

**ÉCRIRE
POUR LES
DROITS**

AMNESTY
INTERNATIONAL



MANUEL POUR CHANGER DES VIES

**ÉCRIREZ UNE HISTOIRE
QUI FINIT BIEN**

© Amnesty International

Édition 2026

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



**AMNESTY
INTERNATIONAL**



QU'EST- CE QU'AMNESTY INTERNATIONAL ?

Amnesty International est un mouvement mondial de personnes qui promeuvent, défendent et développent **les droits humains**, pour tous et toutes, partout sur la planète. L'organisation est indépendante de tout gouvernement, idéologie politique ou religion.

SOMMAIRE

Je veux :

- agir à titre personnel p.6
- faire agir au sein d'un collectif ou d'une association p.7
- faire agir mes élèves p.13

Je recherche :

- des conseils pour des courriers réussis p.8
- comment remettre mes courriers p.10
- comment agir en ligne p.11
- la foire aux questions p.14
- les 8 personnes défendues p.18



**Amnesty International
Belgique francophone**

Chaussée de Wavre 169
1050 Bruxelles

Tél.: 02 538 81 77

www.amnesty.be

IBAN BE85 0012 0000 7006
BIC GEBABEBB

**6 loterie
nationale**
BIEN PLUS QUE JOUER

F3
FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Éditrice responsable: Carine Thibaut

Graphisme: Frigolite scs

Coordination/impression: CCIE

Tous droits de reproduction réservés.

Ce manuel est imprimé sur papier 100 % recyclé.



QU'EST-CE QUE LE MARATHON DES LETTRES ?

Imaginez

Vous êtes en prison pour avoir chanté.
On vous menace pour avoir parlé.
La torture pour avoir dit non à l'injustice.
Et un jour, sans prévenir, une lettre vous arrive.
Des mots venus d'un autre pays : « **Je vous vois.**
Je suis avec vous ». Une signature inconnue.

Ce moment-là, c'est une lumière dans l'obscurité.
Un souffle d'espoir. La preuve qu'on pense à vous.
Et parfois, ce moment marque le début de la fin de l'injustice.

Pour en savoir plus sur le Marathon
des lettres, rendez-vous sur

amnesty.be/marathon



C'est ça, le Marathon des lettres

Chaque année, **entre novembre et février inclus**, des millions de mots s'élèvent contre le silence.
Des milliers de personnes, partout dans le monde, prennent leur plume pour défendre celles et
ceux qu'on tente de faire taire.

Et ces lettres – vos lettres – peuvent faire plier des gouvernements,
donnent de l'espoir aux victimes

Elles sauvent des vies.



OUI, ÇA MARCHE !

Chaque lettre a son importance.
Ensemble, nous en envoyons des millions.
Et si la vôtre faisait la différence ?
Vous avez peut-être déjà écrit.
Ou vous vous apprêtez à le faire pour la première fois.
Peu importe. Chaque mot peut percer les murs d'une prison.



CHELSEA MANNING

📍 USA, 2014

Lanceuse d'alerte américaine, elle a été condamnée à 35 ans de prison avant la commutation de sa peine.

250 000 personnes ont écrit pour demander sa libération.

Libérée en 2017



MAHADINE

📍 TCHAD, 2018

Cybermilitant injustement emprisonné pour avoir critiqué le régime.

690 000 personnes ont écrit pour demander sa liberté.

Libéré en 2018

Vous avez changé



**LIBÉRÉ
EN 2020**

MAGAI MATIOP NGONG

📍 SOUDAN DU SUD, 2020

Condamné à mort à l'âge de 15 ans, il est libéré en 2020.

765 000 actions (lettres et publications) ont été envoyées pour demander sa libération.

Libéré en 2020



**ACQUITTÉES
EN 2023**

JOANAH MAMOMBÉ ET CECILLIA CHIMBIRI

📍 ZIMBABWE, 2023

Enlevées et torturées pour avoir organisé une manifestation, plusieurs chefs d'accusation pesaient sur elles. Elles ont été acquittées en 2023.

Plus de **500 000** messages ont été rédigés pour demander leur acquittement.

Acquittées en 2023



**LIBÉRÉE
EN 2025**

SONIA DAHMANI

📍 TUNISIE, 2025

Avocate et chroniqueuse détenue en 2024 pour avoir critiqué son gouvernement, elle a été libérée en novembre 2025.

Libérée en 2025

leurs histoires



AGIR À TITRE PERSONNEL

Voulez-vous agir ?

C'est simple, concret, et vous pouvez commencer maintenant.

Rendez-vous aux pages 18 à 33 pour découvrir les personnes à défendre.

Choisissez une ou plusieurs situations qui vous touchent.

Prenez une feuille vierge et inspirez-vous des modèles proposés.

Adressez vos courriers au secrétariat d'Amnesty International (voir page 10).

Tous les courriers seront comptabilisés et remis aux autorités concernées.

DES ÉVÉNEMENTS ORGANISÉS PRÈS DE CHEZ VOUS

Écrire des lettres peut parfaitement se faire chez soi. Préférez-vous le faire avec d'autres ?

