



# 8.3.25 Mise en œuvre de nos engagements

La Journée internationale de la femme est l'occasion de célébrer les succès des luttes féministes, mais aussi de reconnaître tout ce qu'il reste à faire. Elle nous rappelle que le progrès n'est pas qu'une question de réflexions mais qu'il s'agit de prendre aussi des décisions pour transformer nos engagements en actions.

**Women in Exile & Friends vous invite à vous joindre à notre rassemblement devant le camp d'Eisenhüttenstadt le 8 mars à 12h00.** Nous voyagerons avec le Soli bus à 10h00 depuis l'Oranienplatz, à Berlin.

Alors que le thème officiel des Nations Unies pour cette journée sera « **Count Her In : Investissez dans les femmes. Accélérer le progrès** », qui se concentre sur la lutte contre la pauvreté, les institutions et le financement avec une perspective de genre, Women in Exile & Friends embrasse un thème différent : « **Non au racisme, au sexisme et à la discrimination** ». Nous voulons

dénoncer la haine et la discrimination que la plupart des politiciens dirigent actuellement contre les demandeurs d'asile et les migrants. Nous disons « **NON** » à faire des demandeurs d'asile les boucs émissaires de tous les problèmes de ce pays ! C'est votre sale politique raciste qui sent mauvais ! Les discours de droite et d'extrême droite en Europe menacent les droits des femmes\* et la progression des mouvements féministes, c'est pourquoi **les prochaines élections fédérales allemandes, le 23 février**, détermineront les vents politiques ici.

Les élections montreront si la majorité a choisi l'humanité au-dessus de la tyrannie des riches et des puissants. Nous avons déjà commencé à vivre la montée du racisme institutionnel et dans les rues en tant que réfugiées\*. Nous sommes de plus en plus confrontées à des inégalités systématiques, à la montée de la violence et à des disparités raciales qui nous empêchent de réaliser notre plein potentiel.

*(Suite à la page suivante)*

### AUSSI DANS CETTE ÉDITION :



**musicothérapie : un chemin bienvenu vers la guérison**  
page 10



**Soutenez notre projet de maison**  
page 11



**Non au racisme, au sexisme et à la discrimination**  
page 12

Notre objectif est de permettre aux réfugiées\* qui s'identifient comme des femmes\* de défendre leurs droits en tant que femmes\* vivant dans cette société.

Certaines d'entre nous ont été victimes d'agressions physiques et d'abus de la part d'étrangers, et d'autres de la part de voisins. Nous ne pouvons pas réussir si une partie d'entre nous sont entravées. Cela doit cesser, et cela ne peut cesser que si nous sommes unis pour exiger que la

« dignité humaine » soit considérée comme un droit fondamental. Nous devons faire preuve de solidarité avec les personnes les plus touchées et qui n'ont ni le pouvoir ni le droit d'exprimer leurs droits par le biais du vote. **Nous attendons des femmes non-réfugiées\* une solidarité ouverte d'esprit pour dénoncer la discrimination, le racisme, le sexisme et la violence.** Il est temps de considérer nos combats comme « **Same, same but different** ».

## Notre projet de musicothérapie : un chemin bienvenu vers la guérison

Les femmes réfugiées\* sont discriminées dans la procédure d'asile et exclues de l'intégration par la société. Lorsqu'elles arrivent ici, elles ont vécu des épreuves inimaginables : déplacements forcés, violence et rupture avec leur culture d'origine. Ces expériences traumatisantes laissent des blessures profondes, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Dans ce contexte, la musique est un instrument thérapeutique puissant qui permet de surmonter les barrières linguistiques et culturelles et d'apporter réconfort, résistance et espoir.

### La musique comme langage universel

La musique est un langage universel, capable de transmettre des émotions que les mots seuls ne peuvent pas exprimer. Pour les femmes réfugiées qui ne parlent pas la langue du pays d'accueil, la musique offre un moyen d'exprimer leur douleur, leur espoir et leur identité.

