

## Réflexions Guérisons des Mémoires - Équipe du Sénégal 2024

Inès MINGOU

Catherine Elisabeth PITT

Jean Pascal SARR

### Réflexion collective

En tant que groupe, nous avons retenu deux thèmes primordiaux : **La santé mentale et l'injustice sociale**. Au cours de nos discussions, nous avons exploré différents aspects de ces questions dans le cadre de nos vies personnelles et de la société sénégalaise dans son ensemble. Les deux thèmes représentent à la fois **d'anciennes et de nouvelles blessures**. Nous constatons un continuum, une évolution et une persistance de ces questions, même si elles peuvent prendre des angles et des aspects différents au fil du temps.

#### **1. La santé mentale**

- La rupture
- Le divorce
- Le deuil
- La solitude
- Le tabou de la société autour de la santé mentale
- Pouvoir se confier autour de sois

Nous avons convenu que les différentes expériences que nous avons vécues en tant qu'individus, qu'il s'agisse de ruptures familiales, de décès soudains, de divorces, de trahisons ou de moments où nous nous sommes sentis seuls, isolés et déprimés, ont toutes eu un impact sur notre santé mentale. Il peut s'agir d'anciennes ou de nouvelles blessures. Les anciennes blessures de notre enfance et de notre adolescence peuvent nous affecter dans notre vie d'aujourd'hui. Les événements vécus par nos parents ou d'autres membres de la famille dans le passé peuvent également nous affecter aujourd'hui.

Nous avons discuté de la tendance de la société sénégalaise à ne pas partager ses sentiments, car il est difficile de trouver des personnes de confiance, même parmi des amis apparemment proches. Les gens partagent souvent des détails personnels et confidentiels avec d'autres, ce qui fait que les individus portent beaucoup de choses en eux. Les gens sont éduqués à ne pas montrer leurs émotions et à ne pas trop parler de ce qu'ils ressentent. Les gens se sentent souvent mal à l'aise face aux manifestations d'émotions des autres.

Les hommes, en particulier, sont conditionnés socialement à être les piliers "forts" de la société, qui doivent être là pour maintenir la cohésion lorsque les choses s'effondrent. Dès leur plus jeune âge, on dit aux garçons qu'ils ne doivent pas pleurer et, à l'âge adulte, la société exige qu'ils ne montrent pas d'émotions fortes lorsqu'ils se sentent accablés.

On attend des femmes qu'elles "muñ", qu'elles se soumettent ou acceptent tout ce qui se présente à elles, en particulier dans le cadre de la vie conjugale. Tolérer l'intolérable est valorisé par la société ; les femmes sont ainsi considérées comme de bonnes épouses.

Les services psychiatriques sont limités et coûteux. Souvent, les personnes souffrant de maladies mentales sont considérées comme des "fous" et, si elles en ont les moyens, sont hospitalisées dans une clinique psychiatrique. Cependant, nous avons noté les nombreux autres problèmes de santé mentale auxquels les gens peuvent être confrontés dans leur vie quotidienne, que ce soit en raison de pressions socio-économiques ou de problèmes émotionnels, qui restent méconnus et tabous, et que l'on attend des gens qu'ils se débrouillent seuls.

## **2. Injustice sociale**

- L'esclavage et le colonialisme et leur impact qui perdure
- Sa place dans une société multiculturelle
- Rôles et stéréotypes de genre
- La question des talibés

En ce qui concerne l'injustice sociale, nous avons discuté de nombreux sujets, dont certains sont des blessures plus anciennes, comme l'impact de l'esclavage, qui est lié à d'autres blessures plus récentes créées par l'impact du colonialisme et du néocolonialisme. Une situation qui perdure encore et qui a laissé des traces dans le développement psychologique de la société. Le cas du "Khessal" éclaircissage de la peau que beaucoup de femmes pratiquent malgré les risques de maladies notamment le cancer, parce qu'elles sont convaincues, et l'idée est encore assez répandue dans la société, qu'une personne ayant la peau claire est meilleure parce qu'elle serait "plus proche des blancs".

Nous avons également discuté de certains privilèges liés au fait d'être un Occidental au Sénégal et de l'inconfort de vivre avec les injustices présentes (par exemple, la facilité de voyager avec un passeport européen par rapport à un passeport sénégalais).