Autour du 10 décembre, des dizaines de rendez-vous s'organisent en Wallonie et à Bruxelles : ateliers d'écriture, soirées militantes, et autres activités.

Les groupes locaux d'Amnesty International vous accueillent, vous expliquent comment agir et vous accompagnent dans l'écriture de vos lettres.

Que vous veniez en solo ou avec des proches, vous trouverez un cadre chaleureux pour poser un acte fort.

Trouvez un événement près de chez vous sur

amnesty.be/marathon#evenements

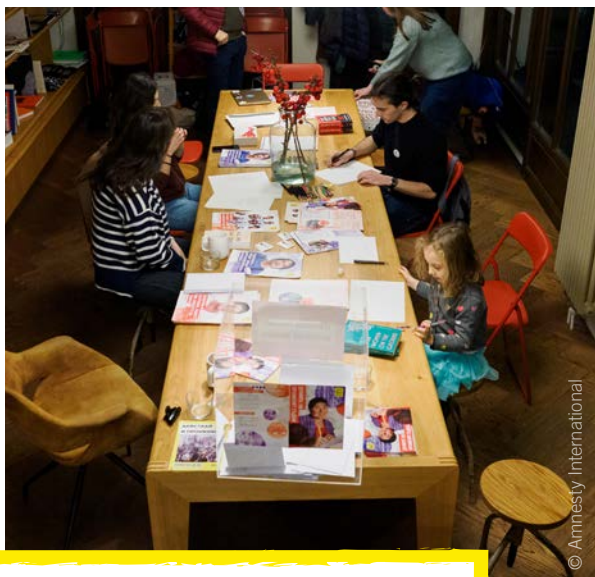


POUR LES COLLECTIFS

Et si votre collectif devenait moteur de changement ?

Entreprise, club de pétanque, service club ou mouvement de jeunesse ; proposez à vos membres, votre équipe ou votre public un moment porteur de sens : écrire une lettre pour défendre une vie, un droit, une liberté.

En rejoignant le Marathon des lettres, vous intégrez le plus grand mouvement mondial en faveur des droits humains. Et vous offrez à votre collectif une expérience humaine forte, solidaire et simple à mettre en place.



ON S'OCCUPE DE (PRESQUE) TOUT

Nous vous fournissons un kit clé en main avec :

- messages types
- cartes postales
- bics
- affiches
- goodies

Il ne reste qu'à allumer la flamme. Une lettre à la fois.

ORGANISEZ VOTRE PROPRE ÉVÉNEMENT

Envie d'aller plus loin ? Vous pouvez organiser votre propre action publique (stand, atelier, soirée, expo, etc.). Nos relais locaux peuvent vous accompagner pour tout mettre en place.

Contactez-nous pour en discuter : marathon@amnesty.be

Vous êtes une organisation reconnue en éducation permanente ?

Amnesty International propose une conduite pédagogique spécifique, validée dans le cadre de l'éducation permanente de la FWB.

Écrivez-nous pour la recevoir
marathon@amnesty.be

NOS CONSEILS POUR RÉUSSIR VOS COURRIERS

ASTUCE
un dessin, une phrase
inspirante, un « on
pense à toi » sincère,
peuvent illuminer un
quotidien grisé.

Pour une lettre aux autorités

**UN MESSAGE FORT, CLAIR
ET COURTOIS PEUT FAIRE
LA DIFFÉRENCE.**

- 1 Utilisez une feuille propre, de préférence au format A4.
- 2 Écrivez lisiblement et avec courtoisie.
- 3 Signez votre message. Communiquez vos prénom, nom et adresse.
- 4 Enveloppe facultative – libre à vous d'en mettre une. Dans ce cas, indiquez le nom du ou de la destinataire.

Pour un message de solidarité

**VOUS ÉCRIVEZ À UNE PERSONNE
EN DANGER. CHAQUE MOT PEUT
LUI REDONNER FORCE ET COURAGE.**

- 1 Utilisez une feuille blanche ou une carte postale.
- 2 Écrivez avec respect, bienveillance et chaleur humaine.
- 3 Exprimez un message d'espoir avec vos propres mots.
- 4 Évitez les contenus triviaux, dérangeants ou inappropriés.
- 5 Personnalisez votre message : dessins, couleurs, citations bienvenues.
- 6 Vous pouvez écrire en français, en anglais ou dans la langue maternelle de la personne (si indiquée).

Rappelons
que les propos racistes,
homophobes, transphobes,
islamophobes, antisémites,
etc. ne sont pas
acceptables.

