



ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE

MARATHON

D'ÉCRITURE 2022

# QU'EST-CE QUE LA CAMPAGNE ÉCRIRE ÇA LIBÈRE ?

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



La campagne du Marathon d'écriture Écrire, ça libère est une campagne de solidarité visant à encourager le plus grand nombre possible de Canadiennes et de Canadiens de ton âge, mais aussi de citoyen·ne·s à travers le monde à envoyer des mots et de soutien à des personnes arbitrairement emprisonnées et à des individus et communautés persécutés dans divers pays.

Ces messages leur donnent la force de continuer le combat pour la dignité humaine et le respect de leurs droits fondamentaux. Ils font aussi pression sur les autorités en vue d'améliorer les conditions de détention des prisonnières et des prisonniers.

**Dans environ 75% des cas, ces messages permettent qu'ils soient libérés.**

La campagne s'organise chaque année, de novembre à la fin du mois de janvier.



# QU'EST-CE QU'UN MARATHON D'ÉCRITURE ?

Le marathon d'écriture est une activité collective proposée par Amnesty internationale. Il s'agit d'organiser dans un lieu public de votre choix (école, café, centre commercial, à la maison, etc.) un événement rassembleur où jeunes et adultes sont invités à écrire des messages de solidarité.

Vous pouvez également écrire vos messages en ligne ici :

[amnistie.ca/crire](https://www.amnistie.ca/crire)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Autour du **10 décembre**, Journée internationale des droits humains, Amnesty internationale organise chaque année des marathons d'écriture partout dans le monde. En 2021, 4.6 millions d'actions ont été posées dans le monde entier.

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



# COMMENT FAIRE ?

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE

**1 INSCRIVEZ dès maintenant votre marathon d'écriture** pour recevoir toutes les mises à jour sur l'activité. Si votre marathon est ouvert au public, nous l'annoncerons dans nos communications : [amnistie.ca/inscrire-son-marathon-decriture](https://www.amnistie.ca/inscrire-son-marathon-decriture)

**2 Achetez ou fabriquez vos cartes.** Ajoutez un dessin, votre photo, celle de votre famille ou de l'endroit où vous vivez.

**3 Invitez les gens à écrire de courts messages** pour une ou plusieurs des 10 personnes identifiées dans la campagne du Marathon.

## 4 IMPORTANT

Faites que vos voix comptent! Compilez le nombre de cartes écrites pour chacun des cas et inscrivez vos résultats en ligne : [amnistie.ca/ecrire/bilan](https://www.amnistie.ca/ecrire/bilan)

**5 Envoyez les cartes** aux adresses mentionnées pour chacun des cas.

## 📍 VISITEZ NOTRE SITE WEB

[amnistie.ca/ecrire](https://www.amnistie.ca/ecrire)

Pour plus d'informations,  
écrivez-nous à :  
[marathon@amnistie.ca](mailto:marathon@amnistie.ca)

## ASTUCE

Pensez à mettre une boîte de dons à disposition lors de votre marathon pour vous aider à payer les frais d'envoi des cartes.

## PROFITEZ DE VOTRE ACTIVITÉ POUR RÉCOLTER DES DONS

Amnistie internationale ne reçoit aucune subvention gouvernementale. Votre soutien financier est crucial pour que nous puissions continuer d'agir pour les droits humains.



# DIRECTIVES DE RÉDACTION

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE

- Les messages doivent être brefs et personnels.
- Ne mentionnez jamais Amnistie internationale sur les cartes.
- N'utilisez pas de cartes avec le logo et le nom d'Amnistie internationale ou d'autres organisations.
- Ne mentionnez pas la situation politique du pays ou les accusations faites à l'endroit des personnes ou du groupe dont les droits sont bafoués.
- N'hésitez pas à écrire en français, à moins que vous maîtrisez la langue du pays du destinataire. S'agissant d'une campagne mondiale, la personne ou groupe recevra des messages en différentes langues.
- Puisque les individus et groupes visés par la campagne proviennent de diverses traditions religieuses, veuillez ne pas mentionner Noël ni le Jour de l'An. Utilisez plutôt l'expression « vœux de fin d'année ».
- Pour minimiser les frais de poste, envoyez toutes les cartes destinées à la même personne ou groupe dans une grande enveloppe.
- Indiquez votre nom et votre adresse sur les envois. Certaines prisons ne distribuent pas les lettres si le nom et l'adresse de l'expéditeur ne figurent pas sur l'enveloppe.
- Si vous recevez une réponse, contactez-nous : elle pourrait contenir des informations utiles pour les chercheurs d'Amnistie internationale.

**SI VOUS RECEVEZ UNE RÉPONSE,  
MERCİ DE NOUS EN FAIRE PARVENIR  
UNE COPIE À :**

Amnistie internationale  
Canada francophone  
50, rue Ste-Catherine Ouest,  
bureau 500 Montréal (Québec)  
H2X 3V4



**SHAHNEWAZ CHOWDHURY** 📍 BANGLADESH



Défenseur des droits humains et de l'environnement, quand son village a été balayé par une tempête et des maisons détruites, il a écrit une publication sur Facebook sur l'impact néfaste d'une centrale électrique dans sa région. Pour cela, il a été incarcéré pendant 80 jours en vertu de la loi draconienne *Digital Security Act* (DSA). Il risque aujourd'hui jusqu'à 10 ans d'emprisonnement.

