulent librement afin de veiller à ce que différents points de vue soient pris en compte et différentes idées soient exprimées. Restreindre le droit à la liberté d'expression entrave la transparence et l'obligation de rendre des comptes, et rend la lutte pour les droits humains encore plus difficile. La liberté d'expression est importante pour la société dans son ensemble et pour chacun·e d'entre nous. Nos opinions et nos pensées constituent un élément fondamental de notre identité. Réduire une personne au silence revient à effacer une partie de qui elle est.

## LA RESTRICTION DE LA LIBERTÉ D'EXPRESSION

Le droit à la liberté d'expression n'est pas sans limite. Les gouvernements doivent parfois protéger les droits d'autrui ou certains intérêts publics, ce qui peut nécessiter d'interdire ou de restreindre certains propos.

Par exemple, la liberté d'expression ne protège pas les discours qui incitent directement à la violence, comme le fait d'encourager des personnes à attaquer une minorité. Dans ce cas, les États ont le devoir d'intervenir pour empêcher tout préjudice.

Néanmoins, les circonstances dans lesquelles les autorités peuvent limiter le droit à la liberté d'expression sont très rares et doivent être considérées comme exceptionnelles plutôt que comme la norme. En dehors de ces situations, les États n'ont pas le droit de restreindre ni de punir une personne simplement pour avoir émis des idées critiques, peu appréciées, voire offensantes. Le droit à la liberté d'expression couvre les idées de toutes sortes et protège la capacité des personnes à manifester, même si leur message peut être considéré comme offensant, choquant ou dérangeant. Toute restriction des droits humains, notamment le droit à la liberté d'expression, doit être prévue par la loi, proportionnée et nécessaire.

*Des affiches produites par des étudiant·e·s en photographie en soutien à la campagne d'Amnesty International Protégeons les manifs, à Londres, Royaume-Uni, 2025.*



## INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## LE DROIT À LA LIBERTÉ D'EXPRESSION

## ATTAQUES CONTRE LA LIBERTÉ D'EXPRESSION

Actuellement, la liberté d'expression fait l'objet de graves attaques dans beaucoup de pays. De nombreux gouvernements abusent de leur autorité pour étouffer les critiques et museler la dissidence pacifique en adoptant des lois érigeant en infraction la liberté d'expression, ou en faisant un usage abusif du droit pénal afin de cibler les personnes dissidentes. Les propos critiques, les opinions divergentes et les manifestations sont régulièrement censurés ou entravés, tant en ligne que hors ligne. Le prétexte invoqué est souvent la lutte contre le terrorisme, l'ordre public, la sécurité nationale ou la religion. Non seulement les gouvernements censurent la parole, mais ils ciblent également les journalistes, les militant·e·s, les avocat·e·s, les étudiant·e·s et quiconque décide de s'exprimer, par le biais de procès inéquitables, de détentions arbitraires et de mauvais traitements.

Les gouvernements utilisent des lois formulées en termes vagues, interdisant notamment la « diffusion de fausses nouvelles » ou « l'incitation à l'agitation sociale » afin de justifier de longues peines de prison, souvent prononcées en dehors de toute procédure juridique en règle. Ces violations ne sont pas des cas isolés ; elles reflètent une tendance mondiale à la réduction de l'espace civique, qui implique que la critique envers les personnes au pouvoir n'est plus traitée comme un droit protégé par le droit international, mais comme une menace à punir. Cela crée un effet dissuasif, réduit le débat public au silence et nuit à la justice ainsi qu'à l'obligation de rendre des comptes.

## OBLIGATIONS DU GOUVERNEMENT

Les gouvernements ont l'obligation légale non seulement de ne pas violer les droits, mais bien de les protéger et de les faire respecter. Comme indiqué dans la DUDH, les gouvernements doivent, entre autres :

- respecter le droit à la liberté d'expression, même s'il est utilisé pour critiquer les personnes au pouvoir (article 19) ;
- protéger le droit à la liberté de réunion pacifique, de façon à ce que les personnes puissent se rassembler et exprimer leurs opinions en toute sécurité (article 20) ;
- garantir un procès équitable à toute personne accusée d'une infraction, de sorte que nul ne soit puni en dehors de toute procédure légale ou sans avoir pu se défendre (article 10) ;
- protéger les personnes contre la torture ou d'autres traitements cruels, inhumains ou dégradants, notamment en leur garantissant des conditions de détention humaines (article 5) ;
- empêcher les arrestations et les détentions arbitraires, en faisant en sorte que personne ne soit incarcéré sans fondement juridique clair (article 9).





