Acteur de la reliance

Le Pharandol

ÉDITION N°10

Décembre 2022

Edito

Nous voici déjà en décembre… un mois bien particulier, riche. Car c'est le mois de multiples célébrations, quelques soient nos origines.



On déplore pourtant que beaucoup n'ont pas le cœur à la fête. A l'aube de l'hiver, nombreux sont ceux qui vivent une situation difficile : pertes humaines, difficultés financières, peur de menaces diverses et variées…

A toutes ces problématiques, il existe pourtant une solution simple : nous-même.



Car nous avons le pouvoir d'embellir les situations : en ramenant dans nos vies la bienveillance, le partage et la joie. En faisant preuve de considération envers notre prochain, et ce qu'il traverse, pour l'accompagner. En adoptant le pardon pour ceux qui nous ont blessés, afin de renouer les liens abîmés. Et en remettant l'humanité au centre de nos préoccupations.



Une humanité en péril, mais qui se bat pourtant pour survivre, et reprendre le dessus. Car si elle est corruptible, l'espèce humaine n'en est pas moins belle, et capable des plus beaux sentiments. Nombreux sont les témoignages qui relatent de ce que nous sommes à même d'accomplir, lorsque l'on ouvre son cœur à la Vie, et de ce que la Vie a à nous offrir.

Et quoi de mieux que de vous partager ces témoignages, pour se redonner Foi en ce que nous sommes réellement ?

Ce mois-ci, nous vous proposons de découvrir des interviews riches, et inspirantes.

Celle de Yannis Youlountas, réalisateur et poète franco-grec, un militant qui véhicule au travers de ses films des exemples inspirants, avec les valeurs d'un monde à reconstruire.

Louis Fouché, quant à lui, revient sur l'aventure Reinfocovid, depuis ses origines jusqu'à sa transformation récente, et nous gratifie de son analyse des égards que l'on peut apporter à ceux que l'on rencontre, et qui transforment les relations humaines.

Karoline Legrand, chanteuse française qui a travaillé notamment avec François Feldman, nous livre sa perception du monde, et son combat pour le faire évoluer.



Enfin, vous pourrez suivre les voyages de Morgane, au travers de deux interviews : l'une relatant ses péripéties durant sa traversée jusqu'en Inde avec un âne et une mule (initiant la nouvelle rubrique "Phare Away"), l'autre témoignant de la situation en Iran, où hommes et femmes s'unissent courageusement pour lutter contre la répression totalitaire.

Le Phare Spirit, la nouvelle rubrique introduite le mois dernier, vous donnera également quelques clefs pour ne pas se laisser submerger par les émotions négatives, et appréhender au mieux nos relations avec nos semblables.



Alors, reconsidérons ensemble la situation, et sortons-en le meilleur : notre résilience, nos égards, et ce que nous attendons essentiellement de la Vie.

Afin que l'expression "joyeuses fêtes" prenne tout son sens !

Céline ■

Sommaire

Edito 1

Sommaire 3

Phare sur Reinfocovid 4

Ils sont Pharmidables 12

Art & Culture 22

Phare sur un Artiste 24

Les Trucs & Astuces 30

Guide Psycho 31

La Rubrique du Malin Pêcheur 34

Phare Spirit 38

Phare Away 42

Phare Actus 50

Agenda & Annonces 60

Le Mot de la Fin 62

Phare sur ReinfoCovid



Bonjour Louis. L'information nous est parvenue récemment que le collectif Reinfocovid touchait à sa fin. Avant de revenir sur son devenir, peux-tu nous faire une rétrospection de cette aventure Reinfocovid, la présentation de ce qu'a été, ce qu'a fait, et vu naître, ce collectif ?

En premier lieu, merci beaucoup de me recevoir et prendre du temps pour raconter cette histoire qui me semble intéressante à plein d'égards. J'ai envie de commencer l'interview par des égards, parce que c'est exactement ce que l'on cherche à faire avec Reinfocovid, c'est à dire mettre en place une sorte de diplomatie. A savoir que lorsqu'on nous interroge, nous commençons toujours par "Bonjour et merci", puis par énoncer les conflits d'intérêts, et pas forcément répondre immédiatement à la question posée, mais commencer par rappeler que nous sommes deux êtres humains qui se rencontrent, et que c'est le plus important à poser : qu'a t-on envie de vivre au travers de cette rencontre ? Ce n'est pas juste une réponse technique que je puisse donner à la question "qu'est-ce que Reinfocovid ?".

J'ai appris que c'était très important de ne pas chercher à convaincre, mais de redonner de l'importance à l'autre, sans chercher à avoir raison : juste vivre ensemble. Écouter soi-même, c'est un grand pas pour lutter contre le totalitarisme, contre toutes les violences et les séparations qui sont à l'œuvre dans notre société qui s'effiloche de tous les côtés.

Commençons à dire à l'autre ce qu'il a de beau et d'admirable, en le pensant évidemment, même s'il s'agit de ton ennemi, ça lui fera prendre conscience de sa beauté, et que c'est cela qu'il a envie de vivre. Cela fait également naître un "contre-don" nécessaire, et donc des égards en retour. Pour moi, la relation diplomatique commence comme ça.

Pour revenir à la question de base, Reinfocovid est au départ un appel à l'aide : je ne comprenais rien à la crise du covid, il y avait une telle différence entre ce que je vivais à l'hôpital, et ce que disait le gouvernement : nous pouvions soigner les gens, si on les prenait en charge en amont, que l'on faisait de la prévention, ça se passait bien, le taux de létalité était plus faible que sur toutes les autres maladies que l'on traite d'ordinaire en réanimation. Non pas qu'il n'y avait rien, l'épidémie était là, mais ce n'était pas aussi terrible que ce qu'on nous présentait. Mais je voyais qu'il y avait une sorte de panique, qui m'a pris aussi d'ailleurs, notamment lorsqu'on a commencé à masquer les enfants, et nous aussi. J'ai alors envoyé un mail à tout l'hôpital, mais vraiment tout le monde, ma femme m'a d'ailleurs dit "tu as craqué !".

Je cherchais à ce que l'on fasse une commission de réflexion pluri-disciplinaire sur le sujet, pour tous se mettre autour d'une table et en parler, pour ne pas suivre aveuglément ce qui nous était dit par le gouvernement : on nous donnait des consignes en réanimation qui étaient

fausses, non appropriées. Il fallait que l'on soit critiques vis à vis de la position nationale, et que l'on continue de chercher à faire mieux en se positionnant ensemble à l'échelle locale.

Une dizaine de personnes m'ont répondu que j'étais un "complotiste". Par contre, une centaine d'autres m'ont répondu qu'ils pressentaient également un problème. Mais 90 % d'entre eux m'ont expliqué qu'ils avaient des objectifs (carriéristes) qui ne leur permettaient pas de remise en question, mais qu'ils me souhaitaient bonne chance.

Nous nous sommes donc retrouvés une trentaine, à nous réunir régulièrement au sein de l'hôpital, sans aucune ambition, pour juste chercher à comprendre. Puis il y a eu un ami sociologue, Laurent Mucchielli, qui a fait paraître une tribune qui s'appelait "Arrêtons de gouverner par la peur", et il m'a demandé de la signer. Nous étions 300 signataires.

Dès lors, pressentant le "coup d'épée dans l'eau", nous avons décidé de réunir tous ces intellectuels pour faire des groupes de travail et continuer dans la foulée, pour produire une information scientifique vulgarisée. On s'est rapidement rendus compte qu'on essayait de comprendre cette crise avec la tête. Mais en 2 ans et demi, il y a eu plus de 430 000 articles scientifiques publiés sur le covid, c'est colossal, personne ne peut faire le tour de tout cela. On a vite compris que l'on ne parviendrait pas à tout comprendre par la tête, d'autant qu'il y avait énormément de conflits d'intérêts, de corruption, de politique d'influence, et donc on s'est dit qu'on avait besoin d'une autre dimension : comprendre avec le cœur.
Nous avons donc recruté des copains artistes, qui étaient alors considérés comme "non essentiels" et qui n'avaient plus aucune source de revenus, comme s'ils n'existaient plus et que ça n'avait plus d'importance. Pourtant, on a besoin de ça, c'est essentiel pour comprendre le monde avec le cœur, comme une antenne 6G qui aide à capter des signaux que l'on ne voit pas quand on est un intello scientifique. Parfois, un artiste pourra en une chanson, en un dessin, t'ouvrir tous les possibles de ce qui est en train de se passer, parce qu'il l'aura capturé, condensé en une œuvre.



Petite parenthèse d'ailleurs, suite à l'interview de novembre d'un réalisateur, qui nous expliquait que lorsqu'il y a eu le confinement, le premier réflexe des gens a été de se réfugier dans l'art, tout ce "non essentiel", pour visionner des films, de la musique… d'artistes, qui leur permettait de tenir cette épreuve.

Et je suis entièrement d'accord avec ça : c'était très choquant cette période : ne plus considérer, voire annihiler l'art, ne plus pouvoir enterrer ses morts… c'est très évocateur d'une société totalitaire.

Nous avons donc créé un groupe de recueils de témoignages pour permettre aux gens, ignorés, de s'exprimer, et analyser la situation avec la tête, le cœur et les tripes.

Phare sur ReinfoCovid

Nous avons commencé à cerner ce qu'il se passait, nous avions besoin de le partager, et nous avons donc créé un autre groupe qui s'appelle "Lumière", qui était en fait un média : un site internet, une newsletter, des réseaux sociaux, mais de manière complètement artisanale, distribuée et coopérative, avec nos petits moyens, sans argent. Reinfocovid est en gouvernance partagée, il n'y a pas de chef, pas de structure entrepreneuriale, contrairement à d'autres groupes qui se sont structurés en association, qui ont parlé d'argent avant de parler de ce qu'ils cherchaient à faire.

C'est à ce moment-là qu'on a posé nos raisons d'être, pour expliquer pourquoi nous étions là et pourquoi le monde avait besoin de nous :

• **Mettre en lien tous ceux qui veulent agir pour une politique sanitaire juste et proportionnée.** Nous avons constaté à quel point on nous avait éclaté en des "pour" ou "contre", ce qui était toujours clivant et clivé. Nous avons voulu rétablir un juste milieu, sortir et chercher la non dualité.
Nous avons notamment cherché à fédérer des soignants en faisant des groupes locaux. Des citoyens ont trouvé cette démarche plaisante, et ont voulu faire de même. Nous les avons donc aidés en leur partageant des infos sur la communication non violente, la gouvernance partagée, l'importance artistique, des témoignages… pour leur montrer qu'ils pouvaient faire la même chose à échelle locale, leur rappeler qu'ils ont les mains dans la matière. Avoir la tête, le cœur, les tripes et de la voix, c'est bien, mais il faut aussi avoir des mains pour aller façonner le réel (exemples : prendre RDV avec les directeurs d'école, les professeurs, son médecin traitant, etc.) et sortir du monde numérique. Et aujourd'hui il y a plus de 285 collectifs locaux, y compris en Israël , en Nouvelle Calédonie, en Angleterre, en Allemagne, en Espagne, en Suisse, au Québec, en Afrique… on est devenus sans le vouloir une "multinationale" avec des groupes très actifs et autonomes, sans structure tutellaire.

• **Essayer de sortir de la peur et de la colère pour aller vers la prudence et le courage.** L'idée est de transmuter les énergies brutes pour les façonner en quelque chose de constructif.

• **Proposer une autre politique sanitaire.** Critiquer la gestion de la crise sanitaire est une chose, mais il faut proposer autre chose. Nous avons donc proposé "Covisoins" : des soignants (généralistes, infirmières, prestataires de service en oxygène… et des citoyens) qui ont proposé d'aider à soigner le covid. L'idée était de conserver notre liberté, et de faire ce dont nous avions besoin.

• **Aider à rouvrir l'espace du débat démocratique et scientifique.** Nous pensions qu'il était fermé. Sans contradiction, la société est morte. Nous devions être cette contradiction. Nous avons donc créé un groupe qui s'appelle "Les Diplomates", dont moi en l'occurrence car je suis passé dans les médias dominants, nous nous sommes entraînés les uns avec les autres à discuter avec des médecins corrompus, avec des médecins convaincus par le système, avec un directeur d'école qui a peur, avec des parents et familles… pour voir à quel endroit il y avait des clefs d'échange.

Pour le débat scientifique, nous avons fait quelque chose de constructif en créant le Conseil Scientifique Indépendant (CSI) qui a une émission hebdomadaire, où l'on donne la parole à d'autres gens. Nos institutions devaient être exemptes de conflits d'intérêts.

Phare sur ReinfoCovid

Beaucoup pensent qu'il faut créer des alternatives, mais tout existe déjà. Il faut juste donner envie aux gens de les utiliser, créer ce monde désirable que nous voulons vraiment voir. Créer des écoles, rebâtir un système de santé qui donne envie (en commençant par devenir autonome, et promouvoir son hygiène de santé), recréer des médias qui donnent envie comme le Pharandol…

Reinfocovid, ce sont donc ces 4 raisons d'être, et une posture générale de non violence gandhienne. Ce qui ne signifie pas d'attendre de prendre des coups, mais d'admettre qu'on est dans un rapport de force, qui nous est extrêmement défavorable, car les gens en face ont le pouvoir, l'argent, la capacité législative, les juges, les médias, la force armée… et que nous n'avons rien. La Non Violence n'est donc pas une option : nous n'avons pas d'autre choix car la violence ne pourrait nous mener à rien. Elle est donc la seule option, mais aussi la plus juste : nous arrivons à une transformation en profondeur. Reprendre le pouvoir par la force mènerait à reproduire le même système. Alors que travailler d'abord à l'intérieur, rester en "non agir", permet une refonte globale et nécessaire. Hippocrate disait : "Avant de guérir quelqu'un, as-tu pensé à lui demander s'il était d'accord pour renoncer à ce qui le rend malade ?". C'est le principe de l'acrasie.

Ce qui est opérant, c'est d'essayer la réconciliation à tous les endroits possibles. C'est le meilleur moyen de combattre le totalitarisme.

"Essayer de voir ce qui nous rapproche plutôt que ce qui nous éloigne".

Oui se concentrer sur ce qui nous met d'accord, ne pas se concentrer sur les stratégies sans cerner le besoin de fond : dans cette crise, on pouvait tous se mettre d'accord sur l'envie que les gens soient bien soignés, que notre économie survive à ce qu'il se passe, et que notre société passe à autre chose. Mais il y a eu des stratégies différentes : "pour sortir de ça, il faut vacciner tout le monde, de force, par la contrainte", "il faut renforcer l'immunité, diminuer les causes favorisantes, veiller individuellement sur les personnes à risque", etc.

Reinfocovid est donc un groupe de création de contenus scientifiques, un groupe d'artistes, un groupe de témoignages, un média "lumière", une coordination de collectifs locaux de citoyens et de soignants. Puis rapidement, pas mal de "bébés", comme des "spin off " ont vu le jour. Nous avons juste veillé à ce que les raisons d'être soient respectées.

Par exemple, lors des élections législatives, nous avions décidé de ne pas avoir d'implication politicienne. Pour les référents de Réinfocovid, par exemple, il était convenu que l'on ne pouvait pas avoir d'appartenance affichée à un mouvement politique, et certains ont donc renoncé temporairement à Réinfocovid. Un Nôtre Monde s'est donc créé à ce moment-là, pour mettre en place une action politique en gouvernance partagée.

Une université de santé intégrative et holistique, RéinfoSanté, a également vu le jour, pour essayer de mettre en scène des discussions entre différents types de soignants et professionnels de la santé (coachs sportifs, nutritionnistes, psychologues, naturopathes, généralistes, cardiologues, infirmiers, chirurgies…), de manière à apprendre de tous sans être en compétition.

Phare sur ReinfoCovid



Il y a également le Syndicat Liberté Santé, pour défendre les soignants suspendus, et les soignants en général, en les aidant au niveau psychologique, juridique et financier, et servir d'interface avec l'institution. Nous ne luttons pas contre, nous aidons et protégeons ceux qui sont dans le besoin, avec une sorte de corporation bienveillante exempte de conflits d'intérêts.



Puis "Une Nôtre Santé" est né, c'est un réseau pour se mettre au service des collectifs de soin afin qu'ils se voient les uns les autres, qu'ils mutualisent leurs compétences, qu'ils voient leurs problèmes et s'entraident, au travers des initiatives de santé et du soin.

Nous avons également commencé à parler des questions monétaires : "Prenez Place". Tous ceux qui bossent sur la monnaie peuvent donc se retrouver, se parler, et mettre en partage avec nos propres règles du jeu. Par exemple : l'air respirable est un bien commun. Si on laisse faire, une multinationale va finir par décider qu'ils nous vendront l'air que l'on respire, comme ça se passe déjà pour l'eau.

La France qui vient, le Monde qui vient, c'est plein de tribus qui arrivent à se redoter de communs, sur leur monnaie, sur leur système éducatif, sur leur système démocratique etc. , et qui sont dans une sorte de vision low tech, mais hybridée avec le high tech, pour en faire quelque chose de bien. Il faut reprendre ces outils au Diable, pour en faire quelque chose de bien.

Reinfocovid, c'est aussi la Marche Fantastique, la Tournée Fantastique, des foisonnements de mises en scène théâtrales dans les villes, des médias, des films comme Suspendus ou Tous Résistants dans l'âme… C'est plutôt étonnant en vrai.

Et puis, il y avait une structure nationale, le "Reinfocovid National", avec de nombreux outils de gouvernance, dont le groupe "Cohésion", à l'intérieur duquel était le système immunitaire. Ce dernier avait pour rôle d'essayer de regarder dans les médias ce qui se disait sur nous, puis, à l'intérieur, parmi les gens que l'on recrutait, s'il pouvait y avoir des traîtres. Et il y en a eu qui ont cherché à détruire notre initiative.

"Madame Merci" était en charge de nous envoyer toutes les semaines tous les remerciements, c'est un rôle de célébration pour nous rappeler notre objectif : changer le monde, ce que l'on fait mais qu'on ne voit pas.

Il y avait aussi la passerelle de "Monter à Bord", le recrutement, une procédure d'entrée, et de sortie aussi, voire d'exclusion pour ceux qui étaient soit des traîtres, soit des gens dangereux, soit qui n'avaient pas la bonne posture ou n'étaient pas d'accord avec nos objectifs.

Phare sur ReinfoCovid

Et nous avons rapidement mis en place le "Cercle des Sages", qui était l'idée d'être capable de gérer des conflits : nous sommes des humains ensemble, et les conflits sont inhérents à l'espèce humaine, que l'on dit "déviante", "marginale", "opposante"... Mais c'est en réalité un cadeau qu'il faut prendre, et ne pas mettre sous le tapis au risque que ça rejaillisse n'importe quand. Il y a des embrouilles, mais c'est le Vivant, c'est sain. On peut soulever une tension au sein du collectif, et des coordinateurs tirés au sort vont arbitrer la tension. Ils permettent de se mettre d'accord sur la posture générale au sein du groupe, c'est un énorme boulot pour être raccord avec le monde désirable que l'on souhaite construire.

Notre process de prise de décision est une procédure de demande d'avis. N'importe qui peut demander n'importe quoi, mais on veille à ce qu'il sollicite l'avis des gens qui vont être impactés par sa décision avant de le faire. Il s'agit d'être libre, et responsable, pour mettre son énergie et sa beauté au service du collectif, qui te donnera en retour la force de mener ton projet. Tout le monde sait qu'ensuite, il est possible de créer un cercle des sages pour gérer les tensions qui en découlent.

Reinfocovid a eu un rôle majeur et prépondérant pendant la "crise sanitaire", de par sa composition notamment de soignants, toutefois il était prévu que ce collectif n'ait plus de raison d'exister, dès lors que l'on sortirait de ce contexte de crise sanitaire. Peux-tu nous en dire davantage sur la situation actuelle, et la "fin"/mutation de Reinfocovid ?

Plutôt que parler de fin, je préfère parler de transformation, nous sommes dans l'impermanence, on passe notre temps à se muter. L'objectif de Reinfocovid était de mourir : si ça meurt, c'est bon signe. Par contre il s'agissait d'une bouée de sauvetage, dont beaucoup ont eu besoin. Sa "mort" est comme celle d'un arbre : progressive, et d'autres choses prennent naissance de cette mort. Tous les collectifs "locaux" vont continuer à vivre, ce qui s'arrête, ce ne sont que des détails techniques. Le site internet restera comme une archive historique de tout ce qui s'est passé. La carte des collectifs locaux va rester, les 12 coordinateurs inter-régionaux vont continuer et monter en puissance. Ils peuvent changer de nom s'ils souhaitent faire peau neuve. On leur "rend" leur liberté quelque part, il n'y a rien de triste, ça permet de réinvestir l'énergie à l'endroit où ça vibre. Ne rien faire par devoir, mais agir joyeusement, par envie, en étant porté pour ouvrir des possibles.

