



Lettre Circulaire

Septembre 2026

Réhabilitation intégrale et inclusion des
enfants et des jeunes en situation de
handicap au Salvador



Comme à la maison !

Il aura fallu un an et demi pour que je me sente chez moi ici. Je reconnais les gens, les gens me reconnaissent, et parfois, même lorsqu'on ne se connaît pas, on se salue comme de vieilles connaissances. J'en suis même arrivé à connaître le nom des chiens de la rue. Ça doit être un bon indicateur d'une bonne intégration !

Toujours installé dans ma modeste maison, je profite de cette indépendance pour tester de nouvelles recettes, de préférence colombienne. Et puisque l'on parle d'indépendance, je continue aussi mes escapades à travers le pays, tout en poursuivant un travail qui avance à bon rythme. Ce qui me réjouit particulièrement, c'est de voir enfin se concrétiser des activités que nous avions imaginées l'année passée.

Depuis ma dernière lettre, j'ai également eu l'occasion de réaliser deux escapades importantes : en Suisse et en Colombie. Dans les deux cas, l'objectif était de retrouver la famille et les ami·e·s qui me manquent, mais aussi, pour la Colombie, de renouer toujours plus avec mes racines. Ces voyages m'ont permis d'observer de nombreux contrastes entre ces trois pays : trois cultures, trois ambiances.

Bien que l'aventure continue, il faut bien réfléchir à un après-projet, et aux perspectives qui m'attendent à la suite de cette belle-expérience...



Sommaire



Comme à la maison



Los Angelitos



Politique





01

Comme à la maison

Aventures sur aventures...

Le centre de Suchitoto est petit. c'est environ 1 km² et quelques milliers d'habitant.e.s. On en fait vite le tour et, à force, on finit par croiser les mêmes visages presque tous les jours. Peu à peu, une routine s'est installée et ce village est devenu mon chez-moi.

Donc, le week-end, je prends l'habitude de m'échapper pour découvrir ce que le Salvador a à offrir. Entre volcans, plages, forêts, lacs et villages, le pays regorge de lieux magnifiques à explorer.

Ce qui me frappe toujours, c'est de penser qu'il y a encore quelques années, beaucoup de ces escapades auraient été difficiles, voire impossibles, à cause de l'insécurité liée aux gangs. Aujourd'hui, je peux me déplacer relativement librement, de jour comme de nuit, avec l'aide de mon GPS et de quelques ami.e.s qui connaissent bien la région. Au-delà des paysages, ce sont aussi les rencontres, les histoires de vie et les échanges qui rendent ces aventures si précieuses. Et comme toujours, je reste prêt à découvrir de nouveaux endroits et à mieux comprendre ce pays qui m'accueille depuis maintenant plus d'un an et demi.



Petit rappel

Je suis un volontaire pour Eirene Suisse dans le cadre d'une mission de neuf (+12) mois au Salvador, en collaboration avec l'association *Los Angelitos*. Ensemble, nous œuvrons pour l'inclusion des enfants et jeunes en situation de handicap à travers des actions de sensibilisation, d'accompagnement et de formation.

Mon 2e anniversaire au Salvador

Pour commencer cette lettre, j'avais envie de vous raconter mon 2^e anniversaire au Salvador, en compagnie de mes plus proches ami.e.s de ici. Je dois cette fête tout particulièrement à Adriana, Fernanda et Elisabeth qui se sont chargées d'organiser cette belle soirée. Des ami.e.s venu.e.s de San Salvador ont même fait le déplacement spécialement pour l'occasion.

Au programme : karaoké, jeux, nourriture, rires, danse... et la piñata!

Au menu, c'étaient les ***panes con pollo*** (litt. « pains au poulet »). Il s'agit d'un plat populaire au Salvador, lors des fêtes et des grandes occasions : un petit pain garni de poulet mijoté dans une sauce, accompagné de légumes. Elisabeth avait préparé tous les ingrédients et les avait disposés façon buffet canadien : chacun.e pouvait donc composer son propre *pan con pollo*.

Question voisinage, ici pas besoin de prévenir les voisin.e.s. Les ballons et les décorations se chargent de faire passer le message !



Les chiens aussi ont le droit à un anniversaire !

La cumpleañera : Nuna

Elle a soufflé sa 2^e bougie. Donc pas touche à son gâteau ! Mais ses convives (ci-dessous) ne se sont pas privés. Ce qui a généré des tensions entre eux. Pour l'occasion, tous ses ami·e·s ont joué le jeu en venant sur leur 31 (pull et cravate).



