



Susila
Dharma
International
building with humanity

SDIA eNews | Janvier 2025

LE POUVOIR DU VOLONTARIAT

DONNER LE MEILLEUR DE NOUS-MÊMES, PARTAGER NOS DONNS
AVEC LE MONDE

Photo Courtesy of Ruthie Brown



Salut ami(e) de SDIA :

Plus important que de donner de l'argent, c'est de partager notre temps et nos talents avec ceux qui en ont besoin. C'est l'essence même de mettre notre latihan en pratique. Dans cette édition de fin d'année de notre eNews, nous vous présentons quelques témoignages personnels sur la façon dont le bénévolat a changé des vies. Trois d'entre eux proviennent de jeunes qui ont quitté leur zone de confort et se sont mis au défi de soutenir des projets de SD en Afrique du Sud et en Équateur. Un grand merci à Ruthie, Miro et Emil pour avoir partagé avec nous leurs expériences de bénévolat en temps réel - ces expériences n'ont pas été faciles, mais elles ont certainement été porteuses de changements importants tant pour vous que pour les personnes dont vous avez touché la vie. Nous vous présentons également l'histoire de Ramsey Oren et Leslie Stettler qui ont créé le First Light Social Club pour les personnes âgées atteintes de démence - ouvrant leur maison et donnant de leur temps pour répandre la joie et construire une communauté plus solidaire. Enfin, nous partageons les histoires de Vincent Mount, maintenant président de la SDIA, dont la vie a été à jamais changée par son bénévolat en tant que membre de l'équipe organisatrice du Congrès mondial de 1993 à Amanecer ; et l'histoire d'Osanna Favre qui, après avoir souffert de piqûres de puces et de chaleur étouffante en tant que bénévole en Colombie, a fondé Human Force Volunteering for Social Change - offrant à des centaines de jeunes l'opportunité d'en apprendre davantage sur le monde qui les entoure et leur place dans celui-ci, tout en donnant de leur temps et de leurs efforts à des projets locaux de SD dans le monde entier.

Ne vous méprenez pas, nous avons également besoin de vos dons et nous les apprécions énormément. Mais Susila Dharma est bien plus que cela. Il s'agit de



donner de soi-même. Que 2025 soit l'année où nous nous tournerons un peu plus vers la communauté qui nous entoure et ferons notre part pour rendre le monde meilleur.

Virginia Thomas
Directrice exécutive de SDIA

Mon expérience avec I Protect Me en Afrique du Sud

Par Ruthie Brown

À l'automne 2024, j'ai eu le privilège de me rendre de États-Unis à Port Elizabeth, en Afrique du Sud, pour faire du bénévolat pour I Protect Me (IPM). IPM est une organisation qui se concentre sur la prévention de la violence domestique, des agressions sexuelles, des féminicides et des grossesses chez les adolescentes en Afrique du Sud. Ses employés enseignent des compétences sociales importantes telles que l'établissement de limites, l'importance de résister aux intimidateurs et la planification familiale dans le cadre de programmes scolaires et extrascolaires. IPM fournit également un soutien aux victimes en construisant et en partageant un réseau de psychologues, de thérapeutes et d'autres ONG qui peuvent fournir des ressources et de l'aide aux victimes de violence.

En tant que ceinture noire de deuxième degré et spécialiste des études de genre et de sexualité, je suis profondément engagée à redonner aux communautés vulnérables le pouvoir de prendre leur vie en main par le biais des arts martiaux. IPM cherchait à intégrer l'autodéfense à son programme d'études, et je voulais apprendre d'une organisation qui fait un travail de prévention important dans des communautés fortement touchées par la violence fondée sur le genre. J'ai donc parcouru plus de 14 000 kilomètres pour me rendre à Port Elizabeth, en Afrique du Sud, afin de le faire. J'ai découvert qu'IPM non seulement servait les enfants de la communauté locale, mais inspirait également la résilience et offrait un travail significatif à ses employés. J'ai pu constater de visu l'impact profond qu'une petite organisation peut avoir sur la communauté au sens large. Mon expérience a été remplie de chagrin et d'émerveillement, de rires et de peur, de profonde introspection, et au moment de mon départ, je savais que travailler pour l'égalité des sexes serait une vocation à vie.