Il existe des exemples d'injustice sociale prévalant dans la société actuelle en ce qui concerne les rôles inégaux des hommes et des femmes et les lois patriarcales qui perpétuent la position dominante des hommes (par exemple, seul un père peut reconnaître et enregistrer un nouveau-né, si cela n'est pas fait, l'enfant et la mère peuvent être considérés comme des parias et ne pas pouvoir aller à l'école).

Nous avons également constaté des injustices en termes d'exploitation religieuse sous la forme de "talibés" qui mendient, en particulier dans les rues de Dakar, au nom de l'éducation spirituelle.

L'ensemble de ces sujets nous ont amené à nous poser la question sur notre position face à cette injustice sociale. C'est-à-dire comment nous essayons de trouver notre équilibre entre la compassion envers cette situation et le fait de ne pas développer un sentiment de culpabilité qui peut avoir un impact psychologique sur nous.

### **Recherche de témoignages**

## TÉMOIGNAGE 1

La question de l'appartenance est très importante pour moi. J'ai grandi à Louga et, à l'âge de 11 ans, je suis allée à l'école sur l'île de Gorée, Mariama Ba. Bien que je me sois toujours sentie proche de mes six sœurs et de mon frère, j'avais l'impression qu'ils étaient tous si brillants que j'avais besoin de mon propre espace et de ma propre place pour briller. J'ai toujours été très performante, comme le reste de ma famille, et j'ai toujours eu une pensée indépendante. Ma mère nous encourageait à étudier et à avoir des opinions (à tel point qu'aujourd'hui, elle plaisante en disant qu'elle nous a trop encouragées car nous sommes si franches !) Mon père nous a également encouragés, mes sœurs et moi, à avoir et à exprimer nos opinions, à être des penseurs libres. Parfois, ils m'encouragent à travailler pour une organisation internationale ou à devenir fonctionnaire, mais la plupart du temps, ils me laissent simplement l'espace nécessaire pour être qui je suis. À l'école, lorsque j'étais adolescente, j'ai suivi ma propre voie, ce qui peut être difficile et isolant, car les gens ne comprennent pas toujours ce que vous faites, ni pourquoi vous faites les choses différemment. Je me suis sentie encore plus isolée lorsque je suis allée étudier à Sciences Po en France, un environnement élitiste et très blanc où j'ai trouvé la compagnie d'autres personnes comme moi, originaires de différents pays.

Je m'identifie et suis très fière d'être une femme sénégalaise et une femme noire. Pourtant, je me sens très isolée en raison des normes de genre en vigueur au Sénégal. Souvent, parce que je ne me conforme pas aux normes sociétales sénégalaises concernant l'apparence, l'habillement et le comportement d'une femme, ainsi que le travail qu'elle doit effectuer (le cas échéant), les gens me demandent même si je suis sénégalaise, ce que je trouve très dérangeant. J'accepte les autres et leurs choix de vie qui peuvent être différents des miens, mais je ressens beaucoup d'incompréhension de la part des gens concernant mes propres choix, comme l'orientation professionnelle que j'ai choisie. Je choisis la liberté d'être qui je suis et de l'exprimer, mais je me sens très isolée dans ce processus. Je suis très en colère lorsque je vois des femmes de ma famille et d'autres personnes autour de moi qui sont piégées dans des rôles définis par la société et qui veulent en sortir mais n'y parviennent pas. Même si elles se conforment aux normes de genre socialement acceptées, elles sont elles aussi isolées à leur manière.

Parfois, je me sens tellement en colère contre les hommes et la société. La misogynie est tellement répandue dans tous les domaines de la société, y compris dans les organisations avec lesquelles je travaille. Le système en place favorise les hommes, limite les femmes dans leur progression de carrière et ne valorise pas le rôle nourricier que les femmes jouent sur le lieu de travail, qui n'est ni rémunéré ni reconnu, et qui peut même nuire à leurs performances dans d'autres domaines et être utilisé contre elles pour limiter leur évolution de carrière. Je pense que les hommes sont très conscients de la dynamique du pouvoir et qu'ils l'utiliseront toujours à leur avantage, que ce soit dans la sphère amoureuse ou professionnelle. Même si les hommes admettent en privé que le système est injuste, dans la sphère publique, ils continuent à renforcer les normes dominantes qui affaiblissent les femmes. Ce comportement indécent et inhumain doit être dénoncé.

