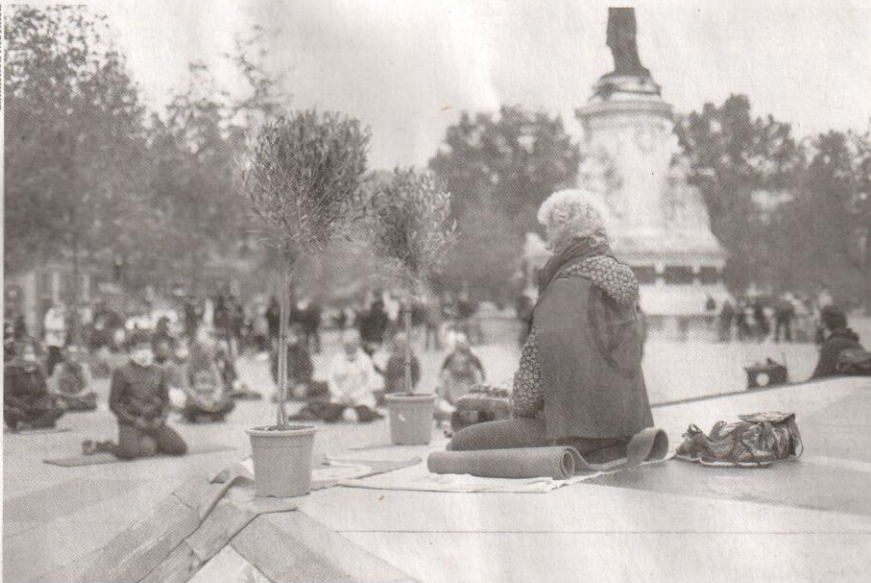


# Et si le bien-être était révolutionnaire ?

Autrice du livre *Politiser le bien-être*, Camille Teste est aussi militante féministe et professeure de yoga. Elle partage avec *Silence* ses réflexions, invitant les militant·es à transformer le bien-être pour en faire un outil révolutionnaire.

Extinction Rebellion



Le 17 octobre 2020, à Paris, une cinquantaine de militantes d'Extinction Rebellion se sont réunies pour des temps de méditation et de yoga avant de rejoindre la marche des solidarités pour les droits des sans-papiers.

**La première partie de ton livre est consacrée à dénoncer l'industrie du bien-être. Quel est aujourd'hui pour toi le problème avec le bien-être ?**

Le problème le plus évident, c'est que les pratiques de bien-être, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou spirituelles, ont été marchandisées. Pourtant, il n'en a pas toujours été ainsi. Le bien-être préexistait au capitalisme. Il a même longtemps été une expression très politique. En 1895, dans son premier slogan "bien-être, liberté, solidarité", la CGT le revendiquait. Le bien-être s'est progressivement transformé en ce que la

philosophe slovène Alenka Zupančič appelle un "impératif bio moral". Il faut travailler sur soi, chercher à devenir la meilleure version de soi-même en consommant des produits de bien-être. Si on ne le fait pas, on est une mauvaise personne. L'injonction au bien-être nous détourne finalement des causes réelles de nos problèmes : "Vous êtes harcelé·es au travail ? Mal payé·es ? Fatigué·es ? Faites du yoga !" C'est absurde car il vaudrait mieux que nous utilisions ce temps à lutter pour de meilleures conditions de travail, pour moins nous épuiser dans la durée.

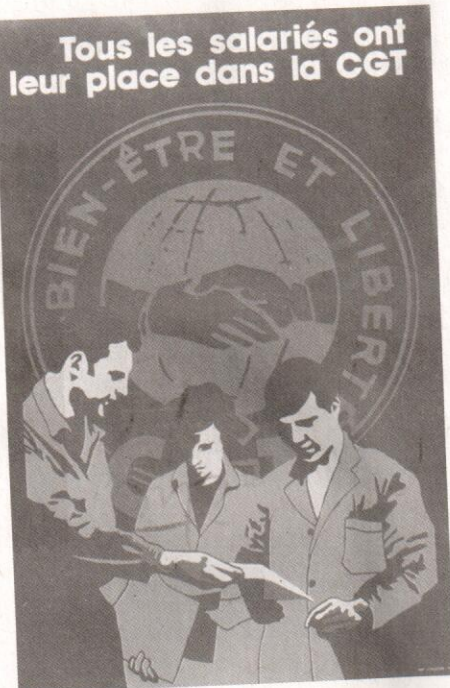
**"Prendre soin de soi, c'est préserver sa capacité à lutter"**