**LUIS MANUEL OTERO ALCÁNTARA** 📍 CUBA



Luis Manuel est un artiste indépendant afro-cubain et figure clé du Mouvement San Isidro, un groupe diversifié d'artistes, de journalistes et de militant-e-s défendant la liberté d'expression à Cuba. Il fait partie des centaines de personnes ayant été arrêtées dans le cadre des manifestations historiques du 11 juillet 2021. Après avoir été détenu provisoirement pendant presque un an, il a été condamné en juin 2022 à 5 ans d'emprisonnement.

**DORGELESSE NGUESSAN** 📍 CAMEROUN



Coiffeuse et mère célibataire d'un fils de 18 ans, des inquiétudes quant à la situation économique du Cameroun l'ont amenée à manifester pour la première fois en septembre 2020. Elle fut arrêtée lors de cette manifestation. Détendue pendant plus d'un an, elle a été condamnée à cinq ans de prison par un tribunal militaire.

**CECELLIA CHIMBIRI, JOANAH MAMOMBE ET NETSAI MAROVA**

📍 ZIMBABWE



Militantes appartenant au principal parti d'opposition, elles ont participé à une manifestation antigouvernementale. Après cette manifestation, elles ont été arrêtées puis enlevées ; elles auraient ensuite été torturées, et notamment agressées sexuellement. Accusées d'avoir menti sur ce qui leur était arrivé, elles encourent des années de prison.

**ZINEB REDOUANE** 📍 FRANCE



En décembre 2018, Zineb, 80 ans, préparait le souper dans son appartement. Dans la rue, des policiers utilisaient du gaz lacrymogène pour disperser une manifestation. Au moment où elle est allée fermer sa fenêtre, un policier a pointé un lance-grenades dans sa direction et tiré. Touchée au visage par une grenade de gaz lacrymogène, elle a succombé à ses blessures. Personne n'a été inculpé ni suspendu pour cette mort tragique.

**VAHID AFKARI** 📍 IRAN



Arrêté arbitrairement suite à sa participation à des manifestations, il a été soumis à plusieurs reprises à la torture et à d'autres mauvais traitements. Il est détenu à l'isolement depuis septembre 2020, injustement déclaré coupable de diverses infractions sans fondement et condamné à plusieurs dizaines d'années d'emprisonnement et 74 coups de fouet.

**YREN ROTEL ET MARIANA SEPÚLVEDA** 📍 PARAGUAY



Défenseuses des droits des personnes LGBTIQ+ au Paraguay, elles luttent afin d'exiger du gouvernement paraguayen une plateforme de lois et de politiques qui rendent digne la vie des femmes transgenres dans le pays. Au Paraguay, les personnes transgenres ne peuvent pas faire modifier légalement leur nom ni obtenir des documents d'identité qui correspondent à leur identité de genre. Le processus de construction de leur identité est rempli d'obstacles dans un contexte aussi conservateur que celui du Paraguay.

**NASSER ZEFZAFI** 📍 MAROC



L'une des figures emblématiques du mouvement de protestation socio-économique marocain "Hirak El-rif" demandant des changements en matière de soins de santé, d'éducation et d'emploi. En 2017, Nasser a été arrêté pour avoir interrompu un prêche dans une mosquée et accusé la personne qui dirigeait la prière de se faire le porte-parole des autorités. En 2018, un tribunal de Casablanca a condamné Zefzafi à 20 ans de prison pour atteinte à l'ordre public et menace à l'unité nationale.

**CHOW HANG-TUNG** 📍 HONG KONG



Avocate spécialiste des droits humains, elle a été arrêtée pour avoir demandé sur les réseaux sociaux que des personnes allument des bougies en hommage aux manifestant-e-s tué-e-s lors de la répression de Tiananmen, en 1989. Elle purge actuellement une peine de 22 mois d'emprisonnement. Elle risque une peine de 10 ans d'emprisonnement pour "incitation à la subversion" en vertu de la nouvelle loi sur la sécurité nationale.

**ALEKSANDRA SKOCHILENKO** 📍 RUSSIE



Auteure-compositrice et artiste de Saint-Petersbourg, elle a manifesté pacifiquement contre l'invasion de l'Ukraine par la Russie. Elle est accusée d'avoir remplacé les étiquettes de prix dans les supermarchés locaux par des informations anti-guerre, notamment sur les personnes tuées lors du bombardement du théâtre dramatique de Marioupol en Ukraine. Elle est détenue depuis lors, dans des conditions déplorables.

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



# IL RISQUE LA PRISON POUR UNE PUBLICATION SUR FACEBOOK

SHAHNEWAZ CHOWDHURY

📍 BANGLADESH

# SHAHNEWAZ CHOWDHURY | BANGLADESH

Fervent adepte du cricket, Shahnewaz Chowdhury pratique ce sport depuis l'enfance. Il est également passionné d'écriture et se sert des mots pour expliquer ouvertement les difficultés auxquelles est confrontée la population de la région de Banshkhali, où il vit, dans le sud-est du Bangladesh. Cette zone côtière dont l'altitude est proche du niveau de la mer est exposée aux effets du changement climatique.

