




# JOURNAL DU FP-CIRGL

1<sup>re</sup> édition

Janvier à décembre 2022

Actualités du Forum des Parlementaires de la CIRGL



## Le Professeur d'université conseille les parlementaires sur la résolution des conflits

**Certains États membres de la Conférence  
Internationale sur les Grands Lacs Région  
des Lacs continuent à faire face aux  
Conflits internes et entre États**



## À propos du FP-CIRGL

Le Forum des Parlements des Etats membres de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs (FP-CIRGL) est une organisation interparlementaire regroupant les Parlements de 12 Etats membres, à savoir : l'Angola, le Burundi, le Kenya, la République Centrafricaine (RCA), la République du Congo, la République démocratique du Congo (RDC), le Rwanda et le Soudan, le Soudan du Sud, l'Ouganda, la Tanzanie et la Zambie.

FP-CIRGL, ci-après également dénommée le Forum, a été créée le 4 décembre 2008 à Kigali, au Rwanda, lorsque les Présidents des Parlements des États membres ont signé et ratifié l'Accord interparlementaire. Contrairement à la plupart des forums parlementaires, FP-CIRGL était une initiative des Chefs d'État des États membres de la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs (CIRGL) et est donc une organisation constitutive de la CIRGL qui a été à son tour créée lorsque les Chefs d'État et des Gouvernements des États membres ont signé le Pacte sur la Sécurité, la Stabilité et le Développement dans la Région des Grands Lacs le 15 décembre 2006 à Nairobi, au Kenya.

Le siège social du FP-CIRGL se trouve à Kinshasa, en RDC, où il opère au niveau d'une mission diplomatique avec un Secrétaire général comme Chef de Mission (Ambassadeur) et Directeur général (PDG).

## Objectifs

1. Servir de plate-forme d'échange d'expériences, de résolution des conflits et de dialogue entre les Parlements des États membres de la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs ;
2. Renforcer les capacités des membres du Forum et du personnel des Parlements des Etats membres de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs dans les domaines de la législation, du contrôle de l'action gouvernementale et de la représentation des peuples de la Région des Grands Lacs ;
3. Soutenir les efforts des gouvernements dans la prévention et le règlement des conflits et contribuer à la consolidation des processus de paix et à la réconciliation nationale ;
4. Aider à résoudre les conflits qui pourraient surgir entre les Parlements ou entre les États membres de la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs ;
5. Promouvoir la démocratie, la bonne gouvernance, le respect des droits de l'homme, des libertés et droits fondamentaux et l'organisation d'élections libres, justes et transparentes au sein des Etats membres de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs ;
6. Contribuer à l'harmonisation des politiques nationales par le biais des Programmes d'Action, des Protocoles et des Projets élaborés dans le cadre de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs ;
7. Veiller à ce que tous les protocoles du Pacte sur la Sécurité, la Stabilité et le Développement dans la Région des Grands Lacs soient intégrés dans la législation nationale des États membres ;
8. Veiller à ce que les Parlements nationaux des États membres soient pleinement associés à l'évaluation et au suivi de la mise en œuvre du Pacte sur la Sécurité, la Stabilité et le Développement dans la Région des Grands Lacs ; et
9. Contribuer à la mise en œuvre des Résolutions des Nations Unies sur le respect et la protection des droits des femmes, des enfants et des personnes vulnérables en période de conflits armés.

## Vision

La Vision du Forum des Parlements est d'établir une plate-forme parlementaire œuvrant pour les États membres de la CIRGL afin de servir d'espace pour la paix, la stabilité et le développement.

## Mission

La mission du FP-CIRGL est de travailler pour la prospérité et la stabilité des États membres de la CIRGL à travers l'instauration et l'enracinement de la démocratie, de la bonne gouvernance, du principe de l'État de droit et de la lutte contre la pauvreté dans la Région des Grands Lacs.

## Valeurs fondamentales

Respect  
Transparence  
Collaboration  
Innovation  
Cohérence  
Rigueur

# TABLE DES MATIÈRES

4	Message du Secrétaire général	19	La session extraordinaire de l'UIP sur le désarmement
5	Le Président en exercice du FP-CIRGL fixe la date de la réunion de l'EXCO	23	Le RCSF tient sa 3ème Assemblée Générale
7	La 12e Assemblée plénière a été un succès	23	Vers l'égalité des Genres et des Parlements sensibles au genre
9	Des voix qui défendent une RGL sans conflit	24	Les OGE priés d'assurer un processus électoral participatif et inclusif
10	Le Plan stratégique 2022-2026 dévoilé	25	L'impact de l'exploitation illégale des ressources naturelles sur les conflits dans la RGL
10	Le Soudan du Sud accueillera la 13e Assemblée plénière	26	FP-CIRGL évalue le sort des réfugiés et des déplacés internes
11	FP-CIRGL pleure le Très Hon. Oulunyah	27	Les Parlementaires réfléchissent sur leur rôle dans la lutte contre la corruption
11	Le renforcement de la coopération judiciaire est essentiel	28	FP-CIRGL accorde la priorité absolue à la paix et à la sécurité
12	La RCA s'engage à respecter ses obligations financières	30	Le Professeur d'université conseille les Parlementaires sur la résolution des conflits
13	La visite de travail à Dodoma a été un succès	31	Documents adoptés lors de la 12e Assemblée Plénière
14	La CIRGL et le FP-CIRGL réalisent des succès dans leurs missions d'observation électorale	36	Nominations du personnel
16	Le nouveau Président ougandais rencontre la délégation du FP-CIRGL	37	Pourquoi dormir un peu plus
17	Les Parlementaires invités à contribuer à la résolution des conflits	38	Pratiquez du sport et menez votre style de vie
18	Le renforcement de la représentation des femmes dans les OGE		



## Équipe éditoriale

Amb. Onyango Kakoba  
Ronald M. Tembo  
Jeni Botha

## Script

Ronald M. Tembo

## Publié par :

Forum des Parlementaires de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs (FP-CIRGL),  
Secrétariat Général, Avenue Batetela, Immeuble Crown Tower,  
1004-1007, Commune de la Gombe, Kinshasa- R.D. Congo  
Courriel : [secretariat@fpcirgl.org](mailto:secretariat@fpcirgl.org)  
Site Web : [www.fpcirgl.org](http://www.fpcirgl.org)

## Clause de non-responsabilité :

Toutes les informations contenues dans ce bulletin sont vérifiées au mieux de la capacité de l'éditeur. Cependant, le Forum des Parlementaires de la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs (FP-CIRGL) décline toute responsabilité pour toute inexactitude, dommage ou perte résultant de la confiance accordée à ce Bulletin.

## Copyright 2022 @ FP-CIRGL

Toute correspondance doit être adressée à l'Éditeur et sera considérée comme destinée à être publiée. Aucune reproduction du Bulletin sans l'autorisation écrite préalable de l'Éditeur n'est autorisée. Les articles soumis seront édités pour les adapter et pour plus de clarté. Les articles des parties prenantes sont fortement encouragés.

## MESSAGE DU SECRÉTAIRE GÉNÉRAL



Cher lecteur,

C'est avec un profond honneur et plaisir que je vous souhaite la bienvenue dans ce premier Journal du Forum des Parlements de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs (FP-CIRGL). Le Journal du FP-CIRGL tente de fournir l'infrastructure nécessaire pour communiquer, interagir et engager les parties prenantes dans la transmission de la marque institutionnelle. Le Journal servira également d'outil de plaidoyer viable pour communiquer sur les plaidoyers menés par le FP-CIRGL, ses engagements et la personnalité de l'organisation. En tant que bulletin de l'organisation, le Journal met en lumière diverses activités du FP-CIRGL en vue de relever le profil, la réputation et l'image du Forum.

L'accent de cette édition oscille autour du rôle des Parlementaires dans la résolution des conflits dans la Région des Grands Lacs. En sus de présenter les activités, les innovations et les perspectives du Forum, notre stratégie dans cette publication est de regarder vers l'intérieur des logiques institutionnelles et des dynamiques distinguées qui peuvent être partagées avec nos parties prenantes pour des partenariats durables dans la résolution des conflits et la consolidation de la paix. Notre point de vue bien réfléchi est qu'en se concentrant sur la résolution des conflits et la consolidation de la paix, les Parlementaires pourront mieux défendre l'idéal d'une région des Grands Lacs sans conflit.

Pour cette édition, nous sommes fiers de revenir sur une nouvelle 12e session ordinaire de l'Assemblée plénière (OSPA) de la CIRGL qui s'est tenue au Kenya et a attiré une participation remarquable des neuf Parlements membres sur les onze actuels, à l'exclusion de la République du Soudan dont le Parlement n'était pas encore en place en raison de l'instabilité politique qui prévaut dans ce pays. Le Forum a également tenu toutes ses réunions statutaires et autres activités prévues pour 2022.

Nous souhaitons en outre annoncer que le

Plan stratégique 2022-2026 a été approuvé par l'Assemblée plénière. Le plan stratégique a été élaboré dans le cadre d'un processus participatif et consultatif. Le plan est destiné à servir de principal instrument stratégique par lequel le Forum des Parlementaires cherche à exécuter son mandat de manière plus ciblée, efficace et axée sur les résultats au cours de la prochaine période du plan quinquennal. FP-CIRGL cherche à atteindre cet objectif en renforçant son orientation et ses directives stratégiques au sein de la Région des Grands Lacs.

Comme l'a dit Michael John Bobak, "Tous les progrès ont lieu en dehors de la zone de confort." Ainsi, la direction et le personnel du FP-CIRGL ont continué à remettre en question le statu quo et ont élaboré des interventions opérationnelles qui définissent le Forum comme étant un cadre durable pour défendre la paix, la stabilité et le développement parmi les États membres de la CIRGL. FP-CIRGL s'est efforcée de propulser l'agenda de l'organisation vers de plus hauts sommets en adoptant une politique de porte ouverte et des engagements constructifs avec les parties prenantes. Dans le Journal, nous nous engageons donc à fournir un contenu informatif et éducatif.

Alors que le FP-CIRGL se lance dans la mise en œuvre des activités du nouveau Plan stratégique, nous nous engageons à continuer de vous fournir des informations adéquates sur la paix, la stabilité et le développement par le biais du Journal. Nous espérons ardemment que le Journal du FP-CIRGL demeure pertinent et informatif pour tous nos lecteurs. Nous vous remercions de votre soutien et vous souhaitons une année 2023 fructueuse.

*Onyango Kakoba*

Ambassadeur

# Le Président en exercice du FP-CIRGL fixe la date de la réunion du Comité Exécutif



Le Président en exercice du FP-CIRGL, Très Hon. Amason Kingi (à gauche) et le secrétaire général du FP-CIRGL, Amb. Onyango Kakoba partagent des notes lors de la réunion du Comité exécutif à Kampala, République d'Ouganda

**Pour la première fois depuis la création du FP-ICGLR, le Président en exercice du FP-CIRGL et Président du Sénat de la République du Kenya, Très Hon. Amason Jeffah Kingi a présidé la 25e session ordinaire de la réunion du Comité exécutif qui s'est tenue à Kampala du 8 au 9 décembre 2022. En qualité du nouveau Président du Sénat kenyan, Très Hon. Kingi a délibérément assisté à la réunion pour se tenir au courant des activités et des opérations du Forum alors qu'il se préparait à présider la 13e session ordinaire de l'Assemblée plénière prévue du 27 mars au 1er avril 2023 à Juba, en République du Soudan du Sud.**

Dans son premier discours lors de la réunion du comité exécutif, Rt. Hon. Kingi a déclaré que l'auguste assemblée a marqué une autre étape importante dans la riche histoire du FP-CIRGL, depuis sa création le 4 décembre 2008 à Kigali, République du Rwanda. Il a rappelé aux délégués que FP-CIRGL a été créée en tant qu'entité législative régionale et chargée de contribuer à la mise en œuvre réussie du Pacte sur la Sécurité, la Stabilité et le Développement dans la Région des Grands Lacs, signé le 15

décembre 2006 à Nairobi, au Kenya.

Très Hon. Kingi a noté que depuis sa création, FP-CIRGL a grandi à pas de géant. Il a déclaré que le Forum avait déployé toutes les stratégies nécessaires et n'avait ménagé aucun effort dans l'exécution de son mandat principal de promotion de la paix et du développement durable dans la Région des Grands Lacs (RGL).

Le Président du Sénat kenyan a fait remarquer sans crainte d'être contredit, tout en félicitant le FP-CIRGL, le déploiement de ses interventions et sa contribution parlementaire significative à la mise en œuvre du Pacte pour la Région des Grands Lacs et des protocoles qui l'accompagnent. Il a félicité le Secrétariat général du FP-CIRGL pour avoir été le pivot de cette grande entreprise et avoir fait preuve d'un grand engagement à mener à bien son travail avec diligence et avec le plus grand engagement envers les États membres, de la même manière.

Le Président en exercice du FP-CIRGL a déclaré que la mise en œuvre continue et

transparente du Plan d'action 2022-2026 attestait du travail exceptionnel accompli par le Secrétariat du FP-CIRGL et a exhorté tous les délégués à se joindre à lui pour féliciter toute l'équipe dirigée par le Secrétaire général Ambassadeur Onyango Kakoba pour un travail bien fait.

Très Hon. Kingi a rappelé aux délégués que l'auguste assemblée à Kampala leur avait offert une occasion idéale de réfléchir sur les réalisations des réunions précédentes du Comité exécutif, qui devraient ensuite servir de balises pour la prochaine ligne de conduite alors que le FP-CIRGL cherche à soutenir la dynamique de croissance. Il a déclaré que dans ses nombreuses fonctions de surveillance, le Comité exécutif est chargé de superviser la mise en œuvre quotidienne des résolutions adoptées par l'Assemblée plénière et de maintenir de bonnes pratiques de gouvernance de l'organisation.

“Le Comité exécutif a déjà obtenu du président du FP-CIRGL en exercice la date de la réunion. Le Président en exercice du FP-CIRGL, Rt. Hon. Amason Kingi (à gauche) et le Secrétaire



Très Hon. Kingi arrive à l'hôtel Munyonyo pour la réunion du comité exécutif

général du FP-CIRGL, Amb. Onyango Kakoba partageant des notes lors de la réunion du Comité exécutif à Kampala, en République d'Ouganda A LA UNE 6 DU FP-CIRGL a organisé 24 sessions ordinaires, la dernière ayant été convoquée le 3 avril 2022 à Nairobi, au Kenya. Ce n'est pas une mince affaire. Chacune de ces sessions a été pertinente et a enregistré des étapes clés. Ces réalisations nous ont permis d'arriver là où nous sommes aujourd'hui en tant que grande famille du FP-CIRGL. Je remercie tous les États membres représentés ici aujourd'hui d'avoir tout mis en œuvre et d'avoir rendu cela possible”, a déclaré Très Hon. Kingi a ajouté.

Le Président en exercice du FP-CIRGL a déclaré que les objectifs et les résultats attendus de la 25ème Session ordinaire du Comité exécutif étaient nombreux et variés. Il a déclaré qu'un

bon nombre des résultats attendus allaient de questions politiques et administratives pertinentes destinées à rationaliser et à renforcer le tissu institutionnel du FP-CIRGL, tout en lui donnant plus de tonus pour son travail.

Très Hon. Kingi a noté que la réunion s'est déroulée dans un contexte de tensions et de conflits persistants dans certaines parties de la République centrafricaine, de la République du Soudan du Sud, de la République du Soudan et de la République démocratique du Congo. Il a déclaré que les conflits avaient continué de déplacer des millions de personnes dans ces pays, laissant de nombreuses personnes dans le dénuement et en privant beaucoup d'autres de la possibilité de mener une vie normale.

Le législateur kenyan a souligné que les conflits

étaient une douleur et une agonie collectives pour tout le monde dans la Région des Grands Lacs et, par conséquent, la responsabilité de chacun de soutenir tous les efforts visant à amener les groupes belligérants à la table des négociations et à favoriser les pourparlers de paix. Il a en outre rappelé aux délégués qu'ils ne pouvaient obtenir des solutions pratiques aux conflits que s'ils opéraient dans une perspective tenant compte des réalités sur le terrain.

