



Diversité
AYUDH
Sommet européen des jeunes
15ème anniversaire
13-21 juillet - Centre Amma d'Allemagne - Seminarzentrum Hof Herrenberg E.V.

Histoires de gentillesse par AYUDH Europe pour le MGIEP de l'UNESCO (l'Institut UNESCO Mahatma Gandhi pour l'éducation, la paix et le développement durable)

Pour tout renseignement supplémentaire, se rendre sur le site de
UNESCO MGIEP #Kindnessmatters

[Index](#)



Albanie

Semaine de sensibilisation à
l'environnement : histoire de
Ber

page 3
page 4

France

Café AYUDH végan
histoire d'Elora

page 6
page 7

Allemagne/Pays-Bas

Plantation d'arbres
histoire d'Agnès

page 8
page 9

histoire de Jael

page 11

Italie

Plantation d'arbres
histoire de Gilla

page 12
page 13

histoire de Robert

page 15

Pays-Bas

Café
histoire de Kira

page 17
page 19

page 20

Écosse

Grève climatique
histoire de Darcy

page 22
page 23



Albanie – semaine de sensibilisation à l’environnement



Le 22 septembre, pour clôturer la semaine de sensibilisation à l'environnement, un groupe de 15 jeunes résidant en Albanie, inspirés par l'action mondiale pour le changement climatique, ont participé bénévolement au nettoyage du Cap de Rodon, l'une des plus belles plages de l'Adriatique. Des jeunes de six nationalités différentes (Albanie, Angleterre, France, Irlande, Espagne, États-Unis) se sont réunis autour d'une seule mission : ramasser les déchets notamment en plastique de la plage, et contribuer à l'objectif commun, à savoir la protection de la terre et de la mer. La quantité de déchets collectés a dépassé toutes les attentes : plus de 40 sacs ont été



ramassés en quelques heures seulement, ce qui montre tout ce qu'un petit groupe de volontaires peut accomplir !

L'histoire de Ber :

Je crois que j'ai souvent eu l'occasion dans ma vie de manifester de la gentillesse à l'égard du monde, mais mon adhésion à AYUDH a été un tournant qui m'a permis de comprendre plus profondément l'importance de traiter l'environnement avec toute la gentillesse que je me témoigne à moi-même et que je témoigne aux autres. Je n'avais jamais vraiment réfléchi auparavant au fait que ma façon de me traiter moi-même impacte mon comportement envers les autres et l'environnement. Depuis 2016, AYUDH est pour moi comme une famille qui me soutient. Inspiré par le message d'Amma, je chemine vers plus de vigilance et j'apprends à être plus conscient, plus en paix avec moi-même, avec la société et avec la nature.

Le Sommet européen de la jeunesse de 2017 a vu l'avènement du projet "SolAid", qui est ensuite devenu une start-up sociale dont le but est d'aider les gens qui parcourent de longues distances (alpinistes, randonneurs, réfugiés et personnes dans le besoin) à recharger leurs appareils mobiles à l'énergie solaire.

Depuis, j'ai participé bénévolement à plusieurs campagnes de nettoyage et j'en ai co-organisé une dans mon pays. Les résultats ont été impressionnants : les communautés locales se sont non seulement senties responsables, mais ont également œuvré pour un environnement sans déchets.

Inspiré par l'action mondiale pour le changement climatique et avec le soutien de AYUDH Europe, j'ai décidé, avec deux amis, d'organiser une campagne de nettoyage bénévole. Au cours de nos promenades dans la nature, nous étions désolés de voir autant de déchets dans les lacs, rivières, montagnes, en mer et sur terre. Nous avons compris que cette situation était due à un manque d'information et au fait que nous ne



nous ne considérons pas comme faisant partie de la nature. Pour clôturer la semaine de sensibilisation à l'environnement et inspirés par l'action mondiale pour le changement climatique, le 22 septembre, une quinzaine de personnes vivant en Albanie ont participé bénévolement au nettoyage du Cap de Rodon, l'une des plus belles plages de l'Adriatique. Des jeunes de six nationalités différentes (Albanie, Angleterre, France, Irlande, Espagne, États-Unis) se sont réunis autour de la même mission : ramasser les déchets, notamment en plastique, sur la plage, et contribuer à l'objectif commun, à savoir la protection de la terre et de la mer. La quantité de déchets collectés a dépassé toutes les attentes : plus de 40 sacs ont été ramassés en quelques heures seulement, ce qui montre tout ce qu'un petit groupe de volontaires peut accomplir !

Mon intention en 2020 est de m'engager à agir davantage pour témoigner de la gentillesse à la nature. Avec les amoureux de la nature, je vais organiser des randonnées et des explorations de la nature dans le but de ramasser les déchets dans des zones critiques. Je prévois de m'impliquer dans une initiative locale de recyclage du plastique collecté dans la nature pour la fabrication de produits utiles ou d'œuvres d'art de valeur, sur le modèle de "Precious Plastics". C'est un moyen de motiver les gens en direct en transformant le "plastique en or", en lui donnant une valeur marchande, en contribuant ainsi à une économie circulaire plus durable qui réduit la consommation et le gaspillage tout en favorisant la propreté de l'environnement pour tous.

France – café végétal AYUDH





L'objectif de ce nouveau projet était de collecter des fonds pour Embracing the World et de faire réfléchir les gens sur le véganisme comme modèle de consommation. Pour ce faire, des aliments savoureux et bon marché ont été proposés afin de faire comprendre aux gens que ce changement n'est pas forcément difficile, insipide ni coûteux. Cette activité a également permis aux jeunes d'acquérir une expérience en matière de leadership et de gestion de projets. L'équipe d'AYUDH France a mis en place un premier café végétalien AYUDH lors de la visite d'Amma à Chalons en Champagne. Ils y ont vendu des produits de boulangerie végétaliens faits maison et de nombreuses boissons pendant les 3 jours et demi du programme. Ils ont apprécié d'apprendre de nouvelles recettes et de développer leurs compétences en matière de fabrication de boissons, notamment de cappuccino et de moka. Tout l'argent récolté a été donné à Embracing the World. Les clients ont été impressionnés par le goût de nos produits de boulangerie végétaliens et beaucoup



ont goûté pour la première fois à des laits végétaux comme alternatives au lait de vache.

