



Résumé du programme du festival « No Borders_No Lagers »

Du 23 au 25 août, nous revenons en tant que groupe auto-géré de femmes réfugiées pour transformer l'Oranienplatz, à Berlin, en un centre de diversité, d'inclusion, de créativité et d'inspiration.

Nous nous engageons pour l'abolition des camps d'hébergement pour demandeurs d'asile et nous nous élevons contre la discrimination des femmes et des personnes LGBTQ+, en particulier en ces temps de politiques populistes de droite, où des lois racistes sur l'asile et des plans d'expulsion sont adoptés par le gouvernement.

En collaboration avec la Maison de Kal, pendant les trois jours de notre festival artistique et culturel intersectionnel « NO BORDERS_ NO LAGERS », il y aura une variété de spectacles, des archives du travail de Women in Exile, des ateliers, des tables rondes et des actions menées par des invités locaux et internationaux.

Le festival commencera dans l'après-midi avec l'in-

scription, suivie plus tard d'un discours d'ouverture, d'une performance de Women in Exile et d'animations par différents artistes. Tout au long du festival et pendant les deux jours suivants, des tentes et une scène accueilleront divers ateliers, expositions, peintures murales, activités scéniques, ainsi qu'un espace pour les activités destinées aux enfants. Les ateliers porteront sur la sensibilisation aux questions LGBTQ+, l'autonomisation, le droit, la campagne contre les violences policières, la justice climatique, les percussions traditionnelles dominicaines, le réseau contre le féminicide, etc. Les activités scéniques comprendront : danse, musique, percussions, théâtre playback et des discussions sur le genre et la politique européenne. Nous proposons également un service de garde d'en-

(Suite à la page suivante)

AUSSI DANS CETTE ÉDITION :



**Atelier de travail
sur les Plantes
Médicinales**
page 10



**Mon expérience
de visite d'urgence
à l'hôpital**
page 11



**Entretien :
Une décision de
tribunal positive**
page 12

fants et une tente de créativité pour la sérigraphie, la peinture de bannières fantaisistes, la broderie et d'autres activités créatives.

Pour que ce festival ait lieu, nous avons encore besoin de soutien dans les domaines suivants : traductions, garde d'enfants, collecte de dons, fourniture d'une partie de l'infrastructure nécessaire, aide à la construction du camp, aide sur place, etc.

Si vous souhaitez collaborer de quelque manière

que ce soit, veuillez nous contacter via nos médias sociaux, ou nous écrire à l'adresse suivante : info@women-in-exile.net, ou ajouter votre nom et vos coordonnées sur ce pavé :

<https://tinyurl.com/OPlatz-Festival-Pad>

Lien d'inscription pour le festival: <https://tinyurl.com/OPlatz-Festival-Registration> (nous pouvons vous aider à trouver un logement à Berlin pendant le festival).

Ensemble, célébrons la diversité, promouvons la compréhension et renforçons les capacités de chacun grâce au pouvoir des arts et de la culture.

Atelier de travail sur les Plantes Médicinales : Une Exploration des Vertus de la Nature tenue avec Madeleine Mawamba

Le 06 juillet 2024, s'est tenu un atelier captivant sur les plantes médicinales à la Maison des projets à Potsdam. Organisé par l'association Women in Exile und Friends et l'atelier de travail s'est passé sur jardin qui existe depuis 2 ans au nom de Mejuwanawake. cet événement a rassemblé plus d'une quarantaine de femmes réfugiées passionnées, désireuses d'en apprendre davantage sur les vertus thérapeutiques des plantes. Retour sur cette journée riche en découvertes et en partage de connaissances.

L'atelier a débuté par une présentation introductive animée par Madeleine Mawamba de Women in Exile, qui partage ses connaissances sur les herbes médicinales. Elle a expliqué les bases de la phytothérapie, l'art de se soigner par les plantes, en soulignant l'importance de respecter les dosages et les contre-indications.

Matinée : Théorie et Connaissances de Base

La matinée a été consacrée à la découverte des plantes médicinales les plus courantes. Les participants ont pu explorer les propriétés de plantes telles que :

- les feuilles du manguier et les écorces : connue pour ses effets apaisants et qui fait baisser la tension artérielle et diminue également sucre dans le sang pour les personnes atteints du diabète anti-inflammatoires.