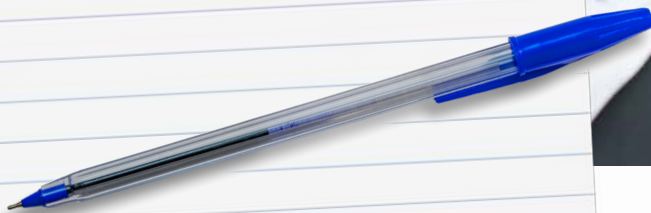
Vos nom, prénom
et adresse

Lieu et date

Nom du destinataire

Formule de politesse et le texte
de votre courrier

Votre
signature



COMMENT REMETTRE MES COURRIERS

Amnesty International récolte les lettres de toute la Belgique francophone

Nous les trions, les comptons et les acheminons à leurs destinataires par voie postale ou en mains propres lorsque les autorités acceptent de nous recevoir.

Envoyez ou déposez vos lettres au secrétariat d'Amnesty International Belgique, à l'adresse suivante: **169 chaussée de Wavre, 1050 Ixelles.**

L'ensemble des courriers doit être réceptionné par Amnesty International avant le début du mois de mars 2026.



Découvrez où et comment
remettre vos courriers sur
amnesty.be/marathon#collecte



AGIR EN LIGNE

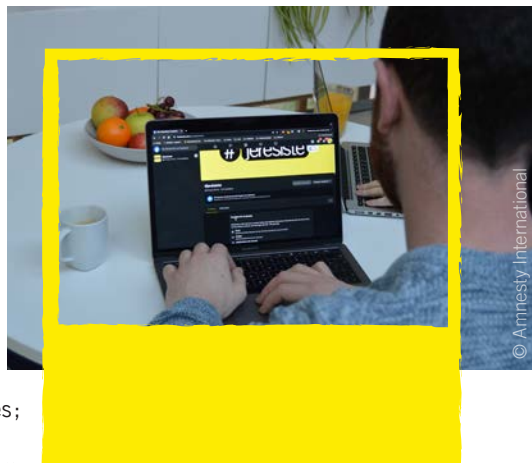
*Partout. Tout le temps.
En quelques secondes*

Faites la différence sans papier ni enveloppe.
De novembre et février inclus, **participez au Marathon des lettres en ligne**, depuis votre téléphone, votre tablette ou votre ordinateur.

COMMENTEZ. AGISSEZ

Sur Facebook et Instagram, chaque semaine :

- nous publions les histoires des personnes défendues ;
- vous commentez avec votre message de soutien ;
- Amnesty International extrait, imprime et transmettra directement vos mots aux victimes en fin d'action.



Simple, rapide, puissant. **Un commentaire peut devenir un déclic.**

RECEVEZ NOS E-MAILS, SIGNEZ EN UN CLIC

Abonnez-vous à nos e-mails pour :

- recevoir les pétitions,
- les signer directement, en un seul clic,
- découvrir les victoires que vous avez rendues possibles.

PARTAGEZ VOTRE ENGAGEMENT, FAITES VIVRE VOS ACTIONS

Prenez une photo de votre action :
lettre, dessin, stand, moment d'écriture, etc.
Publiez-la avec le **hashtag #MarathonDesLettres**.
Taguez **@amnestybfr** sur Instagram.

Votre publication donne de la force au mouvement
et inspire d'autres personnes à se lancer.





POUR LES JEUNES

Peut-on s'engager avant 18 ans ?

Oui, l'enfance et l'adolescence n'empêchent pas de prendre position.

La Convention internationale des droits de l'enfant leur garantit ce droit fondamental.

AVEC QUELQUES PRÉCAUTIONS SIMPLES

Plus un enfant est jeune, plus on protège ses données.

- Très jeunes: prénom uniquement
- Ensuite: prénom, nom, code postal et commune (mais pas l'adresse complète)

Chaque lettre écrite doit être le fruit d'un choix libre et éclairé, guidé avec écoute, patience et bienveillance. Certaines histoires peuvent être dures: l'accompagnement adulte est essentiel.

Et si on écrivait en famille ?

Proposez aux jeunes de votre entourage d'écrire leur propre message avec leurs mots.

Un mot, un dessin, une carte: chaque geste compte.

Cela peut devenir un rituel familial, un moment d'engagement partagé.

Pour les 6-12 ans, découvrez notre livret-jeu pour apprendre les droits humains tout en s'amusant.

Écrivez-nous à jeunes@amnesty.be

POUR LES PROFS

plus qu'à écrire une lettre, vos élèves apprennent à défendre un monde plus juste

Et si vous offriez à vos élèves de vivre une expérience de solidarité réelle ?
Chaque année, des centaines d'élèves participent au Marathon des lettres.

- C'est découvrir des parcours de vie bouleversants.
- C'est comprendre que l'injustice n'est pas une abstraction.
- Et surtout... c'est agir.

UN ATELIER CLÉ EN MAIN, EN PHASE AVEC LES PROGRAMMES

Nos fiches pédagogiques sont conçues pour les enseignements primaire et secondaire. Elles s'intègrent naturellement dans les quatre axes de l'éducation à la philosophie et à la citoyenneté :

- construire une pensée autonome et critique,
- se connaître et s'ouvrir à l'autre,
- construire la citoyenneté dans l'égalité des droits,
- s'engager dans la vie sociale et l'espace démocratique.

