

MANUEL POUR CHANGER DES VIES

ÉCRIVEZ UNE HISTOIRE QUI FINIT BIEN

© Amnesty International

AMNESTY INTERNATIONAL

Édition 2026

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

loterie nationale
BIEN PLUS QUE JOUER

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 fin février, 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.



© Amnesty International



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.

LIBÉRÉE EN 2017



© Courtesy of Chelsea Manning

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

LIBÉRÉ EN 2018



© Amnesty International

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



© Amnesty International

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


© Tsvangirayi Mukwazhi/AI

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


© Private

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



© Amnesty International

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.



© Amnesty International

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.

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.

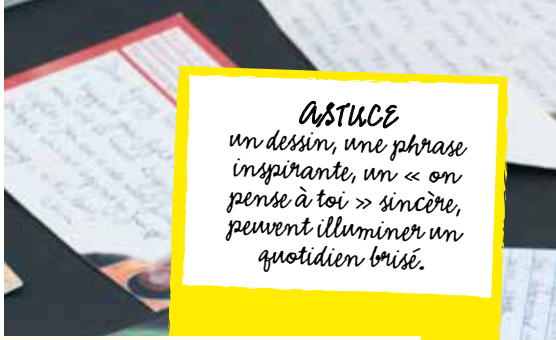
Écrivez-nous pour la recevoir
marathon@amnesty.be

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

NOS CONSEILS POUR RÉUSSIR VOS COURRIERS



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

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**.

En novembre et décembre, vous pouvez aussi déposer vos courriers dans les boutiques Oxfam-Magasins du Monde.

OXFAM
Magazins du monde

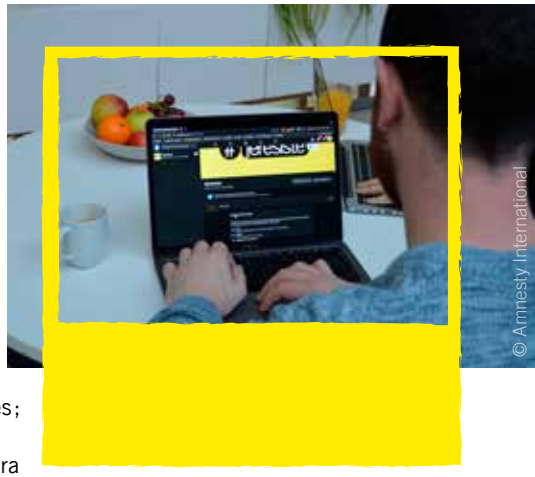




Découvrez les points de collecte Oxfam-Magasins du monde près de chez vous sur amnesty.be/marathon#collecte

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 **@amnestybefr** sur Instagram.

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



POUR LES JEUNES

© Amnesty International

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-jeux 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



© Amnesty Poland

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.**





© Alexandra Bertels

« 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







Daria Egereva
RUSSIE

Owen Chow
HONG KONG

Imaan Mazari-Hazir
et Hadi Ali Chattha
PAKISTAN

Humphrey Polepole
TANZANIE

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 et d'abandonner toutes les charges pesant sur elle.

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

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 et d'abandonner toutes les charges retenues contre elle.

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

Aidez
Rokiatou Doumbia
en signant la pétition sur
amnesty.be/rokiatou-doumbia

PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À ROKIATOU DOUMBIA

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.

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.

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.

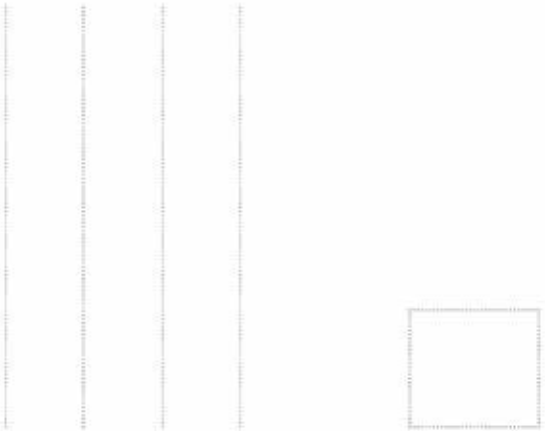
Monsieur Chow devrait être en train de faire les choses qu'il aime : de la photo, des randonnées et des voyages. Au lieu de cela, il risque 12 ans de prison pour avoir voulu aider les personnes défavorisées et construire une société plus juste.