L'implantation d'une nouvelle centrale électrique à charbon dans son village devait marquer un tournant dans le développement de la région. Mais Shahnewaz craignait la destruction environnementale qu'elle apporterait.

Le 26 mai 2021, la zone a été balayée par une tempête. Des pluies diluviennes et des vents forts se sont abattus sur le village. Des maisons ont été détruites. Inquiet de l'impact de projets néfastes pour l'environnement, tels que la nouvelle centrale électrique, qu'il considérait être à l'origine d'une augmentation des marées de tempête, Shahnewaz a fait part de ses inquiétudes sur Facebook. Il a encouragé les jeunes à s'exprimer haut et fort, en écrivant : « La jeunesse de Banshkhali doit résister à l'injustice et soutenir le développement au moyen d'une écriture courageuse. »

Le lendemain, l'entreprise gérant la centrale électrique a engagé des poursuites à l'encontre de Shahnewaz, l'accusant d'avoir diffusé de fausses informations. Le 28 mai 2021, Shahnewaz Chowdhury a été arrêté par la police pour sa publication sur Facebook, au titre de la Loi bangladaise relative à la sécurité numérique, dont les dispositions sont oppressives. Il a été détenu 80 jours dans des conditions inhumaines, sans être jugé. Il a été libéré sous caution le 16 août 2021 mais, s'il est déclaré coupable, il encourt une longue peine d'emprisonnement.

**Envoyez des messages de soutien et d'espoir à Shahnewaz**



## MODÈLE DE MESSAGE

*Shahnewaz, nous sommes entièrement solidaires avec vous ! Nous vous apportons notre soutien dans ce combat essentiel qu'est la défense de l'environnement.*

## MONTREZ À SHAHNEWAZ QU'IL N'EST PAS SEUL

Adressez-lui un message d'amitié et de soutien. Prenez une photo de votre message et publiez-la sur les réseaux sociaux, en identifiant Shahnewaz. Vous pouvez aussi envoyer des cartes et des lettres par voie postale à l'adresse ci-dessous.

### Adresse :

Shahnewaz Chowdhury  
C/O Rashid Ahmed Chowdhury  
East Baraghona

**Bureau de poste :** West Baraghona

**Poste de police :** Banshkhali  
Chittagong, Bangladesh

**Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :**

 @amnistie\_canadafr

 @Shahnewaz9  
@AmnistieCA

 @AmnistieCA

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



# VINGT ANS DE PRISON POUR AVOIR RÉCLAMÉ UN CHANGEMENT

NASSER ZEFZAFI



MAROC ET SAHARA OCCIDENTAL

# NASSER ZEFZAFI | MAROC ET SAHARA OCCIDENTAL

Nasser Zefzafi menait une vie paisible avec sa famille dans le Rif, une région du nord du Maroc où la situation en matière de soins de santé, d'éducation et d'emploi est déplorable. Les gouvernements qui se sont succédé à la tête du pays n'ont fait que marginaliser la population locale.

En octobre 2016, des manifestations pacifiques ont débuté dans la ville de Nasser à la suite de la mort d'un poissonnier, broyé par la benne d'un camion à ordures alors qu'il tentait de récupérer sa marchandise saisie par les autorités. Des millions de personnes ont défilé pacifiquement pour exprimer leur tristesse et leur frustration. Elles en avaient assez. Elles réclamaient un changement. Ainsi est né le mouvement populaire du Rif et Nasser, qui croyait profondément en la justice et l'égalité, en est devenu une figure de proue.

Dans les mois qui ont suivi, les forces de sécurité marocaines ont arrêté des centaines de manifestant-e-s. Le 29 mai 2017, Nasser a été arrêté pour avoir interrompu un prêche dans une mosquée et accusé l'imam (personne qui dirige la prière dans la religion musulmane) de se faire le porte-parole des autorités. Des policiers lui ont infligé des actes de torture et d'autres mauvais traitements en détention.

Le 27 juin 2018, Nasser a été condamné à 20 ans de réclusion, simplement pour s'être exprimé ouvertement. Il a été maintenu à l'isolement jusqu'au 31 août 2018.

Contraint de vivre dans des conditions déplorables en prison, Nasser Zefzafi a vu son état de santé se dégrader considérablement. Il souffre de plusieurs problèmes de santé, notamment de troubles respiratoires, de troubles de la vue et de douleurs neurologiques. La direction de la prison le prive des soins médicaux dont il a besoin.

**Envoyez des messages de solidarité à Nasser**



## MODÈLE DE MESSAGE

***Cher Nasser, nous sommes solidaires.  
Patience et courage !***



## MONTREZ À NASSER QUE VOUS LE SOUTENEZ

Envoyez-lui des messages d'amitié et d'espoir pour l'aider à garder le moral en prison.