Pourtant, tu nous enjoins à ne pas renoncer aux pratiques de bien-être, bien au contraire, tu nous proposes de subvertir les pratiques de bien-être (1) pour en faire un outil au service des luttes. À quelles conditions le bien-être peut-il servir nos luttes ?

Ce n'est pas parce qu'il existe un lien étroit entre bien-être et néolibéralisme qu'il faut pour autant discréditer toutes les pratiques de bien-être. Pour que celles-ci deviennent révolutionnaires, elles doivent selon moi remplir deux fonctions : contribuer à l'émancipation des individus, c'est-à-dire favoriser l'autonomie et nous aider à nous soustraire aux effets des dominations ; et faciliter les luttes, en nous permettant par exemple de nous recharger après une action pour tenir notre engagement sur le long terme. Prendre soin de soi, c'est préserver sa capacité à lutter. C'est aussi éviter de faire porter ses souffrances par son collectif. Je pense que si nous voulons que des gens rejoignent nos luttes, nous avons tout intérêt à ce que celles-ci donnent envie. Nous aurons plus de chance de réussir si

1. Au lieu d'utiliser les pratiques de bien-être pour augmenter la productivité, il s'agit de "hacker" ces pratiques pour en faire un outil d'émancipation et se libérer des injonctions du néolibéralisme.





Le Confédération générale du travail revendiquait le bien-être dans son premier slogan, en 1895.

nous incarnons nous-mêmes le projet de société que nous voulons voir advenir.

### Tu invites les militant·es à "ouvrir des espaces de vulnérabilité". En quoi ces espaces peuvent-ils servir nos luttes ?

L'histoire du militantisme est imprégnée d'une certaine forme de virilité, qui passe par le fait de se considérer comme invulnérable, ou de tout faire pour se montrer invulnérable. Nous agissons ainsi parfois comme des machines mais nous devons nous rappeler que nous sommes des êtres traversés de doutes, d'émotions, de maux physiques. C'est une réalité pour tous les êtres vivants ! Construire des espaces doux et accueillants, où peuvent s'exprimer nos vulnérabilités (2), me semble être le meilleur moyen pour que nous soyons encore capables de lutter dans dix ans. Et c'est important, car la justice sociale est un combat de longue haleine. Le capitalisme et le patriarcat ne s'arrêteront pas demain.

2. Les espaces de vulnérabilité peuvent prendre la forme de séjours ponctuels, la mise en place de cellules d'écoutes pour les militant·es, de débriefs émotionnels post-actions militant·es ou encore de formations sur le burn-out. L'activiste Coline Serra organise des cercles de sororité avec ses comilitantes et prévoit des cours de yoga dans les journées d'engagement qu'elle coorganise, par exemple.

## Le yoga, niche commerciale ou pratique émancipatrice ?

### Tu pratiques et enseignes le yoga. En quoi peut-il jouer un rôle émancipateur à tes yeux ?

Le système capitaliste nous rend complètement apathiques. Il nous coupe de nos sensations physiques. Si on se reconnectait à nos sensations, on sentirait comme ce système est insupportable et on se rebellerait ! Le yoga permet justement de se reconnecter à ses sensations. C'est une pratique qui peut aussi être aliénante si on l'utilise dans l'unique but d'être plus efficace au travail le lundi matin ou d'être plus mince. Mais si on le fait pour développer de la puissance et une forme de résistance, c'est une pratique qui peut nous rendre plus libres et plus à même de changer le monde.