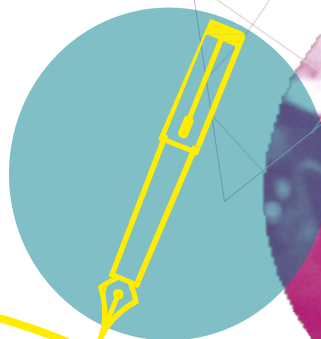
# DÉCOUVREZ NOS HISTOIRES

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

Les histoires ci-dessous concernent des personnes qui sont liées par leurs activités journalistiques et médiatiques. Elles viennent du Kirghizistan, du Myanmar et de Tunisie, et ont toutes fait preuve d'un immense courage pour documenter et dénoncer les violations de droits humains, souvent en s'exposant à de grands risques. Votre soutien et votre solidarité comptent.

## SOUTENEZ-NOUS – ÉCRIVEZ UNE LETTRE !

Vous êtes ici pour en apprendre plus sur les droits humains et parce que vous voulez faire une différence. Au travers de ces actions, vous verrez comment votre voix peut avoir un impact positif sur la vie des gens. Que vous meniez cette action seule ou avec des ami·es, des camarades de classe ou votre famille, vos mots changeront des vies.



## UNE JOURNALISTE EMPRISONNÉE POUR AVOIR DÉNONCÉ DES FAITS PRÉSUMÉS DE CORRUPTION

**Makhabat  
Tazhibek kyzy**  
Kirghizistan

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

CARTE RÉCIT

Issue d'une famille de poètes, de juges et de responsables politiques, Makhabat Tajibek kyzy a grandi dans un environnement créatif et porté sur les droits humains. La poésie fait partie intégrante de la culture du kirghize, et les poètes manient le langage pour exprimer les difficultés de la population et critiquer les autorités. Pour Makhabat, le métier de journaliste s'est imposé comme une évidence. Il lui permettait d'amplifier des voix et de partager des histoires.

En 2022, Makhabat se trouvait à la tête de l'un des principaux médias d'investigation du Kirghizistan. Elle dénonçait des actes de corruption présumée au plus haut niveau, et écrivait sur des problèmes sociaux profondément ancrés, notamment les inégalités, donnant ainsi une voix aux personnes concernées.

Ce travail essentiel n'était pas sans risque. Dans un contexte d'intensification de la répression contre le journalisme

indépendant, Makhabat est devenue une cible. En décembre 2023, elle a reçu des menaces d'emprisonnement, de torture et d'expulsion. Ne se laissant pas intimider, Makhabat a juré de continuer son travail.

À peine quelques semaines plus tard, en janvier 2024, les autorités ont effectué une descente à son domicile et l'ont arrêtée. Les accusations retenues contre elle, « appels à la violence contre les citoyens » et « appels à la désobéissance active et à des émeutes de masse », n'ont aucun fondement. Aucun élément de preuve ne vient corroborer ces chefs d'accusation. Pourtant, en octobre 2024, Makhabat a été condamnée à six ans de prison.

Son jeune fils grandit désormais sans sa mère.

**Appelez le Kirghizistan à libérer  
immédiatement Makhabat et à  
réexaminer son affaire sans délai.**



CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

Amnesty International Taiwan



Écrire pour les droits  
2024 à Taiwan.

## ÉCRIREZ AU PROCUREUR GÉNÉRAL

Demandez au procureur général de réexaminer le dossier de Makhabat, de veiller à sa libération immédiate et son acquittement complet, ainsi que de garantir qu'elle puisse poursuivre ses activités professionnelles au Kirghizistan sans restrictions injustifiées.

**ADRESSE :** Procureur général  
General Prosecutor's Office  
Toktonaliev Street, 139  
Bishkek 720040  
Kirghizistan

**FORMULE D'APPEL :** Monsieur le Procureur général  
**COURRIEL :** [statement@prokuror.kg](mailto:statement@prokuror.kg)  
**FACEBOOK :** [www.facebook.com/prokuraturakg](https://www.facebook.com/prokuraturakg)  
**INSTAGRAM :** [genprokuratura\\_kr](https://www.instagram.com/genprokuratura_kr)  
**HASHTAGS :** #MakhabatBoshtonduk, #FreeMakhabat, #W4R25

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

PASSEZ À L'ACTION

## ENVOYEZ DES LETTRES ET DES MESSAGES D'ESPOIR À MAKHABAT

Aidez Makhabat à garder le moral et faites-lui savoir qu'elle n'est pas seule. Parlez-lui de la musique traditionnelle et du folklore de votre pays, deux choses très importantes à ses yeux.