Très Hon. Kingi a déclaré que le Forum offrait à chacun l'occasion d'obtenir des mises à jour sur les initiatives de résolution de conflits en cours, d'examiner les actions précédentes, d'évaluer leur impact et de déterminer si un nouvel élan ou des idées étaient nécessaires pour rendre les efforts collectifs plus efficaces.

« Les États membres ne se sont pas contentés d'envoyer des contingents de casques bleus pour aider à stabiliser les zones de conflit. Ils ont également maintenu le rythme des engagements au niveau des dirigeants politiques, alors que nos yeux restent rivés sur le seul objectif d'atteindre une paix durable », a-t-il noté.

En conclusion, Très Hon. Kingi a déclaré que, d'après l'ordre du jour qui avait été déposé, il était évident qu'un bac de réception plein attendait tout le monde dans le Forum et qu'il était prudent que tout le monde se mette au travail, rapidement. Il a exprimé son optimisme quant au fait que les discussions et les engagements solides qui se sont déroulés et qui devaient se poursuivre devaient aboutir à des points d'action élaborés pour la 25e session ordinaire du Comité exécutif.

Le Président en exercice du FP-CIRGL croyait fermement que les résolutions qui seraient prises à la fin de la réunion aideraient à propulser la famille du FP-CIRGL vers l'avant dans sa quête incessante pour faire de la Région des Grands Lacs un meilleur chez-soi pour tous.



Photo de famille des membres du comité exécutif

## La 12e Assemblée plénière a été un succès



De gauche à droite - Présidente du Parlement de Zambie, la très honorable Nelly Mutti et M. Ezra John Chiwelesa, de la République-Unie de Tanzanie

La 12ème session ordinaire de l'Assemblée plénière du FP-CIRGL qui s'est tenue du 2 au 6 avril 2022 à Nairobi, au Kenya, a attiré une participation remarquable des neuf Parlements membres sur les onze existant, à l'exclusion de la République du Soudan dont le Parlement n'était pas encore en place en raison de l'instabilité politique qui prévaut dans ce pays.

Organisée sous le thème « Le rôle des Parlementaires dans la résolution des conflits dans la Région des Grands Lacs », c'était la première fois que l'Assemblée plénière se tenait en présentiel sous la direction du Secrétariat général du FP-CIRGL après le déclenchement de la pandémie de COVID-19.

Au cours de la même activité, le FP-CIRGL a également tenu d'autres réunions, à savoir la 4ème réunion statutaire de la commission du développement économique, de l'intégration régionale et des ressources naturelles et la 4ème réunion statutaire conjointe des commissions des questions humanitaires et sociales et du genre, Enfants et Personnes vulnérables, réunion du comité exécutif et des conférenciers.

Prenant la parole lors de la cérémonie de clôture, le Président du FP-CIRGL, Rt. Hon. Kenneth Lusaka a déclaré qu'il était vraiment honoré de présider à la clôture de ce qui avait en effet été un discours réussi. Il a félicité le Secrétariat du FP-CIRGL et le Parlement

du Kenya pour avoir organisé avec succès l'Assemblée plénière.

Rt. Hon. Lusaka a déclaré que la participation à la 12e Assemblée plénière était une démonstration de l'immense engagement des Parlements des États membres de la CIRGL envers les principes fondateurs du Forum. Il est heureux qu'aucune délégation n'ait à quitter l'Assemblée plus tôt.

« L'Assemblée a été une expérience d'apprentissage pour nous tous. Nous avons été pleinement exposés et informés sur les questions de gouvernance dans la région. La menace de l'insécurité et les affaires internes

du Forum, l'impact de l'insécurité et du conflit dans la région ont été clairement énumérés et élaborés et notre compréhension du conflit est en effet améliorée », a déclaré Rt. Hon. Lusaka.

Le Président du FP-ICGL a rappelé à l'Assemblée que les Parlements et les Parlementaires étaient un canal important pour renforcer les systèmes de gouvernance et promouvoir les idéaux démocratiques ; ce qui a nécessité une renégociation, une coopération, une collaboration, une réorganisation et une redistribution des ressources pour garantir que les pays de la RGL atteignent une stabilité et un développement durable centrés sur les personnes.



Ancienne deuxième vice-présidente du Parlement angolais, l'honorable Suzana Augusta de Melo présente sa délégation lors de l'Assemblée plénière

**Les Parlementaires sont des voix qui  
doivent œuvrer pour Une Région des  
Grands Lacs sans conflit**



# Soyez des voix qui militent pour une Région des Grands Lacs sans conflit

**Le Président de la République du Kenya de l'époque, Uhuru Kenyatta, a exhorté les Parlementaires à se faire les porte-parole d'une Région des Grands Lacs sans conflit ; qui se caractérise par la paix, la cohésion, la justice sociale et la réalisation du rêve panafricain des pères fondateurs.**

Dans un discours lu par le Secrétaire de l'Intérieur et le chargé de la Coordination du Gouvernement National de l'époque, au nom du Président Kenyatta, Dr Fred Matiangi a été très heureux de participer à la 12<sup>ème</sup> Session Ordinaire de l'Assemblée Plénière du FP-CIRGL qui s'est tenue du 2 au 6 avril 2022 à Nairobi, République du Kenya. Il a déclaré que l'Assemblée plénière a affirmé la forte alliance des douze nations liées par un héritage partagé dans la Région des grands Lacs du Rift en Afrique.

Il a noté que l'Assemblée plénière a été convoquée à un moment unique dans l'histoire du monde et de la région où les efforts pour reconstruire les économies après la pandémie de COVID-19 avaient été ralentis par une myriade d'événements sur la scène internationale, événements qui avaient mis le multi-latéralisme sous contrainte.

L'ancien Chef de l'État a déclaré catégoriquement que les Parlements étaient l'expression de la souveraineté et de la majorité du peuple et qu'à travers les chambres législatives, l'âme et la conscience de la nation étaient mises en évidence. Il a en outre déclaré que les Parlements étaient la voix des citoyens, des mains pour l'expression de leur volonté et des gardiens du principe et de la valeur chers qui définissaient qui nous étions et où nous voulions aller en tant que nations et peuples.

Le président Kenyatta a déclaré qu'en tirant les leçons de la pandémie de COVID-19, les législateurs avaient un rôle unique à jouer en s'attaquant en permanence aux questions de répartition équitable des ressources et de développement économique. Il a noté que les Parlements étaient incontournables pour créer et maintenir un environnement favorable qui protégeait contre l'émergence et l'escalade des conflits.

« Aujourd'hui, avec l'escalade des prix des matières premières dans la région et dans le monde, et les contraintes sévères sur les chaînes d'approvisionnement, les défis



L'ancien Président de la République du Kenya Uhuru Kenyatta.

auxquels nous sommes confrontés sont de plus en plus considérables. Le chemin à parcourir est difficile et semé d'incertitudes. Pourtant, nos histoires individuelles et collectives nous montrent que nous sommes à la hauteur de la tâche ; peu importe à quel point ces défis semblent insurmontables », a-t-il déclaré.

Le président Kenyatta a proposé aux participants un cadre en cinq points pour les aider à comprendre la problématique et à tracer la voie à suivre : « Premièrement, le rôle du Parlement est-il préventif ou réactif après coup ? Deuxièmement, lorsque le Parlement intervient, à quel stade du cycle du conflit doit-il intervenir et comment ? Troisièmement, et compte tenu des principes de Latimer House, comment le rôle d'intervention du Parlement devrait-il être exercé dans le contexte de l'État de droit et de la séparation des pouvoirs et des rôles ? Quatrièmement, quels mécanismes collégiaux et d'examen par les pairs les Parlements de la région peuvent-ils adopter pour à la fois se soutenir et se tenir mutuellement responsables ? Cinquièmement, comment inculquer la participation publique des citoyens ? faire participer la société civile, nos partenaires internationaux et nos associations régionales, continentales et mondiales ; et nos liens communs intégrés dans ce cadre de prévention et de résolution des conflits ?

Il a noté avec inquiétude que les conflits

augmentaient le chômage, en particulier chez les jeunes ; alimente la violence sexuelle contre les femmes et les filles ; approfondit l'indignité de l'insécurité alimentaire et de la pauvreté absolue des populations vivant dans les zones de conflits armés ; favorise leur exploitation illégale et le commerce des ressources naturelles qui fournit des revenus aux groupes armés ; et donne une plus grande impulsion à la prolifération des armes légères et de petit calibre.

L'ancien Chef de l'État a déclaré qu'au moment où le monde émergeait de ce passé difficile, les Parlementaires ne devaient pas perdre de vue que les conflits constituent un fléau qui prive la grande majorité des personnes souffrantes d'immenses dividendes sur les opportunités inhérentes à la paix, à la stabilité et au développement durable.

Il a rappelé aux Parlementaires qu'alors qu'ils délibéraient sur des questions très pertinentes, les yeux, les espoirs et les aspirations de centaines de millions de personnes dans la région reposaient fermement sur eux. Le Président Kenyatta était convaincu que les Parlementaires conduiraient la région vers une nouvelle aube brillante, exempte de conflits, audacieuse et sensible au désir du peuple de paix et de prospérité, et qui insufflait la vie à l'unité et aux objectifs communs qui doivent être le fondement de la paix et de la sécurité individuelles et collectives.

# Le Plan stratégique 2022-2026 dévoilé

La Sainte Bible dans le livre de Proverbes 29 :18 déclare que “Là où il n’y a pas de vision, le peuple périt”. Dans cette perspective, le Forum des Parlementaires de la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs (FP-CIRGL) a élaboré et adopté le nouveau plan stratégique 2022 à 2026 pour guider sa croissance.

Le plan stratégique 2022-2026 s’appuie sur les progrès et les réalisations du plan stratégique précédent 2017-2021. Le plan précédent accordait la priorité à neuf objectifs stratégiques en vue de l’accomplissement du mandat principal du Forum de promouvoir, maintenir et renforcer la paix et la sécurité dans la Région des Grands Lacs conformément

au Pacte sur la Sécurité, la Stabilité et le Développement.

Le plan stratégique quinquennal actuel 2022-2026 est aligné sur le mandat régional du Forum, qui prend en considération les contributions, les points de vue et les intérêts de toutes les parties prenantes, est un processus complexe qui nécessite une implication engagée de toutes les parties prenantes clés. Les piliers stratégiques du plan sont la paix et la sécurité, la démocratie et la bonne gouvernance, les questions humanitaires et sociales, le développement économique, les ressources naturelles et l’intégration régionale, le genre, les enfants et les personnes vulnérables ainsi que l’appui institutionnel.

Dans la mise en œuvre du plan, le Forum sera guidé par les valeurs fondamentales de respect, de transparence, de collaboration, d’innovation, de cohérence et de rigueur.

Ce plan stratégique a été élaboré à travers un processus participatif et consultatif dirigé par le Secrétaire général du Forum. Le plan est destiné à servir de principal instrument stratégique par lequel le Forum des Parlements cherche à exécuter son mandat de manière plus ciblée, efficace et axée sur les résultats au cours de la prochaine période du plan quinquennal. FP-CIRGL cherche à atteindre cet objectif en renforçant son orientation et ses directives stratégiques au sein de la Région des Grands Lacs.

## Le Soudan du Sud accueillera la 13e Assemblée plénière

La 12e session de la session ordinaire de l’Assemblée plénière qui s’est récemment tenue au Kenya a décidé que la République du Soudan du Sud devrait accueillir la 13e Assemblée plénière du FP-CIRGL. Ce sera la première fois que le Soudan du Sud accueillera l’Assemblée plénière.

C’est un témoignage de l’engagement, du soutien et de la bonne volonté renouvelés de ce pays envers les activités du FP-CIRGL. C’est un témoignage de l’engagement, du soutien et de la bonne volonté renouvelés de ce pays envers les activités du FP-CIRGL.

Il a été décidé à l’unanimité que la 1ère session ordinaire de l’Assemblée plénière du FP-CIRGL aura lieu du 27 mars au 1er avril 2023. Pour l’avenir, ce sont les attentes du Secrétariat général et du pays hôte, du Parlement et du Gouvernement de la République du Soudan du Sud que la 13e OSPA attire une participation remarquable des États membres et délibère sur les progrès réalisés par rapport aux résolutions adoptées lors des réunions précédentes.

## FP-CIRGL pleure le Très Hon. Oulunyah

Feu le Président du Parlement de la République d'Ouganda. Rt. Hon. Jacob L'Okori Oulanyah était un économiste agricole, avocat et homme politique ougandais qui a été le Président du 11e Parlement ougandais (2021-2022) ; il est décédé à Seattle le 20 mars 2022. Sa mort a été confirmée par le Président de la République d'Ouganda, Yoweri Kaguta Museveni,

Très Hon. Oulunyah est née le 23 mars 1965, dans le district de Gulu de l'époque, de Nathan Lokori et Karen Atwon. Pour ses études de niveau O et A, il a fréquenté le Collège Layibi de St. Joseph, le Collège Dr Obote de Boroboro et l'école secondaire Kololo. Il s'est inscrit à l'Université de Makerere en 1988 pour étudier l'économie agricole. Il a obtenu un baccalauréat ès arts dans cette matière en 1991. La même année, il a débuté ses études à la faculté de droit de l'Université de Makerere, où il a obtenu un baccalauréat en droit en 1994.

En 2001, il est entré en politique en remportant le système sans parti, communément appelé le système politique du mouvement, aux élections pour le siège parlementaire du comté d'Omoro dans le district de Gulu. Il était cependant titulaire de la carte du Congrès du peuple ougandais (UPC).



Il a également participé aux discussions de paix du gouvernement ougandais avec les insurgés de l'Armée de Résistance du Seigneur. Le 19 mai 2011, il a été élu vice-président du Parlement. Jacob Oulanyah a été élu Président du Parlement le 24 mai 2021.

Dans le message de condoléances lors de la 12e session ordinaire de l'Assemblée plénière, le président du FP-CIRGL, Rt. Hon. Kenneth

Lusaka a déclaré que c'était avec une grande émotion et une profonde tristesse qu'il avait appris le décès du Président du Parlement de la République d'Ouganda, Très Hon. Jacob Oulunyah.

« Au nom du FP-CIRGL, j'adresse nos plus sincères condoléances au très honorable. La famille d'Oulunyah et le peuple de la République d'Ouganda en cette période difficile. Le monde pleure avec vous et célèbre la vie extraordinaire de cet homme remarquable qui a consacré sa vie à défendre les droits de l'homme, l'État de droit et la démocratie », a déclaré le président du FP-CIRGL.

Le législateur kenyan a déclaré que Rt. Hon. Oulunyah avait la conviction que chacun avait un rôle à jouer dans l'instauration d'une paix durable et d'une société juste. Il a salué la mémoire d'un homme exceptionnel, connu pour sa force et ses nobles engagements qui allaient loin.

En ce qui concerne les opérations du Secrétariat général du FP-CIRGL, feu Très Hon. Jacob Oulunya était un fervent partisan du Forum et un homme d'État remarquable. Que son âme repose dans la paix éternelle

## Le renforcement de la coopération judiciaire est essentiel



La 2ème Réunion de Haut Niveau des Ministres de la Justice des États membres de la CIRGL s'est tenue à Kinshasa, République Démocratique du Congo le 16 juin 2022 à la Salle Panorama du Fleuve Congo Hôtel. Le FP-CIRGL était représentée par l'assistante administrative et chargée du protocole, Mme Violette Katya. Le thème de la réunion était « Le Renforcement de la coopération judiciaire ».


La réunion a été massivement suivie par des délégués de haut niveau ayant des portefeuilles de longue date dans la société. Parmi les personnalités clés qui ont participé à la réunion figuraient de hauts responsables gouvernementaux du gouvernement de la RDC, notamment Son Excellence le Premier Ministre, Chef du Gouvernement, Sama Lokonde Jean Michel, Son Excellence Kiese Mutombo Rose, Ministre d'Etat, Ministre de la Justice et Gardien des sceaux. D'autres délégués de haut niveau étaient : l'Envoyé Spécial du Secrétaire Général des Nations Unies pour la Région des Grands Lacs, M. Huang Xia, l'Ambassadeur Joao Samuel Caholo, Secrétaire Exécutif de la CIRGL et Mme Gail Malone, Directrice des Programmes à l'Institut International de Justice et État de droit.