L'histoire d'Elora

Cette année, nous avons organisé pour la première fois un café AYUDH lors de la visite d'Amma en France. C'est quelque chose qui se faisait déjà au Royaume-Uni et en Italie, donc comme l'équipe française est assez grande et motivée, on nous a demandé d'en organiser un en France aussi. Nous étions très enthousiastes à l'idée de marquer de notre empreinte notre café AYUDH, et nous avons décidé de ne produire que des bonnes choses faites maison et végétaliennes. Nous voulions offrir quelque chose d'un peu différent aux gens, et aussi prouver que la nourriture végétalienne peut être vraiment bonne, peu coûteuse et facile à préparer.

Étant moi-même végétalienne, j'ai pris la responsabilité de faire de ce projet une réalité. Il a fallu deux mois de préparation, au cours desquels nous avons eu de multiples réunions et discussions. Nous avons testé environ 6 recettes différentes avant de nous décider pour des cookies végétaliens, des boules énergétiques, de la mousse au chocolat et des biscuits croustillants. Ils étaient faciles à faire et encore plus faciles à manger ! Nous avons également dû estimer la quantité nécessaire à produire, adapter les recettes au nombre voulu et commander les ingrédients, en veillant à nous procurer des produits biologiques et équitables lorsque c'était possible. En cuisinant tout nous-mêmes, nous avons réduit nos déchets et notre impact sur l'environnement.

Dans un effort de rendre le choix végétalien plus accessible, les laits alternatifs n'étaient pas facturés plus cher que le lait de vache. Cela nous a encouragés de constater que les gens choisissaient plutôt les laits végétaux quand il n'y avait pas de différence de prix.



C'était une nouvelle expérience pour beaucoup de nos clients mais aussi pour certains jeunes qui se sont portés volontaires pour aider au café. Ils étaient vraiment heureux et impressionnés de découvrir de nouvelles recettes végétaliennes, et cela a amené plusieurs volontaires à réfléchir sur leur mode de vie et sur la simplicité de mettre en place de petites améliorations.

Au final, ce fut un grand succès que nous espérons réitérer l'année prochaine ! Nous sommes impatients de développer de nouvelles recettes et d'améliorer nos compétences de serveurs /serveuses.

Allemagne/Pays-Bas – Plantation d'arbres

Cinq jeunes d'AYUDH d'Allemagne et des Pays-Bas ont récemment planté 150 jeunes arbres fruitiers à Borken, en Allemagne, grâce au généreux parrainage de Stephan Botschen, qui a financé la plantation de 330 arbres par le biais du site internet Trees for Peace d'AYUDH.

Dans les jours à venir, nous allons planter 180 jeunes arbres de forêt. Après avoir vu un article de journal écrit par Stephen et AYUDH, Daniel Bergforth a gentiment offert un terrain dans son jardin en permaculture, Permahof-Neuland, pour planter cette grande quantité d'arbres.

Trois arbres ont été plantés avec Stefan, Daniel et certains de leurs amis et voisins. Après le dur labeur, tout le monde s'est réuni pour déguster une délicieuse soupe à la citrouille faite avec des citrouilles cultivées localement.

L'histoire d'Agnès

Ce que j'aime le plus dans ce projet de plantation d'arbres AYUDH, c'est qu'il a initié de la gentillesse concernant tous les aspects du projet et pas uniquement un seul. Tout



d'abord, ce projet a rassemblé les jeunes et les a mis en contact avec la nature. C'est pour moi, personnellement, très important, parce que, comme beaucoup de jeunes, je n'ai souvent plus de contact avec la nature. Grâce à ce projet, j'ai pu travailler à l'extérieur et interagir avec la nature, les arbres et toutes les personnes charmantes qui ont aidé à les planter. C'était quelque chose dont j'avais vraiment besoin, je me suis sentie vraiment rafraîchie après la journée de plantation, et en totale harmonie avec moi-même.

Avec ce projet, nous avons abordé deux problèmes : celui du réchauffement climatique et du déséquilibre de la nature ; et celui du manque de contact avec la nature et l'absence d'action citoyenne en direction de la jeunesse.

Le premier problème est en grande partie dû au fait que de plus en plus d'arbres sont abattus dans le monde entier pour des raisons agricoles. Il en résulte une forte augmentation du CO₂ dans l'atmosphère, ce qui entraîne une hausse de la température sur toute la planète. À cause de la destruction de tant de forêts dans le monde, l'harmonie de la nature est menacée.

Le deuxième problème est inhérent à notre époque : les jeunes du monde entier passent beaucoup de temps à l'intérieur, sur les médias sociaux ou à jouer à des jeux vidéo, au lieu d'interagir avec la nature et avec leurs pairs. Cela pose de nombreux problèmes ; ils sont, par exemple, ignorants des questions politiques et environnementales mondiales, ils ne vivent pas de manière durable et ne semblent pas se soucier de l'avenir de notre planète.

Planter de nouveaux arbres permet de préserver l'harmonie de la nature et d'augmenter le niveau d'oxygène dans l'air, ce qui aide à lutter contre une partie du réchauffement climatique.

Le projet de plantation d'arbres rassemble les jeunes, en les éduquant à des modes de vie durables et à la citoyenneté active. Il leur donne également le sentiment



d'être autonomes, de faire partie d'une communauté, tout en leur permettant de se rapprocher les uns des autres et de rendre leur avenir un peu plus radieux en prenant soin de la planète.

