

# DZUWA

Volume. III



Décembre 2023

**URGENT  
ACTION  
FUND +  
AFRICA**

FOR WOMN'S HUMAN RIGHTS



**Danse et Chant :**  
**Centrer le soin et la guérison**  
**collective féministe**



# Authentiques, innovantes et inspirantes!

Par Ablavi Gokou Adjaka

**Urgent Action Fund- Africa (UAF-Africa)** est un Fonds de réponse rapide féministe et panafricain qui s'engage à transformer les relations de pouvoir en apportant des ressources aux féministes et aux Défenseuses des Droits Humains des Femmes<sup>1</sup> Africaines (DDHFA) ainsi qu'à leurs organisations, en tant qu'acte de solidarité. Audacieuse, réactive, créative et cohérente, UAF-Africa s'appuie sur des connaissances, des expériences et des compétences féministes approfondies et en expansion dans les différents contextes dans lesquels les DDHFA vivent, s'organisent et travaillent. Le Fonds est alerte et agile pour répondre aux priorités et aux besoins urgents des mouvements féministes et de défense des droits des femmes africaines, assurant ainsi une sécurité, une sûreté et un bien-être holistiques, la construction et le renforcement des mouvements en utilisant les principes et les valeurs de la philanthropie féministe. Consciente de la nécessité de mobiliser rapidement des ressources sur un continent où les opportunités et les menaces apparaissent et disparaissent rapidement, UAF-Africa a mis en place une solide infrastructure féministe de réponse aux crises qui permet de déployer rapidement des ressources financières, techniques et de solidarité sur l'ensemble du continent au moment où cela compte le plus, en dynamisant et en catalysant l'organisation féministe en vue d'une transformation à long terme par, avec et pour les activistes, les organisations, les groupes et les mouvements féministes et de défense des droits de la femme.

La **Plateforme de la Répubik Féministe** (également connue sous le nom de Plateforme des Défenseuses des Droits Humains des Femmes Africaines) est une initiative ancrée par UAF-Africa et axée sur l'apprentissage et la pratique afin d'inspirer, de mobiliser, de populariser et de construire une culture de mouvement de soins et de guérison avec les féministes et les DDHFA. UAF-Africa estime que la création d'une Plateforme axée sur le soutien aux DDHFA est son projet d'héritage, un projet qui rendra hommage aux DDHFA, à leurs luttes et à leurs rêves, et qui nous donnera la possibilité de guérir, de nous connecter à notre corps et à l'autre, et de nous sentir bien.

<sup>1</sup> Pour le Fonds, l'utilisation de «womn» est un acte simple de remise en question et de remplacement des idées traditionnelles sur ce qu'est et ce que peut être une femme et sur les relations des femmes avec un système patriarcal où les femmes sont, en fait, soumises aux hommes ou à une sous-catégorie d'hommes. En outre, pour nous, les «femmes» comprennent également les lesbiennes, les bisexuelles et les transsexuelles.



Ainsi, la **Républik Féministe** a été lancée avec la première édition du **Festival de la Républik Féministe** qui s'est tenu en décembre 2019 avec la promesse et la création d'un espace créé par les défenseuses, pour les défenseuses.

Lancé en 2020, le **Magazine Dzuwa**<sup>2</sup> (alias **Dzuwa**) est une publication en ligne de la Républik Féministe qui se fait l'écho des voix, des aspirations et des rêves des DDHFA, des guérisseuses, des artistes, des universitaires et des philanthropes. Il présente des histoires, des réflexions, des connaissances contemporaines et traditionnelles, des pratiques et des expériences afro-centriques novatrices qui explorent le bien-être, les soins personnels et collectifs et la guérison sur l'ensemble du continent. Le Magazine vise à mettre en lumière la nature de la Plateforme et son travail sur la guérison et les soins, en collectant, documentant et produisant les connaissances générées par les féministes africaines et les DDHFA sur leurs parcours de guérison et de soins.

Cette année, la **Républik Féministe** est fière de vous présenter le troisième volume du **Magazine Dzuwa** qui, comme à l'accoutumée, met les DDHFA à l'honneur.

Pour ce troisième numéro intitulé «**Danse et Chant : Centrer le soin et la guérison collective féministe**», nous vous invitons à explorer de nouvelles possibilités pour contrer les effets multiples des traumatismes, du burnout, du stress et de la fatigue de l'activisme. Dansons et chantons pour accueillir une nouvelle aube tout en explorant les vertus thérapeutiques des pratiques et des rituels qui impliquent le pouvoir vibratoire du son (musique, chant, poésie slam, mantras, etc.) et les mouvements libérateurs (danse, chorégraphie, etc.). Ces éléments sont profondément ancrés dans nos cultures africaines et contribuent souvent à la guérison mentale, spirituelle, émotionnelle et physique, tant au niveau individuel que collectif. Comme nos ancêtres féministes, dansons et chantons, en écrivant nos propres histoires et en nous inspirant les unes des autres.

### **Cette édition est spéciale!**

Dans la première partie de Dzuwa III, nous partageons les points forts et revisitons les moments forts et profonds qui ont eu lieu lors de notre **2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe** qui s'est tenu à Naivasha au Kenya du 28 au 30 novembre 2022. Le Festival a été l'occasion de retrouvailles et de rassemblements joyeux après de longues années marquées par l'isolement forcé provoqué par la pandémie de COVID-19. Dans cet espace entièrement consacré aux défenseuses, nous avons exploré, ensemble, diverses pratiques de guérison et de bien-être individuel et collectif. En plus de présenter une belle vue d'ensemble du 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe, des expériences vécues par les participantes et de la place importante consacrée aux sons et aux mouvements qui sont l'essence même du Festival de la Républik Féministe qui doit être vécu, non comme une énième conférence, mais comme un espace festif et libérateur pour les défenseuses; cette première partie revient sur les répliques de l'esprit de la Républik Féministe et sur les nouvelles idées de soins et les approches de bien-être émanant des mouvements et des espaces de femmes sur le continent. Les conversations avec les mouvements vont porter sur les différentes façons dont les militantes et leurs organisations s'inspirent du travail effectué par la Républik Féministe en intégrant désormais des approches de soins qui soutiennent leurs voyages individuels et collectifs de guérison, de soins et de bien-être.

<sup>2</sup> Dzuwa signifie « lumière » en Chichewa, une langue parlée au Malawi.

Dans la deuxième partie de Dzuwa III, nous allons explorer en profondeur les sons et les mouvements en tant que pratiques de guérison à travers les expériences et discussions avec des défenseuses et des artistes (musiciennes, chanteuses, comédiennes, artistes slameuses, photographes, etc.), qui utilisent leur art pour dénoncer, réclamer, revendiquer, s'exprimer sur les nombreuses injustices auxquelles font face les femmes et les personnes non conforme au genre sur ce continent. De l'Algérie au Mali, en passant par République Démocratique du Congo, nous allons découvrir les profils authentiques, les histoires inspirantes et les initiatives développées par toutes ces militantes pour se guérir, aider les autres femmes à guérir, et inspirer les espaces et mouvements féministes à intégrer ces activités et rituels pour contribuer aux processus de guérison individuelle et collective.

A chaque édition de Dzuwa, nous collaborons avec une rédactrice invitée qui nous soutient dans le développement des idées et dans toute la mise en œuvre du Magazine. Pour Dzuwa III, nous avons l'immense privilège d'avoir comme rédactrice invitée, Awa Fall-Diop, une activiste féministe panafricaine originaire du Sénégal. C'est un honneur de collaborer aussi étroitement avec une militante riche en expérience, en idées...et pleine d'humour!

Ensemble, nous avons relevé le défi de montrer toute la richesse et la diversité de savoirs et de connaissances que possèdent nos DDHFA. Ces connaissances produites offrent un répertoire varié dans lequel les défenseuses peuvent s'inspirer et puiser des idées pour soutenir leurs voyages vers la guérison, les soins et le bien-être.

**Bienvenue et bonne lecture!**



*Comme nos ancêtres féministes,  
dansons et chantons, en écrivant  
nos propres histoires et en nous  
inspirant les unes des autres.*





# Dzuwa! Dansons! Dzuwa! Chantons! C'est l'aube nouvelle!

Par Awa Fall-Diop

Dansons par nos pieds, avec nos bras, dansons dans et avec notre tête, nos yeux, notre ventre, dansons avec notre clitoris, notre périnée, « le point central de la posture globale et l'élément clé du soin du féminin ». Peu importe le lieu, le moment, chantons, dansons!

Danser, c'est chercher au fond de soi le « oui » et l'inviter dans son quotidien. C'est apprendre à parler, s'aimer, aimer, ne faire qu'une... Danser pour sentir, vibrer, se révéler, se réveiller, reconditionner le sens du soi et de l'autre, dans la douceur et la force, réhabiliter des aptitudes en sommeil ou endommagées. Chacune à son rythme ...mais dansons!

Danser porte le corps vers des immensités insoupçonnées, une nouvelle connexion avec soi-même et les autres, pour ne plus faire qu'une où toutes les différences vivent ensemble et se soutiennent ... Danser, c'est se soigner, sans une capacité particulière et sans compter l'âge. Danser, c'est aussi chanter, un son inaudible qui raconte nos joies, nos peines, nos espoirs.

Depuis la nuit des temps, la danse de guérison, toujours accompagnée de rythmes spécifiques, est reconnue comme une médecine qui reconnecte le corps et l'esprit, libère les émotions, chasse le mal-être, installe la cohésion en soi et l'harmonie dans la communauté.

Dansons, chantons, écoutons les sons de la nature, de la musique

La musique stimule les sens, réjouit le cœur. Avec elle, les pensées sont plus légères, les tensions s'atténuent, le corps se dénoue, alors on est bien dans sa peau et dans sa tête.

Et ceci nous interpelle en tant que féministes car nos groupes, associations et mouvements, que nous soyons artistes ou chercheuses qui déconstruisent les normes sexuelles et de genre injustes, que nous soyons des anonymes qui, dans un silence assourdissant, changent, améliorent nos vies, nous toutes ployons sous le fardeau d'un faisceau d'oppressions.

Au patriarcat, au capitalisme néolibéral et néocolonial, aux fondamentalismes, aux effets du réchauffement climatique s'ajoutent les réminiscences de la COVID19, l'instabilité politique et les coups d'Etat militaires successifs en Afrique francophone. Nos sœurs de lutte au Mali, en Guinée, au Niger vivent aujourd'hui sous des régimes militaires qui ne respectent pas les droits et le bien-être des femmes et des filles, tout comme le faisaient les régimes soi-disant démocratiques qu'ils ont remplacés. Tous sont profondément imprégnés de valeurs patriarcales.

Ailleurs, dans l'espace africain, de vives tensions politiques, économiques et sociales accroissent les diverses formes d'oppressions qui affectent les femmes ainsi que les menaces graves qui s'amoncellent dans leurs vies. Aux oppressions issues du patriarcat, du racisme, du néo-libéralisme et de la cis-hétéronormativité, les contradictions capitalisto-impérialistes dont le moteur est la recherche effrénée de plus en plus de profit, associent solidairement la mauvaise gouvernance, le militarisme et les dictatures.

Face à ces diverses pressions qui pompent nos énergies, c'est une exigence de partager et de mettre en pratique une culture de soins dans nos vies et dans notre travail collectif.

Nous avons, depuis longtemps, eu une conscience opérationnelle de prendre soin de soi. L'innovation, c'est l'élévation de cette conscience à un niveau politique qui nous amène à institutionnaliser les dynamiques, les espaces et les pratiques de soin, de guérison et de bien-être et à installer durablement ces principes dans nos vies personnelles.

C'est l'immense contribution des Festivals de la Républik Féministe aux changements structurels de nos mouvements pour améliorer nos façons de militer et de vivre. Et j'y étais, aux deux Festivals.

La 1<sup>ère</sup> édition (Naivasha, Kenya, 2019) déclencha le processus de ma guérison, à la suite de la perte cruelle de mon conjoint après plus de 30 ans de vie commune et d'engagements partagés. La deuxième, (Naivasha, Kenya, 2022) fut une révélation pour moi, en donnant une grande place aux sons et aux danses dans les pratiques de soins.

J'aime danser, depuis enfant. Dans ma socialisation, la danse occupait une grande place. J'ignorais que cette éducation me dotait des gestes d'auto-guérison. À un moment de ma vie, je manquais de temps pour danser. Une leçon apprise du 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe, c'est que la danse, comme le vélo, ça ne s'oublie pas. J'adore aussi la musique, les sons harmonieux, ceux d'instruments, de la nature, de la voix d'une personne aimée. J'avais aussi délaissé ce plaisir qui nourrissait mon âme.

Les traditions africaines reconnaissent le pouvoir de la musique, des incantations modulées, du son, comme médiateur d'une connexion entre intériorité et extériorité jusqu'aux sphères supérieures, et activer la fibre sensible pour les rapprocher. Ainsi, les offres de guérison du Festival, comprenant la thérapie par la danse avec des espaces pour la musique, ainsi que l'animation artistique ont réveillé en moi ces acquis endormis.

Et j'ai dansé à perdre le souffle, tambouriné à gonfler mes mains. Je revivais, en paix avec moi-même, soulagée des tensions du corps, du cœur et de l'esprit.

L'effet balsamique des danses structurées ou spontanées, les sons des tambours, desalebasses et de la musique, les bruissements des eaux du lac Naivasha, les voix amicales des sœurs féministes, ont imposé en moi le thème de cette 3<sup>ème</sup> édition de Dzuwa : danses et sons.

Dzuwa, tout comme les rassemblements virtuels de guérison Ubuntu, constitue un prolongement des Festivals, un creuset de partage du large éventail d'idées, de pratiques et de réflexions sur les soins collectifs d'un point de vue des femmes militantes africaines.

Et immense est ma fierté d'être rédactrice invitée, alors je l'ai clamé haut et fort, partout, du Caire au Cap, de Dakar à Djibouti, en chantant et en dansant. Je souhaite que cette édition de Dzuwa, aube nouvelle, renforce ou réveille, en chacune de nous, le plaisir de la danse, de la musique et des sons pour un mieux-être individuel et collectif.

Danser, chanter, écouter le son du sable, du sel, de l'huile, des poudres, de la pierre, de l'eau, du feu,

Danser, chanter, écouter le son des plantes, de la chaleur, du froid, du vent et de la pluie, du soleil et de la lune, de la lumière et des odeurs, des animaux, des masques, des totems et des prières, ...

**« Guérir, se guérir, apprendre à guérir »**

**Pour que vivent des femmes heureuses et libres... »**

### **Lyne des mots**

Danser, chanter, écouter le son, c'est se libérer, lutter, vivre.

Et vous, comment le faites-vous ? Partagez vos expériences avec les sœurs féministes!

<b>Remerciements</b>	<b>9</b>
<b>Manifester nos rêves de transformation en réalité</b>	<b>11</b>
L'art comme outil de guérison et de transformation	12
Chemineurs féministes collectifs vers la guérison : libérer le pouvoir du son et de la danse lors du 2 <sup>ème</sup> Festival de la République Féministe	16
Le Festival de la République Féministe a été expansif, transformateur, bruyant, audacieux et bienveillant!	21
Les initiatives de prise en charge collective : réimaginer la construction du mouvement	26
Le Festival vu par les défenseuses	28
Conversation avec Coumba Touré et Leila Hessini, co-facilitatrices du 2 <sup>ème</sup> Festival de la République Féministe	34
L'évolution inspirante des mouvements féministes au Togo : intégration de la guérison et du bien-être	38
Faire des principes de la guérison un rituel transversal et institutionnalisé, par une réflexion politique sur le bien-être dans nos organisations	44
Aller à kër kumbë et se sentir bien	48
<b>Explorer le pouvoir curatif et libérateur du son et du mouvement</b>	<b>49</b>
La danse el hâl : un art du mouvement né d'une longue quête identitaire	54
Danser pour guérir la communauté et se guérir soi-même	60
Dhoruba Inapungua	65
Les spectacles de marionnettes et les danses comme outils de défense des droits fondamentaux des femmes	69
Au cœur de l'activisme créatif dans le paysage mauritanien	74
Ma guérison par le «kundé»	80
La danse-thérapie comme outil de guérison pour les survivantes de violences extrêmes	81
<b>Trucs et astuces pour les militantes</b>	<b>87</b>
En tant que féministes, nous sommes toutes des «proches aidantes», prenons soin de NOUS!	88
<b>Dzuwa III: Quiz de l'édition</b>	<b>91</b>
<b>Page des contributrices</b>	<b>93</b>



# Remerciements

Nous tenons à exprimer notre profonde gratitude à toutes les DDHFA, artistes, slampoètes, chanteuses, musiciennes, danseuses, photographes, graphistes pour leur confiance et leur volonté de participer à cette aventure. Elles se sont montrées vulnérables et ouvertes, partageant avec nous leurs histoires, leurs expériences, leurs photos, leurs illustrations, leur art, leurs réflexions et leurs rêves les plus précieux. Chaque contribution représente un voyage en soi, et nous sommes humbles et inspirées par leurs manières créatives de remettre en question le statu quo concernant le rôle et la place des femmes dans nos sociétés africaines. Les DDHFA sont un puits de connaissances et nous les remercions de nous avoir donné l'occasion d'apprendre d'elles, une fois de plus.

Nous exprimons notre profonde gratitude aux contributrices de Dzuwa III : Floriane Acouetey, Elsa M'béna Ba, Fatoumata Bagayoko, Mariam Dembele, Reine Dibussi, Epiphanie Dionrang, Wapondi Djéri, Nataka Gmakagni, Amal Hamed, Makwa Joma, Kalam, Solange Kibibi, Amina Alice Lusambo, Lina Mensah, Saïda Naït-Bouda, Pacifique Sognonvi, Oumou Sy, Rachidatou Tahirou, Reyhanath Touré Mamadou et Line Zokro.

La production de Dzuwa III n'aurait tout simplement pas été possible sans notre rédactrice invitée, notre chef d'orchestre Awa Fall-Diop, qui a eu l'idée novatrice de réunir ce merveilleux groupe de défenseuses des droits des femmes et d'artistes de tout le continent. Un grand merci à Awa qui a rendu tout cela possible, sans jamais perdre son sens de l'humour et son espièglerie.

Nous exprimons notre profonde gratitude à Leila Hessini et Coumba Touré, les co-animatrices du 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe, qui soutiennent UAF-Africa depuis de nombreuses années et qui ont été ravies, une fois de plus, de participer à Dzuwa III et de nous raconter leurs meilleurs souvenirs du Festival.

Un autre grand merci à toutes les participantes au Festival qui ont partagé avec nous leurs histoires et leurs expériences du Festival. C'est grâce à votre dévouement et à votre soutien que de telles initiatives sont mises en œuvre, et nous sommes inspirées par tous vos parcours.

Un grand merci à toute l'équipe de UAF-Africa pour son soutien indéfectible, dirigée avec brio par sa Directrice Exécutive, Ndana Bofu-Tawamba. Un merci particulier aux membres de l'équipe qui ont participé à Dzuwa III : Masa Amir, Jean Kemitare et Immaculate Mugo.

Enfin, un grand merci à toute l'équipe de la Républik Féministe, qui continue de marcher aux côtés des DDHFA en co-crédant des espaces d'échange, de collaboration et de partage : Melissa Wainaina, Zanele Mbugua et Ablavi Gokou Adjaka.



# Manifester nos rêves de transformation en réalité





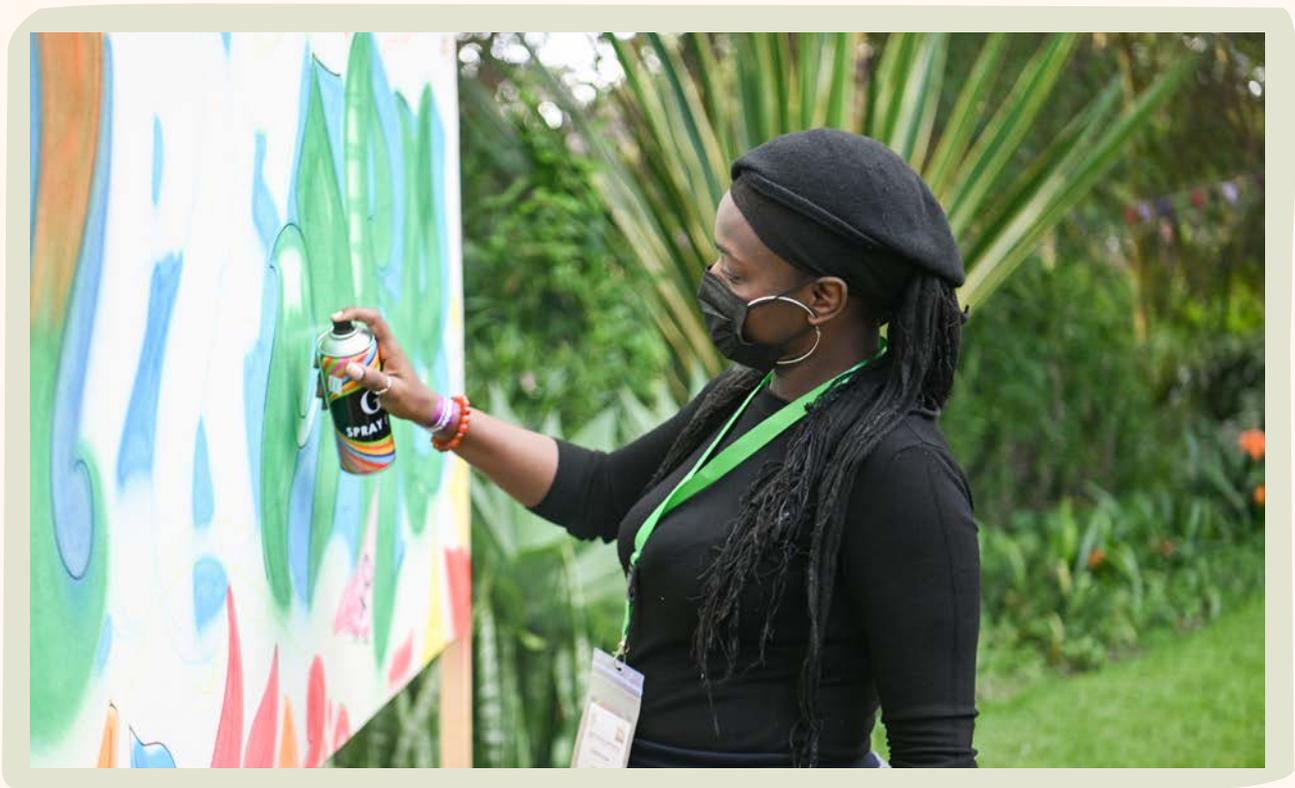
# L'Art comme outil de guérison et de transformation: une invitation à explorer une vie militante pleine de beauté et de sens

Par Melissa Wainaina

*«Le processus de transformation se déroule à travers la pratique plutôt qu'en atteignant un certain but ou en obtenant quelque chose. Il réside dans la reconnaissance du moment présent, ici et maintenant. Nous pouvons aspirer à la sagesse, à la guérison ou à la transformation, mais la véritable démarche spirituelle consiste à se reconnecter à ce qui a toujours été intrinsèque à nous : l'amour, la joie, la liberté. Il s'agit d'une démarche de restauration et de réappropriation de notre sentiment d'appartenance».*

*-Selassie, Sebene, dans son ouvrage 'You Belong' (Vous faites partie de tout cela)*

Pour de nombreuses féministes et militantes, le travail de justice sociale implique invariablement un coût personnel et collectif considérable. Ce coût se traduit souvent par des cicatrices, un isolement et un sentiment de déconnexion de soi et des autres au sein de nos mouvements et de nos communautés. Les environnements dans lesquels nous nous investissons ardemment pour provoquer des changements sont profondément enracinés dans l'oppression et l'inégalité, conçus pour exploiter et violer les droits et les libertés. Nous avons été témoins de systèmes injustes qui perpétuent et comptent sur l'utilisation de la violence physique, émotionnelle et spirituelle pour maintenir le statu quo. Par conséquent, de nombreuses militantes en première ligne, en particulier celles marginalisées, sont constamment traumatisées, ce qui rend difficile l'épanouissement et le changement. Malheureusement, il n'est pas rare de constater que le trauma et la douleur ressentis par les défenseuses pour les droits des femmesx résultent à la fois de la nature du travail et des conséquences d'expériences difficiles de préjugés transmises de génération en génération.