VOUS Y TROUVEREZ :

- des résumés clairs des situations proposées,
- des éléments de contexte sur les pays concernés,
- des explications sur les droits humains bafoués,
- des pistes d'animation,
- et des modèles de lettres à écrire en classe.

Téléchargez-les gratuitement sur

amnesty.be/marathon-ecoles-26



Ou écrivez-nous à

jeunes@amnesty.be



FOIRE AUX QUESTIONS

1. Comment les personnes défendues sont-elles sélectionnées ?

Amnesty International sélectionne chaque cas avec rigueur : situation urgente, informations fiables, possibilité d'agir sans mettre en danger la personne ou ses proches. Chaque action est ciblée, stratégique et sécurisée.

2. Des gens écrivent-ils dans le monde entier ?

Oui. Et pas qu'un peu. Des centaines de milliers de lettres affluent de plus de 170 pays.

Même là où Amnesty International ne peut pas opérer officiellement — comme en Iran, en Russie ou en Chine — les messages circulent, la solidarité se crée. L'impact est réel.

3. Pourquoi traiter avec courtoisie des gouvernements qui ne respectent pas les droits fondamentaux ?

Parce qu'un message respectueux mais ferme a bien plus de chances d'être lu, transmis et pris au sérieux qu'un message agressif ou insultant.

4. Faut-il s'y connaître en droits humains pour participer à cette action ?

Non. Ce qui compte, c'est votre volonté d'agir. Vous n'avez besoin que de vos mots. Même les plus simples peuvent changer une vie.

5. Peut-on agir en ligne et sur les réseaux sociaux ?

Oui. Nous proposons aux personnes qui le souhaitent de se mobiliser hors ligne, mais aussi en ligne.

De novembre à février inclus, nous offrons la possibilité d'écrire des messages de solidarité aux personnes défendues en commentaire de nos publications sur les réseaux sociaux. Ces messages seront imprimés et envoyés aux destinataires. Et pour faire pression sur les autorités, il est possible de signer nos pétitions. **Voir page 11.**



*« Ce que vous avez fait,
vos efforts n'ont pas été vains.
Vos lettres ont eu un résultat.
J'en suis la preuve,
je suis là, je suis libre. »*

Germain Rukuki,
défenseur des droits humains au Burundi,
libéré en 2021.

MARATHON DES LETTRES 2026

*Vos lettres pour garantir le respect
des droits humains partout
dans le monde*



Ayachi Hammami
TUNISIE



Marwa Arafa
ÉGYPTE



Ruth López
SALVADOR



Rokiatou Doumbia
MALI



UNE INFLUENCEUSE TIKTOK ET MILITANTE EMPRISONNÉE POUR S'ÊTRE EXPRIMÉE

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



ROKIATOU DOUMBIA

📍 MALI

Rokiatou Doumbia est une commerçante, militante et influenceuse active sur les réseaux sociaux qui est maintenue en détention après avoir critiqué l'augmentation du coût de la vie et les défaillances des autorités militaires du Mali lors d'un direct sur TikTok. Cette mère de deux enfants, qui soutenait les femmes de son entourage, a consacré sa vie à aider les autres. Au lieu d'être protégée pour s'être exprimée ouvertement, elle est devenue une cible.

Demandez aux autorités maliennes de libérer immédiatement Rokiatou Doumbia.

Portrait : © DR
Photos en arrière-plan (à partir du haut à gauche) : © John Images/Getty, © Getty/Thomas Brissaud

PROPOSITION DE LETTRE

Destinataire

Ministre de la Justice et des Droits de l'homme

Texte

Monsieur le Ministre,

Rokiatou Doumbia est injustement condamnée.

Nous vous demandons, respectueusement mais avec insistance, de la libérer immédiatement et sans condition.

Veuillez agréer, Monsieur le Ministre, l'expression de notre haute considération.



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À ROKIATOU DOUMBIA

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les messages de solidarité peuvent inclure des symboles de lutte contre la vie chère, de marche, d'union entre femmes, de partage alimentaire ou encore d'entraide collective.

Chère Madame Doumbia,

Les valeurs de générosité et d'entraide que vous défendez ne font que mettre davantage en lumière l'injustice de votre condamnation. Nous nous unissons à vos côtés.

EMPRISONNÉ POUR AVOIR DÉFENDU LA DÉMOCRATIE

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



OWEN CHOW

📍 HONG KONG

Owen Chow a participé à sa première manifestation prodémocratie alors qu'il n'avait que 15 ans. Il a ensuite figuré parmi les « HK47 », un groupe de militant-es et de personnalités politiques poursuivi-es en vertu de la loi sur la sécurité nationale pour leur participation à la vie publique.

Monsieur Chow devrait être en train de faire les choses qu'il aime : de la photo, des randonnées et des voyages. Au lieu de cela, il risque 12 ans de prison pour avoir voulu aider les personnes défavorisées et construire une société plus juste.

Appelez les autorités de Hong Kong à libérer Owen Chow immédiatement et sans condition.