L'une des employées d'IPM, comme beaucoup d'autres en Afrique du Sud, a fait preuve de résilience face à l'adversité. Son histoire reflète l'impact d'IPM sur la vie de ceux avec qui elle entre en contact. Tyronese (28 ans) a perdu sa mère pendant sa dernière année de lycée. Elle ne voyait son père, qui vivait dans une autre ville, que "de temps en temps". Lorsque sa mère est décédée, elle est devenue la tutrice de ses trois jeunes frères. Bien qu'elle ait été acceptée à l'université, elle a dû abandonner ses études pour s'occuper de ses frères, dont deux étaient très malades.

Au cours des trois années suivantes, deux de ses frères ont succombé à leurs maladies et sont décédés. Brisée par le chagrin, elle a pensé que sa fortune avait changé lorsqu'elle a rencontré un jeune homme dont elle est rapidement tombée amoureuse. Ils se sont mariés et ont eu une fille ensemble. Mais le jeune homme dont elle était tombée amoureuse est devenu violent et cruel, et elle ne voulait pas le quitter. Elle a expliqué que "vous vous perdez lorsque vous êtes victime de violence"... "vous êtes tellement amoureuse que vous commencez à croire ce qu'ils vous disent, toutes les choses négatives. Vous vivez pour cette personne qui vous enferme dans une cage." Tyronese a finalement quitté son mari après qu'il ait failli la tuer, et parce qu'elle avait suivi une formation sur l'autonomisation des victimes à l'IPM. Elle a quitté son mari pour protéger sa fille et son plus jeune frère, pour s'assurer qu'ils auraient une mère. "Les enfants traversent des traumatismes, nous devons faire de notre mieux pour briser le cycle de la violence."

Maintenant, Tyronese est la "Coordinatrice scolaire" à l'IPM. Leader de l'organisation, elle gère près de 50 travailleurs provinciaux. Soutenue par ses collègues d'IPM, elle a récemment ouvert sa propre agence événementielle. Elle peut maintenant poursuivre ses passions : la danse et le travail avec les enfants. Elle a été parmi les premières personnes à m'accueillir avec un grand sourire et les bras ouverts en Afrique du Sud, et elle est l'une des femmes les plus fortes que j'aie jamais rencontrées."

Tyronese m'a raconté son histoire lors de mon deuxième jour en Afrique du Sud. La semaine suivante, cinq hommes armés ont fait irruption dans une école primaire pendant les cours et ont volé les téléphones portables et les ordinateurs des enseignants, traumatisant les enfants. Le lendemain, deux hommes ont été abattus juste en bas de la route de chez moi. Ce soir-là, je me suis sentie submergée par l'ampleur et la régularité de la violence à Port Elizabeth. J'ai pleuré pour les victimes de violence domestique ; j'ai pleuré pour les enfants qui ne voulaient pas aller à l'école parce qu'ils avaient peur que les hommes armés reviennent ; et j'ai pleuré parce que j'avais peur. Dans les semaines qui ont suivi, j'ai eu du mal à m'adapter à ma nouvelle réalité. Pour assurer ma sécurité, je ne pouvais pas sortir de la maison ni du bureau de l'IPM sans être accompagnée de quelqu'un, ce qui limitait ma liberté et mon indépendance.

Cependant, en tant que bénévole à l'IPM, pour chaque minute de peur, il y avait une minute d'émerveillement. Je me souviens très clairement de la première école primaire où je suis allé. Nous nous sommes arrêtés dans toutes les classes de CM2 où les élèves voulaient poser des questions importantes comme "Es-tu déjà allé chez Target?" et "Quelle est ta boisson Starbucks préférée?" J'étais particulièrement heureuse quand une petite fille m'a dit "Tu ressembles à Sabrina Carpenter". Lorsqu'un petit garçon m'a demandé s'il pouvait me faire un câlin, j'ai évidemment dit oui. En quelques secondes, toute la classe avait fait la queue pour leur câlin, pour leur tour. Un collègue de l'IPM m'a dit que ce serait peut-être le seul câlin que certains de ces enfants recevraient cette semaine.