**Adresse :**

Nasser Zefzafi  
Amnesty International Maroc  
20 rue Ouargha, apt 5,  
Agdal Rabat 10080  
Maroc

**Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :**

 @amnistie\_canadafr

 @AmnistieCA

 @AmnistieCA

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



TUÉE PAR UNE GRENADE  
LACRYMOGÈNE



ZINEB REDOUANE

📍 FRANCE

# ZINEB REDOUANE | FRANCE

Zineb Redouane, une femme de 80 ans qui vivait à Marseille, en France, aimait la musique et les fleurs. Le 1<sup>er</sup> décembre 2018 dans la soirée, elle préparait le souper et parlait avec sa fille au téléphone dans son appartement, situé au quatrième étage. Dans la rue, des personnes manifestaient contre les mauvaises conditions de vie à Marseille, après l'effondrement de deux immeubles d'habitation, qui avait fait huit morts. Des policiers utilisaient du gaz lacrymogène pour disperser les manifestant.e.s.

Voyant que du gaz entrainait par sa fenêtre, Zineb est allée la fermer. Elle a remarqué les policiers dans la rue, en bas. Ce qui s'est passé ensuite est absolument effroyable. L'un des policiers a pointé un lance-grenades dans la direction Zineb et a tiré. Celle-ci a été touchée au visage par une grenade lacrymogène MP7.

Elle a été emmenée à l'hôpital. Elle présentait de graves blessures au visage et saignait abondamment. Ses fractures de la mâchoire et l'effondrement de son palais la faisaient suffoquer. Elle devait être opérée d'urgence, mais l'intervention n'a pas pu être menée à terme car Zineb a fait un arrêt cardiaque sous anesthésie. Elle en a fait plusieurs autres ensuite, avant de décéder.

Zineb Redouane est la victime de l'utilisation imprudente d'une grenade lacrymogène. Près de quatre ans après, l'enquête sur sa mort est encore en cours et personne n'a été inculpé ni suspendu pour cet homicide. Sa famille attend toujours que justice soit rendue.

## Envoyez des messages de solidarité à la famille de Zineb



## MODÈLE DE MESSAGE

*Nous espérons vivement que justice sera faite pour Zineb. Toute notre solidarité !*

## MONTREZ À LA FAMILLE DE ZINEB QUE VOUS LA SOUTENEZ

Envoyez-lui des messages de solidarité et d'espoir pour l'aider à rester forte dans sa bataille pour la justice. Dessinez des chats et des roses, les deux choses favorites de Zineb, pour accompagner votre message. Vous pouvez même glisser des pétales de rose séchés dans l'enveloppe.

### Adresse :

Amnesty International France  
10 Jours pour signer 2022  
76 boulevard de la Villette  
75019 Paris

Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :

 @amnistie\_canadafr

 @AmnistieCA

 @AmnistieCA



ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE 

**EMPRISONNÉE POUR AVOIR  
RENDU HOMMAGE AUX  
VICTIMES D'UNE RÉPRESSION  
MEURTRIÈRE**

**CHOW HANG-TUNG**

 **HONG KONG**

# CHOW HANG-TUNG | HONG KONG

Chow Hang-tung, qui a fait de brillantes études dans une grande université, aurait pu choisir diverses carrières de haut vol. Au lieu de cela, elle a décidé de consacrer sa vie à protéger courageusement les droits des personnes en tant que militante et avocate spécialiste des droits humains.

Elle a été vice-présidente de Hong Kong Alliance, qui a organisé la plus grande veillée aux chandelles du monde en hommage aux victimes de la répression de Tiananmen. En 1989, des centaines, peut-être même des milliers de personnes ont été tuées dans les rues entourant la place Tiananmen, à Pékin, lorsque l'armée a ouvert le feu sur des manifestant-e-s pacifiques qui réclamaient des réformes économiques et sociales.

L'État chinois veut que l'opinion publique oublie, mais Chow s'est donné pour mission de faire vivre le souvenir des victimes.

En 2020 et 2021, les autorités de Hong Kong ont interdit la veillée, en prétextant des raisons de santé publique dans le contexte de la pandémie de COVID-19.

Le 4 juin 2021, sur les réseaux sociaux, Chow a encouragé des personnes à commémorer les événements en allumant des bougies. Elle a été arrêtée le jour même pour avoir « fait de la publicité en faveur d'un rassemblement non autorisé ».

Chow Hang-tung purge actuellement une peine de 22 mois d'emprisonnement pour avoir rendu un hommage pacifique aux victimes d'une terrible répression. Elle encourt aussi une autre peine de prison parce qu'elle aurait, par ses actions totalement pacifiques, porté atteinte à la sécurité nationale. Face à l'adversité, son courage transparait. « Ce serait un mensonge de dire que je n'ai pas peur, mais je n'ai pas peur au point de ne rien faire », explique-t-elle.

**Envoyez des messages d'espoir et de solidarité à Chow**



## MODÈLE DE MESSAGE

***Hang-Tung, tenez le coup !  
Nous sommes de tout coeur avec vous.***



## AIDEZ CHOW À GARDER ESPOIR

Envoyez-lui des messages de solidarité et d'espoir. Dessinez des chats et des alpagas (que Chow aime énormément) pour accompagner votre message, prenez une photo et publiez-la sur les réseaux sociaux, en taguant Chow Hang-tung. Vous pouvez identifier Chow sur Facebook ici : [facebook.com/tonyeechowpages/](https://www.facebook.com/tonyeechowpages/) Ensuite, envoyez votre message à l'adresse ci-dessous. N'oubliez pas de suivre Chow sur les réseaux sociaux !