Invité·e·s spécial·e·s

Miel



Caramelo

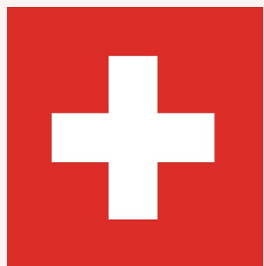


Osa



Seco





Mon passage en Suisse

Quel transition radicale !

A peine arrivé, plusieurs choses m'ont frappé. D'abord le silence, enfin les klaxons et l'agitation permanente. L'air semblait plus frais et la nature remarquablement préservée. Voir un lac propre dans lequel des gens se baignaient.

Autre surprise, la diversité. Pas rare d'entendre dans les transports publics plusieurs langues et puis pour la première fois depuis longtemps, de me sentir plutôt petit en comparaison de la taille de certaines personnes !

Mon palais lui aussi a remarqué le changement. La qualité des produits, les saveurs d'autant, et surtout les repas de ma mère et le pain au levain de ma sœur lui ont fait le plus grand bien.

Mais le choc m'attendait ailleurs, les prix suisses ! On peut dire que j'ai eu la main plus légère dans les dépenses !





Colombia

Ou plus spécifiquement... Cartagena de Indias ! Je crois que je ne me lasserai jamais d'y retourner. Que ce soit parce que j'y retrouve ma famille ou simplement parce que la ville est magnifique.

La plupart de mes moments sont familiales. J'en profite pour retrouver certaines habitudes : bien (beaucoup) manger, discuter avec mes cousin·e·s, mes oncles et tantes et ma grand-mère, écouter de la musique et surtout profiter simplement du moment présent.

Je trouve beaucoup de similitudes avec le Salvador : la chaleur, le trafic chaotique avec leurs klaxons, la musique omniprésente et cette amabilité des gens... mais la Colombie gagne en couleurs, en animations et la fête.

Au-delà du voyage, c'est une chance de vivre ces moments et de passer du temps avec ma famille parce que j'en avais pas la possibilité auparavant.



Recette du riz au coco

Impossible de passer à côté du riz au coco si tu es sur la côte caraïbe, accompagné d'un poisson frit et patacones.

La recette en bref :

Préparer le lait de coco

Récupérez la chair de la noix de coco et mixez-la avec un peu d'eau. Filtrez ensuite le mélange afin d'obtenir un lait de coco.

Faire réduire le coco

Versez le lait de coco dans une casserole et faites-le chauffer à feu moyen avec un morceau de *panela* (pour une note dorée et caramélisée). Laissez mijoter en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur brune, avec une texture plus épaisse

Ajouter le riz

Ajoutez riz et pincée de sel, puis mélangez bien

Cuire le riz

Ajoutez l'eau en fonction de la quantité de riz. Jusqu'à ébullition, puis baissez le feu et couvrez la casserole. Laissez cuire jusqu'à ce que le riz ait absorbé toute l'eau.

Laisser reposer

Une fois la cuisson terminée, éteignez le feu et laissez reposer quelques minutes à couvert avant de servir.





Deux commerces que je soutiens

Parmi les belles rencontres faites à Suchitoto, plusieurs ami·e·s ont lancé leur propre business. J'essaie de les soutenir en consommant leurs produits. Car quand il s'agit de de nourriture, on peut compter sur moi !

1) Pain au levain

C'est un ami cuisinier qui les prépare. Il confectionne également des pains artisanaux, comme des pains briochés ou multigrains complets. Toute sa production se fait dans sa maison, qu'il a transformée en véritable petit atelier de cuisine. Ses pizzas sont également délicieuses !



2) Quesadillas salvadoriennes

Elisabeth, la voisine de Fernanda, est une femme à tout faire : elle semble savoir tout préparer ! Mais sa spécialité reste ses quesadillas. Attention, il ne s'agit pas des quesadillas mexicaines à base de tortillas et de fromage. Au Salvador, la quesadilla est un gâteau traditionnel préparé avec du fromage frais, des œufs, du lait, de la farine de riz et du sésame. Le mieux c'est de l'accompagner d'un café.



La coupe du monde

La Coupe du monde a été un véritable divertissement et une excuse pour partager de bons moments avec les ami·e·s. Cette année, j'avais un petit dilemme : soutenir la Suisse ou la Colombie ?

Ici, pas de fan zones. Chacun regarde les matchs à sa manière : dans un restaurant, chez des ami·e·s ou simplement à la maison. J'avais beaucoup d'espoir pour mes deux équipes... jusqu'au scénario que je redoutais le plus : un **Colombie – Suisse** où j'ai sué, crié, célébré et stressé pendant 130 minutes.