La réunion a été officiellement ouverte par Son Excellence Madame la Ministre d'État, Ministre de la Justice et Garde des Sceaux, Kiese Mutombo Rose, qui a en outre expliqué la nécessité de renforcer la coopération judiciaire entre les États membres pour favoriser l'État de droit, la démocratie et la bonne gouvernance dans la Région des Grands Lacs.

Au cours de la réunion, tous les Ministres de la Justice des États membres de la CIRGL se sont résolus à « ramener la paix et la sécurité durable dans la Région des Grands Lacs ». Il a été convenu que tous les États membres de la CIRGL prendraient les mesures appropriées pour lutter contre la violence et les propos déplacés qui incitent à la haine dans les esprits de la région.

La réunion a noté que tant que l'impunité persisterait au sein des structures de gouvernance des États membres, il serait difficile de rétablir la confiance dans la société. Les délégués ont décidé d'éliminer toutes les barrières qui favorisaient l'impunité dans le cadre de l'administration de la justice à tous les niveaux.

En outre, les Nations Unies se sont engagées à soutenir toutes les initiatives en cours et les mécanismes régionaux de lutte contre l'impunité et la violence criminelle avec une coopération renforcée, ajoutant que seules des actions multiples pourront restaurer durablement la paix, la sécurité et la stabilité dans la Région des Grands Lacs.


 Le Très Hon. Sarandji signant le moratoire

## La RCA s'engage à respecter ses obligations financières

La République centrafricaine s'est engagée à respecter ses obligations financières envers le FP-CIRGL. Cela fait suite à l'adoption et à la signature ultérieure de la version révisée du moratoire par le Président du Parlement de la RCA, Rt. Hon. Conférencier, Simplice Mathieu Sarandji. La cérémonie de signature a eu lieu lorsque le Secrétaire général du FP-CIRGL, Amb. Onyango Kakoba et le Président du comité ad hoc sur les finances du FP-CIRGL, l'hon. Sergio Leonardo Vaz, a effectué une mission de travail au Parlement de la RCA à Bangui du 7 au 10 juin 2022.

La mission au Parlement de la RCA visait à partager avec le Très Hon. Conférencier sur les opérations du FP-CIRGL, ses réalisations, l'examen et la signature de la version adoptée


du moratoire financier sur la contribution annuelle et les arriérés dû par la RCA au FP-CIRGL. Parmi la délégation figuraient M. Cédric Bueya, le traducteur et coordinateur des activités du FP-CIRGL, Mme Isaura Vicente, l'assistante de l'hon. Président du Comité ad hoc sur les finances de l'Angola et Mme Katya Violette l'assistante administrative du Secrétaire général.

Étaient également présents neuf (9) autres membres du Parlement (MP) et du Bureau. C'étaient l'Hon. Jean Sosthène Dengbé, l'Hon. Kevin Brice Kakpayen, le deuxième vice-président Bernard Dillah, le troisième vice-président André Nalke Dorogo, le directeur de cabinet du PAN Souroungba, le conseiller spécial du PAN Mathurin Bimbelet Nakoe, le

conseiller diplomatique Dieudonné Kombot Yaya, le directeur général de la coopération Rosin Souroungba Bida et le directeur de la coopération Severin Vale Faimindi.

Au cours de la réunion, le président du comité ad hoc sur les finances, l'hon. Vaz a félicité le Très hon. Sarandji lors de sa nomination à la présidence de l'Assemblée nationale de la RCA. Hon. Vaz a déclaré que l'objectif principal de la visite de travail à Bangui était de faciliter la signature d'un moratoire de paiement des arriérés au FP-CIRGL par le Parlement de la RCA. Il a déclaré que s'engager dans le processus de moratoire garantirait que les États membres du FP-CIRGL qui se trouvaient dans la même situation d'endettement fassent de même, car le fonctionnement du Forum dépendait des contributions apportées par les États membres respectifs.

En conclusion, le Très Hon. Sarandji a déclaré catégoriquement que leur souhait était que le prochain Secrétaire général du FP-CIRGL vienne de la RCA. Il a promis que le Parlement de la RCA verserait ses contributions comme indiqué dans le document du Comité ad hoc sur les finances et a en outre accepté de signer le moratoire. Après avoir signé le moratoire, le Très Hon. Sarandji a été interviewé par la presse du Parlement de la RCA et une photo de famille s'en est suivie.


 Amb. Onyango Kakoba et Hon. Sergio Leonardo Vaz vérifie le moratoire signé.

## La visite de travail à Dodoma a été un succès



Vice-président, Eng Mussa Azzan Zungu s'entretenant avec le Secrétaire général du FP-CIRGL, l'Amb. Onyango Kakoba lors de la visite de travail à Dodoma.

Conformément au Plan d'action pour l'année 2022-2023, FP-CIRGL dirigée par le Secrétaire général, l'Amb. Onyango Kakoba a effectué une mission de travail au Parlement de la République-Unie de Tanzanie à Dodoma, du 20 au 23 juin 2022. La mission visait à rendre une visite de courtoisie à la nouvelle direction du Parlement de Tanzanie pour leur donner des informations sur le FP-CIRGL et partager avec eux le Plan d'Action de l'organisation pour l'année 2022/2023 et mobiliser des ressources financières. Le SG était accompagné de Mme Katya Violette, l'assistante administrative et chargée de protocole du Forum.

En raison d'engagements antérieurs, le Président Très Hon. Dr Ackson Tulia a délégué le vice-président le Très Hon. Mussa Azzan Zungu qui a reçu l'équipe du FP-CIRGL et la réunion s'est tenue le 21 juin 2022. Était

présent l'hon. Ing. Ezra Chiwelesa, l'Hon. Najma Giga, l'Hon. Christine Ishengoma et l'hon. Deus Sangu. Les autres étaient membres du personnel technique, à savoir ; M. Daniel Eliufoo et Mme Nesta Kawamala.

Dans son allocution, le Secrétaire général a remercié le vice-président et son équipe pour l'accueil chaleureux et l'a félicité, ainsi que le président, pour leurs nouvelles nominations au bureau. Il a ensuite fait une présentation sur le contexte et la structure du FP-CIRGL et a partagé le Plan d'Action 2022/2023, les réalisations et les défis rencontrés par le Forum, en particulier sur la mobilisation des ressources des Parlements membres.

En réponse, le Très Hon. vice-président a remercié le SG pour le briefing et a reconnu que le Parlement tanzanien n'avait pas payé ses contributions annuelles. Le Très Hon. Zungu

a dit qu'ils y travaillaient et qu'ils allaient payer toutes les obligations internationales qu'ils avaient, non seulement vis-à-vis du FP-CIRGL mais avec toutes les organisations auxquelles ils étaient affiliés. Le vice-président a déclaré que les arriérés qu'ils devaient au Forum étaient choquants, mais il a rapidement assuré au SG que son bureau ferait tout son possible pour être à jour avec le paiement des contributions annuelles au Forum.

Au dire de tous, la rencontre avec le Parlement de la République-Unie de Tanzanie a été couronnée de succès avec toutes les discussions tenues avec les législateurs de ce pays. Le deuxième jour, le 22 juin 2022, la délégation a effectué une visite à la gare ferroviaire à écartement standard (SGR) en construction, avec l'équipe du protocole du Parlement de Tanzanie.



Le Secrétaire exécutif de la CIRGL, l'Ambassadeur Joao Caholo (à gauche) et le Chef de Mission, l'Ambassadeur Ismael Abraão Gaspar Martins (à côté de lui) avec des représentants d'autres EOM internationales à Nairobi, République du Kenya

## La CIRGL et le FP-CIRGL enregistrent des succès dans leurs missions d'observation électorale

**Un pays ne peut être véritablement démocratique tant que ses citoyens n'ont pas la possibilité de choisir leurs représentants par le biais d'élections libres, justes et crédibles. Les élections apportent une contribution fondamentale à la gouvernance démocratique. Les efforts de développement critiques ne peuvent réussir sans un gouvernement légitime et démocratiquement élu, réactif et responsable devant ses citoyens. Par conséquent, les élections offrent une occasion importante de faire progresser la démocratisation et d'encourager la libéralisation politique. Dans la Région des Grands Lacs, les élections jouent un rôle important dans la démocratie et la bonne gouvernance. Dans les États membres de la CIRGL, ces élections sont guidées par le Protocole sur la démocratie et la bonne gouvernance.**

Trois États membres du FP-CIRGL se sont rendus aux urnes en 2022 ; il s'agit de la République du Congo, la République du Kenya et la République d'Angola. FP-CIRGL et le Secrétariat exécutif de la CIRGL ont déployé une mission conjointe d'observation électorale au Kenya du 1er au 12 août 2022 et du 18 au 27 août 2022 en République d'Angola. La Mission d'observation conjointe n'a pas participé aux élections législatives en République du Congo

en raison de problèmes de communication et de logistique.

La mission kenyane était dirigée par S.E. Amb. Ismael Abraão Gaspar Martins, diplomate et ancien ministre des finances et du commerce extérieur de la République d'Angola, tandis que la mission en Angola était dirigée par l'ambassadeur, le professeur Charles Murigande, Président du conseil de gouvernance du Collège Kepler, en République du Rwanda et suppléé par l'Hon. Chalain Betty Louke, membre du Parlement, de l'Assemblée nationale de la République d'Ouganda. Le Secrétariat général du FP-CIRGL était conduite par le Secrétaire général, Amb. Onyango Kakoba.

Dans les deux missions, 149 observateurs au total étaient déployés et provenaient des États membres de la CIRGL, du Secrétariat de la Conférence, du Centre régional Levy Mwanawasa pour la démocratie et la bonne gouvernance (LMRC) ainsi que du FP-CIRGL. Le déploiement de la mission d'observation électorale à court terme signifie notre engagement à respecter l'esprit de l'article six (6) du Pacte de la CIRGL sur la sécurité, la stabilité et le développement dans la Région des Grands Lacs, en particulier le Protocole sur la démocratie et la bonne

gouvernance. C'est aussi, en effet, une réponse à l'aimable invitation des Gouvernements de la République du Kenya et de l'Angola. Avant le déploiement dans divers bureaux de vote, les observateurs ont suivi des séances d'information et d'orientation intensives organisées par le Secrétariat de la CIRGL et ses partenaires.

Après le jour du scrutin, les conclusions préliminaires sur le terrain ont été officiellement rendues par les chefs de mission respectifs. Différentes maisons de presse ont été invitées à la conférence de presse conjointe où le chef de mission a partagé les conclusions des OGE avec la population locale et le monde en général. Des recommandations préliminaires ont également été fournies par les chefs de mission à l'organe électoral et au gouvernement des deux pays sur la manière dont les futures élections devraient être rendues aussi efficaces, efficaces, transparentes, participatives et entièrement inclusives.

L'IEBC et le CNE ont été félicités pour avoir mené à bon port le processus pacifique et pour avoir accordé aux observateurs électoraux des accréditations, des cartes et des informations générales relatives aux élections générales au Kenya et en Angola. Le chef de mission

a félicité le peuple, le gouvernement et les organes de gestion des élections de la République du Kenya et de l'Angola pour les élections menées de manière professionnelle et pacifiques, qui ont montré leur engagement en faveur de la consolidation de la démocratie et de l'état de droit dans le pays.

De manière générale, les élections générales de 2022 en République du Kenya et en Angola ont largement respecté les normes régionales et internationales de conduite des élections, en particulier le chapitre 3 du Protocole de la CIRGL sur la démocratie et la bonne gouvernance. Les missions se sont félicitées que les peuples de la République du Kenya et de l'Angola aient eu la possibilité d'exprimer librement leurs choix politiques grâce aux élections menées de manière pacifique et transparente.

L'observation électorale est un outil précieux pour améliorer la qualité des élections. Il contribue à renforcer la confiance du public dans l'honnêteté des processus électoraux, promeut et protège les droits civils et politiques des participants aux élections. La situation politique, sécuritaire et humanitaire qui prévaut dans la Région des Grands Lacs demeure dynamique et complexe. Il appelle donc le FP-CIRGL à contribuer fortement à la paix, à la sécurité, à la démocratie et à la bonne gouvernance en veillant à ce qu'il y ait des élections libres, équitables, transparentes et crédibles dans les États membres. Cela ne peut être réalisé que grâce à des missions d'observation électorale bien planifiées et exécutées, entre autres outils de suivi de la démocratie et de la bonne gouvernance.



**1** Le directeur du Centre régional pour la démocratie et la bonne gouvernance de la CIRGL Levy Mwanawasa, Jean-Paul Kimonyo (milieu) vérifie la liste des électeurs avec d'autres observateurs à Luanda, République d'Angola

**2** 'Le Chef de la Mission angolaise, l'Ambassadeur Prof. Charles Murigande se prépare à prononcer le discours officiel sur les conclusions préliminaires conjointes CIRGL/FP-CIRGL EOM lors d'une conférence de presse à Luanda, République d'Angola

**3** Exercice de vérification dans un bureau de vote en République d'Angola

**4** De gauche à droite - Les observateurs électoraux du FP-CIRGL, Charles Chishimba et Ronald Mwelwa Tembo dans un bureau de vote du district de Kisumu, en République du Kenya, le jour des élections en août 2022

## La nouvelle présidente du Parlement ougandais rencontre une délégation du FP-CIRGL



- Le Secrétaire Général du FP-CIRGL, l'Amb. Onyango Kakoba remet le portrait de feu le Président, le Très Hon. Jacob Oulunyah au Président nouvellement nommé, le Très Hon. Anita Parmig

**Conformément au Plan d'Action pour l'année 2022, le Secrétaire général (SG) du FP-CIRGL, l'Ambassadeur Onyango Kakoba, a effectué une mission de travail au Parlement de la République d'Ouganda à Kampala, du 3 au 6 mai 2022. Le SG était accompagné de M. Jules Byabagabo, Chargé des Approvisionnements et des Ressources Humaines et de Mme Violette Katya Assistante Administrative et chargée du Protocole.**

La mission visait à rendre une visite de courtoisie à la présidente nouvellement nommée, l'Honorable Anita Among, Présidente de l'Assemblée nationale de la République d'Ouganda à Kampala. Étaient également présents les honorables Arinaitwe Rwakajara, le représentant ougandais au Comité exécutif du FP-CIRGL, ainsi que des membres d'arrière-ban de la Commission parlementaire, à savoir : les Honorables Esther Afoyocan, Solomon Silwanyi, Prossy Akampulira.

Le SG a remercié la Très honorable Présidente d'avoir rencontré la délégation et a profité de l'occasion pour la féliciter d'avoir accédé au poste de Présidente du Parlement ougandais. Il a ensuite expliqué le contexte du Forum et

a remercié les dirigeants ougandais pour leur soutien au processus de la CIRGL.

L'Ambassadeur Onyango a déclaré que le Forum a été créé en 2008 et était une initiative des Chefs d'État de la CIRGL. Il a poursuivi en décrivant la structure du Forum avec l'Assemblée plénière se réunissant une fois par an. Le Bureau étant composé du président sortant, du président actuel et du président entrant. Les autres structures étant la Conférence des Présidents, le Comité Exécutif et les cinq (5) Commissions Permanentes.

En outre, le SG a déclaré qu'un comité ad hoc sur les finances a été mis en place pour examiner les stratégies de mobilisation des ressources dont la composition est constituée des Parlements de l'Angola, du Kenya, de l'Ouganda, de la République centrafricaine et de la Zambie en remplacement du Soudan. Il a ensuite remercié le Parlement de l'Ouganda pour son soutien continu au Forum par le paiement des contributions et des arriérés.