Participants à l'atelier sur la parcelle de jardin WiE

- citronnelle : utilisée principalement pour nettoyer les reins qui est un diurétique.
- persil : reconnue pour ses vertus diurétiques et son effet rafraîchissant. Madeleine a également abordé l'histoire de l'utilisation des plantes médicinales, en mettant en lumière l'héritage des civilisations anciennes de nos grands-parents, qui ont légué un riche savoir sur les plantes.

Après-midi : Ateliers Pratiques

L'après-midi a été dédié à la pratique, avec plusieurs ateliers interactifs. Les participants ont eu l'occasion de faire un tour dans le jardin de Women in Exile pour chercher les plantes médicinales qu'elles connaissent et pour pouvoir expliquer au participants sous la supervision de Madeleine et de ses assistants. Parmi les activités proposées : présentation des différentes plantes médicinales, le romarin qui fait pousser les cheveux et

le clou de girofle qui calme la douleur dentaire et très bien pour la toux et la bronchite et les ordeur corporels.

Les participants ont exprimé leur satisfaction et leur enthousiasme à la fin de la journée. Les femmes, ont déclarées que cet atelier les ont ouvert les yeux sur le potentiel des « plantes que j'ai toujours eues dans mon jardin sans vraiment savoir comment les utiliser. C'est une véritable redécouverte de la nature. »

L'atelier sur les plantes médicinales a été un franc succès, offrant une plongée instructive et pratique dans l'univers de la phytothérapie. En reconnectant les participants avec les trésors de la nature, cet événement a contribué à promouvoir une approche plus naturelle et holistique de la santé. « Herbes et Santé » envisage déjà de nouveaux ateliers pour approfondir ces connaissances et permettre à un plus grand nombre de personnes

de bénéficier des bienfaits des plantes médicinales.

Prochains Événements

Pour ceux qui auraient manqué cet atelier, d'autres événements sont prévus dans les mois à venir, notamment des sorties botaniques et des cours sur la culture des plantes médicinales. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site web de l'association Women in Exile und friends.

Cette journée a démontré que les plantes médicinales ont encore une place de choix dans notre société moderne, offrant des alternatives naturelles et efficaces aux médicaments conventionnels. Grâce à des ateliers comme celui-ci, les savoirs ancestraux continuent de se transmettre, enrichissant notre rapport à la nature et à la santé.

Mon expérience de visite d'urgence à l'hôpital

Je vis dans un camp d'asile, dans une ville du Brandebourg. Depuis un certain temps, je ressens de fortes douleurs, deux semaines avant mes règles, des saignements abondants avec des caillots qui durent environ 5 jours. Pour cette raison, je n'ai pu utiliser que des couches, car les serviettes normales/de maternité ne pouvaient pas contenir mon flux.

En février 2024, la situation s'est tellement aggravée que j'ai rendu visite à l'infirmière du camp, qui s'est montrée très coopérative. Elle a immédiatement appelé une ambulance après avoir observé et vu ce que je vivais. On m'a emmenée à l'hôpital de Herzberg. J'ai été bien accueillie car j'étais un cas d'urgence.

Le médecin m'a examinée, et après m'avoir examinée, il m'a dit que je devais aller chercher un gynécologue parce qu'il n'y en avait pas là. Je me suis retrouvée dans un grand hôpital, du moins c'est ce que je pensais, et j'y ai été transportée en fauteuil roulant en raison de mon état de santé, mais le médecin est venu me dire de trouver moi-même un médecin dans mon état. Comme on dit, « nous sommes en Allemagne ».

On ne m'a donné aucun analgésique ni rien pour arrêter l'hémorragie et j'ai dû retourner au camp, mes problèmes n'étant pas résolus. J'étais tellement anéantie lorsque j'ai marché jusqu'à l'arrêt du bus pour attendre le bus qui devait me ramener au camp.

Il y a un pasteur allemand dans l'église locale que je fréquente. Heureusement, je lui avais déjà fait part de mes problèmes. Je l'ai appelé dès mon arrivée au camp. Il m'a dit qu'il viendrait le lendemain matin à 8 heures. Il était à l'entrée du camp à 8 heures et m'a emmené à l'hôpital de Finsterwalde. On m'a donné un rendez-vous pour l'après-midi. Le pasteur m'a ramenée au camp et à 14h30, il est revenu et m'a emmenée à l'hôpital de Finsterwalde, où un gentil gynécologue s'est occupé de moi.