Les ateliers de musicothérapie créent non seulement un espace sûr dans lequel elles peuvent partager leurs expériences, mais leur permettent également de se reconnecter avec des traditions culturelles menacées par l'exil. Nous organisons les ateliers avec des experts qui ont une expérience personnelle de la migration et de la fuite et invitons des femmes réfugiées de différents camps dans le Brandebourg et à Berlin.

Les offres permettent aux femmes d'acquérir un sentiment d'appartenance et de se renforcer dans un cadre protégé pour faire face aux traumatismes. Les thérapeutes spécialisés et la musique des pays d'origine permettent aux participants\* de préserver également leur héritage culturel.



### Avantages thérapeutiques de la musique

Les offres musicothérapeutiques visant à favoriser la guérison émotionnelle et mentale s'adressent en particulier aux femmes réfugiées \* confrontées à des traumatismes. Voici quelques-uns des principaux avantages :

- Réduction du stress et de l'anxiété : la musique aide à calmer le système nerveux et à induire un état de relaxation.
- Expression des émotions : en composant des chansons, en chantant ou en écoutant de la musique appropriée, les participantes peuvent exprimer des émotions refoulées telles que la tristesse ou la colère.
- Renforcement de l'estime de soi : la participation à des activités musicales, comme jouer d'un instrument ou chanter devant un groupe, peut renforcer la confiance en soi.
- Pour les femmes réfugiées qui vivent isolées, chanter ou jouer de la musique en groupe favorise des liens sociaux importants.

De nombreuses organisations à travers le monde ont mis en place des programmes de musicothérapie pour soutenir les femmes réfugiées.

Nous, women in exile, avons mis l'accent sur la danse. Avec nos offres, les femmes sont encouragées à danser leurs propres chansons, à chercher une expression qui reprend les expériences spécifiques. Cela favorise la catharsis.

# Soutenez notre projet de maison

Nous rêvons depuis longtemps d'un projet de maison. Cela s'inscrit dans le cadre de notre campagne à long terme « Pas de lagers pour les femmes\* et les enfants, Abolir tous les lagers ».



Nous savons qu'il s'agit d'un projet à long terme dans l'inconnu, en particulier parce que notre organisation est composée principalement de femmes\* qui sont toujours en cours de procédure d'asile et menacées au quotidien de racisme et d'expulsion. Cela inclut également les femmes qui ont des chances très limitées d'accéder au marché du logement. Cependant, nous croyons qu'avec votre solidarité et votre soutien, nous pouvons réaliser ce rêve.

C'est grâce à cette solidarité que l'on nous a proposé d'acheter une maison dans un petit village de l'État de Brandebourg. Un petit village où la plupart des habitants sont probablement opposés aux étrangers, mais nous avons également rencontré quelques habitants dans la même zone, qui sont heureux de vivre au sein d'une communauté diverse. C'est sur cette base que nous voulons nous appuyer.

Nous avons pu interagir avec de nombreux projets de logement dans tout le pays, où nous avons fait l'expérience d'un accueil chaleureux et d'une solidarité politique.



Certains d'entre nous ont eu le privilège de séjourner dans des *Solizimmer* ou des chambres offertes aux personnes dans le besoin, qui ont été à la fois très utiles et un espace d'apprentissage.

Ces expériences nous ont permis d'apprendre beaucoup de choses sur la façon dont les mouvements de gauche, les individus et les sympathisants fonctionnent et s'organisent. Cette expérience nous a ouvert les yeux sur ce que signifie être perçu comme antiraciste et être antiraciste (un sujet inconfortable pour un autre jour).

Nous avons été plus que reconnaissants de ces opportunités. C'est pourquoi nous attendons avec impatience votre solidarité et votre soutien pour être en mesure de construire un projet autonome de solidarité et de logement social qui nous appartienne. Cela ne signifie pas pour autant que nous n'aurons plus besoin des espaces que vous avez mis à notre disposition. Nous en avons besoin plus que jamais, car le climat politique souffle contre nous et sans vous, beaucoup d'entre nous seront emportées par le vent.