Il a déclaré que le Forum avait été impliqué dans diverses activités citant des missions d'enquête, des missions d'observation électorale et les réunions statutaires tenues chaque année, entre autres. Il a également

informé le président des prochaines activités, à savoir l'assemblée plénière qui se tiendrait en mars 2023 à Juba, en République du Soudan du Sud, et il en a profité pour inviter officiellement le Président à assister personnellement à la réunion.

Le SG a remis le livre de condoléances de feu le Très honorable Jacob Oulanyah, ancien Président du Parlement ougandais, qui a été signé par les délégués lors de la 12ème session ordinaire de l'Assemblée plénière du FP-CIRGL tenue au Kenya. L'Ambassadeur Kakoba a également remis un portrait du regretté Président au Très Honorable.

Dans son allocution, la Très Honorable Amongst a remercié le SG et les délégués qui ont participé à la 12ème Session Ordinaire de l'Assemblée Plénière du FP-CIRGL pour avoir honoré feu l'ancien Président Jacob Oulanyah. Elle a assuré la délégation de l'engagement de l'Ouganda à soutenir le Forum des Parlementaires et d'autres entités internationales. L'honorable Présidente a informé la délégation que des mesures rapides seraient prises par son bureau pour pourvoir les postes vacants que les députés ougandais devaient occuper dans les différents organes du FP-CIRGL.

# Les Parlementaires invités à contribuer à la résolution des conflits

**Le Secrétaire Exécutif (SE) de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs (CIRGL), l'Amb. Joao Caholo a réitéré que les Parlementaires sont parfaitement les mieux placés pour promouvoir la coopération dans la société en contribuant à la résolution des conflits et à la consolidation de la paix.**

S'adressant aux éminents Parlementaires lors de la 12e Session ordinaire de l'Assemblée plénière du FP-CIRGL, l'Amb. Caholo a déclaré qu'il ne faisait aucun doute que les Parlementaires avaient la capacité de coopérer pour réaliser la paix, la stabilité et le développement dans la région.

« Nos populations ont besoin d'une région où il fait bon vivre et ils sont prêts à y travailler. Ils

vous élisent au pouvoir parce qu'ils espèrent que vous répondrez à leurs aspirations. Coopérons pour apporter la paix, la stabilité et le développement durable dans notre région. De cette façon, notre région connaîtra une stabilité significative et durable », a-t-il déclaré.

L'Amb. Caholo a déclaré que des Parlements forts contribuaient à des démocraties fortes. Il a toutefois indiqué que sans la paix, la sécurité et le développement, la démocratie ne pouvait s'épanouir, affirmant que le rôle des Parlements dans la construction de la paix et la prévention des conflits était crucial. Il a en outre déclaré qu'un système politique démocratique et représentatif aidait non seulement à prévenir les troubles, mais était également essentiel pour rétablir la paix après un conflit.

Le SE a déclaré que son poste actuel lui avait donné l'occasion de se familiariser encore plus avec les questions et les problèmes qui créaient fréquemment des conflits et comment ces conflits devenaient difficiles à résoudre en l'absence de coopération. Il a noté que la coopération de personnes ou d'organismes travaillant ensemble dans le même but était très importante non seulement pour la résolution des conflits mais aussi pour le développement durable.

L'Amb. Caholo a rappelé aux parlementaires que la région riche en ressources naturelles était confrontée à de nombreux défis à savoir : l'impact négatif du COVID-19, les niveaux élevés de pauvreté, les inégalités et le chômage des jeunes, la menace du changement climatique, l'existence de conflits armés, l'émergence du terrorisme et la radicalisation et l'exploitation illégale des ressources naturelles dans certaines parties de la région pour n'en citer que quelques-unes. Il a déclaré que ces défis multiples et complexes nécessitaient une coopération et non une confrontation.

Le SE a mis les Parlementaires au défi de jouer un rôle clé dans la prévention, la résolution des conflits et, plus important encore, la réconciliation, ajoutant que les causes profondes des conflits dans la région se trouvaient souvent dans les systèmes constitutionnels et électoraux, l'exploitation illégale des ressources naturelles et la manière dont les ressources publiques étaient utilisées de manière abusive. Il a exhorté les Parlementaires à jouer un rôle important dans la construction et le maintien de sociétés démocratiques ainsi que dans l'atténuation des conflits dans les sociétés.



Ambassadeur Joao Caholo

# Renforcement de la représentation des femmes dans les OGE



Photo de famille des participants lors de la réunion de Lusaka, République de Zambie

**Le Centre régional Levy Mwanawasa pour la démocratie et la bonne gouvernance (LMRC), la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs (CIRGL), le Bureau de l'Envoyé spécial des Nations Unies pour la Région des Grands Lacs (O/SESG-GL) et l'Union africaine (AU) ont organisé, les 19 et 20 juillet 2022, une activité régionale d'apprentissage par les pairs sur le renforcement de la représentation des femmes dans les organes de gestion des élections (OGE) dans la Région des Grands Lacs. L'activité a eu lieu à Lusaka, en République de Zambie.**

L'objectif de cette activité était de rassembler les principales parties prenantes, principalement les représentants des commissions électorales, les parlementaires, la société civile, le Forum régional des femmes de la CIRGL et les partenaires afin de partager les bonnes pratiques et de définir des stratégies pour faire progresser la représentation des femmes administratrices dans les OGE. Le Forum des Parlements de la CIRGL (FP-CIRGL) a été invité à participer et était représenté par le Secrétaire Général, l'Amb. Onyango Kakoba accompagné du responsable des TIC et des communications, M. Jeni Botha Toko. Le FP-CIRGL a également joué un rôle clé dans la mobilisation des honorables parlementaires.

De septembre 2021 à juillet 2022, une étude, menée par le Centre régional Levy Mwanawasa pour la démocratie et la bonne gouvernance et le Bureau de l'envoyé spécial, a montré que les femmes sont bien représentées numériquement en tant que commissaires dans les OGE, dépassant le seuil de 30% dans la

majorité des pays. Malgré cette représentation numérique, l'étude a révélé que les femmes sont régulièrement exclues des postes de direction dans les organes de gestion des élections. L'étude a également montré qu'actuellement, aucune femme n'était présidente d'un organe de gestion électorale dans un État membre de la CIRGL.

Cependant, dans six pays, à savoir : le Burundi, la République Centrafricaine, le Kenya, le Rwanda, l'Ouganda et la Zambie, il y avait une femme comme vice-présidente de l'OGE. Organe de gestion. L'étude a en outre montré que les femmes continuaient d'être sous-représentées dans les postes clés aux niveaux politique et technique dans les OGE de la Région des Grands Lacs, bien qu'elles soient bien représentées numériquement dans les commissions. Malheureusement, le statu quo a réduit leur pouvoir de décision.

Il a donc été mis en évidence que les raisons de la sous-représentation comprenaient entre autres le manque de départements ou d'unités dédiés au genre qui dirigeaient le

traitement de l'intégration du genre dans les OGE ; le manque de compétences techniques et une faible confiance en soi ont empêché les femmes d'atteindre leur plein potentiel dans les OGE en termes de contribution positive à l'élaboration et à la mise en œuvre des politiques ainsi que d'éligibilité à la promotion ; faible niveau d'instruction de la majorité des femmes; les attitudes socioculturelles qui perçoivent les femmes comme inaptes aux tâches ardues telles que le dépouillement, le pointage et l'annonce des votes ; les défis politiques tels que l'environnement politique fragile en particulier pendant les élections, où les femmes sont devenues vulnérables à la violence électorale et aussi les partis pris dans les nominations dans les OGE ont été faits en fonction du poids politique, poussant ainsi les partis à favoriser les hommes au détriment des femmes, estimant que les femmes n'avaient pas assez de compétence.

À la fin de la réunion, les participantes ont recommandé qu'afin de faire progresser la représentation des femmes administratrices dans les OGE, il était nécessaire de combler les lacunes en révisant la législation électorale en vue de créer un environnement plus propice à la participation des femmes dans les OGE, y compris établir des quotas pour les femmes commissaires et au niveau technique ; sensibiliser les partis politiques à l'égalité des sexes et renforcer leur capacité à élaborer des politiques sensibles au genre afin de faciliter la nomination de femmes commissaires capables d'influencer la formulation des politiques dans les OGE et d'intensifier les efforts pour intégrer le genre en élaborant et en mettant en œuvre les politiques de genre des OGE. La plénière a également pris l'initiative de lancer un réseau régional pour partager les expériences et promouvoir la représentation des femmes dans les OGE des États membres de la CIRGL.



Une déléguée de la République démocratique du Congo faisant sa présentation lors de la Conférence à Nairobi, République du Kenya



De gauche à droite – le Secrétaire général du FP-CIRGL, l'Amb. Onyango Kakoba, Président du Parlement de la République de Zambie, le Très Hon. Nelly Mutti et la Secrétaire exécutive de la CIRGL, l'Amb. João Caholo

# Session extraordinaire de l'UIP sur le désarmement

À l'invitation de l'Union interparlementaire (IPU), FP-CIRGL a participé à la Conférence virtuelle sur la Session extraordinaire des Nations Unies sur le désarmement. La Conférence a eu lieu le 6 septembre 2022. FP-CIRGL était représentée par le Responsable de Programme en charge de la Paix et de la Sécurité, de la Démocratie et de la Bonne Gouvernance, M. Ronald Mwelwa Tembo.

La conférence en ligne d'une journée a été organisée par l'UIP et le concept stratégique pour le retrait des armes et la prolifération (ARMES DE FERRAILLE) avec le soutien de SOS, Université de Londres. Le thème de la Conférence retenu était « Agir en tant que Session spéciale des Nations Unies sur le désarmement ». L'activité a eu lieu au Brunei Gallery Lecture Theatre, Université de Londres. Il y avait au cours de la conférence des tables rondes et des séances questions-réponses avec les participants. Parmi les orateurs figuraient des représentants de gouvernements nationaux et d'organisations internationales, ainsi que des dirigeants d'organisations non gouvernementales et de groupes religieux du monde entier.

L'objectif principal de la Conférence était de sensibiliser à l'agenda du désarmement et de promouvoir l'activation d'une quatrième session extraordinaire de l'Assemblée générale des Nations Unies consacrée au désarmement, de mettre en évidence le rôle des Parlements et des Parlementaires en tant que parties prenantes clés des efforts de désarmement sur la scène internationale et de partager les bonnes pratiques et les perspectives relatives au désarmement d'une multitude de parties prenantes.

Le professeur Dan Plesch, président de la conférence et directeur de SCRAP Weapons, a chaleureusement accueilli les délégués du monde entier qui ont participé à la réunion hybride organisée par SCRAP Weapons et l'UIP. Il a déclaré que la proposition du SCRAP a commencé comme une provocation pour ceux qui croyaient qu'un désarmement multilatéral et complet, à la fois conventionnel et nucléaire, était impossible.

Le directeur du SCRAP a expliqué que la proposition du SCRAP contenait un projet de texte de négociation et un mémorandum explicatif concernant les éléments de base d'un arrangement international juridiquement contraignant pour un désarmement général et



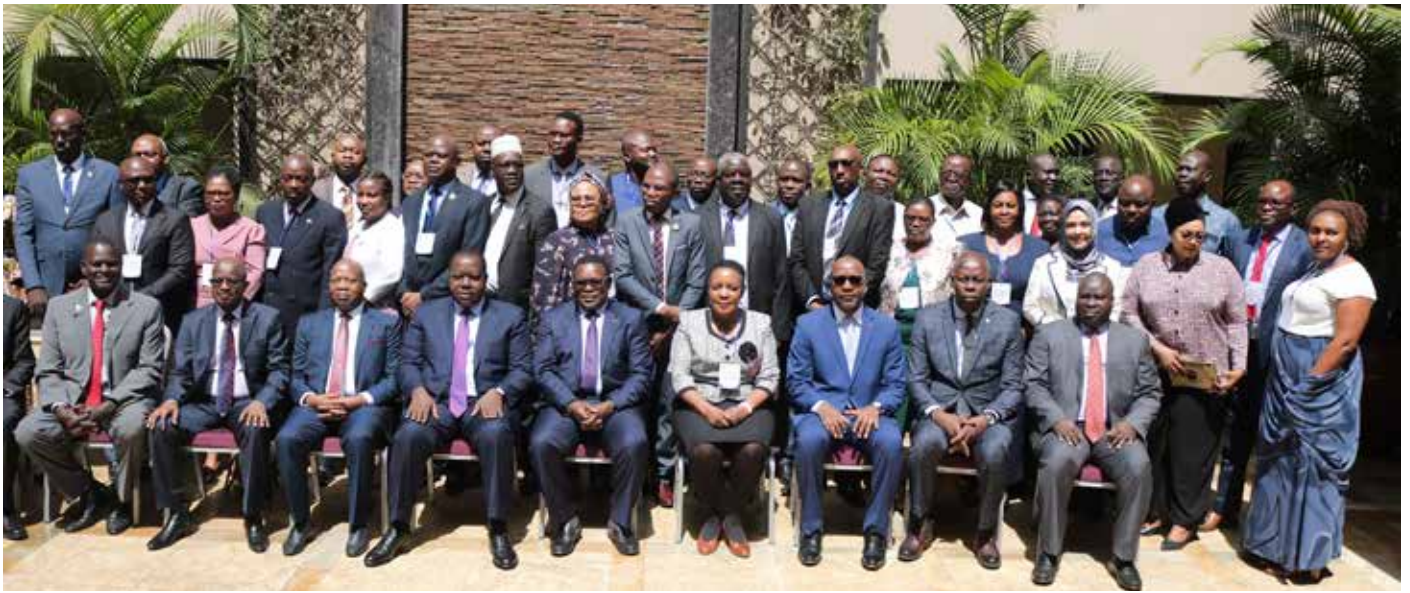
complet dans un délai de mise en œuvre de dix ans. Il a ajouté que la proposition a été élaborée à partir du chapitre 5 du Beauty Queen's Guide to World Peace de Dan Plesch (2004).

Il a affirmé qu'une poussée majeure était nécessaire, non seulement pour contrôler le commerce des armes conventionnelles, mais aussi pour « réduire les stocks de systèmes d'armes majeurs, les stocks de munitions et la production ». Le professeur Plesch a en outre évoqué l'engagement juridique de longue date du Traité sur la non-prolifération nucléaire en faveur du « désarmement général » de toutes les armes, à l'exception de celles nécessaires au maintien de l'ordre interne.

Le point culminant de cette importante conférence a été les discours et les présentations prononcés par des experts venus du monde entier. Des représentants d'églises et de groupements religieux du monde entier ont également eu droit à une part équitable des présentations. Ils ont fourni différentes perspectives et idées sur le rôle fondamental du dialogue interreligieux pour la paix et le désarmement. En ce qui concerne les discours,

tous les discours liminaires étaient centrés sur les actions que toutes les parties prenantes devraient entreprendre pour encourager l'établissement de la prochaine Session extraordinaire sur le désarmement. Après les discours d'ouverture, il y a eu une table ronde animée par les assistants du SCRAP Weapons. Le professeur Dan Plesch, président de la conférence et directeur de SCRAP Weapons, a clôturé la conférence.