MODÈLE DE LETTRE AUX AUTORITÉS

Destinataire

Chef de l'exécutif de Hong Kong

Texte

Monsieur le Chef de l'exécutif,

Owen Chow est injustement condamné à plus de douze ans de prison. Nous vous prions, respectueusement mais avec insistance, de le libérer immédiatement et sans condition et de cesser d'utiliser la loi sur la sécurité nationale pour criminaliser l'exercice pacifique des droits humains.

Veuillez agréer, Monsieur, l'expression de notre haute considération.



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À OWEN CHOW

Cher monsieur Chow,

Que ces cartes postales vous offrent évasion et sérénité, en attendant la liberté qui vous est due.

Dear Mr. Chow,

May these postcards bring you a sense of escape and serenity as you await the freedom you deserve.

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les messages de solidarité peuvent évoquer la nature, la spiritualité et les animaux. Owen Chow est passionné de voyages. Les cartes peuvent représenter des paysages du monde entier.

Éviter les références politiques telles que « Free Hong Kong » ; les messages seront scannés par les autorités chinoises avant de lui être adressées.

ARRÊTÉE POUR AVOIR PROTÉGÉ SON PEUPLE

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



DARIA EGUREVA

📍 RUSSIE

Daria Eguereva est une défenseuse des droits des peuples autochtones originaire de Russie qui risque jusqu'à 20 ans de réclusion en raison de son militantisme pacifique. Militante en faveur de la justice climatique, elle est fière d'appartenir au peuple selkoupe et consacre sa vie à la protection des terres, des langues et des cultures autochtones. Malgré les menaces et son placement en détention, Daria n'a jamais cessé de faire preuve de courage et reste déterminée à défendre les droits de son peuple.

Libérez Daria Eguereva immédiatement et sans condition et mettez fin à la répression visant les militant-es autochtones qui exercent leurs droits en Russie.

PROPOSITION DE LETTRE

Destinataire

Président du Comité d'enquête de la Fédération de Russie

Texte

Monsieur le Président,

Daria Egereva risque 20 ans de prison après son inculpation en raison de son engagement en faveur des droits humains.

Nous vous demandons, respectueusement mais avec insistance, de la libérer immédiatement et sans condition et d'abandonner toutes les charges retenues contre elle. Les autorités russes doivent aussi cesser la répression des activistes pacifiques.

Veuillez agréer, Monsieur le Président, l'expression de notre haute considération.

Aidez
Daria Egereva
en signant la pétition sur
amnesty.be/daria-egereva



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À DARIA

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les cartes et messages de solidarité peuvent inclure des références aux paysages et forêts, ainsi que des actualités sur les droits des peuples autochtones ou encore le climat. Les messages doivent respecter les consignes suivantes : écrire en russe si possible, éviter tout symbole politique ou LGBTI+, toute référence à l'Ukraine, à Amnesty International, à la guerre ou à la politique russe.

Chère madame Egereva,

Nos pensées vous accompagnent dans la défense des droits des peuples autochtones et la protection du climat.

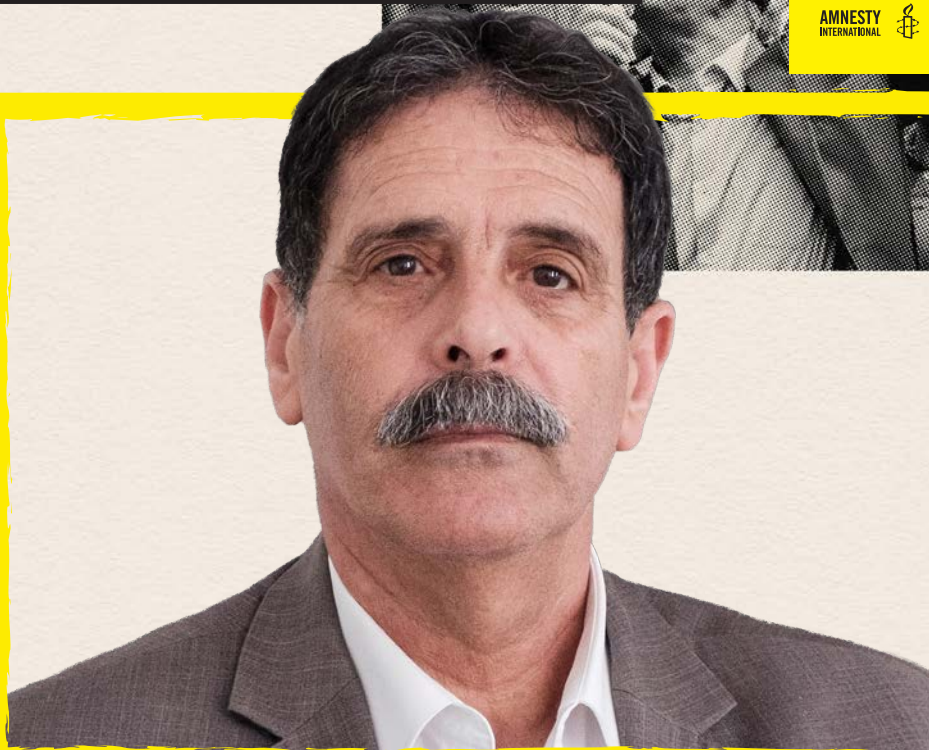
Дорогая госпожа Эгерёва,

Наши мысли с вами в вашей борьбе за права коренных народов и защиту климата.

