

# Perspectives

**KENYA**

Ce qui rend notre travail si efficace

**PROTECTION DU CLIMAT**

De l'argent facile pour une fausse solution ?

**SUISSE**

Investir contre la faim et la pauvreté

**DOSSIER**

La force de la résilience



# Chère lectrice, cher lecteur,

Une année marquée par les crises et les conflits touche à sa fin. En Suisse aussi, le sentiment de vulnérabilité augmente : nombre d'entre nous s'inquiètent pour la paix dans le monde face à l'aggravation des affrontements, les jeunes redoutent les conséquences du réchauffement climatique sur leur avenir et les habitant·e·s des montagnes s'interrogent en pensant au sort de Blatten.

Notre capacité à gérer ces incertitudes dépend de notre résilience, cette force qui nous permet de rebondir. Là où certain·e·s se résignent, d'autres voient dans ces défis l'occasion idéale de passer à l'action. La résilience joue également un rôle important dans la coopération au développement, raison pour laquelle nous lui consacrons un dossier dans ce numéro de « Perspectives ».

Lors de mes rencontres avec nos partenaires, je suis à chaque fois impressionné par la force intérieure des personnes qui participent à nos projets : malgré les difficultés, elles gardent espoir et s'engagent avec détermination pour bâtir un avenir meilleur. Aux Philippines, par exemple, un pays régulièrement frappé par de violents typhons, notre programme aide les communautés à se relever, notamment à travers un accompagnement psychosocial.

Dans ce magazine, vous découvrirez des personnes résilientes ainsi que l'engagement d'Action de Carême à leurs côtés. Puissiez-vous trouver, dans leurs témoignages, une source d'espoir et d'inspiration pour agir, ici comme ailleurs.

Je vous souhaite une agréable lecture et de joyeuses fêtes.



Bernd Nilles  
Directeur d'Action de Carême

**VUE DU SUD**

- 4 « Grâce à Action de Carême, des personnes prennent leur destin en main »

**DOSSIER**

- 8 Garder confiance dans l'adversité
- 9 Népal
- 10 Guatemala
- 12 Colombie
- 14 République démocratique du Congo
- 15 Faits et chiffres

**ZOOM SUR NOS PROJETS**

- 16 De l'argent facile pour une fausse solution ?

**POLITIQUE**

- 18 Mettre la finance au service de la lutte contre la faim et la pauvreté

**DES PAROLES AUX ACTES**

- 19 Offrir de l'espoir plutôt qu'une avalanche de cadeaux

**Impressum**

**Publication :** Action de Carême, 2025  
**Rédaction :** Ralf Kaminski, Tiziana Conti, Valérie Gmünder  
**Traduction allemand-français :** Jean-François Cuennet  
**Agence :** SKISS GmbH, Lucerne  
**Impression :** Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf  
**Tirages :** D 37 000, F 6300  
**Parution :** quatre fois par an  
**Prix :** CHF 5.– par donateur / donatrice  
**Contact :** mail@actiondecareme.ch, 021 617 88 81

L'impression génère du CO<sub>2</sub>.  
Nous le compensons  
en soutenant des projets  
climatiques grâce à la  
Collecte pour le climat.





Valsaint Loresceau, apiculteur et agriculteur en Haïti, récolte le miel de l'une de ses ruches, dont la vente lui procure un revenu complémentaire important.



Lors d'un festival des semences en Inde, une agricultrice adivasi présente les remarquables résultats de son agriculture agroécologique à un scientifique gouvernemental.

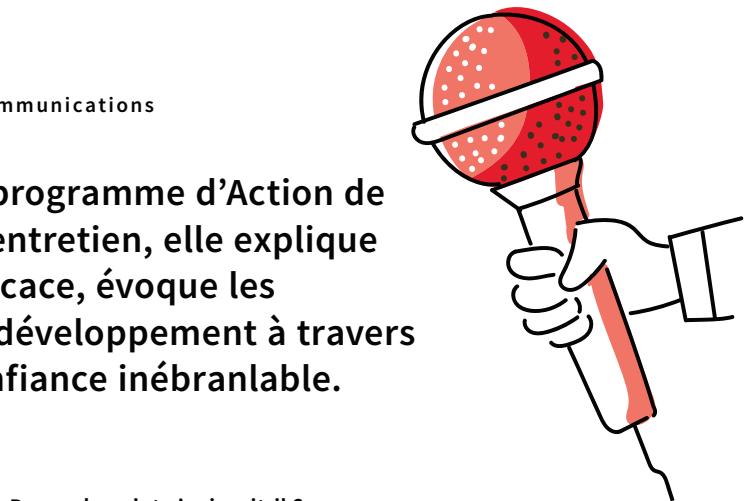
# « Grâce à Action de Carême, des personnes prennent leur destin en main »

Texte : Ralf Kaminski

Photos : Mark Wahwai, Eyeris Communications

**Stellamaris Mulaeh est coordinatrice du programme d’Action de Carême au Kenya depuis 2008. Dans cet entretien, elle explique ce qui rend notre approche unique et efficace, évoque les conséquences des coupes dans l’aide au développement à travers le monde et partage les raisons de sa confiance inébranlable.**

Stella, encore étudiante, tu participais déjà à un projet d’Action de Carême. Quel rôle cet engagement a-t-il joué dans ta carrière ?  
Un très grand rôle. C’était un tremplin, le premier chaînon du grand réseau dont je dispose actuellement. J’y ai acquis des compétences que je n’ai jamais cessé d’appliquer.



**De quel projet s’agissait-il ?**

De « Peace Units », un projet réalisé par Pax Romana, mouvement international d’étudiant·e·s catholiques soutenu par Action de Carême. Il visait à endiguer la vague de violence qui secouait les universités du Kenya, affectées par des conflits opposant les étudiant·e·s, l’administration et le gouvernement. Il y a même eu des meurtres. J’ai rejoint ce projet en 1999, à 19 ans. J’ai ensuite fondé une section dans mon université et suis devenue coordinatrice nationale du mouvement. J’ai suivi des formations supplémentaires et participé à renforcer les compétences d’autres personnes afin qu’elles prennent leur destin en main.

**Et tu as obtenu un mandat au sein d’Action de Carême ?**

Tout à fait. En 2008, Action de Carême cherchait une coordinatrice ou un coordinateur pour son programme au Kenya. J’ai postulé et obtenu la place. J’avais à peine 27 ans. C’était mon baptême du feu. Après des élections, le pays était en proie à la violence. Ma première tâche a été de collaborer avec des organisations locales pour désamorcer la crise.

**Une tâche difficile ?**

Oui, très difficile ! D’autant plus que, à l’époque, toutes ces organisations étaient dirigées par des hommes âgés, déstabilisés par l’arrivée d’une jeune femme. Je n’avais pas de bureau et rencontrais les partenaires dans des restaurants. C’était parfois éprouvant. J’ai demandé à Action de Carême de me coacher et de me former, et la situation s’est peu à peu améliorée.