On avait donc atteint cette situation, certes l'épopée covid s'éteint avec toutes les conséquences délétères qui en ont découlé, mais elle a tapé à tous les endroits qui faisaient mal dans notre société, pour nous montrer à quel point elle est malade à tous les niveaux : sanitaire, monétaire, scolaire, éducatif, médiatique, démocratique... C'est une crise systémique, et le choix est vite fait : soit on continue dans le sens imposé, en choisissant la facilité sans se remettre en question ni réfléchir, soit on prend le chemin de la liberté.

Le déferlement totalitaire est toujours en cours, il reste plein de choses à faire, et ceux qui ne veulent pas de ce monde-là doivent se mettre au boulot ! Il n'y a plus de raison de "compter sur Reinfocovid", il n'y aura pas de sauveur : on aura besoin de tout le monde. Nous n'avons pas besoin de convaincre d'autres gens, nous sommes suffisamment nombreux, il reste désormais à se mettre au travail ensemble.

Phare sur ReinfoCovid



Il n'y a pas besoin de plus : il y a besoin maintenant de mieux. Encore une fois, c'est un renversement intérieur. Les gouvernants actuels n'admettront pas qu'ils ont eu tort, il ne faut pas attendre cela de leur part. Ça commence par des collectifs, des humains qui se regroupent, qui sont capables de traverser le conflit, pour faire face au "Putain de Facteur Humain" et en faire un "Précieux Facteur Humain", et qui ensuite se disent qu'ils peuvent mettre en place leur propre système d'entraide, où chacun aide à conserver les métiers utiles. On peut revenir au "banal", quitter la vague du "covid".

Le seul besoin d'exister, c'est celui où l'on est avec d'autres dans une échelle où l'on est capable de se parler.

L'idée à transmettre c'est : allez-y.

Reinfocovid a mis en place, à la faveur du covid, un intercollectif fort, autour de valeurs fortes et d'une posture juste autour de la non violence, mais il y avait ce bon prétexte qu'était le covid, et la fin de celui-ci peut effilocher les collectifs. Il faut donc peut-être bâtir pierre par pierre, aider à la diplomatie les uns avec les autres, se retrouver pour des évènements artistiques comme la projection de "Tous Résistants dans l'Âme", ou pour des évènements banals…

Ce qui compte, c'est la réalité des interactions humaines. Changer d'échelle pour que les collectifs arrivent à se voir les uns les autres, pour s'inscrire dans des projets communs. Il n'y a pas besoin de structure juridique, administrative, pour agir. On s'améliore en faisant.

Le bon prétexte pour agir est souvent donné par le système, par l'actualité : il y a toujours quelque chose à faire.

Quelle est la question que tu aurais aimé que je te pose, et la réponse que tu aurais faite ?

Qu'as-tu envie de transmettre dans ce que tu fais, au-delà des mots ?

Au-delà de tous les mots, qu'est-ce qui t'anime, et pourquoi tu parles publiquement ?

Je parle publiquement parce que j'ai envie de transmettre cette idée que la non violence est inarrêtable, et que ce qui nous arrive est un chemin de sagesse, ça peut paraître ésotérique, spirituel, il y a des gens à qui ça fait peur. Pour moi, ce qu'on est en train de vivre est une transformation spirituelle, qu'on le veuille ou non. Et je vois le monde de demain avec des humains qui ont les deux pieds dans la terre, enracinés, dans un terroir et aussi dans un "faire", ils font avec leurs mains, pas en caressant leur boîte de Pandore ou leur lampe d'Aladdin numérique. A la fois ils font, ils transforment la matière en étant catalyseurs, et à la fois ils ont la tête dans les étoiles pour voir plus grand, parce qu'ils savent qu'ils font partie de plus grand.

Pour moi l'homme occidental moderne est complètement coupé de sa dimension spirituelle, qui pense qu'il est juste une machine qui doit consommer, vivre, mourir, et que ça doit se faire dans le confort maximal sans souffrance. Ce transhumain annoncé, je le compare à un patient de

réanimation : c'est un humain à qui on a mis un tuyau, dans la veine, qui le remplit de solutés de remplissage, on lui met un cathéter artériel pour lui prélever son sang, l'analyser, on lui place un tuyau dans le nez, une sonde naso-gastrique pour lui amener de la bouffe, des mix produits par Nestlé de protides, lipides, glucides optimisés, faits à partir d'OGM remplis de pesticides et d'engrais avec de pauvres mexicains fouettés chaque jour pour produire ça, et cette bouffe remplace petit à petit toute diversité. On lui met aussi une sonde oro-trachéale, reliée à une machine qui va l'aider à respirer, c'est la machine qui fait tout. On lui place une sonde dans la vessie qui mesure la quantité d'urine toutes les heures. On lui met un collecteur fécal dans l'anus pour lui récupérer ses selles. Le tout nu sur un lit d'hôpital avec tellement de souffrances que tu mettras en route des médicaments pour qu'il n'en ait pas conscience, et pas de douleur, une sédation. A la fin, cet humain est connecté de partout à des machines, c'est ça le transhumain : le prolongement de la machine, qui n'est presque plus humain, qui n'est que souffrance.

C'est une image frappante que je voudrais mettre dans la tête des gens pour imager le transhumanisme, et c'est inacceptable.

L'humain que je souhaiterais, c'est l'humain qui est à la fois lui, et en relation. On n'est pas tous pareils, on a plein d'intelligences différentes, complémentaires, chacun a sa place, et il faut qu'il y ait tout le monde.

Un mot de la fin ?

C'est une sorte de refrain : avant de vouloir prendre soin de l'autre, peut-être prendre soin de nous-même, en travaillant sur nous. Arrêter d'être en permanence nourri par des choses toxiques : éteindre la TV, éteindre la radio, éteindre son téléphone portable pour rester avec ceux qu'on aime. Quand déjà on a fait ça, c'est comme dans un jeûne numérique et informationnel, ça te rapproche de toi-même, ta peau colle à ton corps, et tu redeviens toi, au point d'être prêt à offrir.

Pour tous ceux qui disent ne pas savoir quoi faire, ne pas avoir de talent : juste réussir à ne pas subir ce qu'on ne veut pas, et se mettre dans un bain au contraire de ce qu'on veut, de beauté, de nature, de joie, de partage… S'ouvrir à ça, et il y a alors plein de possibles qui s'ouvrent.

Prenez soin de vous, de la terre, des autres, et partagez les ressources et pépites avec les autres de manière équitable, et c'est déjà pas mal.



Propos recueillis par Yoh ■

Ils sont Pharmidables



Est-ce que tu peux te présenter, nous dire un petit peu quel est ton parcours ?

Wow ! Se présenter, c'est pas facile comme exercice ! Je suis le fils d'un immigré grec analphabète et d'une mère française, enseignante, notamment en philosophie, militante de la pédagogie Freinet : une pédagogie coopérative et beaucoup moins autoritaire qu'à l'ordinaire. J'ai grandi dans cet univers métissé où j'ai pu voir de près les inégalités sociales et l'importance du capital culturel. Puis, j'ai commencé à vivre en aller-retours entre la Grèce et la France. J'ai eu un parcours en philosophie principalement. Le 6 décembre 2008, lors du début des émeutes en Grèce, l'assassinat d'un jeune grec de quinze ans par un policier a mis le feu aux poudres. J'étais sur place dans un des espaces sociaux libres, comme on les appelle, un centre social autogéré du mouvement anti-autoritaire. J'ai assisté et participé aux premiers événements de la période actuelle, c'est-à-dire à partir de décembre 2008, quand on est passés tout près d'une insurrection sociale. Dès lors, j'ai commencé à retranscrire ça à la fois pour des journaux (Le Monde libertaire, Siné Hebdo devenu ensuite Siné Mensuel et d'autres) et des radios alternatives.

J'ai également multiplié les photographies, les livres et les conférences-débats sur le sujet, au sein du mouvement social et au-delà, pour participer à l'écriture de notre propre histoire. Ensuite, il y a dix ans, j'ai commencé à réaliser des films documentaires.

Ok, juste pour la petite anecdote, c'est drôle que tu parles de Freinet parce que j'ai fait une partie de mon école primaire dans une petite ville du Tarn où il y avait une école Freinet et c'est vraiment quelque chose qui a marqué ma scolarité.

Oui, c'est important l'éducation qu'on reçoit, ça joue un rôle majeur ! Moi, j'ai vécu trois types de moments : déscolarisé aux côtés de mon grand-père maternel dans une vie de voyages quand j'étais très jeune, puis des moments scolaires traditionnels que j'ai assez mal vécus, surtout au collège où le fonctionnement était très autoritaire, mais heureusement aussi des moments de pédagogie Freinet que j'ai beaucoup appréciés. Je trouve que les enfants travaillent trop, même aujourd'hui, et qu'ils ne vivent pas assez d'expériences d'autonomie, de relâchement, de découvertes spontanées, de construction personnelle, de projets communs avec d'autres enfants, comme c'est le cas dans la pédagogie Freinet. Dans notre société, l'enfance est trop tournée vers la préparation d'une vie productive au service d'un pouvoir auquel on se soumet, dans une pseudo citoyenneté au sein d'une pseudo démocratie qui n'est qu'une illusion de démocratie.

La crise grecque a été d'une grande violence. En fait, un fort mouvement de résilience s'est créé, tu en fais part dans

des documentaires. On a vu aussi se mettre en place toute une chaîne d'actions au service du vivant et de ceux qui ont le plus souffert. Est-ce que tu peux décrire ces actions, les difficultés et les victoires que vous avez vécues en Grèce ?

Depuis 2008, il y a eu de violentes crises, de fortes résistances, une jeunesse en ébullition, un mouvement social et ouvrier de plus en plus révolté, et des classes moyennes qui ont majoritairement subi un effondrement de leurs conditions de vie, parfois jusqu'à se retrouver dans la rue. La Grèce est un laboratoire de ce qui se passe progressivement en Europe. Il faut vraiment comprendre que tout ce qui s'est passé en France et dans d'autres pays d'Europe ces dernières années, s'est passé d'abord en Grèce. C'est pour ça que c'est toujours intéressant de jeter un petit coup d'œil sur cette ligne de front face au durcissement du capitalisme.

Plus précisément, on a vécu deux périodes : de 2008 à 2015, avant l'arrivée massive de réfugiés, le bras de fer concernait beaucoup plus la question politique et sociale, la remise en cause de la démocratie prétendument représentative. Pour moi, c'est un oxymore. La démocratie représentative n'est pas une démocratie. La preuve : on nous fait des promesses en l'air à chaque fois. Pire encore : la fabrique de l'opinion est en réalité le produit de grands médias qui appartiennent au pouvoir économique, c'est-à-dire aux principales fortunes qui avancent leurs candidats aux élections comme des pions. En Grèce comme en France, ils possèdent la plupart des grands médias de masse. Par conséquent, la fabrique de l'opinion joue à plein régime et la pseudo démocratie n'est qu'une formalité pour ceux qui arrivent ainsi à fabriquer, en partie bien sûr, l'opinion. Nous sommes pris au piège dans un jeu dont les règles sont truquées.

En Grèce, nous avons expérimenté d'autres façons de nous organiser : dans les squats, dans des lieux de toutes sortes, dans des petites communautés et d'autres plus grandes. Puis, dans un deuxième temps, la crise s'est durcie à partir de 2010. La fameuse "crise grecque" a conduit à des chutes de revenus très brutales.



Ils sont Pharmidables

C'est le mouvement social lui-même qui a été capable de subvenir aux besoins de beaucoup de gens, dans l'autogestion et l'horizontalité, sans passer par des ONG. Cette entraide a vu le jour au niveau le plus modeste des classes sociales. Ensuite, à partir de 2015, l'arrivée massive de réfugiés en provenance de Syrie a provoqué une nouvelle réflexion sur nos pratiques, ainsi que sur la question du racisme et de la solidarité avec des personnes venues d'ailleurs.

La Grèce est plus que jamais un carrefour géopolitique entre trois continents : l'Europe, l'Asie et l'Afrique. Nous avons ouvert beaucoup de nouveaux squats dans toute la Grèce pour héberger beaucoup de gens, contre l'avis des fascistes et des racistes qui ont tenté de nous en empêcher. De nouvelles idées ont jailli au sujet des migrations, du voyage au cœur de la vie, de l'art sous toutes les formes et de la diversité culturelle. Parallèlement, la défense de la nature et les luttes pour le vivant se sont construites au fil des années. D'abord contre une mine d'or dans le nord de la Grèce, exploitée par une firme canadienne qui était en train de détruire des montagnes, puis contre d'autres projets, souvent à l'initiative de sociétés françaises comme Vinci, Total, EDF, Suez, Veolia ou encore Aéroports de Paris.

Dernièrement, on a réussi à chasser Total qui voulait faire des forages pétroliers au large de la Crète et qui a finalement renoncé. On mène beaucoup d'autres luttes contre d'autres grands projets inutiles et nuisibles. Par exemple, actuellement, on essaie d'empêcher la construction de l'aéroport de Kastelli au centre de la Crète, même si c'est difficile. Le fait est que ce n'est pas une crise, un conflit qui tombe du ciel, c'est vraiment une étape supplémentaire de cette société autoritaire qui nous exploite toujours plus.



Quand tu parles du soutien qui s'est mis en place et de vos actions pour favoriser l'accueil des réfugiés, il y a ce quartier spécial à Athènes : Exarcheia. Est-ce que tu peux nous expliquer ce qui fait la spécificité de ce quartier, ce qui s'y vit ? Parce que j'ai l'impression que c'est assez unique.

C'est un quartier à part entière, oui ! Même s'il y a d'autres quartiers impressionnants dans différents coins d'Europe, notamment à Barcelone et à Berlin. Exarcheia a vécu des moments très forts, notamment durant la période 2008-2019, durant laquelle la police avait du mal à entrer dans le quartier où se sont multipliés les squats, surtout à partir de 2015. Encore plus de squats que par le passé du fait de la nécessité d'accueillir des réfugiés et migrants en transit mais également beaucoup d'initiatives de façon à penser autrement notre lien social, politique et solidaire. Par exemple des magasins de gratuité comme Skoros, qu'on a présenté dans *"Ne vivons plus comme des esclaves"*, un de nos films documentaires gratuits sur internet.

Ils sont Pharmidables

Skoros, ça veut dire "la mite" : un magasin où tout est gratuit et où les vêtements non portés ne finissent pas bouffés par les mites. On peut y prendre jusqu'à cinq articles par jour dans plein de domaines, à commencer par des vêtements bien sûr. Là encore, c'est dans un esprit d'horizontalité, de gratuité, d'entraide et de résistance face à la répression et à la misère générée par le durcissement du capitalisme.

Cela fait d'Exarcheia un quartier très puissant durant pas mal d'années, avec une culture rebelle déjà bien ancrée, très à gauche depuis l'insurrection de l'Ecole Polytechnique en 1973 et surtout libertaire ces dernières années. Aujourd'hui on le surnomme le "quartier anarchiste" à Athènes, c'est-à-dire un quartier dans lequel on réfléchit beaucoup à une nouvelle façon de s'organiser, complètement horizontale, sans chef parmi nous. Ça ne veut pas dire le désordre. Bien au contraire ! Ça veut simplement dire qu'on s'organise autrement en nous rappelant ce que disait Élisée Reclus : "l'anarchie est la plus haute expression de l'ordre."

Malheureusement, les choses ont changé depuis l'arrivée de la droite au pouvoir en 2019 en Grèce. Kyriakos Mitsotakis, le nouveau premier ministre, avait promis de détruire tous ces squats et d'en finir avec Exarcheia en un mois. Heureusement, il n'a pas encore réussi à le faire. Par contre, il a quand même évacué beaucoup de lieux et a réussi à imposer le début de la construction du métro sur la place centrale au moyen d'une présence policière quasiment militaire, jour et nuit : des policiers suréquipés tiennent la place et les alentours malgré la résistance.

Des palissades ont été élevées au centre de la place du quartier. C'est un vrai problème pour nous aujourd'hui.

Mais Exarcheia reste un lieu symbolique à Athènes, sachant qu'il y a aussi d'autres lieux de résistance qui se sont développés dans d'autres quartiers. Comme le raconte un dicton mexicain : *"ils peuvent nous piétiner, ils n'ont pas compris que nous sommes des graines."*

De nombreux collectifs se sont mis en place autour de la crise dite sanitaire. Certains sont un peu en sommeil suite à l'allègement des mesures, mais l'urgence sociale reste plus que jamais présente. Quel conseil leur donnerais-tu pour garder vivante la flamme de leurs engagements initiaux et trouver un nouveau souffle ?

Surtout, ne pas se laisser diviser au bénéfice de ceux qui prétendent nous gouverner. On connaît l'adage du pouvoir : "diviser pour mieux régner". On devrait apprendre à mieux discuter et vivre



Ils sont Pharmidables

ensemble par-delà nos différences puisque c'est la société qu'on propose, qu'on appelle de nos vœux, dans le respect de notre diversité qui est pour nous une richesse. C'est ça qu'on propose à gauche, à l'extrême gauche, parmi les écologistes et les anti-autoritaires : une société dans laquelle on pourrait vivre ensemble, avec nos différences, quelles que soient nos origines, et dans laquelle on mettrait en place, pour les plus radicaux dont je suis, une autre forme de démocratie : la plus horizontale qui soit, la plus directe qui soit, la plus authentique qui soit.

Cela veut dire qu'on doit être capable de discuter, de faire société avec des gens qui n'ont pas exactement le même avis que nous et de trouver ensemble le moyen d'avancer, de créer des consensus, de construire des projets communs. Un consensus, ça veut dire faire converger le sens qui diffère pour chacun, de façon à créer des projets communs. Ça nécessite de notre part une éducation politique suffisante pour arriver à entendre, à écouter et à apprendre les uns des autres.

Prendre le temps d'écouter ceux qui n'ont pas le même avis que nous, sans pour autant les juger trop vite, dans le cadre du respect mutuel et le refus absolu des discriminations. C'est un conseil que nous donnent les zapatistes et également nos compagnons de lutte du Rojava qui, ici et là, nous disent qu'on peut beaucoup apprendre en écoutant activement les autres et aussi mieux se connaître soi-même parce qu'on entend pas mal de choses qui nous révèlent à nous-mêmes. L'écoute a parfois un pouvoir de dévoilement qui nous aide à accoucher de nos désirs, de nos idées, de nos projets.



Ce qui me semble important dans cette perspective, c'est d'être radical, mais jamais sectaire. Ce n'est pas parce qu'on a des idées vigoureuses, des lignes de force dans nos projets qu'il faut pour autant rejeter hâtivement les autres propositions et se précipiter dans le conflit. On doit s'enrichir de nos différences, devenir plus intelligents ensemble. La convergence des luttes nécessite avant toute chose la convergence des intelligences, c'est-à-dire la fin de la compétition stérile au profit des appareils politiques et des égos. Si l'on désire bâtir une nouvelle société basée sur la coopération, il faut d'abord apprendre à coopérer dans la discussion qui va la construire. Les polémiques stériles sur des détails sans importance sont les vestiges de réflexes guerriers ou narcissiques

complètement dépassés. Il est urgent de bannir ces attitudes nuisibles dans nos rangs et de mettre toutes nos forces dans les convergences politiques par la base.

Qu'il y ait une guerre, une pandémie ou une crise financière, à chaque fois, le pouvoir politique et économique s'en sert pour tirer la couverture à lui, comme par exemple à provoquer un choc émotionnel, à pousser toujours plus dans la direction qui l'arrange. Voilà pourquoi nous diviser à la moindre occasion sur des détails est un piège à éviter absolument. Dans la même veine, oser être radical pour changer vraiment la société ne signifie pas pour autant devenir sectaire, car nous savons bien que nous avons tous évolué dans nos opinions et nos pratiques pour en arriver là, petit à petit, et que cette recherche n'est pas terminée. Cela doit nous amener à plus d'indulgence et plus d'humilité vis-à-vis de ceux qui nous rejoindront peut-être dans les luttes à l'avenir, à condition d'être plus ouverts et plus à l'écoute. Et puis, la force d'un mouvement social qui bâtit, comme en Grèce, des structures autogérées de santé et des cuisines sociales gratuites, c'est ce qu'on appelle "la communication par les actes". C'est la meilleure façon de faire comprendre la société qu'on désire et de montrer concrètement qu'elle est possible.

C'est ça qui fait complètement sens. On est riches de nos différences, il me semble être important d'être unis dans nos spécificités et nos sensibilités. Mais c'est un sacré boulot justement autour de ces collectifs qui sont nés, qui ont été mus par des énergies, qui ont mis les choses en mouvement comme la peur et ou la colère. Dans ton film "L'Amour et la Révolution", tu abordes cette question de l'amour dans les actions au service de la vie.

Je crois que lutter ensemble, c'est vraiment vivre des grands moments de fraternité, de sororité ou d'adelphité comme on dit aujourd'hui. Ce qui me semble essentiel, c'est que, quand on lutte ensemble, comme on le fait en Grèce depuis pas mal d'années, on ne se contente pas de faire des tracts et de les distribuer. Il est important de créer, bâtir et faire fonctionner des tas de lieux et d'initiatives solidaires exemplaires. C'est dans l'action qu'on se rapproche beaucoup plus que dans les paroles. Pour nous, la meilleure façon d'éprouver nos idées, c'est d'abord de passer aux actes, être plus concret, avoir toujours une dimension directement utile dans les lieux, dans les groupes et dans les réunions, pour orienter nos actions au plus près de la population, pour être mieux compris par elle et pour lui donner envie de s'impliquer, de participer, de s'engager.



Ils sont Pharmidables

Par exemple, pour des personnes malades qui n'ont pas de couverture sociale et qui, du coup, ont besoin de pouvoir consulter gratuitement et d'avoir accès aux médicaments, nos dispensaires médicaux autogérés sont de véritables démonstrations de force de l'utopie en marche. Dans ces moments là, les patients peuvent éprouver qu'au-delà des mots, on est capable, dans ce vieux monde en ruines, de poser les bases d'une nouvelle société, sans même attendre d'avoir tout démoli. Voilà l'essentiel, la pierre angulaire, le levier du changement ! Les gens sont fatigués des paroles, ils ont besoin d'exemples concrets, ils ont besoin de voir comment ça fonctionne. Ils ont besoin d'expérimenter et de vérifier si ce dont on parle est possible, ici et maintenant.

C'est d'ailleurs pour ça que le pouvoir essaie d'étouffer dans l'œuf les différentes utopies qui naissent comme des champignons à la surface du globe. C'est ce qui se passe au Mexique, au Kurdistan et ailleurs. C'est l'offensive du vieux monde qui veut limiter l'imaginaire parce qu'il sait que c'est la menace principale qui peut tout déclencher : un imaginaire social libéré, créatif et sans concession. Ce vieux monde en ruines ne veut pas laisser voir qu'on peut vivre autrement, reconstruire sur d'autres bases, s'organiser différemment, débuter une histoire nouvelle sans la hiérarchie et les vieilles rengaines ridicules, sans la guerre de tous contre tous. Le pouvoir veut à tout prix nous persuader que nous avons besoin de lui et de son système insensé, alors qu'il ne fait rien d'autre que nous voler nos vies et détruire la planète toute entière. Mais son temps est compté, comme le monde qu'il a saccagé. Il n'est plus question de vivre comme des esclaves.

Ce n'est pas un hasard si toutes nos utopies sont frappées simultanément depuis plusieurs années, y compris en France, à l'exemple des ZAD évacuées les unes après les autres. Le pouvoir veut faire le ménage tandis qu'il est essentiel pour nous d'avoir des espaces en rupture avec nos pratiques sociales habituelles, avec l'économie telle qu'on la conçoit, avec la politique telle qu'on s'y soumet stérilement. Ces zones à défendre nous permettent de stimuler l'imaginaire social, comme le disait Cornelius Castoriadis : pour un « imaginaire radicalement instituant ». La semaine dernière, à Thessalonique, le gouvernement grec a fait évacuer un squat formidable qui s'appelait "Mundo Nuevo" (monde nouveau), tout un symbole !



Ils sont Pharmidables

Une autre preuve de la crainte du pouvoir à est sa violence à chaque phénomène révolutionnaire et sa tentative systématique de réécrire l'Histoire et d'éviter la contagion par-delà les frontières. Par exemple, durant la Commune de Paris ou la révolution espagnole.



Par rapport aux actions concrètes, au-delà des mots, je sais qu'il y a des convois solidaires. Est-ce que ces convois continuent ? Est ce qu'il y a d'autres convois prévus ? Est-ce que tu peux nous parler un peu de cet aspect ?

Bien sûr. Au fil des années, des liens se sont noués sur place entre des personnes venues de l'Ouest, de l'Est, du Nord ou du Sud. Nous sommes réunis sur une petite péninsule du Sud-Est de l'Europe qui est un véritable carrefour entre différentes façons de vivre, différentes origines. Et en l'occurrence, sur ce territoire, cohabitent des révolutionnaires grecs, des visiteurs actifs venus de l'autre bout de l'Europe en soutien à ce bel exemple de vivier créatif et des réfugiés et migrants plus ou moins politisés. En rejoignant les squats, les cuisines sociales et les dispensaires autogérés, les migrants font l'expérience de la démocratie directe, de l'horizontalité et de la solidarité sans frontières. Même si la réalité est parfois complexe, rude et énergivore, on a vu beaucoup de personnes s'impliquer de plus en plus en comprenant l'importance de ces initiatives autogérées. C'est un véritable défi à la croisée des chemins. Un défi difficile, mais passionnant et qui vaut la peine.

Nous n'avons pas peur de vivre autrement, nous n'avons pas peur des ruines. Au-delà des films dans lesquels on peut faire la rencontre de militants qui nous racontent leur façon de lutter, de s'entraider, de s'organiser en Grèce, on peut aussi aller les rencontrer sur place à l'occasion d'un convoi solidaire. La première raison pour laquelle nous faisons des convois, c'est pour inviter des personnes motivées à aller voir de plus près ce qui se passe sur place avec nous et créer des liens. Parce que c'est la meilleure façon de pouvoir entrer dans cet univers et le comprendre : venir en faire partie, ne serait-ce que pour quelques semaines, et parfois plus.

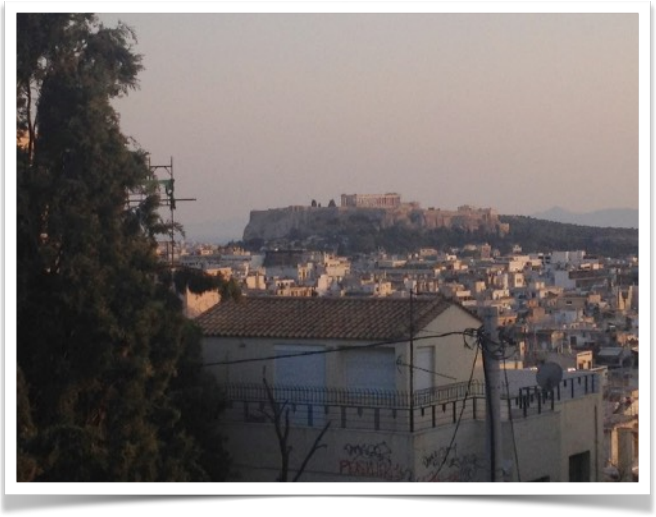
Pour les lieux d'accueil de précaires grecs et migrants, on cherche du matériel, de la nourriture, des produits d'hygiène, mais aussi du papier pour faire nos tracts. Alors que le mouvement social grec est très pauvre en moyens financiers et matériels, il est heureusement soutenu par des collectifs et des individus de l'autre bout de l'Europe. En France notamment, mais aussi parfois de Belgique, de Suisse, d'Espagne ou d'Italie.

Est-ce qu'il y a un lien qu'on pourra mettre ensuite sur l'article ?

Oui, bien sûr. Bientôt, il y aura une nouvelle liste des besoins (chercher "Anepos liste

des besoins" sur internet). Cette liste change très peu d'une fois sur l'autre et ça permet de tomber aussi sur nos coordonnées. N'hésitez pas à nous contacter. Quelquefois, on cherche aussi des vêtements et des baskets, notamment pour les travailleurs précaires qui ont à peine de quoi se nourrir. On recherche aussi des jouets pour les enfants sauvés des eaux qui ont tout perdu en fuyant la guerre ou la misère.

Quand on s'est parlé au téléphone hier, je rentrais d'une livraison avec des camarades : plusieurs de nos fourgons venaient de livrer des jouets et beaucoup d'autres choses (matériel de santé, casseroles pour des cuisines autogérées, nourriture, hygiène féminine) et on a également transmis de l'argent à plusieurs collectifs de Chania en Crète, avant de retourner faire de même à Exarcheia, sur le continent.



Je serai content via "Le Pharandol" de mettre en lumière un petit peu tout ça. La question suivante, je la pose à toutes les interviews, quelle que soit la personne interviewée. C'est la question que tu aurais aimé que je te pose et la réponse que tu aurais faite.

La bonne question à mon avis, c'est "Pourquoi ne pas baisser les bras ?" Cette question, beaucoup de gens se la posent, plus ou moins consciemment, entre résignation et renoncement. Énormément de gens sont fatigués d'agir, fatigués d'attendre, fatigués d'espérer. À cela, ma réponse est simple : la lutte est essentielle, cruciale, vitale, elle fait partie intégrante de la vie, depuis le bébé qui se débat pour naître, poussé vers la lumière avec l'appui de sa mère, jusqu'au vieillard agonisant qui défie la mort jusqu'à son dernier souffle. La lutte est cette motivation qui nous accompagne tout au long de la vie, comme une sœur vigilante et persévérante. Je lutte donc je suis.

En allant à la rencontre des autres, on se découvre soi-même. En traversant les épreuves de la vie, on se forge, on se construit, on se bâtit, on se sculpte. Non pas comme une œuvre d'art exceptionnelle – même si chaque être humain est unique – mais comme l'élément nouveau d'un projet collectif qui est tout simplement celui de défendre la vie et même de la sauver, puisque tout ce qui est vivant sur Terre est désormais condamné dans un compte à rebours fixé à quelques dizaines d'années.

Face à cette prise de conscience et l'angoisse qu'elle provoque, il n'y a qu'une façon d'agir, c'est s'impliquer, s'organiser, s'engager, sans attendre qu'il soit trop tard. Agir pour ne pas subir. Agir par amour de la vie. Agir pour défendre ce bien commun et en finir avec les fléaux qui nous ont conduit dans l'impasse. Se rappeler toujours que ce n'est pas le résultat qui fait la beauté de la vie, contrairement à ce que prétendent les philosophes de salon qui fanfaronnent sur leurs vies réussies.

Ils sont Pharmidables

En réalité, il n'y a de vie réussie que celle dans laquelle on se rend utile à tous ceux qu'on aime. Celle qui nous fait surgir comme une goutte d'eau sur l'écume de l'océan, comme une coquille de noix dans les vagues, comme une comète dans la nuit, mais qui nous apporte le sentiment d'avoir fait de notre mieux pour le bien de tous. La vie est un bref moment, à titre individuel, une voie sans issue, mais une grande aventure à l'échelle collective qui se prolonge de générations en générations. L'harmonie est dans cet équilibre : passer du je au nous sans se mettre à genoux, passer du nous au je sans se voir nuageux. En résumé, comme l'écrivait Nikos Kazantzakis : *"la seule façon de te sauver toi-même, c'est de lutter pour sauver tous les autres."*

J'allais te demander le mot de la fin, mais tu viens de faire une réponse que je trouve brillante et pleine de vie, et je trouve ça très chouette. Il y a dans « L'Amour et la révolution », une jeune fille qui explique pourquoi elle agit, pourquoi c'est important d'agir, elle est exemplaire de par la profondeur de sa réflexion à un aussi jeune âge, 16 ans si ma mémoire est bonne.

Ces dernières années, nous vivons des moments forts en Grèce, que ce soit les militants de groupes de résistance comme Rouvikonas, ou encore les migrants qui ont réussi à s'installer mais qui ont voulu continuer à participer à des structures autogérées, ou encore les copains de voyage et de convoi solidaire : tout le monde ici vit des moments forts parce que ce sont des moments durant lesquels on se sent utile, on se sent vivant, on se sent libre. Ce sont des moments qui donnent du sens à la vie.

J'ai connu des copains vraiment déprimés avant de partir avec nous et qui ont soigné de la meilleure des façons leur déprime ou leur dépression en étant au plus près de la souffrance d'autrui et des initiatives formidables qui tentent d'y remédier. Je les ai vu souvent se relever parmi nous, tout en aidant les autres, retrouver leur sourire, puis revenir encore plus en forme pour continuer la lutte en France et ailleurs. Parce que rien n'est terminé. Nous le savons bien : nous sommes à la croisée des chemins. Ce sera l'utopie ou la dystopie et c'est à nous tous d'agir sans attendre, pour prendre ensemble nos vies en mains.





Propos recueillis par Yoh ■

Demain chuchote à notre Être

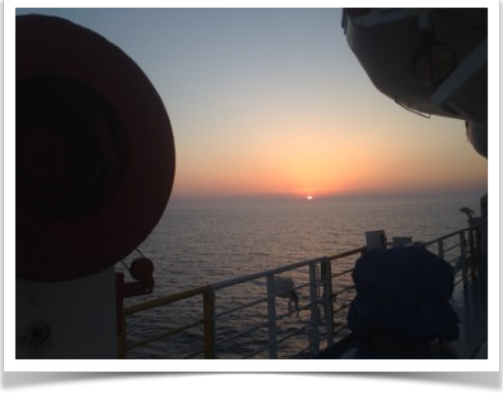


Dis vision, cataracte,
Ou on passe à l'acte ?
Rebattage des cartes, nouvelle partie
Amitiés, liens humains balayés ou détruits,
Virus à la mode,
Points de vue aux antipodes
Peur de mourir, profond désir de vivre,
Trainées boursoufflées pourrissent le ciel
Intériorité à nettoyer, en soi de la Vie retrouver le sel.
Grincements de dents



Que reste-t-il de nous à présent ?
Qu'est-ce qui nous liait qui s'est ainsi défait ?
Était-ce si solide ?
Tensions, mal au bide,
Sculpter mes rides, douleurs acides
Diviser pour mieux régner,
Tellement plus profond qu'on ne l'imaginait
Pas seulement politique,
Apocalyptique ce proverbe parle aussi spiritualité
C'est de sa Source que l'humain s'est coupé,
Divisé de sa beauté, de son pouvoir créateur, de son lien au Divin
Perdu dans une matière au goût d'hier, comment rêver le lendemain ?
Besoin d'aimer, respirer, s'apaiser
Pas vu tout ça venir.
Soigner l'avenir,
Éloigner le pire
Retrouver le sourire
Inspir', expir'
Futur malheureux,

Ou futur lumineux ?
Croisée des chemins, en ses mains tenir son destin
Du bateau de sa Vie, redevenir le capitaine serein
Pas de sauveur, juste, toi, moi et elles et eux et refaire un nous
Un qui vaut l'coup, un tout doux, beau pour beaucoup
Travail patient, érosion
Ponçage à coup d'émotions,
Polissage, poli et sage
Rebelle de passage, quel est ton message ?
Que semer, graines de demain,
Quelles fleurs, pour quel jardin ?
Si rage, vengeance et peur
Viennent pourrir nos cœurs ?
Alors c'est à l'intérieur, pas en dehors
Dans le secret de nos corps,
Temples sacrés, réceptacle de nos âmes,
Que commence le Chemin,
Dans la douceur du matin, étrangement à portée de main
Vers ce monde de demain qui se conjugue aujourd'hui
Et se déroule au gré de toute la Vie
Humanité apaisée,
Terre mère préservée,
Futur désirable, point de bascule
Être humain, la Vie te bouscule
A la fin c'est nous qu'on gagne,
Pays de cocagne
Fais la paix, là-dedans,
Pour la faire briller aux quatre vents.





Yoh ■

Phare sur un Artiste



Karoline, en quelques mots, essaie de me dire comment tu te qualifies comme artiste ?

Je tiens d'abord, cher Jean-Yves, à te remercier de m'offrir cette occasion de m'exprimer. Je suis reconnue comme étant chanteuse, mais au-delà de cette étiquette, mon amour pour la musique, la danse, le théâtre, la scène, l'écriture, la peinture… j'aime surtout l'énergie de partage, l'osmose avec le public, le dépassement de soi, la transcendance que je vis sur scène. Sur scène je suis à la maison, à ma place ! La créativité et la communication font partie de ma nature profonde. Depuis toute petite, c'est une aptitude d'âme et cela ne peut exister que dans une totale sincérité. Je vis avec une attirance viscérale pour ce qui fait vibrer l'âme, le cœur et le corps : l'expressivité, l'inventivité, l'interprétation… J'ai compris que l'hypersensibilité n'est pas pour moi une fragilité à subir mais une force créatrice puissante, une affirmation plus profonde de soi, un instinct, un réflexe naturel. Être artiste pour moi c'est être un capteur et un amplificateur d'émotions… Et une show girl !

Peux-tu nous relater synthétiquement ton parcours artistique ?

Dès l'âge de 3 ans je me suis prise de passion pour la danse et la musique. Être à ma place sur scène est devenu une obsession. Ma famille étant très pauvre, je m'arrangeais donc pour assister gratuitement à tous les cours de danse possibles. Vers mes 10 ans j'étais chaque week-end sur scène avec des artistes brésiliens, Nazaré Pereira, Les Etoiles… Je fréquentais Maxime Leforestier, Bernard Lavilliers… Vers l'âge de 13 ans je chantais sur bande des chansons originales dans des galas, j'enregistrais un premier disque, qui en studio m'a valu les félicitations de Céline Dion et de René Dangeli. Je continuais mes études et ma vie d'artiste parallèlement, rencontrant Gainsbourg, Rodagil... A 18 ans je rencontrais François Feldman dans un concours de chant. Il recherchait une interprète et me fit enregistrer "J'aurais voulu te dire" qui devint un immense tube avec plus d'un million de disques vendus. Pendant plus de 2 ans j'ai fait un marathon, dormant quelques heures dans les avions, les trains, les hôtels. Accrochée à mon planning comme à une bouée de sauvetage, passant d'interviews radios en émissions télés, de séances photos en séances de dédicaces, répétitions, enregistrements studio, clips… Un tourbillon dont je suis sortie certes grandie, mais aussi seule et très fragilisée. Je ne parvenais pas à imposer la musique et les concepts originaux que je souhaitais réaliser. On attendait de moi que je sois un simple produit, une petite chanteuse bien mignonne, simple interprète de chansons romantiques pour ados.

Phare sur un Artiste

Certains visait le jackpot en essayant de me faire chanter leurs fonds de tiroir, des titres aux tessitures trop hautes, trop complexes pour d'autres. Alors que j'avais fait ce chemin pour viser la Lune : de gros concerts et albums concepts enregistrés chez Peter Gabriel, en duo avec Freddy Mercury, Elton John, Liza Minelli ou mes amis brésiliens "Les Etoiles" ; je voulais travailler avec Michel Berger, Jean-Jacques Goldman ; faire un album de reprises des titres des comédies musicales américaines (Fame, Ouest-Side Story, Hair) avec des chanteurs Guest, des chansons de Daniel Balavoine, ou des standards de jazz américains… Mes idées ont été inspirantes pour d'autres, qui ont fait des succès avec elles ! J'ai ensuite continué à sortir des disques et à faire de la scène mais avec plus de recul, réalisant que les falbalas, la jalousie et l'hypocrisie fétide du "showbizz" n'étaient pas ma tasse de thé. Je me suis tournée vers des créations plus concrètes en réalisant de nombreux décors de cinéma, de théâtre… ; en prenant la gérance d'un restaurant/spectacles parisien, en organisant de grands concerts en faveur d'associations de protection des animaux …

Puis je me suis essayée à la comédie, entre autres dans un film de Nils Tavernier, puis à la dance, sous une nouvelle identité "Zaya"; j'ai monté une formation de musiciens avec mes textes et mes compositions; j'ai fait partie d'un big band, puis d'un groupe de blues-rock KL Blues Project, avec lequel nous avons tourné dans les plus grands festivals européens…

Dans ce parcours qu'est-ce qui t'a le plus intéressé ?

La rencontre avec "mon" public ! C'est un effet miroir fascinant, un lien magique cœur à cœur. Après tant d'années, je reçois encore plusieurs lettres de fans par mois. Cette fidélité me touche. J'ai aussi appris à dompter ma timidité, à m'exprimer devant des journalistes et à force de devoir me raconter, appris à mieux connaître mes forces et mes faiblesses.

J'ai aussi compris au bout de très longues années que j'avais du talent, une certaine valeur, ainsi qu'une capacité énergétique et sans doute spirituelle à faire réagir des foules immenses. J'ai longtemps pensé que tout artiste était capable d'atteindre ce dépassement de soi, de monter sur scène "sans filet", sans ego, "à poil", de tout lâcher comme si sa vie même dépendait de ces instants suspendus dans le temps. Avant un concert, je dois dormir, méditer, rassembler toute mon énergie, puis je m'habille, me maquille en tremblant de tout mon être, je ne parle plus, je n'entends plus rien… Je calme mon cœur, je respire calmement tout en me demandant pour la énième fois pourquoi je m'inflige une telle terreur. Je monte sur scène les jambes vacillantes. Je m'ancre profondément, retrouve mon micro, mon extension vocale, mon complice. Je chante la première note, puis me relie au son, au lieu, aux musiciens et au public, à chacun d'eux et plonge dans l'immensité. Le temps et l'espace n'existent plus. Nous sommes un. La transcendance !



Phare sur un Artiste

Pour moi un spectacle sans cette osmose est raté. Je n'ai vécu qu'une seule fois cette … "tragédie personnelle", et cela reste une blessure. Monter sur scène se mérite !

Qu'est-ce qui est devenu pour toi le plus essentiel dans la vie ?

La Vie elle-même. Toutes les vies. Le fait d'être en conscience de plus en plus soi-même, d'être juste et à ma place, d'apprendre, de comprendre et d'expérimenter, de transmettre ce que j'ai appris, d'élargir encore tous les possibles, pour le plus grand bien de tous. La justice, la vérité, la compassion pour tout être vivant.

Dis-nous quelques mots sur tes projets artistiques et sur tes autres projets.

Mon compagnon et moi avons créé un studio d'enregistrement professionnel "Yellow Records" et accueillons des artistes, avec la possibilité de loger sur place, dans le Sud-Ouest. Cela permet une concentration et une immersion totale dans la réalisation de leurs projets. Nous améliorons en permanence les possibilités d'accueil de ce lieu pour l'ouvrir plus régulièrement à des stages artistiques, de développement personnel, des rencontres festives, créatives… Nous organisons aussi des projets participatifs ludiques mais engagés, comme par exemple l'adaptation d'une chanson de G.Brassens "Le roi des Cons", qui a été entonnée dans de nombreuses manifestations (clip sur youtube). Je continue de chanter en duo sa voix ce qui me plait vraiment, du jazz, de la soul music…, dans des soirées privées.

Raconte-nous tout ce que tu as organisé, mis en place, créé pour aller de l'avant.

L'incendie de Notre-Dame m'a alertée : j'ai senti que quelque chose de grave se tramait. Depuis, j'ai définitivement coupé avec tous les médias mainstream, refusé de collaborer avec ce "cirque". Ces tentatives de bluff, les chantages et autres menaces, n'ont eu aucune emprise sur moi. J'ai annulé tous mes concerts, et après avoir alerté mon entourage sur les pièges tendus, j'ai mis de la distance avec tous les inconscients qui se sont laissés corrompre malgré mes avertissements sincères et fondés. Je respecte le choix de chacun, mais il m'est impossible d'accepter que la propagande des médias ait, pour certains, plus d'importance que mon amitié. C'est en somme pour moi une trahison. Je m'entoure seulement de gens positifs, intelligents, aimants. En 2020, pressentant une accélération de l'Eveil des Consciences, j'ai créé "Union Lumineuse" pour rassembler des médiums, chamans, énergéticiens, thérapeutes… sur le réseau Telegram, afin d'œuvrer ensemble en faveur de cette évolution. Chacun peut nous y rejoindre. Il suffit de se présenter et de participer aux rendez-vous audios au moins une fois par mois, d'apporter des idées, des connaissances, du partage pour exister au sein de cette petite famille d'amis.



Phare sur un Artiste

Dis-nous quelle est ta philosophie de vie, ta conception de l'engagement ici et maintenant, en ces temps troublés ?

Cette période par laquelle tant de révélations sont dévoilées, nous fait vivre de façon très paradoxale. Il nous faut être à la fois pacifiques et combatifs, pragmatiques et spirituellement éclairés, sur nos gardes et confiants, unis et autonomes… Il est essentiel de comprendre que rien ne redeviendra comme "avant". Toutes les structures du monde "civilisé" s'effondrent, et ça n'est que le début. L'accouchement est difficile et d'autant plus douloureux pour ceux qui ne se sont pas encore réveillés de l'emprise de l'ingénierie sociale. Trouver sa véritable liberté d'être, s'occuper de soi, de ceux qui nous ressemblent, de garder son sang-froid, d'être ancré, centré, sans peur, afin de faire le tri, de digérer et de transmettre ces vérités avec cohérence et lucidité, sont autant de nouvelles habitudes de survie. Chacun est son propre "sauveur" et a son propre libre arbitre. Chacun doit faire sa part et ne plus jamais déléguer ! Depuis 1991, je suis végétalienne et je me bats en faveur des animaux avec ferveur. La peur de mal faire ou d'avoir mauvaise réputation ne m'intéresse pas, n'intervient pas dans mes choix de vie. Seul le but à atteindre en toute intégrité existe. Ainsi, envoyer des centaines d'emails à des gouvernements, ambassades, ou autres cols blancs, pour dénoncer des maltraitances et exiger qu'ils se bougent fait partie de mon droit d'être libre. Il est, je pense aussi, très important de reprendre des habitudes de vie saine : bien se nourrir, bien dormir, respirer, communiquer, aimer, méditer, créer, chanter, courir… et bien sûr résister de façon concrète par tous les moyens à notre disposition, l'habitude du boycott de tout ce qui nous force à entretenir le système capitaliste ultra-libéral !

J'ai découvert, en discutant avec des amis africains, que l'oligarchie mondialiste engageait des ONG pour vider le continent Africain de ses forces vives : les jeunes. Ainsi des puissances financières comme BlackRock/Vanguard, projettent de posséder, contrôler toutes ses richesses naturelles et ses populations. En même temps, ils créent des divisions, ils font monter le racisme et la pauvreté en Europe. "Diviser pour mieux régner". Toutes les propagandes qui fleurissent actuellement sont basées sur la division : il n'y a pas de gauche, ni de droite mais de simples acteurs placés par leur hiérarchie, l'Etat profond, pour jouer des rôles qu'ils ont minutieusement préparés. Toujours les mêmes, depuis des siècles. Ils divisent encore et tentent de faire perdre tout repère aux enfants en donnant la priorité à l'enseignement des valeurs LGBT plutôt que celle de savoir lire, écrire, compter, réfléchir... Il est intéressant d'observer que la plupart des gouvernants actuels sont homosexuels et transgenres. Division encore entre hommes et femmes, entre "vax" et "non vax" et pour noyer le poisson on met à la Une "le réchauffement climatique" qui est copieusement instrumentalisé… Mais les quadrillages laissés par les projections aériennes de métaux lourds agissant sur la chimie de l'air contribuent à nous le faire croire. Tout est mensonge et je crains que beaucoup n'aient même pas le temps de réaliser qu'ils se sont fait bananer.

C'est tout cela qui m'a poussé à organiser, selon mes compétences et qualités humaines, les moyens à ma portée me permettant de ne pas me rendre, même passivement, complice de cette conspiration réelle de l'ombre !

Phare sur un Artiste

Explique-nous en quelques mots pourquoi tu as décidé de vivre comme tu le fais, loin de la ville, en contact avec la nature ?

J'ai toujours été liée à la Nature même si j'adorais ma vie de parisienne hyper parisienne ! Courir en escarpins et robe de cocktail dans le métro ou être amenée en limousine à des soirées mondaines, côtoyer la jet set et en être la "branchitude incarnée", m'amusait. J'étais au courant des dernières tendances, innovations, et même des deniers potins ; je fréquentais des gens étonnants de superficialité et de matérialisme pour la plupart, qui s'esclaffaient joyeusement à ma vue : "Voilà notre chaman préférée ! Avec elle on va bien s'amuser !"... Ce qui les amusait tant était ma spontanéité piquante qui les démasquait. Il est vrai que la campagne du sud-Ouest n'offre pas autant de nourriture intellectuelle, d'amusements et d'opportunités professionnelles que je le souhaiterais, mais ce lien avec la Nature est devenu pour moi le plus précieux des trésors. Au-delà du silence, j'entends le bruissement des feuillages dans le vent, le chant des oiseaux, le vol des insectes et les appels des animaux à des kilomètres, celui de la rivière, de ma grande maison qui craque comme un navire les jours de gros temps. À l'horizon une chaîne d'immenses montagnes et le soleil à saluer matin et soir. C'est aussi une façon de vivre plus autonome. Je bois l'eau de la source, me chauffe avec le bois des environs, me soigne avec les plantes du jardin... J'aime avoir les mains dans la terre, manger les légumes et fruits des "bébés" plantes que j'ai fait germer avec amour. Par prudence, je fais le pain, afin d'éviter la contamination à la protéine spike, graphène ou autres saletés. J'aime voir les animaux, avec lesquels je vis, s'épanouir en toute liberté. Ce que j'aime : c'est que la nature, les animaux, ne mentent jamais. Je vis dans le réel.

A propos de tes initiatives : as-tu un calendrier à donner pour des actions ponctuelles ?

Pas de calendrier... Je navigue à vue. Bien sûr, j'ai de nombreux projets et idées. Celui de monter un spectacle de cabaret avec mes élèves de chant, sortir une chanson humoristique et sexy que je pense avoir un fort potentiel de succès populaire, reprendre la peinture et les expositions, finir d'écrire un livre sur ma technique vocale, sur mes expériences ésotériques et créer un spectacle de musique accordée en 432 hertz !

Quel est le but que tu poursuis, quel est le sens que tu donnes à tout ce que tu fais à l'heure actuelle, quel est l'objectif visé dans tes actions et autres engagements ?

J'attends l'émergence du nouveau monde avec impatience. Je veux assister à la chute de cette oligarchie machiavélique et je leur souhaite le pire ! Le mot "bienveillance" est devenu à la mode de n'importe quelle manipulation psycho-spirituelle visant à garder le troupeau dans l'immobilisme le plus tiède, employé par un tas de nouveaux gourous et même des dirigeants dont on sait bien tout le mal qu'ils nous souhaitent. Or, je garde ma bienveillance seulement pour ceux qui la méritent. J'ai toujours eu la sensation de devoir constamment m'adapter pour essayer d'être en phase avec ce monde illogique et violent !

J'ai toujours eu la sensation d'être une extra-terrestre ! Depuis quelques années je comprends que c'était ce monde qui était bancal, et pas moi. En attendant, je décrypte, je dénonce, j'alerte, je réunis des

gens afin qu'ils gagnent en confiance et en force, s'organisent dans l'entraide, la résistance, la résilience, se sachent très nombreux et invincibles… Car nous avons déjà vaincu ces ténèbres ! Je fais toujours du mieux que je peux. Pour moi l'aptitude à respecter et protéger les autres espèces animales, est la clef pour acquérir une nouvelle conscience plus évoluée. Tant que l'humanité sera dans le spécisme, elle sera en dehors de la vérité de la Vie, car il n'y a aucune hiérarchie dans le vivant ! Tout ce que nous faisons aux autres, quelque soit leur espèce, leur race, nous le faisons à nous-mêmes. J'aime cette citation de Gandhi : "Tout ce qui vit est mon prochain".



Peux-tu nous donner des références concrètes à tes créations artistiques ; une discographie, Références à des textes, à des vidéos, à des liens vers des interviews éventuelles ou lien vers les sites sur lesquels tu proposes des choses dans le contexte actuel ?

Caroline Legrand - *J'aurais voulu te dire*

Caroline Legrand dans l'émission "Tube d'un jour, Tube de toujours" diffusée en 1992 :

youtube.com/watch?v=7MlAdn4U-24

Festival Blues avec KL Blues Project : youtube.com/watch?v=ruFdR-ks61U

S' Wonderfull avec Big Band Millésime :

youtube.com/watch?v=BHiNrnSyny4

Le Roi des Cons chanson participative :

youtube.com/watch?v=JJp29XWE5Tg

My Love : youtube.com/watch?v=NplO4g9vdIQ

Les Dock of the Bay : youtube.com/watch?v=6ZpGJp0Zm6o

Comme un train : youtube.com/watch?v=6t-yfEnj-nI

Deezer: deezer.com/fr/artist/260225

facebook : facebook.com/karoline.legrand.officiel

Blues Project : kl-blues.com

Pour rejoindre Union Lumineuse : t.me/+S-htbaDqCS1RhBbT

Merci à toi, Karoline, pour avoir partagé si spontanément ton expérience de vie avec les lecteurs du Pharandol. Je savais depuis longtemps que tes fulgurances intérieures et tes intuitions étaient profondes et originales. Merci encore à toi. La grande famille humaine des résistants et des résilients peut te compter parmi les siens et trouver auprès de toi, la lumière et le souffle d'humanité qu'elle aimera puiser dans ce que tu lui offres si généreusement !

Propos recueillis par Jean-Yves ■

Les Plantes qui Guérissent !

Le cœur et les vertiges de l'amour

À la fois organe vital et lieu symbolique de notre conscience, le cœur est un élément essentiel dans la construction spirituelle de l'être. Il régit le cerveau, dirige l'esprit et souffle l'amour inconditionnel. Ouverture, curiosité, clairvoyance par le biais de l'action du feu interne sont ses états. Le principe "volonté" (*je m'affirme en tant qu'être autonome et indépendant*) émane de sa libre circulation énergétique.

Les symptômes en relation avec la sphère cardiaque sont toujours indicateurs d'un mal au cœur, d'un mal au Soi intérieur de la personne. Selon les thérapies orientales, l'acte de penser n'est nullement un privilège du cerveau, mais émane de notre "ouverture cardiaque" et de nos états amoureux. Si nous sommes fermés, enfermés dans un monde de pensée, une manière rigide de voir la vie, nous engendrons des arrêts énergétiques au niveau du cœur, s'accompagnant de vertiges, de pertes d'équilibre et d'élans ombrageux.

Les plantes qui ouvrent le cœur sont nombreuses, je suis même persuadée qu'elles ont toutes cette sublime capacité, mais qu'elles ne nous le disent pas, et le font en secret. Il vous faudra donc aller à leur rencontre, car ce sont elles qui se dévoileront à vous. Allez les découvrir, et partez à leur recherche, sans crainte aucune. Elles vous réserveront assurément de belles surprises.

Parmi elles, j'attirerai votre attention plus particulièrement sur :



• le gingembre qui échauffe le corps, réchauffe et apporte du soleil au cœur, le soulage de l'inquiétude due à des soucis à répétition. Il soutient l'esprit dans des situations de contrainte. Il (r)éveille le cœur et l'âme en permettant à l'esprit de se mettre au repos. Il agit de manière puissante sur la glande pinéale (qu'il calme) et la glande pituitaire (qu'il stimule). Il dissipe l'inquiétude ;



• la mélisse qui redonne joie et vigueur au cœur, lorsqu'on se sent devenir indifférent. Elle calme, revigore et agit sur la glande pinéale. Elle guide l'être vers l'introspection souvent utile pour (se) comprendre. Elle rétablit la relation avec notre Moi profond, en l'épaulant pour retrouver stabilité et cohésion personnelle. Elle sublime les sentiments, les rend moins offensifs, chasse la tristesse et calme l'impulsivité.

(Source : "La Phytothérapie"" de Sylvie Verbois)

Guide Psycho



LE PSYCHISME HUMAIN DANS LES SITUATIONS DE GRANDS STRESS

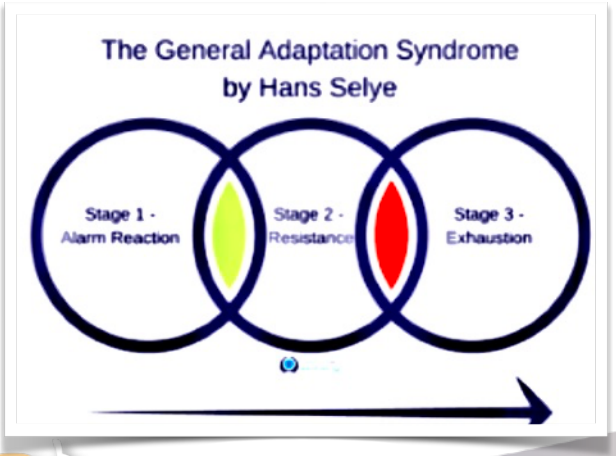
Nous devons aborder maintenant une question inhabituelle, car elle fait partie de l'anticipation nécessaire que chacun a intérêt à organiser au niveau psychique.

Dans une situation de rupture de la normalité, vous pouvez être confronté à un stress jamais connu auparavant du point de vue de son intensité. Dans une situation de rupture de la normalité il faut se préparer à tout y compris à des situations extrêmes possibles !

Supporter la maltraitance aggravée, est principalement un problème psychologique et du coup, les thérapeutes qui travaillent auprès de victimes de maltraitance aggravée en savent plus sur la résistance à ce genre de violence que quiconque d'autre…

Comment se défendre ?

Par le phénomène de dissociation : la dissociation est une « séparation fonctionnelle entre des éléments psychiques ou mentaux qui sont habituellement réunis ». Ainsi, la prise en compte de la réalité et du vécu est inhibée de façon temporaire ou durable, pour supporter un traumatisme psychologique.



La dissociation primaire isole l'expérience, c'est la situation de stress post-traumatique. La dissociation secondaire est une désintégration de l'expérience, avec un « Moi observant » et un « Moi expérimentant ». La dissociation tertiaire est la genèse d'états du Moi indépendant. On peut également retenir dans ce contexte qui nous occupe, la question de la mémoire qui a la propriété de se déconnecter, c'est l'amnésie post-traumatique.

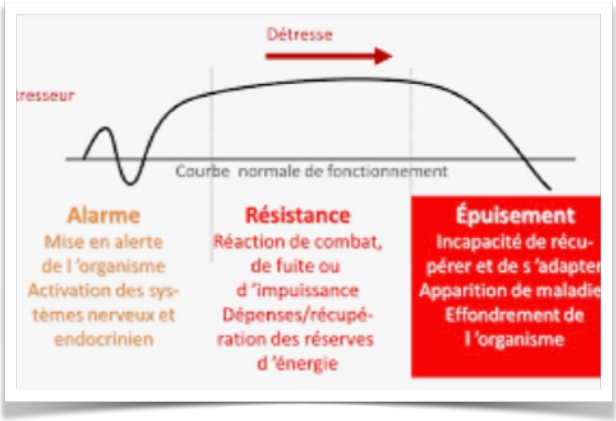
Le DSM V (en février 2015, la dernière et cinquième édition du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques de l'Association Américaine de Psychiatrie) parle également de la « fugue dissociative » et le trouble dissociatif non spécifié, mais il existe en fait une grande diversité de dissociations, qui forment un continuum, depuis le simple détachement de l'environnement immédiat à un refoulement des ressentis physiques et émotionnels. Dans les cas les plus bénins, la dissociation peut être vue comme un pur mécanisme de défense obligatoire qui apparaît en cherchant à maîtriser, minimiser ou supporter un stress trop important incluant aussi l'ennui ou le conflit éthique qui peut poser questions.

À l'opposé dans ce continuum, on trouve la rêverie, une sorte d'évasion de la personne dans un ailleurs apaisant et réconfortant pour elle, et bien entendu les "états modifiés de la conscience ordinaire".

Certaines incapacités dissociatives impliquent l'amnésie, tandis que d'autres ne l'impliquent pas. On distingue les cas de syndrome dissociatif comme la

schizophrénie et des troubles dissociatifs comme l'amnésie passagère, la dépersonnalisation, la déréalisation, l'ensemble des troubles dissociatifs de l'identité.

La dissociation comme moyen de se défendre est généralement une expérience passive, un mécanisme d'adaptation et n'est ni enseigné ni l'objet d'un entraînement, mais il y a des exceptions.



En situation naturelle, l'individu est sans cesse confronté à une multitude de situations qui nécessitent souvent un ajustement d'ordre psychosocial. Ces situations suscitent des émotions plus ou moins désagréables. Aujourd'hui, on désigne sous le vocable « stress » tous les maux et malaises qui perturbent la vie des personnes au quotidien et en situation de rupture de la normalité.

Le stress est tantôt identifié comme une réponse de l'organisme exposé à des conditions situationnelles potentiellement nocives, tantôt comme le résultat d'une interaction entre le sujet et son environnement ou encore, la conséquence d'une transaction dynamique entre l'individu et la situation.



A ce stade, il apparaît que le rôle de la personnalité soit fondamental pour comprendre les mécanismes qui régissent la perception de la santé et du stress.

L'approche comportementale

Dans cette approche, le stress prend la forme d'une réponse de l'organisme exposé à des conditions manifestes et désagréables (Moser, 1990). Le stress est alors une réponse comportementale du sujet exposé. Selye (1956, 1974, 1975) intègre la réponse de l'organisme aux exigences de l'environnement, tant physique que psychique, dans un schéma qui permet d'éclairer les effets spécifiques et les réactions physiologiques. On parle de Syndrome Général d'Adaptation (ou S.G.A.) Ainsi, il semble que n'importe quel événement de vie, qu'il soit d'ordre physique, psychique ou émotionnel, positif ou négatif, provoque une réponse biologique de l'organisme, identique et stéréotypée. Le stress résulte donc, dans cette conception, d'une résistance de l'organisme face à un environnement nocif.