### Le yoga est accusé d'être de l'appropriation culturelle et de reproduire des systèmes d'oppression. Que penses-tu de ces critiques ?

Le yoga est la pratique de bien-être qui s'est le plus popularisée au 21<sup>e</sup> siècle. On observe du coup tout un tas de pratiques différentes et, parmi elles, certaines sont en effet excluantes, notamment pour les personnes handicapées, âgées et grosses. Né en Inde, le yoga s'est diffusé en Occident tout au long du 20<sup>e</sup> siècle, au moment de la décolonisation. Il était alors un outil d'émancipation face au joug colonial, un motif d'unification nationale. Les Occidentaux se le sont approprié et l'ont adapté aux besoins du marché. On peut parler d'appropriation culturelle dans la mesure où il est aujourd'hui pratiqué partout dans le monde, ne ressemble en rien au yoga indien d'origine et rapporte de l'argent surtout aux Occidentaux, notamment aux grandes entreprises de vente d'accessoires.

Pour moi, le plus important est de se demander pourquoi les Occidentaux se sont approprié autant de pratiques de bien-être, comme le yoga, la médecine ayurvédique ou le chamanisme. À mon sens, c'est parce que nous n'avons plus rien de tout cela. Comme l'explique très bien Jérémie Piolat dans son livre *Portrait du colonialiste* (1), pour coloniser les autres pays, les Occidentaux ont dû s'ériger en modernes, justifiant du même coup d'aller moderniser ce qui ne l'était pas. Mais pour être moderne, ils ont dû renoncer à la spiritualité au nom de la rationalité, délaisser tout un tas de rites, de pratiques ancestrales et communautaires, de savoirs vernaculaires, etc. C'est une forme d'amputation qui nous oblige aujourd'hui à aller chercher ces pratiques ailleurs.

1. Jérémie Piolat, *Portrait du colonialiste, l'effet boomerang de sa violence et de ses destructions*, Libre, 2021, 204 p.

### Tu prends l'exemple d'Extinction Rebellion (XR), qui avait organisé un week-end de ressourcement pour les activistes du mouvement, et tu décris comment cette initiative a été critiquée. Pourrais-tu nous en dire un peu plus ?

(Camille précise qu'elle ne fait pas partie de XR et qu'elle n'a jamais milité dans ce mouvement.) Durant l'été 2022, des membres de XR ont organisé un week-end de bien-être aux connotations spirituelles, en Côte-d'Or, pour les activistes du mouvement. Étaient notamment proposés des temps de méditation et des prières

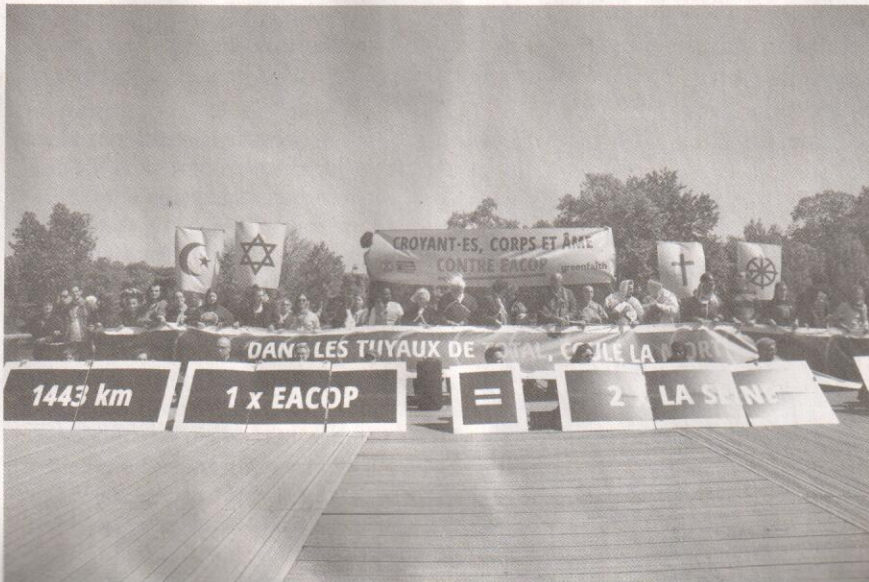
non dogmatiques (sans référence à une religion). Les activistes de XR ont été très critiqué·es pour cela, notamment sur Twitter et par des gens de gauche. C'est surtout la dimension spirituelle qui a dérangé. En France, à gauche, la spiritualité est très mal vue, notamment en raison d'une lecture simpliste de la pensée marxiste. Selon Marx, la religion est un "opium" qui peut détourner les gens des causes réelles de leurs problèmes.