Alors, comment pouvons-nous affronter cet écosystème qui vise délibérément à ériger des obstacles pour empêcher l'intégration d'une guérison holistique dans nos vies et nos expériences ? C'est une tâche monumentale à laquelle nous sommes pourtant engagées, pour soutenir les vies et le travail des militantes et des mouvements pour la justice entre les genres.

Souvent, nous percevons le traumatisme comme quelque chose qui nous arrive. Cependant, il est plus exact de dire que le traumatisme se manifeste en nous lorsque notre capacité à métaboliser et à traiter les crises et les difficultés est mise en péril.

En réponse et en expression de solidarité féministe, UAF-Africa a lancé la Plateforme de la République Féministe en 2019 pour soutenir les DDHFA et leurs mouvements dans la création d'une culture du soin alors qu'elles endurent leurs luttes pour aborder les inégalités qui entravent leur propre bien-être et celui de leurs communautés. Nous œuvrons à construire une conscience collective qui favorise une approche de justice réparatrice pour s'occuper de nos blessures et intégrer un soin radical dans la manière dont nous abordons les manifestations de l'oppression dans notre corps, notre esprit, notre esprit et notre relation à la terre et aux territoires.

Un tel cheminement passe par l'art et l'expression créative en tant que voie de guérison. Les expressions artistiques, en tant que pratique spirituelle, offrent la connexion, la beauté, l'interrogation, le réconfort, le calme et la régulation, ainsi qu'une possibilité d'aider à déplacer positivement nos émotions et nos sentiments. L'art offre une alternative à la découverte de soi pour articuler, exprimer et comprendre nos expériences de manière plus approfondie. Il procure une expérience cathartique pour mieux voir et répondre à nos pensées et à nos sentiments, et cela peut très bien favoriser un sentiment de bien-être.

Au fil des années, le travail de la République Féministe a cherché à intégrer l'art et les artistes militantes dans la plupart des initiatives que nous avons mises en place. Non seulement cela a contribué à insuffler de la vie et de la vitalité dans ce travail difficile, mais l'art a également comblé les écarts dans la résonance de ce travail et son utilisation pratique dans la vie quotidienne des militantes. En réalité, nous aspirons tous à un sentiment de connexion et d'appartenance, mais cela n'est pas toujours possible pour celles et ceux qui ont dû renoncer, être rejetées ou être en exil par rapport à certaines parties d'elles-mêmes pour survivre. Nombre d'entre nous sont submergées par la prise de contrôle de nos systèmes nerveux, et nos énergies s'épuisent et sont trop accablées pour essayer de traiter notre douleur avant d'être suffisamment prêtes ou préparées. Mais cela ne doit pas nécessairement perdurer. Même dans les circonstances les plus éprouvantes, s'engager avec l'art peut nous permettre de réouvrir et de réclamer les espaces que nous avons restreints et perdus. Dans cette intention créative délibérée, avec le temps, nous pouvons trouver l'espace nécessaire pour élargir notre seuil de tolérance, ce qui nous nourrit et nous soutient mutuellement, nous offrant ainsi un sentiment d'être davantage connectées et en contrôle, même en période de chaos et d'incertitude.

Dans cette édition de Dzuwa, nous souhaitons partager un aperçu de l'art, des artistes militantes et des praticiennes de la guérison qui nous invitent à incarner un sentiment unifié de guérison à travers l'expression créative. À tout le moins, nous vous invitons à vous immerger et à vous laisser surprendre. Notre travail en tant que militantes et féministes exige que nous trouvions doucement le flux et le reflux pour découvrir la connexion, l'amour-propre et l'acceptation radicale, et pour être davantage présentes dans l'expérience de la beauté de vivre nos vies en tant que guerrières blessées en quête de guérison et de dessein.



## Je danse, donc je lutte

Je danse le monde, je danse la vie.  
Je danse jusqu'à la transe  
Pour transiter de la peur au courage, transporter en moi la force, la joie,  
Transformer la lassitude en énergie féconde,  
Transpirer à toute eau notre beau rêve de liberté  
Et le transfuser à travers l'Afrique et le monde

Je danse le monde, je danse la vie.  
J'amarre mon corps à ceux de mes vaillantes ancêtres,  
J'ancre mes pieds au plus profond de l'Afrique,  
J'attache, en un fagot, les vies de femmes broyées par la vie,  
D'un déhanchement vigoureux, j'en arrache les peines, comme une épine

Je danse le monde, je danse la vie.  
Qu'importe la mesure! Qu'importe la musique!  
Une pirouette, et je m'emporte au-delà de l'ici et du maintenant,  
D'où j'importe des récits de gloire, des lieux, des rythmes et des temps,  
Qui portent au corps et à l'âme des substances qui curent les douleurs,  
Jusqu'aux portes de nirvana physiques et psychologiques  
Je danse le monde, je danse la vie.

Je danse pour être.  
Être qui je suis véritablement, sautant et tournant,  
Être en méditation avec moi, être à l'intérieur de moi,  
Être toutes mes sœurs à travers le monde,  
Être l'amour, être la paix, être la liberté.

Je danse, donc je lutte!

Awa Fall-Diop



# Cheminevements féministes collectifs vers la guérison : libérer le pouvoir du son et de la danse lors du 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe

Par Jean Kemitare

Au cœur du 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe, cultiver des cultures du soin a trouvé son rythme à travers des pratiques collectives quotidiennes de guérison. Les DDHFA se sont harmonieusement engagés, ont partagé et appris d'un large éventail d'activités pour centrer les soins collectifs dans les espaces et les pratiques du mouvement. Pendant trois jours immersifs, les militantes ont exploré les racines de la violence structurelle, l'intersection des systèmes oppressifs et les engagements envers la justice réparatrice en tant qu'acte politique radical de résistance. Au milieu de cet entrelacement vibrant entre l'ancien et le nouveau, le Festival a fusionné les pratiques de guérison traditionnelles, le soin contemporain et l'activisme actuel. Cette œuvre reflète la tapisserie de l'organisation féministe qu'a été le **2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe** et comment il a exploité le pouvoir transformateur du son et de la danse pour mettre au centre la justice curative et le soin collectif, créant un espace dynamique de joie et de libération.

Le thème du Festival était axé sur la mise en avant de la Justice Réparatrice en tant que stratégie féministe essentielle pour construire des mouvements forts et autonomes, ainsi que pour maintenir une action collective politisée. La Justice Réparatrice revêt une importance particulière à l'heure actuelle, alors que le monde et le continent sont secoués par de multiples crises qui se chevauchent et se croisent, et qui ont un impact disproportionné sur les femmes et les filles.

En 2021-2022, UAF-Africa s'est engagé dans des recherches visant à contextualiser la Justice Réparatrice par rapport au développement de mouvements. Le **rapport de recherche** résultant et le **document de travail** ont généré un cadre basé sur une compréhension de l'oppression systémique, de la violence structurelle, des traumatismes collectifs historiques et intergénérationnels (et de leur impact sur notre organisation), ainsi que sur les chemins collectifs de guérison féministe pour transformer et maintenir l'activisme féministe et les espaces d'organisation.

**« La guérison doit être au centre et doit constituer le cœur de notre militantisme, car si vous voulez résister, si vous voulez être résiliente et changer ce système agressif, je pense que nous devons commencer par nous débarrasser de nos traumatismes et de la douleur que nous portons dans nos corps et dans nos âmes. »**

#### *DDHFA de Tunisie*

Le **Cadre de la Justice Réparatrice** est enraciné dans des fondements théoriques émanant de la réflexion des féministes africaines et de l'analyse d'entretiens avec des DDHFA. Quatre piliers conceptuels ancrent les chemins de cette structure vers la guérison collective en tant que stratégie centrale de libération. Ces piliers sont la base sur laquelle le contenu et les activités du 2<sup>ème</sup> Festival de la République Féministe ont été créés.

- **Politisé** : transformationnel, enraciné dans une analyse intersectionnelle, décolonisant la guérison à partir du rétablissement jusqu'à la régénération, c'est-à-dire une évolution de l'injustice systémique et du traumatisme par rapport à un retour au même système, ce qui est sous-entendu par le terme « rétablissement ». Le système de « rétablissement » est basé sur un système de guérison colonial médicalisé qui a rabaisé, effacé et diabolisé les modes de connaissance et de guérison indigènes.
- **Collectif** : un processus interdépendant avec délibération pour créer des espaces et des processus interactifs inclusifs pour la guérison, en mettant l'accent sur l'Ubuntu plutôt que sur une focalisation individualisée.
- **Holistique** : la guérison en tant qu'intégration holistique du corps, de l'esprit, de l'âme et de la terre, ainsi que des macro-systèmes sociaux, économiques et politiques qui façonnent les expériences discriminatoires de pouvoir et de privilège. Cette intégration a été effacée par l'agenda impérial de la colonisation, désintégrant le corps, l'esprit, l'âme et une relation extractive à la terre, renforçant ainsi encore les inégalités systémiques et la violence structurelle. La guérison holistique englobe la douleur personnelle, familiale et communautaire ainsi que le préjudice causé par l'organisation féministe.
- **Processuel** : la guérison en tant que processus non linéaire qui ne suit pas le même chemin en même temps, qui génère des étapes progressives incrémentielles le long d'un voyage qui se manifeste de différentes manières pour différents individus/collectifs.

Les activités collectives de guérison politisées comprennent le traitement émotionnel de groupe, la création de chemins vers la guérison sociale/politique et l'action collective pour le changement systémique. Les activités clés de traitement émotionnel pour une guérison collective transformationnelle identifiées par l'analyse de la recherche étaient des pratiques analytiques interactives verbales, telles que les récits, la conscientisation (discussions conceptuelles), le déballage du traumatisme historique, ainsi que des pratiques incarnées, y compris le travail spirituel et des activités rythmiques collectives, c'est-à-dire la danse, le tambourinage et le chant en tant que rituels de guérison.

En tant qu'apprentissage expérientiel pour centrer la justice réparatrice dans le militantisme, les **activités du Festival** ont intégré le son et le mouvement corporel. Chaque jour du Festival, les activités ont créé un espace flexible pour le traitement émotionnel collectif. Chaque matin, les Assemblées Féministes étaient inaugurées par un rituel de tambours mené par des membres de la communauté Ndepp au Sénégal. Les militantes et les défenseuses présentes répondaient à l'énergie des tambours par la danse, le chant et le récit.

**« Quand je danse, je danse pour mes ancêtres, mes ancêtres féministes, je danse pour mes collègues féministes, et je danse aussi pour les jeunes féministes pour leur montrer le chemin. »**

*- DDHFA du Sénégal*

À la suite des Assemblées, plusieurs conversations analytiques concurrentes se sont engagées en profondeur avec les manifestations du traumatisme historique et les visions de guérison collective. Le Festival a créé un espace pour que les participantes puissent participer à des séances de guérison collective et à des rencontres individuelles avec des guérisseuses.



La combinaison de l'analyse verbale, de la pratique incarnée et spirituelle lors du Festival, à travers le son et le mouvement corporel, a eu un effet puissant. Cela a inspiré des voyages de guérison et des actions collectives. Depuis lors, les DDHFA ont organisé des réunions dans diverses sous-régions du continent axées sur l'analyse féministe et l'action en réponse aux crises croisées et superposées à travers l'Afrique, y compris la région du Sahel. Une pratique clé dans ces espaces de définition d'agenda a été de centrer les soins collectifs et la guérison en tant que partie intégrante

de l'action politique collective. Diverses organisations et collectifs **ont réfléchi** à la mise en avant des soins collectifs dans leur travail. Ces organisations et bien d'autres ont augmenté leur intérêt et leur pratique dans la mise en avant des soins collectifs et de la guérison en tant que partie intégrante de l'activisme féministe, dont beaucoup travaillent avec des guérisseuses présentes lors du Festival.

**« La guérison féministe collective pour moi, c'est un espace d'amour, un espace d'unité, un espace où nous nous réunissons pour guérir de nos propres traumatismes, de nos expériences de violence dans nos propres espaces ainsi que de celles que nous affrontons. »**

*- DDHFA d'Afrique du Sud*

En plongeant dans l'essence du parcours du 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe, laissez-vous inspirer à adopter et à promouvoir des cultures de soin en tant que stratégie radicale de développement et de maintien de mouvement. L'ordre mondial actuel exige que nous adoptions une approche «hors norme» si nous voulons avoir la justice sociale comme réalité. Laissez les chemins de guérison collectifs centrer notre militantisme, embrassons des éléments de rythme et de mouvement pour nourrir notre chemin vers la préservation de nous-mêmes et de l'activisme en tant que lutte politique. Laissez les échos du Festival résonner et harmoniser nos efforts vers une symphonie puissante de transformation radicale.

**« Le Festival permet à toutes ces femmes qui se battent tous les jours pour les femmes, les enfants, les minorités ; à toutes ces femmes engagées qui se donnent corps et âme, qui ne dorment pas, qui risquent leur vie, qui risquent leur sommeil et leur bien-être pour venir recharger leurs batteries, pour venir partager, pour venir au sein d'une famille et s'exprimer d'une même voix. »**

*- DDHFA du Burkina Faso*



## L'amour autrement

Le Cœur conçoit la parole, mais la parole prend vie sous la langue  
La parole est sacrée  
La parole est vérité  
Ma langue est le véhicule de mon âme et ce jour,  
Elle a pour destination votre cœur

Être visionnaire ce n'est pas voir l'avenir, juste y croire  
La foi donne le pouvoir  
Le pouvoir se trouve dans le savoir  
Le savoir s'acquiert à travers une vision  
La vision vraie  
N'existe que dans l'amour  
L'amour de soi  
L'amour des autres

Aimer est un véritable sacerdoce,  
Un voyage vers l'inconnu  
Une croix aussi grande que celle du christ  
L'amour est un langage sans nation  
Qui éclaire les cœurs qui se nourrissent de passion  
On dit que l'amour peut tout  
L'amour donne tout, l'amour pardonne tout  
C'est juste que... l'amour rend fou  
Au nom de l'amour  
Une femme chaque jour tombe sous des coups

A vous mesdames,  
Celles qui m'entendent  
Celles prisonnières de ce cercle  
Je souhaite dédier ces mots

Célébrez l'amour, Partagez l'amour  
Vivez l'amour autrement, L'amour tourné vers soi  
A toutes les victimes, celles terrées dans la peur  
Que plus jamais romance ne rime avec violence  
L'amour est langage sans nation qui éclaire  
Les cœurs qui se nourrissent de passion  
La passion du mieux qui engendre la guérison...  
Oui à l'amour...

**Lyne Des Mots**



# Le Festival de la Républik Féministe a été expansif, transformateur, bruyant, audacieux et bienveillant!

Par Masa Amir

La meilleure façon d'introduire cette réflexion est peut-être d'en reprendre le titre, qui est une citation d'une DDFHA qui a participé au 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Féministe. Les réflexions des activistes et des guérisseuses brossent le tableau d'un espace unique en son genre, centré sur la guérison (à la fois conceptuelle et physique). Il est intéressant de noter en outre qu'une observation centrale partagée par les activistes et les guérisseuses était qu'elles se sentaient dans un espace qui se soucie d'elles. Cette attention est ressentie dans la création d'un programme qui ne semblait pas rigide, dans le fait d'être dans la nature plutôt que dans des salles de conférence austères, dans la création de temps et d'espace pour les offrandes de guérison, dans la danse, dans le fait de manger des plats délicieux, dans le fait de se reposer et de se connecter avec d'autres activistes dans un vaste espace vert.

Nous avons demandé aux activistes et aux guérisseuses de réfléchir à leurs expériences au Festival de la Républik Féministe et à ce que signifie le cadre de la Justice réparatrice pour leur vie et leur activisme. Nous avons entendu des idées, des sentiments, des craintes et des rêves qui sont présentés ici dans les voix mêmes des activistes et des guérisseuses.

## Le Festival en tant qu'expérience d'Intimité d'Accès <sup>3</sup>

Une DDHF ougandaise en situation de handicap nous raconte :

**« Depuis mon enfance, je me déplace en rampant et en utilisant un fauteuil roulant [...] J'ai subi beaucoup de discrimination, de stigmatisation, d'harcèlement [...] ce qui a créé toutes des couches de traumatismes non guéris. L'espace du Festival de la Républik Féministe était unique en ce sens que j'ai senti mon corps se détendre. Des**

3 L'Intimité d'Accès est un terme inventé par la penseuse et écrivaine américano-coréenne spécialiste de la justice du handicap, Mia Mingus. Elle a écrit sur son blog, Leaving Evidence, que l'intimité d'accès est « ce sentiment insaisissable et difficile à décrire lorsque quelqu'un d'autre comprend vos besoins en matière d'accès », <https://leavingevidence.wordpress.com/2011/05/05/access-intimacy-the-missing-link/>

**interactions avec d'autres activistes et guérisseurs et même recevoir facilement un massage, partir en croisière en bateau [...] je me sentais libre. Je n'avais pas à me demander si telle ou telle activité ou espace du Festival était adapté à l'accessibilité. Je n'avais pas à m'inquiéter du poids d'espaces construits à partir d'une perspective capacitiste. Je ne me sentais pas isolée et étais suffisamment détendue pour demander de l'aide chaque fois que nécessaire. Ce sentiment de liberté est révolutionnaire. »**

Les réflexions de l'activiste rappellent le concept d'intimité d'accès, notamment dans la manière dont il décrit la nature insaisissable du sentiment de facilité vécu lors du Festival. Pour reprendre les mots de Mia Mingus : « Similaire à rencontrer quelqu'un avec qui vous avez juste « accroché », l'intimité d'accès est ressentie comme une forme distincte d'attraction, de désir et d'énergie en soi ».

### **« Nous nous levons de nos cendres »<sup>4</sup> : créer un espace pour les rêves**

Florence Ouattara, une DDHF du Burkina Faso présente au Festival, nous a partagé que sa réflexion la plus profonde issue du Festival est que

**« c'est toutes nos manifestations collectives lorsqu'on rêvait de réalités radicalement différentes pour les défenseuses des droits humains des femmes africaines. »**

Le Festival a mis en avant une plongée exploratoire dans les racines du traumatisme et du préjudice que les DDHF ont subis depuis des générations. Intégrée aux discussions se posait la question de savoir comment nous pourrions faire les choses différemment. Cela a été abordé dans les conversations et à travers les expressions artistiques. Ainsi, le Festival n'a pas présenté un programme rigide de discussions à mener, mais plutôt des espaces ouverts pour réfléchir à des idées telles que comment intégrons-nous le système de justice pénale dans nos idées de justice et de responsabilité ? Et si nous faisons de la guérison un idéal et une compétence fondamentale dans nos communautés ? Et si nous agissons comme si notre libération était enracinée dans notre interdépendance ? Comment pouvons-nous aborder politiquement la solitude vécue par les DDHF ? Ce sont des questions complexes qui ne peuvent pas être discutées dans une salle de conférence. Un Festival est ce dont ces questions ont besoin.

### **Mettre en avant les sensations**

L'une des guérisseuses, originaire du Kenya, a partagé que le Festival se distingue en mettant en avant l'importance de considérer nos sensations, notre vision et notre ouïe, et que cette prise de conscience est « subversive » car elle remet en question la manière dont nous avons l'habitude de nous percevoir en nous cantonnant à la région « du cou vers le haut ». Cette conception nous vient de l'héritage colonial, celui qui a instillé une compréhension largement et uniquement clinique de ce que signifie exister.

4 Citation de Florence Ouattara, une DDHFA, participante du Festival.

Voici les mots de la guérisseuse :

**« J'ai rarement été dans un espace rempli de tant de couleurs, de sons et de vibrations littérales que j'ai pu ressentir au Festival. Vivre ces sensations dans un espace militant était pour moi inédit. »**

Résonnent également ces réflexions, les mots d'une défenseure des droits des femmes égyptienne qui partage :

**« Les offres de guérison, les discussions de groupe et les espaces libres pour se connecter ont tous ancré mon corps, mon esprit et mon âme pour créer des liens avec les agendas que nous fixons en tant que DDHF. Nous avons réfléchi sur l'énergie masculine et sur le fait que nous nous organisons à partir de cette énergie. Cela épuise notre pouvoir créatif et l'urgence de l'organisation collective. »**



Les pensées et réflexions des militantes et des guérisseuses présentes lors du Festival, ont porté sur les réalités radicales **dont nous rêvons et que nous ne pouvons pas attendre**. Nous concluons avec une citation émouvante d'une guérisseuse d'Afrique du Sud :

**« L'imagination féministe est la raison pour laquelle nous sommes capables de continuer à déplacer le pouvoir. C'est le début de la Révolution, qui ne se produit pas en isolement, mais avec des mouvements forts guidés par l'amour et le courage. »**



## Justicière du Sahel

Justicière du Sahel, en mots engagés je m'élance,  
Dans ce monde encombré d'ombres et de silence.  
Je clame haut et fort, la vérité dévoilée,  
Mes vers percutants, mes rimes enflammées.

Alors, écoutez-moi.

Femmes, guerrières insoumises, sœurs d'armes invaincues,  
Notre lutte résonne, en échos de liberté accrue.  
Je refuse la résignation, l'injustice qui se terre,  
Je m'élève, je me bats, fière et solidaire.

Tels des poings levés, nous brisons les chaînes,  
Écartons les barrières qui entravent nos peines.  
Je revendique le droit d'être plus qu'un ornement,  
D'être la voix qui gronde, l'écho de notre ferment.

Je refuse l'étiquette docile, la séduction superficielle,  
Je suis bien plus que cela, flamme rebelle.  
Dans mes mots crus, je dénonce les normes établies,  
Je transgresse les limites, libérant mon cri.



Je suis armée de ma plume et de mon courage  
Pour dénoncer ces lâches  
Qui profitent de la misère et de la guerre  
Pour assouvir leurs pulsions meurtrières.

Je foule les rues, porteuse d'une voix qui crie,  
Pour briser les préjugés, les chaînes qui nous lient.  
J'éveille les esprits engourdis, je bouscule les idées,  
Dans l'espoir d'un monde où chacun est respecté.

La vérité est parfois dérangement, assurément,  
Mais dans cette provocation, se cache l'éveil des consciences.  
Ma plume incisive, la rage dans mes mots résonne, Je suis la Justicière du  
Sahel, l'ardente personne.

Refrain:

Je suis la justicière du Sahel  
Celle qui porte le flambeau et l'étincelle  
Je suis la voix de celles qui se rebellent  
Contre les injustices et les séquelles  
Je suis la justicière du Sahel  
Celle qui porte le flambeau et l'étincelle Je suis la lumière de celles qui  
espèrent  
Un avenir meilleur et plus solidaire.

Epiphanie Dionrang



# Les initiatives de prise en charge collective : réimaginer la construction du mouvement

par Immaculate Mugo

Le Festival de la République Féministe est un espace de rêve pour les DDHFA, les divers mouvements féministes, les fonds, nos partenaires et bailleurs de fonds pour se réunir, réfléchir à notre travail en tant que collectif, célébrer, se connecter et apprendre d'une perspective intersectionnelle et inter-mouvements. Cet espace nous rappelle constamment la nécessité de promouvoir l'autogestion pour les militantes qui continuent de promouvoir le changement si nécessaire dans un monde en rapide évolution qui exige énormément de nous. Ce contexte mondial évolue vers la droite, adoptant une position de plus en plus conservatrice. La résistance est donc devenue l'exception, tandis que nous reprenons possession de nos vies, de nos corps, de nos cœurs et de nos esprits face aux systèmes d'oppression qui nous dévalorisent, nous déshumanisent, nous épuisent et nous détruisent. Nous avons également saisi cette occasion pour mettre en avant les DDHFA des pays francophones.

Le Festival a présenté une alternative, un espace qui a réimaginé et mis en avant l'importance du repos dans la lutte pour la libération, pour la durabilité et la réussite de la solidarité au sein du mouvement. Ainsi, la reconnaissance de la nécessité d'un tel espace et le soutien qui en a résulté de nos bailleurs de fonds témoignent de leur reconnaissance et de leur engagement à renforcer et à soutenir nos mouvements. Le Festival nous a rappelé que l'autogestion est une régénération et une guérison personnelles, tout en nous permettant, en tant que Fonds, ainsi qu'à nos partenaires financiers, de nous situer au sein de nos mouvements dans un contexte en évolution, dans lequel l'activisme persiste et demeure l'épine dorsale de la promotion de sociétés justes.

En tant que Fonds, nous continuons à réfléchir profondément au concept de prise en charge collective, de justice de guérison et de solidarité au sein du mouvement, et à la manière dont cela peut être placé de manière plus efficace au cœur d'un agenda de changement systémique, non seulement pour nous-mêmes, mais aussi pour nos partenaires et pairs dans l'espace philanthropique. Nos partenaires financiers continuent à se mobiliser pour soutenir les initiatives de prise en charge

et de bien-être, en réservant délibérément des ressources pour permettre aux mouvements de se réunir et d'explorer l'autogestion individuelle et collective et ce que cela signifie pour eux.

Les répercussions du Festival se font encore sentir et les discussions sur la justice de guérison se poursuivent après le Festival. Des militantes du Sud-Soudan, membres de **l'Initiative Féministe du Sud-Soudan (FEMISS)**, ont organisé une retraite de guérison de cinq jours en Ouganda. De plus, un Festival féministe a eu lieu au Burkina Faso en mars, organisé par **l'Initiative Pananetugri pour le Bien-être de la Femme (IPBF)**, tandis que la première **réunion régionale du Sahel** s'est tenue en mai au Sénégal, avec la participation d'activistes du Mali, du Burkina Faso et du Sénégal, explorant des stratégies féministes. Ces initiatives témoignent de la nécessité de créer davantage d'espaces où l'autogestion collective et la guérison sont discutées et analysées.



Nous félicitons nos partenaires financiers qui financent ces espaces de prise en charge collective et de guérison, et appelons d'autres bailleurs de fonds à faire de même. Ces espaces remettent en question ce à quoi ressemble la construction du mouvement, montrant une évolution loin des cadres logiques traditionnels et des programmes complexes élaborés et mis en œuvre sur de longues périodes pour provoquer un changement. Par conséquent, pour embrasser efficacement l'autogestion collective, nous devons cultiver et dédier des réseaux de soutien, en ressourçant, en renouvelant et en nourrissant nos mouvements en tant que pilier central de la réimagination de ce que représentent la résistance et la transformation.



## Le Festival vu par les défenseuses

Souvenons-nous des beaux moments du Festival en images et découvrons les expériences vécues par les participantes en leurs propres mots. Quels ont été leurs plus beaux moments ? Quelles émotions ont-elles ressenties ? Qu'empportent-elles du Festival comme idées, comportements, réflexions ou pratiques de soin, de bien-être ? Voici quelques-uns de leurs témoignages...

### Sourires et larmes

Mon plus beau moment au Festival a été la soirée dansante. À la soirée, il n'y avait pas de pays, pas de barrière linguistique, il n'y avait que de la MUSIQUE. Que nous comprenions les paroles fredonnées ou pas, la musique nous faisait ressentir des émotions selon notre état d'esprit du moment. Mes yeux baladeurs n'ont pas manqué de tomber sur des sourires, des rires, des larmes, des câlins et des pas de danse.



### Inspiration et gaieté

L'ampleur et la grandiosité de l'évènement n'a pas joué sur la qualité organisationnelle et le déroulement du Festival. Chaque activité et séance était organisée dans la détente ; et les séances de relaxation qui ont contribué à notre bien-être, nous ont été profitables grandement en expérience. C'était vraiment inspirant et plein de gaieté.



## Amour et respect

En tant qu'artiste féministe engagée pour la cause des femmes, j'étais vraiment aux anges quand j'ai joué à la soirée de Gala et que j'ai ressenti l'amour, le respect et surtout la joie des participantes à écouter ma musique, à s'investir pour assurer le show, les danses, les reprises des refrains, l'harmonie et sentir l'Afrique dans toute sa globalité hors des stigmatisations et des stéréotypes.



## Cultures et valeurs

Mon plus beau moment a été de trouver des femmes et jeunes filles venues de plusieurs pays qui militent comme moi pour la justice, pour les droits des femmes et jeunes filles marginalisées. Ce que j'ai emporté a été la valorisation de nos cultures et nos valeurs locales.



## Gentillesse et maturité

Voir toute cette énergie positive autour de moi était tout simplement merveilleux et émouvant pour moi. Ce Festival était un endroit sûr pour moi, je n'avais pas peur d'être moi-même et je n'avais pas peur de dire ce que je pensais. La gentillesse et la maturité dont ont fait preuve mes collègues féministes m'ont également beaucoup impressionnée.



## Inclusion et écoute active

Du Festival, j'emporte avec moi un bagage d'idées et de pratiques de bien-être, un trésor de réflexions qui continuent de m'accompagner au quotidien. J'ai appris que la guérison personnelle et collective va au-delà de la théorie, elle prend forme dans nos interactions et nos actions. La connexion avec des femmes aux parcours variés m'a montré l'importance de l'inclusion et de l'écoute active.



## Lâcher prise

Durant le Festival, j'ai appris à faire beaucoup de méditation et du yoga. J'ai appris à être entièrement dans l'instant présent. J'ai surtout appris à lâcher prise et à relativiser sur des choses sur lesquelles je n'ai pas de contrôle, parce que je suis convaincue qu'on ne peut pas avancer si on traîne les douleurs du passé.



## Briser les barrières

Le Festival, en perpétuelle évolution, incarne pour moi la promesse d'un monde transformé par l'amour, la compassion et le courage collectif. Mon cœur aspire à un Festival qui continuera de briser les barrières et de semer les graines d'un changement profond et durable.



## Bonheur et régénération

Pour être honnête, le Festival a répondu à toutes mes attentes et même plus. Je suis simplement heureuse qu'il ne s'agisse pas d'un atelier ordinaire. C'est vraiment un espace de détente et il a redéfini ce que signifie la régénération pour moi.



## Cultiver son intimité

Du Festival, je retiens qu'il est important de savoir reconnaître et d'avoir son moment d'intimité personnelle. Les moments d'intimité peuvent évoluer, changer, mais il est important de savoir s'écouter et d'accorder à son être son moment d'intimité. Nous devons prendre soin de nous pour que notre âme soit en paix.



## Joindre l'utile à l'agréable

Comme nous l'avons si bien appris à travers le Festival qui a réussi à « joindre l'utile à l'agréable », je retiens donc qu'il est nécessaire de concilier bien-être et travail quotidien. En d'autres termes, il faut prendre soin de soi pendant qu'on prend soin des autres en défendant leurs droits, il faut aussi améliorer le cadre de travail pour le bien-être des actrices de la lutte.





## Fière de l'être

**Ampela, Jampela, Rakemba  
Ya mwasi, Wanawake, Magnangy  
Viavy, Vaiavy, woman, Femme**

Une femme est une plume  
Une source d'inspiration, une muse  
Une femme est une voix  
Une vérité qui murmure la conscience.  
Etre Une femme est une grâce, un privilège  
Un honneur qui me rend fière et reconnaissante envers Dieu.  
Une femme est une douceur  
Une force, une énergie  
Un espoir qui humanise l'humanité  
Une femme est une affection, une lumière qui attise la paix.  
Fruit de l'amour  
Une femme est un corps, un organe qui nous fait naître  
Une femme est un esprit, une sagesse, une vie  
Alors... Je suis une femme et fière de l'être.

Car tout au fond de mon être  
Il y a une Femme guerrière,  
Femme de carrière,  
Femme fière.  
Femme soldat, prête à se battre  
Prête à faire couler sa sueur  
Prête à affronter la douleur  
Femme, je suis une femme tout comme toi.  
Femme, je suis une femme et je me bats  
Pour mes droits  
Hoan-tsika (pour nous)



**Ampela, Jampela, Rakemba  
Ya mwasi, Wanawake, Magnangy  
Viavy, Vaiavy, Woman, Femme**

Woman is a feather a basic life revelation/ of which stimulates our soul/ a  
muse

Woman is a voice a truth consciousness whispering

Being woman is graciousness

A privilege, an honor that makes me proud and thankful to God

Woman is sweetness

Woman is strength,

A power

A hope of which humanizes the world

Woman is a condition

A light that stirs up peace

Fruit of love

A woman is a body

An organ that makes us born

A woman is a spirit, a wisdom, a life

So, I am a woman and I'm proud to be it

Because deep in my being

There is

A Fighter Woman

A Career woman

A proud woman

Woman of arms

Ready to Fight

Ready to sweat

Ready to confront pain

Woman I am a woman like you

Woman I am a woman and I do win

Makwa JOMA



## Conversation avec Coumba Touré et Leila Hessini, co-facilitatrices du 2<sup>ème</sup> Festival de la Républik Feministe

### Question (Q) : Pourquoi était-il important pour vous de participer à ce processus d'idéation et à un tel événement ?

**Coumba Touré** : UAF-Africa est l'une des organisations avec lesquelles je suis le plus en phase sur le continent. Je suis une ancienne membre du Conseil d'Administration et une sympathisante. J'ai participé au 1<sup>er</sup> Festival de la Républik Féministe avant COVID-19. Je savais donc que je voulais participer à la 2<sup>ème</sup> édition et je voulais contribuer à son succès. J'ai toujours voulu faire partie de la communauté des personnes qui soutiennent UAF-Africa.

**Leila Hessini** : J'ai également participé au 1<sup>er</sup> Festival de la Républik Féministe et j'ai été impressionnée à bien des égards : c'était un espace féministe, il était dirigé par l'Afrique et ancré dans une politique panafricaine, et il était axé sur la guérison en tant que question féministe. J'admire aussi profondément l'audace, la créativité et la capacité de UAF-Africa à organiser des événements magnifiques, inspirants et nourrissants.

### Question (Q) : Quel est votre meilleur souvenir du Festival ?

**Leila** : L'un de mes meilleurs souvenirs est la facilitation avec Coumba Touré, de qui j'ai tant appris! Coumba allie d'excellentes compétences en matière de facilitation féministe à une grande capacité à lire la salle et à répondre aux besoins du moment. C'est aussi une fashionista qui a planifié nos superbes tenues et qui a su tisser l'art, la musique, la danse et la joie de vivre tout au long du Festival.

**Coumba** : Je garde en mémoire les couleurs, l'espace où s'est tenue la réunion, Naivasha et le lac, la musique et les sons. Je me souviens aussi de la facilitation avec Leila qui se tenait sur la scène avec les mêmes vêtements et qui appelait des panélistes, des artistes et des membres du personnel extraordinaires. J'ai aimé faire participer les gens, annoncer les activités et déterminer l'heure. La diversité des participantes était magnifique et j'ai eu la permission de regarder tout le monde et d'accueillir tout le monde.



### Question (Q) : Quelles émotions avez-vous ressenties pendant le Festival ?

**Leila :** J'ai ressenti une profonde gratitude et des liens avec les autres personnes présentes dans la salle, de la joie ainsi qu'une appréciation de la douleur que beaucoup portaient. J'ai éprouvé une profonde gratitude pour avoir été capable d'animer un groupe aussi diversifié de personnes tout en supportant simultanément la douleur et la joie. J'ai ressenti un profond sentiment de connexion et d'appartenance avec les autres personnes présentes dans la salle, ainsi qu'une profonde appréciation de la beauté de Naivasha et de l'environnement naturel dans lequel nous nous trouvons.

**Coumba :** Beaucoup d'enthousiasme, beaucoup d'espoir. Toutes ces femmes sont si engagées, si fortes, il y a tant de façons possibles de guérir et des façons si diverses de guérir. J'étais si fière de nous, nous sommes ici, et nous sommes africaines, et ceci est organisé par et pour des organisations et des personnes africaines. Et cela allait à l'encontre de l'idée que les femmes africaines devaient rester dans des projets magnifiques, mais locaux et de petite taille. Il s'agissait d'une initiative massive, internationale, mondiale, mais qui n'a pas été lancée par l'Occident. Il a fallu beaucoup d'énergie collective et d'autres ressources, et j'en suis très fière.

## Question (Q) : Quels ont été pour vous les moments forts du Festival ?

**Coumba** : Le fait d'avoir réuni tant de gens du Sahel au Kenya, en particulier celles qui n'avaient jamais participé à des événements de ce genre. Les différents espaces de guérison, la nourriture magnifique, les artistes, le son de la musique.

**Leila** : L'un des moments les plus forts a été celui où nos sœurs Sahraouies ont pris la parole pour parler de leurs luttes. C'était la première fois qu'elles participaient à une réunion féministe panafricaine et la réponse a été extraordinaire. Les membres du public se sont alignés devant le micro pour exprimer leur solidarité et proposer des moyens concrets de soutenir nos sœurs (thérapie, guérison, formations, etc.). Aita Senghor a également eu un impact très fort sur moi. Elle a voyagé avec son nouveau-né et j'ai été impressionnée par sa capacité à chanter, à allaiter, à s'occuper de son groupe et à participer pleinement à la réunion. Enfin, j'ai participé à une incroyable séance de guérison avec Lamia Samir, d'Égypte. Nous étions un groupe à utiliser des cristaux et à réfléchir, et j'étais avec beaucoup de nos sœurs du Soudan qui sortaient de la douloureuse révolution qui a conduit à la mort de militantes féministes. Cela nous a rappelé à toutes le prix que les féministes paient pour mener nos batailles.



## Question (Q) : Comment comptez-vous réinvestir ce que vous avez appris et ressenti dans votre vie personnelle et/ou dans d'autres espaces féministes ?

**Coumba** : Nous savons que nous avons besoin de guérison, de musique, de beauté, que nous en avons besoin dans notre lutte et que cela fait partie de tout ce que nous faisons. Nous avons besoin d'artistes qui participent au travail politique que nous faisons, et nous devons leur donner de l'espace et des ressources. Dans le cadre de la Black Link Initiative, je fais venir des artistes à Selma pour le 60<sup>ème</sup> anniversaire de la marche de Selma à Montgomery, aux Etats-Unis - Aita Senghor, Sister LB et d'autres artistes - et j'intégrerai l'espace féministe et la beauté de l'espace de guérison dans tout le travail que j'entreprendrai à l'avenir. Je rencontre des artistes autour du Black Link à Los Angeles avec Sankofa et je cherche à savoir ce que les artistes noirs peuvent apporter de plus à nos mouvements. Quelle peut être la contribution des artistes dans tous nos espaces politiques - féminismes, races, etc. Cela fait partie de ma pratique et j'en suis encore plus convaincue aujourd'hui.

**Leila :** J'ai ramené beaucoup de choses dans mes espaces personnels et féministes. Tout d'abord, j'ai compris la richesse de l'histoire et de la pratique de la guérison sur le continent. Les recherches menées par UAF-Africa ont mis au jour la richesse de l'analyse, de la pratique et du leadership en matière de guérison collective, dont une grande partie a été marginalisée ou volontairement réduite au silence par les régimes coloniaux et l'hégémonie occidentale. J'ai également appris des méthodes concrètes pour prendre soin de moi et intégrer des stratégies de soins collectifs dans tout ce que nous faisons. Mes journées sont meilleures lorsque je me souviens d'intégrer le mouvement et la danse dans ma vie quotidienne. Cela nous permet de nous connecter d'une manière profondément émotionnelle au-delà des silos. Je sais aussi que la justice linguistique est la clé de notre libération et j'ai donc apprécié le fait d'animer en français et d'avoir des traductions en arabe, en wolof, en portugais et en anglais.

### **Question (Q) : Comment le son et le mouvement ont-ils été utilisés lors du Festival et comment contribuent-ils à la guérison ?**

**Coumba :** J'aimerais écrire un article entier sur le son et la musique en tant que pratique de guérison, car nous avons une pratique d'appel à la guérison au Sénégal par le peuple Lebou. Et nous savons qu'avec la participation d'Adji Fatou Drame au Festival, la musique a guéri et les gens ont exprimé leur joie et leur douleur par le mouvement. Le fait que cette musique soit disponible au Festival nous a permis de danser à tout moment et d'entreprendre des actions de guérison pendant notre séjour.

**Leila :** Ce qui était important dans ce Festival, c'est que nous mettions l'accent sur l'importance du son et du mouvement en temps réel. Nous étions dans un environnement magnifique et la musique de l'environnement naturel - y compris les arbres, le vent, les oiseaux, les singes et les hippopotames - faisait partie de notre expérience quotidienne. En outre, nous avons de la musique pour ouvrir et clore nos journées, ainsi que pour nous inspirer tout au long de la journée. Le mouvement était constant, les participantes pouvant danser à tout moment, ce qui constituait une part importante du processus de guérison.





# L'évolution inspirante des mouvements féministes au Togo: Intégration de la guérison et du bien-être

Par Reyhanath Touré Mamadou, Elsa M'béna Ba et Floriane Acouetey

La participation de la communauté "**Les Négresses Féministes**" au Festival de la République Féministe a laissé une empreinte durable dans nos espaces et initiatives. Désormais, chaque aspect de notre mouvement est teinté par la notion de bien-être.

Avant notre participation au Festival, nous avons organisé le "**Colloque des Féministes du Togo**" en octobre 2022, une activité biennale, sous le thème le « Bien-être de la féministe togolaise ». Les discussions, lors de ce colloque, ne se limitaient déjà plus à la théorie et à la conception des stratégies de lutte. Des séances de guérison et de bien-être physique et mental ont été incorporées pour nourrir l'âme et encourager notre régénération, depuis l'aménagement jusqu'à la décoration des lieux, pour rappeler nos sources, intégrant des sessions de massage et de guérison traditionnelle.

Suite à notre participation au Festival de la République Féministe, le bien-être est institutionnalisé en rituel au sein de notre mouvement, s'inspirant des pratiques endogènes communautaires qui ont toujours été une partie essentielle de notre identité. L'intégration des pratiques de bien-être a été renforcée par les sujets abordés et les pratiques expérimentées au cours du Festival.

En plus du Colloque des Féministes du Togo organisé par les Négresses Féministes, la quatrième édition du programme le « **Train des championnes** » mis en œuvre par l'association féministe **Tchowouré** a été également un moment d'expérience pour les participantes. Le Train des championnats est un programme annuel de formation et de coaching dédié aux jeunes filles et aux femmes. Le format habituel était très classique avec des chaises et des tables. Cette année, ce fut la première édition au nord du Togo à plus de 700 Km de Lomé, région déclarée en état d'urgence sécuritaire. En plus de la situation précaire de la place de la femme dans cette région,

l'instabilité sécuritaire rend encore plus vulnérable les filles et les femmes. La panique, le stress, la peur y règnent en permanence et les défenseuses des droits humains des femmes y sont confrontées encore plus. S'inspirant de l'esprit du Festival de la Républik Féministe, l'association féministe Tchououré a commandé des nattes tissées de feuilles d'arbre, des pagnes aux motifs apaisants et gais pour la décoration de l'espace, des canaris et des fleurs. Le cadre donnait le sentiment convivial de confiance et de sérénité.



Durant deux jours de formation et même à la soirée « comme si », le cadre est resté une atmosphère adoucissante. La musique et le massage sont des outils qui ont été utilisés pour apprendre, guérir et apaiser chaque participante.

Nos activités de la conception de l'évènement, à sa préparation, sa mise en œuvre et son évaluation, le choix des facilitateurs/trices, l'aménagement du cadre et du contenu ont été faits en tenant compte de la question du bien-être.

Avec ces expériences, l'intégration des principes de soin et de bien-être a

modifié la façon dont nous organisons et facilitons nos activités. Ces principes ne sont plus des exceptions, ils sont devenus des éléments fondamentaux dans chaque aspect de notre mouvement. Les rencontres mensuelles du groupe de parole «**Survivantes Anonymes**» initiées pour la guérison de l'âme des victimes de violences sexuelles et sexistes, ont été transformées en un espace de protection mutuelle où chaque survivante est sa propre gardienne, mais aussi celle des autres femmes. Ce groupe de parole est aujourd'hui un lieu où le partage des expériences est accompagné d'une attention particulière au bien-être. L'une des choses les plus belles dans ce groupe est qu'il fut créé pour avoir un espace sécurisé dans lequel les survivantes pouvaient s'exprimer sur leur ressenti. Sans jugement. Il est devenu également un exutoire pour nous les activistes.

Nous avons compris qu'on peut faire, chaque jour, de chaque activité, un pas de plus vers la guérison et un instant de bien-être, mais mieux encore que nous le méritons et que c'est normal d'y penser. Ça n'enlève en rien le sérieux et l'importance du travail.

***“Je m’autorise aujourd’hui sans culpabilité à travailler à créer mon espace de bien-être et mieux encore, à le faire en compagnie d’autres activistes ou de défenseures des droits humains des femmes.”***



Se créer nos espaces de petites soirées, pizzas, brochettes, jeux de société, sont des moyens pour nous, activistes, de créer et garder le lien de guérison et de bien-être en continu. Les soins collectifs entre activistes et ceux individuels sont des activités qui s’inspirent de l’esprit de la Républik Féministe.

Ces changements ont provoqué des transformations profondes parmi les activistes et les défenseures des droits humains pour les

femmes africaines et les minorités de genre. En intégrant les principes de soin et de bien-être, nous avons changé la manière dont nous interagissons au sein du mouvement. L’interaction est imprégnée d’une sensibilité accrue envers les besoins de chacune.

Cette évolution a permis aux activistes de changer leur comportement, d’emprunter le chemin de la guérison et de collaborer avec une intention plus sincère. La session d’information et de formation dénommée **“Lets jump into féminism”** réalisée avec l’appui de l’ **AWDF (African Women’s Development Fund)** en mars-avril 2023 a même été initiée pour expliquer le féminisme à celles et ceux qui cherchent encore leur position dans la lutte.

La rencontre entre les activistes du Togo et des participantes au Festival de la Républik Féministe ainsi que les actions en amont d’Urgent Action Fund-Africa (UAF-Africa) au Togo, ont produit une révolution bienveillante. Les approches de guérison et de bien-être, intégrées dans nos initiatives, ont apporté une transformation significative à notre mouvement. Les principes de la Républik Féministe ont renforcé notre capacité à créer un changement durable en nous engageant dans un parcours de guérison personnel et collectif.

Vous pouvez en apprendre plus sur nous et rester à jour de nos informations en nous suivant sur notre compte Facebook : **Les Négresses Féministes**



## Etre Femme

C'est dur d'être femme  
C'est dur de réclamer ses droits  
C'est dur d'être femme  
Quand il faudrait porter sa croix

Quand l'esprit éteint sa flamme  
Quand le corps, lui, prend froid  
Le mal de se sentir affligée  
Coupe l'humeur, coupe de tout.

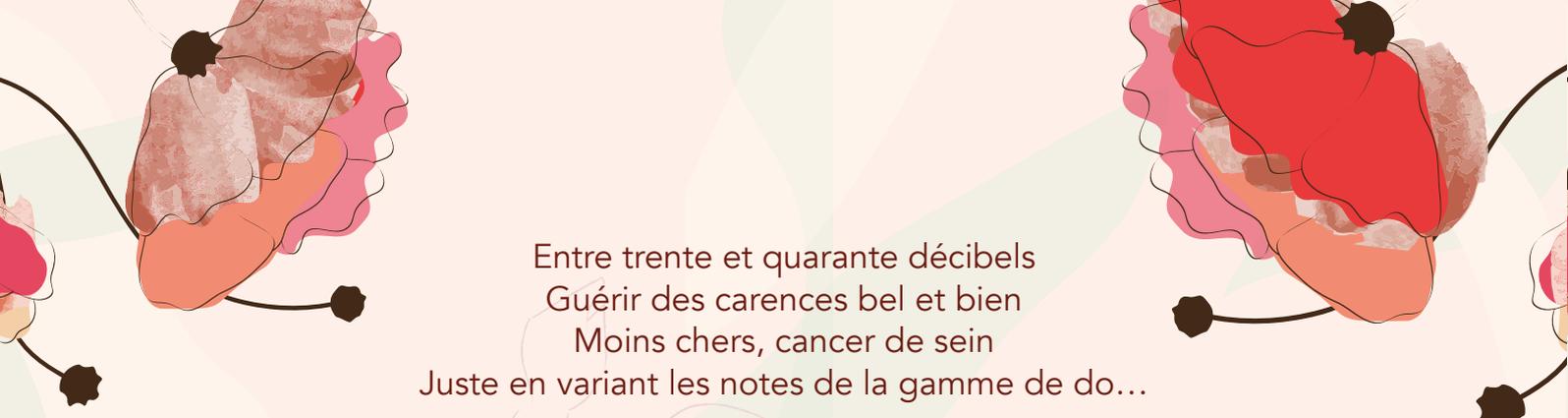
Le stress, le trouble psychique,  
L'anxiété,  
Crouler, et oups, burnout militant Et dehors, il y a encore  
Plein, plein d'injustices à combattre  
Tenir le temps, mais à chaque aurore  
L'hymne de la barbarie résonne plus fort  
Et au bout, nous sommes d'esprit et de corps...

Comment combattre pour le droit des miens  
Si...si...tellement de si, ...

Mais silence!!!

Ecoutez juste ma voix  
Ecoutez-la toute vibrante  
Preuve de notre foi  
En ces énergies inhérentes

Ecoutez les sons envahir vos synapses  
Et comme le bain au bol chantant  
Réduire votre anxiété et vos si mal heureux  
Sentiments d'inconfort par le son...



Entre trente et quarante décibels  
Guérir des carences bel et bien  
Moins chers, cancer de sein  
Juste en variant les notes de la gamme de do...

Alors chantez!!!  
Ooh ooh ooh  
Aah aah aah  
Eéh ééh ééh  
lih iih iih

Chanter au son de la  
Guitare, du djembé, du gong ...  
Soigner les blessures mentales et physiques  
Grâce au Yadaki, ou encore avec le casque huso 2.0

Alors chantez!!!  
Ooh ooh ooh  
Aah aah aah  
Eéh ééh ééh  
lih iih iih

Laissez le fascia communiquer l'harmonie des sons à votre corps.  
Pour la résonance et l'entraînement, faites confiance à vos cordes vocales  
Pour soigner même les règles douloureuses.  
Le son, la musique calment les enfants...

Gnétor bé dzédzévi yélo  
Tobolo

Une femme qui écoute de la musique joyeuse  
A plus d'énergie, et une longue vie.

Alors chantez!!!  
Ooh ooh ooh  
Aah aah aah  
Eéh ééh ééh  
lih iih iih

Et stop!



Et si on bougeait un peu ?  
Un peu comme ces enfants heureux.  
Bougez juste comme on veut.

Danser pour ceux et celles qui le savent  
Les mouvements aussi souvent sauvent...  
De petits mudra comme le bouddha  
Qui répand de l'énergie, des éclats  
De vie...

Un peu de calme, vivre au ralenti  
Sur des exercices de yoga  
Renforcer son Běnsi

Faire circuler le qi  
Danser, danser, danser  
Même le Tango pour soigner le Parkinson  
Des migraines, l'anxiété  
Tantôt retrouver l'équilibre, le moral  
Alors bougez, bougez vos membres

Un pas à gauche, deux pas à droite  
Tournez en rond, arrêtez et souriez  
Le prix de la relaxation et ses bienfaits ???

Rien du tout...

Féministes, maintenant, reprenez votre combat pour le monde.

Alors chantez!!!  
Ooh ooh ooh  
Aah aah aah  
Eéh ééh ééh  
lih iih iih

Alors bougez, bougez vos membres  
Un pas à gauche, deux pas à droite  
Tournez en rond, arrêtez et souriez

**Wapondi Djéri**



# Faire des principes de la guérison un rituel transversal et institutionnalisé, par une réflexion politique sur le bien-être dans nos organisations

Entretien avec Solange A. M. Kibibi et Nataka Gmakagni, co-coordonatrices de QAYN (Queer African Youth Network)

**Question (Q) : Comment l'esprit de la Républik Féministe est partagé, pénètre ou influence des espaces et initiatives féministes comme les vôtres ?**

**Réponse (R) :** Le Festival de la Républik Féministe est révolutionnaire. Il touche les penseurEs, leaders d'opinion, leaders d'organisations et de réseaux et recrée, dans un temps si peu soit-il, le monde de justice tel que rêvé. Même si le Festival ne dure que quelques jours, ses retombées se poursuivent longtemps après, telle une pierre jetée dans l'eau qui crée des vagues et des ondes et lesquelles vont en agrandissant jusqu'à l'infini. Ces leaders que nous sommes ramenons cette philosophie de guérison que nous intégrons dans nos nouvelles façons de penser et de faire. Le Festival de la Républik Féministe n'est pas seulement une école, c'est un exemple. Il allie la théorie à la pratique et donne une panoplie de possibilités et d'options que chaque organisation peut personnaliser à sa guise. Quand on en sort on est transforméE et décidéE à le demeurer. On a une énergie qu'on ne peut pas garder pour soi, on veut insuffler ce pouvoir de guérison en nous et autour de nous.

**Question (Q) : Comment vos espaces intègrent désormais les soins et les approches de bien-être dans leurs déroulements ?**

**Réponse (R) :** Après avoir participé aux deux Festivaks de la Républik Féministe, QAYN s'est désormais résolu à stimuler un vent de bien-être dans ses pratiques au quotidien. Nous avons créé au sein de l'institution une politique sur le bien-être qui prend en compte les aspirations de chaque personne de l'équipe, son rôle et son rythme de travail. Les moments de bien-être ont été incorporés dans les tâches quotidiennes en créant un cadre de travail adéquat et

des horaires conséquents, qui allient le télétravail et le travail en présentiel. L'organisation de nos événements a été repensée, en incorporant la présence de d'expertises en guérison, en massage, de psychologues, et en créant des moments de relaxation, de jeux, de sports. Les salles d'événements ont été repensées, variant les énergies entre l'intérieur et l'extérieur, les positions assises, debout, ou coucher, où le bien-être et le confort de chaque participantE sont au centre de chaque activité.

**Question (Q) : Comment le bien-être devient-il un rituel institutionnalisé dans les espaces féministes que vous créez ? Comment les principes de la guérison et du bien-être sont transversalement inclus dans l'organisation et la facilitation des activités au lieu d'être des activités annexes à part ?**

**Réponse (R) :** Les principes de la guérison pour en faire un rituel institutionnalisé et transversal, il est important de créer un cadre de réflexion politique au sein de nos organisations et avoir une compréhension commune ainsi qu'une adhésion plus large de toutes les parties prenantes de nos institutions.

Nous sommes arrivés à une évidence qu'on ne peut pas guérir sans retourner en arrière et voir, répertorier, ce qui nous a rendu malade, dans une introspection honnête et sincère. Cette introspection, quant à elle, ne peut être exhaustive que si on se crée un moment de rétrospection, un scan de nos sentiments, de nos émotions, de nos énergies du moment, de notre vie actuelle, de nos alentours, de notre environnement, de l'air que nous respirons et son effet sur nous, de la chaleur qui nous enveloppe et que nous dégageons autour de nous... un scan aussi physique que mental, une visite de chaque partie de nos corps, en bref, une visite de soi.

Après une rétrospection et introspection on peut alors réfléchir sur la transformation qu'il faut vivre afin de rêver ou atteindre la guérison vers laquelle nous tendons.

Comprenons-nous la guérison de la même manière, que représente-t-elle pour chaque personne autour de la table, que représente-t-elle en dehors de nous et dans nos environnements respectifs ?

C'est donc après avoir traversé ces différentes étapes, autant dans la théorie et surtout dans la pratique, que nous pouvons prétendre incorporer ce rituel dans nos différentes façons de faire, jusqu'à l'institutionnaliser. Le partage des outils comme des bonnes pratiques à intégrer autant institutionnellement qu'individuellement devient une nécessité pour maintenir l'humain au centre de nos aspirations profondes.

**Question (Q) : Comment les espaces féministes s'inspirent et utilisent à leur avantage des pratiques endogènes communautaires ?**

**Réponse (R) :** Le respect de la dignité de la personne commence par le respect qu'on accorde à sa culture, à ses origines, à ses croyances profondes et à sa spiritualité. QAYN, en tant qu'une organisation africaine féministe et ayant le panafricanisme dans ses valeurs, accorde une grande importance aux pratiques endogènes communautaires positives. Dans cet élan, tandis que nous réfléchissons sur le genre de guérison à offrir dans les espaces que nous organisons, la recherche de guérisseurSEs endogènes reste au centre de nos préoccupations. Comment trouver des personnes guérisseuses africaines, endogènes qui comprennent et intègrent la notion queer dans leur pratique ? Où trouver des personnes guérisseuses africaines, endogènes qui sont à l'aise avec nos identités diverses, identités en lien avec nos orientations sexuelles, nos identités de genres, nos expressions multiples, nos caractéristiques physiques différentes de la norme ? Autant il est important d'intégrer les pratiques endogènes, autant il faut reconnaître les limitations et les barrières que les membres de nos communautés affrontent pour avoir un

accès intégral aux pratiques et praticienNEs endogènes. C'est dans ces moments qu'une autre forme d'introspection s'impose, une introspection qui n'est plus centrée sur les individus mais sur le mouvement dans son intégralité et dont la question fondamentale s'articule ainsi « qui parmi nous détient telles connaissances ou telles pratiques endogènes et qui peut les partager avec nous, entre nous, pour nous ? ». Ce regard introspectif vers le mouvement change tout. On réalise alors que le mouvement regorge tellement de talents, de connaissances, de savoir non connus, non exploités et qui gagnerait à se faire connaître, se faire exploiter aussi bien à l'intérieur du mouvement qu'à l'extérieur.

**Question (Q) : Comment les activistes et les DDHFA tirent avantage en changeant leur façon de se comporter, sinon de guérir, au moins d'interagir ensemble au sein du mouvement en puisant des inspirations qui soutiennent leurs voyages individuels et collectifs de guérison, de soins et de bien-être ?**

**Réponse (R) :** La guérison est un processus aussi bien collectif qu'individuel et ce, à part égal. Les Défenseuses des Droits Humains des Femmes Africaines apprennent, en se mettant ensemble, que les barrières, obstacles, rejets, inégalités qu'elles subissent dans leur quotidien n'est pas un vécu singulier et isolé mais structuré par l'organisation sociale patriarcale. Elles comprennent le poids systémique de l'oppression à laquelle elles font face. Ainsi ces rencontres augmentent le besoin d'appartenance, de partage, de solidarité et d'entraide entre ces femmes qui vivent de telles oppressions. Dépassant le "je", le "nous" est créé et les souffrances individuelles deviennent un moteur galvanisant de création de changement individuel qui va déteindre ipso facto sur le collectif. La souffrance devient alors politique.

Cette entraide a été observée et vécue d'une façon plus précise au sein des activités de QAYN à quatre reprises. D'abord durant la rencontre des personnes trans et non binaires avec les prestataires de services en santé et juridique. Une conversation franche a eu lieu mettant en lumière les limitations de chaque groupe et de chaque corps professionnel qui interagit avec les personnes trans et les personnes non binaires. Cette même expression de vulnérabilité a été observée durant l'Université Interdisciplinaire TAssi Hangbè où le cours qui rend l'intime politique a ouvert les débats sur la manière dont notre souffrance n'est pas unique, isolée et ne doit pas être confinée dans un placard, plutôt elle doit être notre moteur d'action. La peur doit changer de camp. Les exemples de mouvement nés de ces colères ont été exposés et les participantEs de ces espaces ont expérimenté un regain de force créatrice d'action fruit de leur souffrance. La sixième école consacrée spécialement à l'introspection, rétrospection vers la guérison a vu beaucoup d'entraide et accompagnement par les pairs.

**Question (Q) : Autres commentaires ?**

**Réponse (R) :** Si la notion du bien-être, de guérison n'est pas naturellement ancrée dans nos pratiques de tous les jours, elle reste assez nouvelle en tant que notion institutionnelle et une expression politique de nos actions dans leurs orientations. Les organisations peinent encore à comprendre et intégrer cette notion, à l'incorporer dans leur plan stratégique en tant que pratique transversale, à avoir une compréhension et l'adhésion complète de leur équipe. Les parties prenantes parmi lesquelles il y a des partenaires techniques et financiers ne l'expriment pas non plus tous et toutes d'une façon homogène et unanime. S'il s'agit d'une tendance pour certains, il s'agit d'une nécessité pour d'autres. Dans la hâte d'intégrer cette nouvelle façon de faire, il est important de suivre le rythme de chaque entité, de chaque organisation, et de prendre le temps nécessaire pour que les pratiques de guérison cessent d'être des pratiques et deviennent la culture même de l'organisation. Avant d'être un état auquel on aspire, la guérison doit être un état qui caractérise le processus lui-même. Ce n'est pas une finalité mais un état continu qui doit guider chacune de nos actions.



## Je le sais!

Je le sais!

Tu le sais!

Eux aussi ils le savent!

Oh! oui, Ils savent que je sais qu'ils savent qu'il n'y a rien de plus beau qu'une femme au-devant de la scène.

Rien de plus merveilleux qu'une femme se servant des mots pour nous démêler des maux.

Bah! Oui ils le savent, Ils savent que ce n'est plus possible d'avoir main mise sur ma féminité.

Ils savent que j'ai repris les rênes depuis belle lurette.

Que j'ai le poing levé.

Que mes épaules sont suffisamment larges.

Que je ne baisse plus mes yeux.

Que je ne mâche plus mots.

Que ma langue n'est plus dans ma poche et que mon intelligence n'est plus bâillonnée par le système.

Ils le savent.

Ils savent que je ne suis plus sensible aux préjugés et aux stéréotypes.

Ils savent que j'ai décidé d'assumer mon existence.

Que je sais que mon avenir, mon devenir et mon bonheur m'incombent.

Ils savent qu'à présent je ne détermine plus ma beauté et ma brillance dans leur regard.

C'est moi qui décide de cela!

Ils savent qu'ils ne peuvent plus se cacher derrière tout et n'importe quoi pour me distraire, m'intimider ou même me détourner de mes objectifs.

Vous savez pourquoi ? (petit moment de sourire)

Parce que j'ai compris que malgré tout ce boucan-là, c'est moi qui suis la muse.

Eh oui! La muse de la fraternité, celle de l'humanité, et même de l'univers car je suis la matrice.

La madré.

**Mariam Dembele**



# Aller à Kër Kumbë et se sentir bien

par Awa Fall-Diop

A Thiès, au Sénégal, j'ai créé un espace pour nous, notre refuge. Il nous attend, il nous tend les bras, pour nous décharger des maux, sans un mot.

Au moment du crépuscule, quand le soleil projette des rayons dorés qui caressent et apaisent la peau et l'esprit, j'admire les filaos, qui, du haut de plus de 6 mètres, se balancent à la musique du vent du soir.

Un vent de Sahel qui vient du nord rafraîchissant, un vent qui conte et raconte, par des notes musicales encore inconnues, les souffrances de femmes.

Alors, je lève la tête et je regarde la danse lascive, langoureuse, des nuages. Puis, j'entends une fleur d'hibiscus vaincre la pesanteur pour s'ouvrir dans un bruissement soyeux et, comme une danseuse de sabar, déployer ses corolles velouteuses.

J'écoute un bourgeon de rosier craquer la tige avec force pour déployer une jeune feuille, espoir de vie, mais sans violence, élégamment, comme les tambours du Rwanda.

Et le jasmin exhale son parfum envoûtant, en des effluves balsamiques, comme une musique du paradis.

Quand je passe entre les feuillages, si frais, ils aspirent les énergies négatives en moi, ils m'insufflent de la force, me vivifient.

Puis les oiseaux chantent, piaillent, volètent dans les dizaines de nid à travers le feuillage vert luisant des Mantalys.

Alors les messages deviennent plus clairs, ici, dans ce lieu de vie, de ressourcement, de guérison, de reconnexion avec soi, avec la vie, ce lieu magique.

Ce lieu magique, ce havre de repos, c'est Kër Kumbë, (la maison de Kumbë)!

Kumbë! en wolof, c'est le chant des femmes braves qui, face aux difficultés, disent non à la résignation, c'est l'appel des femmes pour encourager, résister, lutter contre l'adversité, se reprendre en main.

Kumbë signifie aussi le pagne qui, fortement, élégamment, ceint les reins des femmes et a fini par désigner LA femme.

Kumbë! C'est aussi le nom de quatre femmes, comme les points cardinaux, quatre femmes génies tutélaires des peuples de l'eau au Sénégal et qui sont encore célébrées par les communautés, grâce à des prières, des libations, des chants et des danses.

Au-delà de l'océan Atlantique, Kumbë ont survécu à l'esclavage et résisté à l'effacement de la mémoire africaine. Là-bas, ensemble, elles s'appellent Makumba.

Makumba, ce sont diverses fusions de religions traditionnelles d'Afrique de l'Ouest et du Centre transportées durant la traite esclavagiste, avec celle catholique. Elles sont présentes au Brésil en Argentine, en Uruguay et au Paraguay.

Makumba ou Kër Kumbë, cela signifie courage, régénération et guérison, foi en soi et foi en l'avenir.

# Explorer le pouvoir curatif et libérateur du son et du mouvement





## La danse

Poésie sans mots,  
Mouvements émouvants,  
La danse, telle une plume légère,  
Porte en elle des secrets, des prières.

En tant que militante,  
Qui lutte si durement,  
Elle est notre refuge, notre mouvement.

Elle transcende les mots,  
Les langues,

Dans chaque pas,  
Elle exprime nos tangués.

Sous les lumières tamisées ou au clair des étoiles,  
Elle nous libère et nous permet de rêver.

Et quand l'occasion se présente,  
Nous dansons pour nous exprimer,  
Que ça soit sur de la Salsa,  
Ou du Coupé décalé,  
Nous dansons pour dénoncer.

La danse est notre arme de défense.  
Elle révèle nos cœurs,  
Et nous sort de la torpeur.

C'est notre cri silencieux,  
Elle nous permet de briser les liens vicieux.



Et dans chaque mouvement,  
nous faisons taire les jugements,  
Nous dansons pour vivre sans tourments.

Elle unit nos corps, nos âmes en symbiose,  
La danse est notre arme, notre révolte grandiose.

Contre les violences, les oppressions,  
Elle est notre résistance, notre rédemption.

Enlacées dans une ronde solidaire,  
Les femmes dansent, sœurs solidaires.

Des mouvements sensuels à l'audace folle,  
Nous écrivons l'histoire, nous brisons les inégalités.

La danse nous soigne, elle apaise nos maux,  
Elle transforme nos blessures en flots d'échos.

Sous les regards parfois hostiles,  
Nous trouvons la force de défier tous les obstacles.

Alors, dansez, mes sœurs, dansez sans retenue,

Libérez-vous, affirmez-vous,

La danse est notre chant de rébellion,  
C'est avec veine qu'elle, nous fait oublier nos peines.

Elle nous élève, nous inspire, elle est notre passion.

Ensemble, en mouvement, nous sommes un torrent,

Et la danse, nous fortifie, intensément.

Quand nos différents corps, rentrent en fusion, la lutte prend vie.

Malgré que nous soyons de diverses horizons,

La danse nous unit.

Alors, dansons pour l'égalité, la liberté infinie.

Pacifique Sognonvi



## Réflexions de la rédactrice invitée : Périnée dansé, Féminin soigné!

La danse africaine, rituelle ou profane ouvre un espace intime de liberté et d'expression en lien étroit avec la nature et le cycle de la vie. Elle éveille les sentiments, les désirs et libère les mémoires corporelles. C'est une résistance, une soupape de sécurité, une source de bien-être, qui nous ramène à notre nature profonde et à nos racines. Nous dansons déjà dans le ventre de nos mères.

Nous dansons avec plusieurs parties de notre corps, mais pas souvent avec notre périnée.

Le périnée est un ensemble de muscles, de membranes et de ligaments qui forment une sorte de hamac dynamiques, un organe auquel il est porté peu d'attention, très longtemps tabou, méconnu et mésestimé, sauf lorsqu'une femme accouche.

Les traumatismes du périnée surviennent au cours de 20% à 60% des accouchements selon une étude de cas-témoins chez les femmes qui ont accouché par voie basse à la maternité principale de l'Hôpital Central de Yaoundé. Alors que dire des accouchements en milieu rural éloigné, là où les services sociaux de base font gravement défaut, ce qui est la règle, surtout en Afrique de l'Ouest. Les déchirures périnéales contribuent à la morbidité et à la mortalité maternelles pendant la période post-partum (l'hémorragie étant un risque important en cas de déchirure négligée).

En plus, consciemment ou inconsciemment, le périnée nous permet de retenir les urines. Lorsque le périnée n'est plus assez tonique, son altération a un impact sur notre confort et notre plaisir sexuel. Sa faiblesse peut détruire l'image corporelle de nous-mêmes et réduire la qualité de vie. Les déchirures du périnée ont aussi, notamment, un impact sur l'intensité du plaisir sexuel des femmes.

Malgré une plus grande ouverture sur le corps et la sexualité des femmes à laquelle nos multiples luttes sur le continent ont contribué, il n'en demeure pas moins qu'il existe encore un silence profond sur certains points extrêmement importants à explorer concernant notre corps et notre sexualité, comme le clitoris, comme le périnée. Avec plus de 200 millions de jeunes filles et de femmes, victimes de mutilations sexuelles pratiquées dans 30 pays africains, des publications et des mobilisations mettent le focus sur cette abomination et montrent l'importance du clitoris dans le bien-être et l'épanouissement des femmes.

Mais, le périnée reste encore dans une sombre ombre. A une époque où la nudité s'affiche de plus en plus sans complexe, le périnée représente l'un des derniers non-dits, non explorés.

Nous avons besoin de la bonne santé de l'entièreté de notre corps, jusque dans ses parties les plus infimes, les plus secrètes, surtout celles qui participent à notre plaisir.

Nous en avons besoin pour notre confort et notre bien-être pour assurer une présence efficace et durable dans nos luttes, dans nos mouvements.

Prendre soin de son périnée est donc indispensable pour nous. Et la danse offre une opportunité pour cultiver ce confort, continuer à se sentir bien, préserver une bonne qualité de la sexualité.

C'est à cet exercice nouveau auquel nous convie Saïda Naït-Bouda avec la danse El hâl.



# La danse El hâl : un art du mouvement né d'une longue quête identitaire

Par Saïda Naït-Bouda

Que ce soit dans le cadre de rituels à caractère thérapeutique, cérémonies mystiques ou danses profanes, j'observe que l'être dansant peut exprimer quelque chose de sensible, d'unique, transgressant même les lois et tabous de la vie sociale. Là où l'être peut aller « au-delà » et exprimer la partie de soi la plus profonde : le hâl ou état de présence divine.

C'est de là que j'élabore ma propre **technique de danse** « El hâl ou le corps mémoire ». De l'expérience de la transe, émerge les interrogations nées de la quadruple peine des femmes issues de l'immigration en France : outre la condition féminine que subissent toutes les femmes, le poids de la tradition du milieu d'origine, une érotisation du corps inscrit dans l'imaginaire colonial et la discrimination raciale. De la pratique d'el hâl naît la possibilité de faire émerger une nouvelle forme d'expression qui fait état de mon identité, de mon histoire.

La danse El hâl ou « État de présence divine » est une pratique du soin du corps et de l'esprit, qui invite à se reconnecter à son corps par la transe (émergence des mémoires ancestrales) et l'Intranse (présence et connexion entre intériorité et collectif). Fondée aux sources des rituels d'Afrique du Nord, elle s'ouvre à toutes et tous, par une méthode transculturelle basée sur l'étude de la mécanique du mouvement archaïque dans ces danses traditionnelles, mouvements déjà inscrits dans le corps humain et qui pourront être réactivés.



**Il ne s'agit donc pas d'aller vers une forme ou une tradition  
mais de retourner vers ces savoirs profondément inscrits  
en chacun.e de nous.**

**Non pas d'apprendre, mais de retrouver les chemins de  
ces savoirs dans le corps.**

**Reliant l'individu à sa mémoire ancestrale.**

### **Un processus artistique de guérison**

Cette transmission du « féminin ancré » est fondée sur l'étude des mouvements archaïques dans les rituels de célébration de la terre (mouvements pelviens et fertilité) et rituels de guérison féminines (transe et lamentation), les pratiques basées sur l'ancrage à la terre. La danse El hâl se déploie dans le champ de plusieurs domaines d'action - l'art, l'accompagnement des femmes, la thérapie, la kinésithérapie, la médiation sociale, proposant une nouvelle approche artistique de l'ancrage qui se place au carrefour de savoirs ancestraux et de nouvelles pratiques pour prendre soin de soi... et des autres.

## La danse, le périnée et le rituel

« Régénérer les liens coupés - ou actifs - avec son ventre! »

Trop souvent méconnu, le périnée est pourtant le point central de la posture globale et l'élément clé du soin du féminin tout au long de notre vie. L'atelier de danse El hâl est une expérience intégrante où chaque femme selon sa corporalité et son histoire, découvre ses propres ressources d'auto-soin. Dans une approche progressive, l'atelier propose la prise de conscience et l'éveil du périnée par un échauffement porté par le souffle, une pratique des danses pelviennes assises et debout, des exercices en binôme à ramener chez soi pour tonifier le périnée, et un moment de pratique où l'intériorité résonne avec le collectif.



## Le rituel de guérison : initiation au féminin ancré

« Explorer, réparer, prendre soin de son féminin » est une expérience initiatique à partir de deux rituels :

- la création d'un rituel d'auto-soin « le ventre de la terre » qui fait état des mémoires personnelles, ancestrales et générationnelles ;
- la création d'un rituel collectif « De la lamentation à l'InTranse », de la libération des tensions à la verticalité de l'être. Dans un processus entre verticalité - se recentrer - et l'horizontalité - réceptivité et communication - le féminin peut s'exprimer dans une force tranquille et incarnée.

## Le féminin ancré : une tradition du futur

Entre une hyper sacralisation du féminin et un féminisme qui n'a pas pensé le corps autrement qu'en théorie, « le Féminin ancré » est une approche où la femme se réapproprie son corps par la reconnexion à des savoirs ancestraux. Tenant compte des modes d'oppressions que génère notre société, c'est un espace où la femme se construit et construit un monde d'autonomie loin des discours bien appris ou de concepts intellectuels. Par et dans son corps, assise sur les fondations solides de sa confiance, elle génère ses propres traditions et exprime ses besoins. Incarnée et ancrée!

- Voici quelques fondamentaux de la pratique:
- Vivre sa verticalité et sentir son corps vibrer par sa reconnexion à tout ce qui l'environne.
- Harmoniser le souffle et le mouvement, et laisser émerger l'intelligence du corps.
- Réactiver les liens - coupés ou actifs - avec le ventre en éveillant la zone du périnée, pour retrouver notre base et notre socle de sécurité intérieure.
- Libérer les tensions par la pratique du mouvement répétitif par l'In-transe. Ainsi, peu à peu nous apprenons à vivre et à maîtriser nos états émotionnels.
- Incarner cet ancrage dans notre vie. Dans notre relation à soi ... et à autrui.

Dans une approche progressive, les ateliers enchaînent un moment de méditation collective autour d'une fumigation d'encens, une préparation du corps à la présence et la conscience corporelle spécifique à la danse El hâl (l'adama), une traversée des mouvements répétitifs selon le thème abordé, et un moment d'improvisation guidée où chacune cherche son hâl.



## Géhenne

Elle a dit,  
J'avais 12 ans, classe de 4ème C  
Mes rêves s'assombrissent un soir au lycée  
Sous l'emprise féroce de mon prof de français  
Qui m'a salie, bafoué ma dignité  
Mon prof m'a sans vergogne violée  
Le barbare a défloré ma virginité.  
30 minutes à baigner dans mon sang  
Douleur abdominale atroce  
Angoisse et désolation  
Mes seuls compagnons  
Suite au silence qu'a gardé mon père, et ma mère

Et un mois après, comme si ça ne suffisait pas,  
J'étais encore une fois la proie d'un rapace  
Mon oncle, vieux de la cinquantaine, me tomba dessus  
Mon éternel destin serait-il d'être violée ?  
Qu'ai-je fait pour subir cet enfer de supplice ?  
Les miens et les violeurs ne seraient-ils pas complices ?

Violentée jour après jour  
Mon oncle prenait plaisir  
Et moi, de la peine à en mourir  
Viol après viol j'ai pris un coup  
La coupe de la sexualité précoce.  
Pour porter le joug du sexe qui conditionnait ma vie  
J'ai fait de mon enfer une illusion de paradis.



Mais aujourd'hui vois-tu ?  
Aujourd'hui, Je vais mieux  
Alors calme-toi, tu as été hantée par ces bâtards  
Mais ce n'est pas tard  
Aie juste le désir, la volonté d'oublier  
Trouve-toi une passion qui t'occupe  
Un sport que tu pratiques  
Tu as aussi besoin d'un psychologue pour t'aider à t'en sortir  
D'une cellule d'écoute pour t'aider à revivre la vie avec plaisir  
Car tu es la maçonne, La bâtisseuse d'un monde où on apprend à l'autre à  
respecter la femme

Alors sors de ton silence  
Et dénonce  
N'écoute pas tes parents  
Plutôt parle  
Et à l'unisson, nous nous guéirons.

**Wapondi Djéri**



## Réflexions de la rédactrice invitée : Ce que danser veut dire

Lorsque nous parlons de danse, nous omettons souvent la dimension engagée qui lui est intrinsèque.

Danser, c'est entrer en mouvement, c'est une mise en scène ritualisée du corps qui, non seulement, redéfinit les individus au sein de la communauté, mais témoigne aussi des conceptions et des représentations sociales.

Pour nous, féministes africaines, nées de traditions immémoriales où danser est un moyen de célébrer, de contester, de négocier, de transformer ou bien de renforcer un statut, une organisation sociale, la danse constitue un moyen d'ancrage à notre terre, un espace à investir pleinement comme vecteur de transformation sociale, une pratique de soins individuels et collectifs.

Danser en critiquant un chaos social ou bien un système sociopolitique, parvenir à donner une fonction sociale aux mouvements.

C'est ce que Fatoumata Bagayoko réussit brillamment. En dansant, elle dénonce les violences exercées sur elle-même et sur les autres femmes. Elle revendique, exprime ses doutes, ses peurs et espoirs. Mais, en dansant aussi, elle s'apaise, soulage d'autres femmes et appelle aux changements des rapports de violence et de domination patriarcale.

# Danser pour guérir la communauté et se guérir soi-même

Par Fatoumata Bagayoko

Dans ma communauté Malinké, la fillette est excisée le septième jour après sa naissance. J'en ai donc été victime ainsi que mes sœurs. J'ai été également victime de viol à l'âge de 10 ans et ces deux actes ont laissé des plaies et des traces indélébiles dans ma vie.



Depuis, je cherchais un outil pour m'exprimer sans complaisance et empêcher que d'autres filles soient victimes de ces actes ignobles dont je porte le lourd fardeau, dont j'éprouve encore la douleur. Aussi, j'ai décidé d'être un porte-étendard de la lutte contre ces pratiques néfastes injustement infligées aux filles et aux femmes. Je porte aux yeux de ma famille, de ma société et de mon pays, mon incompréhension totale et mon désaccord profond face à cette pratique qui n'a pas sa place dans notre vie de femme.

J'essaie d'éveiller la conscience, d'ouvrir un dialogue, de parler de ce tabou avec la danse, dans l'espoir de changer les choses. Je me suis consacrée à la recherche sur l'excision des filles et le mariage précoce qui sont des questions brûlantes et qui me rongent de l'intérieur (du fond cœur). En savoir plus sur ces réalités, échanger avec les personnes âgées sur ces questions épineuses, recueillir leur raisonnement concernant ces pratiques a été un grand atout pour moi.

Chez les Malinkés (ethnie dont je suis issue), on estime qu'exciser sa fille, c'est diminuer son envie sexuelle afin qu'elle reste vierge jusqu'au mariage et pour que plus tard, elle soit fidèle à son mari. Dans notre communauté, on fait croire que les filles excisées et dont les mères sont soumises à leurs maris et à la communauté, réussiront dans la vie et que leurs fils reviendront des guerres, si sanglantes qu'elles soient, sans aucune blessure. Alors que les fils nés de femmes non excisées, non soumises, provoquent le chaos, le désagrément et la honte.

L'excision est perpétrée, perpétuée par des femmes qui la font subir à d'autres futures femmes.

### **J'utilise mon art pour la guérison du fléau de l'excision**

Partant de là, j'ai créé la pièce **"Fatou t'as tout fait"** qui traite de l'excision. Avec ma danse, je retranscris l'acte dont j'ai été témoin et dont j'ai moi-même été victime. J'en porte la souffrance et l'injustice dans mon corps. J'éprouve une rancœur indicible. Une marque, un manque indélébile et irréversible que je garde en moi, à jamais. Une douleur que j'entends revendiquer.

En rouge et noir, dans une représentation solo, je me confie au public au sujet de l'excision, de mon excision, je décris ma douleur, mon angoisse et ma colère immense à l'égard du tort irréversible que la tradition patriarcale inflige aux filles. Je me base sur des récits réels, je les transforme et par l'expression corporelle, je transmets, en gestes et en mouvements, des émotions, ainsi que les vécus des victimes d'excision.



J'utilise des danses traditionnelles et contemporaines, des gestes quotidiens et des sentiments intérieurs : de la joie à l'enfermement, de la douleur à l'explosion, de la peur à l'espoir. Ma danse, c'est pour me consoler, apaiser le mal des victimes, ma danse c'est pour faciliter la compréhension des publics ciblés et ainsi susciter leur adhésion à mon message. Mes créations s'inspirent des sons de la nature pour raconter ces histoires, explorer ces émotions, elles utilisent aussi les sons artificiels et ceux des instruments.

### **Approches bien-être individuel et collectif**

La danse est faite pour se défouler, dire sa peine, rêver ou exprimer sa joie à travers des mouvements, en l'accompagnant d'un message, avec ou sans parole. Chaque pas de danse a une signification. Pour exprimer mon mécontentement contre toutes ces problématiques évoquées, je fais une croix et les gens savent que cela signifie : stop (arrêter). Lorsque je suis debout ou quand je m'assois, cela a un sens. Mon style est ainsi accessible à tous publics parce que ce sont des mots traduits en danse.

Lors des spectacles, des femmes mariées, des jeunes filles, des mineures qui ne sont pas des artistes et des apprenants, dansent, expriment par le corps ce qu'elles ne peuvent pas dire avec leur bouche. Ces activités de sensibilisations se passent dans des espaces ouverts et sont suivies d'échanges, de partages avec le public sur la performance afin de faciliter la compréhension et **provoquer le changement.**

La danse me permet de toucher des victimes qui ont peur de s'exprimer et de les faire parler en leur donnant la confiance en elles pour qu'elles soient apaisées et deviennent elles aussi des ambassadrices dans leur entourage. A mon spectacle, le public assis en cercle est mis en confort et en confiance pour écouter, discuter.

Après avoir exposé la barbarie patriarcale de l'excision dans le solo **« Fatou t'as tout fait »**, je continue de porter les récits de femmes dans un monde où les traditions se heurtent au contemporain. Dans une pièce remplie d'objets, de tissus, de plantes médicinales et de matériaux, comme autant de personnages vivants, je danse « Mes sueurs se sont transformées en larmes » pour parler des histoires des femmes, celles rarement exprimées et souvent ignorées. C'est toujours dans la ligne de ma danse pour guérir les femmes, moi y comprise, pour guérir nos communautés.

Les espaces féministes devraient intégrer la danse dans les activités de causeries, les partages d'expérience et la communication, afin de renforcer les processus de guérison individuelle et collective.



## Un sourire de femme

Comme la magie éternelle du soleil levant  
Un sourire de femme pour toujours reste vivant  
Profond, plein de sentiments  
Lumineux, à la conquête d'un présent  
Offert en pâture au temps  
Comme la sueur vient du labeur  
Un sourire de femme nait de l'honneur

Sous le joug hargneux des déboires des jours de peurs  
Derrière le voile rigide de larmes de douleurs  
Le poids des injustices ancré à son cœur  
Un sourire de femme à bout de bras, porte de l'espoir

Sur les pages du temps qui passe  
S'écrivent sans discontinuer nos impasses  
Des essais, des échecs en masse  
Pour nous l'avenir porte un masque  
Un sourire de femme fait de cette vie une fresque...

Dans les heures sombres des amours perdus  
Le sceau de la trahison imprimé dans un cœur pourfendu  
L'âme aux abois de douleur éperdue  
Un sourire de femme se profile, dangereux et dru...

Sur le chemin de la raison  
Marquées par tant de saisons  
A l'ancre de la détermination  
Un sourire de femme plein de passions  
Renait pour l'ultime guérison

Parce qu'un sourire de femme  
Porte la vie à bout de bras  
Nait de la douleur  
Éclaire la vie

Que toutes les guerrières de la liberté bâtissent un monde  
Où cultiver des sourires à bout de bras soit une norme  
Guérir, se guérir, apprendre à guérir  
Pour que vivent des femmes heureuses et libres...

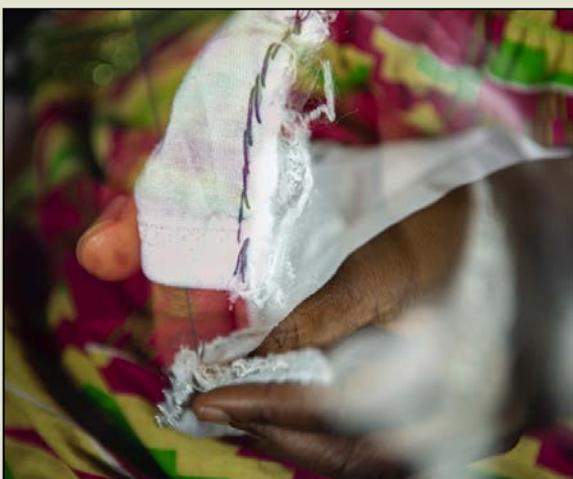
**Lyne Des Mots**

# Dhoruba Inapungua

La guérison est d'abord une urgence, puis un souhait. Le souhait, c'est d'aller bien, d'habiller le visage d'un sourire qui, par son existence même, tue une infinité d'autres réalités. Guérir, c'est répondre au malaise métastasé qui, longtemps, a rendu le jour plus sombre que la nuit. Guérir, c'est renoncer à la mort pour choisir la vie, et c'est là l'essence même de mon travail : aider à la guérison.

Dans cette série de photos que j'ai baptisée «**dhoruba inapungua**» (ce qui signifie «la tempête se calme» en swahili), j'appelle à la guérison de toutes les survivantes et de toutes les victimes. En m'adressant d'abord aux femmes, j'ai fait le choix de me mettre en scène avec des symboles inspirés du thème de cette année et faisant écho au processus de guérison tel qu'il est conçu dans ma culture. Il n'est donc pas surprenant de voir dans ces photos des couleurs, des mouvements, des fleurs, le sourire et bien de métaphores. Ne vous contentez pas de voir des images, écoutez ces scènes qui chantent une ode à la guérison.

**Lina Mensah**





## Comme une lionne

Sœur! Ce n'est pas juste aujourd'hui  
Fais en sorte que ce 8 mars soit tous les jours de ta vie  
Ce jour où tu décloues ta liberté de ta croix  
Ce jour où tu lèves ton voile pour affirmer ton choix  
Ce jour où tu as la force de dompter tes peurs pour porter haute ta voix  
Oui fais en sorte que tous les jours tu te lèves comme une Lionne pour défendre  
tes droits

Zaho mila ano isan'andro mijoro kara Lionne  
Miady kara Lionne  
Tsy magneky resy, masaky, masiaka kara Lionne  
Tava feno tsiky, mampiratra antsika, mamaritra antsika  
Fa manan-kery mi Rayonne  
Je souhaite te voir avec une tête haute comme une Lionne  
De te battre comme une Lionne  
Ne te laisse pas abattre, oses, cries comme une Lionne  
Avec un grand sourire sur le visage, tu illumines, tu détermènes qui tu es  
Et pour partager tes forces, n'oublie pas de rayonner

Sœur  
Quand les tensions te tapent sur les nerfs  
Et que les pensées en surcharge te noient dans un océan de douleur  
Respire!  
Tu vois ces maux dans toutes les couleurs  
Les violences, les injustices dans ce monde cruel  
Et Tu te sens vide  
Si tu ne trouves plus la force de continuer la bataille  
Alors lâche prise!



Fais-toi folle, brise les barrières et les règles  
Rebelle toi! vibre!  
Ignore, laisse les stéréotypes à la poubelle  
Foutre toutes ces bordels et fais-toi « un être libre »  
Et surtout ne te retiens pas  
Laisse parler ton corps  
Écoute ton cœur  
Ouvre ton âme  
Libère ton être  
Chante comme tu veux  
Danse comme tu es  
Et vole comme oiseaux  
Bouge comme tu peux, évacue tout en mouvement  
Tu es en évacuation  
Tu es en libération  
Tu es en purification  
L'univers est avec toi  
Alors, écoute et laisse toi guérir par les sons

Satria, Zaho mila ano isan'andro mijoro kara Lionne  
Miady kara Lionne  
Tsy magneky resy, masaky, masiaka kara Lionne  
Tava feno tsiky, mampiratra antsika, mamaritra antsika  
Fa manan-kery mi Rayonne  
Car, Je souhaite te voir avec une tête haute comme une Lionne  
De te battre comme une Lionne  
Ne te laisse pas abattre, ose, crie comme une Lionne  
Avec un grand sourire sur le visage, tu illumines, tu détermènes qui tu es  
Et pour partager tes forces, n'oublie pas de rayonner

**Makwa Joma**



## Réflexions de la rédactrice invitée : Allier activisme féministe, danse et dramaturgie pour résister et guérir

Dans les cultures africaines, les marionnettes ont de multiples significations et fonctions rituelles, religieuses, sociales, éducatives, sanitaires et politiques, ludiques ou esthétiques. Manipulées dans un contexte théâtral rituel ou profane, les marionnettes racontent une histoire dans un dialogue tragique, lyrique, comique ou satirique.

En Afrique et depuis les temps anciens, les marionnettes ont été utilisées dans des pratiques magico-religieuses lors de séances de guérison individuelle ou collective. Sur scène, les marionnettes peuvent refléter des tensions sociales comme la colonisation, les violences, les exclusions. Elles peuvent aussi raconter des luttes, des résistances, des problèmes qui finissent par se solutionner, des tensions qui finissent par s'apaiser. Elles interviennent dans des processus de soutien émotionnel, de guérison et de spiritualité, comme une interaction profonde entre notre ancestralité sacrée et notre monde contemporain.

Le théâtre de marionnettes en Afrique reste un art populaire vivant, témoin de phases historiques telles que la colonisation, l'indépendance, les différentes stratégies de développement et le mouvement actuel de mondialisation. Il a su résister et s'adapter en se réinventant et en renouvelant son répertoire et ses moyens.

Les marionnettes investissent aujourd'hui le champ des revendications féministes, des violences basées sur le genre, de la décolonisation du corps féminin qui demeure encore un terrain de torture et d'oppression politique. Avec la contraction entre art et militantisme, l'artiste utilise des marionnettes comme un moyen de créer de l'empathie et d'ouvrir la perception du public. En tant qu'objets, articulés ou pas, leur caractéristique permet tous les débordements, et l'artiste ne s'adressant pas au public directement mais par le biais de ce médium, détient un pouvoir et une liberté extraordinaires.

C'est dans cet espace que Rachida plonge pour faire danser ses marionnettes, leur faire raconter des histoires de résistance féministe et de guérison pour le bien-être des femmes. Le théâtre de marionnettes a cette force de multiplier les canaux de communication, de diversifier les moyens de populariser des chansons mobilisatrices, d'aborder innocemment des sujets encore tabous et de promouvoir une dynamique forte pour sensibiliser différents groupes en faveur des droits des femmes.



# Les spectacles de marionnettes et les danses comme outils de défense des droits fondamentaux des femmes

par Rachidatou Tahirou

Je suis conteuse, percussionniste et marionnettiste issue d'une famille musulmane. Je suis moi-même l'exemple et la réponse à la discrimination à l'endroit de la femme.

Aujourd'hui encore, les gens continuent de penser que les femmes ne doivent ni toucher, ni jouer à certains instruments de musique comme le tam-tam, la kora, le balafon, etc...., sous prétexte que ces instruments sont réservés aux hommes. Moi, j'incite les femmes avec mes prestations à braver ces vieux tabous en les initiant à la musique : elles apprennent à jouer au tam-tam, au gong, au hochet et cela les met en confiance totale de croire en elles et en leur potentialité.

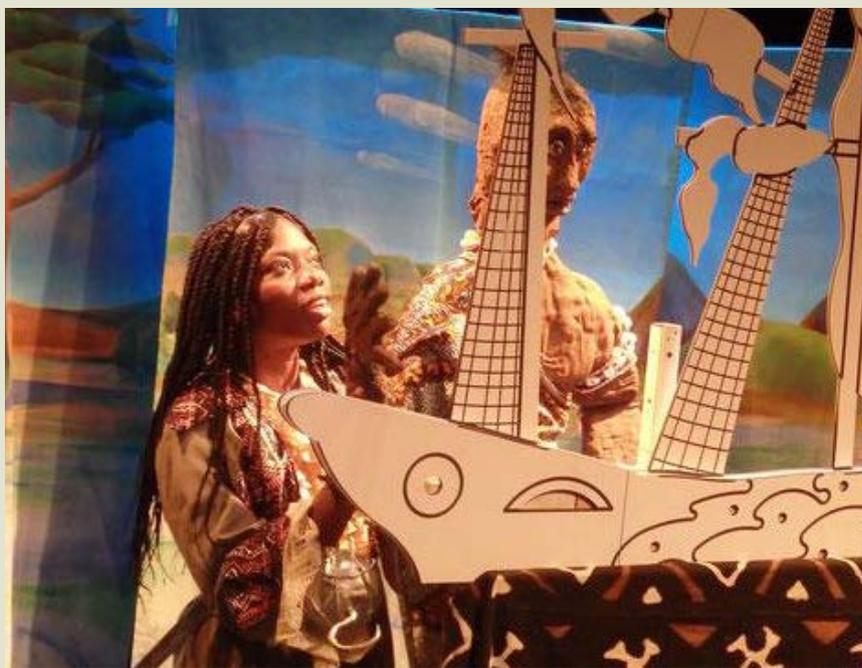
Avec ma troupe, nous travaillons d'habitude sur les rythmes issus des régions du nord et du sud du Togo. Par exemple, le rythme Agbadja du sud du Togo est une contraction de "Agbéa – dja" ; « agbé » qui veut dire la vie et « dja » qui signifie pleuvoir. Donc Agbadja veut dire "il pleut la vie." En utilisant cette danse, j'amène les femmes à extérioriser leurs émotions, à prendre goût à la vie puisque c'est une danse de réjouissance qui sollicite surtout les balancements des membres supérieurs de façon que les deux omoplates aient tendance à se toucher accompagnés des mouvements de pieds qui martèlent le sol alternativement selon que le rythme s'accélère ou non. Après la pratique de cette danse, elles ressentent une certaine relaxation puisque c'est en même temps un exercice physique et sportif qui fait travailler l'omoplate, la colonne vertébrale, la plante des pieds et les nerfs. Nous pratiquons également la Gazo, une version accélérée de l'Agbadja qui fait bouger tout le corps. Je me rappelle qu'après une séance de danse Gazo avec des femmes, l'une d'elles m'a confiée qu'elle ne ressentait plus ses palpitations et a promis de continuer l'exercice. Les pratiques de danse sont des moments de lâcher-prise, de joie, de motivation et de prise de décision pour nous les femmes, car nous n'avons souvent pas le temps ou ne sommes pas habituées à avoir cette opportunité de simplement expérimenter le bonheur et le plaisir.

Je suis également à la tête d'un groupe d'artistes que je forme aux marionnettes et qui jouent avec moi. Pour mener à bien ma bataille, je crée des spectacles sur divers thèmes comme le leadership féminin, la confiance en soi, la lutte contre la violence faite aux femmes ou le mariage forcé.