Selon Selye, le SGA se compose de trois phases :

La réaction d'alarme. Il s'agit des phénomènes non spécifiques provoqués par une exposition soudaine de l'organisme à un facteur nocif. Elle se compose du choc (tachycardie, la baisse du tonus musculaire) et du contre-choc (l'organisme se ressaisit puis met en jeu des moyens de défenses actives).

Guide Psycho



> **Dans une situation stressante, une bonne attitude peut transformer un stress négatif en un stress positif.**
> **Hans Selye**

La phase de résistance. Selon Aubert et Pagès (1989) c'est "l'ensemble des réactions non spécifiques provoquées par l'exposition prolongée de l'organisme à des stimuli nocifs, auxquels, il (l'organisme) s'est adapté au cours de la réaction d'alarme". Lors de cette phase, il y a persistance des phénomènes produits durant le contre-choc de la phase d'alarme.

La troisième et dernière phase correspond à celle de l'épuisement. Dans ce cas, le sujet cesse toute tentative de résistance.

Durant ces trois phases, la résistance du sujet s'effectue par l'intermédiaire de deux systèmes homéostatiques de défense : le système nerveux et le système endocrinien.

Bien que fondamentale pour comprendre la biologie du stress, l'approche comportementale de Selye n'intègre aucunement l'appréciation cognitive de l'organisme. Autrement dit, selon cette approche, le stress correspond à une réponse physiologique et comportementale qui se caractérise par un état d'excitation élevée et une activité hormonale équivalente. Celle-ci exclue toute forme d'activité cognitive de la part de l'organisme.

Or, Mason (1975) suggère une remise en cause des réponses au stress comme purement non-spécifiques.

En effet, cet auteur avance l'idée que des types de stress particuliers entraînent des patterns de réponses physiologiques et endocriniennes différenciés (Mason, Maher, Hartley, Perlow et Jones, 1976).

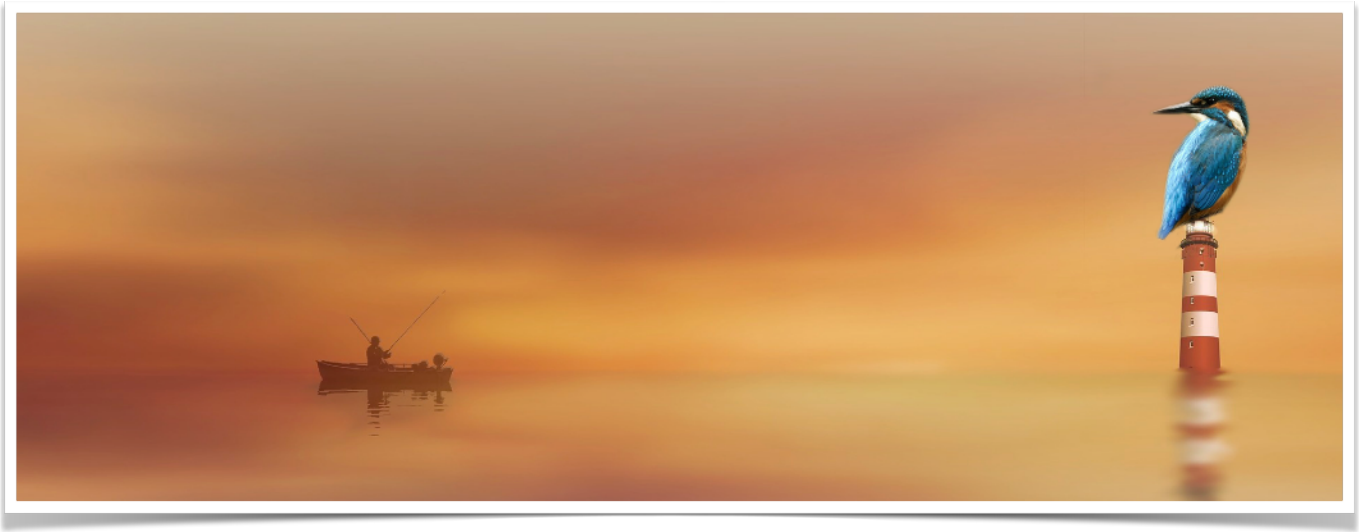
Pour sa part, Cannon (1932, 1936) reprend une considération homéostatique des processus de changements physiologiques de l'organisme. Il suggère de considérer l'organisme comme un système de réponses automatiques, en mesure de répondre dans l'urgence à une situation jugée aversive (par affrontement ou évitement). Cependant, le modèle homéostatique de Canon souffre de quelques lacunes. En effet, celui-ci ne permet pas d'estimer avec précision « un point de non-retour » ou « seuil de tolérance » à partir duquel le stimulus devient stressant (Mac Grath, 1970, 1974).

En l'état, l'absence de variabilité des réponses individuelles qui est intrinsèque à ces approches, nous oblige à rechercher une définition plus nuancée du stress et de ses liens avec la personnalité. Il s'agit donc d'appréhender le stress non plus comme une réponse typique, mais comme stimulus issu de l'environnement (physique et social). A cet effet, il convient de développer une approche plus cognitive afin de comprendre ce qui finalement, fait qu'une situation est perçue comme menaçante chez un sujet, alors qu'elle ne l'est pas chez un autre (Lazarus et Folkman, 1984).

A suivre…

Jean-Yves Jézéquel ■

La Rubrique du Malin Pêcheur



GUIDE PRATIQUE POUR LA SURVIE (2) DANS LE CONTEXTE DE LA TRANSITION VERS AUTRE CHOSE

Secourisme

Je recommande à tous de se former par un stage qui est proposé, par exemple, par la Croix Rouge, là où vous vivez.

Ce stage prendra un certain temps et vous donnera un diplôme de secouriste. Vous serez formé à toutes les situations d'urgence.

Vous pouvez également conserver dans votre matériel de secours, le livre de la croix rouge française qui est le manuel du secouriste pour vous remémorer certains gestes que vous aurez appris par la formation pratique du stage.

Santé

Je vous encourage également à détenir des livres qui vous apprennent à vous soigner avec les plantes en vous donnant toutes les indications sur ces plantes, où les trouver, comment les utiliser.

Dans le contexte d'une "rupture de la normalité", il serait bon de vous procurer, si vous le pouvez, un alambic vous permettant de fabriquer des huiles essentielles avec le guide adéquat pour vous engager dans cette initiative. Dans les collectifs existants en France, vous pouvez trouver des spécialistes qui peuvent vous conseiller. Par exemple, consultez une professionnelle diplômée, aromathérapeute et spécialiste agréée dans les fleurs de Bach… Cette catégorie professionnelle peut certainement vous conseiller sur l'usage de l'Alambic, des huiles essentielles, des teintures mères, des plantes, etc.

Les plantes pour tout guérir, Rustica, Marie d'Hennezel, 2015.

Les plantes du naturopathe, Rustica, Sarah Stulzaft, 2020.

Le guide des vertus des plantes et produits naturels, Herbal Health Publishers, auteur : collectif, 2007.

Larousse Des Plantes Médicinales, Andrew Chevallier, Larousse, 2017.

La Sante à La Pharmacie Du Bon Dieu, Ennsthaler Verlag, Maria Treben, 2019.

Guérir naturellement, Biosanté, Xavier Bazin, 2020.

La Rubrique du Malin Pêcheur

Grimoire des plantes, Creative Commons BY NC ND, Morigane, 2020.

Argile, un concentré de bienfaits pour votre santé, Eyrolles, Nathalie Cousin, 2013.

Dr Jean-Pierre Willem, Les huiles essentielles, médecine d'avenir, Dauphin éditions, 2022.

Dr JP Willem, Mon testament de santé, les meilleurs remèdes naturels… VivaSanté éditions, 2022.

Dr JP Willem, 100 ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes, Guy Trédaniel éditeur, 2022.



Sac de survie

Votre sac de survie doit contenir tout d'abord un kit de secours, un trauma Kit et une trousse à pharmacie.

Le kit de secours gère les blessures courantes : coupures, échardes, blessure superficielle.

Ce kit est fait d'un flacon antiseptique, de compresses stériles, ruban adhésif médical, bandage stérile, épingle à nourrice, pansements de différentes tailles, serviettes hygiéniques humides, ciseaux, pince à épiler, aiguille, briquet, sérum physiologique pour nettoyer les yeux, un flacon de bétadine, une couverture de survie pour captation des infra rouges émis par le corps.

Le trauma Kit permet de stabiliser les situations plus graves : accident, fracture, blessure plus profonde demandant une intervention réparatrice par chirurgie.

Ce kit contient, un garrot tourniquet pour bloquer les hémorragies, un stylo dermographique pour écrire sur le corps les indications médicales concernant le blessé. 2 pansements compressifs pour bloquer les hémorragies, un produit hémostatique. 1 couverture de survie. Une bande hémostatique pour les cavités hémorragiques. Un pansement à valve pour les plaies thoraciques. Bandages classiques. Epingles à nourrice. Un miroir pouvant servir de signalement aux secours ou une lampe durant la nuit ou par mauvais temps. Un sifflet de signalement aux secours. Un couteau polyvalent. Des gants de protection pour éviter les infections sur les blessures.

La trousse à pharmacie s'occupe des maux ordinaires, bénins, courants. Cette trousse contient un thermomètre classique au mercure. Des compresses stériles. Une maille élastique pour maintenir les bandages. Des sparadraps de tailles différentes. Bandages tubulaires pour les doigts. Des ciseaux. Des gants jetables. Une couverture de survie. Une boîte d'aspirine 250 mg. Alcool à 70°. Un flacon d'antiseptique comme la bétadine.



La Rubrique du Malin Pêcheur

De la pommade "Biafin" contre les brûlures. Arnica en gel pour les coups et hématomes. Du sérum physiologique pour nettoyer les yeux. Une boîte de citrate de Bétaïne ou équivalent pour calmer les maux de ventre.



Attention aux tiques !

La trousse à pharmacie doit contenir un tir-tique que l'on trouve en pharmacie, l'huile essentielle appropriée pour appliquer sur la morsure de tique une fois celle-ci enlevée : Mélanger toutes ces huiles essentielles à parts égales, huile essentielle de sarriette des montagnes, de romarin camphre, de tea tree, cannelle Ceylan écorce, niaouli, lavande aspic. Par exemple 30 gouttes de chaque dans un flacon de 10 ml en verre teinté muni d'un compte-gouttes. Déposer une goutte le plus précocement possible sur la piqûre, à renouveler 4 fois par jour, pendant 2 à 3 jours. A partir de 6 ans. Cette précaution combat la bactérie Borrelia. Pour le virus responsable de la maladie de Lyme : prendre la préparation suivante par Voie orale :

HE cannelle Ceylan écorce
Cinnamomum zeylanicum 2 ml

HE clou de giroflier
Syzygium aromaticum 1 ml

HE thym linalol
Thymus vulgaris CT linalol 1 ml

HE livèche racine
Levisticum officinalis racine 1 ml

HE palmarosa
cymbopogon martinii 1 ml

HE menthe poivrée
Mentha x piperita 20 gouttes seulement

HE origan kaliteri
Origanum vulgaris kaliteri 1 ml

HE tea tree
Melaleuca alternifolia 1 ml

Huile végétale (colza ou olive) QSP 30 ml

Prendre un flacon en verre teinté de 30 ml muni d'un compte-gouttes, y verser les huiles essentielles selon les quantités indiquées, compléter jusqu'en haut du flacon avec l'huile végétale alimentaire et refermer soigneusement et agiter.

MODE D'UTILISATION :

Utiliser des gélules vides taille 0 (pour adulte) ou taille 2 (pour enfants de plus de 7 ans) en pharmacie.

En cas de piqûre et/ou de symptômes avérés :

Prendre une gélule taille 0 (adulte) ou taille 2 (enfant de plus de 7 ans) remplie de cette synergie 6 fois par jour, de préférence en mangeant un peu au moment de la prise, pendant 3 jours, puis seulement 4 fois pendant encore 7 jours.

Ensuite, et/ou en cas de Lyme chronique, prendre 1 gélule 3 fois par jour 10 à 15 jours par mois. Ces cures sont à caler selon les périodes de fatigues et de relargage des toxines.

La Rubrique du Malin Pêcheur

Si la symptomatologie persiste au-delà de 3 mois, il est conseillé d'avoir les recommandations d'un médecin spécialisé dans cette maladie et/ou d'un(e) aromathérapeute averti, pour adapter la synergie, si la situation de survie le permet.

CONTRE-INDICATIONS

Femme enceinte ou allaitante et enfant de moins de 6 ans. PRUDENCE en cas d'hypertension artérielle, la TA est à surveiller.

Se munir également d'un tensiomètre (la normalité 12/8) et d'un oxymètre à placer dans le sac de secours (taux d'oxygène normal dans le sang est de 95). Ce chiffre peut être au-dessus de 95 mais pas en-dessous.

On peut aussi compléter le Kit par un appareil à mesurer le taux de glycémie.



Matériel de bricolage et bois de chauffage

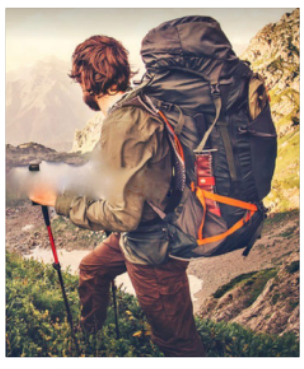
Vous pouvez vous équiper, si cela n'est pas déjà fait, dans un magasin de bricolage près de chez vous.

Il existe en France des laboratoires de fabrication : les "fablabs". Vous y trouvez tous les outils que l'on met à votre disposition. Les Fablabs sont gérés par des bénévoles (www.fablab.fr).

Prévoyez une hache, une scie à bois, des coins et une masse, un billot, un chevalet à scier du bois.

Faites des réserves de bois de chauffage, bois mort, branches mortes et bois de chauffage comme le chêne ou le châtaignier. Evitez les résineux qui font beaucoup de suie.

Mettez à l'abri des intempéries votre bois scié à la bonne taille pour aller dans votre insert ou dans votre cuisinière à bois. Le bois de chauffage stocké à l'abri est soi déjà fendu en morceaux permettant d'alimenter le feu ni trop souvent, ni trop peu souvent, ou encore à fendre. Si c'est ce dernier cas, il est fortement conseillé de fendre le bois en petite quantité pour la semaine. Les morceaux entiers se conservent mieux.



Sport et condition physique

Il est vivement conseillé de pratiquer la marche quotidienne, la randonnée, la natation et les arts martiaux.

Je préconise la marche à pied principalement en réalisant quotidiennement jusqu'à 10 km dans la nature, sur des sentiers de randonnés. Trouvez un circuit de cinq km environ et faites l'aller/retour dans la matinée. Cette pratique vous maintiendra en bonne condition physique en prévision d'une situation d'urgence, si vous deviez vous en allez le sac de survie au dos.

A suivre…

Jean-Yves Jézéquel ■

LES ACCORDS TOLTEQUES

Nos décisions, notre compréhension du monde, sont complètement influencées par notre système de croyances. Il s'agit de l'ensemble des règles et des connaissances que nous avons apprises, lors de notre enfance, des personnes autour de nous : nos parents, nos enseignants, la société dans laquelle nous vivons.

Pour chacune de ces règles que nous avons intériorisées, nous avons donné notre accord. Nous avons tacitement consenti qu'elles étaient vraies. Nous finissons même par nous identifier complètement à ces règles, et à les intégrer tellement que nous en oublions même l'existence.

Grâce à la sagesse Toltèque, une civilisation ancienne du Mexique, nous pouvons réévaluer ces règles, les modifier ou les abandonner, et trouver ainsi une nouvelle liberté, profonde, pour être en paix avec nous-mêmes et le monde autour de nous.

Don Miguel Ruiz résume la sagesse des Toltèques à l'aide de ces 5 accords.

Ils remettent en question le système de récompenses et punitions que nous avons peu à peu absorbé de notre environnement, et qui s'est consolidé dans notre système de croyance. Les milliers d'accords, parfois contradictoires, que nous avons conclus avec nous-mêmes et avec les personnes autour de nous, sont souvent basés sur la peur et finissent par conditionner notre manière de voir le monde.

Le premier accord concerne la parole, le deuxième la représentation, le troisième la pensée, le quatrième porte sur l'action. Et le cinquième sur la maîtrise de soi.



1.L'humain est le miroir de l'humain

Avec le premier accord toltèque, il ne s'agit pas d'être gentil ou silencieux mais de parler "vrai". Pour être impeccable, la parole doit être consciente. Or souvent, nous utilisons inconsciemment les autres comme un miroir. Les commentaires ou les critiques que nous faisons sur l'autre sont souvent des projections de notre "part d'ombre". Cette part d'ombre est constituée de tout ce que nous refusons de voir en nous, aussi bien nos qualités que nos défauts. Ce mécanisme de projection est souvent la cause de pensées et de paroles négatives à l'encontre des autres.On peut projeter sur l'autre des traits de caractère que l'on n'accepte pas chez soi, des traits de caractère que l'on a réprimés ou nos propres schémas.

En apprenant à apprivoiser notre ombre, nous serons plus à même de pratiquer le premier accord Toltèque.

Proposition d'exercice :

Prenez un crayon, installez-vous confortablement et pensez à une personne qui vous est antipathique. Notez tout ce que vous lui reprochez *(ex : Jean est un mauvais père).*

Reprenez chaque reproche et voyez ce que chacun d'entre eux révèle à votre sujet *(ex : Depuis que j'ai repris le travail, je culpabilise d'être une mauvaise mère. Le sujet de la parentalité est sensible pour moi.)*

Choisissez une autre personne et faites à nouveau l'exercice.



2. Prendre du recul

Le deuxième accord nous invite à ne pas prendre personnellement la parole d'autrui puisqu'il ne s'agit que de la projection de sa représentation du monde et non de la réalité.

Prendre du recul permet d'éviter de prendre certaines situations trop à coeur. Comment dès lors prendre le juste recul, se dégager des circonstances sans s'en éloigner plus qu'il ne faut ? Pour cela, il est possible de se décentrer de soi, de la situation ou du présent.

Proposition d'exercice :

Prenez un crayon, installez-vous confortablement et pensez à une situation récente où vous avez pris une situation à coeur, ou des remarques/critiques de manière très personnelle.

Prenez du recul en vous posant ces questions :

Qu'est-ce qu'un Aborigène aurait pensé à ma place ?

Qu'est-ce qu'un habitant du Moyen Âge aurait pensé à ma place ?

Dans 10 ans, est-ce que je ressentirai toujours la même chose ?

Repensez à cette situation à partir de la perspective de quelqu'un qui vous veut du bien.

Notez ce que cela change : les sensations dans le corps, les émotions, les pensées, le vocabulaire qui vient en tête, les actions à entreprendre… ?

Cet accord invite à prendre du recul, mais aussi à **entendre le message**.

Quand on écoute l'intention qui sous-tend les mots, nous pouvons comprendre le véritable message. Même si les reproches ou les critiques parlent davantage de ceux qui les émettent que de nous-mêmes (par le jeu des projections), ils peuvent malgré tout revêtir un fond de vérité ou un message à entendre.

Répondre aux questions suivantes pour dégager notre "angle mort" qui nous empêchent de voir certaines choses nous concernant et que les autres perçoivent :

Quels sont les reproches que l'on m'a déjà faits ? (ex : *Une amie m'a dit que j'étais égoïste*)

Y a-t-il une petite part de vérité (ou en tout cas un message à entendre) derrière ce reproche ? (ex : *C'est vrai que je fais souvent passer mon travail avant mes amis*)



3. La quête de vérité

Une supposition n'est qu'une hypothèse parmi d'autres : c'est quelque chose que nous tenons pour vrai, ce qui est différent de quelque chose que nous savons être vrai. Le troisième accord toltèque nous invite à vérifier nos suppositions sans les prendre pour argent comptant et de formuler des demandes sans présupposer qu'autrui comprend instinctivement nos besoins. Il est préférable de revenir aux faits objectifs, d'observer sans juger.

Notre vie est une quête de la vérité pour couper court aux suppositions. Cet exercice montre l'influence de nos interprétations sur notre façon de nous sentir et de nous comporter.

Proposition d'exercice : prenez un crayon, installez-vous confortablement et remplissez un tableau selon le modèle suivant :

Situation *(évènement déclencheur)*	**Supposition** *(croyances et pensées négatives)*	**Réaction** *(conséquences émotionnelles et comportementales)*
La boulangère m'a rendu la monnaie sans me regarder dans les yeux.	Elle ne s'intéresse pas à ses clients.	Je me suis senti(e) inexistant(e). Je suis parti(e) sans dire aurevoir.