**Aujourd’hui, tu es experte en agroécologie et en développement local, comment es-tu arrivée là ?**

Tout a commencé en 2016, lorsque le programme au Kenya a été réorienté. À cette époque, nous avions visité des projets d’Action de Carême à Madagascar, très avancés dans les domaines de



Stellamaris Mulaeh, 45 ans, vit à Wakuru, près de Nairobi, avec son mari, professeur d’économie, et leurs deux enfants de 10 et 12 ans. Fondatrice et directrice de l’organisation *Act for Change Trust*, cette experte en systèmes alimentaires durables, agroécologie et développement local collabore avec Action de Carême depuis 2004. À la tête d’une équipe de quatre personnes, elle coordonne aujourd’hui notre programme au Kenya, tout en gérant sa propre ferme familiale.



l'agroécologie, des groupes d'épargne et de l'approche fondée sur la solidarité. Au Kenya, la méfiance était le plus grand obstacle sur lequel nous butions.

#### Comment cela ?

La confiance mutuelle est absolument nécessaire pour gérer collectivement l'argent des groupes d'épargne. Ici, les personnes se méfiaient les unes des autres, en raison des nombreuses escroqueries qu'elles avaient connues. Elles ne cuisinaient et ne mangeaient même pas ensemble, de peur d'être empoisonnées ou ensorcelées. Nous avons commencé par un nombre très réduit de participant-e-s et des petits groupes. Nous avons retenu les méthodes qui faisaient leurs preuves et tiré les leçons des échecs avant d'élargir la portée des activités. Et, puisqu'aucune région ne fonctionnait exactement de la même façon, nous avons sans cesse affiné nos méthodes.

#### Aujourd'hui, ces méthodes améliorent l'existence de milliers de personnes. Quelles sont les clés de cette réussite ?

Il y a plusieurs facteurs : la perspective à long terme, le dialogue, la formulation d'une vision commune avec les personnes participant aux projets, la volonté de s'adapter aux circonstances et aux traditions de chaque lieu, ainsi que de travailler dans leur contexte culturel. Sans oublier, naturellement, l'apport financier d'Action de Carême et le soutien indéfectible des partenaires locaux. En fin de compte, nous donnons aux communautés les moyens de prendre leur destin en main et d'entreprendre un voyage de transformation fondé sur la solidarité.

#### Tu collabores avec d'autres organisations d'aide au développement. En quoi l'approche d'Action de Carême est-elle exceptionnelle ?

De nombreuses ONG se bornent à poursuivre une transformation

économique, alors que cette approche ne permet pas à elle seule de résoudre tous les problèmes du pays. Action de Carême franchit un pas supplémentaire en mettant en œuvre une transformation sociale. Il est en effet très inhabituel que les ONG favorisent le sens des responsabilités de la communauté. Action de Carême est l'une des rares à collaborer de nombreuses années durant avec le même partenaire dans une vision à long terme. Cela permet de prendre parfois des risques et aboutit à une consolidation durable des communautés. Cette approche requiert beaucoup de temps et ne peut pas simplement être développée dans un bureau climatisé. Rien ne remplace une étroite collaboration avec la communauté.

#### L'acquisition de compétences constitue l'axe central de notre travail. Comment cela se passe-t-il dans les faits ?

Nous redonnons vie aux savoirs traditionnels et encourageons les communautés à les réutiliser. Pour les renforcer, nous leur transmettons également de nouvelles connaissances, notamment en agroécologie, en égalité entre femmes et hommes et en résolution pacifique des conflits. Tout commence par le dialogue : notre organisation partenaire se rend sur place, échange avec les communautés, écoute leurs besoins et leurs idées. Ensemble, elles identifient les ressources locales disponibles pour entreprendre ce voyage commun et repèrent les membres qui souhaitent s'engager en qualité de mentor pour accompagner la transition. Après la phase de formation, nous abordons ensemble les défis qui se posent. Peu à peu, celles et ceux qui progressent deviennent des sources d'inspiration pour les autres membres de la communauté.

#### Combien de personnes au Kenya ont déjà profité de cette approche ?

Au moins 60 000 personnes dans l'ensemble du pays. Et d'autres nous rejoignent sans cesse. Grâce à notre accompagnement, de

## Peu à peu, celles et ceux qui progressent deviennent des sources d'inspiration pour les autres membres de la communauté.

nombreuses communautés se sont engagées dans une démarche de transformation et poursuivent désormais leur chemin seules.

### Connaissez-vous aussi des échecs ?

Oui, lorsque nos valeurs et celles d'un partenaire ou d'une communauté sont en décalage. Ou lorsqu'un partenaire se développe trop rapidement et rencontre des problèmes internes. La capacité des organes dirigeants est alors fondamentale.

### Quel regard portes-tu sur la situation actuelle au Kenya ?

Mon pays traverse malheureusement une période difficile. Le gouvernement actuel se montre très égoïste : il fait de nombreuses promesses, mais agit peu. Le fossé entre pauvres et riches continue de se creuser, et le nombre de personnes démunies augmente. Aujourd'hui, faire partie de la classe moyenne ne garantit plus la sécurité : un coup du sort peut vous précipiter dans la pauvreté. Le taux de chômage est élevé, particulièrement chez les moins de 30 ans, qui représentent 70 % de la population. Malgré de bonnes formations, les jeunes ne trouvent pas d'emploi et n'ont pas de perspectives.

### Actuellement, de nombreux pays réduisent leur aide au développement. Quel en est l'impact pour le Kenya ?

Nous le ressentons cruellement. Les besoins augmentent alors que les ressources à disposition diminuent. Le retrait d'USAID a été dramatique. Les fonds de cette organisation permettaient, par exemple, à des hôpitaux de payer leur personnel, une responsabilité qui incomberait normalement au gouvernement. Mon équipe et moi-même, en subissons aussi les conséquences : nous aimerais soutenir bien plus de personnes, mais n'en avons pas les moyens.

### Et les changements climatiques ne font qu'aggraver la situation...

Oui, hélas ! Dans le sud du pays, la saison des pluies est toujours plus courte ; par désespoir, certaines personnes mettent fin à leurs jours. Les femmes sont particulièrement touchées : elles doivent parcourir un trajet toujours plus long pour trouver de l'eau, alors que les filles sont contraintes d'abandonner l'école pour aider aux travaux agricoles et domestiques. Certaines sont forcées à se marier jeunes, leur famille espérant recevoir une dot qui leur permettra de survivre. Face à ces défis colossaux, nous devons déployer des trésors de créativité et nous adapter rapidement, en associant sciences modernes et savoirs traditionnels.