Dans un contexte de tensions internationales croissantes combinées à des dépenses militaires mondiales en constante augmentation dépassant les 2 000 milliards de dollars américains par an en 2021, les tendances mondiales contemporaines commencent à brosser un tableau inquiétant. Cette situation exige des engagements ciblés, efficaces et multilatéraux en matière de désarmement et de non-prolifération pour éviter l'escalade des conflits et offrir une protection non seulement aux populations déjà touchées par la violence armée, mais aussi pour préserver l'avenir de la planète



▲ Une photo de famille lors de la 12e session ordinaire de l'Assemblée plénière (OSPA) du FP-CIRGL à Nairobi, République du Kenya



▲ Quelques délégués présents lors de la 12e OSPA à Nairobi, République du Kenya



▲ Le Très Hon. Eddy Mundela, Premier Vice-Président du Sénat de la République Démocratique du Congo ajoutant sa voix lors de la 12ème Assemblée Plénière



◀ Modeste Mafuta Mafwala, le responsable des finances et de l'administration du Secrétariat général faisant une présentation sur la situation financière du FP-CIRGL lors de la Conférence des Conférenciers à Nairobi, République du Kenya



▶ Dr Fred Mtiangi, alors Ministre de l'intérieur et la coordination du gouvernement national (à gauche) et l'Amb. Joao Caholo, Secrétaire exécutif de la CIRGL se serrant la main après l'ouverture officielle de la 12e OSPA, en tant que Très Hon. Kenneth Lusaka, alors président du FP-CIRGL (Centre)



▲ De gauche à droite - Hon. Kevin Brice Kakpayen et Hon. Jean Sosthène Dengbe du Parlement de la République centrafricaine à la suite des débats lors de la 12ème OSPA à Nairobi, République du Kenya



▲ De gauche à droite – Le Secrétaire général du FP-CIRGL, Amb. Onyango Kakoba et l'ancien Président du comité exécutif, l'hon. Samuel Poghismo lors de la réunion du Comité exécutif à Nairobi, République du Kenya



▲ Dr. Christine Ishengoma signant le livre de condoléances pour feu le Président du Parlement de l'Ouganda, Rt. Hon. Jacob Oulunyah lors de la 12e OSPA à Nairobi, République du Kenya



▲ Le Président du FP-CIRGL de l'époque, le Très Hon. Kenneth Lusaka Présidant la Conférence des Présidents à Nairobi, République du Kenya



▲ La délégation de la République du Soudan du Sud lors de la réunion statutaire de la Commission genre, questions sociales et personnes vulnérables à Nairobi, République du Kenya

Le Président du Comité ad hoc sur les finances du FP-CIRGL, Hon. Sergio Leonardo Vaz (à gauche) et Rt. Hon. Simplicie Mathieu Sarandji lors de la Mission au Parlement de la République centrafricaine



▲ Une visite à la gare ferroviaire à écartement standard (SGR) par la délégation du FP-CIRGL lors d'une mission à Dodoma, République-Unie de Tanzanie en juin 2022



# RCSF

## tient sa 3ème Assemblée Générale

« L'Assemblée générale a été organisée afin de réfléchir sur les stratégies qui devaient être mises en œuvre pour soutenir le fonctionnement efficace, efficient et durable du RCSF ; y compris sa participation active aux processus consultatifs de la CIRGL... »

En collaboration avec le Fonds des Nations Unies pour la Population (UNFPA), le Forum Régional de la Société Civile (RCSF) de la Conférence Internationale de la Région des Grands Lacs (CIRGL) a organisé sa 3ème Assemblée Générale à Dar es Salaam, République Unie de Tanzanie, du 5 au 6 octobre 2022. Le Forum des Parlements de la CIRGL a été invité et représenté par le Secrétaire Général, l'Amb. Onyango Kakoba accompagné de la responsable des TIC et des communications, Jeni Botha Toko.

Le RCSF de la CIRGL a été créé en juillet 2011, à Bujumbura, au Burundi, par la signature de l'Accord du Forum par les représentants régionaux de la société civile des États membres de la CIRGL. Certaines des réalisations du Forum comprennent le renforcement des institutions et l'opérationnalisation de l'Accord, à travers l'élaboration de son plan stratégique régional, la création de forums nationaux dans les États membres et le développement de projets.

Cependant, dans l'exercice de son mandat au fil des ans, RCSF a été confronté à des défis financiers et de ressources humaines

qui sont essentiels au bon fonctionnement d'une organisation. C'est dans ce contexte que l'Assemblée Générale a été organisée afin de réfléchir sur les stratégies à mettre en œuvre pour soutenir le fonctionnement efficace, efficient et durable du RCSF ; y compris sa participation active aux processus consultatifs de la CIRGL.

Au cours de la réunion, l'invité d'honneur, le ministre des Affaires constitutionnelles et juridiques, l'hon. Dr Damas Ndumbaro a présenté huit domaines dans lesquels le RCSF devrait travailler, à savoir la paix et la sécurité, la démocratie et la bonne gouvernance, le développement économique, l'intégration régionale, les litiges de guerre, les questions sociales, les questions environnementales et les questions transversales dans la Région des Grands Lacs. Dans son propos final, il a

« L'Assemblée a décidé que le RCSF définira un cadre statutaire et légal afin de bénéficier de financements extérieurs ; lutter pour l'indépendance du RCSF et devenir membre du Conseil économique et social des Nations Unies (ECOSOC)... »

déclaré que le RCSF devrait s'efforcer d'être le partenaire du Gouvernement et que son rôle devrait être consultatif.

Au cours des délibérations, FP-CIRGL a été cité comme un bon exemple en ce qui concerne la mobilisation des ressources et les agents généraux. Les délégués ont également formulé des recommandations visant à assurer un fonctionnement efficace, efficient et durable du RCSF telles que la définition d'un cadre statutaire et légal afin de bénéficier de financements extérieurs pour l'indépendance du RCSF et pour devenir membre du Conseil Economique et Social des Nations Unies (ECOSOC). L'Assemblée s'est terminée par le renouvellement des membres du bureau du RCSF composé du Président, des six Vice-Présidents et du Secrétariat.

# Vers l'égalité des genres et des Parlements sensibles au genre

---

**Conformément au Plan d'action 2022-2023, FP-CIRGL a participé à la 145e Assemblée générale de l'Union interparlementaire (UIP) qui s'est tenue au Centre des congrès de Kigali à Kigali, au Rwanda, du 11 au 15 octobre 2022. Le Forum était représenté par le Secrétaire général, l'Amb. Onyango Kakoba et l'assistante du secrétaire général, Mme Katya Violette.**

L'Assemblée générale de l'UIP a été honorée par Son Excellence le Président de la République du Rwanda, Paul Kagame. La mission a réuni des Parlementaires du monde entier qui ont débattu de questions qui entravaient le fonctionnement correct et durable des Parlements. Il y avait plus de 178 députés, 14 membres associés et 1.200 participants. La 145ème Assemblée générale de l'UIP a fourni une plate-forme aux participants pour délibérer ouvertement et échanger des points de vue sur le thème indiqué.

Dans son discours inaugural, le Président Paul Kagame a déclaré que les femmes étaient l'épine dorsale des sociétés résilientes et pacifiques. Il a déclaré que l'UIP avait besoin de cadres juridiques et politiques solides, mettant l'accent sur la mise en œuvre et axés sur les résultats. Le Président Kagame a révélé qu'en République du Rwanda, les femmes ont

joué un rôle essentiel dans la lutte de libération et demeurent un élément fondamental dans le parcours de la transformation du Rwanda avec de nombreuses participations à travers le continent africain.

Le Président rwandais est allé plus loin en exhortant à une collaboration durable entre les Parlements et à travailler sur tous les défis pour criminaliser toutes les formes de déshumanisation et de racisme dans le monde. Le Président Kagame a cité la paix, la démocratie et la coopération comme des questions d'actualité très importantes à traiter par l'UIP. Il a conclu en déclarant catégoriquement qu'il n'y a pas de pays pris individuellement, il n'y a pas de région, il n'y a pas de partie de ce monde, qui peut prétendre tout avoir.

Les Parlements membres de l'UIP se sont engagés à mettre en œuvre les 10 actions au cours des 10 prochaines années, y compris des mesures telles que l'adoption de règles formelles pour établir l'équilibre entre les sexes aux postes de direction parlementaires et l'introduction de politiques strictes pour éliminer la violence à l'égard des femmes, le harcèlement sexuel et l'intimidation au Parlement.

# Les OGE priés d'assurer un processus électoral participatif et inclusif

À l'invitation du Secrétariat Exécutif du CIRGL, FP-CIRGL a participé à l'Atelier Régional sur le Renforcement de l'Intégrité et de l'Inclusivité du Processus Électoral à travers le Renforcement des Capacités des Organes de Gestion Électorale (OGE). La conférence s'est tenue du 25 au 28 octobre 2022 à Dar-es-salaam, en République-Unie de Tanzanie. FP-CGLR était représentée par le chargé de Programme Paix et Sécurité, Démocratie et Bonne Gouvernance, Monsieur Ronald Mwelwa Tembo.

L'atelier de quatre jours a été co-organisé par la Division de l'assistance électorale des Nations Unies (UNEAD) du Département des affaires politiques et de consolidation de la paix (DPPA) et facilité par le Secrétariat de la CIRGL. Le thème de la Conférence était intitulé « Renforcer l'intégrité et l'inclusivité des processus électoraux dans les États membres de la CIRGL ». La conférence a eu lieu à l'hôtel Four Point dans la ville de Dar-es-salaam, en Tanzanie. L'atelier a réuni plus de 50 délégués provenant d'institutions distinguées de la Région des Grands Lacs.

L'objectif principal de la conférence était de fournir un lieu aux OGE et aux autres parties prenantes de la Région des Grands Lacs pour partager leurs expériences et bonnes pratiques sur la meilleure façon de renforcer la crédibilité, l'inclusivité et la tranquillité de leurs élections et la nécessité d'une participation démocratique accrue des électeurs y compris les femmes, les jeunes et les personnes handicapées. Le Secrétariat exécutif de l'ICGLE travaille en étroite coordination avec le PNUD pour aider à renforcer la crédibilité, l'inclusivité et le calme des élections des OGE dans la région. Cela fait

suite à la baisse de l'intégrité et de la confiance des OGE dans un passé récent. L'idée est de restaurer la gloire passée et de s'assurer que les OGE sont capables de mener efficacement, de manière efficiente et avec compétence les processus électoraux dans leurs pays respectifs de manière libre, équitable et crédible.

Dans son allocution de bienvenue, le Ministre du Pays, Bureau du Premier Ministre (Politique, Parlement et Coordination) Hon. George Simbachawene a déclaré que sans l'inclusivité et l'intégrité dans le processus électoral, la confiance et la participation du public s'affaiblissent et le gouvernement en place manquait de la légitimité requise. Il a ajouté que l'inclusivité et l'intégrité permettaient une résolution pacifique des conflits, un dialogue ouvert, un débat et un partage d'informations entre les différents acteurs politiques et les électeurs.

Le ministre a souligné qu'il ne suffisait pas de réformer les institutions ; mais plutôt les citoyens devaient être convaincus que les changements dans le processus électoral étaient réels et méritaient leur confiance. L'Hon. Simbachawene a appelé les délégués à participer pleinement à l'atelier, à partager leurs expériences et leurs meilleures pratiques pour renforcer l'intégrité, l'inclusivité et la participation des électeurs au processus électoral dans les États membres de la CIRGL.

Compte tenu de ce qui précède, les participants ont décidé qu'il était nécessaire d'inscrire en permanence les électeurs sous la direction des OGE et des journalistes formés à la couverture des processus électoraux. Cela aiderait à informer le grand public de manière impartiale et objective, ajoutant

que des médias actifs et dynamiques étaient essentiels pour avoir un processus électoral libre, juste et crédible. Les participants ont décidé de continuer à utiliser les technologies de l'information et des communications par les OGE. Cependant, ils ont souligné que les TIC seules pouvaient résoudre les problèmes électoraux, mais grâce à des réformes bien pensées et des changements de politique par les législateurs et les OGE. D'autres résolutions étaient que les OGE devraient mettre en place des mécanismes et des systèmes pour utiliser efficacement les médias sociaux et améliorer le processus électoral dans leurs pays et l'apathie des électeurs s'avérerait être un défi dans la plupart des États membres de la CIRGL et donc plus de recherches devaient être menées afin d'encourager la participation et l'inclusivité de tous les citoyens à prendre part aux élections.

En concluant, le Président de la Commission électorale nationale, Juge à la Cour d'appel, Hon. Jacobs Mwambelele a remercié tous les participants pour leur contribution et leurs précieuses contributions au cours de l'atelier. Il a déclaré que pour garantir l'intégrité et la participation égale de tous les groupes sociaux au processus électoral, les OGE devraient s'efforcer d'assurer une participation accrue des personnes handicapées et d'autres groupes spéciaux au processus politique grâce à l'éducation des électeurs.

Le juge Mwambelele a souligné l'importance pour les OGE de se concentrer sur la sensibilisation du cadre juridique et institutionnel ainsi que des processus impliqués dans l'inscription et l'ensemble des processus électoraux à tous les citoyens.



Une photo de famille des participants à l'atelier régional PNUD-CIRGL



## Impact de l'exploitation illégale des ressources naturelles sur les conflits dans la RGL

**Il est tout à fait vrai qu'une grande richesse en ressources naturelles se trouve sous terre dans certains États membres de la CIRGL tels que l'or, le coltan et le wolframite. Pourtant, les avantages sont rarement ressentis par les communautés locales, car ces ressources, pour lesquelles il existe une demande internationale substantielle, sont souvent extraits et commercialisés illégalement, privant les pays concernés de recettes fiscales et d'opportunités de développement économique. Au lieu de cela, les profits vont souvent aux organisations criminelles et aux groupes armés, qui les utilisent pour financer des conflits brutaux. En conséquence, toute la Région des Grands Lacs souffre.**

Lors de la 5<sup>ème</sup> Réunion statutaire de la Commission du développement économique, de l'intégration régionale et des ressources naturelles tenue du 25 au 26 octobre 2022 à Bujumbura, République du Burundi et présidée par le pays hôte (Burundi), tenant lieu de membres du bureau, la Commission a tenu des discussions et des engagements solides sur l'impact de l'exploitation illégale des ressources naturelles sur les conflits dans la Région des Grands Lacs. La rencontre était organisée par le Secrétariat Général du FP-CIRGL et le Parlement de la République du Burundi.

L'objectif central de la réunion était d'évaluer l'impact de l'exploitation illégale des ressources naturelles sur les conflits dans la Région des Grands Lacs sous le thème "L'impact de l'exploitation illégale des ressources naturelles sur les conflits dans la Région des Grands

Lacs". La réunion a également évalué la mise en œuvre des résolutions par l'Assemblée plénière du FP-CIRGL au fil des ans à l'initiative du Comité ainsi qu'examiné et adopté le rapport de sa 4<sup>ème</sup> réunion statutaire.

Auparavant, la réunion du Comité sur les ressources naturelles avait eu lieu en avril 2016, sous la forme d'un atelier de renforcement des capacités sur le renforcement du contrôle des cadres politiques, l'équité des contrats et la transparence des revenus dans la gouvernance des ressources naturelles, tenu à Nairobi, République du Kenya. A cette occasion, le consultant a éclairé les Parlementaires sur l'exploration illégale des ressources naturelles dans la Région des Grands Lacs.

La Région des Grands Lacs regorge de ressources naturelles, y compris des minéraux de grande valeur tels que l'étain, le tantale, le tungstène et l'or, qui sont des composantes essentielles des produits de tous les jours comme les téléphones portables, les iPods, les réfrigérateurs, les bijoux, les composantes d'avion, les automobiles, etc. Pendant des décennies, les mineurs artisanaux de la Région des Grands Lacs ont utilisé ces minéraux comme principale source de revenus. Le secteur artisanal informel est également sujet à la corruption et à la criminalité, et pendant des années, des minerais tels que l'étain, le tantale, le tungstène et l'or ont été utilisés par des groupes armés comme source de financement. De plus, le contrôle de ces ressources naturelles lucratives est devenu une source de conflits, les groupes armés se battant pour conserver l'accès.

Des pays comme la République Démocratique du Congo (RDC) et la République Centrafricaine (RCA) sont les plus touchés par l'exploitation minière illégale. Les effets de l'exploitation illégale des ressources naturelles sur les sphères économiques, politiques et sociales sont largement remarquables. Reconnaissant l'impact de l'exploitation illégale, les Chefs d'État de la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs (CIRGL) se sont engagés à agir à travers l'Initiative régionale contre l'exploitation illégale des ressources naturelles (RINR).

Malgré les initiatives ci-dessus, l'exploitation illégale des ressources naturelles dans la Région des Grands Lacs continue de prospérer. Dans une région caractérisée par des conflits, l'exploitation illégale des ressources naturelles a eu un impact sur les conflits.