Heureusement, tout s'est bien terminé. Et quoi de mieux pour conclure cette rencontre qu'une bonne raclette partagée avec un Suisse rencontré à l'occasion du match ?





02

Los Angelitos

Los Angelitos

Je continue sur ma lancée dans l'accompagnement des jeunes, avec de nombreuses activités à leurs côtés ainsi que des formations destinées aux familles. Une nouveauté a également fait son apparition : des interventions directement dans les écoles, afin d'élargir notre travail au-delà des activités habituelles de l'association.

J'ai aussi enfin pu mettre en pratique les formations aux gestes de premiers secours que j'avais préparées pour les familles et les promotrices. Ces formations m'ont amené à me déplacer dans différentes zones du pays où Los Angelitos intervient.

Bref, beaucoup de projets ont vu le jour ces derniers mois ! Et le plus encourageant reste de voir que ces activités semblent être appréciées par les familles bénéficiaires.



Les formations

Avec les familles, les promotoras et les jeunes, c'est toujours un réel plaisir de partager et d'échanger autour de thématiques liées au handicap. Ce sont des moments forts, où chacun·e peut raconter son expérience, parfois avec beaucoup d'émotions. Je veille toujours à laisser à chacun·e le temps de s'exprimer et d'être écouté·e.

Je donne généralement ces formations à mon équipe, mais comme ces thématiques suscitent aussi l'intérêt des autres équipes, je me déplace volontiers pour les proposer plus largement.

Les thèmes déjà abordés

Promotoras	Familles affiliées	Comité des jeunes de Los Angelitos
Le neurodéveloppement	Connaître le cerveau de mon enfant	Introduction au cerveau et à la moelle épinière
La stimulation basale	L'importance des thérapies	Les émotions
Le Trouble du Spectre Autistique (TSA)	Comprendre, prévenir et gestion des conflits	Que se passe-t-il quand on tombe amoureux·se ?
Vision neuroscientifique des différents handicaps et troubles	Comprendre la condition neurologique de mon enfant	La régulation des émotions
Les sensations dans le TSA et le TDAH	Introduction aux gestes de premiers secours	Comment aborder le thème de la mort ?
TDAH		
Introduction aux gestes de premiers secours		

Interview avec Karla

Karla est la physiothérapeute de mon équipe et ma binôme. Je vous propose de faire sa connaissance à travers une petite interview. Ce que j'admire chez elle c'est son engagement, sa rigueur et l'énergie qu'elle met chaque jour au service des jeunes et des familles qu'elle accompagne. Voici quelques questions pour mieux la découvrir :

R : Pour commencer, qui est Karla ?

K : Je suis une personne qui aime aider celles et ceux qui en ont le plus besoin, en particulier les personnes en situation de vulnérabilité qui n'ont souvent pas accès à des services, des thérapies ou des ressources qui pourraient améliorer leur qualité de vie.

R : Depuis combien de temps travailles-tu avec Los Angelitos et qu'est-ce qui t'a amenée à rejoindre l'association ?

K : Je fais partie de Los Angelitos depuis 2007. Avant de rejoindre l'association, j'ai travaillé pendant deux ans sur des projets similaires avec Paco, le fondateur. J'ai également collaboré avec une autre organisation.

J'ai toujours été motivée par l'envie de travailler auprès de personnes qui ont des difficultés à accéder aux services de santé et d'accompagner celles et ceux qui vivent avec différents types de handicap.

R : Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail ?

K : Ce que j'aime le plus, c'est travailler avec les gens et écouter leurs histoires puis découvrir comment ils font face aux difficultés de la vie pour aller de l'avant.

J'admire particulièrement les mères de famille pour leur force et leur résilience. Malgré les défis auxquels elles sont confrontées, beaucoup continuent d'avancer, reconnaissantes pour ce qu'elles ont et toujours



capables de trouver du temps et de l'énergie pour prendre soin de leurs enfants et les accompagner.

R : Concrètement, à quoi ressemble une journée de travail pour toi ?

K : Pour moi, chaque journée consiste à donner le meilleur de moi-même. Mon travail ne se limite pas aux thérapies : j'essaie d'aller au-delà et de voir quelles autres choses pourraient aider les jeunes dans leur quotidien. Par exemple, faire tout ce qui est possible pour qu'un jeune puisse continuer à étudier et à développer son potentiel. L'objectif est surtout de renforcer leur autonomie et de leur donner les outils pour qu'ils puissent avancer par eux-mêmes.