Au cours des deux mois suivants, j'ai enseigné l'autodéfense à des enfants de tous âges et de tous horizons. Beaucoup d'entre eux sont repartis en voulant en savoir plus et avec le sourire aux lèvres. Mais certains des moments les plus significatifs que j'ai passés à enseigner l'autodéfense ont été ceux où j'ai travaillé avec d'autres employés de l'IPM. Beaucoup d'entre eux, comme Tyronese, avaient subi des violences de la part d'un partenaire ou d'un membre de leur famille. J'ai été soulagée d'apprendre que nombre de mes collègues sortaient de mes cours en se sentant plus forts, plus autonomes et plus en sécurité. Mon travail le plus important était de faire en sorte que le programme d'autodéfense reste un élément clé du programme de l'IPM longtemps après mon départ. J'ai donc formé un groupe de collègues particulièrement intéressés et dévoués à apprendre de moi comment enseigner l'autodéfense. À la fin de mon séjour en Afrique du Sud, plusieurs d'entre eux étaient d'excellents leaders. J'ai également filmé des vidéos d'instruction sur l'autodéfense pour qu'ils puissent s'y référer en cas de questions.

Grâce à mon passage à l'IPM, j'ai été témoin de l'impact dévastateur de la violence et du pouvoir transformateur du travail de prévention. L'organisation ne fournit pas seulement une éducation cruciale, mais crée également des possibilités d'emploi significatives pour ceux qui veulent aider à briser le cycle de la pauvreté et de la violence, et des services de soutien pour prévenir et combattre la violence contre les femmes et les enfants. Alors que les défis auxquels sont confrontées les communautés de Port Elizabeth sont importants (le taux de chômage est de 50 %), l'approche holistique de l'IPM - combinant la formation aux compétences pratiques, l'éducation à la prévention de la violence et les réseaux de soutien aux victimes - favorise un changement positif. Mon expérience m'a renforcée dans l'importance de soutenir les organisations locales qui comprennent et répondent aux besoins spécifiques de leurs communautés. Je veux faire plus de ce travail à la fin de mes études. Je suis reconnaissante du parrainage de Susila Dharma.



Faire un don à I Protect Me

Le volontariat n'est pas toujours facile, mais il est riche d'enseignements : Emil Stevenson Sapir et Ramiro Mount partagent leurs expériences de volontariat à FUEGOS et à l'école et au restaurant de cuisine Iche à Manabí, en Équateur.



De septembre à la fin novembre 2024, Emil Stevenson Sapir et Ramiro Mount se sont rendus en Équateur pour faire du volontariat pour le projet "FUEGOS" de Susila Dharma et [l'école de cuisine Iche](#). En tant que bénévoles, ils ont joué plusieurs rôles différents, notamment l'enseignement de l'anglais aux élèves de l'école de cuisine, le travail dans le restaurant haut de gamme d'Iche et la réalisation de vidéos pour documenter divers processus de transformation des aliments mis au point à l'école.

Quels ont été les défis que vous avez rencontrés ? Comment votre expérience de volontariat pourrait-elle être améliorée ?

Emil et Miro ont identifié de nombreux défis au cours de leurs premiers mois de volontariat. Le principal était la barrière de la langue et les différences culturelles. Selon Emil, "Le plus grand défi a été d'arriver à Iche et de ne pas pouvoir parler ou comprendre la langue. Nous logions dans le même logement que les étudiants de l'école de cuisine, mais nous ne pouvions pas communiquer avec eux". Ils ont recommandé que les améliorations potentielles pour les futures expériences de volontariat seraient d'assurer un ou deux mois de formation linguistique intensive, et la nécessité pour le projet hôte d'identifier un responsable des bénévoles ayant le temps de travailler avec les bénévoles et de les intégrer au programme. Selon Miro : « Cecilia et toute l'équipe étaient incroyables, mais le défi était que le personnel d'Iche était généralement très occupé et ne semblait pas savoir que nous arrivions ni pour quelles raisons nous étions là jusqu'à peu de temps avant notre arrivée. Ils avaient tous d'autres tâches, donc parfois nous nous sentions comme un fardeau, même si nous étions là pour aider ».

Quels ont été les points forts de votre séjour à Iche ?