Ainsi, conformément au Plan d'Action 2022-2023, la 5<sup>ème</sup> Réunion statutaire de la Commission du développement économique, des ressources naturelles et de l'intégration régionale s'est tenue avec succès au Burundi et a examiné le projet de résolution sur « L'impact de l'exploitation illégale des ressources naturelles sur Conflits dans la RGL. Toutes les parties prenantes espèrent que le projet de résolution déclaré sera adopté par la 13<sup>ème</sup> Assemblée plénière au Soudan du Sud. Après l'adoption de la résolution, une tâche énorme et supplémentaire pour les États membres de la CIRGL était d'harmoniser la législation nationale et de mettre en œuvre efficacement les dispositions dont le but était de freiner le commerce illégal des ressources naturelles dans la RGL.



# FP-CIRGL évalue le sort des réfugiés et des déplacés internes

**Selon le South African News, plus de sept millions de personnes déplacées internes (PDI) vivent en République centrafricaine, la République démocratique du Congo en accueille à elle seule plus de 5,5 millions. L'Afrique centrale abrite la plus grande communauté de personnes déplacées en Afrique. Les pays de cette région comprennent le Cameroun, la République centrafricaine (RCA), la République démocratique du Congo (RDC), la République du Congo et le Rwanda. Seuls quatre d'entre eux représentent plus de 7 millions de personnes déplacées à l'intérieur du pays. En tête de liste, la RDC en accueille à elle seule plus de 5,5 millions. La principale cause de ces chiffres élevés est le conflit, tant national qu'international. Les conflits tourmentent la Région des Grands Lacs depuis des décennies.**

Lors de sa 5<sup>ème</sup> Réunion Statutaire Conjointe des Commissions 'Questions Humanitaires et Sociales' et 'Genre, Enfants et Personnes Vulnérables' du FP-CIRGL tenue du 27 au 28 octobre 2022 à Bujumbura, République du Burundi, la Commission a discuté 'Le Défi des Réfugiés et des Personnes Déplacées Internes (PDI) dans la Région des Grands Lacs et des réflexions sur le statut de la participation des femmes dans les gouvernements et les institutions politiques, conformément à l'objectif de développement durable 5 sur l'égalité des sexes et les constitutions des États

membres. La réunion de deux jours, organisée par le Secrétariat Général du FP-CIRGL et le Parlement de la République du Burundi, a également fait un suivi sur le statut des femmes aux postes de direction, notamment en politique, tel que présenté précédemment lors de la 2<sup>ème</sup> réunion statutaire du Comité qui s'est tenu à Kigali, au Rwanda, en 2019.

Chaque année, des millions de personnes sont forcées de quitter leurs foyers en raison de conflits, de violences, de violations des droits humains, de persécutions et de catastrophes. Alors que certains traversent les frontières pour se mettre à l'abri de l'insécurité, beaucoup cherchent refuge dans leur pays d'origine, souvent dans des camps ou des établissements informels. Le nombre de personnes déplacées de force a continué d'augmenter en 2021, appelant à une aide humanitaire accrue.

Les Grands Lacs sont l'une des régions africaines qui ont été touchées par un nombre élevé de problèmes liés aux réfugiés et aux personnes déplacées à l'intérieur de leur propre pays (PDI). Les conflits, la famine et la violence ont éloigné des millions de personnes de leurs lieux d'origine. La région a également été engloutie dans de violents conflits intra-étatiques et interétatiques par procuration pendant plusieurs décennies. La guerre civile au Soudan du Sud, au Soudan, en République centrafricaine (RCA) et le conflit dans la partie orientale de la République

Démocratique du Congo (RDC) sont toujours des conflits meurtriers qui ont provoqué une migration irrégulière de réfugiés et de personnes déplacées dans la région, et représente un énorme défi pour les pays hôtes comme l'Ouganda, le Rwanda, le Kenya, l'Angola et la Zambie. Dans le passé, il y a eu des guerres civiles dans le nord de l'Ouganda, au Burundi et le génocide du Rwanda qui ont tous entraîné l'émergence de réfugiés et de personnes déplacées.

Les personnes déplacées constituent un groupe très vulnérable. Ils sont obligés de vivre dans des camps surpeuplés et insalubres. Ils fuient également la violence et sont entourés de situations de combats actifs. Par exemple, en février 2022, dans le camp de Plaine Savo (RDC), une milice a tué plus de 60 civils. Partout dans le monde, la gestion des déplacés internes peut être un défi. Cela nécessite des ressources (par exemple, de la nourriture et des tentes) et une volonté politique.

Au total, le projet de résolution sur « Le Défi des Réfugiés et des Personnes Déplacées Internes (PDI) dans la Région des Grands Lacs » sera adopté lors de la 13<sup>ème</sup> Assemblée Plénière. Nous gardons espoir que les gouvernements des États membres de la CIRGL adopteront un protocole régional spécifique qui pourrait faciliter la gestion des réfugiés et des déplacés internes dans la RGLR

# Les Parlementaires réfléchissent sur leur rôle dans la lutte contre la corruption

**Dans les États membres de la CIRGL, la corruption est comprise comme un fléau qui contribue à entretenir la pauvreté et les inégalités. En effet, la corruption est un fléau mondial qui frappe particulièrement les pays en développement. En l'absence de mesures efficaces, elle peut considérablement saper les efforts d'un pays pour établir une bonne gouvernance et réduire considérablement les ressources disponibles pour la réduction de la pauvreté. Ses multiples méfaits sont : le gaspillage de ressources financières limitées, la baisse de la croissance, l'augmentation des coûts de transaction, la baisse de la qualité etc.**

Du 7 au 8 novembre 2022, à Brazzaville, République du Congo, le Secrétariat général du FP-CIRGL et le Parlement de la République du Congo ont organisé la septième réunion statutaire du Comité de la démocratie et de la bonne gouvernance. La réunion a adopté le rapport de sa 6ème réunion statutaire, a mené un « Suivi de la mise en œuvre des résolutions et recommandations adoptées par le FP-CIRGL dans les domaines de la démocratie et de la bonne gouvernance » et une « Réflexion sur les responsabilités des Parlementaires membres dans la lutte contre la corruption et les questions connexes. » Des projets de résolution ont été présentés aux membres du Comité et examinés. Ils seront soumis à la 13ème OSPA pour adoption. Les Parlements membres présents ont partagé l'expérience de leur pays dans l'avancement de la mise en œuvre des résolutions et recommandations ainsi que les mesures prises pour lutter contre la corruption, les défis rencontrés et ont suggéré des mécanismes qui pourraient être utilisés là où aucun progrès n'a été réalisé.

La corruption est donc un fléau mondial qui frappe également en permanence les États de la CIRGL. Lorsqu'elle devient systémique, elle peut saper considérablement les efforts d'un pays pour établir une bonne gouvernance et réduire considérablement les ressources disponibles pour les questions liées à la réduction de la pauvreté. La corruption a des effets sur le développement. En effet, la corruption contribue à freiner l'investissement privé, notamment en augmentant les coûts et les risques qui y sont associés. De plus, l'État risque d'enregistrer une baisse de ses recettes fiscales et donc de sa capacité à se déployer dans l'espace territorial.

Les pays de la CIRGL sont fortement touchés par la corruption. Les résultats de l'indice de perception de la corruption de la CIRGL en 2020 sont assez évidents. Les deux extrêmes de l'UIP 2020 indiquent que le Rwanda a un score de 54/100 comme le moins corrompu et le Soudan du Sud avec un score de 12/100 comme le plus corrompu perçu. Pour rappel, un score de 0/100 signifie une corruption systémique alors que 100/100 peut se traduire par une absence de corruption.

L'article 43 du Protocole sur la démocratie et la bonne gouvernance précise le cadre normatif de la lutte contre la corruption dans l'espace CIRGL. En fait, la disposition est telle que les États membres reconnaissent que la corruption est un délit et un obstacle majeur au développement, à la paix et à la stabilité dans la région. À cette fin, les États membres s'engagent à lutter contre la corruption et à assurer la transparence dans la gestion et la répartition équitable des ressources. Dans ce contexte, les États membres s'engagent à renforcer et/ou à créer des organes indépendants de lutte

contre la corruption dotés de ressources adéquates et à adopter des politiques et des lois efficaces pour lutter contre le problème de la corruption aux niveaux national et régional. En outre, les États membres s'engagent à coopérer afin de garantir la restitution des biens volés et des fonds détournés aux frais d'un État ou d'un État membre. À cette fin, les États membres s'assurent de la coopération de l'Union africaine et des autres organisations compétentes.

Au cours de sa 7e réunion statutaire, la commission de la démocratie et de la bonne gouvernance a également examiné des propositions de mécanismes pour soutenir les rôles et les responsabilités des parlementaires membres dans la lutte contre la corruption et les questions connexes. Plusieurs recommandations que nous avons faites et celles-ci sont de renforcer la coopération des États membres de la CIRGL pour créer un environnement propice à l'éradication de la corruption dans la Région des Grands Lacs ; mener une enquête de terrain sur la mise en œuvre des lois et règles de lutte contre la corruption ; organiser des ateliers de renforcement des capacités des parlementaires dans le domaine de la bonne gouvernance en général et de la lutte contre la corruption en particulier et poursuivre l'organisation des « ateliers nationaux de l'intégrité » qui réunissent toutes les parties prenantes : pouvoirs publics, milieux d'affaires, magistrats, journalistes, universitaires, associations, de proposer des moyens de répression ou de prévention de la corruption, de promouvoir et de renforcer les mesures visant à mieux prévenir et combattre la corruption ; entre autres..



# FP-CIRGL accorde la priorité absolue à la paix et à la sécurité



Feu le Sénateur Ntumba Mbuyi Flory de la République Démocratique du Congo faisant sa présentation et ses recommandations sur les moyens de renforcer les relations RDC-Rwanda lors de la réunion du Comité Exécutif à Kampala, République d'Ouganda



Président du Comité Paix et Sécurité du FP-CIRGL et Député de la République d'Ouganda, Hon. Geoffrey Ekanya fait sa présentation sur les stratégies pour améliorer la situation sécuritaire dans la Région des Grands Lacs

**Depuis des décennies, la Région des Grands Lacs avec ses abondantes ressources naturelles de grande valeur reste une région développée en perspective. La région est confrontée à des défis politiques, sécuritaires et humanitaires émanant principalement des activités de divers groupes armés opérant dans certaines parties de la République démocratique du Congo (RDC), de la République centrafricaine (RCA), de la République du Soudan du Sud et de la République du Soudan. Elle continue de connaître des conflits intra-étatiques et interétatiques à répétitions.**

Ces conflits incessants ont plongé la RGL dans une situation d'instabilité et d'insécurité endémiques, interférant ainsi avec les efforts visant à implanter à la fois l'État de droit et un développement socio-économique substantiel. Le conflit armé et la violence ont forcé des millions de civils à fuir et à chercher asile dans les pays voisins et à créer une situation humanitaire qui se détériore. Les conflits armés ont eu de graves conséquences pour la majorité des gens - dont beaucoup ont été tués, blessés, traumatisés et leurs maisons incendiées et leurs champs détruits ; entraînant ainsi des déplacements massifs de population.

En raison des conflits armés et violents, la situation sécuritaire dans la région reste instable et continue de se détériorer à des niveaux insoutenables. La détérioration de la situation sécuritaire a empêché la majorité des personnes déplacées de jouir de leurs droits humains fondamentaux et de mener une vie normale. Pire encore, notre région riche en ressources naturelles est confrontée à de nombreux défis à savoir : l'impact négatif du COVID-19, la menace du changement climatique, l'existence de

conflits armés, l'émergence du terrorisme et la radicalisation et l'exploitation illégale des ressources naturelles dans certaines parties de la région pour n'en citer que quelques-uns. Ces défis multiples et complexes nécessitent une coopération, un engagement constructif et des réflexions sérieuses entre les principales parties prenantes. La coopération limitée et la rivalité ont un impact négatif sur nos efforts régionaux pour promouvoir la paix, la stabilité et prévenir les conflits dans la Région des Grands Lacs.

La Région des Grands Lacs continue de faire face aux menaces du terrorisme et du phénomène mercenaire émanant de groupes terroristes mondiaux et régionaux qui ont continué à recruter, radicaliser, planifier et exécuter des attaques. Le terrorisme demeure un problème de sécurité attribué aux activités des Forces démocratiques alliées (ADF) dans l'est de la RDC, du groupe terroriste Al Shabaab (AS) au Kenya et de l'État islamique en Irak et en Syrie (ISIS) au Soudan. Il est donc impératif que tous les États membres du FP-CIRGL demeurent vigilants et poursuivent le partage d'informations et d'expériences dans le but de freiner les activités de ces groupes terroristes dans la région.

Conformément au Plan d'action pour 2022, le Secrétariat général du FP-CIRGL et le Parlement de la République du Congo ont organisé la 9<sup>ème</sup> réunion statutaire du Comité de la paix et de la sécurité, du 9 au 10 novembre 2022, pour réfléchir sur les situations politique, sécuritaire et humanitaire dans les États membres de la CIRGL. La réunion a fait des recommandations appropriées pour favoriser la paix et la sécurité dans la région alors qu'elle réfléchissait profondément sur les projets de résolutions sectorielles qui avaient été renvoyés par la 12<sup>e</sup> session ordinaire de

l'Assemblée plénière au Comité exécutif pour un examen plus approfondi et une mise à jour. La réunion a également fait un suivi de la mise en œuvre des résolutions et recommandations adoptées par le FP-CIRGL dans les domaines de la paix et de la sécurité ainsi qu'a examiné et adopté le rapport de sa 8<sup>ème</sup> réunion statutaire. De plus, le Comité délibère sur la résolution qui sera soumise à la 13<sup>e</sup> OSPA pour adoption au Soudan du Sud.

Il convient de mentionner que la CIRGL déploie des efforts, en collaboration avec la Communauté de l'Afrique de l'Est (EAC) et l'Union africaine pour faire face à la situation dans les États membres de la CIRGL confrontés à des problèmes de sécurité. Le Forum des Parlements du FP-CIRGL demeure optimiste et espère que le processus de la CIRGL ainsi que le processus de l'EAC dirigé par S.E. Évariste Ndayishimiye, Président de la République du Burundi en sa qualité de Président de l'EAC ainsi que par le facilitateur, S.E. Uhuru Kenyatta, ancien président de la République du Kenya portera des fruits pour le bien non seulement du peuple de la RDC mais aussi de toute la Région des Grands Lacs.

Félicitations au Secrétariat général du FP-CIRGL pour avoir continué à inscrire à son ordre du jour la situation politique, sécuritaire et humanitaire dans la Région des Grands Lacs même pendant la 13<sup>ème</sup> OSPA. L'Assemblée permettra aux distingués honorables Parlementaires de réfléchir et de demeurer saisis des questions concernant la région. En tant que FP-CIRGL, nous réaffirmons notre confiance qu'il existe une capacité suffisante parmi les dirigeants de la région pour parvenir à des compromis qui peuvent conduire à davantage de paix, de stabilité et de développement durable.



Des engagements ciblés, efficaces et multilatéraux  
sont essentiels aux efforts de désarmement et de non-  
prolifération à l'échelle mondiale....

**LES PARLEMENTS ET LES PARLEMENTAIRES** jouent  
un rôle fondamental à cet égard

# Le Professeur conseille les Parlementaires sur la résolution des conflits

La Région des Grands Lacs (RGL) - et en particulier les États membres de la Conférence internationale sur la Région des Grands Lacs (CIRGL) - continue de connaître des conflits à la fois intra-étatiques et interétatiques. Ces conflits incessants ont plongé la RGL dans une situation d'instabilité endémique, interférant ainsi avec les efforts visant à ancrer à la fois l'État de droit et un développement socio-économique rapide et substantiel.

Faisant une présentation sur « Le rôle du Parlement dans la résolution des conflits » et s'adressant à la Conférence des Conférenciers organisée par le FP-CIRGL qui s'est tenue à Nairobi, au Kenya, le 4 avril 2022, le professeur Yasin Olum (PhD) a déclaré qu'alors que les États membres de la CIRGL ont reconnu le problème des conflits dans la région et ont tenté un certain nombre d'initiatives pour restaurer une paix et une sécurité durables dans la région, les Parlements n'ont pas été pleinement impliqués dans le processus et pourtant les Parlements sont extrêmement importants dans la résolution des conflits dans la région.