Je ne sais pas pourquoi le médecin de Herzberg ne m'a pas traitée comme un cas d'urgence. Ou au moins ne m'a pas donné les premiers soins. Je ne sais pas si c'est parce que je suis une réfugiée noire ou pourquoi il ne s'est pas donné la peine de le faire. Je ne sais pas combien de réfugiées ont vécu ce que j'ai vécu, et se taisent. Au fond de moi, je sens que ce n'était pas juste.



L'hôpital de Brandebourg que l'auteur a visité



Entretien : Une décision de tribunal positive après une vie de traumatisme et de dépression

K. a quitté le Royaume-Uni pour s'installer en Allemagne il y quatre ans. Cette année, le tribunal a statué en sa faveur pour qu'elle puisse rester. Comme K. l'a expliqué dans nos précédentes newsletters et dans un article de son livre, ce voyage a été éprouvant physiquement et émotionnellement.

Women in Exile (WiE) : Pourquoi avez-vous quitté le Royaume-Uni ?

K : Quitter le Royaume-Uni pour s'installer en Allemagne a été une décision difficile à prendre. Cependant, nous devions prendre cette décision pour éviter d'être expulsés. De nombreux défis nous attendaient : un nouvel endroit, de nouvelles personnes et une nouvelle langue. Tout cela, combiné au fait que nous ne savions pas de quoi l'avenir serait fait, était une véritable torture mentale.

WiE : Comment s'est déroulée la lutte ?

K : À Eisenhüttenstadt, j'ai commencé à consulter une psychologue, ce qui était très important à l'époque en raison de mes troubles mentaux. Je lui ai demandé d'écrire une lettre décrivant mon état mental. Je voulais présenter cette lettre lors de mon entretien avec le BAMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge). À la fin de cette lettre, elle a écrit que nous étions venus en Allemagne avec beaucoup d'attentes. Nous ne sommes pas venus ici avec de grandes attentes. Mais entre-temps, l'Allemagne nous a prouvé que venir ici était la meilleure décision que nous ayons jamais prise. L'Allemagne nous a accueillis à cœur et à bras ouverts.

Je me souviens que lorsque j'ai écrit mon histoire pour notre livre *Breaking Borders to Build Bridges*, il m'a fallu de nombreux jours pour l'écrire tant j'étais émue et brisée. À l'époque, je ne voyais pas ma vie s'améliorer. Mon mari m'a

beaucoup soutenue au cours des 20 dernières années. Avec toute cette négativité, j'étais brisée, déçue, déprimée et en état de panique.

WiE : Comment avez-vous réagi à la décision positive du tribunal ?

K : Pouvoir rester dans ce pays est un rêve devenu réalité. Nous avons été bouleversés par de nombreuses émotions lorsque nous avons reçu une lettre du tribunal contenant une décision positive. Nous ne savions pas comment réagir. Nous étions heureux et nous pleurions en même temps.

WiE : Quels conseils donneriez-vous à d'autres femmes qui se battent pour rester ?

Lorsque nous étions à Eisenhüttenstadt, j'ai fait la connaissance de quelques femmes de Women in exile. Je leur ai raconté mon histoire. Je suis très reconnaissante à chacune des membres de W.I.E. Elles m'ont soutenue de bien des manières. Ce voyage n'a pas été facile et il aurait pu être plus difficile sans leur soutien.

Il en va de même pour mon avocat, l'organisation KommMit, qui travaille avec les migrants et les réfugiés, et mes médecins. Sans eux, je n'aurais pas pu aller aussi loin.

Le conseil que je donnerais à d'autres femmes qui luttent encore est de continuer à se battre pour leurs droits. W.I.E. est la meilleure plateforme qui puisse vous aider de différentes manières. Ils l'ont fait pour moi. Ne jamais baisser les bras. Ne perdez jamais espoir. Concentrez-vous sur ce que vous voulez accomplir et un jour, vos rêves deviendront réalité.

Trouvez-vous également un bon avocat et le soutien dont vous avez besoin.



RESTE EN CONTACT

Site Internet : women-in-exile.net
Facebook : « Women in Exile & Friends »
Twitter : https://twitter.com/women_in_exile
Tél : 0331-24348233
E-Mail : info@women-in-exile.net

COMPTE DE DONATION

Women in Exile e.V.
IBAN : DE21430609671152135400
BIC : GENODEM1GLS (GLS Bank)

Nous remercions les fondations et organisations suivantes pour leur soutien continu à notre travail :