Stellamaris Mulaeh lors d'une visite de projet chez les Massaïs, dans le sud du Kenya.

Tu fais une très belle carrière, notamment parce que tu ne crains pas d'exprimer ton avis même face aux puissant·e·s. D'où te vient ce courage ?

C'est mon cheminement personnel qui me l'a apporté. Au fil du temps, j'ai compris que les puissant·e·s restent des êtres humains qui, comme moi, doivent manger et ont des problèmes. Bien sûr, il m'arrive d'avoir peur, mais je continue à dire ce que je pense, que mon avis plaise ou non. Nous ne passons que peu de temps ici-bas. Si nous voulons avoir un impact, nous devons oser parler et agir.

### Que faut-il pour avancer ? Quels espoirs nourris-tu pour l'avenir ?

Nous devons fixer les bonnes priorités, comme individus, comme communauté et comme nation. Un changement profond s'impose. Cependant, vu le contexte mondial actuel, il n'est pas toujours facile de garder espoir. Aujourd'hui, il faut le chercher dans les petites choses. Par exemple, quand je vois comment notre travail transforme la vie des femmes massaïs dans le sud du pays et comment, à leur tour, elles transforment leur communauté, cela nourrit mon espérance. Tout bien réfléchi, nous devons nous employer à donner le meilleur de nous-mêmes. C'est tout ce que nous pouvons faire.

# Actualités

## CONSEIL DE FONDATION

### Mieux connaître les projets menés au Sud

Cette année, plusieurs membres du Conseil de fondation d'Action de Carême ont visité des pays où notre organisation intervient, afin de mieux appréhender l'impact concret de notre engagement aux côtés des communautés locales. Jörg Balsiger, professeur à la faculté des sciences sociales de l'Université de Genève, s'est rendu au Népal et s'est dit impressionné par nos activités dans les régions les plus reculées. « Il faut beaucoup de tact et les précieuses connaissances des partenaires locaux pour se mouvoir avec aisance dans un contexte politique aussi explosif », a-t-il déclaré à son retour. Retrouvez ici un aperçu des expériences vécues par Jörg Balsiger et ses collègues du Conseil de fondation :

[www.actiondecareme.ch/les-membres-du-conseil-en-voyage](http://www.actiondecareme.ch/les-membres-du-conseil-en-voyage)



## BURKINA FASO

### Karité et savon, clés d'une vie meilleure



Dans le sud du Burkina Faso, 1500 femmes se procurent un précieux revenu d'appoint, qui contribue également à améliorer leur alimentation, grâce à la production de savon et de beurre de karité. Le soutien d'Action de Carême a permis de simplifier le procédé de fabrication : l'utilisation de machines semi-automatiques a réduit le temps de production de sept à seulement trois jours. Aujourd'hui, les femmes peuvent transformer quelque 300 kilos de noix de karité par jour.



Retrouvez ici l'intégralité du récit :

[www.actiondecareme.ch/du-beurre-et-du-savon-pour-une-vie-meilleure](http://www.actiondecareme.ch/du-beurre-et-du-savon-pour-une-vie-meilleure)

## NEWSLETTER

### Pour ne rien manquer de l'actualité

Notre magazine « Perspectives » vous informe chaque trimestre des activités d'Action de Carême et des thèmes qui nous tiennent à cœur. Entre deux numéros, il se produit bien entendu de nombreux événements passionnants. Si vous ne voulez rien manquer d'important, abonnez-vous à notre newsletter, qui vous tiendra au courant de l'actualité mois après mois.

Pour vous abonner :

[www.actiondecareme.ch/newsletter](http://www.actiondecareme.ch/newsletter)



## JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION

### Trois événements qui ont remporté un vif succès

Cette année encore, Action de Carême a organisé plusieurs événements à l'occasion de la Journée mondiale de l'alimentation. En collaboration avec l'Alliance Sufosec, un escape game a sillonné des villes suisses et mis des personnes au défi de trouver, en seulement 30 minutes, une issue au problème mondial de la faim. À Carouge, nous avons co-organisé la projection du documentaire *Le goût des choses* d'Alain Wirth, qui explore avec sensibilité les défis de l'agriculture durable et le lien profond à la terre. À Genève, une table ronde a mis en lumière les menaces que font peser les industries extractives et l'agro-industrie sur le droit à l'alimentation, tout en appelant à renforcer la justice grâce à un traité contraignant de l'ONU et à la Déclaration sur les droits des paysans.



Table ronde à Genève

# Garder confiance dans l'adversité

Texte : Ralf Kaminski



**La Suisse est un pays riche et en paix. Néanmoins, beaucoup d'habitant·e·s s'inquiètent pour l'avenir, parfois jusqu'à en souffrir. À l'inverse, dans les pays du Sud, de nombreuses personnes, même aux prises avec des conditions de vie bien plus difficiles, gardent espoir et s'engagent avec confiance pour un avenir meilleur. D'où tirent-elles cette force, cette résilience ? Quelles leçons pouvons-nous en tirer ?**

Près d'un cinquième de la population suisse fait état de détresse psychologique. Les jeunes sont plus fortement touché·e·s que les aîné·e·s, les femmes plus fréquemment que les hommes, et les personnes démunies davantage que les personnes aisées. Ce constat est tiré de l'Enquête suisse sur la santé de 2023. Les raisons en sont multiples : les exigences croissantes du monde scolaire et professionnel, la précarité de l'emploi, les problèmes financiers ou encore le manque de perspectives.

La situation dans le monde n'est pas étrangère à ce malaise : « Notre époque est marquée par des crises multiples : le dérèglement climatique, l'instabilité politique, les guerres ainsi que des mutations techniques et sociales difficilement prévisibles », explique Muriel Langenberger, directrice de la fondation suisse Pro Mente Sana, dans une interview accordée au magazine ART/SET. « Cette actualité mondiale provoque un sentiment d'impuissance, de perte de contrôle et d'angoisse chez de nombreuses personnes. Notre psychisme souffre lorsque nous avons l'impression d'être simplement tributaires des événements. »

Si ces sentiments sont relativement récents pour une grande part de la population suisse, ils font en revanche partie du quotidien de nombreuses personnes dans les pays du Sud. Le fait d'avoir surmonté maintes crises les a sans doute rendues plus résilientes. Dès leur plus jeune âge, elles apprennent souvent à improviser, à faire preuve de créativité, à s'adapter et à rebondir. Bref, à trouver des solutions pour se forger un avenir meilleur. Les réseaux familiaux ou communautaires, qui ont disparu depuis longtemps chez nous, jouent également un rôle clé.