R : Qu'est-ce qui est le plus important dans l'accompagnement d'un·e jeune avec un handicap ?

K : Je pense qu'il est essentiel de leur donner de la motivation et de les encourager à se dépasser, tout en les aidant à surmonter leurs pensées négatives. Les thérapies sont importantes, mais il y a aussi toute une dimension de solidarité entre les jeunes : celui et celle qui se sent mieux peut rassurer et encourager l'autre. Ce qui me touche particulièrement, c'est de voir leur évolution, même à travers de petits progrès.

R : Y a-t-il un moment ou une situation avec un jeune qui t'a particulièrement marquée ?

K : Les jeunes que j'ai accompagnés et qui sont malheureusement décédés m'ont particulièrement marquée. J'avais eu le temps de bien les connaître et de créer un lien avec eux, alors leur disparition a été difficile à vivre. On ressent une certaine impuissance face aux difficultés et aux situations auxquelles ils sont confrontés.

R : Selon toi, quel est aujourd'hui le principal défi pour les familles de jeunes avec un handicap au Salvador ?

K : Je pense que l'un des principaux défis est d'aider les jeunes à développer davantage de compétences pour qu'ils puissent être plus autonomes dans leur quotidien, aussi bien à la maison qu'à l'extérieur.

R : Et pour terminer avec quelque chose de plus léger : si tu devais décrire Los Angelitos en trois mots, lesquels choisirais-tu ?

K : Je dirais : **famille, convivialité et amour**. Pour moi, Los Angelitos, c'est aussi une forme d'unité. Chacun·e a sa propre personnalité, son propre rôle et sa manière de faire les choses, mais malgré ces différences, nous arrivons à rester uni·e·s et à avancer ensemble vers un même objectif.

Formations aux premiers secours

En Suisse, comme vous le savez peut-être, toute personne souhaitant obtenir son permis de conduire doit suivre une formation de 10 heures aux premiers secours. Ici, la situation est assez différente : la plupart des personnes n'ont jamais suivi une telle formation. La législation diffère également de celle de la Suisse lorsqu'il s'agit d'intervenir dans une situation d'urgence, ce qui peut parfois décourager les gens d'agir, notamment par peur des conséquences ou de faire quelque chose de mal.

Je me suis donc dit qu'une formation aux premiers secours pourrait être utile pour les familles qui accompagnent un enfant en situation de handicap. Une idée qui m'est venue assez naturellement, puisque j'avais travaillé comme moniteur de premiers secours avant mon départ. Et pour rendre tout cela un peu plus concret, je tiens à remercier mon ancien employeur, qui m'a généreusement prêté un mannequin de formation. Avec lequel, on a pu pratiquer les gestes sans risquer de blesser qui que ce soit.



04

Politique

Un mot sur
Les élections 2027



Les élections 2027

Le dimanche 28 février est la date des élections législatives et municipales au Salvador et en même temps élection présidentielle. Dans ce dernier, le président actuel se propose pour son 3^e mandat. En 2025, le parlement salvadorien a adopté une réforme constitutionnelle permettant d'abolir la limite du nombre de mandat du président. Donc il peut se présenter autant de fois qu'il le souhaite.

Et sur le plan législatif, les député.e.s de l'Assemblée législative seront également élu.e.s, tandis qu'au niveau local, les citoyen.ne.s éliront les conseils municipaux.

Les principaux changements récents

1. Réélection présidentielle sans limite

Depuis la réforme constitutionnelle de 2025, la Constitution ne fixe plus de limite au nombre de mandats présidentiels successifs.

2. Toutes les grandes élections réunies en 2027

Les élections **présidentielle, législatives et municipales** auront lieu lors d'un même scrutin en 2027.

3. Suppression du second tour présidentiel

Désormais, il n'y aura **qu'un seul tour** : la candidature qui obtient le plus de votes est élue, même sans obtenir plus de 50 % des voix.

4. Mandat présidentiel porté de 5 à 6 ans

Le mandat présidentiel passe de **cinq à six ans**



Remerciements

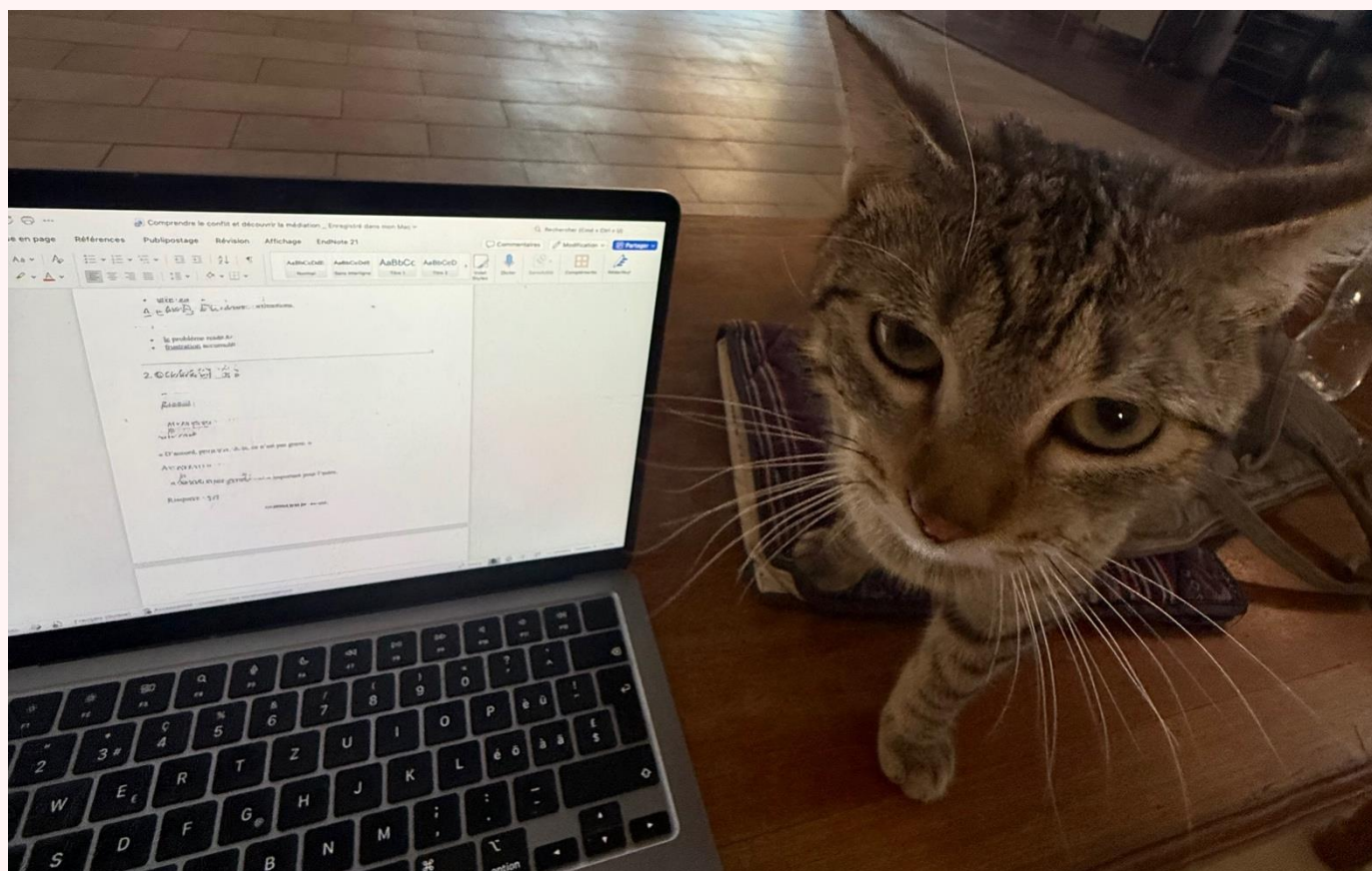
Merci d'avoir pris le temps de lire cette lettre.

Merci du fond du cœur aux donateurs·trices pour leur soutien,

Merci à l'association Los Angelitos pour leur constante amabilité et leur chaleur humaine,

Merci à Eirene Suisse pour son accompagnement précieux tout au long de cette aventure.

Et bien sûr... vous me manquez tous et toutes ! Je pense très fort à vous.



Faire un don :



Merci infiniment pour votre soutien !

Adresse de corresp. : Chemin des Cèdres 5 | 1004 Lausanne

Tél. : +41 22 321 85 56 | e-mail : info@eirenesuisse.ch |

www.eirenesuisse.ch

Coordonnées bancaires : Eirene Suisse | Chemin du Bois-Ecard 14B
|| 1228 Plan-les-Ouates

CCP : 23-5046-2 | IBAN : CH93 0900 0000 2300 5046 2

SWIFT-BIC : POFICHBEXX | Mention : Ricardo Espinosa / Salvador