Dans mon répertoire il y a un spectacle de conte intitulé « Femmes courageuses » dont l'objectif est d'amener les femmes à prendre des initiatives et des décisions. Il y a aussi « Mon foyer, un enfer », un spectacle de marionnettes qui a pour objectif d'aider les femmes à ne plus se taire sur les violences qu'elles subissent tout en les sensibilisant sur l'existence des organisations de défense des droits humains de la femme.

Les thèmes que j'aborde sont souvent liés au bien-être de la femme et de l'enfant. Mes spectacles de théâtre de marionnettes sont joués devant des publics aussi attentifs qu'excités. Les chansons reprises et les applaudissements expriment la joie du partage. Nous vivons aujourd'hui dans un monde où l'individualisme et l'égoïsme nous retiennent devant nos multiples écrans de télévision ou de téléphone. Je pense qu'il est possible de se soigner en sortant de chez soi et de partager un petit moment de spectacle vivant (de théâtre de marionnettes). Aussi, les spectacles de marionnettes que propose ma compagnie constituent un outil précieux et ludique pour défendre les droits fondamentaux des femmes.

Les organisations féministes peuvent créer des ateliers de formation au théâtre de marionnettes et/ou solliciter mes spectacles pour sensibiliser à promouvoir la pleine et entière jouissance des droits et libertés fondamentales des femmes étant donné qu'un spectacle de marionnettes est un art vivant qui capte très vite l'attention du public.



Lors de ces moments de spectacle que nous partageons avec les femmes, nous constatons qu'elles oublient leurs soucis, se laissent emporter par nos chansons, se mettent à danser au son du tambour, et ainsi, le plaisir est partagé. Les corps s'assouplissent, les âmes s'allègent, et c'est la joie. Les rires, les cris de joie, le plaisir exprimé et vécu par les femmes et les enfants, sont autant de moments de bonheur qui méritent d'être répétés et amplifiés.



## Petit tambour silencieux

Il est des regards remplis de poésie  
Des lèvres chargées d'histoires,  
Mais qui jamais n'oseront parler  
Il est des bras qui portent la vie,

Mais qui ne peuvent se porter eux-mêmes  
Il est des corps fragiles qui portent le monde,  
Mais qui ne vivent plus dans le monde  
Il est des cris qui au fond des silences résonnent  
Des larmes qui derrière les sourires dansent  
Des douleurs acquises comme fatalité  
Tel un héritage, sont transmis, silence en silence  
Il est des espoirs qui se nourrissent de désespoir

Des nids de bonheur qui ne savent pas ce qu'est la joie de vivre  
Il est des prouesses qui on a appris  
Qu'elles ne sont et ne valent rien  
Il est des mains qui font le monde,

Mais qui chaque jour quémangent leur pain  
Des forces surhumaines qui portent des nations,  
Mais qui n'ont pas droit à la parole  
Il est des cris qui au fond des silences raisonnent

Ces êtres si fragiles, mais si forts à qui on a fait croire qu'ils ne sont rien  
Il y a ces êtres qu'on craint et qu'on a musèlent  
Ces voix trop vives et trop viriles pour être celles des femmes  
Il y a ces sexes faibles qui ont pourtant appris aux forts ce qu'être un homme



Il y a ces femmes dont l'intelligence et le verbe dérangent  
Ces femmes dont les tambours d'allégresse

Ont été enchainés et mis au cachot  
Il y a ces tambours qui sont devenus silences

### **TAMBOUR DE SILENCE**

Il y a ces femmes qui portent le monde  
Qui de leurs petites mains le nourrissent  
Mais à qui on a dit que les voix ne comptent pas

Tu es cette femme qu'ils craignent  
Tu es cette intelligence qu'ils redoutent  
Tu es ce rêve dont ils redoutent la réalisation  
Tu es cet espoir qu'ils ont peur de voir germer

Tu es cette petite chose qui fait trembler  
Ces hommes prétendument forts  
Alors de ta petite voix brille,  
Alors brille dans les ténèbres où ils t'ont enfermé

Que ton cri raisonne comme un tambour  
Et que la poésie de tes douleurs traverse les âges de ta petite voie,  
Qu'elle raisonne par-delà les nations  
Et vas leur dire que la petite chose qu'ils craignent s'est réveillée

Raisonne, petit tambour silencieux  
Raisonne pour que plus jamais personne n'ose te jeter dans l'oubli  
Parce que tu étais avant que le monde ne soit  
Raisonne, raisonne, raisonne.

**Epiphanie Dionrang**



## Réflexions de la rédactrice invitée



La voix s'entend à l'intérieur, dans une proximité absolue, un vécu immédiat. Le sujet n'a pas à passer hors de soi ; ses paroles ne le quittent jamais, elles ne tombent pas hors de lui ni de son souffle. Jamais notre parole ne cesse de nous appartenir, d'être à notre disposition. Notre parole, notre voix est sonorité, elle résonne, elle est en elle-même résonance.

Alors, parler, chanter, c'est occuper un espace.

Quand on a longtemps été muselée par les traditions et par les religions, toutes d'essence patriarcale, réciter sa vie, dans ses propres mots, avec sa propre langue, se la réapproprier, être une partie vivante, sonore de l'histoire, produire le monde, est un aspect clé de la restauration et de la guérison.

Cette guérison se propage, se démultiplie avec l'empathie. Quand nous arrivons à nous projeter dans la situation de l'autre, nous faisons alors l'expérience d'une réponse émotionnelle face à l'émotion de l'autre.

L'empathie signifie deux mouvements en deux directions.

Se quitter, laisser une autre prendre possession de soi, laisser ouverte la porte à des mélodies, à des mouvements peut être autrefois incompris et/ou détestés, mais aussi prendre le temps de se sentir sentir l'autre, l'écouter, la laisser résonner en nous. Comme dans une danse métamorphose, devenir l'autre, la laisser devenir nous. Et se guérir mutuellement, guérir ensemble.

Voilà quelques leçons à tirer d'Oumou Sy.



# Au cœur de l'activisme créatif dans le paysage mauritanien

Par Oumou Sy

La lutte des femmes est au cœur des processus créatifs et des efforts de développement visant à atteindre un véritable bien-être. La Mauritanie n'échappe pas à cette règle et la question de l'absence d'une loi réprimant les violences faites aux femmes et aux filles depuis près de deux décennies en est un exemple frappant. A cela s'ajoute l'absurdité du code du statut personnel qui, après avoir interdit à toute femme mauritanienne de se marier avant l'âge de 18 ans, ajoute la phrase «sauf l'incapable», expression non définie qui ouvre la porte à toutes sortes d'abus et de dérives. Ces deux éléments ne représentent qu'une infime partie de la face visible de l'iceberg des droits de la femme, ce qui rend l'atteinte du bien-être des femmes et des filles ici quasi-impossible.

En tant qu'artistes, c'est cela qui guide notre choix de "l'Activisme Créatif" comme approche et en tant que base des projets qui répondent à nos réalités endogènes. Nous estimons que ce qui fait la réussite d'un combat, c'est notre capacité de nous approprier les enjeux et notre créativité pour mettre en branle un processus pertinent de lutte comme l'activisme créatif.

Notre approche par l'activisme créatif, c'est la posture dans laquelle un individu, mû par l'indignation, s'investit dans le champ social pour trouver des solutions innovantes. Ainsi, plusieurs de nos projets et activités sont des réponses participatives, inclusives face aux traumatismes des femmes, ils sont des soins destinés aux femmes, ils sont une pratique de guérison.

## **Appropriation de l'espace public pour la guérison et l'existence féministe**

Lancée au siège de l'Association Nouakchott Music Action (NMA), **La Dynamique Femme Vecteur RED (Résilience-Épanouissement-Développement)** est une structure dédiée aux droits humains, mais plus spécifiquement, à la fille et à la femme vivant en République Islamique de Mauritanie ; et qui s'active pour la résilience, l'épanouissement et le développement de la femme. Par un plaidoyer innovant, RED se focalise sur l'émancipation de la femme pour l'acquisition et la consolidation de ses droits à tous les niveaux de vie. Elle s'inscrit au cœur du combat pour la lutte contre les violences à l'égard des femmes et des filles.



Le projet global consiste à combiner tout ce que la sphère dynamique de notre espace géographique mauritanien compte comme potentiel et porte-voix pour en faire un ensemble commun au service des droits humains et de ceux de la femme en particulier. C'est par ce cadre que nous voulons saisir des acteurs de différents secteurs pour les inciter à utiliser leurs talents et savoirs faire pour les causes sociales. Pour une meilleure et facile adaptation à un large public, on utilise l'activisme Créatif. Notre stratégie se veut globale, inclusive et facile à s'approprier par toutes les générations confondues et qui parlent d'une seule voix à notre multi culturalité par le vivre et l'agir ensemble.

### **Dire leurs maux avec leurs mots**

**Femme Voix au Chapitre** est un projet qui rassemble des femmes issues de différents milieux sociaux, économiques et culturels pour porter les maux et les mots des femmes sur scène, en 60 seconds chronos, dans la

langue de leur choix et appuie la production d'outils innovants de plaidoyer (chansons, peintures, théâtre, arts urbains et autres).

Grace à "**Femme Voix au Chapitre**", une participante raconte comment le fait d'avoir « *élevé la voix* » en public a changé son rapport à sa famille et ses enfants et de conclure « *Depuis que je parle, je compte et mon avis compte!* ».

Une autre participante témoigne : "*On est dans une société qui invisibilise la femme, donc une initiative comme **Femme Voix au Chapitre** est salvatrice, car la parole féminine n'a pas de prix*".

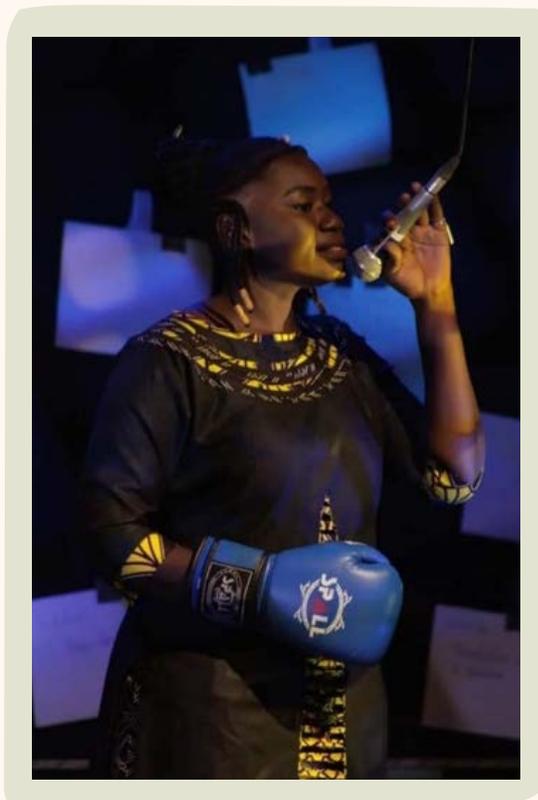
### **Je suis toi; tu es moi; ensemble nous sommes une!**

**Dimension Femme** est un autre projet initié à l'égard des femmes et qui compte plusieurs programmes. Le volet "**Dans ma peau**" vise à renforcer la sororité par une interaction génératrice d'empathie entre les femmes et non de compassion à l'endroit des femmes. Durant 24 heures, soit la durée de rotation de la terre sur elle-même, à savoir une journée entière, 16 femmes, aux profils différents, acceptent de se mettre dans la peau les unes des autres. C'est bien dans cette action qu'il y a lieu de parler d'empathie.

Ce programme dont la discussion porte sur les préjugés et conceptions sociale vise la déconstruction sociale autour de la femme. Le volet "**Au musée des humanités numériques**" consiste à produire des éléments d'une exposition itinérante au service de l'émancipation des femmes par la danse, le maquillage, des œuvres d'art, la musique et autres. Et enfin le volet "**Parcours des vies brisées**" qui a pour fil conducteur et passerelles des facettes d'expression qui privilégient la communication visuelle et qui va à la reconquête de l'espace urbain qui est hostile à toute forme d'expression féminine.

## Revivre ma vie et guérir

Les différents projets sont des processus de réappropriation de soi par la parole et l'expression sous différentes formes de notre existence de femme dans l'espace public, ce qui en fait un processus de guérison pour une existence pleine et entière. Une thérapie sociale et individuelle qui peut et doit faire tache d'huile par la duplication et l'élargissement des pratiques dans les espaces féministes, comme sources de bien-être essentiel à l'éclosion du plein potentiel des femmes.



En tant qu'actrices au service des droits et du bien-être des femmes et des filles, nous pourrions envisager un colloque des bonnes pratiques et de la transversalité des connaissances et proches avec comme objectif d'écrire un livre commun des pratiques et initiatives de guérison inspirés de nos réalités et activités de terrain comme contribution et leg à nos cadettes. Construire des ponts et des passerelles est la meilleure des choses qui puissent être faite ainsi que la co-construction de projets communs qui regroupent nos initiatives et la création aussi d'une plateforme virtuelle pour promouvoir et partager nos activités entre autres.



## La musique

Mélodie agréable à nos oreilles,  
Unissons de sons et voix,  
Elle est la langue de nos émotions,  
Et commence là où, les mots perdent leurs pouvoirs.

Dans la lutte, la musique résonne,  
Elle est une force, un écho, une couronne.  
Quand les épreuves tentent de briser,  
Elle soulève, fait danser, encourage à avancer.

Dans un monde où tant de voix se taisent,  
La musique, elle, s'élève, s'apaise.  
Elle éclaire les ombres, brise les chaînes,  
Des paroles libératrices coulent dans ses veines.

Elle chante l'égalité, la sororité,  
Révèle la vérité, brise les inégalités.  
Elle est la voix des opprimées, des oubliées,  
Un symbole de courage, de fierté.

Dans ses rythmes, nous exaltons notre rage,  
Elle est l'énergie qui détruit les cages.

The page features decorative floral illustrations in the corners, rendered in a watercolor style with shades of red, pink, and orange. The background is a light, abstract pattern of overlapping shapes in soft green and beige tones. In the center, there is a faint, light-colored outline of a person's head and shoulders, facing forward.

Elle soigne Les plaies, chasse les peurs.

La musique est une thérapie, un baume intérieur.  
Elle célèbre nos victoires, nos résistances,  
Elle résonne avec force, sans compromis.

Elle est l'écho de nos luttes, de nos espérances,  
Et dans chaque note, elle tisse notre récit.

Alors que la lutte est si dure,  
La musique est un refuge, un tourment.

Elle rappelle qu'on n'est pas seule,  
Que nous sommes unies, puissantes, que notre voix s'écoule.

Alors, laissons la musique guérir nos âmes,  
Portons ses mots, ses mélodies, ses flammes.

Unissons nos voix, nos cœurs en harmonie,  
Et ensemble, bâtissons un monde d'égalité infinie.

**Pacifique Sognonvi**



## Réflexions de la rédactrice invitée :

### Le son de la contestation, le son de la guérison



C'est bien connu, la musique a des pouvoirs sur nous! Elle peut nous motiver, nous calmer et même nous faire dormir. Elle peut aussi nous faire pleurer et elle peut provoquer toute une palette d'émotions.



La musique apporte de multiples avantages, comme la baisse du stress et l'augmentation de l'effet de la relaxation. La musique a la capacité de fluidifier la communication et de soutenir l'expression individuelle. La musique peut témoigner d'une révolte, d'une protestation, d'un engagement et/ou d'une contestation avec des objectifs de changement social et/ou politique. Là où un discours peut ne pas convaincre, une musique peut permettre plus facilement de toucher des gens. Révolte, contestation, régénération et bien-être pour une justice sociale humaine : c'est Kalam, la reine du kundé.



## Ma guérison par le «kundé»

Par Kalam

**Jouer le kundé** (un instrument de musique traditionnel au Burkina Faso dont la pratique est uniquement réservée aux hommes) m'apporte une joie de vivre indescriptible, un sentiment que je n'arrive même pas à décrire. Jouer le kundé m'a soignée de beaucoup de traumatismes que j'ai vécus et m'a permis de surmonter des moments difficiles. Le son du kundé m'a sauvé la vie et m'a donné un second souffle.



A l'âge de sept ans, je n'ai pas eu le droit d'aller à l'école ; à l'âge de douze ans, j'ai échappé de justesse à l'excision ; et à dix-sept ans, j'ai fui un mariage forcé. Partant de ma vie et de celles des **femmes africaines**, les thèmes que je développe sont en relation avec nos expériences, nos luttes contre les préjugés. Je lève le voile sur les maux qui affectent les femmes dans la société africaine.

Au début de ma carrière au Burkina, certaines personnes me collaient l'étiquette d'une femme rebelle qui voulait briser la tradition et les habitudes et se mesurer aux hommes. Personne ne voulait m'aider à apprendre à jouer de cet instrument qui est réservé aux hommes, mais ça ne m'a pas arrêté. Au contraire, ce fût une source de motivation, une bataille. Après deux ans de recherche, j'ai trouvé un mentor (Aboubacar Djiga) qui a eu l'ouverture d'esprit pour m'apprendre à jouer le kundé. Au début, je me sentais seule mais au fur et à mesure que je jouais, je voyais les visages

des femmes s'illuminer, rire ou rester pensives en écoutant ma musique et mes chansons. Pouvoir ressentir cette communion avec elles me donne encore plus de force de continuer dans cette voie.

Ma particularité se décline en cinq forces fondamentales : le Kundé, la Kalambatt (un instrument de musique conçu par moi-même), ma voix, mon visage voilé d'où mon surnom de « Poog-paala de la musique » (la mariée de la musique en mooré), et mon engagement sociétal fort. Je fusionne les racines culturelles dans l'esprit de la révolution féministe à travers la chanson et le rythme.

Le rôle du kundé dans le mouvement féministe est de dénoncer, donner de la voix, apaiser et procurer de la joie à toutes les femmes qui souffrent. Je porte un masque qui fait office de voile pour mon mariage avec la musique et derrière ce masque se cache une femme en colère qui exige le bien-être et le respect des droits de la femme. Et je porte un chapeau pour rappeler aux hommes que nous avons du pouvoir en tant que femmes.



# La danse-thérapie comme outil de guérison pour les survivantes de violences extrêmes

Entretien avec Amina Alice Lusambo, art-thérapeute à la Fondation Panzi

**Question (Q) : Pouvez-vous vous présenter à nos lectrices ? Qui êtes-vous et au sein de quelle structure évoluez-vous ?**

**Réponse (R) :** Je me nomme **Amie-Alice Lusambo**, je suis psychologue clinicienne et je travaille comme art-thérapeute à la Maison Dorcas, une des institutions de la **Fondation Panzi** qui s'occupe de l'autonomisation des femmes et j'y suis initiatrice d'un programme de reconstruction psychologique et **danse-thérapie**. Le centre prépare les femmes à une adaptation à la vie socio professionnelle et économique. Il organise l'hébergement et différentes formations professionnelles, ainsi qu'un suivi à domicile dans différents villages selon le domaine de la vie du bénéficiaire...

**Question (Q) : En quoi consiste ce programme de reconstruction psychologique et danse-thérapie dont vous êtes en charge au sein de la Fondation Panzi ?**

**Réponse (R) :** Dans ce programme, nous commençons par la psychothérapie avec des entretiens réguliers, individuels ou en groupe. Mais nous aidons aussi les patients sous anxiolytique et/ou sous antidépresseur à ranger leurs mémoires traumatiques par la thérapie EMDR qui est une thérapie psycho neurobiologique basée sur la stimulation sensorielle. Nous soulageons la souffrance des patients par la technique d'ancrage qui déclenche une émotion positive pour contrer une émotion négative qui nous envahit et par la méditation en pleine conscience, MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) spécialement adaptée aux personnes souffrant de dépression et qui permet de réduire de moitié les risques de rechutes à un an.

Depuis 2014 et après avoir soumis nos bénéficiaires au pré et post évaluation psychologique, nous avons constaté que celles qui participent aux séances thérapeutiques par la danse et le mouvement durant une période allant de 6 à 12 semaines, bénéficient d'une diminution du niveau de stress et d'une réduction de l'anxiété.

En cas de besoin, nous recourons à la thérapie par l'écriture qui est aussi appelée thérapie expressive par l'acte d'écrire et le mot écrit comme une thérapie. Elle postule qu'écrire ses sentiments atténue progressivement la sensation de traumatisme ou le malaise psychique. Ici, l'objectif est de traquer les récurrences, et de voir si elles sont positives ou non pour la personne. Un petit bilan personnel et intime permet aux personnes de poser des mots sur les événements de leurs vies, voire de libérer la parole, de façon détournée.

Nous aidons la patiente à recréer du lien avec son corps, retrouver la confiance et l'estime de soi, traiter les comorbidités et bien s'entourer grâce à la gymnastique rythmique (GR) qui est une discipline sportive et grâce à la danse-thérapie qui est l'utilisation du mouvement en tant que processus pour aider un individu à retrouver sa propre unité psychocorporelle. Par la danse-thérapie, le corps devient la clé, le messenger pour se comprendre et mieux se connaître. Elle permet de revenir au corps et d'apaiser son mental agité. Elle permet l'introspection et la libération de tensions et blocages physiques, émotionnels, et spirituels. Elle répond au besoin de trouver une approche non verbale. En danse-thérapie, le corps est l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau, à sortir de sa tête, à retrouver l'énergie de l'enfant grâce aux multiples mouvements. En pratiquant la danse libre, naissent la prise de conscience de soi et la libération de tensions et de blocages inscrits dans la mémoire du corps.



**Question (Q) : Dites-en nous un peu plus. Comment est né ce programme et en quoi est-il bénéfique pour les survivantes ?**

**Réponse (R) :** Le programme de danse thérapie est né du fait qu'à l'époque nous avons reçu plusieurs victimes de violence sexuelle âgées entre 11 et 15 ans et qui souffraient de mutisme. Du coup elles avaient du mal à verbaliser les atrocités qu'elles avaient vécues et recourir à la danse-thérapie était la meilleure option pour leur permettre de s'exprimer par des mouvements du corps.

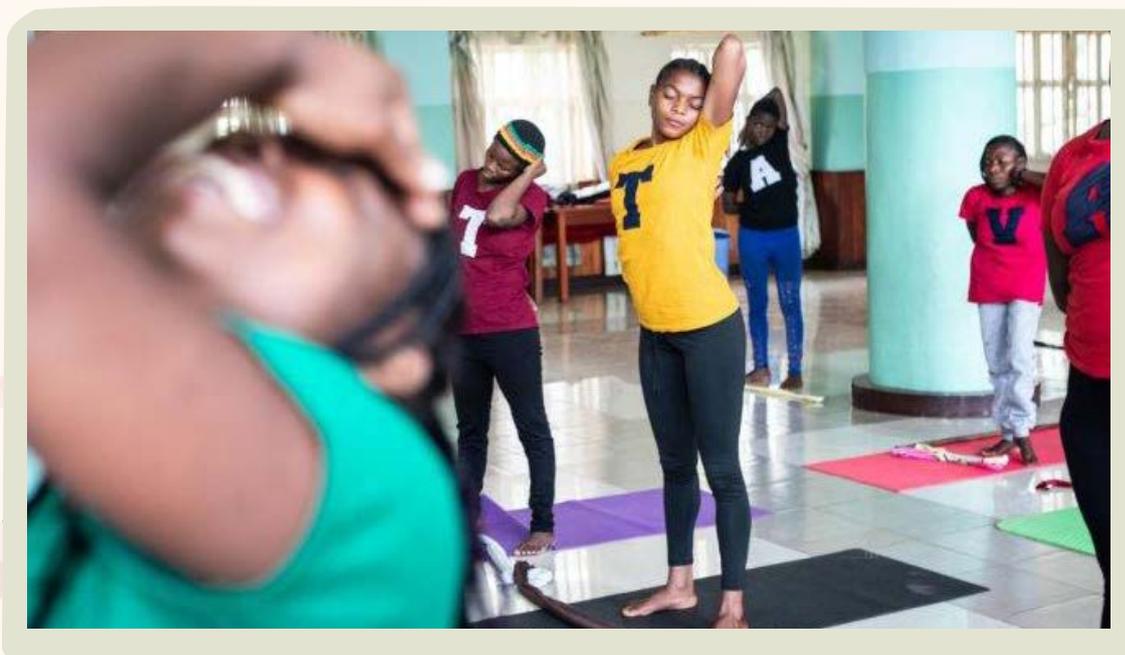
Les mouvements de danse lents et fluides aident les patientes à se concentrer sur leur respiration et à se détendre. Les mouvements de danse aident également à libérer les tensions physiques et émotionnelles accumulées dans le corps, à réduire les sentiments d'anxiété. Elles permettent de redécouvrir son anatomie, faire remonter une foule de sensations, de sentiments ou de pensées et de réhabiliter par cette occasion des capacités psychiques et/ou physiques endommagées. Il

s'agit donc d'un soin par l'approche créative. Sur le plan **physique**, la danse-thérapie améliore la circulation sanguine, la coordination et le tonus musculaire et sur le plan **mental** et émotif, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de faire face aux émotions parfois difficiles à exprimer verbalement : colère, frustration, sentiment d'isolement, etc. En groupe, la danse-thérapie favorise la réinsertion sociale, la prise de conscience de soi et de son espace et la création de liens affectifs. Elle procure également un sentiment de bien-être né du plaisir d'être en groupe.