Les récits que vous trouverez dans ce dossier sont tirés de projets d'Action de Carême. Ils illustrent de façon saisissante que persévérer, en dépit des difficultés et des coups du sort, peut réellement porter ses fruits. Ils montrent aussi comment Action de Carême et ses organisations partenaires locales contribuent à renforcer la résilience des communautés et des personnes qu'elles accompagnent. Nous espérons que ces témoignages vous apporteront courage et inspiration pour cette fin d'année.

# L'ascension d'une femme hors caste

Texte : Ralf Kaminski Photo : Asmita Ghimire

**La valeur n'attend pas le nombre des années.** Âgée de 23 ans à peine, Sarda Nepali est déjà une personnalité respectée de sa communauté. Un véritable tour de force pour cette mère de famille, issue de la communauté dalit, qui subissait hier encore de fortes discriminations. Elle ne s'est jamais laissé abattre.

Situé-e-s au bas de l'échelle du système des castes, les Dalits subissent de fréquentes discriminations au Népal. Sarda Nepali vit dans un village dans le district de Jajarkot, dans l'ouest du pays, où la communauté magar est majoritaire ; elle n'a pas été épargnée. « Auparavant, j'étais constamment la cible d'injures et n'avais pas le droit d'entrer chez les Magars », se souvient-elle. « Aujourd'hui, nous cuisinons et mangeons ensemble, et nous nous fréquentons lors des fêtes de famille. Pendant longtemps, je n'aurais jamais imaginé être aussi bien acceptée. »

Bonne élève, Sarda Nepali aurait aimé suivre des études dans le domaine de la santé. Cependant, en raison des pressions familiales, elle s'est mariée à 17 ans et est devenue mère à 18. De surcroît, la famille n'avait pas les moyens de leur payer des études, à elle et à son mari Rubin, d'un an son aîné. « J'ai ainsi réprimé mon envie, suis restée à la maison et me suis occupée de notre fils, du ménage et des champs, pendant que Rubin entamait des études d'ingénieur civil. »

## Prendre confiance en soi grâce au groupe

Des années difficiles ont suivi. « Je me sentais isolée et reprochais au destin de m'avoir privée de mes rêves. » Elle n'a pas pour autant baissé les bras. En 2022, elle a rejoint un groupe de paysannes accompagnées par SAHAS, une organisation partenaire d'Action



*Sarda Nepali cultive son potager avec optimisme.*

de Carême et d'Helvetas qui soutient un projet axé sur l'amélioration de la sécurité alimentaire par le biais de l'agroécologie. « Au début, j'hésitais, car il n'y avait pas d'autres Dalits dans le groupe, mais SAHAS m'a encouragée à faire le pas. »

Sarda a acquis de solides connaissances en alimentation saine et en agroécologie, tout en développant ses compétences en travail d'équipe, en gestion des ressources et en management. Elle a également tissé des liens précieux avec les autres membres du groupe. Son attitude positive, son calme et son ardeur au travail lui ont valu d'être élue secrétaire du groupe, un plus non seulement pour son estime de soi, mais aussi pour son statut social.

## Un parcours de courage et de respect retrouvé

En raison de ses compétences de direction, Sarda a même été nommée responsable d'un grand projet de construction de canal. Le revenu gagné lui a soudainement ouvert de nombreuses possibilités, comme celle d'entamer des études en pédagogie. « Auparavant, mon mari ne me confiait rien, ce qui nuisait à ma confiance en moi », explique-t-elle. « Aujourd'hui, il me traite avec respect et me soutient. »

D'où a-t-elle tiré la force de ne pas baisser les bras en dépit de l'adversité et des discriminations ? « Je n'ai jamais laissé les agressions verbales m'atteindre et, si d'aventure j'étais au fond du trou, les membres de SAHAS m'aidaient à me relever. J'ai toujours été persuadée que je pouvais améliorer ma situation à force d'engagement, de calme et de service à la communauté. Aujourd'hui, les villageois-e-s me demandent souvent conseil dans des affaires importantes », ajoute Sarda, non sans fierté.

Fermement déterminée, elle continue à faire progresser son groupe et son village, tout en aidant à former celles et ceux qui, comme elle autrefois, se sentent accablés par le destin.

# Menacée, emprisonnée, mais irréductible

Texte : Ralf Kaminski Photos : Carlos López Ayerdi

**Carmelina Chocooj défend depuis des décennies les droits des femmes ainsi que les droits fonciers au Guatemala. Son engagement lui a valu plusieurs emprisonnements et un procès, encore en cours. Pourtant, toutes les tentatives de faire taire cette militante indigène ont jusqu'ici échoué.**

Un des premiers souvenirs de Carmelina Chocooj est une fuite : « Je devais avoir autour de neuf ans et je m'enfuyais en courant, avec mes parents et d'autres familles. Certain·e·s se sont terré·e·s sous des buissons, d'autres ont gravi une colline... » Âgée aujourd'hui de 55 ans, elle ne se rappelle plus très bien qui les pourchassait, mais elle sait qu'il s'agissait déjà d'une question de terres.

Comme nous l'explique Carmelina Chocooj, coordinatrice de notre organisation partenaire CODEMAV, active dans la région d'Alta Verapaz, « en 1979, l'État a commencé à offrir les terres ancestrales des Maya Q'eqchi à des personnes venues d'ailleurs. Il les a déclarées propriétaires de terres qui ne leur appartenaient pas. Elles possédaient des titres de propriété, alors que nous,

qui habitions et cultivions ces terres depuis l'aube des temps, n'avions rien. Lorsque nos familles ont commencé à s'opposer à ces manœuvres, le gouvernement a réagi violemment. Les Mayas ont toujours vécu de l'agriculture, c'est pourquoi nous résistons. »

## Marginalisation, racisme et manipulation

Beaucoup de sang a déjà été versé pour cette lutte. Elle fait des victimes et cause une grande souffrance encore aujourd'hui. « On ne tient pas compte des intérêts des peuples mayas, victimes de marginalisation, de discrimination, de racisme et de manipulation délibérée. » Une pratique habituelle consiste à faire signer aux communautés indigènes des documents qu'elles ne comprennent pas. « Parfois, les autorités inventent purement et simplement des délits pour nous accuser. »

Carmelina a eu de la chance : elle est la seule d'une fratrie de neuf enfants à avoir pu aller à l'école et apprendre à lire et à écrire. Dès son plus jeune âge, son père l'emménageait aux assemblées de la communauté, où il était déjà question de déplacements de population et de conflits fonciers. Elle a grandi au milieu de cette lutte.