PRIS POUR CIBLE POUR AVOIR DIT LA VÉRITÉ FACE AU POUVOIR

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



AYACHI HAMMAMI

📍 TUNISIE

Ayachi Hammami est un avocat tunisien spécialiste des droits humains emprisonné à l'issue d'un simulacre de procès pour des accusations liées au terrorisme parce qu'il a défendu des juges, des avocat-es, des journalistes, des militant-es et des personnalités de l'opposition. Ayachi a passé des décennies à lutter pour la justice et les droits fondamentaux dans le pays. Son incarcération illustre la répression croissante qui sévit en Tunisie contre la dissidence pacifique, et l'utilisation abusive du système judiciaire dans le but de faire taire les détracteur-ices du gouvernement.

Libérez immédiatement et sans condition Ayachi Hammami, détenu uniquement en raison de son militantisme pacifique en faveur des droits humains et de son travail en tant qu'avocat.

PROPOSITION DE LETTRE

Destinataire

Président de la République tunisienne

Texte

Monsieur le Président,

Ayachi Hammami purge une peine de cinq ans de prison pour avoir exercé ses droits humains et son métier d'avocat. Il n'aurait jamais dû être arrêté.

Nous vous demandons, respectueusement mais avec insistance, de le libérer immédiatement et sans condition et d'annuler son injuste condamnation. Les autorités tunisiennes doivent également cesser d'instrumentaliser le système pénal pour faire taire les critiques pacifiques.

Veuillez agréer, Monsieur le Président, l'expression de notre haute considération.



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN A AYACHI HAMMAMI

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les messages de solidarité peuvent inclure des dessins représentant Ayachi Hammami en avocat plaidant, entouré de sa famille et de ses animaux, ou contemplant le ciel.

Les messages peuvent inclure des recommandations de livres en français ou en arabe.

Cher maître Hammami,
Que l'amour des vôtres vous
porte vers la liberté qui vous est due.

PRISE POUR CIBLE POUR AVOIR SOUTENU DES FAMILLES DE PERSONNES DÉTENUES

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



MARWA ARAFA

📍 ÉGYPTÉ

Marwa Arafa est une militante égyptienne des droits humains détenue arbitrairement depuis plus de six ans en raison de son militantisme pacifique en soutien à des enfants détenus et à leurs familles. Arrêtée devant sa fille en bas âge, elle doit répondre d'accusations infondées liées au terrorisme qui sont passibles de la réclusion à perpétuité. Son cas s'inscrit dans une démarche plus large qui consiste à réduire au silence la dissidence pacifique en Égypte.

Demandez la libération immédiate et sans condition de Marwa Arafa et l'abandon de toutes les charges retenues contre elle, car elle est détenue uniquement pour avoir exercé ses droits humains.

PROPOSITION DE LETTRE

Destinataire

Président de l'Égypte

Texte

Monsieur le Président,

Marwa Arafa, détenue arbitrairement depuis plus de six ans, fait face à un procès inéquitable.

Nous vous demandons respectueusement mais avec insistance, de veiller à ce qu'elle soit libérée immédiatement et sans condition. Toutes les charges retenues contre elle doivent être abandonnées.

Veuillez agréer, Monsieur le Président, l'expression de notre haute considération.



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À MARWA ARAFA

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les messages de solidarité peuvent inclure des dessins représentant Marwa Arafa en train de cuisiner ou réunir avec sa fille et sa mère.

Chère madame Arafa,

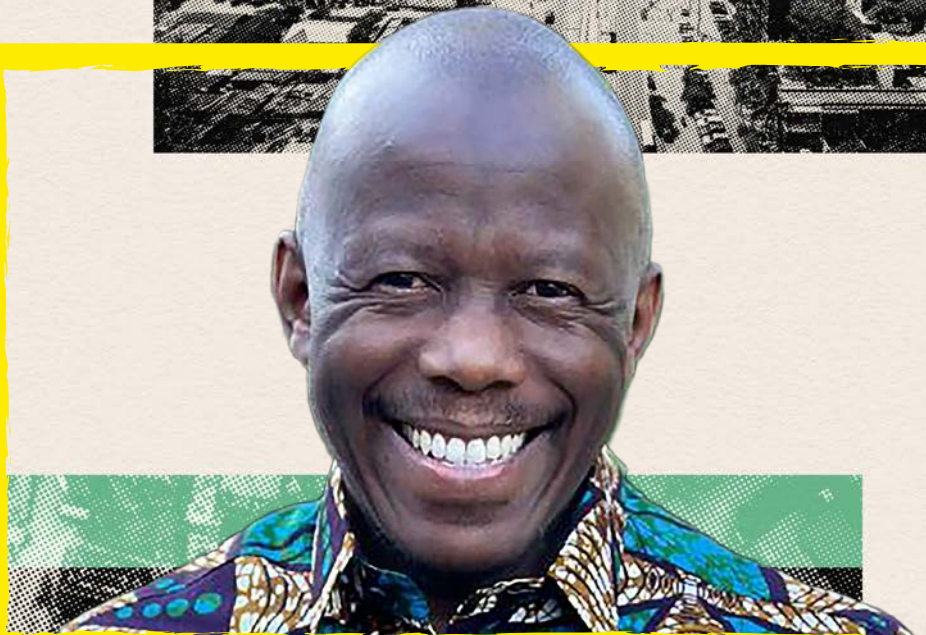
Votre place est près de votre mère et de votre fille. Nous vous soutenons dans votre combat pour la liberté.