### Adresse :

PO Box No.75, Ma On Shan Post Office,  
New Territories, Hong Kong  
(merci de ne pas inscrire son nom ni le vôtre sur l'enveloppe)

**Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :**

 @amnistie\_canadafr

 @AmnistieCA

 @AmnistieCA

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



# UN ARTISTE EMPRISONNÉ POUR AVOIR PROTÉGÉ LA LIBERTÉ D'EXPRESSION

LUIS MANUEL OTERO ALCÁNTARA  CUBA

# LUIS MANUEL OTERO ALCÁNTARA | CUBA

Luis Manuel Otero Alcántara est un artiste noir auto-didacte de Cuba. Il aime peindre, danser et porter des costumes rose vif. Sa maison de San Isidro, l'un des quartiers les plus pauvres de La Havane, est un refuge pour la communauté, une maison ouverte où rencontrer des personnes et créer des liens.

Frustré par le décret 349, un texte de loi visant à réduire au silence les artistes exprimant des critiques, Luis Manuel est devenu un chef de file du mouvement San Isidro, un groupe d'artistes, de journalistes et de militant-e-s de tous horizons qui défend le droit à la liberté d'expression et dont les membres sont victimes d'actes d'intimidation, placés sous surveillance, voire détenus.

Le 2 mai 2021, des agents de la sûreté de l'État sont allés chercher Luis Manuel à son domicile, où il observait une grève de la faim pour protester contre la saisie de ses oeuvres par les autorités. Ils l'ont emmené dans un hôpital et coupé du monde extérieur. Après sa libération, un mois plus tard, les forces de sécurité ont continué à surveiller tous ses faits et gestes.

Le 11 juillet 2021, Luis Manuel a diffusé en ligne une vidéo dans laquelle il indiquait qu'il allait participer à l'une des plus grandes manifestations que Cuba ait connues depuis des décennies. Il a été arrêté avant le début de la manifestation et emmené à la prison de sécurité maximale de Guanajay, où il se trouve toujours. En juin 2022, Luis Manuel Otero Alcántara a été condamné à cinq ans de prison, à l'issue d'un procès à huis clos. Il voit son état de santé se dégrader en prison et ne bénéficie pas de soins médicaux adaptés.

**Envoyer des messages de soutien et d'espoir à Luis Manuel**



## MODÈLE DE MESSAGE

*Luis Manuel, nous sommes un grand nombre à vous soutenir. Gardez votre courage !*



## MONTREZ À MANUEL LUIS QUE VOUS LE SOUTENEZ

Envoyez des messages et des dessins qui symbolisent l'amitié et l'espoir pour que Luis Manuel sache que vous le soutenez.

### Adresse :

Amnesty International Americas Regional Office  
Luz Saviñón 519, Colonia Del Valle Norte  
Alcaldía Benito Juárez  
C.P. 03103, Mexico City  
Mexique

**Prenez la lettre en photo et postez-la sur vos médias sociaux en identifiant :**

 @amnistie\_canadafr

 @AmnistieCA

 @AmnistieCA

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



# NE NOUS DITES PAS QUI NOUS SOMMES

YREN ROTELA ET MARIANA SEPÚLVEDA

📍 PARAGUAY

# YREN ROTELA ET MARIANA SEPÚLVEDA | PARAGUAY

Yren Rotela et Mariana Sepúlveda veulent vivre librement et faire ce qu'elles aiment, comme jouer au volley-ball, danser et aller au théâtre. Cependant, en tant que femmes transgenres, elles sont surtout occupées à se défendre contre la discrimination. Elles ont été harcelées et agressées physiquement ; on les empêche aussi de dénoncer les problèmes auxquels elles sont confrontées au quotidien.

Au Paraguay, les personnes transgenres ne peuvent pas faire modifier officiellement leur nom ni obtenir des documents d'identité qui correspondent à leur identité de genre, entre autres pratiques discriminatoires. Ainsi, les étudiant-e-s transgenres ne peuvent pas obtenir de diplôme de leur établissement comportant le nom qu'elles ou ils ont choisi, ce qui complique leur recherche d'emploi. Cette inégalité a incité Yren et Mariana à devenir militantes pour que les choses changent.

Mais au Paraguay, il n'est pas facile pour les personnes transgenres de manifester. Ce pays extrêmement conservateur traite ces personnes et l'ensemble de la communauté LGBTI de manière inéquitable. Il tente de les rendre invisibles. C'est la raison pour laquelle les manifestations en faveur des droits des personnes transgenres sont souvent interdites et sont parfois même la cible d'attaques.

Yren Rotela et Mariana Sepúlveda se battent depuis des années pour faire changer leur nom officiel. Si elles pouvaient obtenir des documents correspondant à qui elles sont, cela signifierait que l'État a commencé à reconnaître leur existence en tant que femmes transgenres. Comme le dit Yren : « Je suis venue au monde pour montrer qui je suis, pas pour qu'on me dise qui je suis. »

**Envoyez des messages d'amitié à Yren et Mariana**

## MONTREZ À YREN ET À MARIANA QUE VOUS LES SOUTENEZ

Envoyez des messages d'amitié et d'espoir à Yren et Mariana pour qu'elles continuent leur combat.