## En danger permanent

À cause de son engagement, elle a souvent été arrêtée et emprisonnée. Dernier exemple : une procédure en cours pour violation de propriété privée, une accusation totalement inventée selon Carmelina. Inventée par un État corrompu jusqu'à la moelle, dans lequel proprié-

*Dans sa cuisine, Carmelina Chocooj savoure une pause bien méritée.*



*En tant que coordinatrice de CODEMAV, une organisation partenaire d'Action de Carême, Carmelina soutient les femmes paysannes dans leurs efforts pour assurer la sécurité alimentaire de leur famille.*



taires terriens, magistrature et ministère public sont de mèche. « Ils n'ont toujours eu qu'un seul but : nous faire taire et nous démobiliser, pour que nous cessions de lutter pour notre terre. » Carmelina ne baisse cependant pas les bras. Il y a un peu plus de vingt d'ans, elle a même été emprisonnée avec ses enfants, alors âgés de cinq et six ans. « Nous avons croupi environ 48 heures en cellule. Heureusement, le commissaire aux droits humains et d'autres ami·e·s ont défendu énergiquement notre cause, sans quoi notre détention aurait duré bien plus longtemps. »

Cette répression ne la laisse pas indemne. « Bien sûr, ce conflit interminable me fait souffrir. Il m'arrive de m'isoler pour pleurer, là où personne ne peut me voir ni m'entendre. Oui, j'ai peur de m'exposer : j'ai déjà mis en danger ma vie et celle de mes enfants. Et parfois, je doute d'avoir la force de poursuivre ce combat. Si je continue, c'est parce que mon indignation est trop puissante. Je reste persuadée que nous avons le droit pour nous, que ces terres appartiennent aux Mayas. Les montagnes et la terre me donnent aussi le courage de tenir. »

## Une lutte contre les violences sexuelles

Carmelina puise également dans son dynamisme et sa vision d'un avenir meilleur la force de s'engager sans relâche dans d'autres domaines. Coordinatrice de CODEMAV, elle accompagne des femmes qui se mettent à l'agroécologie communautaire. « Nous ne voulons pas simplement la sécurité alimentaire, nous voulons la souveraineté alimentaire. » Juriste et titulaire d'une formation en communication, elle anime aussi, depuis

des décennies, un programme de radio consacré aux droits des femmes et à la santé.

De plus, Carmelina est bénévole auprès de l'Observatoire de la santé sexuelle et reproductive (OSAR), où elle accompagne des femmes et surtout des filles de moins de 14 ans victimes de violences sexuelles. « Les agressions sexuelles contre des mineures sont particulièrement fréquentes dans notre région », explique-t-elle. « CODEMAV s'engage pour rendre ce phénomène visible, sensibiliser la population et mettre ainsi la pression sur l'État. Ce sont notamment les femmes indigènes qui souffrent encore et toujours du machisme et des traditions patriarcales. »

## Action de Carême donne un élan supplémentaire

CODEMAV s'est fortement développée ces dernières années et accompagne actuellement plus de 400 groupes, qui comptent plus de 14 000 femmes. « Le soutien qu'Action de Carême nous fournit depuis 2024 nous réjouit et nous a ouvert de nouveaux horizons. Nous sommes désormais mieux organisées, progressons plus rapidement et accompagnons davantage de personnes. »

La lutte n'est pas pour autant terminée, Carmelina en est bien consciente. « Je rêve d'un avenir meilleur, mais la réalité reste difficile pour les communautés indigènes. J'espère néanmoins que mes enfants et mes petits-enfants mèneront une existence heureuse, souffriront moins que nous, nos parents et nos grands-parents, vivront en harmonie au sein de leur communauté et préserveront la cosmogonie maya. Car cette cosmogonie, la terre et les montagnes, nous ont permis de rester en vie. »

# Reconstruire sa vie après avoir fui la violence

Texte : Ralf Kaminski Photos : Juan Manuel Peña

**María Mirlay Fierro Rodríguez exploite une ferme à l'est de Neiva, dans le sud de la Colombie. Elle s'engage également pour les droits des communautés paysannes. Pour en arriver là, elle a dû emprunter un parcours fait d'exode, d'intimidations et de dur labeur.**



« Il faut que je reste occupée. Si je m'arrête, je risque d'être submergée par des souvenirs tristes et je n'ai pas de temps pour cela », déclare María Mirlay Fierro Rodríguez, un sourire pensif aux lèvres. « J'en ai bavé, mais d'autres en bavent encore plus que moi. »

María Mirlay, 51 ans, a vécu une vie mouvementée. Originaire d'une petite localité de la province voisine du Caquetá, une région déchirée par un interminable conflit armé opposant l'État, la guérilla et des gangs, elle fait partie des milliers de personnes qui ont fui la violence.

« C'était une période effroyable. Des groupes armés venaient sans cesse nous menacer et nous intimider pour que nous quittions nos terres », relate-t-elle. « Derrière ces bandes, il y avait souvent des forces de l'État, qui accusaient à tort les dirigeant-e-s des communautés rurales de collaborer avec la guérilla. De nombreuses familles ne savent toujours pas où se trouvent certain-e-s de leurs membres. Mes frères ont disparu depuis plus de 20 ans. Ils me manquent beaucoup et j'aimerais bien avoir de leurs nouvelles. »



## Une lutte qui soude

En 2006, María et son compagnon ont décidé, le cœur brisé, de partir de chez eux. « Je voulais élever mes cinq enfants dans un endroit pacifique. Les débuts à Neiva ont cependant été éprouvants. En extrayant du sable de la rivière Las Ceibas, nous gagnions à peine de quoi vivre. »

Quelques années plus tard, le couple, accompagné d'autres familles, a commencé à occuper quelques parcelles dans la région. À l'époque, c'était la seule façon d'avoir accès à la terre. « Nous avons débarqué les mains vides, vécu sous tente et mangé tous les jours la même chose, avec la crainte constante de devoir fuir à nouveau. » Juridiquement parlant, la terre appartenait à un grand propriétaire terrien, qui ne l'exploitait pas. Un problème très répandu en Colombie.

En dépit des intimidations, la stratégie d'occupation s'est révélée fructueuse : les familles ont pu reconstruire leur vie à la campagne et sont actuellement en négociations avec le propriétaire pour acquérir les parcelles à un prix avantageux. Cette lutte les a soudées. Elles ont même fondé leur propre organisation, baptisée « Vida y Campo » (Vie et campagne). « Nous avons réussi à force de travail, d'esprit communautaire et de persévérance », assure María. « Cette expérience a forgé mon caractère et m'a permis de devenir la représentante de notre communauté. Nous avons créé un lieu où nous vivons en harmonie et en paix. »

## La culture de la canne à sucre, une vraie réussite

Sur sa ferme, María produit des agrumes, des avocats, des bananes et de la canne à sucre, avec laquelle elle connaît même une certaine réussite commerciale. Elle a commencé par en planter sept boutures, qu'on lui avait données ; celles-ci n'ont guère tardé à se multiplier. Toutefois, aucune banque ne voulait lui octroyer un crédit pour acheter un moulin à sucre. « Un voisin m'en a alors offert un petit, et c'est comme ça que tout a commencé. »