Avec seulement un groupe de 25 personnes, nous avons réussi à planter 150 arbres fruitiers : pommiers, poiriers et pruniers. J'ai appris à planter un arbre dans les règles de l'art ; cela ne suffit pas de simplement creuser un trou dans le sol et d'y mettre l'arbre, il faut réfléchir. Cela m'a incitée à être plus présente dans la nature et à participer activement à d'autres projets comme celui-ci. J'ai également passé une merveilleuse journée à interagir avec des personnes partageant les mêmes idées et à parler de projets passés et à venir. J'ai été étonnée de voir à quel point une seule journée de plantation d'arbres a eu un impact aussi important sur mon humeur.

Le projet a surtout eu un impact sur la nature, grâce à la plantation des arbres. Mais il a également eu un grand impact sur les jeunes qui ont planté les arbres, car il a suscité l'enthousiasme pour continuer à faire de bonnes choses pour la planète et les communautés locales. Le projet a également eu un grand impact sur notre humeur, c'était incroyable de redonner quelque chose à la nature, qui a toujours subvenu à nos besoins.

Prochaine étape à l'ordre du jour, une autre plantation d'arbres, organisée cette fois par l'aile néerlandaise de AYUDH Europe. Il s'agira d'un projet similaire, avec, espérons-le, des participants encore plus enthousiastes, afin que nous puissions planter encore plus d'arbres. Ce projet m'a cependant appris que même avec un petit groupe de personnes motivées, et en seulement une journée de plantation, on peut faire beaucoup de bien à notre Terre.

L'histoire de Jael



Le 2 novembre 2019, j'ai participé à une campagne de plantation d'arbres à Borken, en Allemagne. En groupe, nous avons planté divers arbres dans un petit terrain derrière une grande maison. J'y suis allée avec un ami, j'étais la seule participante néerlandaise. Ne pas venir d'Allemagne ne posait pas vraiment de problème, car les gens étaient heureux d'avoir plus de gens pour aider. Nous avons passé toute la journée à planter des arbres.

Nous avons essayé de nous attaquer à un des problèmes : on abat trop d'arbres dans le monde. De ce fait, la qualité de l'air diminue également et les animaux et la végétation voient leur cadre naturel se rétrécir. Il est également nécessaire, dans notre propre intérêt, de faire quelque chose à ce sujet. Nous avons besoin d'arbres dans notre écosystème pour toutes sortes de raisons : pour l'oxygène qui permet de respirer de l'air pur et pour la nourriture produite par certains arbres.

Pour résoudre ce problème, il y a moyen de planter des arbres en groupe. On peut ainsi aider la nature en plantant une nouvelle vie dans le sol. Nous avons également sensibilisé la communauté grâce à un journaliste d'un journal local. Nous avons raconté l'histoire de notre action de plantation, et par ce biais, nous avons atteint un public plus large.

Tout au long de la journée, nous avons travaillé ensemble pour planter 150 arbres. On est maintenant plus conscients de l'importance de planter des arbres au niveau local. Je pense qu'il est nécessaire de planter des arbres et de sensibiliser tout le monde à tous les niveaux : local, national et mondial.

Participer à ce type d'événement peut également contribuer au développement personnel. Planter des arbres peut vraiment aider à se connecter à sa propre paix intérieure. On s'active à faire quelque chose de bien pour la terre.



À la fin de la journée, je me suis sentie motivée pour participer à davantage d'événements qui font du bien à la nature, aux gens ou aux animaux.

Je pense que nous avons eu pas mal d'impact. La nature a maintenant un peu plus d'arbres pour contribuer à produire de l'oxygène pour toutes les créatures vivantes sur terre. Davantage d'événements tels que celui-là, voire à plus grande échelle, purifieront de plus en plus l'air au fil du temps.

Nous avons également eu un impact sur la communauté au niveau local. J'espère que les gens qui lisent le journal se mettront eux-aussi à parler de l'importance de prendre soin de la nature, et qu'ils lanceront peut-être ce genre de campagne.

La prochaine chose à faire pour moi sera probablement d'organiser une manifestation AYUDH en Hollande. En ce moment, le groupe AYUDH hollandais est en train de discuter du meilleur moment pour organiser un goûter d'înatore. Lors de cet événement, les AYUDHees prépareront à manger et à boire pour ce goûter. Les personnes participant à ce goûter en tant qu'invités verseront un peu d'argent pour manger et boire ce qui aura été préparé. Cet événement aura lieu aux alentours de Noël. Certaines personnes peuvent souffrir de solitude à cette période de l'année car il fait froid la plupart du temps et la nuit tombe de bonne heure. L'événement peut donc faire du bien à certaines personnes. De plus, on pourra utiliser l'argent gagné grâce à ce goûter pour organiser de futurs événements.

Italie : plantation d'arbres





AYUDH Europe a participé à la plantation de plus de 300 arbres dans le Parco Regionale Campo dei Fiori, dont 200 fournis par AYUDH dans le cadre de la campagne "Des arbres pour la paix". Le reboisement permettra de réparer la forêt sérieusement endommagée en 2017 par un grave incendie de forêt et en 2011 par la disparition d'une plantation d'épicéas norvégiens. Toutes les espèces d'arbres sélectionnées sont locales, certaines considérées comme étant en danger sont protégées par la communauté européenne.

En collaboration avec la Società Astronomica G.V. Schiaparelli, avec Sukyo Mahikari Italie, Amma Italia et Fridays for Future Varese, AYUDH a voulu contribuer à la réhabilitation d'une zone qui constitue à la fois le patrimoine naturel et culturel de Varèse, représenté notamment par la Citadelle des Sciences naturelles "Salvatore Furia", un centre de diffusion scientifique populaire fréquenté par des milliers de personnes chaque année.