Un point fort indéniable selon Miro et Emil a été l'expérience d'enseigner l'anglais aux étudiants, en se concentrant sur le vocabulaire lié à la cuisine et les verbes d'action, en développant des jeux amusants et interactifs pour aider le processus d'apprentissage : « C'était quelque chose que nous n'avions jamais fait auparavant et nous avons beaucoup appris sur ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas en termes d'enseignement de l'anglais. C'est une très bonne sensation de voir des gens s'amuser et apprendre en même temps. C'était un défi de stimuler l'intérêt des étudiants au début et l'horaire du programme était assez chargé, avec une rotation des étudiants dans des domaines différents ».

Un autre point fort a été d'aider à toutes les différentes tâches dans un restaurant haut de gamme : « C'est un environnement très dynamique avec beaucoup d'attention aux détails en cuisine ». Miro et Emil ont travaillé sur tous les aspects, y compris le service à table, derrière le bar, la préparation des aliments et dans le jardin biologique, documentant la production d'ingrédients locaux spéciaux comme la sauce aux arachides moulues et une liqueur de canne à sucre unique. Ils ont aidé à traduire le menu en anglais et ont produit une vidéo documentant chaque étape du processus de fabrication de la sauce aux arachides. Ils ont également aidé dans le jardin biologique du restaurant : « Le restaurant prévoit d'agrandir le jardin biologique et également de construire plus d'installations pour offrir des diplômes d'hôtellerie ou de restauration, y compris aux étudiants internationaux ». Selon Miro, « la seule chose que nous n'avons pas pu faire était de travailler en cuisine pendant le service - l'environnement est tout simplement trop rapide et exige un niveau d'espagnol que nous n'avions pas. Nous avons donc dû nous écarter et laisser les autres faire le travail ».

Ils ont tous deux aimé apprendre l'histoire et la culture du pays, notamment en essayant différents plats et en découvrant les ingrédients locaux. Une expérience exceptionnelle a été de savourer le menu dégustation au restaurant Iche - décrit comme « le meilleur repas que j'aie jamais mangé ». Quelle merveilleuse façon de terminer une période de volontariat dans l'une des meilleures écoles de cuisine d'Équateur.

Surmonter les barrières linguistiques et culturelles, et une morsure de chien !

« En tant qu'étrangers, nous avons pris conscience que nous sommes des personnes privilégiées, ce que nous comprenons », a noté Miro. Emil et Miro ont parfois rencontré du ressentiment de la part de certains étudiants, qui n'étaient pas réceptifs à leurs tentatives d'amitié. Emil a commenté que « certains étudiants étaient plus empathiques et ouverts à l'apprentissage de l'anglais. J'ai également raconté un défi personnel, avoir été mordu par un chien et avoir dû passer un mois à récupérer, ce qui m'a fait me sentir isolé et déprimé, ayant à rester à l'intérieur une grande partie de la journée ». Miro a partagé que l'une de ses expériences positives lors de son voyage a été de découvrir le Ping Pong Club à San Vicente, où il s'est fait des amis et a participé à un tournoi national.

Les joies d'apprendre à enseigner

De toutes les expériences qui semblaient les plus significatives pour Emil et Miro, il y a eu leur expérience d'apprentissage de l'enseignement de l'anglais aux étudiants de l'école de cuisine, la plupart d'entre eux n'ayant pas d'anglais mais ayant besoin de l'apprendre pour progresser dans leurs futures entreprises. « Il a été difficile d'impliquer les étudiants dans la première leçon, mais nous avons trouvé le succès dans la deuxième leçon en la rendant plus interactive et amusante. Nous avons réalisé l'importance de planifier et de préparer chaque moment de la classe, qui passe si vite. Une grande partie de l'enseignement est ennuyeuse parce que les apprenants ne sont pas engagés de manière divertissante. Un point fort indéniable a été d'apprendre à se connecter avec les étudiants qui étaient désireux de s'engager dans des jeux de type compétitif et qui se sont beaucoup amusés tout en apprenant l'anglais ».

Suivez Miro et Emil alors qu'ils appliquent leurs compétences d'enseignement et poursuivent leur voyage pour faire du volontariat pour d'autres projets SD en Colombie dans notre prochain eNews !