ةفرعة ديسلا يتزي زع
كتدل او بن اج الى وه كن كم
يف كم عدن نحن كتنب او
ةيرحل لجا نم كل اذن

UN ANCIEN DIPLOMATE ET DÉTRACTEUR DU RÉGIME VICTIME D'UNE DISPARITION FORCÉE

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



HUMPHREY POLEPOLE

📍 TANZANIE

L'ancien ambassadeur Humphrey Polepole a été enlevé à son domicile à Dar es Salaam le 6 octobre 2025. Personne ne l'a ensuite revu. Il semble avoir été pris pour cible parce qu'il a reproché à la présidente et au parti au pouvoir d'avoir restreint l'espace civique, réprimé les droits humains et attaqué des membres de l'opposition. Il manque énormément à sa famille, qui a besoin de réponses.

Appelez les autorités tanzaniennes à révéler immédiatement ce qu'il est advenu d'Humphrey et où il se trouve.

PROPOSITION DE LETTRE

Destinataire

Présidente de la Tanzanie

Texte

Madame la Présidente,

Humphrey Polepole a « disparu »
depuis le 6 octobre 2025.

*Nous vous demandons respectueusement mais
avec insistance de révéler ce qui lui est arrivé
et où il se trouve. Sauf inculpation pénale, il doit
être immédiatement libéré.*

*Veuillez agréer, Madame la Présidente,
l'expression de notre haute considération.*

Aidez
la famille de Humphrey Polepole
en signant la pétition sur
amnesty.be/humphrey-polepole



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À HUMPHREY POLEPOLE

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Vos cartes peuvent évoquer son lien
très fort avec sa mère, les chiens (il
en a un, nommé Fighter), le tennis
de table et/ou la natation.

Ces messages lui seront
adressés sitôt qu'il sera
retrouvé.

Cher monsieur Polepole,

*L'amour de votre mère est un lien
qu'aucun mur ne peut briser.
Qu'il vous porte, aujourd'hui plus que
jamais, vers le moment où vous serez
à nouveau réunis.*

Dear Mr. Polepole,

*Your mother's love is a bond that
no wall can break, and that carries
you, now more than ever, toward the
moment when you will be reunited
once again.*

UN COUPLE D'AVOCATS EMPRISONNÉ POUR AVOIR DÉFENDU LES DROITS HUMAINS

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



IMAAAN MAZARI-HAZIR AND HADI ALI CHATTHA

📍 PAKISTAN

Imaan Mazari-Hazir (à droite) et son mari Hadi Ali Chattha (à gauche), tous deux avocats spécialistes des droits humains, ont consacré leur carrière à représenter des personnes victimes de l'oppression étatique, malgré les menaces et le harcèlement qu'il et elle ont subi de la part des autorités. En janvier 2026, il et elle ont été condamné-es à de longues peines d'emprisonnement en raison de publications sur les réseaux sociaux, dans lesquelles il et elle exprimaient leur solidarité avec des militant-es baloutches et pachtounes et critiquaient l'armée pakistanaise.

Imaan Mazari-Hazir et Hadi Ali Chattha doivent être libéré-es sans condition, et toutes les charges retenues contre eux doivent être abandonnées immédiatement.

PROPOSITION DE LETTRE

Destinataire

Premier ministre du Pakistan

Texte

Monsieur le Premier ministre,

Imaan Mazari-Hazir et Hadi Ali Chattha purgent actuellement de longues et injustes peines de prison.

Nous vous demandons donc, respectueusement mais avec insistance, de les libérer immédiatement et sans condition.

Veuillez agréer, Monsieur le Premier ministre, l'expression de notre haute considération.

Aidez Imaan Zainab Mazari-Hazir
et Hadi Ali Chattha
en signant la pétition sur
amnesty.be/imaan-hadi



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN IMAAAN MAZARI-HAZIR ET HADI ALI CHATTHA

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les messages de solidarité peuvent inclure des références à la poésie politique et féministe engagée, particulièrement appréciée par Imann et Ali.