**ADRESSE :** Makhabat Tajibek kzy, 1991 year of birth  
Correctional Facility No. 2  
selo Stepnoye  
Alamudun District, 724328  
Kirghizistan

**FACEBOOK :** [www.facebook.com/temirovlive](https://www.facebook.com/temirovlive)  
**INSTAGRAM :** [temirovlive](https://www.instagram.com/temirovlive)  
**X :** @TemirovLive  
**HASHTAGS :** #MakhabatBoshtonduk, #FreeMakhabat, #W4R25

MAKHABAT  
TASHIBEK KYZY



## EMPRISONNÉ ET BATTU POUR SON TRAVAIL DE JOURNALISTE

Le journalisme est une activité extrêmement dangereuse au Myanmar : plus de 200 journalistes ont été emprisonnés par l'armée depuis le coup d'État militaire de 2021, et au moins sept auraient été tués. Des médias ont été interdits et contraints à l'exil.

Malgré ce danger, lorsque le cyclone Mocha a frappé le Myanmar en mai 2023, le photojournaliste Sai Zaw Thaike s'est secrètement rendu dans l'État d'Arakan, déterminé à documenter les dégâts.

Il s'est intégré à une équipe d'aide d'urgence. Il a été arrêté une semaine plus tard. Il a été interrogé, roué de coups et, en septembre 2023, un tribunal militaire l'a condamné à 20 ans de prison assortis de travaux forcés. Son procès n'a duré qu'une journée.

Sai Zaw devrait pouvoir faire son travail de journaliste librement. Il devrait aussi pouvoir être chez lui, passer du temps avec sa famille et faire les choses qu'il

aime, comme jouer au foot, regarder les matchs de Manchester United et voir ses ami·e·s. Il devrait pouvoir s'occuper de ses chats qu'il adore.

Au lieu de cela, il est emprisonné. Il a subi des passages à tabac par le personnel pénitentiaire et des périodes de détention à l'isolement.

**Demandez à l'armée du Myanmar de libérer immédiatement Sai Zaw Thaike.**

Sai Zaw  
Thaike  
Myanmar

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

CARTE RÉCIT



© Kon Bla

## EMPRISONNÉE ET RÉDUITE AU SILENCE POUR S'ÊTRE EXPRIMÉE

Sonia Dahmani adore la mer, les longues journées à la plage avec ses ami·e·s et les soirées tranquilles devant un film. Elle aime profondément l'art sous toutes ses formes : tableaux, expositions, théâtre, musique... Mais ce qui compte le plus pour Sonia, c'est sa famille, y compris Carla, sa chienne adorée.

Sonia est une avocate et chroniqueuse qui a consacré sa vie à la défense des droits humains et à la lutte pour les personnes marginalisées, en affirmant tout haut ce que les autres ont peur de dire, et ce peu importe le prix à payer. Elle dénonce ouvertement les conditions de détention inhumaines et le racisme, s'exprimant régulièrement sur ces sujets à la télévision et dans des émissions de radio.

Le 11 mai 2024, des policiers masqués ont effectué une violente descente au siège de l'Ordre national des avocats à Tunis et ont interpellé

Sonia. Elle a été placée en détention à la prison de Manouba, où elle demeure emprisonnée depuis. Les autorités tunisiennes ont condamné Sonia pour « diffusion de fausses nouvelles », et des enquêtes la visant pour des motifs politiques sont encore en cours. Elle risque une longue peine de prison pour avoir dénoncé des injustices. Il s'agit de toute évidence d'une manœuvre visant à la réduire au silence.

Sonia est maintenue en détention dans des conditions inhumaines. Sa cellule est infestée de rats, et elle a subi des traitements dégradants de la part des autorités pénitentiaires. Elle est privée d'accès aux soins, et notamment aux médicaments dont elle a besoin.

