

GUIDE DES PARTICIPANTS 2026

En 2026, l'Union postale universelle (UPU) s'associe à l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et à l'UNESCO pour la 55e édition du Concours international de composition épistolaire pour les jeunes. Cette collaboration réunit la mission de l'UPU, qui consiste à connecter les personnes par le biais de la poste, le travail de l'OMS dans le domaine de la santé et du bien-être physique, mental et social, et l'engagement de l'UNESCO en faveur de l'éducation et des dimensions sociales de la transformation numérique. Elle invite les jeunes à réfléchir à la manière dont des relations humaines authentiques peuvent être cultivées dans un monde numérique où la technologie façonne la manière dont les personnes interagissent entre elles.

Ensemble, nous invitons les jeunes du monde entier à réfléchir à leurs propres amitiés et communautés, et à la manière dont de simples actes de communication, tels que l'écriture d'une lettre à un ami, peuvent favoriser l'empathie, la gentillesse et la compréhension, ainsi que le sentiment d'appartenance dans un monde numérique.

Le thème de cette année est :

**ÉCRIS UNE LETTRE À UN AMI
SUR L'IMPORTANCE
DES RELATIONS HUMAINES
À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE**



MESSAGES DE L'ORGANISATEUR ET DES PARTENAIRES

UPU

L'UPU est une agence spécialisée des Nations Unies fondée en 1874 qui contribue à connecter le monde par le courrier. En collaboration avec 192 pays membres, elle veille à ce que les lettres et colis puissent circuler de manière sûre et efficace d'un endroit à un autre. Elle établit également des règles internationales pour le système postal afin de garantir à tous un accès fiable à la communication. Par des initiatives comme ce concours de composition épistolaire, nous promouvons l'écriture, la littératie et les échanges culturels, en encourageant les jeunes à réfléchir à l'importance de rester connectés et à la manière dont la communication peut contribuer à relever les défis mondiaux.

OMS

L'OMS œuvre dans toutes les régions du monde pour protéger et améliorer la santé physique, mentale et sociale des populations. Elle rassemble les gouvernements et de nombreux partenaires issus de 194 pays pour relever les défis sanitaires les plus urgents de notre époque.

L'un de ces défis peut surprendre : la solitude. Les recherches de l'OMS montrent qu'environ un jeune sur cinq se sent seul, avec des conséquences importantes sur la santé mentale et physique. La solitude affecte également le bien-être global, notamment la réussite scolaire et, plus tard, professionnelle, et engendre des coûts sociaux et économiques réels pour les communautés. En 2025, les États Membres de l'OMS ont reconnu pour la première fois cette question en adoptant une résolution faisant du lien social une priorité de santé publique.

C'est pourquoi l'OMS s'associe à l'UPU pour cette édition du concours. Nous sommes convaincus que la voix des jeunes peut contribuer à redéfinir la manière dont le monde comprend le lien social, l'empathie et le bien-être.

UNESCO

Dans le monde numérique d'aujourd'hui, bien que rester connecté soit plus facile que jamais, les relations humaines authentiques deviennent plus fragiles, en particulier pour les jeunes. Par le biais de son Programme Jeunesse, l'UNESCO place le bien-être et l'engagement des jeunes au cœur de ses actions. Des normes telles que la Recommandation sur l'éthique de l'intelligence artificielle promeuvent des technologies inclusives fondées sur les droits, favorisant la confiance et les liens entre les personnes. Des initiatives destinées aux jeunes, comme la série de masterclass contre le racisme et les discriminations, encouragent la sensibilisation, le respect, l'empathie et l'égalité, tout en luttant contre la haine et l'exclusion, y compris dans les espaces numériques.

Par son partenariat avec l'UPU, l'UNESCO soutient ce concours comme une plateforme permettant aux jeunes d'utiliser l'écriture comme moyen créatif pour réfléchir aux relations humaines et aux fondements des sociétés à l'ère numérique.

COMMENT ÉCRIRE UNE BONNE LETTRE ?

Une lettre bien rédigée comprend les éléments suivants :

En-tête (adresse complète de l'auteur et date de la lettre)

Salutations (Cher/chère, etc.)

Corps du texte

ÉCRIS UNE LETTRE À UN AMI
SUR L'IMPORTANCE
DES RELATIONS HUMAINES
À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Formule de politesse

Post-scriptum (facultatif)

Signature

BESOIN D'INSPIRATION POUR LE THÈME ?

- FAQ : Le lien social – ce que c'est, pourquoi il est important et ce que vous pouvez faire:
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/social-connection>
- Rapport de la Commission de l'OMS sur le lien social – résumé en langage simple:
<https://www.who.int/fr/publications/m/item/from-loneliness-to-social-connection-summary>
- Série « Social Connection » – courts films sur des expériences vécues:
<https://www.youtube.com/playlist?list=PL9S6xGsoqIBUqjzow3VxmDXj77JrkyT>
- Éthique de l'intelligence artificielle:
<https://www.unesco.org/fr/artificial-intelligence/recommendation-ethics>
- Série de masterclasses contre le racisme et les discriminations:
<https://www.unesco.org/fr/no-racism-no-discrimination/masterclass>

VOUS VOULEZ PARTICIPER ?

Envoyez votre lettre à :

(Espace réservé à l'organisateur national pour indiquer où envoyer les compositions et les informations de contact.)

Pour valider votre candidature, veuillez joindre à votre composition une lettre d'accompagnement contenant les informations suivantes :

Votre nom

Votre adresse électronique

Votre adresse postale

Votre âge et votre date de naissance

Nombre de mots de votre lettre (maximum 800)

Votre consentement à l'utilisation des photos soumises à l'UPU

Pour plus d'informations sur le Concours international de composition épistolaire pour les jeunes de l'UPU, veuillez consulter le site web suivant:

UPU.INT/FR/CICE

CONTEXTE DU CONCOURS ILWC

Chaque année depuis 1971, l'UPU, agence spécialisée des Nations Unies pour les services postaux, organise un Concours international de composition épistolaire pour les jeunes.

Des millions de jeunes dans le monde entier ont participé à ce concours, s'exerçant à l'art de l'écriture de lettres en exprimant leurs idées sur des sujets qui concernent l'ensemble de la planète.

Même à l'ère numérique, apprendre à s'exprimer correctement par écrit reste une compétence essentielle que chaque jeune devrait développer pour son épanouissement personnel et pour préparer son avenir. En participant à ce concours, vous nous aidez à promouvoir l'Objectif de développement durable n° 4 des Nations Unies : « Éducation de qualité ».

Alors, participez à ce concours passionnant. Si votre lettre remporte le premier prix national, elle pourra concourir au niveau international et vous pourriez gagner de formidables récompenses.



RÈGLES DU CONCOURS

Les compositions doivent prendre la forme d'une lettre et contenir les éléments d'une lettre (en-tête, salutations, corps de texte, formule de politesse, signature et post-scriptum facultatif).

Les compositions doivent respecter strictement le thème et ne pas dépasser 800 mots dans la langue originale.

Les lettres soumises doivent être accompagnées d'une lettre d'accompagnement, du formulaire d'inscription et d'une photo de haute qualité du lauréat.



DÉROULEMENT DU CONCOURS

Seuls les jeunes âgés de 9 à 15 ans (inclus) peuvent participer. Pour être éligible, le participant doit avoir 15 ans ou moins à la date limite de soumission, fixée au 5 mai 2026. Les participants qui auront 16 ans à partir de cette date restent éligibles. Ceux qui auront 16 ans avant le 5 mai 2026 ne sont pas éligibles.

Chaque pays sélectionne la meilleure lettre nationale et l'envoie à l'UPU en Suisse.

Chaque pays envoie sa lettre lauréate pour concourir aux prix internationaux.

Un jury international évalue les lettres et sélectionne les trois premiers lauréats ainsi que jusqu'à cinq mentions spéciales.

Si les conditions le permettent, l'UPU prendra en charge le voyage et l'hébergement du lauréat international ainsi que d'un adulte accompagnateur pour assister à une cérémonie spéciale de remise des prix.

DÉSIGNATION DU JURY ET ANNONCE DES RÉSULTATS

Un jury international constitué par le Bureau international de l'UPU évalue les lettres et désigne les gagnants ainsi que les candidats méritant une mention spéciale.

L'UPU annonce les résultats sur son site web et ses réseaux sociaux.

Les gagnants et les pays membres sont informés des résultats..

PRIX

Les trois premiers lauréats internationaux recevront une médaille (or, argent ou bronze) portant leur nom, ou un certificat (mentions honorables).

Les finalistes et les lauréats nationaux reçoivent généralement leur prix lors de cérémonies organisées dans leur pays à l'occasion de la Journée mondiale de la poste, le 9 octobre, date anniversaire de la création de l'UPU.

«Participer au concours a été une occasion unique pour moi de partager mes réflexions sur l'avenir avec des personnes venant de différents pays. Je suis heureux que mon travail ait été parmi les lauréats.

La reconnaissance est très importante pour les adolescents – elle donne de la confiance, inspire la créativité et permet de grandir. Je suis reconnaissant envers les organisateurs du concours et j'encourage d'autres jeunes à y participer.»

Aliaksandr Piatrou (Belarus)

Lauréat de la médaille d'or 2024

«Participer au concours de l'UPU a transformé ma vie. Ma confiance en moi a grandi, et je regarde l'avenir avec espoir. Je crois toujours en ma réussite et je n'ai pas peur des défis.

La puissance de l'amour est immense. J'aime profondément la famille UPU – elle est devenue une grande famille pour moi. J'ai désormais des amis issus de cultures différentes. Après le concours, j'ai compris qu'un stylo et du papier peuvent changer le monde. Écrire des lettres, c'est la liberté. Les lettres, comme des oiseaux, traversent mers et montagnes. Je veux que tous les jeunes écrivent des lettres, croient en eux et aiment les autres. Des lettres pleines d'amour, de savoir et de bienveillance sauveront le monde.»

Esra Sümeyye Öz (Türkiye)

Lauréate de la médaille d'or 2022

«J'ai participé avec curiosité et je suis reparti avec du courage. Cette expérience m'a rappelé que les mots ne sont pas seulement des phrases: ce sont des ponts entre les personnes, les cultures et les rêves. Écrire m'a poussée hors de ma zone de confort, vers un espace où mes idées avaient de l'importance.

À tous les jeunes auteurs: n'attendez pas de ne plus avoir peur. Commencez même si vous doutez, commencez même si vos mains tremblent. C'est là que l'on grandit. Chaque histoire que vous écrivez est une étape de plus pour mieux vous comprendre et comprendre le monde qui vous entoure.

Un immense merci à l'UPU d'avoir créé un espace où les jeunes esprits peuvent s'exprimer, imaginer et être entendus. Osez vous lancer, faites confiance à votre voix et laissez vos mots marquer leur passage.»

Reyyan Demiriz (Türkiye)

Lauréate de la médaille d'or 2025

«J'ai participé au concours et l'expérience a été incroyable. Toute l'expérience a été une montagne russe d'émotions que je n'oublierai jamais. J'ai eu l'occasion de créer des réseaux et de me faire de nouveaux amis. C'était incroyable de rencontrer Sarah le Robot en tête-à-tête.

À mes camarades enfants du monde entier, écrire n'est pas facile, mais je vous encourage à commencer quelque part. Toutes les grandes réalisations demandent du temps. Être soi-même dans un monde qui essaie constamment de faire de vous quelqu'un d'autre est le plus grand accomplissement.

Merci à l'UPU d'offrir aux enfants une opportunité de développer leurs talents et de briller. Relevez le défi, saisissez l'occasion et construisez un avenir meilleur pour nous tous et pour notre environnement. Essayez quelque chose de nouveau et découvrez-vous chaque jour.»

Claire Gakii (Kenya)

Lauréate de la médaille d'or 2023



@UPU_UN @UNIVERSALPOSTALUNION
@UNIVERSAL_POSTAL_UNION @UNIVERSAL-POSTAL-UNION

WWW.UPU.INT