L'histoire de Gilla :

Cette expérience de trois jours de plantation a été plus que positive. C'était la première fois que je participais à un projet de plantation. Au début, j'étais un peu perdue parce que je ne savais pas exactement quoi faire, mais bien guidée par Giovanni et Robert, il a été plus facile de faire ce qu'il fallait. Le matin du premier jour (vendredi), nous sommes allés au Parco Regionale Campo dei Fiori pour planter les arbres sur une pente assez raide. Ensuite nous avons assisté à une conférence intéressante où diverses associations (Fridays for Future Varese, AYUDH et certains membres du projet "La grande muraglia verde") ont parlé de projets ou sujets bénéfiques pour l'environnement, principalement des plantations d'arbres. Friday For Future est une association de bénévoles qui luttent contre le gouvernement pour un monde meilleur. Ils ont parlé du temps qu'il nous resterait si nous continuions à nous comporter comme nous le faisons maintenant, en ne faisant que consommer. On nous a proposé quelques activités, des changements d'habitudes que nous pourrions mettre en place pour que nous ne détruisions pas complètement notre planète. J'ai appris en les écoutant que le monde nous envoie des signaux et que ce monde change trop rapidement. Si nous ne faisons rien dans les douze ans à venir ou mieux encore avant cette échéance, il n'y aura plus rien à défendre. Si nous voulons sauver notre planète et en garantir une à la prochaine génération, car ce monde ne nous appartient pas, nous devons la respecter comme le bien précieux qui nous donne la vie. J'ai appris les petits gestes que nous pouvons faire dans notre vie quotidienne pour réduire notre impact sur l'environnement en diminuant notre production de CO₂ : par exemple, remplacer une machine à essence/diesel par une machine semi-électrique ou, mieux encore, complètement électrique. Le fait même de devenir végétarien ou végétalien réduit considérablement la production de CO₂ nécessaire au transport de la viande ou au maintien d'une agriculture intensive. La Grande Muraille Verte est un projet très intéressant qui permet aux jeunes qui le désirent d'agir pour la planète. Cette expérience consiste à passer quelques semaines en Afrique pour planter des arbres afin d'enrayer la désertification dans des régions qui deviennent invivables. Dans ce cas, l'intervention humaine permet



d'essayer d'enrayer la désertification et, en même temps, d'aider les populations qui vivent dans ces espaces à créer des zones vertes pour construire une économie. Au programme du deuxième jour (samedi) : plantation en plusieurs groupes sur les deux versants de la montagne. Pour moi, cela a été l'activité la plus amusante mais aussi la plus fatigante car j'ai passé une excellente journée avec des amis et j'ai pu me faire de nouveaux amis. J'ai aussi appris comment planter des arbres et ce dont une plante a besoin. Le dernier jour, on nous a expliqué ce que fait l'observatoire astronomique, et on nous a aussi fait visiter les différents espaces du bâtiment en nous expliquant ce qu'on y fait. Nous y avons écouté un reportage sur son histoire depuis sa création jusqu'à aujourd'hui. Il a vu la plantation d'une pinède et sa mort due à un climat inadapté à ses besoins, ce qui a donné lieu à ce projet de plantation pour repeupler la montagne. Cette expérience m'a beaucoup appris, elle m'a fait grandir humainement parlant et m'a donné un sens accru de mes responsabilités en m'apprenant que, à notre petite échelle, même sans participer à de grands événements, même si on se sent impuissant à réduire son impact négatif sur le monde, on peut agir. C'était intéressant et inattendu.

L'histoire de Robert :

Pendant le week-end du 1er au 3 novembre 2019, nous avons planté 300 arbres dans le Parco Regionale Campo dei Fiori, en Italie. Nous, en tant qu'AYUDH Europe, avons contribué en fournissant plus de 200 arbres et les autres organisations ont fourni le reste. Parmi les partenaires de ce projet, il y avait la Société d'astronomie G.V. Schiapparelli, une association qui se consacre depuis 1956 à la vulgarisation de la science, Sûkyo Mahikari, une organisation spirituelle de tradition japonaise et Friday for Future Varese.

La zone de plantation se trouve au milieu d'un grand parc à côté de la ville de Varèse, capitale de la province, au pied de la montagne, à 1226 mètres au-dessus du niveau de la mer. Ce parc constitue un grand patrimoine naturel et culturel, avec un



sentier historique passant par 14 chapelles utilisées autrefois pour les pèlerinages. Sur le flanc de la montagne se trouve la Citadelle des sciences naturelles "Salvatore Furia", créée par la Société d'astronomie G.V. Schiapparelli et fondée par Salvatore Furia, un émigré arrivé adolescent et sans instruction, à Varèse en 1940, et qui devint plus tard le premier gardien écologique de la Lombardie et fonda la Citadelle pour démocratiser l'enseignement des sciences naturelles. La Citadelle, un observatoire astronomique, est devenue un symbole du parc, bien connu des habitants pour être désormais une zone de loisirs pour les familles, les cyclistes et les touristes.

En fait, le projet concernait le voisinage immédiat de la Citadelle, où se trouvait autrefois un jardin botanique, disparu à cause de la tempête de 2011 qui faucha une grande partie de la forêt d'épicéas de Norvège, et du violent incendie de 2017 qui brûla en partie le reste de la forêt.

La forêt y était principalement peuplée d'épicéas de Norvège plantés après la guerre et utilisés pour la production de bois et de baumes balsamiques. Comme ce n'est pas une espèce locale, elle n'était pas bien adaptée au sol, en raison de son système racinaire peu profond. Cela a conduit à l'effondrement et à l'affaiblissement de cette forêt, encore aggravé par le changement climatique.

Le projet a débuté par une réunion entre toutes les organisations impliquées. Toutes avaient un parcours différent, voie spirituelle pour certaines, vulgarisation scientifique pour d'autres, écologie pour d'autres encore. Et pourtant, nous étions tous là avec un objectif commun : servir la communauté et la nature.