**Demandez la libération immédiate de Sonia.**

Sonia Dahmani  
Tunisie

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

CARTE RÉCIT



© DR



## ÉCRIREZ À LA JUNTE MILITAIRE DU MYANMAR

Signez la pétition pour demander à l'armée myanmaraise de libérer immédiatement Sai Zaw Thaïke. Il a été condamné à 20 ans de prison simplement pour avoir fait son travail.

**ADRESSE :** Junte militaire du Myanmar  
À envoyer à l'ambassade ou au consulat du Myanmar dans votre pays ou dans un pays voisin.

**FORMULE D'APPEL :** À la Junte militaire du Myanmar

**COURRIEL :** [sacministry1234@gmail.com](mailto:sacministry1234@gmail.com)  
[www.sacministry.gov.mm/en/contact-us](http://www.sacministry.gov.mm/en/contact-us)  
[www.seniorgeneralminahlaing.com.mm/en/contact/](http://www.seniorgeneralminahlaing.com.mm/en/contact/)

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

PASSEZ À L'ACTION

SAI ZAW  
THAIKE

## AIDEZ SAI ZAW À GARDER ESPOIR

Envoyez-lui des messages de solidarité et d'espoir. Vous pouvez faire des dessins de chats (il en a plusieurs) pour accompagner votre message.

**ADRESSE :** Sai Zaw Thaïke  
c/o Amnesty International  
Bureau régional Asie de l'Est et du Sud-Est et Pacifique  
M. Thai Tower  
All Seasons Place  
87 Wireless Road  
Lumpini, Phatumwan  
Bangkok 10330  
Thaïlande

**FACEBOOK :** [www.facebook.com/myanmarnownews](http://www.facebook.com/myanmarnownews)

**X :** @Myanmar\_Now\_Eng

**INSTAGRAM :** @Myanmar\_Now\_Eng

**HASHTAGS :** #FreeSaiZaw, #FreeSZT, #W4R25



© Myanmar Now

## ÉCRIREZ AU PRÉSIDENT

Demandez aux autorités tunisiennes de libérer immédiatement et sans condition Sonia Dahmani, d'annuler ses condamnations et d'abandonner toutes les charges retenues contre elles, car elle est détenue uniquement pour avoir exercé son droit à la liberté d'expression.

**ADRESSE :** Président de la République tunisienne  
Palais présidentiel de Carthage  
Route de la Goulette  
Site archéologique de Carthage  
Tunis  
Tunisie

**FORMULE D'APPEL :** Monsieur le Président

**COURRIEL :** [contact@carthage.tn](mailto:contact@carthage.tn)

**FACEBOOK :** [www.facebook.com/Presidence.tn](http://www.facebook.com/Presidence.tn)

**X :** @TnPresidency

**HASHTAGS :** #FreeSonia, #W4R25

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

PASSEZ À L'ACTION

SONIA  
DAHMANI

## MONTREZ À SONIA QU'ELLE N'EST PAS SEULE

Envoyez des messages d'espoir et de solidarité à Sonia. Faites-lui savoir que vous la soutenez dans sa lutte pour la défense des droits humains en Tunisie. Vous pouvez faire des dessins de chiens (celui de Sonia s'appelle Carla) pour accompagner votre message.

**ADRESSE :** Sonia Dahmani  
c/o Amnesty International Tunisie  
5 rue Zouhair Ayadi  
El Menzah 4  
Ariana, Tunis 1082  
Tunisie

**INSTAGRAM :** [freesoniadahmani](https://www.instagram.com/freesoniadahmani)

**HASHTAGS :** #FreeSonia, #W4R25



© Getty Images/Stockphoto

# POURQUOI LA SOLIDARITÉ COMPTE ?

CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE

Vous pourriez penser qu'écrire à quelqu'un que vous ne connaissez pas ne fera aucune différence, ou que cette personne n'a pas envie de recevoir un message de votre part. Mais lorsque vous êtes enfermé·e ou que vous craignez pour votre vie, ou si vous cherchez désespérément à obtenir justice pour un·e de vos proches, savoir que quelqu'un croit en vous a une réelle importance. Ces personnes ont peut-être peur ou se sentent seules, et vos mots leur apporteront réconfort et espoir.

Grâce à la solidarité qu'elle a reçue en 2023, Ana Maria Santos Cruz a senti le soutien d'une communauté mondiale. Cela lui a permis de garder espoir après la mort de son fils, Pedro Henrique. Pedro était un militant et un défenseur de la justice raciale et des droits humains. Il a été tué en 2018.