Photos : avec l'aimable autorisation d'Emil Stevenson et de Ramiro Mount



faites un don maintenant à fuegos

Comment une panne de courant a conduit à la "First Light Social Club" :

Ramsey Oren et Leslie Stettler partagent leur joie avec des personnes âgées atteintes de démence.



Trouver la force intérieure

"L'idée nous est venue un matin lors d'une panne de courant. Que faites-vous lorsque le courant est coupé et que vous n'avez rien d'autre pour vous distraire ? Nous avons eu une conversation profonde sur nos vies et sur ce que nous voulions faire ensuite", se souvient Ramsey. Leslie, son épouse, enseignante et directrice Montessori, avait lu le livre de Cameron Camp, qui utilisait des environnements et des principes Montessori dans les établissements de soins de longue durée, en particulier pour les personnes atteintes de démence. Leslie avait acheté le livre de Camp, mais ne l'avait pas mis en pratique pendant 10 ans. La conversation sur la panne de courant a été un tournant, et elle et Ramsey, tous deux retraités et membres de longue date de Subud, ont décidé que même s'ils n'avaient pas beaucoup d'argent, ce qu'ils avaient, c'était du temps et la capacité de créer des expériences joyeuses pour ceux qui en avaient besoin dans leur communauté.

Prendre soin des patients atteints de démence et redonner à la société

Ramsey et Leslie ont tenu un Bed and Breakfast pendant huit ans. L'histoire d'un invité a touché une corde sensible chez Ramsey - elle assistait aux funérailles de son frère atteint de démence. "Il s'était suicidé parce qu'il ne voulait pas être un fardeau pour sa famille. Cela m'a amené à considérer les défis auxquels sont confrontés à la fois les patients atteints de démence et leurs soignants et la nécessité de fournir un soutien. Ma perspective sur la vie était en train de changer, en tant que personne retraitée, passant du fait de gagner sa vie à redonner à ma communauté. J'ai été inspiré par le travail bénévole réussi de la communauté mennonite, qui a collecté des millions de dollars pour des causes dans le monde entier, se consacrant à redonner à la société. J'ai senti que mon temps pouvait être mieux utilisé en faisant de même".

Mais par où commencer ?

Leslie et Ramsey ont commencé par s'informer. Ils ont suivi un cours en ligne de l'Université de Tasmanie en Australie pour acquérir des connaissances sur le travail avec les personnes atteintes de démence et ont décidé qu'ils voulaient le faire chez eux - créer un environnement non institutionnalisé, en mettant l'accent sur la création d'un sentiment de chaleur, de sécurité, de joie et de camaraderie pour les participants. Ils voulaient commencer petit, pour créer un sentiment d'intimité au sein du groupe. Le First Light Social Club est né de deux, puis quatre, puis six, puis huit membres - avec un maximum fixé à 12 participants se réunissant chaque semaine chez Leslie et Ramsey. First Light a été créé en tant que société à but non lucratif, avec cinq administrateurs (dont deux étaient membres de Subud) et un certain nombre de bénévoles. Le concept du club a évolué au fil du temps, avec l'objectif initial d'intégrer du matériel Montessori, mais il y a eu beaucoup d'apprentissage concernant ce qui fonctionnait bien et ce qui ne fonctionnait pas pour engager les personnes vivant avec la démence légère et modérée.

Ce qu'ils ont aimé et n'ont pas aimé : interagir avec les personnes atteintes de démence légère et modérée

"Nous avons constaté que les matériaux Montessori n'étaient pas efficaces. Les gens les trouvaient enfantins et inadaptés pour eux. Nous avons constaté que des activités telles que le Tai Chi, le mouvement, les cercles de tambour et les conversations sur les expériences personnelles étaient plus engageantes que prévu initialement. Certaines activités, comme l'utilisation de lunettes de réalité virtuelle, n'ont pas fonctionné car les participants étaient mal à l'aise avec la technologie". Ramsey et Leslie apprenaient en cours de route et pouvaient constater que l'interaction directe entre les participants et les soignants était la meilleure, aidant à atténuer la solitude profonde que ressentent les gens lorsqu'ils n'ont pas l'occasion de partager et d'interagir en tant qu'êtres humains. Les réunions hebdomadaires du club social, qui comprennent le déjeuner et le dessert, offrent un temps social très nécessaire aux participants et une pause à leurs soignants qui travaillent souvent à domicile : "Leslie prépare un déjeuner pour chaque réunion, et sa nourriture, en particulier le dessert, est un grand succès" dit Ramsey.