Le deuxième et le troisième jour, le travail proprement dit a commencé, malgré une pluie et un brouillard persistants. Nous avons travaillé dans un brouillard épais avec une mauvaise visibilité, on ne voyait rien à 5 mètres, en nous repérant grâce aux quelques signes familiers disponibles et en nous orientant grâce aux bruits et aux voix.



Les arbres plantés ont été choisis avec beaucoup de soin. Ce sont des plants produits par la pépinière forestière, à partir de graines locales choisies avec soin dans des forêts saines sur des arbres-mères sains. Ces plantes portent en elles un fort patrimoine génétique qui les rend fortes et résistantes aux maladies et au stress. C'est très important, car la forêt aux alentours a été affaiblie par des décennies d'exploitation du bois ; les arbres forts ont été emportés et on a laissé sur place les arbres faibles, créant des générations de plantes vulnérables aux parasites et aux maladies. En introduisant de nouvelles plantes fortes, nous visons non seulement à assurer la survie des arbres eux-mêmes, mais aussi à améliorer la santé et la résilience globales de la forêt alentour. En fait, ces arbres vont s'hybrider avec les plantes déjà existantes sur le territoire, enrichir les graines, par ailleurs faibles, grâce à un code génétique nouveau et sain.

Toutes les espèces plantées sont locales et occupent naturellement ce territoire contrairement à l'épicéa de Norvège (*Picea abies*) lui-même introduit par l'homme. Certaines d'entre elles sont considérées comme menacées ou potentiellement menacées, telles le frêne commun (*Fraxinus excelsior*) qui, depuis 1992, a vu sa population diminuer de 90 % dans de nombreux pays en raison de la propagation d'un champignon mortel, ou l'if d'Europe (*Taxus baccata*), plante menacée qui a conduit la Communauté européenne à faire des forêts abritant cet arbre des zones de protection spéciale (directive "Habitats" 92/43/CEE).

À cet égard également, le choix de plantes résistantes, porteuses d'une forte résilience génétique, a été fait avec soin et vise à reconstruire et à renforcer ces populations menacées. L'objectif à long terme est de favoriser une forêt saine et résistante aux maladies et autres menaces.

Notre contribution aidera à réhabiliter un territoire emblématique de notre région. Nous espérons que les personnes qui fréquentent ce lieu, verront peu à peu se refermer les cicatrices encore visibles sur la montagne et que les visiteurs et leurs enfants pourront bientôt se promener à nouveau dans une



forêt saine, verte et riche, et profiter de sa beauté et de ses fruits. Nous espérons que ces arbres – qui étaient en danger - deviendront forts et nombreux, et qu'ils retrouveront un lieu dont l'intervention humaine les a longtemps privés.

Lorsque l'on planifie la plantation d'un arbre, il faut bien réfléchir à ce que ces arbres seront dans dix ans. Et dans 20 ans ? A quoi ressemblera cet endroit dans 50 ans ? Et comment le choix de ces plantes va affecter les générations futures d'arbres, d'animaux et d'humains ?

C'est pourquoi la plantation d'un arbre est un acte fort qui ne cesse pas quand on recouvre les racines de la plante avant de s'en aller, c'est un acte qui se prolonge pendant des années et des décennies et qui se propage en ondes comme une vague.

On ne fait pas que planter un arbre quand on plante un arbre.

Pays-Bas - Café



Lors du programme annuel d'Amma, qui s'est déroulé à Houten les 15 et 16 octobre, AYUDH NL a pris la responsabilité de mettre en place un café pour la deuxième fois. Ce fut une fois de plus un grand succès puisqu'une grande équipe de jeunes d'AYUDH a servi aux visiteurs du programme de belles pâtisseries et du café équitable de bonne qualité. Un certain nombre d'ajustements ont été apportés sur la base de l'expérience de l'année dernière afin de pouvoir offrir un service plus rapide aux visiteurs. Sur le modèle de Starbucks, les noms ont été inscrits sur les tasses, ce qui a rendu l'expérience plus personnelle pour les bénévoles et les clients. À certains moments de pointe, les gens ont dû attendre un peu, mais les employés du café ont rapidement appris à rester calmes et à travailler efficacement pour servir le plus grand nombre de clients le plus rapidement possible. Le café AYUDH offre aux visiteurs du programme d'Amma un endroit où ils peuvent se détendre un peu, en dégustant une bonne boisson chaude et un délicieux gâteau. En comparaison avec les autres stands de restauration, les visiteurs ont trouvé le café chaleureux et confortable. Les bénévoles ont créé un espace agréable et confortable et ont pu proposer des alternatives aux personnes ayant des souhaits alimentaires particuliers ou des allergies, comme des alternatives sans gluten et végétaliennes. Les gens étaient très satisfaits et revenaient souvent faire des commentaires positifs. De nombreux bénévoles n'avaient jamais travaillé dans la restauration.

Cet événement leur a donc permis d'acquérir une certaine expérience qui pourrait les aider à l'avenir lorsqu'ils postuleront pour un emploi dans ce domaine. De plus, les volontaires étaient heureux de représenter AYUDH, ce qui leur a donné une responsabilité supplémentaire et a permis de toucher encore plus de jeunes qui venaient pour la première fois et ont pu être envoyés au stand d'information AYUDH, pour poser des questions et s'inscrire.