### Adresse :

Amnesty International Paraguay  
Hassler 5229 entre Cruz del Defensor y Cruz del Chaco, Asunción, Paraguay

**Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :**

 @amnistie\_canadafr

 @AmnistieCA

 @AmnistieCA

## MODÈLE DE MESSAGE

*Mariana, Yren, nous soutenons votre combat en faveur de la défense des droits de la communauté LGBTIQ + au Paraguay. Nous sommes à vos côtés !*



ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



**EMPRISONNÉE POUR AVOIR  
PARTICIPÉ À SA PREMIÈRE  
MANIFESTATION**

**DORGELESSE NGUESSAN**

**📍 CAMEROUN**

# DORGELESSE NGUESSAN | CAMEROUN

Dorgelesse Nguessan a toujours rêvé de posséder un institut de beauté florissant. Il y a deux ans, cette mère célibataire, coiffeuse de métier, commençait tout juste à développer son activité en y incluant des prestations de manucure.

Le 22 septembre 2020, son rêve a volé en éclats lorsqu'elle a été arrêtée au cours d'une manifestation à Douala, au Cameroun. C'était sa toute première manifestation. Elle n'avait jamais été active dans le domaine politique auparavant, mais ses préoccupations quant à la situation de l'économie camerounaise l'ont incitée à participer à ce rassemblement.

Lorsque la manifestation pacifique a débuté, les forces de sécurité ont utilisé des balles en caoutchouc, du gaz lacrymogène et des canons à eau pour disperser la foule. Dorgelesse et d'autres manifestant-e-s ont emprunté une ruelle, mais la police les a suivis et leur a barré le passage. Des agents ont arrêté Dorgelesse et l'ont emmenée à un poste de police, où elle a été placée dans une cellule avec 22 autres personnes dans de très mauvaises conditions.

Le 29 septembre 2020, Dorgelesse a été transférée à la prison centrale de Douala, où elle se trouve toujours. Inculpée d'insurrection, de réunions et de manifestations publiques et d'attroupement, elle a été jugée par un tribunal militaire. Elle a été condamnée à cinq ans d'emprisonnement le 7 décembre 2021.

Dorgelesse Nguessan était celle qui subvenait aux besoins de sa famille. Son fils de 18 ans est atteint d'anémie cellulaire falciforme et la famille peine à payer ses médicaments. Dorgelesse n'a qu'une hâte : retrouver ses proches.

**Envoyez des messages de soutien et d'espoir à Dorgelesse**



## MODÈLE DE MESSAGE

*Dorgelesse, gardez le moral et l'espoir.  
La liberté est proche !*

## MONTREZ À DORGELESSE QUE VOUS LA SOUTENEZ

Envoyez à Dorgelesse des messages de solidarité et d'espoir. Prenez une photo de votre message et publiez-la sur les réseaux sociaux, en identifiant Dorgelesse sur Facebook et en utilisant le hashtag #freedorgelesse. Sa famille lui transmettra les messages. Vous pouvez également envoyer des messages manuscrits par voie postale, à l'adresse ci-dessous.

### Adresse :

c/o Équipe Afrique centrale  
Amnesty International  
Bureau régional pour l'Afrique centrale et l'Afrique de l'Ouest  
Pointe E, Rue 34  
Immeuble Malaado Piazza, 6<sup>e</sup> étage  
B.P. 47582 Liberté, Dakar, Sénégal

**Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :**

 @amnistie\_canadafr

 @AmnistieCA

 @AmnistieCA

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



**TORTURÉ ET EMPRISONNÉ  
INJUSTEMENT POUR AVOIR  
MANIFESTÉ**

**VAHID AFKARI**

**📍 IRAN**

# VAHID AFKARI | IRAN

Vahid Afkari est issu d'une famille soudée. Il aimait lire, chanter et danser chez lui avec ses frères Habib et Navid.

En 2016, 2017 et 2018, Vahid, Navid et Habib ont participé pacifiquement à des manifestations dans leur ville, Chiraz, contre les inégalités et la répression politique. Le 17 septembre 2018, Vahid et Navid ont été arrêtés à leur domicile pour avoir manifesté. Habib a été arrêté trois mois plus tard.

Les autorités iraniennes ont détenu les trois frères à l'isolement, les ont torturés et les ont obligés à « avouer » des infractions qu'ils ont déclaré à maintes reprises ne pas avoir commises. Ces hommes ont été déclarés coupables de chefs d'accusation retenus contre eux pour des motifs politiques en raison de leur participation pacifique aux manifestations, ce qui constitue une immense erreur judiciaire. Vahid et Navid ont aussi été déclarés coupables à la suite d'une accusation sans fondement liée à l'homicide d'un agent des forces de sécurité. Les autorités ont injustement condamné Navid à mort et Habib et Vahid à des dizaines d'années de réclusion et 74 coups de fouet chacun.

Les trois frères ont été placés à l'isolement en septembre 2020. Le 12 septembre 2020, Navid a été exécuté en secret, sans avertissement. Sa famille et ses avocats n'avaient pas non plus été prévenus. Son exécution a soulevé un tollé en Iran et dans le monde entier et a entraîné l'intensification de la campagne en faveur de Vahid et Habib. Ce dernier a été libéré de prison en mars 2022, après avoir passé 550 jours à l'isolement.