Le professeur Olum a recommandé que les parlements mobilisent les ressources nécessaires pour faire face aux conflits devenus violents. C'était particulièrement le cas dans les conflits sécessionnistes où les intérêts d'autres pays étaient également impliqués. Bien que les exécutifs des pays de la RGL aient dû intervenir lors de conflits violents, il a déclaré que le rôle des parlements était crucial en termes d'octroi d'un contrôle a posteriori sur la légitimité des actions des exécutifs, par exemple en adoptant des lois d'amnistie.

Fulbright Scholar a déclaré que puisque l'état de droit était essentiel pour intégrer la bonne gouvernance qui, à son tour, était essentielle pour la paix et la stabilité ; il est urgent que les Parlements exercent une vigilance accrue en matière d'Etat de droit, dans le cadre de leur mission de contrôle gouvernemental. L'état de droit était essentiel pour ancrer la bonne gouvernance qui, à son tour, est essentielle pour la paix et la stabilité.

Le consultant du FP-CIRGL a déclaré que les Parlements devraient garantir la responsabilité et la transparence de leurs propres Parlements ainsi que d'autres institutions, afin de réduire le risque de corruption. Il a ajouté que la corruption privait les pays des ressources nécessaires pour investir dans la résolution



des conflits non seulement au sein des États, mais entre les États, ainsi que pour légiférer sur les droits de l'homme.

Pour inculquer aux partis politiques l'esprit de tolérance, de discipline et de respect des verdicts électoraux ; Le professeur Olum a souligné que les Parlements devraient veiller à ce que les partis politiques inculquent à leurs membres un esprit de tolérance, de discipline et de respect des verdicts électoraux, et les tenir bien informés sur les questions d'intérêt national et les causes potentielles de violence. En conséquence, afin de rendre le système politique plus opérationnel, il a expliqué qu'ils devraient assurer une alternance démocratique en établissant un système électoral transparent et en réorganisant la culture des partis politiques pour permettre une participation accrue des acteurs clés avec des mécanismes pour faciliter des élections régulières.

Il a déclaré que pour éviter de créer un environnement propice à l'escalade des conflits, les Parlements devraient se prémunir contre la création d'un environnement propice susceptible d'aggraver les conflits. En abordant les questions de pauvreté, de répartition équitable des ressources et de développement économique, le professeur Olum a déclaré que les Parlementaires pourraient tenter de se prémunir contre la création d'un environnement favorable propice à l'escalade des conflits.

En ce qui concerne la résolution des conflits intra-étatiques et l'application des accords de paix, le professeur Olum a déclaré qu'en tant que représentants de leurs citoyens, les Parlementaires pouvaient contribuer

à la résolution des conflits intra-étatiques et à l'application des accords de paix. Par l'intermédiaire des institutions parlementaires internationales et des parlements nationaux, il a précisé que les Parlementaires pouvaient agir en tant que médiateurs et facilitateurs par divers moyens en vue de la résolution des conflits.

Pour s'engager dans la prévention des conflits, le professeur Olum a déclaré que les Parlements devraient prendre des mesures et promulguer des lois qui ne provoquent pas de conflits. « Ils devraient également veiller à ne pas être faibles par rapport à l'exécutif en se comportant comme s'ils étaient des organes secondaires qui n'existent que pour « entériner » ses décisions. Ils doivent se comporter de manière professionnelle avec des séances de travail claires », a-t-il ajouté.

Le professeur Olum a été engagé par le FP-CIRGL pour élaborer un document de recherche mettant en exergue le rôle des parlementaires dans la résolution des conflits dans la Région des Grands Lacs. Le document mentionne également les causes profondes des conflits dans la RGL. On peut noter que les pays de la RGL ont des similitudes qui expliquent leurs conflits violents, endémiques et interconnectés. Par conséquent, les Parlements de la CIRGL devraient prendre l'initiative de désamorcer les conflits en jouant les différents rôles mentionnés dans le document. Sans l'utilisation des mécanismes appropriés de règlement des conflits, les conflits se poursuivront sans relâche. Si les conflits persistent, alors les habitants de la RGL seront les perdants.



## DOUZIEME SESSION ORDINAIRE DE L'ASSEMBLEE PLENIERE DU FORUM DES PARLEMENTS DES PAYS MEMBRES DE LA CONFERENCE INTERNATIONALE SUR LA REGION DES GRANDS LACS (FP-CIRGL)

### RÉSOLUTION/SOAP/01/2022

#### LE RÔLE DES PARLEMENTS DANS LA RÉOLUTION DES CONFLITS DANS LA RÉGION DES GRANDS LACS : VOIE A SUIVRE

##### L'Assemblée plénière,

**Conformément** aux dispositions de l'article 17 du Pacte sur la sécurité, la stabilité et le développement dans la région des Grands Lacs (RGL), qui prévoit que "les États membres s'engagent à garantir une paix et une sécurité durables sur l'ensemble de la région des Grands Lacs, dans le cadre du programme d'action pour la paix et la sécurité" ;

**Conscients** des dispositions des articles 2 et 6 de l'Accord interparlementaire instituant le Forum des Parlements des Pays membres de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs signé le 4 décembre 2008 à Kigali, en République du Rwanda;

**Conscients** des conséquences négatives des conflits et de l'insécurité sur les vies et les biens des populations de la région des Grands Lacs (RGL) ;

**Considérant** que les conflits et l'insécurité persistants ont causé la perte de nombreuses vies et continuent d'infliger d'immenses souffrances aux populations de la RGL ;

**Constatant** que les conflits continuent d'affecter les conditions socio-économiques des populations ainsi que la stabilité politique et économique, des pays de la RGL, qui sont indispensables au développement ;

**Réaffirmant** que les organisations régionales, en particulier le FP-CIRGL, ont un rôle crucial à jouer dans la résolution et la gestion des conflits permanents ;

##### Adopte les résolutions suivantes :

1. **Condamne fermement** les conflits violents qui ont causé des pertes en vies humaines et d'immenses souffrances, et de déplacements conduisant à des migrations forcées d'où le nombre élevé des réfugiés dans la RGL ;
2. **Condamne en outre** les actes de terrorisme dans la région des Grands Lacs et appelle à des actions concertées pour concevoir des stratégies réalistes de lutte contre ce fléau dans la région ;
3. **Se félicite de** tous les efforts déployés par les États membres de la CIRGL et d'autres parties prenantes aux niveaux national, régional et international en faveur de mesures diplomatiques de consolidation et de gestion de la paix visant à résoudre les conflits dans la région des Grands Lacs ;
4. **Exhorte** tous les gouvernements des États membres de la CIRGL à veiller à ce que tous les conflits de la région soient résolus de manière pacifique et à népargner aucun effort pour la mise en œuvre des objectifs du cadre de paix, de sécurité et de coopération afin de parvenir à la stabilité et au développement ;
5. **Invite** tous les dirigeants politiques et autres parties prenantes aux niveaux national, régional et international à soutenir tous les mécanismes visant à résoudre les conflits qui ont des répercussions

- 
- négatives de très grande ampleur sur leurs économies et leurs pays ;
6. **Se félicite** de l'engagement des gouvernements et des acteurs régionaux et internationaux à travailler ensemble pour réduire la prolifération de tout type d'armes et pour améliorer la gestion des ressources naturelles afin d'endiguer les conflits incessants ;
  7. **Souligne** l'important de veiller à ce que les groupes les plus vulnérables de la société, tels que les femmes, les enfants, les jeunes, les personnes ayant des besoins spéciaux et les personnes âgées, soient protégés contre les effets négatifs des conflits permanents dans la RGL ;
  8. **Réaffirme** l'engagement sans réserve des parlements membres du FP-CIRGL à renforcer la coopération parlementaire dans la RGL dans les domaines de la résolution et de la gestion des conflits ainsi que les initiatives locales et étrangères de consolidation de la paix afin de relever tous les défis liés aux conflits ;
  9. **Appelle** à une intervention urgente, dans le cadre de la coopération bilatérale et multilatérale, en vue de faire face aux différents conflits et à l'insécurité qui affectent la RGL pour créer la paix et la sécurité ;
  10. **Appelle en outre** à un changement de paradigme dans la pensée conventionnelle selon laquelle la résolution des conflits interétatiques relève de la compétence exclusive des gouvernements, afin de permettre au FP-CIRGL de jouer un rôle plus efficace dans ce domaine ;
  11. **Exhorte** les Etats membres à payer leurs contributions au FP-CIRGL car sans ressources financières, la résolution et la gestion des conflits ne seront pas réalisables ;
  12. **Reste déterminé** à résoudre les conflits et la situation sécuritaire dans la RGL en s'engageant à adopter et à adapter des méthodes pacifiques de résolution et de gestion des conflits ;
  13. **Demande** au Secrétaire général du FP-CIRGL de suivre constamment les conflits et la situation sécuritaire dans la RGL et de lui faire rapport lors de la prochaine Assemblée plénière.

**Fait à Nairobi, le 6 avril 2022**

**Honorable Kenneth Lusaka**

**Président du FP-CIRGL**



## DOUZIEME SESSION ORDINAIRE DE L'ASSEMBLEE PLENIERE DU FORUM DES PARLEMENTS DES PAYS MEMBRES DE LA CONFERENCE INTERNATIONALE SUR LA REGION DES GRANDS LACS

### RESOLUTION 12 SOAP/02/2022

#### **RESOLUTION SUR LES STRATEGIES DE RELANCE ECONOMIQUE DANS L'APRES COVID-19 DANS LES ETATS MEMBRES DE LA CIRGL**

##### **L'Assemblée plénière :**

**Considérant** les dispositions des articles 4 et 22, point 1 du "Pacte sur la sécurité, la stabilité et le développement dans la région des Grands Lacs" signé le 15 décembre 2006 à Nairobi, en République du Kenya ;

**Considérant** les dispositions des articles 2 et 6 de l'Accord interparlementaire établissant le Forum des Parlements des Pays membres de la Conférence Internationale sur la Région des Grands Lacs signé le 4 décembre 2008 à Kigali, en République du Rwanda ;

**Rappelant** les dispositions du "Pacte sur la sécurité, la stabilité et le développement dans la région des Grands Lacs" relatives aux questions économiques ;

**Reconnaissant** les défis économiques et connexes rencontrés par les États membres de la CIRGL en raison de la pandémie de Covid-19 ;

**Conscient** que la onzième session ordinaire de la plénière a adopté une résolution sur cette question : les "stratégies de la relance économique des Etats membres de la CIRGL dans l'après Covid-19".

Adopte les résolutions additionnelles suivantes :

##### **Appelle les États membres de la CIRGL à :**

1. **S'attaquer** aux conséquences sociales et économiques de la pandémie de Covid-19 en injectant des capitaux dans les économies par le biais de prêts et de subventions et en créant de nouvelles opportunités d'emploi ;
2. **Consolider** les acquis industriels et économiques en injectant des capitaux dans leurs systèmes bancaires respectifs en vue de stimuler l'investissement ;
3. Augmenter l'investissement par le biais des partenariats public-privé ;
4. Se concentrer sur l'attraction d'investissements directs étrangers (IDE) et sur l'endigement des pertes d'IDE sortants ;
5. **Réduire** la dette, améliorer la viabilité de la dette et stimuler la croissance.

**Fait à Nairobi, le 06 avril 2022**

**Honorable Kenneth Lusaka**

**Président du FP-CIRGL**



## DOUZIÈME SESSION ORDINAIRE DE L'ASSEMBLÉE PLÉNIÈRE DU FORUM DES PARLEMENTS DES PAYS MEMBRES DE LA CONFÉRENCE INTERNATIONALE SUR LA RÉGION DES GRANDS LACS (FP-CIRGL)

### DÉCLARATION FINALE

**Conformément** aux dispositions des articles 4 et 22, paragraphe 1 du Pacte sur la sécurité, la stabilité et le développement dans la Région des Grands Lacs, signé le 15 décembre 2006 à Nairobi, République du Kenya ;

**Considérant** les dispositions des articles 2 et 6 de l'Accord interparlementaire instituant le Forum des Parlements des Pays membres de la Conférence internationale sur la région des Grands Lacs, signé le 4 décembre 2008 à Kigali, République du Rwanda ;

**Ayant examiné et délibéré**, au cours de la douzième session ordinaire tenue le 6 avril 2022 à Nairobi, République du Kenya, sur les points inscrits dans son ordre du jour ;

**L'Assemblée plénière a :**

#### 1. Pris note de

- a) La présentation du Secrétaire exécutif de la CIRGL sur l'évolution récente de la situation politique, sécuritaire et humanitaire dans la région des Grands Lacs ;
- b) La présentation du Secrétaire général sur la situation financière actuelle du FP-CIRGL ;
- c) La présentation sur le rôle des parlements dans la résolution des conflits dans la région des Grands Lacs ;
- d) Le rapport d'activités des Commissions du FP-CIRGL de 2021.

#### 2. Adopté les résolutions portant sur :

- a) Les stratégies de relance économique dans l'après covid-19 dans les Etats membres de la CIRGL ;
- b) Le rôle du Parlement dans la résolution des conflits dans la région des Grands Lacs : prochaines étapes.

#### 3. Mandaté le comité exécutif du FP-CIRGL de réexaminer les projets des résolutions portant sur la situation politique, sécuritaire et humanitaire en:

- a) République centrafricaine ;

- 
- b) République Démocratique du Congo ;
  - c) République du Soudan du Sud ;
  - d) République du Soudan.
4. **Approuvé** le rapport combiné du Comité exécutif et par conséquent adopte :
    - a) Le Rapport d'activités et financier de 2021 ;
    - b) Le Plan stratégique de 2022-2026 ;
    - c) Le Plan d'action et le budget de 2022.
  5. **Approuvé** en outre la proposition du Comité exécutif de transformer la Commission ad hoc des finances du FP-CIRGL en Commission permanente ;
  6. **Relevé** avec préoccupation de la détérioration de la situation politique, sécuritaire et humanitaire en République du Soudan et **appelle** les États membres de la CIRGL et la Communauté internationale à entreprendre de nouvelles interventions visant à remédier à la situation ;
  7. **Salué** les progrès accomplis dans la normalisation des relations bilatérales entre certains États membres de la CIRGL et de la diffusion des tensions, comme en témoigne la réouverture de la frontière terrestre Gatuna-Katuna entre le Rwanda et l'Ouganda, et les efforts bilatéraux en cours pour normaliser les relations entre le Rwanda et le Burundi ;
  8. **Salué en outre** de la levée graduelle des mesures de confinement par les États membres de la CIRGL, et **demande** de mesures complémentaires visant à rouvrir les économies et à promouvoir le commerce en vue de se remettre des répercussions sociales et économiques de la pandémie de COVID-19 ;
  9. **Exprimé** sa gratitude aux parlements membres du FP-CIRGL qui ont payé leurs contributions annuelles ainsi leurs arriérés et demande à ceux qui ont des soldes impayés de s'acquitter de leurs obligations financières en vue d'assurer le bon fonctionnement de l'organisation ;
  10. **Félicite** les Honorables Parlementaires du FP-CIRGL pour leur engagement de veiller à ce que des mesures appropriées soient prises par leurs parlements respectifs pour s'assurer que les résolutions adoptées par l'Assemblée plénière du FP-CIRGL, mais non mises en œuvre, le soient dans les meilleurs délais et manière exhaustive ;
  11. **Présenté** ses plus sincères condoléances au Parlement de la République d'Ouganda et, par son intermédiaire, au Gouvernement et au Peuple Ougandais suite au décès de l'Honorable Jacob Oulanyah, Président du Parlement au moment de son décès ;
  12. **Exprimé** sa gratitude à Son Excellence Monsieur Uhuru Kenyatta, Président de la République du Kenya, pour avoir rehaussé la cérémonie d'ouverture de son discours d'ouverture lu en son nom par Son Excellence Monsieur Fred Matiang'i, Ministre de l'Intérieur, et pour ses conseils qui ont donné lieu à des échanges fructueux au cours de l'Assemblée plénière ;
  13. **Exprimé** ses sincères remerciements au Président de la République du Kenya ainsi qu'au Parlement et au peuple de la République du Kenya pour leur hospitalité et leur soutien apporté à l'organisation de cette Assemblée plénière ;
  14. **Décidé** que la treizième session ordinaire de l'Assemblée plénière ait lieu du 6 au 10 mars 2023 en République du Soudan du Sud.