Ramsey considère que ce travail a des avantages thérapeutiques mais aussi qu'il génère une pure joie pour les personnes âgées, en particulier celles qui sont alitées ou handicapées. Ils ont utilisé la technologie, comme un grand écran de télévision, pour apporter la nature et d'autres expériences impressionnantes. Ils ont également joué de la musique et montré des vidéos d'actes extraordinaires, de nouvelles découvertes et d'histoires positives. Selon Ramsey, "la musique, en particulier celle de leur jeunesse, a eu un effet profond sur eux, ramenant souvent des souvenirs et des émotions. Une femme de notre groupe avait perdu la capacité de parler, mais quand nous avons joué une chanson qu'elle aimait, étonnamment, elle a pu réciter chaque mot."

Utiliser notre expérience intérieure pour le bien social

Ramsey a réfléchi sur le potentiel d'une plus grande implication communautaire et d'opportunités de bénévolat pour les membres de Subud au sein de leurs groupes respectifs. "Cette expérience m'a apporté plus qu'elle n'a pris. Dans le passé, oui, j'ai fait du bénévolat - j'étais un aide, j'étais président de groupe et j'ai joué d'autres rôles au sein de l'organisation. Mais c'est différent. Il y a une énorme valeur à regarder au-delà de notre communauté Subud et à contribuer au bien commun." Ramsey affirme que ce type de bénévolat peut aider à combattre la profonde solitude, la pandémie invisible chez les personnes âgées, en offrant des liens sociaux significatifs. Il a partagé son expérience d'être guidé par le Latihan, ce qui lui a permis d'essayer de nouvelles choses et de surmonter ses peurs. "Travailler à partir de mon intérieur m'a donné plus de confiance et m'a convaincu que je trouverais le moyen de surmonter les défis qui se présentaient à moi".

Un grand merci à Ramsey Oren du groupe Subud Fraser Valley pour avoir partagé avec nous l'histoire du [First Light Social Club](#) et pour s'être investi pour toute la communauté.



Photos : avec l'aimable autorisation de Ramsey Oren

Retour sur le passé, Amanecer, Colombie, 1992

Par Vincent Mount, Président de SDIA



Photo : Vincent en tant que volontaire et quelques amis.

Le bénévolat à Amanecer m'a lancé sur une voie qui a marqué toute ma vie.

En 1992, j'ai interrompu mes études universitaires en architecture du paysage pour aller vivre et faire du bénévolat à Amanecer, en Colombie. Les membres subud colombiens étaient occupés à construire un centre communautaire, avec une belle salle conçue par Muchtar Martins, ainsi qu'un hébergement, un restaurant et diverses maisons, entourées d'espaces verts ouverts avec vue sur les Andes. Les conditions de vie étaient plutôt rudimentaires, le travail était chaotique et beaucoup d'efforts étaient déployés pour préparer le lieu pour le prochain congrès mondial en 1993.

Ce fut une année incroyable de découverte personnelle pour moi, à une époque où je me demandais si je voulais continuer mes études en paysage. Après avoir vu où il y avait un besoin, je me suis occupé de construire des chemins en briques, dirigeant une petite équipe de bénévoles pour paver le chemin entre les bâtiments afin que les gens ne marchent pas sur la terre nue. J'avais déjà un peu d'espagnol grâce à des cours que j'avais suivis chez moi avec un autre étudiant de Madrid, mais il m'a fallu quelques mois pour me sentir plus à l'aise avec la langue là-bas, comprendre davantage les termes locaux, l'argot et les nuances plus subtiles de la communication. Il y avait des bénévoles de nombreux pays et nous étions un melting-pot de nationalités, tous aux prises avec les différences culturelles. Cela s'est avéré être une grande courbe d'apprentissage pour la plupart d'entre nous, à de nombreux niveaux - physique, émotionnel, psychologique et spirituel.

Je suis si heureux d'avoir eu l'occasion d'être là pendant cette année. De nombreuses choses inattendues se sont produites, la plus significative pour moi a été de rencontrer ma future épouse, Mariamah, mais aussi de nouer plusieurs amitiés durables qui m'ont profondément nourri. Nous avons joué de la musique et à des jeux, nous avons joué au volley-ball, nous avons monté des pièces de théâtre ensemble, nous avons jeûné, nous sommes partis en voyage, nous avons appris à connaître un peu la Colombie. Mais surtout, j'ai appris des expériences difficiles vécues là-bas sur les êtres humains, sur ce qui nous unit, sur la façon dont nous travaillons ensemble, sur ce qui nous cause de la douleur, sur ce qui nous procure de la joie. C'est une expérience qui n'a pas été sans difficultés mais d'une grande richesse.



Je pense que le bénévolat m'a donné des aperçus que j'ai utilisés tout au long de ma vie. Dans mon travail, je suis plus intéressé par l'engagement avec des groupes de personnes, par la réalisation de projets qui sont pour le bien commun et par le rapprochement des gens avec la nature. Il a été naturel de rejoindre le réseau Susila Dharma, d'aider les autres à construire des communautés plus fortes et à mettre leur Latihan en action là où ils se trouvent, de célébrer le fait d'être humain ensemble.

Photos : avec l'aimable autorisation de Vincent Mount. Vincent en tant que volontaire, à l'âge de 22 ans.

Faire un don à la Fundación Amanecer

Regard vers l'avenir - Défi de taille, leçons gigantesques : Embrasser le voyage d'un bénévole

Camp Human Force
Par Osanna Favre, membre du conseil d'administration de la SDIA

Je suis restée éveillée toute la nuit à fomenter ma vengeance. J'étais devenue un buffet ambulant infesté de puces. Après avoir lutté toute la journée avec le bambou Guadua* pour sécuriser un toit, je me suis retrouvée à remettre en question mes choix de vie. Un instant, je me sentais comme une super-héroïne en mission ; l'instant d'après, j'étais une desperado avec de grands projets pour exterminer un groupe de vermines minuscules. Mon expérience de volontariat jusqu'alors avait été formidable, construisant une salle de classe en Colombie pour les enfants défavorisés locaux. Mais à ce moment-là, mon monde était sens dessus dessous.

Cette bataille inattendue illustre une vérité plus large de la vie : tout comme j'ai lutté cette nuit-là, de nombreux jeunes d'aujourd'hui luttent contre des sentiments de désespoir lorsqu'ils sont confrontés aux défis mondiaux intimidants auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui. Le changement climatique. La guerre. L'inégalité et l'injustice sociale. L'accès à une éducation de qualité, à l'eau potable, aux soins de santé, pour n'en citer que quelques-uns. Ils se demandent : « Les problèmes sont trop importants - que puis-je faire ? » Cependant, le chemin qui mène à un impact n'est que rarement direct. En fait, les défis auxquels nous sommes confrontés peuvent nous conduire à des réponses inattendues et nous enseigner des leçons inestimables non seulement sur nous-mêmes, mais aussi sur le rôle que nous pouvons jouer pour faire la différence.

En réfléchissant à mon parcours en tant que coordinatrice du programme Human Force, je n'aurais jamais imaginé que je serais toujours là après avoir créé un programme d'apprentissage-service pour les jeunes à partir de zéro et connecté avec des personnes du monde entier pendant plus d'une décennie, à commencer par ma première expérience de volontariat. Au départ, je voulais être le super-héros du monde pour une journée ; maintenant, je me vois comme une pièce essentielle d'un puzzle plus grand qui s'efforce de rendre le monde meilleur.

J'ai rencontré des défis difficiles et connu une croissance personnelle significative en cours de route. Croire en moi-même dans les moments de doute a rendu ce voyage valable. Il a fallu du courage pour essayer de nouvelles choses, faire des erreurs et embrasser le processus d'apprentissage, ce qui m'a souvent obligée à simplement "improviser" pour continuer à avancer. Ces moments difficiles m'ont finalement aidée à développer une connexion plus profonde avec moi-même et la force intérieure dont j'avais besoin pour trouver mon chemin ici.

Il est crucial de comprendre que le succès n'est pas toujours non plus une question d'avoir un grand plan. D'après mon expérience, il s'agit de prendre de petites mesures significatives et de travailler ensemble. Chaque effort compte et le véritable changement naît de l'action collective. Embrasser l'inconnu et naviguer à travers les hauts et les bas

peut favoriser la croissance et la résilience, nous permettant de contribuer à quelque chose de plus grand que nous-mêmes.

Donc, mon conseil à mon jeune moi - et peut-être à tout jeune auditeur là-bas - est d'écouter vraiment votre cœur. Réfléchissez à vos passions et à ce qui vous apporte de la joie, car ces activités peuvent vous conduire aux endroits les plus incroyables. En regardant en arrière, chaque fois que j'ai honoré mes intérêts, des portes se sont ouvertes sur des opportunités inattendues et ont enrichi ma vie de façons que je n'aurais jamais pu imaginer. N'hésitez pas à sortir des sentiers battus ou à explorer de nouveaux intérêts - que ce soit l'art, la science, l'aventure ou autre chose, suivre vos passions peut vous conduire à des découvertes que vous n'avez pas encore envisagées pour vous-même.

Alors, quelle est la prochaine étape de ce voyage sauvage ? Je suis ravie de vous annoncer que nous organisons un camp de formation visant à donner aux jeunes le pouvoir de créer leurs propres programmes d'apprentissage. Ciblé sur ceux qui ont déjà parcouru ce chemin avec nous, nous nous retroussons les manches pour nourrir la prochaine génération de leaders tout en préservant notre empreinte environnementale.

Et enfin, qu'est-il arrivé finalement à ces insectes nuisibles, vous demandez-vous ? Ai-je réussi à éviter une certaine perte et à récupérer ma place en tant que super-héros de ma propre histoire au moins ? Eh bien, je vous invite à venir le découvrir par vous-même ! Si vous n'avez pas encore fait partie de notre voyage mais que vous êtes prêt à suivre votre passion, nous organiserons également notre légendaire camp Human Force en juillet/août prochain (lieu à déterminer), et vous êtes tous invités ! Apportez votre enthousiasme, votre énergie et un répulsif contre les insectes - embarquons ensemble sur cette aventure et suscitons un changement significatif qui souffle vers des endroits inattendus !

Suivez-nous sur Instagram [@hellohumanforce](#) pour plus de détails :)

Guadua* Un type de bambou utilisé pour l'architecture traditionnelle colombienne.



Faire un don à Human Force

Nous tenons à vous remercier d'être toujours présents à nos côtés. C'est grâce à vous et à vos contributions constantes que nous pouvons rester à flot année après année. Sans votre soutien, nous n'aurions pas pu atteindre les buts et objectifs que nous nous sommes fixés pour 2024.

Ne nous oubliez pas et poursuivons ensemble ce travail important en 2025.

Faire un don à Susila Dharma

Nous espérons que vous avez apprécié la lecture de ce numéro de la lettre d'information de SDIA.

Si c'est le cas, n'hésitez pas à le partager et à vous inscrire sur [notre liste de diffusion](#) pour le recevoir dans votre boîte aux lettres électronique lorsque nous publierons une nouvelle édition.

Nous vous remercions de votre lecture !



Susila Dharma International Association (SDIA) est une association de 57 membres opérant dans 26 pays à travers le monde. SDIA met ces équipes locales en contact avec des ressources en matière de formation, d'expertise, de gestion de projet et de financement.

Nos projets membres mènent des activités dans les domaines suivants : santé et bien-être, développement de l'enfant, éducation et jeunesse, environnement et moyens de subsistance durables.

Nos sections nationales (Susila Dharma Nationals) soutiennent nos projets et, dans certains cas, mènent également leurs propres activités.

Pour plus d'informations, veuillez consulter notre site web www.susiladharma.org.



Copyright (C) 2025 Susila Dharma International Association. All rights reserved.

Our mailing address is:

Want to change how you receive these emails?
You can [update your preferences](#) or [unsubscribe](#)