A la Maison Dorcas nous la pratiquons deux fois par semaine, en une séance d'une demi-heure à une heure ou plus, en fonction du contexte (collectif ou individuel) et de la spécificité des bénéficiaires. Etant une thérapie dynamique, une séance de danse-thérapie se déroule individuellement ou en groupe. À la première rencontre, la thérapeute cherche à définir les motifs et les objectifs de la démarche, puis elle enchaîne avec la danse et le mouvement. La danse-thérapie convient aux gens de tout âge et de toute condition et serait utile entre autres pour favoriser la santé en général, l'image et l'estime de soi, et atténuer le stress, les peurs, l'anxiété, les tensions physiques et la douleur chronique. Ici à la maison Dorcas, avec des adolescentes victimes de violences sexuelles, l'auditoire compte souvent plus au moins 45 personnes.

La participation suit un protocole précis depuis l'accueil qui comprend des entretiens et des séances de prise en charge, jusqu'aux séances de relaxation incluant la danse libre, l'ancrage, les étirements, le moment de silence... qui seront suivis par la gymnastique rythmée (pour le tonus musculaire), les exercices physique visant à booster l'énergie du cerveau et à réguler le rythme cardiaque), la danse rythmée (pour jogger le niveau de captation et d'attention), les chorégraphies (pour améliorer la coordination, stimuler l'estime de soi, améliorer l'attachement mère-enfant), la séance finale ( pour faciliter l'intégration, rejeter les énergies négatives et absorber les énergies positives).

La fin du programme comprend des séances d'acupression pour redonner au corps un équilibre parfait en stimulant l'ensemble de ses flux énergétiques et d'autres exercices d'auto prise en charge psychologique afin de permettre à la bénéficiaire de continuer à gérer ses émotions et son état psychique une fois de retour dans sa communauté.



**Question (Q) : Depuis ses débuts, combien de filles et de femmes ont suivi le programme et quels sont certains des témoignages touchants que vous avez reçus ?**

**Réponse (R) :** Depuis 2014, plus de 600 filles et femmes victimes des violences sexuelles âgées entre 11 et 25 ans ont participé aux séances de danse thérapie. Parmi divers témoignages il y a cette jeune fille qui, à l'époque, avait 14 ans et était mère d'un bébé de sexe masculin, issu de viol et dont elle ne voulait pas du tout. Un jour, nous l'avons surprise alors qu'elle tentait d'enterrer son bébé vivant. Après 3 mois de participation au programme, elle a commencé à prêter une attention particulière à l'enfant. Grâce aux séances de danses-thérapies, elle a arrêté de prendre les psychotropes et est devenue stable psychologiquement. Il y a un an, elle est repassée à la maison Dorcas avec son fils pour nous remercier et témoigner de l'efficacité de la danse-thérapie. Présentement, elle a un travail stable et a repris sa vie en main.

Une autre personne épileptique a pu, grâce aux exercices, élever l'énergie du cerveau, réduire ses évanouissements sans la prise continue des antiépileptiques. La plupart des jeunes filles bénéficiaires ont arrêté la prise des psychotropes grâce à la danse-thérapie, récupéré leur santé mentale et repris leurs vies en main. La majorité des filles qui ont participé à ces séances sont présentement dans des ménages et ont réussi à y intégrer leurs enfants issus de viol et à leur donner un foyer. Au niveau du centre, nous avons observé une diminution de taux de maladie physique et mentale chez les filles qui participent aux séances thérapeutiques, gymnastique rythmique et autres formes des sports organisés en complément des séances psychothérapeutiques.

**Question (Q) : Quelques conseils pour les mouvements féministes ?**

**Réponse (R) :** Je pense que les espaces féministes peuvent intégrer ces activités en organisant des ateliers de formation d'art-thérapie en général et de danse-thérapie en particulier pour accompagner les activistes dans leur processus de guérison.





## Femme

Oh toi, mère, la Terre ou devrais-je plutôt dire FEMME.

N'est-il pas évident que je suis la mère de l'humanité toute entière!  
Ne suis-je pas cette boule d'énergies positives et de bonnes vibrations  
sur lesquelles s'appuie la race humaine ?

Mais pourquoi donc ?

Pourquoi t'entêtes-tu, race humaine, à m'attribuer le rôle du second ?

Pourquoi remplacer le punching ball par mon corps ?

Pourquoi dois-je arracher des droits, qui à la base sont des droits  
Humains fondamentaux ?

Ah oui! J'oubliais, c'est une question de rapport de force ou de Misikili  
(muscle) ?

Ah femme, ou dois-je dire mère la terre car c'est à moi qu'incombe la  
responsabilité de demeurer...

Malgré ce soupçon de volontés incitatrices et des envies de flétrir ma  
féminité alors que c'est "Ma Féminité" qui fait fleurir l'humanité.

Juste ciel, car ma puissance et ma force sont inouïes.

Ou peut-être faudrait-il que je tremble, moi, Terre la mère, une fraction  
de seconde pour légitimer ainsi ma force au péril de leur vie. Afin de  
leur montrer que je suis le summum du pouvoir!



Ou faudrait-il que je fasse pleuvoir des brasiers ?

Que dis-je ?

Ils savent.

Oh oui, ils le savent!

Ils savent pertinemment qu'en un clin d'œil, je détrônerai, détruirai, ou même exterminerai cette race humaine, mère de l'injustice.

Mais, ils en ont de la chance, car je ne suis qu'amour

C'est tout moi ça, une bulle de bienveillance et de bonne foi.

Je suis une femme!

Je suis l'humanité. Elle existe parce que j'existe.

Alors non, non non je refuse de la laisser me définir. Mais plutôt, je la saisis et je la définis à mon image.

Par cette sensibilité dont je fais preuve, par cette moralité qui est en moi, par cet humanisme qui est tout à mon honneur, par ce courage qui est synonyme de femme

Je suis une femme et, mes droits sont purement et simplement des droits humains...

**Mariam Dembele**

# Trucs et astuces pour les militantes





## En tant que féministes, nous sommes toutes des « proches aidantes », prenons soin de NOUS!

Par Awa Fall-Diop

Le terme « proche aidant » désigne toute personne qui fournit un soutien non rémunéré à quelqu'un-e dans le besoin, y compris les membres de sa famille et/ou d'autres personnes. Face au désarroi relatif des peuples africains, en plus des facteurs contextuels tels que les fondamentalismes, les effets néfastes du changement climatique sur la vie des femmes, l'impact persistant de la COVID-19, l'augmentation de nos angoisses et de nos peurs, notre activisme féministe prend des dimensions surhumaines.

Nous avons perdu beaucoup de nos sœurs de sang, de nos sœurs de lutte ; et il nous faut continuer inlassablement, à faire preuve d'encore plus de résistance, plus de force. Pour cela, nous avons besoin de dégager du temps et de l'espace pour **prendre soin de nous si nous voulons continuer d'être performantes!**

Nous devons planifier des moments pendant lesquels nous prendrons soin de nous, pour gagner plus de force, avoir une relation plus enrichissante au sein de nos mouvements, détenir un vaste éventail de ressources qui nous aident à demeurer en forme et nous soutenir les unes les autres. Nous vous proposons ici quelques instants, mais des instants importants de jeu et de détente.

Vous avez sûrement d'autres exercices, d'autres pratiques et astuces, alors partagez-les à travers le Magazine Dzuwa! Ensemble, consolidons notre intention clairement exprimée de prendre soin de notre bien-être individuel et collectif. **En tant que féministes, nous sommes toutes « proches aidantes », prenons soin de NOUS!**

Dans ce numéro de Dzuwa, des exercices ludiques permettent de se reconnecter à soi-même, de se recentrer sur son intime soi ... Et l'on renaît simplement à l'essentiel... et l'on s'abandonne, pour mieux s'ouvrir aux sources originelles de la terre africaine, de sa force paisible, son énergie éternelle...

Les mouvements de danse et les sons des musiques dialoguent, se prolongent les uns les autres dans de lentes mouvances jamais répétées, et aussi l'esprit et le corps fusionnent, l'extérieur et l'intérieur ne font plus qu'un. Rien n'est plus séparé. L'entité se met en place. S'offre un tout vécu, un vécu total.

## Musique, musica

### Les effets de la musique

La musique est porteuse de sens. Elle doit être cohérente avec votre univers, l'amplifier et le renforcer. Elle doit procurer un « cocktail émotionnel » qui vous fera vivre une expérience mémorable, au sens propre du terme.

Les musiques africaines (traditionnelles ou contemporaines) ont des mélodies positives et enveloppantes, leur tempo n'est pas complexe. Elles réchauffent et subliment l'instant. Le tempo et le volume sont à faire évoluer en fonction du moment (relaxation ou phase tonique).

Elle a :

**Des effets psychologiques** : les rythmes du cerveau s'adaptent à ceux de la musique, ralentissent leur intensité. Le corps libère de la dopamine. La musique est un antidépresseur naturel. Elle atténue le stress.

**Des effets physiologiques** : le rythme cardiaque est régulé. Les tensions musculaires sont apaisées.

**Des effets spirituels** : les musiques traditionnelles, tribales, sacrées, ont la particularité de distendre le temps et l'espace, de nous guider vers la méditation, la contemplation ou la transe. La fréquence répétée de tambours sur une fréquence de 0.5 à 13 Hertz, plonge l'auditeur dans un état allant de la relaxation et sommeil profond. C'est un voyage en douceur dans l'inconscient. C'est pourquoi elles sont propices à l'éveil spirituel.

**Des effets sur nos capacités intellectuelles.** La musique augmente notre imaginaire, notre créativité, notre facilité à nous concentrer et à mémoriser.

### La musicalité : écouter la musique de son corps

C'est aussi la capacité à rester à l'écoute de la musique, même quand on est concentrée sur son corps. C'est réussir à sentir avec son corps, à ressentir la musique, même en dansant des pas précis. Ça demande évidemment du lâcher prise et de laisser ce fichu mental qui nous rattrape toujours!

Choisissez une musique pas trop rapide et que vous aimez. Prenez le temps de l'écouter et de sentir ce qu'elle vous donne envie de faire comme mouvements, sans les faire vraiment.

Puis réécoutez-la et cette fois dansez. Soyez attentive, corporellement à toute la variété de la musique : l'ambiance, le rythme, sa dynamique, son caractère, l'émotion qu'elle peut susciter chez vous, les repères que vous y trouverez, les accents. Et transcrivez-les dans le corps à votre façon.

**Vous allez voir, c'est hyper riche!**

### Mini-exercices de danse

La danse-mouvement permet de se connecter à son corps et à ses émotions d'une manière non-verbale. La danse est particulièrement efficace pour libérer les émotions refoulées et se sentir mieux dans sa peau. Voici des exercices simples mais puissants pour vous aider à positiver vos émotions.

**Exercice 1** : La danse de la colère. Cette danse est conçue pour aider à libérer la colère refoulée. Mettez une musique énergique et commencez à danser en exprimant votre colère à travers vos mouvements. Laissez votre corps se déplacer librement et ne vous retenez pas. Vous pouvez crier, pleurer ou frapper le sol si vous en ressentez le besoin. Continuez à danser jusqu'à ce que vous vous sentiez libérée.

**Exercice 2** : La danse de la tristesse. Cette danse est conçue pour libérer la tristesse refoulée. Mettez une musique douce et commencez à danser en exprimant votre tristesse à travers vos mouvements. Laissez vos larmes couler si vous en avez besoin. Vous pouvez aussi vous enlacer vous-même et vous bercer doucement. Dansez jusqu'à ce que vous vous sentiez libérée.

**Exercice 3 :** La danse de la joie. Cette danse vous aide à cultiver la joie et la positivité. Mettez une musique entraînante et commencez à danser en exprimant votre joie à travers vos mouvements. Laissez votre corps se déplacer librement et souriez autant que possible. Vous pouvez aussi inviter un-e ami-e- à danser avec vous et partager votre joie. Continuez à danser jusqu'à ce que vous vous sentiez remplie de joie.

### **Mouvements du périnée : une danse si intime**

Au calme, allongez-vous confortablement sur le dos, les jambes repliées et les pieds à plat sur le sol. La vessie doit être vide. Respirez doucement et lentement.

1. Inspirez en gonflant la poitrine.
2. Expirez en contractant au maximum le périnée, comme pour se retenir d'uriner. Imaginez-vous en train de rentrer le ventre pour enfiler un jean trop petit. Veillez parallèlement à détendre les fessiers ainsi que l'abdomen et tenez 3 à 5 secondes.
3. Relâchez la contraction du périnée pendant l'inspiration au moins 5 secondes.
4. Répétez l'enchaînement contractions-relâchements entre 30 et 50 fois par jour. Au fur et à mesure des progrès, le temps de contraction peut être augmenté ainsi de 3 à 5 secondes et vous pourrez contracter le périnée jusqu'à 10 secondes, avec une période de relâchement au moins égale.

Plus simplement, il faut penser à contracter les muscles (ceux avec lesquels on se retient de faire pipi) chaque jour, chaque fois qu'on y pense. Une fois l'exercice bien maîtrisé, il est possible de le réaliser assise, debout. Il peut même être fait pendant des activités quotidiennes et en rythmant une musique qu'on aime (trajet pour aller à son travail, à l'école, tâches professionnelles, conversation téléphonique, etc.). Le but est qu'il devienne un automatisme et participe pleinement à une bonne hygiène de vie, en vous procurant de la joie et du bien-être.<sup>5</sup>

### **Le fleuve de ma vie**

Toute vie, surtout celle d'une féministe, est loin d'être un fleuve tranquille qui coule allégrement, joyeusement, sans turbulences, sans remous. Malgré cela, le fleuve de notre vie comprend aussi des espaces sereins, rades au souffle calme, des cascades de joie qui chantent une musique rafraîchissante, des rives sur lesquelles se prélasser est possible. Son cours sinueux suit des mouvements imprévus et produit des méandres qui, en des courbes dansantes, vont, des fois, se perdre au loin dans les terres ou bien rejoindre et grossir, soutenir d'autres écoulements ou bien encore, ce sont d'autres ruissellements qui viennent nous renforcer. Mais toutes, nous nous jetons vaillamment, énergiquement, dans l'océan magnifique de nos luttes, de nos victoires. Tracer le fleuve de sa vie, seule ou bien en groupe, c'est bénéfique! Dessiner sur un grand papier le fleuve de sa vie avec les différents tournants importants, les personnages, et lieux importants, les leçons importantes. Phase de partage si l'exercice se fait en groupe :

1. Affichage, exposition des différents dessins.
2. Partage d'une phrase importante avec le groupe, d'un moment, d'une personne, d'une date.
3. Quelles sont les expériences partagées?
4. S'il s'agit de turbulences, comment les avez-vous surmontées?
5. Comment avez-vous exploité les cascades et leurs musiques?
6. Comment vous sentiez vous en vous prélassant sur les rives calmes?
7. Lesquels de ses bras, le fleuve de votre vie a-t-il perdu? Quels bras sont venus le renforcer?
8. Que faites-vous pour profiter des moments de sérénité?

<sup>5</sup> Source : <https://www.afriquefemme.com/fr/>

# Dzuwa III: Quiz de l'édition



**Question 1 :** Quand et où s'est déroulé le 2<sup>ème</sup> Festival de la République Féministe?

**Question 2 :** Quel est le nom du refuge pour femmes créé par Awa Fall-Diop à Thiès au Sénégal?

**Question 3 :** Quel est le titre du spectacle de danse créé par Fatoumata Bagayoko qui aborde le thème des mutilations génitales féminines?

**Question 4 :** Quelle est la partie du corps impliquée dans la danse El Hal développée par Saïda Naït-Bouda?

**Question 5 :** Citez les deux danses traditionnelles du Togo que Rachidatou Tahirou enseigne aux femmes dans ses ateliers?

**Question 6 :** Pour quelle organisation féministe panafricaine Solange A. M. Kibibi et Nataka Gmakagni travaillent-elles?

**Question 7 :** Quel est le nom de l'instrument traditionnel du Burkina Faso joué par la musicienne Kalam?

**Question 8 :** Comment s'appelle le projet développé par l'association d'Oumou Sy qui fait émerger les douleurs et les paroles des femmes sur scène, dans des chroniques de 60 secondes et dans la langue de leur choix?

**Question 9 :** Depuis 2014, combien de filles et de femmes ont participé aux séances de danse-thérapie initiées par Amina Alice Lusambo à la Maison Dorcas au sein de l'hôpital Panzi?

**Question 10 :** Combien de pays africains étaient représentés dans Dzuwa III cette année?

Envoyez-nous vos réponses correctes ainsi que votre nom, votre pays et quelques mots sur ce que vous avez le plus apprécié dans Dzuwa III. Envoyez vos réponses et vos informations à [feministrepublik@uaf-africa.org](mailto:feministrepublik@uaf-africa.org) ou cliquez [ici](#) pour répondre au quiz.

# Page des contributeurices



### **Oumou SY (Mauritanie)**



Économiste de formation, Oumou Sy est une jeune artiste musicienne mauritanienne née à Rosso dans la région du Trarza à la frontière mauritano-sénégalaise. Un leadership inné est sans doute ce qui caractérise Oumou, entrepreneure sociale et opératrice culturelle depuis son enfance. Jeune élève, elle était déjà initiatrice de différents clubs et dynamiques autour de l'éducation, de l'art et d'actions de solidarité. Après l'obtention d'une Licence en économie à l'Université de Nouakchott, Oumou rêvait de travailler pour une institution financière, mais elle ne se voyait pas assise dans un bureau entre les quatre murs toute la journée. C'est ainsi qu'elle a décidé de suivre le fil de sa passion pour la musique et le développement

au sein de l'école de musique Nouakchott Music Action (NMA) où elle a initié plusieurs projets centrés sur les femmes et où elle coordonne aujourd'hui le groupe de musique Harmattan dont elle est le chef d'orchestre, et le Festival Culture Métisse dont elle est la chargée de la programmation. Pour elle, la musique n'est pas seulement une passion mais un moyen d'expression et une ressource au service du développement.

### **Saïda NAIT-BOUDA (Algérie)**



Saïda Nait-Bouda est une danseuse et chercheuse en danse, créatrice de la méthode El hâl. Partant d'une quête d'elle-même, Saïda, née en France de parents algériens, effectue un voyage initiatique qui se cristallise sur le corps dansant au pays de ses origines. Sa recherche s'appuie sur de longs voyages au cœur de rituels à caractère thérapeutique en Afrique du Nord, de la suspension du corps dans les danses sahariennes. Elle est invitée pour une carte blanche au Centre National de la Danse dans le cadre de l'Année de l'Algérie « Djazair 2003 ». Elle reçoit le label «2008 année de la culture » pour son projet interdisciplinaire « Nous sommes tous des Made

In Taiwan ». Saïda collabore avec de multiples institutions, entre autres : L'institut du Monde arabe, le Palais de Tokyo, le Musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée (Mucem), l'Institut des cultures d'Islam, le conservatoire Georges Bizet, la Folie Musique (aujourd'hui la Philharmonique de Paris) et les rencontres photographiques de Bamako.

### **Lyne Des Mots (Côte d'Ivoire)**



Lyne est une poète, slameuse, parolière ivoirienne, membre du Collectif au nom du Slam Côte d'Ivoire, animatrice de podcast radio, ambassadrice de l'association internationale Accord Parfait, deuxième prix de l'émission de télé-réalité Ecole des poètes en 2015 et Championne du concours international Slam Rose pour la lutte contre le cancer du sein. Elle s'engage pour l'amour conscient entre les humains et pour l'émancipation et la liberté effective des femmes dans la société africaine et partout ailleurs.

### **Immaculate MUGO (Kenya)**



Immaculate est une féministe intersectionnelle panafricaine, queer, passionnée par la durabilité, l'inclusion des genres, la disponibilité et l'accès à des services d'affirmation, la justice et les mouvements de ressourcement. Elle croit que chaque personne a le droit à l'autodétermination. Immaculate est Développeuse de Contenu et fait partie de l'équipe Partenariats et Philantropie Transformateurs » à Urgent Action Fund-Africa.

### **Fatoumata BAGAYOKO (Mali)**



Fatoumata est née à Bamako au Mali. Enfant, elle danse lors de cérémonies traditionnelles dans son quartier et sa passion pour la danse la fait entrer à l'Institut National des Arts de Bamako où elle obtient son diplôme en 2007. Elle intègre alors le Conservatoire des Arts et Métiers Multimédia Balla Fasseké Kouyaté de Bamako (CAMM) et y obtient un Diplôme d'Études Supérieures Spécialisées en Danse. Jusqu'en 2010, elle se forme également en danse traditionnelle, participe à des stages au Mali avec des chorégraphes internationaux. En 2012, elle crée son association culturelle Jiriladon qui rassemble un groupe de jeunes artistes. En 2013, elle participe au stage Empreintes (Dé)croisées à l'École des Sables au Sénégal et en 2015, elle suit le stage Engagement Féminin à Ouagadougou et crée son solo « Fatou t'as tout fait » qui dénonce l'excision et sensibilise pour l'abandon de cette pratique ; solo qui obtient le Premier Prix de la Fondation Orange Mali, puis le Premier Prix du concours Simply the Best 2016 à Ankata au Burkina Faso et le ZKB Acknowledgement Prize 2017 au Zürcher Theater Spektakel en Suisse.

### **Pacifique Doriane SOGNONVI (Bénin)**



Pacifique Doriane Sognonvi, originaire du Bénin, se présente comme une auteure lesbienne et une militante féministe africaine noire dont le travail est centré sur la visibilité et la promotion des voix et des histoires des personnes LGBTQ+. Elle a été membre et a collaboré avec diverses organisations en Afrique pour défendre les droits des personnes LGBTQ+ africaines francophones. Elle est auteure de l'initiative "Sortons de l'ombre", qui appuie psychologiquement les femmes et les filles survivantes de viols. A travers ses textes de poésie et de Slam publiés sur les réseaux sociaux, Pacifique veut inciter les gouvernements ainsi que les personnes morales à s'engager pour les droits des femmes en Afrique.

### **Wapondi DJERI (Togo)**



Wapondi est née à Bassar, une ville au nord du Togo. En 2004, son père décède et pour rendre hommage à son géniteur qui aimait beaucoup la culture, elle débute avec le rap pour déboucher cinq ans plus tard dans le conte et enfin tombe amoureuse du slam en 2013. Aujourd'hui slameuse conteuse, elle a eu à participer à des Festivals et ateliers aussi bien sur le plan national qu'international. Elle a été lauréate de plusieurs concours slam et a représenté le Togo dans les grandes rencontres internationales. Wapondi est membre fondatrice de la coupe du monde du slam, ambassadrice de la coupe d'Afrique de slam au Togo, et promotrice du

Festival Slam Nana Benz. Elle donne également des ateliers d'écriture, de présence scénique, de slam à l'Institut français de Lomé et dans des associations et écoles. Etant une femme engagée, l'artiste porte le message d'amour et les conditions de l'enfant et de la femme. Elle œuvre pour promouvoir le bien-être de l'humain et de la société, notamment de l'émancipation de la femme, qui est d'ailleurs au cœur de ses œuvres. Modeste, simple et ouverte, elle aime l'art dans toute sa totalité.