Dans mon organisation, j'aime beaucoup travailler avec les femmes et briser le mythe selon lequel les femmes doivent être en compétition les unes avec les autres pour s'épanouir. Par expérience, je trouve beaucoup de réconfort et de soutien auprès de mes sœurs et de mes

amies, et je veux transmettre cet exemple de soutien féminin à d'autres. Cependant, j'ai parfois l'impression que les changements au niveau individuel ne suffisent pas, que c'est toute la structure sociétale qui doit changer. Je crois que

cela arrivera un jour, que tout implosera. Il y a un mouvement féministe grandissant ici au Sénégal. Mais je crains aussi qu'une fois qu'il aura pris forme et que les femmes sortiront de la place qui leur est assignée par la société, elles seront punies pour cela et devront faire face à un isolement de plus en plus grand. J'essaie de soutenir mon propre sentiment d'isolement et de stabilité en recherchant le soutien de mon entourage, en particulier de ma famille, en posant des questions importantes et en lisant beaucoup sur des sujets qui m'intéressent, de la sociologie au patriarcat. Même si j'ai du mal à le faire, j'ai abandonné le besoin d'être une femme de carrière et j'ai fait la paix avec cela. Au lieu de cela, je donne la priorité au temps passé avec les personnes qui sont importantes pour moi.

## **TÉMOIGNAGE 2**

Pour ta question à savoir " Quel impact les blessures du passé lointain ou récent ont eu sur moi au niveau social ou psychologique?", je dirai que ce n'est pas si facile d'y répondre. Mon témoignage, assez court finalement, peut porter sur des faits de racisme à répétition vécus par moi en France dans différentes situations: à l'école en tant qu'enseignant, dans les transports en commun, dans les relations "amoureuses" à l'époque... Le premier impact qu'on veut souvent nier est un sentiment d'humiliation qui débouche sur une colère vive et même sur un sentiment de haine. On est nié dans ce qu'on est et non dans ce qu'on fait. Le sentiment d'impuissance vient d'un fait simple: on peut changer ce qu'on fait, on peut faire autrement mais on ne peut pas changer ce qu'on est. Donc le racisme subi m'est apparu comme la violence absolue, comme un crime qui ne dit pas son nom. Ça c'est la première réaction. Par la suite, j'ai cherché à résoudre deux questions: comprendre Pourquoi? Pourquoi ces personnes ont été racistes? Et ensuite chercher Comment supprimer le racisme?

Pour la première question, qui m'a permis de dépasser le problème, d'être non plus victime mais spectateur d'une maladie qu'ont certains occidentaux, je suis arrivé à une réponse qui me fait les voir comme des victimes ignorantes de peur, d'éducation fautive, de mensonge appris, et surtout de complexe d'infériorité et qui fait que le racisme est inconsciemment chez un système de défense et d'attaque. De plus comme cela marche et à sens unique, tant qu'ils ont la force des armes dans le monde et dans toutes les structures sur la base desquelles nos sociétés dites modernes sont bâties, il n'y a aucune raison qu'ils arrêtent. Dans ce pourquoi, je me suis évidemment demandé si je pouvais être raciste moi-même, ou si les noirs l'étaient... Je pense évidemment qu'il faut des conditions pour qu'un tel comportement ait lieu, il n'est pas inscrit dans l'ADN des occidentaux, mais est favorisé par une situation...

A la question comment supprimer le racisme?

Ayant compris que c'est une situation qui fait naître et fait durer le racisme et que tous les peuples placés dans cette situation historique pouvaient devenir racistes, je me suis dit ceci: supprimer le racisme dans l'esprit des personnes et des peuples occidentaux dont le système repose en creux sur cette attitude répondant à leurs peurs, est une tâche longue car

il faut s'attaquer aux causes et les supprimer. Autant dire que c'est à eux de le faire s'ils en sont conscients et sentent la nécessité de le faire. Je me suis plutôt penché sur une autre question: comment faire pour ne plus subir le racisme? C'est là où je me suis interrogé sur " Pourquoi je subis le racisme? Qu'est-ce qui rend possible le racisme sur moi?"... J'ai compris que ne pas assumer qui on est, se soumettre à l'occident par tous les moyens, linguistiques, politiques, culinaires, vestimentaires, intellectuels, artistiques, esthétiques, ... Était une manière de légitimer le sentiment d'acceptation de notre infériorité et de la supériorité chez le raciste. Ne pas assumer le noir qu'on est est une faute grave qui maintiendra le racisme autant d'années qu'on continuera ainsi. Deuxièmement le racisme n'est possible que quand le raciste appartient au groupe qui a la force et que les racisés appartiennent au groupe qui est faible. La force peut être le nombre, l'arme, l'argent... Sortir des situations où j'appartenais au groupe faible, minoritaire par exemple, a par exemple fait que je choisis de quitter la France pour revenir chez moi en Afrique. Cela ne supprime pas tous les facteurs favorables au racisme mais ça enlève un pilier important... Vu qu'il faut se battre pour que le groupe africain racisé ait l'argent et ait une vraie armée,

Pour que ma réponse ne soit pas longue, je dirai que ce traumatisme a eu un impact dans mes relations avec les occidentaux c'est vrai mais il m'a surtout poussé à une réflexion existentielle sérieuse qui a abouti à ma compréhension de la géopolitique mondiale et à commencer à agir, non pas en faisant du bruit, mais en agissant sur les causes de vulnérabilité des victimes de racisme. Si on ne peut pas supprimer le racisme de la tête du raciste, il faut travailler de sorte que ceux qui subissaient le racisme ne le subissent plus et que le racisme devienne inutile, ridicule et même nuisible au raciste lui-même. Rendre les racisés invulnérables. C'est aussi pourquoi je discute avec ces jeunes filles par exemple qui se blanchissent la peau ou qui dépensent des fortunes pour s'acheter des perruques de cheveux lisses occidentaux, par exemple, pour leur dire qu' inconsciemment elles cultivent les facteurs de vulnérabilité au racisme et clament par ces actes qu'elles appartiennent à une race inférieure qui ne peut devenir regardable qu'en copiant, en ressemblant au blanc.

Bref... Je peux être long.

L'impact a été social et intellectuel : pas de haine aujourd'hui mais une réflexion profonde, une vraie naissance à la géopolitique, à l'analyse des rapports entre groupes, entre peuples et entre races dans le monde. Je souhaite évidemment sensibiliser les jeunes africains naïfs sur la légèreté avec laquelle ils posent des actes qui les maintiennent dans les chaînes de ce racisme qui a autrefois justifié l'esclave, s'est renforcé par l'esclavage mais qui pourrait un jour légitimer à nouveau l'esclavage. Ceux qui croient que cela n'est plus possible sont tout simplement des inconscients. Il faut revoir les trois facteurs que j'ai évoqués: le nombre, sinon l'argent sinon l'arme létale et si possible les trois.

### **TEMOIGNAGE 3**

Q1: Quand on te parle de santé mentale, qu'est ce que tu entends par là?

Pour moi, la santé mentale c'est le fait d'être bien dans sa tête, ça ne veut pas dire ne pas avoir de problème ou autre chose dans le genre mais juste être bien dans sa tête. Même s'il y a des problèmes ou des difficultés qu'on sache ce dire que c'est là vie et on avance.

Q2: Et comment te sens-tu par rapport à ta santé en générale et ta santé mentale?

Je pense que je suis au bord du ravin, un petit vent pourrait me faire m'écrouler. Aujourd'hui il m'arrive de me réveiller la nuit et de pleurer, pleurer, pleurer jusqu'au matin. Et c'est pas que je pleure à cause d'une situation particulière mais c'est juste que je suis à bout. J'ai tellement subi de choses dans ma vie et je continue de subir encore mais j'ai même plus la force d'y faire face. J'ai subi un traumatisme dans mon adolescence et depuis ce moment j'ai l'impression de ne pas avoir réussi à avancer. Quand j'ai des difficultés, j'ai l'impression de revenir à cette petite fille sans défense et tout ce que j'ai subi revient.

Q3: Et ta famille et ton entourage en général comment ils te soutiennent face à cette situation?