L'histoire de Kira



La première édition du café AYUDH a eu lieu en 2018 à l'occasion de la venue d'Amma à Houten. C'était la première fois que nous organisions ce café, qui a connu un tel succès que nous avons décidé de recommencer cette année et de mettre en œuvre les leçons de l'année précédente. Le café AYUDH avait plusieurs objectifs, dont celui d'élargir la gamme des aliments et des boissons proposés sur le programme, en y ajoutant un délicieux café issu du commerce équitable et une grande variété de pâtisseries et d'en-cas salés pour les visiteurs venus voir Amma. En outre, une large gamme de lait végétaux était disponible qui permettaient de répondre à tous les besoins alimentaires des clients. Autre objectif : devenir autonomes. Nous avons entièrement géré le café grâce à notre bénévolat commun. Nous avons travaillé avec des jeunes d'AYUDH ; nous avons mis en place ce café de qualité qui a beaucoup contribué au succès du programme. Enfin, l'un de nos objectifs était de collecter des fonds pour les différents projets initiés par Amma : aide humanitaire dans les régions frappées par des catastrophes naturelles, éducation pour tous et tous les autres projets humanitaires. Seva est synonyme de bénévolat. Faire du seva, c'est s'engager gentiment et de façon désintéressée au service des autres sans rien attendre en retour. Le café AYUDH est entièrement géré par des jeunes d'AYUDH qui veulent faire leur part au service de la communauté, et dans ce cas précis, au service des gens du groupe d'Amma qui ont participé au programme d'octobre.

Le fait d'accomplir ensemble un service désintéressé nourrit le sentiment d'appartenance, remplit le cœur d'amour et procure vraiment un sentiment d'accomplissement. C'est magnifique de se sentir appartenir à ce groupe de jeunes qui se rassemblent pour réussir à faire fonctionner un café. Répartir les tâches et apprendre les uns des autres. J'étais principalement chargée de préparer le café et de le servir aux clients. Mes précédents emplois m'avaient habituée à préparer et servir le café, je me sentais donc à l'aise. En outre, j'ai des connaissances de base sur le fonctionnement d'une machine à café, de sorte que lorsqu'il fallait la nettoyer ou faire le plein d'eau ou de lait, je savais ce qu'il fallait faire. Ainsi, j'ai pu encadrer mes collègues bénévoles et tout leur expliquer. J'aimerais ajouter que c'était aussi ce que je préférais faire. Donner des conseils et des explications ici et là. Aider les autres à faire leur travail plus efficacement et plus



facilement a permis d'améliorer l'ambiance parmi les bénévoles et de servir rapidement les clients – qui étaient donc satisfaits. Après un début de journée un peu chaotique, nous nous sommes tous habitués les uns aux autres et familiarisés avec la tâche à accomplir, et le travail est devenu plus facile et très agréable. Pour conclure, nous allons poursuivre cette tradition annuelle du café AYUDH afin d'offrir aux invités du café équitable et de qualité, et de collecter des fonds pour les projets importants qu'Amma rend possibles dans le monde entier.

L'histoire de Dhanya

"Servir le café avec le sourire" était la mission du café AYUDH de cette année, mettant en avant la gentillesse et nous réunissant autour d'un café et de pâtisseries savoureuses. L'année dernière les circonstances ont rendu nécessaire la création du café AYUDH car certains organisateurs du programme Amma aux Pays-Bas étaient tombés malades. Les jeunes ont donc décidé de monter au créneau et de gérer entièrement le café pendant les deux jours de programme. Amma, également connue sous le nom de Mata Amritanandamayi, est un leader humanitaire et spirituel de renommée mondiale, qui parcourt le monde pour partager sa sagesse et son amour avec tous ceux qui se rendent à ses programmes - qui sont tous gratuits. Elle va jusqu'au bout et donne son 'darshan', c'est-à-dire qu'elle étreint affectueusement chaque personne qui le souhaite. Amma dit que sa "religion est l'amour" ; elle encourage des millions de personnes dans le monde entier à faire du "seva", autrement dit, du service désintéressé. AYUDH, paix en sanskrit, signifie également "Jeunesse d'Amma pour l'unité, la diversité et l'humanité" a pris en charge pour la deuxième fois la gestion du café dans le cadre du programme d'Amma à Houten, aux Pays-Bas, les 16 et 17 octobre 2019. Des milliers de personnes sont venues pour le programme à Houten où elles ont été inspirées par les sessions de méditation, le discours d'Amma et son darshan. Le darshan dure toute la journée et parfois toute la nuit, et les gens doivent donc souvent attendre leur tour un certain temps dans le hall. Pour rendre l'événement aussi agréable que possible, des boutiques, des

Kindness stories by AYUDH Europe for UNESCO MGIEP



bureaux d'information et des stands de restauration sont proposés aux visiteurs pour leur faire vivre une expérience globalement positive. En outre, cela permet aux gens de soutenir les projets d'Embracing the World (ETW) par leurs achats. ETW est un réseau mondial d'organisations humanitaires régionales inspirées par Amma. Il a pour but d'aider à alléger le fardeau des pauvres du monde en contribuant à satisfaire chacun de leurs cinq besoins fondamentaux - nourriture, logement, soins de santé, éducation et moyens de subsistance - partout et chaque fois que cela est possible. Ces projets sont financés grâce à la gentillesse et à la générosité des personnes inspirées par le message d'Amma. L'ampleur de l'événement peut être assez intimidante et il s'est avéré très appréciable de proposer un endroit confortable pour s'asseoir, prendre des rafraîchissements et réfléchir aux expériences vécues sur place. C'est là que les jeunes sont entrés en jeu. Au café, nous avons créé notre propre terrasse intérieure confortable, offrant aux gens un endroit pour se détendre à l'écart de la foule bruyante. De plus, tirant les leçons de nos expériences du programme 2018, nous avons décidé d'adapter notre offre pour mieux répondre aux besoins des gens.

C'est pourquoi, avant le début du programme, nous avons relevé le défi de cuisiner certains produits nous-mêmes afin de pouvoir offrir suffisamment d'options végétaliennes et sans gluten. Cet effort a été récompensé par tous les commentaires positifs que nous avons reçus, car les gens étaient tout heureux de disposer de ces alternatives qui satisfaisaient leurs souhaits et besoins diététiques. En outre, pour les commandes, nous nous sommes inspirés de la méthode Starbucks, dans un premier temps surtout pour améliorer notre vitesse de travail et réduire le temps d'attente.