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

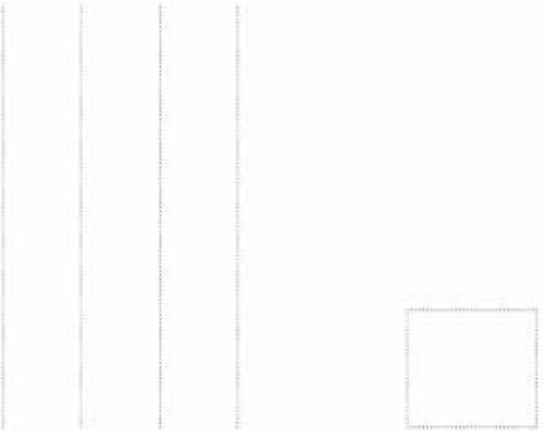
Portrait (les deux versions) : © DR
Photos en arrière-plan (toutes) : © Amnesty International (photo : Nicole Millar)



V.U. AMNESTY INTERNATIONAL, WIES DE GRAEVE, GOFFARTSTRAAT 32, 1050 BRUSSEL



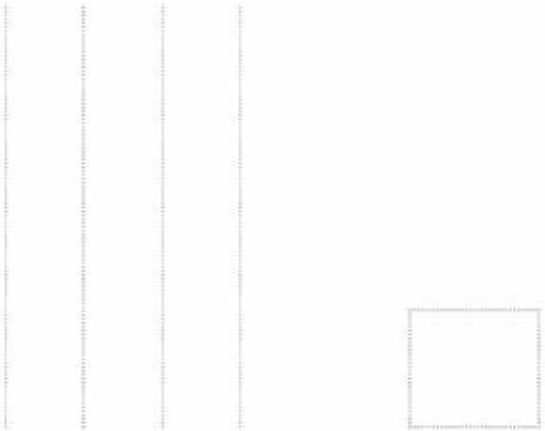
V.U. AMNESTY INTERNATIONAL, WIES DE GRAEVE, GOFFARTSTRAAT 32, 1050 BRUSSEL - © MANONINA



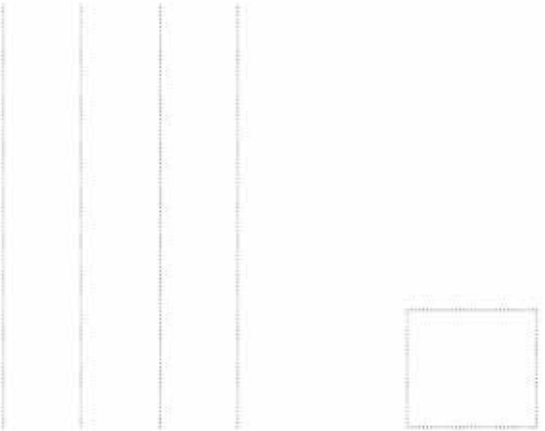


MAAK ZELF EEN TEKENING

V.U. AMNESTY INTERNATIONAL, WIES DE GRAEVE, GOFFARTSTRAAT 32, 1050 BRUSSEL



V.U. AMNESTY INTERNATIONAL, WIES DE GRAEVE, GOFFARTSTRAAT 32, 1050 BRUSSEL - © MANONINA



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.

Aidez
Owen Chow
en signant la pétition sur
amnesty.be/owen-chow

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 dûe.

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 EGEREVA

RUSSIE

Daria Eguereva est une défenseure 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.

Portrait : © DR
Photos en arrière-plan (toutes) : © DR

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

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.

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

Les cartes et messages de solidarités 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.

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.

Portrait : © Augustin Le Gall
Images d'illustration (à partir du haut à gauche) : © Nawaat.org, © DR, © Nawaat.org, © DR

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.

Aidez
Ayachi Hammami
en signant la pétition sur
amnesty.be/ayachi-hammami

PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À AYACHI HAMMAMI

Cher maître Hammami,

Que l'amour des vôtres vous porte vers la liberté qui vous est dûe.

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.

PRISE POUR CIBLE POUR AVOIR SOUTENU DES FAMILLES DE PERSONNES DÉTENUES

ÉCRIRE POUR LES DROITS

AMNESTY INTERNATIONAL



MARWA ARAFA

ÉGYPTE

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.

Index: MDE 12/1065/2026
Portrait: © Private
Context Images (from top left): © Pexels/Marius Mann, © Pexels/Photobymau, © Pexels/Marius Mann, © Pexels/Harun

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.

Aidez
Marwa Arafa
en signant la pétition sur
amnesty.be /marwa-arafa

PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À MARWA ARAFA

Chère madame Arafa,

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

عزيزتي السيدة عرفة،
مكانكِ هو إلى جانب والدتكِ
وابنتكِ. نحن ندعمكِ في
نضالكِ من أجل الحرية.

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

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

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.

Portrait : © DR
Photos en arrière-plan (à partir du haut à gauche) : © Pexels/Rob Zohrab, © Pexels/Droneafrica, © Pexels/Alex Lewis, © Pexels/Rob Zohrab

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

PROPOSITION DE MESSAGE DE SOUTIEN À HUMPHREY POLEPOLE

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.

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.

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

ÉCRIRE POUR LES DROITS

AMNESTY INTERNATIONAL



IMAAN 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 condamnés 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.

Portrait : © DR
Photos d'arrière-plan (à partir d'en haut à gauche) : © Pexels/Khalid Khan, © Getty/Cora Tesheira, © Pexels/Khalid Khan

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 IMAAN MAZARI-HAZIR ET HADI ALI CHATTHA

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.

INDICATIONS POUR VOTRE MESSAGE OU L'ILLUSTRATION

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

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, © Pexels/Diego Lopez

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.

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