*Chère madame Mazari-Hazir
et cher monsieur Ali Chattha,*

*puissent ces messages vous
inspirer quelques vers de poésie.
Nous sommes à vos côtés dans votre
engagement et votre lutte commune
pour la justice.*

*Dear Ms. Mazari-Hazir and
Mr. Ali Chattha,*

*May these messages inspire
you to write a few verses of poetry.
We stand with you in your
commitment and your shared
struggle for justice.*

DÉFENDRE LA JUSTICE LUI A COÛTÉ SA LIBERTÉ

ÉCRIRE
POUR LES
DROITS

AMNESTY
INTERNATIONAL



RUTH LÓPEZ

📍 SALVADOR

Ruth López est une avocate et une défenseure des droits humains qui a passé des années à dénoncer la corruption et les atteintes aux droits humains au Salvador.

En mai 2025, elle a été arrêtée à son domicile et emprisonnée. Un an plus tard, Elle se trouve toujours en détention, privée de contacts réguliers avec sa famille et son avocat. Son histoire illustre la façon dont le système pénal est utilisé comme une arme pour réduire les voix critiques au silence.

Ruth López est une prisonnière d'opinion. Appelez les autorités du Salvador à la libérer immédiatement et sans condition.

Portrait : © CRISTOSAL
Photos en arrière-plan (à partir du haut à gauche) : © Pexels/Diego Lopez, © CRISTOSAL

PROPOSITION DE LETTRE

Destinataire

Procureur général de la République du Salvador

Texte

Monsieur le Procureur général,

Ruth López est une prisonnière d'opinion.
Son incarcération est injuste.

Nous vous demandons, respectueusement mais avec insistance, de la libérer immédiatement et sans condition et d'abandonner toutes les charges retenues contre elle.

Nous nous inquiétons en outre de l'utilisation croissante du système pénal pour réduire au silence les voix critiques au Salvador.

Veuillez agréer, Monsieur le Procureur, l'expression de notre haute considération.

Aidez Ruth López
en signant la pétition sur
amnesty.be/ruth-lopez



PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À RUTH LÓPEZ

Chère madame López,

Que ces messages vous apportent la même douceur que celle des orchidées. Nous vous soutenons dans votre combat pour la justice et la liberté.

Querida Señora López,

Que estos mensajes le brinden la misma dulzura que la de las orquídeas. Le apoyamos en su lucha por la justicia y la libertad.

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les messages de solidarité peuvent inclure des dessins de Ruth López, des références aux valeurs telles que la justice, la liberté et les droits humains en général. Sachez encore qu'elle est très attachée à sa famille et aime beaucoup les orchidées.

ENFIN, MERCI, VRAIMENT



Peut-être avez-vous transmis une lettre,
un message, un espoir. Nous aimons nous l'imaginer.

Nous ne pouvons pas parler à la place des personnes défendues.
Pourtant, ce que nous savons, c'est que votre geste compte.
Et qu'il s'ajoute à des milliers d'autres, partout dans le monde.

Vous n'avez pas seulement envoyé une lettre.
Vous avez rejoint un combat mondial pour la dignité et la liberté.



*L'injustice ne s'arrête pas.
Nous non plus*

Ces 8 personnes mises en avant ne sont que la partie visible.
Des centaines d'autres, chaque jour, sont réduites au silence.
**Et nous avons besoin de vous pour continuer à agir.
Encore. Toujours.**

REJOIGNEZ LA SUITE

Abonnez-vous à la newsletter
d'Amnesty International.

Chaque semaine :

- 3 infos claires et courtes
- 1 action concrète urgente
et l'occasion de changer une vie, encore.

Inscrivez-vous à notre newsletter sur
amnesty.be/newsletter



POUR ALLER PLUS LOIN AVEC AMNESTY INTERNATIONAL

VOUS AVEZ ÉCRIT UNE LETTRE

Et si vous alliez plus loin avec nous ?
Rejoignez le mouvement. Engagez-vous à
votre manière.

AJOUTER SA PIERRE AUX AUTRES

Vous voulez continuer à agir
à votre rythme, selon vos possibilités ?
Rejoignez notre réseau d'actions urgentes,
signez des pétitions, partagez nos
campagnes.

À L'UNIVERSITÉ OU DANS UNE ÉCOLE

Lancez votre propre initiative Amnesty International dans
votre établissement : stand, ciné-débat, atelier d'écriture,
etc. Nous vous accompagnons de A à Z.

EN GROUPE, DANS VOTRE COMMUNE

Rejoignez l'un de nos groupes locaux présents en Wallonie
et à Bruxelles. Ils organisent des actions publiques,
animent des ateliers, sensibilisent dans l'espace public.



© Amnesty International

*Il y a mille
façons d'agir*

Contactez-nous.
On vous aide à trouver la vôtre.

Écrivez-nous à
accueil@amnesty.be

Trouvez le groupe le plus proche
amnesty.be/groupes



Le 10 décembre,
allumez
une bougie

Commandez votre bougie dès maintenant sur

boutique.amnesty.be



Vous pouvez bien sûr aussi faire un don sur aider.amnesty.be

**AMNESTY
INTERNATIONAL**