*Au sein de sa grande famille, María trouve la force et le courage d'avancer.*

Plataforma Sur, une organisation partenaire d'Action de Carême, a apporté un soutien décisif au développement de la ferme de María. « Grâce à elle, j'ai acquis de précieuses connaissances sur les semences et l'agroécologie. De plus, elle m'a aidée à organiser notre communauté et à assumer ma fonction de responsable. » María mentionne le levier que constituent les fonds d'épargne communautaire : « Ils ont fortement stimulé l'économie de notre village, puisque de nombreuses familles ont pu recevoir des crédits. Nous gérons actuellement notre propre fonds de solidarité. »

Aujourd'hui, María cultive de la canne à sucre sur un hectare environ et la transforme en *panela*, un sucre très apprécié dans toute la région. « Les gens se réjouissent et me disent : «María, quelle bonne panela !» Tout cela m'encourage à continuer. Mes filles m'aident, la communauté me soutient et ma panela est devenue célèbre dans la région. »

## La force du collectif

Malgré les épreuves, María ne s'est pas laissé abattre. Elle puise son énergie dans sa force intérieure et le soutien de son entourage. « Ma famille, ma communauté et mon réseau me donnent du courage. Le travail de la terre aussi. Tout cela m'a rendue plus forte et m'a appris à ne jamais renoncer. »

Quand elle pense à l'avenir, elle aimerait produire et vendre encore plus de panela. « Nous devons encore améliorer nos techniques de production et de commercialisation. » Par ailleurs, María espère que la Colombie trouvera des solutions pacifiques à ses conflits et que l'accès à la terre s'améliorera. « L'État et la société doivent comprendre que ce sont les paysannes et les paysans qui sont les artisans de la vie du pays. Les vastes connaissances et le grand travail de notre région méritent d'être valorisés. »

*María transforme sa canne à sucre grâce à une machine.*



# Laurent Hiamba : un chemin de résilience

Texte : Tiziana Conti Photo : Godelive Kongeyami Disashi

**Après un divorce douloureux et humiliant, Laurent Hiamba s'est retrouvé seul, avec ses trois enfants. Cet agriculteur de 34 ans, originaire de la province du Sankuru en République démocratique du Congo, aurait pu s'effondrer. Mais il a choisi de se battre. Avec le soutien d'Action de Carême, il s'est relevé et a même entrepris des études universitaires.**

« Quand le nouveau mari de mon ex-femme, un médecin fortuné, m'a publiquement qualifié d'analphabète et de bon à rien, je n'ai rien pu faire », raconte Laurent Hiamba. « J'étais vidé, moralement et matériellement. » Cette humiliation aurait pu le briser. Pourtant, il a décidé d'y puiser la force de se reconstruire.

Il a d'abord rejoint un groupement de solidarité, soutenu par Action de Carême et son organisation partenaire Caritas Kole, en 2022. Le groupe « Union fait la force » n'est pas qu'une caisse commune : c'est avant tout une communauté d'entraide, un espace où chacune et chacun partage semences, outils, savoirs et courage.

## La solidarité comme levier de résilience

Laurent a ainsi pu cultiver et récolter des produits plus variés : riz, manioc, courges et maïs. Une partie de ses récoltes sert à nourrir ses enfants, le reste est vendu au marché. Avec ses premiers revenus, il a investi dans un moulin qui lui permet également de transformer les céréales d'autres agricultrices et agriculteurs en farine. « Les client-e-s me laissent une partie de la farine en paiement, que je revends ensuite », explique-t-il avec fierté.

La solidarité du groupe l'a aidé à se remettre sur pied. « Un seul doigt ne peut pas attraper un pou », aime-t-il répéter, citant un proverbe souvent évoqué lors des formations de Caritas Kole.

## Investir dans un avenir meilleur

Laurent, orphelin dès son plus jeune âge, est lui-même devenu père très tôt : il n'avait tout simplement pas d'argent pour poursuivre sa scolarité. Aujourd'hui, grâce à ces revenus supplémentaires et à son courage, il a décidé de se lancer dans des études d'agronomie. Il suit des cours à l'université Laurent Désiré Kabila, à cinq kilomètres de son village. « Au début, cela n'a pas été facile. Je n'avais plus l'habitude d'écrire et je devais parfois emprunter les notes de mes camarades. Mais maintenant, tout va bien », dit-il avec un sourire.

Les objectifs de Laurent : trouver un bon emploi, de préférence un poste de direction, continuer à cultiver la terre, élever ses enfants dans de meilleures conditions et se remarier. S'il est arrivé aussi loin, c'est grâce à sa propre ténacité, mais aussi à ses ami-e-s du groupe de solidarité. « Grâce à la communauté, j'ai trouvé la force de me construire un avenir meilleur. »

*Laurent Hiamba, dans son champ, pendant la récolte.*



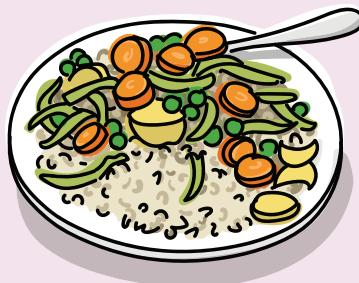
# Faits & chiffres

Pour réagir avec courage et confiance face à l'adversité et ne pas sombrer dans le désespoir, il faut faire preuve de résilience. Les personnes défavorisées qui s'engagent sans relâche dans nos projets pour améliorer leurs conditions de vie en sont un exemple concret.

De 2022 à 2024, quelque

**36 000 PERSONNES APPARTENANT À 9 000 MÉNAGES**

à Madagascar ont nettement amélioré leur sécurité alimentaire, chassant ainsi le spectre de la faim.



En 2024, quelque **465 000 BÉNÉFICIAIRES**, dont plus de 65 % de femmes, au Burkina Faso, en République démocratique du Congo, au Guatemala, en Inde, au Kenya, au Laos, à Madagascar, aux Philippines et au Sénégal, ont développé des compétences clés pour renforcer leur résilience : gestion du stress et des émotions, assertivité, contrôle de soi, pensée créative et critique, confiance en soi, empathie et résolution de conflits.



La résilience, c'est la capacité de rebondir après une épreuve. Elle reflète la manière dont les personnes, les communautés ou les nations parviennent à faire face aux situations difficiles, à s'en remettre et à en tirer de nouvelles forces. Faire preuve de résilience, signifie non seulement réussir à se relever d'un choc, mais aussi savoir s'adapter aux changements et transformer l'expérience pour évoluer.