Avec eux je n'en parle plus, ils sont toujours en train de dire "ah celle là elle à toujours ces problèmes psychologiques qu'elle pense être plus important que les problèmes des autres". Même avec les amis j'en parle plus, pratiquement je n'en n'est plus parce que les personnes à qui je me suis confié pour expliquer ce qui m'est arrivé et ce qui est arrivé dans ma famille, elles ont brisé ma confiance. Elles l'ont raconté à plusieurs personnes autour d'elle et expliquant la détresse dans laquelle je me trouvais et certaines personnes ont utilisé ça pour me faire du mal. A cette époque, j'étais dans une détresse telle que j'ai pensé à mourir. Ma plus grosse déception a été de me rendre compte que les personnes qui devaient me soutenir sont les personnes qui m'enfoncent, qui maintiennent ma tête, tout mon corps sous l'eau. Je me dis aujourd'hui que je ne peux plus accorder ma confiance à personne et je préfère être seul et pleurer parce que même si ça peut paraître bizarre, pleurer ça me fait beaucoup de bien. Mais au moins je soulève mon fardeau seul et y'a pas de risque qu'on vienne me dénigrer. Tu vois je suis Gabonaise mais maintenant je ne pars plus facilement au pays sauf si il y a vraiment une urgence. Parce qu'au moins ici à Dakar j'ai la paix. C'est pas facile, c'est difficile dans la vie de tous les jours et psychologiquement je sais que c'est pas vraiment ça mais la paix que j'ai ici c'est incroyable. C'est difficile à dire et à expliquer, c'est même peut-être méchant de ma part de dire ça mais j'ai plus de paix loin de ma famille que lorsque je suis à côté d'eux. Avec eux, j'étouffe, je peux pas parler, parce que comme je t'ai dit dès que j'essai d'expliquer quelque chose quand ça ne vas pas ils sont toujours en train de faire des sortes de ralement et c'est difficile pour moi de supporter ça.

Q4: Je vais te donner une liste de mots et tu me dis ce que cela t'inspire par rapport à la santé mentale: Rupture, Divorce, Deuil, Solitude, Tabou.

Pour moi rupture et divorce vont dans le même sens, j'ai jamais été marié mais j'ai eu des relations qui se sont terminées de manières très difficiles et j'y pense toujours, mais j'essai d'avancer par rapport à ça.

Le deuil, je pense que c'est quelque chose qui nous marque tous d'une certaine manière. Lorsqu'on perd quelqu'un dont on était proche ça nous marque toujours mais chacun le gère différemment.

Par contre la solitude et le tabou c'est vraiment deux mots qui me parlent beaucoup parce que c'est ce que c'est ce que je vis au quotidien. Le tabou de ne pas pouvoir parler de ce qui m'arrive avec les gens autour de moi. Ca devient comme un crime de dire à ma famille que

je vais pas bien, peut-être même que je suis folle en fait parce que une fois on me l'avait dit que c'est la folie qui commence comme ça. Et donc je me tais, je me tais, j'accumule, j'accumule et quand ça ne va pas je pleure encore et encore. Je pense que c'est peut-être la seule chose qui me fait tenir le fait de pleurer parce que sinon je ne sais pas où je serais. Peut-être en hôpital psychiatrique. Pour la solitude, il y'a deux aspects, en fait c'est un aspect qui a évolué. Avant ça me peinait beaucoup le fait de ne pas avoir de personne à qui me confier je me sentais très mal à cause de ça, seul et vraiment isolé et ça jouait sur moi. C'est comme si mon cerveau avait développé un mécanisme qui prenait ces aspects et me disait tu vois tu es inutile, personne ne veut être là, personne ne veut t'écouter parce que tu n'est pas importante. Et c'est comme un cycle infernal parce que plus tu n'est pas bien dans ta tête, plus ton esprit te dit ces genre de choses et quand tu te rapproche des gens ils te font te sentir mal, finalement ton esprit te dit tu vois que j'avais raison et donc tu fais cette boucle seul dans ta tête. Mais l'autre aspect comme je te disais c'est que aujourd'hui ça évolué, je n'ai plus cette boucle de solitude parce qu' en étant seul je ma paix. Je ne force plus pour aller vers les gens, je suis seul et je suis en paix, c'est pas ce qu'il y a de mieux mais au moins ça va. Et depuis que j'ai accepté ça, je n'est plus cette boucle infernale qui me démoralise ou autre chose.

Q5: Et pour toi si tu devais en parler pour changer les choses ce serait quoi ton message.

Je pense que ce serait l'écoute. Mais vraiment au sein de la famille, c'est ça le plus important. Parce qu'il y a certaines choses que tu ne peux pas expliquer dehors ou à n'importe qui ou même si tu expliques, ils ne comprendront pas. C'est pour ça que je pense que se faire écouter, parler au sein de la famille c'est très important.