Mais cela a eu un effet secondaire positif inattendu, car le fait de noter le nom des personnes sur les tasses a permis de bien personnaliser le service. Par rapport à l'année précédente, nous avons constaté une grande amélioration de la qualité du lien entre nos bénévoles et les clients, et l'atmosphère générale a été boostée positivement. Enfin, la possibilité de faire du bénévolat nous a permis d'améliorer nos compétences pratiques, de rencontrer beaucoup de personnes merveilleuses et de nouer de nouvelles relations.



Surtout si certains clients étaient de mauvaise humeur en venant, c'était très satisfaisant de voir que servir du café avec le sourire, quoi qu'il arrive, pouvait vraiment ensoleiller la journée de quelqu'un. Amma a dit un jour : "Plus nous sommes gentils, plus la gentillesse augmente," et c'est pourquoi nous continuerons l'année prochaine à répandre la gentillesse partout !

Écosse - grève pour le climat



À Oban, des jeunes d'AYUDH ont rejoint des étudiants de l'université pour participer à une grève et à une marche pour le climat. La veille au soir, un jeune d'AYUDH a accueilli un groupe d'étudiants pour préparer des affiches pour la grève, ils ont passé un bon moment ensemble et discuté des problèmes liés au changement climatique. Les étudiants ont été surpris par le nombre de grévistes et ont décidé de gagner le point de ralliement en faisant passer le cortège en ville pour sensibiliser plus de monde. Les jeunes d'AYUDH ont discuté avec les lycéens des

Kindness stories by AYUDH Europe for UNESCO MGIEP



problèmes liés au changement climatique et ont également parlé à certains des spécialistes des sciences de la mer présents à la manifestation des défis auxquels ils sont confrontés lorsque les gouvernements n'écourent pas les scientifiques. Les participants AYUDH souhaitent participer à d'autres manifestations pour le climat et en organiser pour impliquer davantage de jeunes.

L'histoire de Darcie

La crise climatique est le problème le plus urgent auquel nous sommes confrontés dans le monde d'aujourd'hui, à cause à la fois du temps limité que nous avons pour le résoudre et des répercussions énormes qu'il aura s'il n'est pas résolu.

La crise climatique est un problème d'inégalité, car ce sont les moins responsables de la crise, dans le sud du monde, qui en subiront les pires conséquences. Un petit groupe d'étudiants en sciences de la mer d'une petite ville de la côte ouest de l'Écosse a décidé que l'une des nombreuses façons d'aborder ce problème était de protester pacifiquement.

Voici ce qu'ils pensaient : quel est l'intérêt d'étudier scientifiquement des questions aussi importantes si nous ne tirons pas également la sonnette d'alarme sur ce qui se passe réellement ? Le rôle des scientifiques n'est plus seulement de faire de la recherche, mais il est maintenant temps pour eux d'agir. Il s'agissait de quatre jeunes femmes très actives qui aspiraient à devenir de grandes scientifiques et qui se préparaient à sécher les cours du lendemain. Nous avons organisé une soirée fabrication d'affiches, et une marche le lendemain matin, avec de nombreux autres élèves du primaire et du secondaire, des scientifiques et des citoyens concernés. La protestation pacifique est une composante importante des mouvements civils et environnementaux, car elle avertit les politiciens que s'ils ne travaillent pas à améliorer cette cause, ils seront démis de leurs fonctions. Grâce à cette protestation, nous avons obtenu une couverture médiatique et alerté les habitants de notre communauté au sujet de l'importance du changement climatique. Nous nous sommes notamment fait écouter par nos élus qui, nous l'espérons, feront une priorité de la lutte contre le changement climatique dans leur programme. La plupart



des habitants de ma ville aimeraient conduire des voitures électriques, utiliser une énergie entièrement renouvelable et avoir un impact faible, mais des barrières systémiques les en empêchent. Le sentiment commun était que nous devons faire pression sur les politiciens et les entreprises pour permettre aux gens normaux de la classe ouvrière de vivre en accord avec leurs valeurs. Ce jour-là, il y a eu un déploiement incroyable de gentillesse. Les élèves ont discuté entre eux, s'informant de la menace que représente le changement climatique. Les scientifiques nous ont parlé de l'importance de divulguer la science et de la nécessité d'agir pour cette cause. Ce jour-là, des gens de nombreux pays, de tous âges, professions et milieux socio-économiques se sont montrés solidaires des habitants du Sud pour qui le changement climatique n'est pas une menace lointaine, mais une réalité présente. Ils se sont unis pour protéger la nature et se sont montrés solidaires des millions d'autres manifestants dans le monde qui défilaient le même jour. Certains de mes amis de l'université manifestaient à ce moment précis à Svalbard, dans le Haut-Arctique, où ils participaient à un échange Erasmus pour s'informer sur l'Arctique dans une planète en mutation. Le changement climatique est un problème qui fera subir les pires conséquences aux personnes les moins responsables de la crise. En agissant, en consacrant sa vie à la recherche ou simplement en changeant de mode de vie, nous faisons preuve de gentillesse les uns envers les autres et envers tous les êtres non humains. Cet événement a touché notre communauté locale, notamment des pêcheurs, des forestiers, des ouvriers du bâtiment, des travailleurs dans le secteur de la santé et des services, autant de gens qui seront impactés par le changement climatique, tout particulièrement dans cette petite ville côtière. Les étudiants présents à cette manifestation étudient pour devenir des scientifiques spécialistes du climat et du milieu marin, afin de fournir des preuves et des solutions fondées sur des faits à la crise climatique et écologique.