**Il y a plusieurs façons de favoriser la résilience :**

1. Anticiper les crises en élaborant des stratégies pour en limiter les effets.
2. Adapter nos comportements et nos actions afin d'atténuer la gravité des dommages futurs et de tirer parti des opportunités.
3. Se transformer en profondeur, jusqu'à ce que le danger potentiel ne représente plus une menace.



L'idéal est d'appliquer simultanément ces trois stratégies.

Tiré de : *Guidelines for resilience systems analysis*, OCDE, 2014



En 2024, près de **11 000 PERSONNES**, dont 50 % de femmes, ont diversifié leurs sources de revenus et amélioré leur situation financière, au Guatemala, au Kenya, au Népal et aux Philippines.



En 2024, environ **44 000 FEMMES** appartenant à des communautés défavorisées en République démocratique du Congo, en Colombie, au Guatemala, en Inde et aux Philippines ont été formées et encouragées à participer à des processus politiques dans le domaine de la paix et du développement.

# De l'argent facile pour une fausse solution ?

Texte : Anselma Künzle

Des entreprises vantent les mérites de projets carbone réalisés sur des territoires autochtones : ils permettraient à la fois de préserver le climat et d'apporter des revenus aux communautés locales. À priori, tout le monde y gagne. Vraiment ? Pas si sûr, quand on y regarde de plus près... D'où l'importance du travail de notre organisation partenaire brésilienne OPAN, qui informe et conseille les communautés autochtones.

Eliel Rondon Terena sait de quoi il parle lorsqu'il évoque les projets carbone. Membre du peuple Terena, âgé de 54 ans, il représente 43 communautés autochtones de l'État du Mato Grosso, dans l'ouest du Brésil, en tant que président de la Fédération des Peuples Autochtones du Mato Grosso (FEPOIMT). L'expansion de l'agro-industrie, tout comme les activités souvent illégales – exploitation minière, déforestation – ont de lourdes conséquences sur les moyens de subsistance des peuples autochtones.



*Au Brésil, Andreia Fanzeres et Eliel Rondon Terena défendent les droits des peuples autochtones.*

Cela explique pourquoi les projets carbone proposés par les multinationales paraissent si attrayants, surtout sur le plan financier. « Elles parlent de millions de *reais*, qui semblent très facile à obtenir », explique Eliel Rondon Terena. « Elles mettent en avant les promesses, mais effleurent à peine les impacts potentiels sur la population. »

## Une menace pour la sécurité alimentaire

Et ces impacts sont loin d'être négligeables. Les projets carbone représentent une nouvelle menace pour les terres autochtones, car ils s'accompagnent souvent de restrictions sur le déboisement. Ainsi, les communautés, qui ne cultivent généralement que de petites parcelles, perdent peu à peu la maîtrise de leur territoire et, avec elle, leur autonomie. Si elles ne peuvent plus



abattre des arbres pour cultiver des denrées de base comme le manioc, c'est leur sécurité alimentaire qui est en jeu.

Pour que les communautés puissent prendre des décisions éclairées concernant les projets carbone, elles doivent être pleinement informées de toutes leurs implications. C'est là qu'intervient OPAN (Operação Amazônia Nativa), une organisation partenaire d'Action de Carême, qui aide la FEPOIMT à organiser des ateliers sur le climat.

## Pour décider en toute souveraineté

OPAN accompagne onze groupes autochtones dans l'État du Mato Grosso et les aide à se défendre contre les fausses solutions climatiques, en leur apportant à la fois savoirs et appuis juridiques. Les communautés doivent pouvoir exercer leur souveraineté lorsqu'il s'agit d'accepter ou de refuser un projet. « Notre objectif est de les accompagner et de leur fournir les informations dont elles ont besoin », explique Andreia Fanzeres, coordinatrice du programme Droits des peuples autochtones chez OPAN. « Nous les mettons aussi en contact avec des avocat·e·s ou des expert·e·s du marché du carbone. »



Eiel Rondon Terena nous rapporte un cas concret : un projet carbone porté par l'entreprise Green Forest Carbon, basée à Manaus et spécialisée dans la lutte contre la déforestation. Dans ce type de projet, on évalue généralement le volume d'émissions de CO<sub>2</sub> qui seraient évité si la forêt restait intacte. Des certificats correspondant à ce volume sont ensuite émis, puis vendus sur le marché volontaire du carbone (voir encadré 1). Les communautés autochtones qui acceptent d'y participer reçoivent alors une compensation financière.

À première vue, cela ressemblait à de l'argent facile. Mais, après de longues discussions, les communautés de la région concernée ont finalement décidé de refuser le projet. « Elles n'ont pas accepté les conditions imposées par l'entreprise », explique Eiel Rondon Terena.

## Une utilité douteuse

Selon Andreia Fanzeres, ces projets ne se bornent pas à menacer la sécurité alimentaire, ils peuvent aussi engendrer de graves conflits d'ordre culturel et social au sein des communautés. « Sans tenir compte du contexte local, certaines entreprises s'adressent à n'importe quel·le membre de la communauté plutôt qu'à la cheffe ou au chef spirituel designé·e par celle-ci. D'autres vont jusqu'à offrir un téléviseur ou un véhicule pour convaincre les habitant·e·s d'approuver le projet », explique-t-elle.

Un enjeu encore plus fondamental se pose : « On peut souvent douter que ces projets contribuent réellement à la protection du climat », souligne David Knecht, expert climat chez Action de Carême. « En effet, la préservation d'une zone forestière n'a un effet positif que si un risque concret de déforestation existe et que le projet permet effectivement de l'éviter. Et même dans ce cas, l'impact réel reste très difficile à mesurer. »

## Projets carbone, mode d'emploi

Pour préserver le climat, de nombreux pays ont mis en place des systèmes d'échange de quotas d'émissions. Pour les industries et les États concernés, un marché obligatoire impose que chaque tonne de CO<sub>2</sub> émise soit compensée par l'achat d'un certificat d'émission. Il existe aussi un marché volontaire, ouvert aux entreprises et aux particuliers, qui peuvent, par exemple, financer des projets carbone à l'étranger pour compenser leurs émissions, ou simplement pour contribuer à la lutte contre les effets des changements climatiques. Ils reçoivent en contrepartie des certificats carbone émis par les projets financés.

## La Suisse aussi impliquée

La Suisse recourt elle aussi à des projets carbone à l'étranger, dont elle comptabilise les réductions d'émissions dans ses propres objectifs climatiques. Ce procédé est problématique car il retarde l'adoption de mesures visant à réduire les émissions de gaz à effet de serre dans notre pays, notamment dans les secteurs des transports, du bâtiment et de la finance. C'est pourquoi Action de Carême demande que la Suisse atteigne désormais ses objectifs climatiques nationaux en réduisant ses propres émissions. Les projets carbone à l'étranger ne devraient être financés que s'ils dépassent les engagements suisses (zéro émission nette à l'horizon 2050) et contribuent réellement à la réalisation des objectifs de l'Accord de Paris.