Au cours de la journée ou de la semaine, notez les événements et les comportements des autres qui vous agacent ou vous font vous sentir mal, et les suppositions que vous faites pour y donner sens. Remarquez ensuite l'impact émotionnel et comportemental que ces suppositions ont sur vous.



4. Ni trop, ni trop peu

Notre "mieux" change d'instant en instant : il n'est pas le même selon que nous sommes en bonne santé, malades ou encore fatigués. Le quatrième accord toltèque nous prémunit du laxisme et du perfectionnisme. Il nous invite à emprunter la voie du milieu.

Proposition d'exercice :

Prenez un crayon, installez-vous confortablement et situez-vous sur une échelle qui va du laxisme (-10) au perfectionnisme (+10) :
Laxisme -10.....
0.....
.....**+10 Perfectionnisme.**

Si vous vous situez du côté laxisme, demandez-vous ce que vous feriez de différent si vous étiez à un point de plus sur l'échelle, c'est-à-dire un peu plus rigoureux. Si vous vous situez du côté du perfectionnisme, demandez-vous ce que vous feriez de différent si vous étiez à un point de moins sur l'échelle, c'est-à-dire légèrement plus flexible.



5. Soyez sceptique mais apprenez à écouter

Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce vraiment la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et vous comprendrez le véritable message.

Exemple : on vous a rapporté des propos tenus à l'égard d'un de vos collègues. Sont-ils exacts ? Quel est l'intérêt de vous les communiquer ? A qui ce genre de propos peut-il profiter ?

En ces temps de "fake news" et de sur-information, le doute est indispensable. Le doute vis à vis de soi, le doute vis-à-vis des autres.

C'est ici d'ailleurs que réside toute sa force… Celle qui permet de prendre le temps de l'analyse pour garder son esprit critique et ainsi affiner son propre jugement. Le doute n'est pas là pour tout remettre en cause, mais c'est une bonne façon d'éviter les quiproquos et les conflits ; tout message n'est en réalité qu'une partie immergée d'un iceberg. Il nous plonge dans une réflexion plus profonde, dans une écoute plus qualitative et une communication plus appropriée.

Ce scepticisme nous permet de prendre de la distance par rapport aux biais cognitifs qui construisent nos jugements et nos emportements, et donc de modifier nos attitudes, nos croyances et notre communication.

Comment mettre en pratique cet accord ?

- Fuir les sources d'information et les médias anxiogènes,
- Remettre en question les propos qui nous sont rapportés,
- Mieux gérer ses émotions,
- Faire taire ses emportements pour mieux se maîtriser, s'exprimer ou se comporter de la façon la plus juste qui soit.

Il y a l'objet de perception, qui est la vérité, et notre interprétation de cette vérité, qui n'est qu'un point de vue.

Alors que les 4 premiers accords Toltèques nous permettent de prendre conscience de notre communication, de nos réactions, et de voir combien elles génèrent des croyances qui nous empoisonnent l'existence, le cinquième est un temps de repos qui propose à la réflexion d'émerger, afin de faire jaillir une parole impeccable, d'éviter les suppositions et les procès d'intention, tout en faisant de son mieux…

Il nous parle de maîtrise… Maîtrise de nos passions, pour plus d'apaisement, de paix, de tolérance et d'acceptation de la différence. Il est la synthèse et la mise en action des principes précédents développés par Don Miguel Ruiz, qui mènent à la liberté personnelle.

(Sources : apprendreaeduquer.fr et agnesmenso-coaching.com)

Marie ■

Phare Away



Est-ce que tu peux te présenter, nous dire ce que tu souhaites nous dire de toi en introduction ?

La question horrible ! Mais qui suis-je ? Je m'appelle Morgane Lefevre, j'habite actuellement en Ariège dans les montagnes. Je suis photographe autrice. Qu'est-ce que je peux dire d'autre ? Je suis une marcheuse. J'aime bien la poésie de la Vie, du monde. J'aime bien les gens. Je suis quelqu'un en quête.

Qu'est-ce que ça veut dire pour toi être en quête ?

Je trouve qu'on est dans un monde magique et plein de mystères. C'est une recherche perpétuelle et quotidienne de comprendre le monde qui nous entoure, de comprendre les autres, de se comprendre soi, de comprendre la nature. Je suis en quête de compréhension, en quête de révélation, en quête d'équilibre. Et c'est quelque chose qui est très présent dans mon quotidien.

On inaugure "Le Phare Away" une rubrique autour du voyage lent avec peu ou sans moyen motorisé, tu as fait un voyage hors du commun. Est-ce que tu pourrais nous faire un descriptif rapide de ce voyage ?

On est partis en septembre 2010 avec David qui est devenu mon compagnon de l'époque. Un âne, Rassoudoc, notre mulet qui s'appelle Cortex et nos trois chiens. On est partis à pied avec nos animaux, l'idée c'était d'aller jusqu'en Inde et au Népal dans le projet de s'installer là-bas. Voilà l'idée de départ. On a marché pendant cinq années. Jusqu'à finalement, et ce n'était pas prévu, rentrer en France. On a traversé l'Europe, la Turquie, la Géorgie et ensuite l'Asie centrale et le Kirghizstan, Tadjikistan jusqu'à la frontière afghane.

Un itinéraire plutôt intense. Comment et pourquoi avez-vous pris la décision de ce voyage ?

À la base, je n'avais pas de réponse à ce pourquoi parce que ce n'était vraiment pas mentalisé. Ça partait vraiment du cœur et de mes envies. Avec David, on n'est pas forcément partis pour les mêmes raisons. De mon côté, aller en Inde, c'était un rêve d'enfance. En fait, en avion, les deux fois où j'ai essayé, ça n'a pas fonctionné, alors je me suis dit que je partirai autrement. À l'époque, j'habitais dans un camion aménagé, je me suis dit je pourrais partir avec mon camion. Je passerai par plein de pays différents, je pourrai apprendre des gens, leur manière de faire, leur manière de vivre, de penser. Donc l'idée me plaisait bien de passer par la route. Et puis en y réfléchissant un petit peu, je me suis dit mais en fait ça va me coûter beaucoup d'essence, ça va être cher. C'est peut-être compliqué de passer les frontières avec un véhicule. Voilà, j'étais un peu flottante en ne sachant pas trop ce que j'allais faire. Et puis finalement je suis partie au Maroc où j'ai rejoint mon frère et c'est là que j'ai fait une rencontre avec les ânes. Avec un âne en particulier. Et c'est à partir de ce moment-là que je me suis dit "je vais partir à pied avec un âne". Quand je suis partie, j'étais attirée par l'Asie, j'avais envie de voir autre chose, cela ne s'est pas expliqué pour moi, c'était juste mon cœur qui me disait *"j'ai envie d'aller là-bas, j'ai envie d'aller voir*

ce qui s'y passe, j'ai envie d'être là, de rencontrer des gens, de sortir de ce bain de mon propre pays". J'ai envie de voir autre chose, d'élargir mon horizon. Plus tard, j'ai compris aussi que j'en avais un peu ras le bol de ce que me proposait la société, ce que me proposait la Vie chez nous en France. Je pense qu'il y avait aussi beaucoup de déception des rapports humains, du fonctionnement très individualiste et capitaliste, qui déshumanisent beaucoup et qui coupent les liens entre les gens. Je suis partie chercher autre chose. Et j'ai trouvé ce que je cherchais puisque ça m'a vraiment guéri de cette tristesse face à l'humanité que je pouvais côtoyer chez moi, dans mon pays.

Le retour a-t-il été difficile ?

Oui, c'est une question que l'on me pose souvent. Cela aurait pû être difficile. Mais en fait, je ne l'ai pas du tout vécu comme ça. Parce que pour différentes raisons, j'ai passé cinq ans à vivre à l'étranger, à apprendre tout le temps de nouvelles langues, à rencontrer tout le temps de nouvelles personnes, à rentrer dans leur vie, à les comprendre, à partager leur quotidien. Cela nous a transformé, cela demande une adaptation permanente. Il y a un côté qui me fait rire, en fait c'est que pendant cinq ans, je me suis adaptée aux autres, à d'autres manières de faire. Alors pourquoi est-ce que je n'arriverais pas à le faire en rentrant chez moi ? Et j'ai l'impression que si je n'avais pas réussi à le faire en rentrant chez moi, c'est qu'il y aurait eu quelque chose que je n'aurais pas encore compris. Le voyage, c'est changer tout le temps. Et quand je suis rentrée chez moi, j'avais tellement perdu de mon français parce qu'on a appris plein de langues différentes. Mon français était devenu pauvre. Même si on était la majorité du voyage à deux, avec David, avec qui je parlais français. Mais voilà, ma langue s'était appauvrie. Aussi, j'étais hyper contente de pouvoir entendre cette finesse dans le langage, cette quantité de vocabulaire où je pouvais toucher le bout du bout du sentiment exact de ce que je voulais dire ou de ce que je pouvais sentir. Ce qui n'est pas le cas quand on apprend une autre langue.



Au retour, c'était plus doux. Et puis j'avais toujours mes animaux, je les ai encore. Je me balade toujours avec eux. Ce qui est toujours un rappel, un rappel de ces moments, ce que j'ai appris. Ce que j'ai compris. Un rappel au silence, un rappel à la marche. Un environnement naturel constant, empreint de Vie. J'ai un mode de Vie qui fait que je ne me sens pas coupée, même si maintenant c'est beaucoup plus speed. Alors quand je m'en rends compte, je fais ok, je m'arrête et je regarde autour de moi. J'inspire, j'expire, je respire la nature, je respire tout ce qui est et ça me calme et hop, je m'oriente et je repars beaucoup moins vite.



Je me demande comment ça se passe dans le couple pendant cinq ans en itinérance. Vous étiez tout le temps l'un avec l'autre. Est-ce que tu peux nous en parler un peu si ce n'est pas trop intime ?

Je trouve que c'est ce qui est intéressant, l'intime, parce qu'on y est d'autant plus conscient qu'on est dans une époque où l'on ne partage surtout pas l'intime, où l'on présente surtout du paraître. Ce qui est intéressant, c'est ce qu'il y a à l'intérieur. Moi j'aime beaucoup. Et dans les conférences du récit de notre voyage, des gens nous ont dit merci, ce que vous partagez c'est hyper intime et très touchant.
Avec David, ça a été une expérience très riche. Sur cinq ans, j'ai voyagé sept mois seule, quinze jours par ci, quinze jours par là. C'était très intéressant de pouvoir être toute seule et toute seule avec mes amis. Ce qui n'est pas de tout repos non plus, mais qui était vraiment riche à vivre. Je trouve aussi hyper riche d'avoir vécu cette expérience-là. À être 24 h sur 24 ensemble, on s'est très vite rendus compte qu'on était très différents. On est partis en tant que couple, on s'est séparés, il est parti et il est revenu. Alors on a continué mais pas en tant que couple. Et puis on s'est remis en couple et on s'est séparés à nouveau. Sur ce type de voyage, il n'y a pas d'échappatoire en fait, si t'as envie que ça marche, t'es obligé de trouver des solutions. Si t'as pas envie, c'est facile, tu peux dire non et puis ciao. C'est ce que l'on a fait par moments, parce que c'était vraiment plus possible, mais on a eu envie que ça marche.

Aujourd'hui on se considère un peu comme frère et sœur parce qu'on a partagé, on a dépassé plein de choses ensemble, on a compris plein de choses ensemble. Quand on entendait parler de communication non-violente depuis la France nous nous sommes dit, tu as vu, on a compris ça tout seuls, super ! Et on rigolait en disant ça, ce sont des choses qu'on a vécues parce que l'on avait envie et qu'il a fallu trouver des solutions. Sinon ce n'est pas possible, ça ne marche pas et tu te détestes.

On était tout le temps ensemble. Il y a des moments où l'on avait aussi besoin de souffler, alors il y en a un qui partait pendant trois ou quatre jours, allait se balader, faire du stop, faire autre chose. Et puis on se rejoignait sur le chemin. C'était

nécessaire, on avait besoin d'espace. C'est dur d'être tout le temps ensemble. Tu as envie aussi d'avoir des espaces tout seul, C'est important. On a appris à pouvoir se sentir à l'aise et avoir de l'espace tout en étant entourés de plein de gens. Parce qu'il y a des pays où l'on n'est jamais tout seul, il y a tout le temps du monde qui te regarde manger, qui te voit, qui t'invite. On a appris que l'espace, il est en nous en fait, vraiment pas dans l'extérieur.



Qu'en est-il de ce voyage intérieur que tu as vécu dans le cadre de ce voyage ?

Pour moi ce n'est pas possible de faire un voyage sans faire un voyage intérieur. En effet, en étant à pied et en étant lent, il y a plein d'espaces de solitude. Mais même à deux en fait. Parce que à deux, lorsque l'on est tout le temps ensemble, que tu te connais bien, il y a forcément des espaces, des grands espaces de silence. Mais le silence entre des gens qui se connaissent bien n'est pas gênant. Tu rentres dans l'écoute, forcément. Et si tu écoutes l'extérieur, c'est en lien avec l'intérieur, il n'y a pas de dissociation, il n'y a pas de différence entre extérieur et intérieur, c'est juste une illusion, il n'y a pas de séparation entre ce qu'on est nous et ce qu'est le reste. J'ai l'impression que faire un voyage à pied, faire un vrai voyage, ça passe forcément par un voyage intérieur.

Je sens dans tes mots qu'il y a dans ce voyage un côté initiatique. Ce qui en fait le lieu parfait pour expérimenter la magie de la Vie. Il me semble qu'il n'y a vraiment qu'en itinérance que j'arrive à toucher une telle densité de magie de la Vie, que j'arrive à toucher dans mon quotidien sédentaire mais pas avec une telle intensité. Est-ce que ça te semble faire sens cette idée de voyager qui permet d'expérimenter ainsi pleinement la magie de la vie ?

Oui, évidemment. Dans le voyage, tu es plus vulnérable, donc tu t'en remets plus aux éléments, à tout ce qui se trouve autour de toi, à la Providence. Tu es vulnérable, tu as besoin de l'extérieur, tu es dans l'instant présent parce que tu ne sais pas où tu vas dormir, tu es attentif à tous les signes qui vont venir à toi, à tout ce qui va t'être proposé. Ça passe, tu le captes et tu viens tirer le fil. Dans la vie de tous les jours, c'est exactement la même chose, sauf qu'on est moins attentif, on a les yeux beaucoup plus baissés sur nos pensées, notre petit train-train quotidien. Je pense qu'il y a 90%, peut-être 98 % de choses qui peuvent passer sans qu'on ne les attrape mais c'est là, tout le temps. Ce qui est génial dans le voyage, c'est que pour les personnes qui n'ont jamais ou pas trop expérimenté cette magie de la Vie, ça permet d'ouvrir cette porte. Mais regarde le monde, il est complètement magique.

Je bois du petit lait d'écouter cette réponse magique. Pendant ton voyage, nous avons correspondu par mail et j'ai vraiment senti à quel point tu gagnais en maturité en accéléré. Je retrouve ça dans tes livres. On sent qu'au fur et à mesure des pays que tu traverses, il y a une compréhension, un regard sur le monde qui avance et je trouve ça magnifique…

Oui. Je l'ai particulièrement senti en écrivant mes livres. D'ailleurs, quand je suis arrivée à la fin, je me suis dit : *"non mais en fait, le début et tout cela ne va pas"*. J'avais envie de tout réécrire, donc je me suis beaucoup posé la question de le faire. Et je me suis dit non, en fait, je ne veux pas réécrire parce que dans le livre, au fur et à mesure, mon écriture a évolué. Mon livre, j'ai commencé à l'écrire sur la fin du voyage, mais j'ai repris mes notes, mes souvenirs et j'ai réécrit à ce moment-là. Je l'ai réécrit vraiment, comme si c'était pour moi à ce moment-là précis. Mon écriture a évolué et mon regard aussi, puisqu'au fur et à mesure que j'avançais, j'écrivais sur mes émotions à ce moment-là, comment je sentais les gens, comment je sentais certaines choses. Pour ne pas tricher, j'ai eu une grande envie de changer mes textes. J'ai dit *"ah non mais ça ne va pas !"*. Et tout ça parce que finalement je ne suis plus vraiment d'accord, je n'ai plus cette vision du monde. Quand je suis partie, j'avais 24 ans et je découvrais toutes ces zones du monde, de ce mode de voyage, de cette manière de rencontrer les gens. J'ai voulu le garder en me disant que c'était les marches qui m'avaient menée jusqu'où je suis. Puis après, ça continue d'évoluer, c'est la Vie. On grandit, on devient de plus en plus mature, on fait des enfants et l'on a une nouvelle vision du monde à chaque fois. Voilà, alors je l'ai gardée comme ça. C'est cinq ans donc c'est déjà un petit bout de vie. Et forcément tu changes, même si tu restes en France. D'autant plus en étant confrontée à d'autres réalités, d'autres cultures, d'autres mentalités, la poésie d'ailleurs, la vision du monde d'ailleurs, des horreurs d'ailleurs, le magnifique d'ailleurs. Oui, tu changes, c'est sûr, si tu es perméable et à l'écoute, tu changes forcément.

En tout cas tes deux ouvrages sont magnifiques, tant dans le fond que dans la forme…

Cela m'a pris quatre ans pour faire les deux. Je parle du début de l'écriture à l'impression, donc après quatre ans c'est carrément un autre voyage et en plus ça a été très riche. Des fois, lorsque je me relis, je prends une page au hasard et je me dis mais c'est fou, c'est moi qui ai écrit ça !! Je m'étonne encore, parce que je suis persuadée qu'il y a un endroit où si tu te fais traverser par quelque chose, tu es dépositaire de ce qui doit traverser et que ce soit ça dans n'importe quel art, ça traîne dans l'air, je ne sais pas comment dire. Et, à un moment donné, ça doit descendre par toi et ces livres. Je n'avais pas du tout prévu d'écrire des livres, ça s'est imposé à moi. Parce que tout le monde ne partirait pas à l'autre bout de la planète avec un âne et qu'on avait vécu toutes ces choses, qu'il y a des gens pour qui ce partage serait riche et apporterait vraiment quelque chose. Ça a été intense de se lancer dans ce voyage et de se lancer dans l'écriture aussi. Beaucoup de questions sont venues. Qu'est-ce que je raconte, comment je raconte, qu'est-ce que quoi ? Je souhaitais que ce soit méthodique, donc l'idée a été de prendre par pays, comme l'a été notre voyage. De quoi est-ce que je me souviens ? Qu'est-ce qui a été important ? Qu'est-ce qui m'a vraiment touchée ? Qu'est-ce qui était fou ? Qu'est-ce qui était triste ? Qu'est ce qui m'a mise en colère ? J'ai répertorié un petit peu tout ça. D'abord mes souvenirs et ensuite j'ai feuilleté mes recueils de notes pour voir quels moments étaient vraiment importants. À la fin, dans mes livres, dans chaque texte, il en est ressorti quelque chose d'une compréhension nouvelle. En relisant je me disais *"ah ouais, j'ai compris ça de ce moment-là, mais c'est complètement dingue !"*. Il y a des choses que j'ai pu



comprendre ou que j'ai pu extraire uniquement par l'écriture, qui n'était pas conscientisé jusque-là. C'est comme des joyaux et du coup, c'était un peu la surprise.

Pourrais-tu nous faire part de quelques petits instantanés du voyage. Des choses un peu symboliques, les coups durs, les moments de grâce, de félicité.

On me le demande souvent, et ce ne sont jamais les mêmes. On va commencer par les plus difficiles, comme ça on finira par quelque chose de chouette. Pour moi, c'est aussi extraire des trésors des moments les plus difficiles.

Il y en a presque un que je pourrais te souffler, parce que je te cite souvent par rapport aux synchronicités, ce moment où, dans une ambassade ou un commissariat ou je ne sais quoi, tu prends un bouquin au hasard, tu mets le doigt sur une phrase et tu cites ce qu'il y a écrit, c'est un passage dans ton livre qui m'a vraiment marqué.

Oui, parce que c'est dingue et en même temps c'est là tout le temps, partout ! Un des moments où, effectivement c'est un coup dur mais tellement magique. Vraiment les deux à la fois. Passage important car c'est un des points névralgiques du voyage qui a orchestré le demi-tour, en tout cas le moment où la vie dit *"en fait, là, ça va être dans l'autre sens"*. Même s'il y a eu des galères, ça a été quand même assez fluide de traverser les frontières jusqu'à la frontière chinoise, en passant par le Kirghizstan. Là on s'est vus refuser la frontière. Donc on a décidé de traverser le Tadjikistan par le Pamir en se disant *"on va traverser le Tadjikistan, traverser le Pakistan pour arriver jusqu'en Inde"*. On a donc traversé le Pamir, pour arriver à la frontière afghane. Je passe les détails, mais il y a une révolution dans laquelle nos passeports ont brûlé.