Fait à Nairobi, le 6 Avril 2022

**Honorable Kenneth Lusaka,**  
**Président de FP-ICGLR**

Joignez-vous à nous pour souhaiter la bienvenue aux membres du personnel suivants au Secrétariat général du FP-CIRGL :



**RONALD MWELWA TEMBO**

**Chargée de programme-Paix et Sécurité,  
Démodatérie et Bonne Gouvernance**

Le rôle de Ronald au sein du FP-ICGLR a débuté le 14 mars 2022. Avant sa nomination, il a travaillé en tant que responsable des communications d'entreprise du groupe Madison Financial Services Limited, responsable des communications d'entreprise Agence zambienne des normes obligatoires et responsable des relations publiques au Conseil des examens en Zambie. Ronald a également travaillé chez Transparency International Zambia comme responsable du programme d'information et de communication, où il a fait beaucoup de plaidoyers sur la responsabilité publique, la démocratie et la bonne gouvernance.

Ronald est un professionnel chevronné et expérimenté ayant une vaste expérience de leadership dans le plaidoyer, la stratégie et les communications d'entreprise. Il a fait preuve de leadership avec beaucoup d'enthousiasme et de passion dans la direction des interventions du FP-CIRGL sur la paix, la sécurité, la démocratie et la bonne gouvernance dans la Région des Grands Lacs. Le Forum est convaincu que Ronald s'appuiera sur l'héritage établi par ses prédécesseurs en dirigeant la conception et la planification de la mise en œuvre du programme, en particulier en ce qui concerne la paix, la sécurité, la bonne gouvernance, les droits de l'homme, la démocratie et les élections ;

Ronald a près de 20 ans d'expérience professionnelle dans le domaine de la défense des droits et des communications d'entreprise avec une expérience éprouvée en matière de stratégie et de succès organisationnel. Il est titulaire d'un baccalauréat en communications de masse et d'une maîtrise en sciences commerciales et économiques. Ronald a été à la tête des innovations et de la gestion du changement au niveau de la haute direction. Nous ne doutons pas que Ronald apportera sa ténacité et son penchant pour le succès au FP-CIRGL en tant que responsable de programme.



**ISAURA TCHISSOLA MATEUS VICENTE**

**Gestionnaire de programme - Développement économique, intégration régionale et questions sociales**

Elle a officiellement pris ses fonctions de gestionnaire de programme au Secrétariat général du FP-CIRGL le 8 septembre 2022. Avant sa nomination, Isaura a travaillé à l'Assemblée nationale de la République d'Angola pendant plus de 11 ans. Pendant son séjour à l'Assemblée nationale de la République d'Angola, elle a travaillé comme réviseur de textes pour le compte de Hansard, elle a assisté des commissions permanentes, la commission ad hoc pour la révision fiscale. Isaura a également participé à plusieurs groupes interparlementaires tels que le CPLP-PF, la SADC-PF et, pendant six ans, le Forum des Parlements de la CIRGL. Isaura est une linguiste enthousiaste et elle parle portugais, kimbari, anglais et espagnol. En effet, Isaura est un excellent atout à l'équipe de gestion du programme et le Secrétariat général du FP-CIRGL. Nous sommes optimistes qu'elle accomplira des choses merveilleuses dans son domaine de compétence.



**VIOLETTE KATYA**

**Assistant administratif et chargée de  
protocole du FP-CIRGL**

Pendant quatre ans, Katya a travaillé comme volontaire dans l'Armée du Salut de Johannesburg avec des réfugiés et des personnes déplacées de pays africains dans le contexte d'instabilité politique et d'insécurité de 2016 à 2020. Katya est la Coordonnatrice Nationale de l'ASBL "Appui aux Initiatives Socio-éducatives de Développement", Soutien aux initiatives de développement socio-éducatif depuis octobre 2021 jusqu'à ce jour. Ses objectifs sont d'améliorer le niveau d'éducation, la santé et le bien-être social de notre communauté.

Le rôle de Katya a débuté le 10 mars 2022 en tant qu'assistante administrative et protocole du Secrétaire général du FP-CIRGL. Son parcours scolaire a commencé à l'Université William Booth avec un baccalauréat en droit privé et judiciaire 2008 en République démocratique du Congo. Elle a suivi un cours de courte durée en droit des réfugiés et soutien humanitaire à l'UNISA (Centre VerLoren van Themaat) 2013, du droit en matière de Cyber ou cybercriminalité à l'Université de Witwatersrand (Mandela Institute) en Afrique du Sud 2016 et est en train de terminer sa maîtrise en droit des technologies de l'information à l'UNISA.

Katya a suivi une formation en soins de base à domicile, premiers secours niveau 1 pour tout type d'urgence à la Croix-Rouge. Elle a été formée comme femme de ménage, en assurant le service nourriture et boissons. Toutes ces réalisations et ces connaissances en matière de droit des réfugiés et de questions humanitaires, de cybercriminalité, de droit des technologies de l'information, etc., apporteront des changements et contribueront à la croissance et à la vision du FP-CIRGL.

# Pourquoi dormir un peu plus



**Réaliser une bonne nuit de sommeil est extrêmement important pour votre santé. En effet, c'est tout aussi important que d'avoir une alimentation équilibrée et nutritive et de faire de l'exercice. Bien que les besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre, la plupart des adultes ont besoin de 7 à 9 heures de sommeil par nuit. La privation de sommeil peut mettre votre santé et votre sécurité en danger, c'est pourquoi il est essentiel que vous priorisiez et protégiez votre sommeil au quotidien. Il y a un certain nombre de raisons pour lesquelles un être humain devrait dormir plus.**

Le sommeil peut vous aider à maintenir ou à perdre du poids. De nombreuses études ont associé un sommeil court - défini comme dormir moins de 7 heures par nuit - à un risque accru de prise de poids et à un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé. On pense que l'effet du sommeil sur la prise de poids est affecté par de nombreux facteurs, notamment les hormones et la motivation à faire de l'exercice. Par exemple, la privation de sommeil augmente les niveaux de ghréline et diminue les niveaux de leptine. La ghréline est une hormone qui nous donne faim tandis que la leptine nous donne le sentiment d'être rassasiés. Cela peut nous amener à nous sentir plus affamés et à trop manger. Ainsi, donner la priorité au sommeil peut favoriser un poids corporel sain.

Le sommeil peut améliorer la concentration et la productivité. Le sommeil est important pour divers aspects du fonctionnement du cerveau. La cognition, la concentration, la productivité et les performances sont toutes affectées négativement par la privation de sommeil. Une étude spécifique sur les médecins débordés en fournit un bon exemple. Dormir suffisamment peut améliorer les performances scolaires des enfants, des adolescents et des jeunes adultes. De plus, il a été démontré qu'un bon sommeil

améliore les compétences en résolution de problèmes et améliore les performances de la mémoire chez les enfants et les adultes. Un bon sommeil peut maximiser les compétences en résolution de problèmes et améliorer la mémoire. En revanche, il a été démontré qu'un mauvais sommeil altère les fonctions cérébrales et les capacités de prise de décision.

Le sommeil peut renforcer votre cœur. Une qualité et une durée de sommeil médiocres peuvent augmenter votre risque de développer une maladie cardiaque. Une analyse de 19 études a révélé que dormir moins de 7 heures par jour entraînait une augmentation de 13 % du risque de décès par maladie cardiaque. Une autre analyse a révélé que par rapport à 7 heures de sommeil, chaque diminution d'une heure du sommeil était associée à un risque accru de 6 % de mortalité toutes causes confondues et de maladies cardiaques. Qui plus est ; un sommeil court semble augmenter le risque d'hypertension artérielle, en particulier chez les personnes souffrant d'apnée obstructive du sommeil, une condition caractérisée par une respiration interrompue pendant le sommeil. Fait intéressant, il a également été démontré qu'un sommeil excessif chez les adultes - plus de 9 heures - augmentait le risque de maladie cardiaque et d'hypertension artérielle.

Le sommeil affecte le métabolisme du sucre et le risque de diabète de type 2. Un sommeil court est associé à un risque accru de développer un diabète de type 2 et une résistance à l'insuline, c'est-à-dire lorsque votre corps ne peut pas utiliser correctement l'hormone insuline. On pense que la privation de sommeil peut provoquer des changements physiologiques comme une diminution de la sensibilité à l'insuline, une augmentation de l'inflammation et des changements hormonaux de la faim, ainsi que des changements de comportement comme une mauvaise prise de décision et une plus grande consommation de nourriture - qui

augmentent tous le risque de diabète. De plus, la privation de sommeil est associée à un risque plus élevé de développer l'obésité, les maladies cardiaques et le syndrome métabolique. Ces facteurs augmentent également votre risque de diabète.

Le sommeil soutient un système immunitaire sain. Il a été démontré que le manque de sommeil altère la fonction immunitaire. Dans une étude, les participants qui dormaient moins de 5 heures par nuit étaient 4,5 fois plus susceptibles de développer un rhume que ceux qui dormaient plus de 7 heures. Ceux qui dormaient 5 à 6 heures étaient 4,24 fois plus susceptibles. Certaines données suggèrent également qu'un bon sommeil peut améliorer les réponses anticorps de votre corps aux vaccins antigrippaux. Récemment, des données préliminaires montrent que dormir suffisamment avant et après avoir reçu une vaccination contre le COVID-19 peut améliorer l'efficacité du vaccin. Néanmoins, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour mieux comprendre cette connexion possible.

De ce qui précède, l'essentiel est que le manque de sommeil peut être dangereux. Ne pas dormir suffisamment peut être dangereux pour vous et les autres. Avec la nutrition et l'exercice, prendre soin de votre sommeil est l'un des piliers de la santé. Le manque de sommeil est associé à de nombreux effets négatifs sur la santé, notamment un risque accru de maladie cardiaque, de dépression, de prise de poids, d'inflammation et de maladie. Bien que les besoins individuels varient, la plupart des recherches suggèrent que vous devriez dormir entre 7 et 9 heures par nuit pour une santé optimale. Tout comme vous donnez la priorité à votre alimentation et à votre activité physique, il est important d'accorder au sommeil l'attention qu'il mérite.

Les références | [www.livehealthily.com](http://www.livehealthily.com) | [www.healthline.com](http://www.healthline.com).

# Faites du sport et menez votre style de vie normalement



Lorsque vous entendez le mot sport, vous pensez probablement au basket-ball, au baseball ou au football. Lorsque vous lisez fitness, vous pouvez imaginer des entraînements quotidiens intenses dans une salle de sport. En tant que personne atteinte d'un trouble de la coagulation, vous ne pourrez peut-être pas participer à ces activités.

La prochaine fois que vous entendrez les mots sport et forme physique, considérez que l'activité physique, par le biais de sports et d'exercices sécuritaires, renforcera votre système musculo-squelettique et réduira le poids supplémentaire. Le véritable avantage est que vos articulations deviendront plus stables et que vous serez moins susceptible d'avoir des saignements et des douleurs.

Il y a beaucoup d'avantages à être en bonne forme physique. Il augmente les niveaux d'énergie dans le corps. L'énergie alimente les fonctions internes du corps, répare, construit et entretient les cellules et les tissus corporels, et soutient les activités externes qui

vous permettent d'interagir avec le monde physique. L'eau, le nutriment le plus important de votre corps, aide à faciliter les réactions chimiques qui produisent de l'énergie à partir des aliments.

Cela stimule votre humeur et votre attitude. Le sport réduit le stress et la dépression. Parallèlement, l'activité physique stimule la production d'endorphines. Ce sont des stimulants naturels de l'humeur qui peuvent aider à éloigner le stress et la dépression. Les endorphines peuvent également vous permettre de vous sentir plus détendu et optimiste après un dur entraînement sur le terrain.

Le sport et l'exercice stimulent la santé cardiovasculaire, ce qui vous permet d'avoir une plus grande endurance tout au long de la journée. Lorsqu'il sera plus facile d'exercer vos activités quotidiennes, vous aurez de l'énergie et vous sentirez moins fatigué lorsque le travail sera terminé. Pour la santé cardiovasculaire globale, l'American Heart Association recommande au moins 30 minutes d'activité



« Le sport et les exercices stimulent votre humeur et votre attitude. Le sport réduit le stress et la dépression. En même temps, l'activité physique stimule la production d'endorphines, ce qui vous rend plus détendu et optimiste après un dur entraînement sur le terrain.

aérobique d'intensité modérée au moins cinq jours par semaine. Pour réduire le cholestérol et la tension artérielle, visez 40 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée à vigoureuse trois à quatre fois par semaine.

Il existe également des preuves suggérant que le sport et l'exercice améliorent le repos nocturne. Lorsque vous réalisez un sommeil de qualité, vous vous sentez plus reposé pendant la journée. Une étude publiée en avril 2015 dans le Journal of Sleep Research a examiné des personnes souffrant d'insomnie qui se livraient à un minimum de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée réparties sur une semaine. Les chercheurs ont découvert que cette quantité d'activité physique était associée non seulement à une réduction significative de la gravité des symptômes d'insomnie, mais également à une élévation de l'humeur.

Lorsque nous pratiquons régulièrement des sports et des exercices, cela peut conduire à une concentration plus nette. Mentalement, nous nous sentons plus énergiques et prêts à affronter le monde après un bon entraînement car les endorphines ont augmenté notre niveau d'énergie physique. Selon une étude sur

des personnes âgées publiée en avril 2016 dans Oxidative Medicine and Cellular Longevity, un programme de 24 semaines d'exercices aérobies modérés a amélioré les fonctions cognitives, y compris la concentration. Alors que certains chercheurs ont émis l'hypothèse que des entraînements à plus haute intensité pourraient ne pas avoir le même effet positif, une étude publiée en février 2014 dans la revue Perceptual and Motor Skills a révélé qu'une séance d'entraînement à haute intensité améliorerait la fonction cognitive en ce qui concerne l'attention et les tâches de mémoire à court terme.

La question qui se pose est la suivante : combien de sports et d'exercices une personne devrait-elle faire pour être en bonne santé ? Une étude publiée en septembre 2018 dans la revue « The Lancet Psychiatry », qui a analysé les données recueillies auprès de 1,2 million d'adultes âgés de 18 ans et plus en 2011, 2013 et 2015, a révélé que les personnes qui ont déclaré faire de l'exercice ont également déclaré avoir moins de jours de mauvaise santé mentale. Au cours du mois précédant une enquête a révélé que tous les types d'exercices (y compris la course, le vélo, la marche, les exercices de gymnastique, les sports d'hiver

et autres) étaient associés à un fardeau global plus faible pour la santé mentale.

Il est important de maintenir une alimentation saine, de supprimer les sucreries et d'augmenter les protéines pour reconstruire les muscles afin de tirer le meilleur parti de vos entraînements. Choisissez quelque chose que vous aimez. Faites une partie de basket, de football ou de tennis. Faites du jogging ou de la marche avec un ami, ou faites une balade à vélo. Prenez du temps pour vous et balancez-vous sur de la musique ou regardez votre émission de télévision préférée pendant que vous parcourez des kilomètres sur un vélo elliptique ou un monte-escalier à la salle de sport.

Vous pouvez décider de faire une randonnée ou d'emmener vos enfants au parc et de jouer avec eux. Vous pouvez également essayer des cours d'aérobie - un cours de kickboxing ou d'autres arts martiaux, un cours de spinning ou tout cours de conditionnement physique aérobique offert par un gymnase local. La clé est de trouver ce que vous aimez, de vous y tenir et de profiter des avantages continus d'un entraînement de routine régulier.



Les conflits approfondissent le manque de dignité  
à la suite de l'insécurité alimentaire...  
Ensemble, nous pouvons mettre fin aux conflits  
dans la Région des Grands Lacs