Les autorités maintiennent Vahid à l'isolement depuis septembre 2020, le coupant totalement des autres prisonniers. Ce traitement cruel lui est infligé pour le punir de ne pas se plier à la volonté des autorités, qui réclament qu'il se prononce publiquement contre les personnes qui, en Iran et dans le reste du monde, demandent justice pour sa famille.

**Envoyez des messages d'espoir à Vahid**

## MONTREZ À VAHID AFKARI QU'IL N'EST PAS SEUL

Envoyez vos messages à Vahid sur les réseaux sociaux, en taguant son frère Saeed.

 @saeed\_afkarii  
@amnistie\_canadafr

 @afkari\_saeed  
@AmnistieCA

 @AmnistieCA

## MODÈLE DE MESSAGE

*Vahid, nous ne vous laisserons pas tomber.  
Gardez le moral !*



ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE

A photograph of three Black women smiling. The woman on the left is wearing a light blue blazer and a grey beret. The woman in the middle is wearing a black top with a teal and white floral pattern. The woman on the right is wearing a yellow polo shirt and a yellow beret. In the background, there are two more women, one in a dark jacket and one in a patterned dress, standing in front of a building with a grid-like facade. The background is split into a teal section and a light blue section with a pattern of scales of justice.

# ENLEVÉES, BATTUES, AGRESSÉES SEXUELLEMENT ET EMPRISONNÉES POUR AVOIR MANIFESTÉ

JOANAH MAMOMBE, NETSAI MAROVA ET CECILLIA CHIMBIRI

📍 ZIMBABWE

# JOANAH MAMOMBE, NETSAI MAROVA ET CECILLIA CHIMBIRI | ZIMBABWE

Joanah Mamombe, Netsai Marova et Cecillia Chimbiri sont trois femmes qui ont beaucoup en commun : elles adorent les jeux de société, aiment regarder Netflix et sont passionnées de politique. Malheureusement, elles partagent aussi désormais le souvenir d'une agression effroyable et dégradante.

Le 13 mai 2020, après avoir mené une manifestation antigouvernementale, Joanah, Netsai et Cecillia ont été arrêtées arbitrairement à Harare, emmenées à un poste de police et forcées à monter dans une voiture banalisée. Elles ont été conduites, encagoulées, à l'extérieur de la ville. Craignant pour leur vie, elles ont été jetées dans une fosse, rouées de coups, agressées sexuellement et contraintes à manger des excréments humains. Elles ont été retrouvées deux jours plus tard à des kilomètres d'Harare, les vêtements déchirés. Couvertes de coupures et d'ecchymoses, elles ont été emmenées à l'hôpital.

Alors qu'elles étaient toujours hospitalisées, elles ont été inculpées d'infractions pénales en lien avec la manifestation. Des surveillants pénitentiaires et des policiers ont été envoyés sur place afin de les empêcher de communiquer avec des journalistes. Après avoir déclaré qu'elles avaient reconnu certains de leurs agresseurs, les trois femmes ont été arrêtées à nouveau le 10 juin 2020 et accusées d'avoir menti sur ce qu'elles avaient vécu. Elles ont été maintenues en détention jusqu'au 26 juin 2020, date à laquelle elles ont été libérées sous caution.

Le procès de Joanah Mamombe, Netsai Marova et Cecillia Chimbiri s'est ouvert en janvier 2022 et se poursuit. Jusqu'à présent, personne n'a eu à rendre de comptes pour le terrible traumatisme qu'elles ont subi.

**Envoyez des messages d'espoir à Joanah, Netsai et Cecillia**

## MODÈLE DE MESSAGE

*Cecelia, Joanah, Netsai, nos coeurs et nos pensées sont avec vous et les vôtres.  
La justice prévaudra ! Ne perdez pas espoir !*

## MONTREZ À JOANAH, NETSAI ET CECILLIA QUE VOUS CROYEZ EN ELLES

Envoyez-leur des messages de solidarité et d'espoir. Dessinez des papillons et des fleurs pour accompagner votre message, prenez une photo et publiez-la sur les réseaux sociaux, en identifiant Joanah, Netsai et Cecillia. Puis envoyez votre message à l'adresse ci-dessous. N'oubliez pas de suivre Joanah, Netsai et Cecillia sur les réseaux sociaux !

### Adresse pour Cecillia et Joanah :

c/o Lucia Masuka  
Executive Director  
Amnesty International  
Zimbabwe  
54 Midlothian Avenue  
Eastlea, Harare,  
Zimbabwe

### Adresse pour Netsai :

Amnesty Norge  
v/ Richard/SFL  
PO Box 702 Sentrum  
N-0106  
Oslo  
Norvège

**Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :**

 @amnistie\_canadafr

Joanah : @JoanaMamombe

 Netsai : @MarovaNetsai  
Cecillia : @ceechimbiri2

@AmnistieCA

 @AmnistieCA

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



# OPPOSÉE À LA GUERRE, ELLE ENCOURT UNE PEINE DE PRISON

ALEKSANDRA SKOCHILENKO

📍 RUSSIE

# ALEKSANDRA SKOCHILENKO | RUSSIE

La vie d'Alexandra Skotchilenko (dont le diminutif est Sasha) est remplie d'art et de musique. Cette jeune femme, qui en des temps meilleurs aime jouer du piano, de la guitare, de la mandoline et de la flûte, avait l'habitude d'animer des sessions improvisées lorsque des personnes voulaient jouer ensemble.