Je me sentais un peu perdue par rapport à ça. Je sentais qu'il y avait une pression et que ça n'allait pas se passer comme on voulait, alors j'ai demandé un message. Quand on est arrivés, il fallait qu'on fasse refaire nos papiers. Au consulat on a pu faire une demande pour relancer nos passeports. On voulait rester plus longtemps au Tadjikistan. On voulait faire traîner parce qu'il fallait qu'on obtienne des visas afghans et pakistanais et donc on était en recherche de solutions comme de trouver du travail sur place. On a commencé à aller voir des organisations, des associations, des ONG et on est passés à l'Académie française. Et à l'Académie française, il y avait plein de livres en français…

Comme tu l'as très bien résumé, un truc que j'aime bien faire, c'est prendre un livre au hasard. C'est ce que j'ai fais et j'ai lu une phrase qui disait *"mais tu as fait tout ce chemin juste pour un rêve ?"*. C'est là que j'ai eu la sensation. C'était vraiment le moment où je me suis dit "*bon ok, en fait je suis observée, je fais partie du Tout, le Tout me parle"*. J'ai lu le conte, c'était une histoire qui raconte l'aventure qui est narrée dans plein de cultures, du voyageur qui rêve d'un endroit où il va trouver un trésor.



Il parcourt la planète entière et quand il arrive, la personne en face lui dit *"Tu as fait tout ce chemin pour un rêve mais le trésor se trouve chez toi"*. À ce moment-là, même si pour moi j'ai une autre compréhension, je ne pense pas à rentrer chez moi. Mais le trésor, évidemment, il n'est pas à l'étranger, il n'est pas à l'autre bout de la planète, on le trouve en nous et ce qu'il transforme c'est en nous et l'équilibre se trouve en nous. Il ne se trouve pas à l'extérieur, même si l'extérieur est ce que tu veux, et le chemin que tu vas emprunter va t'aider à te conduire.

J'ai lu une interview de vous dont le titre était "l'idée d'un retour ne nous effleure pas" et finalement vous êtes rentrés. Qu'est-ce qui vous amené à rentrer ?

Après ça, effectivement, l'idée de rentrer ne me fait pas rêver une seconde et David non plus. Mais à un moment donné, on a fait demi-tour, et on s'est mis à faire du stop parce que nous avions été illégaux plusieurs fois à l'aller et qu'on a eu des soucis avec la police à différents endroits mais nous nous disions *"ce n'est pas grave, de toute façon on ne repassera pas par là"* . Sauf que… si finalement ! On a dû repasser dans certains de ces pays notamment la Turquie. C'était principalement un endroit où ça a été chaud pour nous. Pour pouvoir répondre à la durée des visas cela a été très complexe. Car ce sont des visas très courts et qu'à pied, c'est très long. Alors rester illégal dans ces conditions, c'était compliqué ! On s'est dit qu'on allait faire du stop avec les animaux. Alors on s'est mis à faire du stop et ça a fonctionné !! Le premier camion qu'on a arrêté nous a emmené. Et à partir de ce moment-là, je me revois très bien à l'arrière d'un camion, avec les ânes, contre la paroi qui bringuebalait dans tous les sens et me dire *"ne te restreint de rien. On rentre et si l'on doit rentrer ce n'est pas grave, on peut rentrer, et repartir. Regarde, tu es en train de faire du stop avec tes amis"*. Je sais, tout est possible donc ça j'en étais déjà persuadée. Mais plus ça allait dans le voyage et plus mais oui, tout est possible, mais vraiment tout !!. Pourquoi avoir peur de rentrer si à un moment donné j'en ai envie ? Je peux rentrer et je peux repartir. Il n'y a rien qui m'en empêche.

Je voulais rebondir sur les moments merveilleux parce qu'on a parlé de moments durs, mais je vais quand même vous parler un peu des moments merveilleux parce qu'il s'en est passé plein. Notamment un moment complètement magique en Bulgarie. Je voyageais toute seule à ce moment-là, j'étais sur le chemin qui traverse les montagnes des Balkans.

Comme on n'avait plus d'eau, j'avais fait une bifurcation pour essayer de trouver un ruisseau. J'étais tombée sur une ferme tenue par deux hommes, deux bergers avec de très gros chiens. Je me suis faite harceler par un gars qui a essayé de me forcer à l'embrasser. Ça ne s'est vraiment pas très bien passé. Alors j'ai dit *"Je m'en vais"*. Ils me disaient *"mais non, tu ne peux pas partir parce qu'il y du brouillard"*. On ne voyait pas à deux mètres. Quand il y a de la brume dans ces hautes montagnes, tu ne peux pas repartir. Alors j'ai regardé les gens et j'ai dit *"mais si, je peux partir si je le veux"*. J'ai donc préparé mes animaux et j'ai décidé d'y aller. Comme je le dis souvent, je préfère toujours le combat avec la nature qu'avec les humains, surtout avec les hommes. Je suis donc partie et on ne voyait effectivement rien. On est montés comme ça pendant quelques centaines de mètres, je ne voyais vraiment pas plus loin que devant mes pieds. C'est vrai que ce n'était pas hyper confortable. Tout à coup, un peu plus loin, c'est devenu complètement magique. Le soleil a percé comme un cercle. On avançait encore et la brume s'ouvrait devant nous et se refermait derrière nous. On était au centre de cette ouverture qui nous suivait et ça a duré des heures. C'était juste complètement hallucinant avec le soleil juste au-dessus qui nous montrait un passage. C'était comme si on déroulait un tapis, une ouverture. C'était complètement magique, complètement incroyable. C'était un moment de grâce, je ne vois pas quoi dire autrement parce que c'était vraiment ça : un moment de grâce.

Ce moment de grâce a eu une répercussion jusqu'à cette seconde précise aujourd'hui, parce que quand tu as parlé des moments magiques, j'avais lu cette histoire sur ton blog et j'ai failli te tendre la perche pour que tu racontes celle-là en particulier. Parce que cela m'avait énormément touché et que déjà, à l'époque, j'avais senti cette magie de la Vie que j'aime tant. Et c'est précisément cet épisode que tu racontes en fait, c'est fou !

Un mot de la fin ?

Alors ce ne sera pas juste un mot. Mais oui, il y a quelque chose que j'ai envie de dire. C'est que chez nous, dans des sociétés qui sont hyper libérales, capitalistes, les gens ont oublié qu'ils étaient beaux. C'est vraiment la sensation que ça me fait. Quand tu creuses, les gens sont beaux, c'est vraiment ça la sensation que j'ai aujourd'hui : ils ont oublié qu'ils étaient beaux. Aujourd'hui, on est dans une société qui est de plus en plus individualiste, même quand on ne veut pas l'être ou qu'on est dans des chemins à contre-courant. On prône la différence, on prône la séparation. Mais ouvrez votre cœur aux différences des autres, parce que l'autre n'est pas si différent que ça. Il n'est pas si différent que ça, de toi. C'est une différence qui est très superficielle. J'aimerais que les gens voient, puissent rentrer en résonance avec les autres, puissent voir le commun entre eux et les autres. Plutôt que de toujours rappeler les différences. Vouloir être toujours différent, desfois, c'est pointer son originalité. Ça me parle plus de rassembler que de fractionner tout le temps. Il n'y a pas de bonne raison dans le fractionnement.

Propos recueillis par Yoh ■



Révolution Iranienne
En cœur pour la liberté

"Nous ne ferons pas marche arrière. Les gens continuent d'aller dans la rue. Nous devons aller dans la rue. Chaque matin je me lève en me demandant : Aujourd'hui, qu'est-ce que je peux faire ? Je dois faire quelque chose. " (Azadeh, 12/11/2022)

Le vent a tourné. Le désert a grondé. Enfouis de force sous le ressac des sables depuis 43 ans déjà, les battements du cœur de l'Iran ont refait surface avec grand bruit. Ce cœur bât aujourd'hui si fort que l'écho a résonné aux quatre coins de la planète. Et si les pulsations se font si bien entendre c'est que le message de vie fut tout d'abord porté par des femmes. La révolte s'est propagée comme une onde, avec, comme drapeaux vers la victoire, le nom de Mahsa Amini, des voiles enflammés, des visages de femmes, des cheveux, des baisers et un slogan "Femme, vie, liberté".

Si je me fais l'écho de ce pays vers lequel je suis partie à la rencontre en 2013 et 2014, c'est qu'à l'époque déjà j'avais été touchée par le récit des femmes et des hommes qui vivaient sur ce sol. Les Iraniennes m'avaient alors demandé de porter leur voix. Dans les rues, dans le métro, dans les parcs ou à l'abri derrière le silence des murs des maisons, les femmes venaient à ma rencontre. Elles racontaient leur réalité quotidienne en espérant que ce qu'elles avaient à dire pourrait traverser les frontières, et que le reste du monde s'intéresserait à leur histoire, à leur vie, à leur condition. Elles voulaient que tous et toutes connaissent la réalité de la dictature Iranienne.

Je parle surtout des femmes, car ce sont elles qui se dirigeaient droit vers moi pour me délivrer leur message, mais à cette époque les hommes aussi parlaient et ils avaient beaucoup à dire. La dictature Iranienne touchait et touche encore toute la population. Elle n'épargne personne, peu importe le genre.

Nous étions seulement quelques années après la révolution verte de 2009, réprimée dans le sang. Et si je découvrais alors avec bonheur toute la beauté et toute la magie que respire l'ancienne Perse et ses habitants, je rencontrais également la tragédie de vies en attente, d'une jeunesse dépressive et traumatisée face à la violence du régime en place. Et comme si cela ne suffisait pas, les médias du monde relayaient alors une image de ce pays et de ces habitants fort injuste et lointaine de la réalité. Une vision froide, comme si la distance permettait la déshumanisation des peuples. A presque en oublier que sous les poitrines des familles qui vivent aussi loin – élèvent leurs enfants, fêtent leurs anniversaires, se marient et prennent soin de leurs anciens– battent des cœurs comme les nôtres, qui se réjouissent, ont peur, aiment et pleurent..

Dans ce contexte, quelques années d'histoire plus tard, la mort de Mahsa Amini est l'étincelle ayant l'effet d'une bombe.



La jeune femme d'origine Kurde, en visite à Téhéran, est arrêtée par la "police des mœurs" pour mauvais port du voile. Elle décède à l'hôpital suite à une détention de plusieurs jours. Son nom et son visage sont devenus des symboles de l'insurrection.

Pour mieux comprendre les origines d'un mouvement qui couve depuis de longues années il est nécessaire de repartir en 1979, année lors de laquelle le peuple Iranien se soulève, révolté par la politique du Shah dans un pays qui est alors une monarchie. Cette révolution, menée par des femmes et des hommes de bords très divers, dont de nombreux communistes, s'acheva en contraignant à l'exil le Shah Reza Palhavi. La révolution est alors récupérée par les islamistes qui installent l'ayatollah Khomeini au pouvoir. Aujourd'hui encore, les Iraniennes et Iraniens aspirant à la liberté et l'équité racontent le cœur lourd s'être fait "voler leur révolution".

Au lendemain de la révolution islamique, l'ayatollah Khomeini, qui considérait déjà avant son avènement au pouvoir la liberté des femmes comme principal obstacle à son projet politique, déclare obligatoire le port du hidjab, contraignant les femmes à se couvrir les cheveux et le corps. Rapidement on pu lire, peint sur les murs, *"Le voile comme rempart de la République"*. Les islamistes approuvent alors les lois de la charia afin de régir la vie et le corps des femmes.

Mais ce qui était alors en jeu, et qui continue de l'être dans les mobilisations actuelles, ne se résume pas aux seules lois imposant le hidjab.

En effet, au lendemain de la révolution de 1979, le rôle des femmes dans la société iranienne a fondamentalement changé. Les dirigeants islamistes ont réussi à mettre en place une ségrégation entre les sexes, usurpant de nombreux droits que les femmes avaient acquis grâce à des mouvements historiques. Dès le début de la République islamique, l'État a utilisé tous les outils dont il disposait à l'époque, notamment les médias, les systèmes éducatifs, les décisions politiques et le système juridique, pour présenter le port du hidjab et les lois islamiques qui restreignent les rôles sociaux et les droits des femmes comme des conventions et des règles sociales essentielles. Du jour au lendemain les femmes ont perdu tous les droits que leur octroyait la loi de protection de la famille, notamment la garde des enfants en cas de divorce, et le droit de voyager sans l'accord de son mari.

Mais plutôt que d'accepter ces nouvelles limitations de leur liberté corporelle, le 8 mars 1979, Journée internationale de la femme, quelques semaines seulement après la révolution, des milliers de femmes organisent des manifestations de rue massives afin de protester contre ces nouvelles formes d'oppression sexiste. Un de leurs principaux slogans étaient *«Nous n'avons pas fait de révolution pour revenir en arrière»*. Selon les journaux partiaux de l'époque, elles étaient seulement *"quelques centaines de salopes"* scandant *"ni foulard ni coups de poing"*.



Enseignantes, chercheuses, cinéastes, étudiantes, actrices, avocates, institutrices ou encore femmes au foyer, toutes ces femmes protestaient contre le voile, qui symbolisait à leurs yeux une ségrégation complexe et sournoise. Se cacher les cheveux signifiait non seulement l'asservissement de leur corps mais aussi de tout leur être. La nouvelle loi cherchait à réprimer leur identité en les uniformisant par un voile – et plus tard un manteau – réglementaire de couleur sombre. Elle visait à les transformer en l'ombre d'elles-mêmes et à les priver de leur statut social, en les reléguant aux confins de la vie publique. Elle institutionnalisait la soumission de leur esprit en les privant de leurs libertés les plus élémentaires de citoyennes et d'êtres humains.

Ces manifestations de rue ont été brutalement réprimées par le nouveau pouvoir en place et la société iranienne n'a pas soutenu ce mouvement car il était estimé qu'il risquait de déclencher une contre-révolution. A l'époque les revendications des femmes n'étaient pas une priorité, même pour les gauchistes, qui préférèrent axer leur lutte contre l'impérialisme, minimisant toutes les autres formes de domination en les considérant "secondaires".

En mai 1979 l'ayatollah Khomeini crée, en plus de l'armée régulière, les dits "Gardiens de la révolution islamique" (Sepâh-e Pâsdârân, en persan). Placés sous les ordres directs du guide suprême, ces derniers ont pour mission de protéger le régime et de *"sauvegarder les acquis de la Révolution en luttant contre l'ennemi intérieur et extérieur"*. Un statut qui permet aux Gardiens de la Révolution de réprimer par la force, et dans le sang, toute tentative d'opposition au pouvoir. Contrairement à l'armée nationale chargée de défendre les frontières et le territoire, les gardiens de la révolution sont au service du régime et de son idéologie.

Depuis lors, ces "Pasdaran" sont infiltrés dans les domaines politiques et économiques du pays et même au delà de l'Iran. Ils s'immiscent au sein de la population dans le but de dénicher tout individu ou groupe opposé aux valeurs de la République Islamique. Tant et si bien qu'il règne une forte paranoïa au sein de la population Iranienne en désaccord avec le régime.

"On est tous paranos. Tu ne peux jamais savoir à qui tu parles. Les amis du gouvernement sont partout. La Sépah se mélange à la population. Quelques mots de travers peuvent te coûter très cher. Alors, dans la rue, tu ne parles de rien. " (Ashem, 25 ans, 2013)

Les accusation d'espionnage et de "pacte avec l'ennemi" (entendre avec les Etats-Unis, l'Occident et les sionistes) sont monnaie courante pour décrédibiliser les détracteurs du régime et le service des renseignements n'hésite pas à faire chanter celles et ceux qu'il découvre avoir une opinion divergente à la doctrine dont ils sont les protecteurs. Ainsi est souvent proposé aux opposants de la République

Islamique, en échange d'une sortie de prison ou pour éviter tortures et châtiments divers, d'enregistrer les conversations de leurs ami.e.s. Parfois de leurs ami.e.s très proches. Ces modes d'actions, outre les emprisonnements illégaux, les pressions diverses et les tortures, ont engendré, ces dernières années, un nombre grandissant de troubles psychiques, la population réfractaire ne sachant plus en qui remettre sa confiance.

Plus récemment, un autre outil utilisé pour faire respecter l'oppression sexiste a été la création par la République Islamique de la "police des mœurs" en 2005. Le rôle de cette "police de la moralité" ("Gasht-e Ershad") est de faire appliquer, principalement, le bon port du hijab et de faire respecter non seulement le code vestimentaire des femmes, mais aussi les comportements des femmes et des hommes selon le système idéologique sexué de la charia. Toute Iranienne vue en public sans foulard est passible d'une arrestation, d'une peine de prison, de la flagellation ou d'une amende. Les Iraniennes et les Iraniens craignent cette police de la moralité qui est présente partout. Outre le port correct du hijab, cette brigade veille aussi à ce que les femmes qui circulent dans la rue ne portent pas de manteaux trop courts, de jeans troués, de pantalons moulants ou de couleurs trop vives. Pas le droit non plus au vernis à ongles, aux manches courtes ou aux chevilles visibles.

En cas d'arrestation, les femmes sont souvent violentées et exposées à du chantage sexuel contre libération. Certaines sont relâchées après avoir signé un papier qui les engage à respecter la loi, tandis que d'autres sont emmenées dans des centres pénitentiaires où elles sont fréquemment victimes de violences et de viols.



Les années 2000 auront été marquées par plusieurs révoltes de la part de l'opposition. Les mentalités évoluent avec l'arrivée de nouvelles générations et le poids de la dictature, les années passant, ne devient plus soutenable pour une grande partie de la population. Le choix de certain.e.s se porte vers l'émigration tandis que d'autres décident de rester. Rester... Parfois parce que la question ne se pose pas, parfois pour lutter, parfois pour ne pas abandonner l'espoir d'un Iran libre, un jour. Les récits sont multiples.

"Nous aimons l'Iran ! C'est un beau pays. Ici, la seule chose qui nous manque c'est la liberté. Vous savez, ce sont les extrémistes qui sont au pouvoir." (Mohsen, 52 ans, 2014)

Si, en 1979, les hommes ne se trouvaient pas aux côtés des femmes pour les soutenir, les choses deviennent différentes. Les hommes, et particulièrement les jeunes hommes sont plus nombreux à se sentir concernés par la condition des femmes qui les entourent. Bien que tout autant victimes de l'oppression, leur place dans cette société patriarcale reste moins précaire et les humiliations imposées à leurs sœurs, mères, amies et conjointes ne leur sont plus supportables.



"Quand je vois les femmes que j'aime souffrir de la condition qu'on leur impose, je souffre avec elles". (Ali, 30 ans, 2013)

Au sein de cette nouvelle génération les arts – partie intégrante de la culture Perse – fleurissent au service de l'opposition. De la poésie révolutionnaire aux expositions photographiques, en passant par des concerts musicaux, il existe une vie à l'abri des regards. Une vie où hommes et femmes se mélangent, une vie où les voiles tombent sur les épaules. Une vie, presque, normale, si ce n'est que tout se passe dans le secret...

En 2009 le mouvement vert fait son apparition. Il est à l'origine une mobilisation pour l'élection des réformateurs Moussavi et Karroubi à la présidence de la République.

Ce mouvement a connu plusieurs phases, tout d'abord en précédant l'élection présidentielle de juin 2009. Se mobilisent alors à la fois la jeunesse des classes moyennes des grandes villes – en particulier à Téhéran – les réformistes, et tous les déçus de la présidence d'Ahmadinejad (2005-2009) qui fait partie des 4 candidats. Ce mouvement est fondamentalement spontané, même si les cadres du Front réformiste ainsi que les groupes proches de Khatami ont apporté leur contribution à son encadrement.