Ana Maria a courageusement réclamé la vérité sur la mort de son fils, appelant les autorités brésiliennes à mener une enquête approfondie et à organiser un procès. Lorsqu'elle a reçu des milliers de lettres de soutien du monde entier, elle s'est sentie davantage capable de faire face à son deuil et aux menaces constantes contre elle. Elle a déclaré :

Ana Maria Santos Cruz  
Brésil 📍

« Je dis toujours que Pedro m'a beaucoup appris, notamment comment être une combattante infatigable pour la justice. C'est aussi Pedro qui m'a mise en relation avec Amnesty International, car il était un sympathisant du mouvement. Il avait l'habitude de me dire, en plaisantant, qu'Amnesty International l'emmènerait un jour dans des pays d'Afrique, en Jamaïque et dans d'autres endroits pour faire du travail en faveur des droits humains. Qui aurait pu imaginer qu'il avait raison ?

Après son meurtre, et grâce à la campagne **Écrire pour les droits**, Pedro Henrique et moi avons, en quelque sorte, été emmenés dans différents pays à travers cette histoire de lutte pour la justice. Je suis très heureuse et je me sens soutenue par cette vague de solidarité qui réconforte mon cœur. »

Ci-dessus : Des militant·e·s d'Amnesty International Zimbabwe travaillant sur le cas de Pedro. À droite : Ana Maria Santos Cruz tient un portrait de son fils Pedro Henrique dans les escaliers devant l'église de Passo à Salvador (Bahia).





# D' AMNESTY À PROPOS

Amnesty International est un mouvement rassemblant 10 millions de personnes qui fait appel à l'humanité en chacun et chacune de nous et milite pour que nous puissions toutes et tous jouir de nos droits humains. Notre vision est celle d'un monde dans lequel les dirigeants et dirigeantes tiennent leurs promesses, respectent le droit international et sont tenus de répondre de leurs actes. Nous enquêtons et révélons les atteintes aux droits humains, où qu'elles soient commises. En amplifiant les histoires poignantes des personnes avec lesquelles nous travaillons, nous mobilisons des millions de sympathisant-e-s dans le monde entier. Ensemble, nous faisons campagne pour le changement et défendons les militant-e-s sur le terrain. Nous aidons également les gens à revendiquer leurs droits par l'éducation et la formation.

Le travail de l'organisation protège les personnes et leur permet d'avoir prise sur leur propre vie : de l'abolition de la peine de mort et la promotion de la justice climatique et de l'égalité, à la lutte contre la discrimination et la défense des droits des réfugié-e-s et des migrant-e-s. Nous agissons pour traduire en justice les tortionnaires, changer les législations répressives et libérer les personnes emprisonnées uniquement pour avoir exprimé leurs opinions. Nous défendons sans exception celles et ceux dont la liberté ou la dignité est menacée.

**AMNESTY INTERNATIONAL EST UN MOUVEMENT MONDIAL DE DÉFENSE DES DROITS HUMAINS. LORSQU'UNE INJUSTICE TOUCHE UNE PERSONNE, NOUS SOMMES TOUS ET TOUTES CONCERNÉ-E-S.**



Des sympathisant-e-s et membres d' Amnesty International participant à Écrire pour les droits 2024.

## © Amnesty International 2025

Sauf mention contraire, le contenu de ce document est sous licence Creative Commons (Attribution - Utilisation non commerciale - Pas d'Œuvre dérivée 4.0 International)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Pour plus d'informations, veuillez consulter la page relative aux autorisations sur notre site :

[www.amnesty.org/fr](http://www.amnesty.org/fr).

Lorsqu'une entité autre qu'Amnesty International est détentrice du copyright, le matériel n'est pas sous licence Creative Commons.

Édition originale publiée en 2025  
par Amnesty International Ltd  
Peter Benenson House,  
1 Easton Street  
Londres WC1X 0DW, Royaume-Uni

Septembre 2025  
Index : **POL 32/9526/2025**  
Langue originale : Anglais

© Amnesty International pour toutes les illustrations sauf indication contraire.

Photos de couverture : © Nagy Szabolcs,  
© Marieke Wijntjes  
Photo de la quatrième de couverture :  
© Marieke Wijntjes

**[amnesty.org/fr](http://amnesty.org/fr)**

Maquette : Off Colour Design  
Assistance éditoriale : Saphia Fleury

**CHANGEZ  
LEUR  
HISTOIRE**