Préoccupée par l'invasion russe en Ukraine, elle a décidé de passer à l'action le 31 mars 2022. Dans un supermarché de Saint-Pétersbourg, elle a remplacé les prix par de petites étiquettes en papier où étaient inscrites des informations sur l'invasion.

Le 11 avril 2022, tôt dans la matinée, Alexandra a été arrêtée par la police, avant d'être inculpée de « diffusion publique en connaissance de cause de fausses informations sur l'emploi des forces armées de la Fédération de Russie » – un nouvel article du Code pénal introduit à la hâte par le gouvernement russe en mars 2022 pour tenter d'empêcher les Russes de critiquer l'invasion de l'Ukraine. Des dizaines de personnes ont déjà été arrêtées au titre de cet article.

Alexandra Skotchilenko est détenue depuis lors, dans des conditions déplorables. Atteinte de la maladie coeliaque, elle est dans l'impossibilité de s'alimenter la plupart du temps car le centre de détention ne lui fournit pas les aliments sans gluten dont elle a besoin. De plus, elle est harcelée par le personnel du centre de détention et ses codétenues. Si elle est reconnue coupable, elle encourt jusqu'à 10 ans d'emprisonnement.

## Envoyez des messages de solidarité à Alexandra

## MODÈLE DE MESSAGE

*Aleksandra, nous sommes avec vous et nous admirons votre courage! Gardez espoir!*

## AIDEZ ALEXANDRA À GARDER ESPOIR

Envoyez-lui des messages de solidarité et d'espoir. Dessinez des chats (Alexandra en a deux : Lucy et Maude) pour accompagner votre message, prenez une photo et publiez-la sur les réseaux sociaux, en identifiant Alexandra. Puis envoyez votre message à l'adresse ci-dessous. N'oubliez pas de suivre Alexandra sur les réseaux sociaux !

### Adresse :

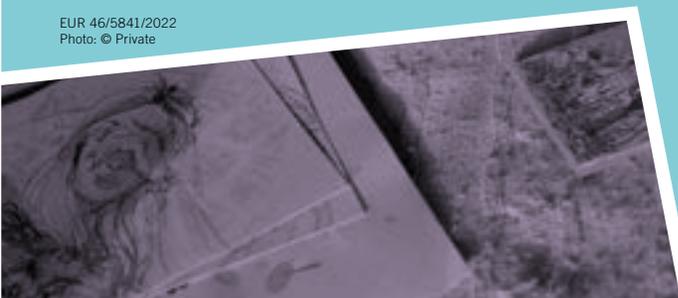
Alexandra Skotchilenko  
Write for Rights  
Amnesty International  
1 Easton Street, London  
WC1X 0DW, Royaume Uni

### Publiez votre message sur les réseaux sociaux et identifiez :

 @skochilenko  
@amnistie\_canadafr

 @AmnistieCA

 facebook.com/sasha.skochilenko  
@AmnistieCA



ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE



ENVIRON

75 %

DE LIBÉRATIONS

127 PERSONNES  
LIBÉRÉES SUR 169  
ENTRE 2000 ET 2020



# VOS MOTS ONT CHANGÉ DES VIES !

ÉCRIRE  
ÇA  
LIBÈRE!

AMNISTIE  
INTERNATIONALE

LIBÉRÉ AU

📍 GUATEMALA



Bernardo Caal Xol, défenseur Autochtone de la terre au Guatemala, a été libéré en mars 2022 pour bonne conduite, après plus de quatre ans de détention et des milliers de cartes écrites de votre part !

UN JEUNE LIBÉRÉ

📍 SOUDAN DU SUD



Grâce à vos messages, justice a été faite pour Magai Matiop Ngong, condamné à mort au Soudan du Sud et libéré en mars 2022 au motif qu'il était mineur au moment des faits qui lui étaient reprochés.

RAIF ENFIN LIBRE

📍 ARABIE SAOUDITE



Vous êtes des milliers à Sherbrooke, au Québec et au Canada à vous être mobilisé-e-s pour la libération de Raif Badawi, blogueur saoudien dont la famille réside à Sherbrooke. Il est enfin sorti de prison après 10 ans de détention injuste.

📍 BURUNDI

GERMAIN ENFIN PARMIS LES SIENS

Le défenseur des droits humains burundais Germain Rukuki a été libéré après avoir été emprisonné pendant plus de quatre ans. Germain a finalement retrouvé sa famille en Belgique en février 2022 grâce à toute votre mobilisation.

« **ÉCRIRE ÇA LIBÈRE A VRAIMENT UN IMPACT POSITIF. GRÂCE À LEUR SOUTIEN, MOI, GERMAIN RUKUKI, JE SUIS SORTI DE PRISON ENCORE PLUS DÉTERMINÉ À DÉFENDRE LES DROITS HUMAINS.** »

Germain