# Mettre la finance au service de la lutte contre la faim et la pauvreté

**La place financière suisse, l'une des plus puissantes au monde, émet à elle seule davantage de CO<sub>2</sub> que l'ensemble du pays. Pour mettre fin à cette situation et contribuer à freiner les changements climatiques – une grave menace pour l'alimentation et les moyens de subsistance des pays du Sud – Action de Carême soutient l'initiative pour une place financière durable.**

« Il est question de protection du climat depuis des décennies. Pourtant, malgré les nombreuses mesures prises, les émissions mondiales, tout comme les températures, ne cessent d'augmenter.

Une part de responsabilité revient aux investissements dans des secteurs économiques nuisibles au climat, qui continuent à promettre de juteux bénéfices. Le financement ne manque jamais pour la déforestation des forêts tropicales, l'agriculture industrielle destructrice ou l'exploitation de combustibles fossiles tels que le pétrole, le gaz naturel et le charbon. Pourtant, l'Accord de Paris sur le climat stipule clairement que le secteur financier doit lui aussi réduire ses émissions de gaz à effet de serre. Mais jusqu'à présent, la réglementation en la matière reste insuffisante.

Un constat également valable pour la Suisse et sa puissante place financière. Certes, il existe bien, depuis 2022, une loi qui énonce des mesures visant à réduire l'impact climatique des flux financiers, mais elles sont toutes volontaires et dès lors peu efficaces : la place financière suisse continue de générer 14 à 18 fois plus d'émissions de CO<sub>2</sub> que le pays dans son ensemble.

Pour faire bouger les lignes, l'initiative pour une place financière durable a été lancée fin 2024. Elle exige que les activités de la place financière suisse s'alignent sur les objectifs internationaux en matière de limitation de la hausse des températures et de préservation de la biodiversité. En outre, les banques, les assurances

et les caisses de pension ne devront plus financer ni assurer l'exploration ou l'expansion de nouvelles sources d'énergie fossile. Un organe de surveillance efficace garantira le respect de ces obligations.

Action de Carême œuvre en faveur d'une économie « qui assume ses responsabilités envers les êtres humains et l'environnement », comme le prescrivent nos lignes directrices. Nous appuyons donc cette initiative. Notre soutien s'inscrit dans la continuité de notre engagement en faveur de la loi sur le CO<sub>2</sub> et de la loi sur la protection du climat. Si la crise climatique touche l'ensemble de la population mondiale, ce sont les communautés les plus vulnérables qui en subissent les conséquences les plus lourdes. Dans de nombreuses régions de l'hémisphère Sud, sécheresses persistantes et fortes inondations menacent les moyens de subsistance et aggravent le problème de la faim.

En acceptant l'initiative pour une place financière durable, la Suisse prendrait enfin ses responsabilités et contribuerait à l'atténuation des effets des changements climatiques. Sans compter qu'elle accomplirait de grands progrès sur la voie de l'objectif « zéro émission nette » auquel elle s'est engagée envers la communauté internationale.

Soutenez l'initiative en scannant le code QR ci-dessous ! »

*Daniel Hostettler,  
Responsable des Programmes internationaux*

Lien vers notre site internet :  
[www.actiondecareme.ch/initiative-pour-la-place-financiere](http://www.actiondecareme.ch/initiative-pour-la-place-financiere)



Lien vers le site de l'initiative :  
[www.initiative-place-financiere.ch/signer](http://www.initiative-place-financiere.ch/signer)



# Offrir de l'espoir plutôt qu'une avalanche de cadeaux

[eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR](http://eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR) [eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR](http://eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR) [eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR](http://eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR) [eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR](http://eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR)

## Et si, cette année, nous privilégions les élans du cœur ?

Noël est à nos portes. Les fêtes de famille sont l'occasion de se rassembler et de partager des moments de joie. Mais, comme chaque année, une question revient : que pourrais-je bien offrir à ma cousine, à mon oncle ou à ma filleule ? Trouver un cadeau devient parfois un vrai casse-tête.

Alors pourquoi ne pas offrir autrement ? Au lieu d'un objet qui risque de finir au fond d'un tiroir, nous pourrions faire un cadeau qui compte vraiment : l'espoir.

La nouvelle plateforme de financement participatif d'Action de Carême vous permet de lancer votre propre **action de don collectif** en faveur de personnes qui ont urgemment besoin de soutien. Créez votre initiative, rejoignez une action existante et transformez votre générosité en un geste concret qui fait la différence ! Que ce soit à Noël, pour un anniversaire ou simplement parce que le cœur vous en dit, toutes les occasions sont bonnes pour agir.

### Collectes de dons communautaires



La famille Besse a lancé une collecte pour Action de Carême.



## Et c'est aussi simple que ça :

1. **S'enregistrer** en quelques clics.
2. **Choisir la destination du don** : vous pouvez soutenir l'un de nos 12 programmes pays, ou nous laisser agir là où le besoin est le plus grand.
3. **Partager l'action** : avec vos proches, vos ami·e·s et vos collègues. L'union fait la force !
4. **Offrir de l'espoir** : chaque don compte.

Ensemble, profitons de la magie des fêtes pour réchauffer le cœur de nos proches... ici et ailleurs !



**Je lance mon action**

[eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR](http://eliminer-la-faim-ensemble.ch/fr-FR)

# Ce que votre don peut accomplir



**Avec 40 francs,**  
vous permettez, par exemple,  
à de jeunes mères népalaises  
comme Sarda Nepali de suivre  
une formation de dirigeante.



**Avec 80 francs,**  
vous contribuez, par exemple, à ce  
que des femmes colombiennes  
comme María Merlay Fierro Rodríguez  
puissent cultiver leurs terres.



**Avec 120 francs,**  
vous financez, par exemple, des  
consultations pour les victimes de  
violences sexuelles au Guatemala,  
comme celles proposées par  
Carmelina Chocooj.

## Action de Carême

Avenue du Grammont 7, CH-1007 Lausanne, 021 617 88 81, [actiondecareme.ch](http://actiondecareme.ch)



## Renforcez la résilience des communautés de l'hémisphère Sud !

Grâce à votre don, des femmes comme Sarda, María et Carmelina gardent espoir malgré les épreuves. Vous leur donnez le courage de défendre leurs idées, de lutter pour leur indépendance et de soutenir leurs communautés.

Merci de tout cœur pour votre soutien !

[www.actiondecareme.ch/faire-un-don](http://www.actiondecareme.ch/faire-un-don)  
IBAN CH31 0900 0000 1001 5955 7

### Faites un don avec Twint !

 Scannez le code QR  
avec l'app Twint.

 Saisissez le montant  
et confirmez le don.