Au lendemain du premier tour, Mahmoud Ahmadinejad fut déclaré vainqueur de l'élection, contre toute vraisemblance. Sa réélection frauduleuse intensifia la mobilisation (plus d'un million comptabilisés à Téhéran) et les partisans du changement descendirent à nouveau dans la rue pour réclamer *"Où est mon vote ?"*

Alors qu'internet et les réseaux sociaux sont massivement utilisés pendant la première période de révolte, le gouvernement finit par en couper l'accès, ainsi que le réseau téléphonique afin de pouvoir mater les manifestants loin du regard international. Le Mouvement vert n'a jamais cessé de réclamer la dignité du citoyen et le refus de la violence. Malgré cela la répression fut sanglante. De nombreux contestataires sont tués, blessés, arrêtés et torturés. Il faudra plusieurs semaines au régime pour ramener un calme apparent. Le mouvement entre alors dans une phase de décomposition : Moussavi et Karroubi sont mis en résidence surveillée et la génération des jeunes activistes, décapitée dans sa hiérarchie, peine à organiser des manifestations d'envergure contre le régime en place dans les mois qui suivent les élections. Le mouvement est progressivement mis en veille, bien que, dès l'automne, les manifestations reprennent à diverses occasions. Généralement dans le creux des célébrations officielles de la République ou des cérémonies religieuses. Elles culminent en décembre, après la mort de l'ayatollah Montazeri, dans le contexte de la commémoration Chiite d'Ashoura. Mais le régime empêche leur extension, d'autant plus que les activistes principaux se trouvent soit en prison, soit en exil en Occident, en tout cas démunis face à la violence de la réponse gouvernementale et confrontés à un soutient national réduit à quelques grandes villes, et quelques couches sociales.

Suite à ces événements une partie de la population continue de fredonner la célèbre chanson *"Sar oumad zemestoun"* (*"L'hiver est fini"*) ayant accompagné tous les espoirs liés au mouvement vert. Mais la désespérance et la peur ont envahit les cœurs de celles et ceux qui ont voulu croire au changement, qui se sont mobilisé.e.s et restent traumatisé.e.s par la brutalité sans limite de leurs dirigeants.

"Comment pourraient-on retourner dans la rue ? J'ai vu mes propres amis se faire tuer. Nos gouvernants sont fous ! Ils tirent sur leur propre population. Ils nous tuent !" (Fariba, 28 ans, 2014)

Il y a aussi celles et ceux qui souhaitent voir un jour leur pays changer mais qui ne voient pas la révolution comme une porte à emprunter.

"Une révolution ?! Ce serait pire encore ! Les révolutions affaiblissent les pays. L'Occident est là, prêt à amplifier le chaos et mettre au pouvoir ceux qui agiront dans le sens de leurs propres intérêts. Regardez ce qui s'est passé en 79 ! Et en Irak ! En Syrie ! En Arabie Saoudite !"(Fereshteh, 32 ans, 2012).

Dix ans après le "mouvement vert", les soulèvements de 2017 et 2019 ont révélé un glissement des bases de la contestation du régime vers la province et les classes populaires, cette fois autour d'enjeux socio-économiques. Le discrédit des dirigeants, l'absence de coordination entre mouvements sociaux et la brutalité du régime nourrissent une désespérance politique qui se traduit par des explosions de colère spontanées et éphémères. les revendications principales touchent à la crise économique, au verrouillage politique, mais aussi aux libertés individuelles. Les protestations sont axées sur la situation générale du pays et portée principalement par des classes défavorisées.

La dégradation de la situation économique du pays, dans un contexte omniprésent de sanctions sous forme d'embargo de la part des Etats-Unis et de l'Union Européenne, participe à accentuer la sensation d'étouffement pour la population. La vie quotidienne laisse peu de place à la respiration et l'absence de sécurité psychique, physique et économique crée les conditions propices à l'explosion d'une population mise sous pression telle une cocotte minute. Le peuple est pris en otage par la République Islamique.

Tout au long des dix dernières années, sans relâche, de nombreuses femmes n'ont eu de cesse de s'attaquer à l'un des symboles de la domination, le hidjab. Elles revendiquaient et revendiquent encore leur volonté de s'approprier leur tenue vestimentaire. Dans les grandes villes, on pouvait observer les voiles accrochés de plus en plus à l'arrière des coiffures, découvrant l'avant de leur chevelure, et les manches laissaient apercevoir quelques poignets. Entre 2013 et 2014 il fut frappant de constater une évolution claire. Les jeunes femmes tentaient même de porter des leggings sous leur tuniques malgré une interdiction totale de la loi. (les pantalons doivent être larges et recouvert d'une tunique ou d'une jupe).





De ces comportements à émergé des actions répétées de femmes se dévoilant dans les espaces publics, se prenant en photo et partageant ces images sur les réseaux sociaux jusqu'au mouvement de désobéissance civile initié par Vida Movahedi le 27 décembre 2017. Mouvement ayant pour conséquence positive une probable habitude plus grande pour la population a voir des femmes sans voile en public. Mais il déclencha également des arrestations violentes et une forte répression de la part des autorités.

Le décès de Mahsa Amini le 16 septembre 2022 dans des circonstances floues, après avoir été arrêtée par la police des mœurs pour mauvais port du voile, a renvoyé les Iraniennes a leur propre sort. A leur propre vie. Au fait que chacune d'entre elles aurait pu se trouver à la place de cette jeune femme et mourir dans les mêmes conditions. Une arrestation abusive, une détention de plusieurs jours, un transfert à l'hôpital...

C'est le cri de la survie qui a fait trembler le pays du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest. C'est la flamme de l'insoumission à tant d'injustice, de haine, de violence qui a soulevé le sable, la terre et ébranlé la peur en renversant tout sur son passage.

Lors des funérailles de Mahsa au Kurdistan Iranien (la région d'origine de l'étudiante) des dizaines de femmes brandissent leur voile en l'air et scandent les premiers slogans *"Femme, vie, liberté"*. Le visage de Mahsa devient la figure de la lutte. Une lutte féministe pour la liberté et le respect des femmes qui contamine très rapidement toutes les régions de l'Iran et traverse toutes les catégories sociales.

La mobilisation est à la hauteur de la colère des Iraniennes et des Iraniens. La première demande d'abroger la loi sur le port du voile et le code vestimentaire féminin se transforme rapidement. Les revendications diverses –réclamer davantage de droits pour les femmes, davantage de justice, la fin des violences policières – se rejoignent finalement en la volonté de faire tomber le régime Islamique. On peut entendre et lire partout dans les rues : *"Mort au dictateur ! "* ou encore *"Nous nous battrons, nous mourrons, mais nous récupérerons l'Iran"*.

Aucun mouvement de contestation n'avait alors pris cette ampleur depuis 1979.

Le courage des femmes, meneuses des premières mobilisations et réalisant de nombreuses actions à forte portée symbolique, est reconnu, salué et soutenu par les hommes qui envahissent à leur tour les rues.

"C'est beau, de penser à la victoire, de voir les gens libres et nos rêves se réaliser ! Vous n'imaginez pas le courage des femmes, c'est incroyable. Elles font avancer tout le monde." (Tooraj, 37 ans, 29/09/2022)

"Je suis triste et inquiète pour mon pays mais j'ai à présent beaucoup d'espoir pour un avenir radieux. Nous savons que nous devons faire bouger un énorme rocher, mais nous le ferons. Nous devons essayer car nous ne

pouvons plus vivre dans une telle situation de pression, de pauvreté, d'humiliation et de limitations complètes. C'est trop, ça suffit !" (Oldooz, 39 ans, 26/10/2022)

Les femmes brûlent leurs voiles, se coupent les cheveux, arrachent les affiches de propagande de l'Ayatollah Khomeini, lancent des pavés. Les jeunes couples hétéros, et parfois homos, s'embrassent dans les rues, les étudiants démolissent les murs qui séparent les hommes et les femmes au sein des universités. Les affiches du leader sont brûlées, ou repeintes couleur sang. Des femmes, partout, se dévoilent, s'habillent comme elles le souhaitent. D'autres font tomber les turbans des mollahs. Les actions se multiplient et les manifestations, à travers tout le pays, n'ont de cesse de se répandre et de s'amplifier. Le mouvement s'étend, malgré la violence avec laquelle les dirigeants tentent de le réduire au silence.

Parmi ceux qui rejoignent massivement le mouvement, on trouve des jeunes : des étudiants d'université, des collèges et des lycées, mais aussi des artistes et des athlètes qui mettent leur vie en danger afin de construire un Iran plus juste pour toutes et tous. Plusieurs secteurs de la classe ouvrière, qui se trouvent au cœur de l'économie iranienne, ont appelé à la grève pour soutenir le mouvement. Parmi eux des enseignants, des syndicats et des travailleurs des centres pétroliers et de la pétrochimie. Les magasins des bazars ont également fermé boutique massivement et les religieux, à leur tour, se soulèvent contre un gouvernement qui se cache derrière la religion pour justifier des actes indéfendables. De manière frappante, même les femmes musulmanes religieuses qui portent des robes islamiques comme le tchador ont catégoriquement rejeté le hijab obligatoire et soutenu ce mouvement dans les rues et sur les réseaux sociaux.

En parallèle des manifestations locales, on assiste pour la première fois à un soutien et une mobilisation internationale pour ce pays. Un espace de parole et d'écoute s'est ouvert, aux Iraniennes en particulier, et leur permet enfin de raconter leurs conditions de vie, la réalité du quotidien au sein de cette République Islamique. Cette révolution a dépassé les frontières du genre, de l'ethnie, de la nationalité et de la religion. Ce peuple révolté dépasse toutes les limites du courage et devient un symbole. Un symbole pour les femmes du monde entier, mais aussi un symbole contre toutes les formes d'oppression et d'injustice. Le symbole que les peuples ont une voix et peuvent décider de reprendre le pouvoir sur leur vie.

Les pseudo-anti-impérialistes qui pensent que les gens dans la rue sont les simples marionnettes d'Israël, de l'Arabie saoudite et des États-Unis, non seulement privent les gens de leur pouvoir et de leur subjectivité d'une manière typiquement orientaliste en présupposant une "essence abstraite" pour une société comme l'Iran, mais ils reproduisent également le discours et la pratique réactionnaires de la République islamique elle-même. Comprendre cela est crucial pour la solidarité internationale avec les femmes en Iran et les classes opprimées plus généralement.





Il est évident que le régime ne compte pas accepter trop facilement sa chute. Au début des manifestations, le regard international a peut-être freiné une répression trop sanglante. Mais aujourd'hui, et ce malgré les diverses sanctions internationales à l'égard de ses représentants, l'ayatollah Khamenei ainsi que ses sbires comptent bien éradiquer le mouvement et ses activistes. Par la peur, par les arrestations, les incarcérations, la peine de mort, par le meurtre, par les enlèvements, le viol et la torture, par le chantage... Par toutes les actions possibles en bafouant tous les droits humains.

"On se sent démuni.e.s. Nous avons les mains vides et ils ont tellement de pouvoir.

Ils tirent tous les jours. Ils tuent tous les jours. Ils violent les filles, elles vont à l'hôpital et puis nous n'avons plus aucune nouvelle. Ils enlèvent des étudiants en les arrachant même à leur classe, en plein cours... Ils enlèvent des profs, des intellectuels et nous restons aussi sans nouvelles de ces personnes. La nuit, le jour, j'ai peur qu'ils arrivent et qu'ils m'enlèvent. C'est tellement effrayant. Vous ne pouvez pas imaginer.
Hier je suis sortie pour manifester. J'y suis allée sans voile et j'avais l'impression de faire quelque chose de fou, de très courageux. Mais les jeunes, eux et elles, vous les verriez, ils sont tellement plus courageux que nous dans leur actions. Enlever le voile, pour elles, ce n'est rien...(...)
A la fin de la manifestation, c'était un vrai champ de bataille. Il y avait du sang partout... Comment on passe ses journées et ses nuits après ça ?
Beaucoup de gens parlent, partagent des photos de notre combat mais je ne vois pas parler de ces enlèvements dans les médias, je ne vois pas parler non plus du danger d'écrire ou de recevoir des mails de la part d'étrangers. Si ces messages sont trouvés, nous seront accusés d'espionnage et nous serons incarcérés, voire pire... Merci à tous ceux et celles qui parlent de nous, mais maintenant nous avons besoin d'aide, nous avons besoin d'actes. (...)
Les gens continuent d'aller dans la rue. Nous devons aller dans la rue. Il n'y a pas moyen d'arrêter. Nous sommes en colère, tristes et effrayés mais nous avons la foi et beaucoup d'espoir. Nous voulons vivre librement." (Tala, 18/11/2022)

La situation évolue vite et chaque jour. La répression se faisant de plus en plus violente et cruelle. Le régime cherchant à faire taire les activistes, éliminer et violer (les hommes comme les femmes), est devenu l'outil systématique dans les rues où la révolte gronde. Les policiers vont jusqu'à se filmer et rendre visibles leurs vidéos afin d'effrayer les opposants en tenant le discours : *"si vous sortez, regardez ce qu'on vous fera".* Les contestataires cherchent donc de nouveaux modes d'actions. Souhaitant affaiblir économiquement le gouvernement la population utilise entre autre le boycott des magasins, des produits, des entreprises en lien avec le gouvernement, ainsi que de leur carte bancaire pour utiliser seulement du liquide et ce, uniquement pour des produits de première nécessité.

Phare Actus

Dernièrement le Kurdistan Iranien est entré en situation de guerre. Face à une population aux mains nues, les agents du gouvernement utilisent des mitrailleuses, de l'artillerie lourde et des gaz neurotoxiques. On déplore des morts chaque jour, dont des enfants. Dans cette région, les médecins sont trop peu nombreux pour pouvoir venir en aide aux blessés et il n'y a aucun sang disponible. Les Iraniennes et Iraniens d'autres régions du pays organisent des cagnottes pour envoyer de l'argent à des médecins sur place, pour qu'ils s'approvisionnent en matériel. Ils et elles tentent également de faire acheminer du sang jusqu'au Kurdistan mais le gouvernement bloque ces initiatives.

La population a besoin d'aide, demande de l'aide. Mais que faire ? Toutes les idées sont bonnes à prendre. En parler, raconter, partager, aller aux manifestations (qui ont lieu partout sur la planète) a permis et permettra encore que la situation de l'Iran reste en lumière. Les médias et les politiques ne peuvent pas détourner le regard et la pression internationale émise forcera des réponses. Le conseil des droits de l'homme de l'ONU a dernièrement voté une enquête sur la répression en Iran, c'est une première.

Que pouvons-nous faire d'autres ? Contacter les ONG (type MSF) qui pourraient apporter une assistance médicale d'urgence aux blessés du Kurdistan ? Suivre et soutenir financièrement des groupes d'activistes qui travaillent à porter la voix des Iranienn.e.s ? (comme par exemple @iraniandiasporacollective leur site: linktr.ee/iraniandiasporacollective).

Ci-dessous le lien d'une lettre ouverte de femmes dirigeantes et militantes mondiales exhortant les États membres de l'ONU à répondre à l'appel des femmes iraniennes et à retirer la République islamique d'Iran de la Commission de la condition de la femme : womanlifefreedom.today/#sign .

Et encore… Une société Franco-Italienne vend des cartouches à l'Iran. Elles sont utilisées contre les manifestants. Voici leur mail: jjbaud@cheddite.com . Je propose de leur envoyer des courriels en masse afin de leur demander de cesser immédiatement les ventes, et de leur rappeler que ce régime dictatorial tue ses enfants avec leur participation. Ils en seront tenus responsables.

C'est ensemble, et seulement ensemble, que nous trouverons des idées. N'hésitez pas à diffuser les vôtres si vous en avez. Toute action, même petite et individuelle, sert la cause des Iraniennes et des Iraniens.

La République islamique peut réprimer sévèrement et brutalement ce mouvement, mais tout aujourd'hui montre que la période de la soumission est révolue. La participation aux manifestations de la part de toutes les couches sociales, ainsi que des religieux et religieuses aux côtés des femmes qui réclament le libre choix pour le port du voile (car cette révolution n'est pas une révolution contre l'Islam, mais bien pour la liberté et la chute du régime), indique une volonté de changement dans les profondeurs de la société Iranienne. Le soutien de divers groupes ethniques à ces protestations est aussi la force de cette révolution qui vise l'ensemble de la structure de discrimination et de réaction en Iran et au Moyen-Orient.

Ce cri commun pour la liberté, comme un raz-de-marée, doit se propager de par le monde. Croyez en leur victoire. Répandez l'essence de leur courage. Soyez "pour" (barãye) les femmes, la vie, la liberté...

Écoutez ce cœur qui bât. Soyez la voix de l'Iran.

Morgane ■

Agenda & Annonces





DOCTOTHON

Le Doctothon revient pour une 3è édition.

Il aura lieu du **vendredi 9 décembre - 18h00, au samedi 10 décembre - 18h00**.

(NB : Selon le nombre d'intervenants, il n'est pas exclu que l'horaire de fin soit prolongé)

Le thème abordé concernera **les victimes de la loi de suspension et les soignants poursuivis.**

Pour en savoir plus, cliquez sur cet article ICI.

Le site du Doctothon ICI



Agenda & Annonces



LE NOËL DES SUSPENDUS

Dans l'Hérault, , les collectifs se rassemblent. Leur synergie est à l'initiative d'une action joyeuse, fédératrice, et utile : des rassemblements dans plusieurs villes du 34, durant 3 week-ends de décembre, avec des animations artistiques, un partage de bienveillance et de joie, et une vente de calendriers 2023 au profit des personnels suspendus.

" MONTER DES ACTIONS AVANT NOËL POUR SOUTENIR NOS SOIGNANTS SUSPENDUS, C'EST FACILE et C'EST TRÈS RASSEMBLEUR ! "

La synergie du 34 propose à qui le souhaite de généraliser ces actions, en partageant le fruit de leur coopération pour permettre à chacun de mettre en place ces moments de joie et de partage, tout en sensibilisant la population de la situation que subissent encore les suspendus à l'approche des fêtes.

Un "kit" est disponible sur ce groupe (cliquez ICI) pour vous aider dans vos préparatifs.

👉 **Des maquettes libres de droits** pour imprimer l'inspirant calendrier 2023, des affiches, des flyers ... autant de supports pour mener à bien cette action de partage et soutien !

Il ne tient qu'à chacun d'entre nous de s'emparer de cette initiative, afin de la reproduire !

Acteur de la reliance
Le Pharandol

L'équipe du Pharandol déborde d'idées et de contacts, pour de belles interviews, auprès d'intervenants passionnants et passionnés. Ce qui représente souvent, pour certains membres de l'équipe du journal, plusieurs heures d'enregistrements audio à **retranscrire**. Nous cherchons des **bénévoles, agiles du clavier,** qui pourraient nous aider à cette tâche. Ce sera l'occasion d'écouter en avant-première les interviews mais 🤫 clause de confidentialité. Pour cela, contactez Yoh (@yohjusteunpeudencre).
Merci par avance, de belles surprises arrivent pour les prochains numéros...

Le Mot de la Fin

Dans ce journal de fin d'année 2022, nous avons voulu attirer votre attention sur les valeurs de l'humain. Oui, nous avons en nous de quoi éclipser les lacunes, les dérives, les errances, tout ce qui parfois nous désespère ! Vous avez découvert plusieurs témoignages évoquant des expériences qui bouleversent nos appesantissements sur la négativité. Ce numéro de décembre est encore une fois la lumière du phare qui éclaire toute personne de bonne volonté dans la nuit obscure de ce monde blessé. Ce faisant, nous avons encore approfondi davantage le lien de l'humain avec son intériorité. Le phare a été braqué sur tout ce qui nous rend plus fiers d'être des humains, plus forts, mieux préparés à faire face aux aléas de l'existence, plus libres, plus positifs pour l'avenir immédiat et pour notre futur qui dépend de notre présent. Avec un tel florilège d'expériences exceptionnelles de lucidité et de bienveillance, nous avons de quoi nous réjouir, de quoi penser et de quoi vivre des fêtes qui seront fondamentalement joyeuses cette année !
Toute l'équipe du Pharandol se joint à moi pour vous souhaiter, paix, joie, la vie et l'énergie dans la force de la conscience et de l'amour pour tout ce qui est beau et vrai.

Pour nous contacter :

Telegram : t.me/LechoeurdesEnfants_Phare

lesenfantsphare@lappeldularge.org

lappeldularge.org/les-enfants-phare/

facebook.com/groups/lesenfantsphare/

A : Pharagrammeur *(gérant du canal Telegram + site internet des Enfants-Phare)*
Céline : Phare-à-"on" *(facilitatrice du "nous collectif", cohésion)*
François : Phare-Dé
Yoh : Né-nu-Phare *(dénicheur de pépites)*
Jean-Yves : le PhareOuest de l'info *(écrivain inspiré des Enfants-Phare)*
Marie : GraPhariste Pharefadet *(infographiste, mise en forme du journal)*
Mary Colibri & Philippe : la team Phare-Events *(binôme de choc des Enfants-Phare, Evènementiel)*
Monika Yoda : Phare-à-fossettes *(rédactrice souriante des Enfants-Phare)*
Nina : Pharefouilleuse *(la dénicheuse de vérité et émancipatrice)*
Paul : Phare à Peau-Pierre Paul-Yvalent *(aspect visuel et agencement du site des Enfants-Phare)*
Sebastien : PrograPhare *(programmeur/développeur des Enfants-Phare)*
Trirsa : Gyrophare (*sécurité numérique)*