Pendant leurs études à l'université, les étudiants espèrent participer à d'autres manifestations, encourager les autres à voter, nettoyer les plages et s'engager dans d'autres initiatives écologiques. Je m'investis actuellement dans une campagne de



sensibilisation à la crise climatique et écologique pour faire évoluer les comportements.

L'histoire de Jule

« Je suis étudiante en premier cycle à l'Association écossaise pour les sciences marines, à Oban, en Écosse. Mon histoire diffère un peu des nombreuses autres opérations-gentillesse en ce que ce n'est pas une action visant telle ou telle personne, tel ou tel groupe ciblé, telle ou telle organisation. C'est, pour ainsi dire une opération indirecte qui recherche un impact à long terme ; un impact qui pourrait de prime abord passer inaperçu, mais qui apparaîtra très clairement si on y regarde de plus près.

Le 20 septembre 2019, j'ai participé à Oban à une manifestation dans le cadre d'une grève mondiale organisée par Fridays for Future. Des étudiants du monde entier boycottent l'école le vendredi pour descendre dans la rue en signe de protestation contre le manque de gestes politiques et de mesures efficaces de leur gouvernement pour la protection du climat.

Vers 9 heures, par une magnifique journée ensoleillée d'automne, sous un ciel bleu vif, les gens ont commencé à se rassembler sur la place de la gare d'Oban. Avec ses 8000 âmes, Oban n'est pas exactement ce que l'on pourrait appeler une grande ville, on n'attendait donc pas une trop grande participation. Mais en voyant la foule affluer avec des pancartes en carton, les prévisions ont rapidement été revues à la hausse.

J'attendais avec quelques étudiants et professeurs de l'université. De plus en plus de personnes de tous âges convergeaient vers la place : parents et jeunes enfants, retraités, et un grand nombre d'élèves du lycée d'Oban qui arrivèrent vers 9h30. Peu de temps après l'arrivée des lycéens, le cortège se mit en marche, traversant le centre-ville, arborant des pancartes joliment décorées, et s'essayant à des chansons et des slogans. En chemin, notre cortège se divisa pour augmenter notre visibilité et se reforma quand nous arrivâmes à destination, un parking à l'autre bout de la ville.

Nous sommes restés là environ 20 minutes, heureux d'être ensemble et de savourer la satisfaction qui accompagne le sentiment d'avoir participé à une manifestation qui – sans



être une grande manifestation dans une grande ville – avait toutefois sans aucun doute rencontré un beau succès.

Personnellement, je pense que cette action a eu plus d'impact qu'il n'y paraît à première vue. Cette marche de protestation dans une ville si peu peuplée pourrait paraître vaine aux yeux de beaucoup. À mes yeux, elle a montré clairement au contraire l'inquiétude, l'engagement et la vision à long terme des habitants d'Oban. La grève s'inscrivait dans la vie locale et les événements culturels, c'était un signal adressé à tous les citoyens et touristes qui disait : « Nous aimons ce lieu et le monde dans lequel nous vivons. Nous voulons contribuer au changement ; nous voulons faire de notre maison un endroit plus coloré et plus vibrant. »

À plus grande échelle, comme je l'ai déjà dit, la grève s'inscrivait dans une action mondiale. Globalement, pour cette journée, on estime à 4 millions le nombre de participants dans plus de 150 pays. Ceci a montré aux gouvernements mondiaux que les gens qu'ils représentent s'organisent, qu'ils ont conscience de leurs droits et de leurs responsabilités dans des sociétés démocratiques, qu'ils font attention à chacune des mesures prises et qu'ils ne laisseront pas les politiciens continuer à se comporter comme par le passé.

Mais revenons-en au sujet de la gentillesse. Les deux points que j'ai déjà évoqués expriment probablement la chose la plus importante que nous avons essayé d'illustrer. Même si notre grève était plus une action de participation démocratique qu'un témoignage direct de gentillesse, elle était motivée par quelque chose de très simple : l'amour. L'amour de notre terre, l'amour de notre vie. L'amour de Mère Nature et de toutes ses créatures qui parcourent la planète, qu'elles soient grandes comme des géants ou minuscules comme des souris. L'amour que nous nous portons les uns aux autres, les liens que nous tissons et la beauté de notre existence étrange et merveilleuse. L'amour aussi que l'on porte à toute personne et à toute chose encore à venir.

Personne ne choisit de naître mais tout le monde a le droit à une vie aussi pleine d'expériences que possible. Nous avons ce monde en partage et les gens qui nous le volent, à nous et aux générations futures, doivent prendre leurs responsabilités pour que nous puissions aller de l'avant : vivre et rire, enseigner et explorer, prendre soin et soutenir, protéger et planter, et transmettre cet amour.

Voici donc mon histoire de gentillesse. Participer à cette grève ne m'a rien coûté personnellement, puisque je ne suis pas obligée d'aller en cours. Il s'agissait



simplement de rattraper les jours de cours manqués. De plus, je participe assez régulièrement à des grèves et à des manifestations, c'est pourquoi l'idée de participer à cette grève ne m'a pas fait peur et ne m'a pas stressée, c'était au contraire très important pour moi. Je sais que beaucoup de gens ne peuvent pas se permettre de participer à des manifestations. D'où la nécessité encore plus vitale pour ceux d'entre nous qui le peuvent de le faire. Ce n'est vraiment pas difficile de manifester, au contraire ! Vous pouvez faire preuve de créativité et fabriquer des pancartes amusantes, vous en apprenez beaucoup sur la démocratie et la prise de parole, et vous rencontrez des gens extraordinaires qui partagent le même but ultime que vous : répandre l'amour et la gentillesse dans notre monde qui en a si désespérément besoin. Pour l'heure, voici mes prochains gestes de gentillesse : donner un sourire, être présente pour les êtres qui me sont chers, partager autant que possible avec autant de gens que possible et passer ma licence en science marine dans l'espoir de sauver un jour nos océans.