### **Makwa JOMA (Madagascar)**



L'artiste Makwa JOMA voit le jour à Tamatave à Madagascar. Issue d'une famille modeste, Makwa se lance dans l'engagement culturel sur le domaine Slam poésie musicale. Dès son plus jeune âge, elle s'est imposée dans le milieu Slam à Madagascar. Elle a su se démarquer par son style, son flow et ses textes percutants à la fois engagés. Elle est également une activiste et défenseuse des droits des femmes. En étant une artiste pluridisciplinaire, la danse est une discipline qui complète actuellement son art oratoire. Au fil des années, Makwa s'est perfectionnée grâce à des formations, des résidences et a acquis de l'expérience à travers des événements culturels,

des tournées et des Festivals, et est également lauréate de nombreux prix artistiques à Madagascar et à l'étranger.

### **Epiphanie NODJIKOUA DIONRANG (Tchad)**



Présidente de la Ligue Tchadienne des droits des femmes, Co-fondatrice de la plateforme « Inkhaz », Epiphanie est une féministe et Slameuse résolument engagée sur des questions de genres dans son pays le Tchad qui fait face à de nombreux défis dans ces combats. Epiphanie est Championne genre par Oxfam Tchad et Justicière du sahel par Oxfam Afrique de l'Ouest, Coordinatrice pays du réseau des jeunes féministes de l'Afrique central, Membre des "Elles du Sahel", fondatrice de Edu-Slam, militante pour les droits des femmes et chargée de communication au centre d'intérêt juridique.

### **Mariam DEMBELE (Mali)**



Juriste de profession, Mariam est une poétesse, romancière, scénariste et écrivaine féministe activiste du Mali. L'une des lauréates du prix littéraire de la "Plume Engagée Pour La Femme" édité en 2021, par les éditions TAKABA, le recueil de nouvelles collectif « Douleurs muettes de femmes », elle est aussi autrice du livre "Brisance du silence" qui parle du rôle et de la place, aussi réductrice qu'élogieuse, de la femme dans la société. Mariam évolue également dans le milieu associatif et est la présidente de l'Association pour la Cause des Femmes (l'ACF), Coach au sein de l'ONG « Femmes et droits humains (FDH), Membre du Comité des justiciers du

Sahel depuis 2019 auprès de Oxfam, Membre actif du Mouvement Féministe du Mali (MFM) et Coordinatrice Pays de la Ligue Sahélienne Contre les Inégalités. Mariam est persuadée que le Regard Féminin est ce dont l'univers a besoin, d'où son slogan "Oeil de Femme pour un Monde Meilleur".

### **Awa FALL-DIOP (Sénégal)**



Awa est une militante féministe Panafricaniste, anticolonialiste, anti-impérialiste et actrice politique sénégalaise. En 1997, elle crée l'Observatoire des Relations de Genre au Sénégal (ORGENS) pour l'instauration de l'égalité de genre dans le système éducatif. Cela lui a valu son élection comme Ashoka changemaker. Awa œuvre pour les droits des femmes à partir d'une analyse et d'une remise en question du patriarcat et contribue à leur avancement comme avec la loi instituant la parité, la loi contre le viol et la pédophilie, etc. Son travail en tant qu'éducatrice populaire et militante soutient la construction et le renforcement des mouvements de

transformation sociale en Afrique. Facilitatrice de talent, Awa travaille à la construction de passerelles intergénérationnelles dans le mouvement féministe. Awa aménage un espace de refuge, de repos et de régénération pour les féministes à Thiès, au Sénégal.

### **Floriane Klinklin ACOUETAY (Togo)**



Floriane est activiste féministe togolaise, co-fondatrice du Mouvement Girls Motion dont elle est actuellement sénatrice. Membre de la communauté des Négresses Féministes qui a pour mission d'offrir un safe space aux féministes togolais et togolaises, elle est également co-initiatrice des Survivantes Anonymes, un groupe de parole destiné aux survivantes des violences et de harcèlements sexuels. Professionnellement, elle est spécialiste Genre au Ministère des Armées du Togo, consultante Genre et Rapporteuse de conférence. Son blog Chez Soi lui permet d'aborder par l'écriture les questions de genre et participer à la déconstruction des

stéréotypes, au-delà des réseaux sociaux. En 2023, elle est devenue Mandela Washington Fellowship Alumni.

## Melissa WAINAINA (Kenya)



Melissa Wainaina est une artiste féministe d'Afrique de l'Est qui, depuis plus de 17 ans, s'est fortement impliquée dans le renforcement des droits des femmes africaines et des mouvements artistiques créatifs. Elle travaille actuellement à Urgent Action Fund - Africa (UAF-Africa) où elle gère la Plateforme de la République Féministe, une plateforme unique en son genre créée en 2019 et destinée à favoriser les cultures de soins dans la vie des défenseuses des droits humains des femmes africaines ainsi qu'au sein de leurs groupes, organisations et mouvements. En tant qu'artiste passionnée, Melissa s'intéresse au pouvoir de l'art pour soutenir le travail intérieur et aider les communautés à être une présence curative dans la

société. Melissa vit et possède une petite ferme biologique au Kenya avec sa partenaire et elles défendent l'agroécologie et la justice alimentaire.

## Lina MENSAH (Togo)



Photographe togolaise née à Lomé, Lina est spécialisée dans les techniques de photographie de portrait et les émotions vibrantes. Elle a présenté ses séries de photos «Être vivant», «Nyonu XXI», «Abidjanaise by night», et «École au Togo» lors d'expositions en Côte d'Ivoire et au Togo. Membre de la Fédération Africaine d'Art Photographique (FAAP), elle se forme à la photographie de spectacle vivant et enseigne la photographie à travers son projet Pro-photo. Lauréate des Oscars de la Photographie et du programme Afrik de Demain, elle est reconnue comme une figure majeure de la photographie togolaise. En 2022, sa série «Afuma» sur les échassiers togolais a été exposée à la 14ème biennale des arts de Dakar. La même

année, elle a exposé deux séries de photos sur les violences basées sur le genre au Togo et en Espagne. Lina est une artiste talentueuse et engagée qui continue de marquer le monde de la photographie avec sa créativité et son excellence.

## Jean KEMITARE (Ouganda)



Jean Kemitare est une professionnelle accomplie avec 18 ans d'expérience dans le domaine de la justice sociale, en particulier dans la justice de genre et les droits des femmes, avec un accent thématique sur la violence basée sur le genre et la justice économique. Elle est assistante sociale et titulaire d'une Maîtrise en Planification et Gestion du secteur social de l'Université de Makerere. En tant que Directrice des Programmes d'Urgent Action Fund - Afrique, elle dirige l'équipe chargée des programmes et supervise l'orientation, la qualité, la mise en œuvre et la conformité des programmes stratégiques du Fonds. Elle a élaboré une approche féministe intégrée du soutien aux mouvements en matière de philanthropie et a mis en lumière

des concepts essentiels à la prévention et à l'atténuation de la violence ainsi qu'au soutien des mouvements, notamment l'évolution de la résilience vers la régénération, le centrage sur les soins collectifs et la justice curative. Auparavant, elle a été Directrice de programme pour le réseau de prévention de la violence liée au sexe à Raising Voices, et à Development Research and Training, où elle a été le fer de lance des méthodologies de prévention de la violence, soulignant l'importance de la prévention primaire de la violence, des collectifs et des modèles coopératifs dans la justice économique pour les femmes, du suivi de la pauvreté et du plaidoyer pour une politique de protection sociale en Ouganda.

### **Amie-Alice LUSAMBO** (République Démocratique du Congo)



Amy-Alice Lusambo est psychologue clinicienne et travaille comme art-thérapeute à la maison de transit Dorcas de la Fondation Panzi du Dr Denis Mukwege en République Démocratique du Congo depuis 2014, où elle est initiatrice d'un programme de reconstruction psychologique et de la danse thérapie. Son diplôme de sciences économiques et management des entreprises en poche, elle a travaillé pendant quatre ans comme comptable. Dès qu'elle a commencé à fréquenter la maison Dorcas et à se familiariser avec les jeunes filles victimes des violences sexuelles, elle a vite compris que la comptabilité était une passion; mais intervenir pour aider ces filles

pubères et adolescentes de retrouver l'estime de soi, la joie de vivre, l'équilibre psychologique, bref les aider à reconstruire leur vie à nouveau, était sa vocation. Elle a donc commencé à prendre des cours en ligne en art-thérapie et quelques années plus tard, elle s'est réinscrite à la faculté cette fois-ci pour apprendre la psychologie clinique. Plus de 600 filles et femmes victimes des violences sexuelles sont passées dans son programme et une multitude d'histoires de succès provient de ces dernières.

### **Reyhanath TOURE MAMADOU** (Togo)



Activiste féministe très engagée pour la cause des femmes et des jeunes filles de son pays, surtout en milieu rural, Reyhanath est née et a grandi dans la région centrale du Togo où la place de la femme est généralement reléguée au rôle de reproduction. En 2017, elle organise la première rencontre des féministes du Togo et la même année, elle est élue Jeune femme Leader lors du sommet National du Leadership de la Femme au Togo, ce qui lui permet de former des jeunes filles sur la confiance en soi, l'estime de soi, la responsabilité de vie, le développement des activités génératrice de revenue. En 2019, Reyhanath initie un programme annuel

de formation et coaching des jeunes filles et femmes qu'elle a nommé le Train Des Championnes. Elle est également co-fondatrice de l'initiative des Survivantes Anonymes qui offre un cadre d'écoute, un soutien juridique et accompagnement psychologique aux survivantes de violences basées sur le genre; et a mis sur pied et anime la première WebTV féministe africaine qui donne la parole aux survivantes prêtes à partager leurs histoires.

## **Leila HESSINI (Algérie)**



Leila est une leader, stratège et conseillère féministe transnationale et panafricaine qui possède plus de 25 ans d'expérience en matière d'organisation, de plaidoyer et de philanthropie en faveur des droits humains, de l'égalité des genres, des droits sexuels et reproductifs et de la justice. Elle est née en Algérie et a fait ses études aux États-Unis, en France et au Maroc. Au cours de sa carrière professionnelle, elle a vécu et travaillé dans quarante pays d'Afrique, d'Europe, d'Amérique latine et d'Asie. Leila est actuellement Senior International Fellow à l'Asfari Institute for Civil Society and Citizenship de l'Université américaine de Beyrouth au Liban et

Senior Strategist pour divers mouvements, fonds et organisations féministes. Elle est également conseillère principale auprès d'Urgent Action Fund-Africa et de TrustAfrica dans le cadre d'une initiative visant à réimaginer les philanthropies féministes et panafricaines. Leila est titulaire d'une Maîtrise en santé publique et d'une Maîtrise en études du Moyen-Orient et de l'Afrique du Nord. Elle a étudié le droit islamique au Maroc et a poursuivi des études doctorales en sociologie en France. Elle a étudié l'arabe et parle couramment le français et l'anglais. Mère de deux jeunes féministes, elle est passionnée de plongée sous-marine, de VTT, de ski et d'activités de plein air.

## **Ablavi GOKOU ADJAKA (Togo)**



Ablavi est une féministe togolaise et une grande voyageuse qui travaille depuis plusieurs années avec des organisations et des mouvements promouvant la justice sociale et les droits humains dans le monde entier. Elle est titulaire d'une Maîtrise en Droit International et Droit Européen obtenue en France (Université Lille II) et d'un Diplôme d'études supérieures en Gestion obtenu au Canada (HEC Montréal). Avant de rejoindre Urgent Action Fund-Africa en tant que Chargée de Programme au sein du département de la République Féministe, Ablavi a travaillé avec Pathways Togo, une organisation internationale qui promeut l'éducation des filles en

accordant des bourses et en offrant des opportunités de mentorat aux filles et jeunes femmes togolaises défavorisées. En tant qu'Administratrice de Programme, elle a géré les programmes de l'école secondaire et de l'université pendant plus de trois ans et a vu, année après année, des filles et des jeunes femmes devenir des leaders du changement social positif au sein de leurs communautés. Elle est fière d'avoir intégré UAF-Africa, une organisation qui incarne les valeurs féministes en encourageant ses partenaires et amies à intégrer tous les aspects des cultures de soins et de bien-être dans leur vie et dans le cadre de leur culture organisationnelle.

## Reine DIBUSSI (Caméroun)



Illustratrice 2D, autrice de Bande Dessinée et cofondatrice d'AFIRI Studio (studio graphique et maison d'édition), Reine Dibussi contribue à une meilleure représentation des personnes noires et afrodescendantes et au féminisme dans la littérature illustrée francophone. En 2017, elle crée la série de Bande Dessinée jeunesse de science-fiction MULATAKO dont le 2<sup>ème</sup> tome, scénarisé par Carine Bahanag est sorti en 2022. Artiste multitâche, Reine travaille pour différents médiums. En 2019, elle réalise un *Doodle* pour Google à l'occasion de la Coupe du monde Féminine de Football ; en 2020, la courte BD féministe « *Souffles Coupés* » dans l'ouvrage collectif « Une saison dessinée » pour la Saison Africa 2020 et le Lyon BD Festival ; en 2022, la courte BD « *Héritage* » pour la plateforme Tilt de l'AFD ; toujours en 2022, elle diffuse sur sa chaîne Youtube la première saison de la websérie d'animation, *Ninou mais pas trop*, dont elle signe le scénario. Elle a également écrit le scénario du jeu vidéo *Amma : Chronicles of Lost Stars* du studio JoinPlay Games, en cours de développement. Sa prochaine BD est prévue pour fin 2023, scénarisée par Laura Nsafou et dont Reine réalise le dessin.

## KALAM (Burkina Faso)



Kalam est une artiste musicienne du Burkina Faso. Elle incarne la contestation des normes patriarcales, la résilience et l'éloquence artistique. Kalam est la seule femme dans son pays à jouer le Kundé, cette guitare traditionnelle qui est la chasse gardée des hommes et qui ne doit pas être tenue par une femme. Résolument engagée, elle joue de sa guitare et se bat pour la scolarisation des jeunes filles, l'abandon des mutilations génitales féminines et du mariage forcé ou précoce dont elle-même a été victime. Pour Kalam, le kundé est un standard créatif et un outil de liberté, avec lequel elle chante pour briser les tabous et les traditions néfastes, pour donner espoir et envie de changements. Kalam puise sa force et son inspiration à partir du potentiel des instruments traditionnels africains d'où elle tire des mélodies envoûtantes et des rythmes cadencés qui s'enracinent dans les cultures africaines. Pour elle, leurs sons sont mystiques, mythiques et bienfaisants. **Elle a deux albums à son actif dont « Woubri » et « Tinbo ».**

## Elsa M'béna BA (Togo)



Militante féministe togolaise engagée pour l'égalité genre, Elsa tient le blog « Simple Citoyenne » où elle traite des sujets de violences sexuelles/sexistes, de précarité menstruelle et du combat pour l'égalité de Genre. Elsa a co-fondé la communauté des Nègresses Féministes (qui regroupe des féministes togolaises), a initié le Mouvement Girls Motion (une organisation de filles, par les filles et pour les filles pour créer un monde d'égalité des sexes et de justice sociale); a initié le premier symposium de féministes au Togo en 2020; a créé l'entreprise sociale « Auréole Monde » pour améliorer le quotidien menstruel et maternel des filles et des femmes à travers la production et distribution de protections hygiéniques réutilisables (lavables), en particulier dans les zones rurales ; et a co-fondé l'initiative des Survivantes Anonymes qui offre un cadre d'écoute, un

soutien juridique et accompagnement psychologique aux survivantes de violences basées sur le genre. Forte de son expérience de militante et de son parcours à l'Académie du Genre et des Inclusions Sociales de Lomé, Elsa intervient aujourd'hui en tant que consultante indépendante sur les divers projets et initiatives de développement en veillant toujours à réduire les inégalités femme et homme.

### **Coumba TOURE (Sénégal/Mali)**



Née et élevée entre le Mali et le Sénégal, où elle est basée, Coumba Touré est écrivaine et conteuse. Elle dirige Falia, un collectif créatif d'artistes et d'éducateurs. Coumba est présidente du conseil d'administration de TrustAfrica.org et du Centre Baobab. Elle a une grande expérience de l'animation de réunions internationales, de l'engagement des jeunes et de la conception, de la mise en œuvre et de l'évaluation de programmes de promotion des droits humains, en particulier pour les femmes et les enfants. Elle a travaillé avec des organisations telles que l'Institut d'éducation populaire au Mali, le 21st Century Youth Leadership Movement en Alabama

et le Youth for Environmental Sanity en Californie, des innovateurs Ashoka pour le public. Elle est membre du collectif Per Ankh. Coumba a siégé au Conseil d'Administration de l'Urgent Action Fund-Africa et a été co-coordinatrice d'[Africansrising.org](https://africansrising.org). Coumba a créé [kuumbati.com](https://kuumbati.com), une société de conseil et de production. Elle est une mère aimante, une sœur, une fille et une amie pour beaucoup.

### **Nataka GMAKAGNI (Togo)**



Originaire du Togo, Nataka est diplômée en Assurances mais s'est vite découverte une passion pour les questions de justice sociale. Nataka cumule une dizaine d'années d'expérience dans la lutte pour l'équité et l'inclusion en Afrique de l'Ouest et le Cameroun. Personne non binaire, féministe et panafricaine, Nataka a contribué à la création et à l'appui technique des groupes de femmes queers en Afrique. Nataka croit au leadership transformationnel, à la structuration, au développement et au renforcement des mouvements queers africains. Une de ses phrases préférées est « Utiliser les privilèges pour partager le pouvoir ».

Son engagement féministe repose sur des principes non négociables tels que, la transparence, la redevabilité, l'équité et l'inclusion. Ayant travaillé avec Mariam Armisen, celle-ci reste sa source d'inspiration et sa référence dans les moments de prises de décisions stratégiques et politiques. Quand Nataka décroche du militantisme, Nataka se détend devant un dessin animé ou se consacre à une autre de ses passions : les serpents.

### **Masa AMIR (Egypte)**

Masa est une féministe égyptienne qui occupe actuellement le poste de Manager du département du Leadership en matière de Connaissances à Urgent Action Fund-Africa. Elle a une grande expérience de la recherche et de la documentation sur les expériences des défenseuses des droits humains des femmes (DDH) à travers l'Afrique. Elle se passionne pour l'étude des besoins des défenseuses en matière de protection, de sécurité collective et de soins, ainsi que pour le rôle central de la guérison dans la construction des mouvements féministes. Elle s'intéresse également à la violence sexiste en ligne et a mené différents projets au sein du Fonds pour explorer les intersections entre la violence contre les femmes et la technologie en Afrique du Nord. Masa est titulaire d'une Maîtrise en Droit International des Droits Humains de l'Université américaine du Caire (AUC). Sa thèse portait sur la féminisation de la pauvreté en Égypte et son lien avec les violations du droit à la sécurité sociale. Elle est titulaire d'une Licence en Relations Internationales avec une spécialisation en philosophie

de l'Université américaine de Sharjah (AUS). **Rachida TAHIROU (Togo)**



Artiste comédienne, conteuse, percussionniste marionnettiste et animatrice d'ateliers pour femmes et enfants, Rachidatou Tahirou est née à Aného au Togo. Dès l'adolescence, Rachida a manifesté ses penchants artistiques pour la percussion avant son initiation à la marionnette avec la Troupe Féminine " Bouam" de Adama Bacco en 2004. Elle se passionne ensuite pour le conte et le théâtre et se révèle au Concours Jeune Talent "TASSO" 2012 avec le 2<sup>ème</sup> Prix régional Lomé. Outillée par des ateliers et formations en jeux d'acteur, en conte, en fabrication de marionnettes, elle crée en 2014 sa propre compagnie et monte "Yévi Yévi"- un théâtre de marionnettes,

accueilli en 2014 au Théâtre du Versant à Biarritz en France et « Le monde perdu de Peter Pan » en 2018 avec la même structure française.

### **Solange M. KIBIBI (Rwanda)**



Solange est une femme transgenre, féministe et panafricaniste. Née au Rwanda, grandi au Canada où elle a passé une grande partie de sa vie, Solange a ressenti le besoin de retourner en Afrique pour explorer son identité et se connecter à sa communauté queer. En 2016, elle s'est installée en Côte d'Ivoire, un pays qui a vu naître son inspiration et où elle a écrit six livres, publiés sous le nom d'auteur Lady S. Solange est passionnée par l'érotisme en tant qu'outil puissant d'activisme, car elle croit que la sexualité est universelle et touche tout le monde. Elle voit l'acceptation de soi en tant que femme sur son continent d'origine, malgré son assignation de

naissance, comme un défi quotidien. Solange aime relever des défis. Outre son engagement en tant qu'écrivaine, Solange est informaticienne de formation, diplômée de l'UQAM. Elle est également fondatrice de Arc-en-ciel d'Afrique et de Massimadi Montréal, cofondatrice de la Maison de la Culture des Diversités Humaines et initiatrice de l'événement Mon Genre Mon Talent en Côte d'Ivoire. Elle co-coordonne QAYN depuis 2019 et elle croit fortement en ses valeurs.

## Zanele MBUGUA (Kenya)



Zanele est une féministe intersectionnelle passionnée par la défense des droits des femmes, en particulier les droits des personnes LGBTQIA+ et la santé et les droits sexuels et reproductifs. Elle est titulaire d'une Licence en Psychologie et Sociologie de l'Université de Rhodes (Afrique du Sud) et poursuit actuellement un Master en Etudes de Genre et Développement à l'Université de Nairobi. Zanele a également acquis une grande richesse de connaissances et d'expériences en s'engageant dans différents départements au sein d'Urgent Action Fund -Africa au cours des trois dernières années. Elle attribue son sens du féminisme à ses racines panafricaines, ayant vécu et étudié en Afrique du Sud et au Kenya. À travers ses expériences, Zanele s'est toujours sentie attirée par les espaces féministes, féminins et queer, et continue de se découvrir et de découvrir ses passions à travers ces espaces.

## Amal Hamed (Egypt)



Amal Hamed est une graphiste et illustratrice égyptienne basée en Allemagne. Depuis 2012, elle a construit sa carrière en travaillant sur des projets d'illustration et de conception éditoriale pour diverses institutions de défense des droits humains et des femmes, tant au niveau local qu'international. Son art créatif est profondément influencé par sa vision philosophique et son expérience des droits humains. Hamed a obtenu une reconnaissance significative dans de nombreux concours artistiques. En 2022, elle a remporté le deuxième prix d'un concours national d'affiches organisé par l'«Institution allemande d'assurance sociale des accidents pour l'industrie des matières premières et l'industrie chimique». En outre, son travail a été choisi pour faire partie de l'exposition des 100 meilleures affiches arabes, qui a eu lieu en Allemagne, en Belgique, en Égypte, aux Émirats arabes unis et en Arabie saoudite en 2023. En outre, trois de ses illustrations ont été sélectionnées pour le concours Roznama's 8 pour les artistes égyptiens, organisé par Medrar pour l'art contemporain. Hamed poursuit actuellement des études en conception d'information et de communication à l'université des sciences appliquées du Rhin-Waal, en Allemagne. Elle est également diplômée de l'université du Caire, où elle a obtenu un diplôme en philosophie.



Dzuwa est une publication indépendante sur le plan éditorial, qui vous est présentée par la Républik Feministe (Plateforme des Défenseuses des Droits Humains des Femmes Africaines).

Elle est soutenue par Urgent Action Fund-Africa. C'est un espace de récits, de partage et d'apprentissage sur la sécurité holistique, la guérison, le bien-être et les soins radicaux pour et par les défenseuses des droits humains des femmes africaines, transgenres, et personnes non conformes au genre et leurs communautés, afin de s'inspirer de la riche résilience de leurs mouvements...

**Envoyez-nous un courriel :** [feministrepublik@uaf-africa.org](mailto:feministrepublik@uaf-africa.org)

**Facebook:** The Feminist Républik

**Instagram:** @feminist\_republik

**Twitter:** @feminist\_rep

**DZUWA III Décembre 2023**

**URGENT  
ACTION  
FUND +  
AFRICA**

FOR WOMEN'S HUMAN RIGHTS