Nous savons aussi que ce n'est pas facile de gérer ces espaces. Nous avons beaucoup de questions sans réponse, par exemple, où Women in Exile trouvera-t-elle les milliers d'euros nécessaires à l'achat de la maison. Ou encore, avons-nous la capacité et l'énergie de réparer et de nettoyer cette maison qui semble être dans un tel état de désordre ? Avec votre solidarité et votre soutien, nous sommes prêts à donner le meilleur de nous-mêmes !!!

**Notre devise est de « continuer à avancer » et c'est pourquoi nous croyons que nous pouvons faire de ce rêve une réalité !**

# Non au racisme, au sexisme et à la discrimination

Je me suis demandée combien d'entre nous ont entendu Mariann Edgar Budde, l'évêque épiscopalien de Washington, s'exprimer lors du service d'investiture de Trump à la cathédrale nationale de Washington ? Combien d'entre nous, qui lisent cette newsletter, l'ont écoutée ? Pour moi, c'était du courage et de l'humanité réunis en un seul.

Qu'essayons-nous de faire à notre manière, avec courage, pour changer le récit ? Que faisons-nous pour répondre à la rhétorique des partis politiques, qui cherchent à obtenir des sièges parlementaires en utilisant les réfugiés et les migrants comme des billets et des boucs émissaires ?

À ceux qui peuvent voter : utilisons nos droits démocratiques et notre droit de vote à bon escient. Votons pour l'humanité, car c'est le seul moyen de faire entendre raison aux riches et aux puissants.

Agissons maintenant, avant qu'il ne soit trop tard, avant que les choses n'empirent. Les choses deviennent déjà plus violentes.



## L'une d'entre nous a vécu une agression raciste presque mortelle fin 2024. Lis son témoignage :

« Je suis victime de nombreuses agressions racistes. J'ai été confrontée au racisme à droite, à gauche et au centre. Je ne peux pas vraiment dire la raison parce que je crois en fait qu'il n'y a pas de races et qu'il n'y a que l'humanité. Voici mon histoire du 27 décembre 2024 @18h22.

J'ai été ignorée à la gare de Müncheberg Markt. Je me rendais à Strausberg. L'inspecteur a offert des cadeaux aux gens, peut-être parce que c'était les fêtes de fin d'année. Tout le monde a reçu un cadeau, sauf moi. Est-ce que c'est peut-être à cause de ma couleur de peau ?

Est-ce que ça m'a fait mal ? Oui, ça l'a été. Ai-je réagi d'une manière ou d'une autre ? Non. Pourquoi ? Parce que ce n'était que la pointe de l'iceberg. 2 semaines plus tôt, j'ai failli être victime d'une attaque sérieuse.

Voici ce qui s'est passé : j'attendais le métro à Frankfurter Allee. Un homme est sorti de nulle part avec une paire de ciseaux et un bâton qui avait un bord pointu comme un poignard tranchant. Il voulait me planter les ciseaux dans le cou. J'ai eu de la chance qu'il m'est raté.

J'avais tellement peur que je n'ai pas réagi du tout. Heureusement, le train est arrivé, je suis montée immédiatement et j'ai quitté les lieux.

Nous vivons tous dans la peur de telles attaques, j'ai juste eu la chance de ne pas être poignardée. Mais je me demande ce qui se passera si je n'ai pas cette chance la prochaine fois, ou si quelqu'un d'autre n'a pas cette chance ?

**Je dis non au racisme, non aux intimidations, non au harcèlement, non à l'humiliation et non à toute forme d'indignité. Nous méritons mieux. »**



### RESTE EN CONTACT

Site Internet : [women-in-exile.net](http://women-in-exile.net)  
Facebook : « Women in Exile & Friends »  
Twitter : [https://twitter.com/women\\_in\\_exile](https://twitter.com/women_in_exile)  
Tél : 0331-24348233  
E-Mail : [info@women-in-exile.net](mailto: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 :