Mais dans le cas où la spiritualité ne détourne pas les gens des causes réelles de leurs problèmes, ces pratiques sont valables. La proposition



"Pour moi, les pratiques spirituelles sont compatibles avec un militantisme radical de gauche."

Camille Teste



Mobilisation contre le projet pétrolier EACOP le 25 mai 2023 à Paris, à l'initiative de GreenFaith et Extinction Rebellion Spiritualité.

**Tu proposes aux militant·es de se reconnecter à leur corps, à leurs sensations. Pourquoi est-ce important ?**

Notre corps nous envoie constamment des informations sur nos limites et nos besoins. Écouter ses limites et ses besoins, c'est quelque chose de très subversif dans une société où on nous apprend à travailler jusqu'à l'épuisement et à nous dépasser sans cesse. Se reconnecter à son corps, c'est aussi être plus capable d'observer nos émotions pour les accueillir et développer de la puissance pour nous défendre. Même sans passer à l'action, se reconnecter aux fonctions de défense et de combat de son corps (3) permet de se sentir plus en confiance et en sécurité, en manifestation par exemple, ou lorsque l'on souhaite donner son avis. ♦

3. Voir l'article "L'autodéfense féministe, un outil d'émancipation", *Silence* n° 465, mars 2018.

de XR était justement d'avoir un temps de respiration dans l'optique de se préserver pour mieux lutter. Pour moi, les pratiques spirituelles sont compatibles avec un militantisme radical de gauche. D'ailleurs, de nombreux mouvements de lutte extra-occidentaux ont des composantes spirituelles, comme les Kurdes du Rojava ou le mouvement zapatiste des Mexicain·es, au Chiapas. Certaines écoféministes comme Starhawk ou Joanna Macy utilisent à la fois les sciences sociales et la spiritualité pour dénoncer la destruction du vivant, en organisant notamment des rituels.

**"Se reposer à une vraie dimension anticapitaliste"**

**En quoi la pensée décroissante a-t-elle inspiré ton travail ? Dans ton livre, tu parles de lenteur, de "bouter la croissance hors de nos corps"...**

Je suis très sensible à la pensée décroissante, ayant fréquenté ce milieu quand j'habitais à Montréal.

Ce que j'aime dans la décroissance, c'est l'idée de décoloniser nos imaginaires. Pour moi, il s'agit aussi de décoloniser nos corps, changer les réflexes acquis en vivant dans le capitalisme, en apprenant la lenteur. On voit bien qu'aujourd'hui on est trop dans l'action, nos systèmes nerveux sont déréglés et on est plein à subir du stress chronique. Cette frénésie a des effets directs sur la planète. Se reposer, finalement, a une vraie dimension anticapitaliste.

### » Pour aller plus loin :

- ♦ Camille Teste, *Politiser le bien-être*, Binge Audio, 160 p., 2023.
- ♦ *Radical Chaudoudoux*, podcast sur le soin et les luttes, radicalchaudoudoux@protonmail.com.
- ♦ Le dossier "Lutter sans se cramer" et l'article "Pour un militantisme joyeux : repères théoriques et pistes concrètes" sur le site organisez-vous.org.
- ♦ carla bergman, Nick Montgomery, *Joie militante, construire des luttes en prise avec leur monde*, Éditions du commun, 290 p., 2021.

### » Contact :

- ