

## Texte de Sara Briffod, psychologue-psychothérapeute FSP/Féd.

Cher Olivier,

J'ai été touchée par ton témoignage qui me va droit au cœur. Ton témoignage m'a permis de faire une halte, un laps de temps, durant cette période tumultueuse, pour voyager en moi, dans mon monde intérieur.

Aussi bizarre que cela puisse paraître, cette période de confinement ne m'est pas étrangère. Elle me fait voyager vers mon pays, l'Iran, où je suis née et où j'ai grandi les 20 premières années de ma vie, où j'avais tant l'habitude du confinement, surtout pour nous les femmes et les personnes ayant une autre religion que l'Islam. Je te prends par la main pour te ramener en voyage de mon *présent* à mon *passé*, pour te ramener *d'ici* à *là-bas*, pour te montrer qu'entre le confinement ici (à cause de coronavirus) et le confinement imposé par le régime au peuple iranien, il y a beaucoup de différences, mais il y a aussi beaucoup de ressemblances.

En Europe, on ne connaît pas le confinement physique, mais, comme nous le savons tous les deux, on connaît hélas bien le confinement psychique. On a vu et on continue à voir ces hommes et ces femmes avec des cœurs si serrés, du vague à l'âme et des intérieurs suffoquant, où leur souffrance intérieure jaillit par des douleurs aiguës dans leurs corps. Nous connaissons si bien ces hommes et ces femmes qui se replient sur eux, qui ont perdu la joie, l'espoir, l'insouciance, l'innocence et plus encore ...

Et viens, je t'amène en Iran, sur ce terrain de *survie*, un pays avec un régime dictatorial, où le confinement physique, surtout pour la femme, est si présent que ça devient une normalité, une norme, une habitude. Je t'amène *là-bas* où le régime confine le peuple pour mieux l'isoler, en le maintenant dans l'ignorance, afin de le contrôler et de le garder sous l'emprise. Dans ce pays, le confinement psychique, nourri par le régime qui répand la terreur en manipulant les croyances du peuple et en utilisant la religion, se heurte et se mélange avec le confinement physique. Sous la pression de ces confinements, pour pouvoir garder un minimum d'équilibre mental, on est mené à devenir innovant, à faire souvent appel à des ressources internes... On est amené à réinventer des situations pour s'échapper du contrôle et du confinement que le régime impose... Cela devient vital, puisque le confinement ne dure pas quelques semaines mais des décennies.

Et vois-tu ce que la majorité des iraniens fait pour garder un minimum d'équilibre ? Il se construit grâce au pouvoir de l'imagination. Imaginer être dans un endroit sûr, imaginer être accompagné et veillé par Dieu, imaginer pouvoir quitter *là-bas*, imaginer être libre (et créer cette liberté entre les quatre murs de chez soi, hors des yeux et des oreilles du régime), imaginer avoir une vie meilleure, imaginer pouvoir préserver ses rêves, imaginer pouvoir garder sa liberté, imaginer garder ses valeurs et y croire, et imaginer encore et encore d'autres choses... Voilà, comment le pouvoir d'imagination libère. Il était le remède de tant d'hommes

et de femmes qui ont connu des confinements bien grave : Nelson Mandela, Simone Veil, Martin Luther King, et tant d'autres ...

Et c'est ainsi que je glisse dans mon *passé*, avec un brin de nostalgie mais avec le sourire, et je t'amène avec moi sur la rivière de ma vie pour que nous nous demandions si ce n'est pas justement cette imagination qui m'a conduit là où je suis actuellement. La voilà, cette imagination qui façonne à son tour la "réalité" de la vie, la mienne en tout cas. A *présent* je ne survis pas mais je vis pleinement dans un pays libre, certes avec ses défauts et ses qualités.

En te faisant sauter de ma vie *présente* à ma vie *passée*, en t'amenant *d'ici* à *là-bas*, en te parlant de ce confinement, j'ose te dire, à voix basse, cette phrase : « Peu importe ce qu'apporte le vent, tant qu'on a notre pouvoir d'imaginer »

Je t'embrasse fort.

Sara Briffod

*Ce que l'on apprend au milieu des fléaux, c'est qu'il y a dans les hommes plus de choses à admirer que de choses à mépriser.*

*Albert Camus*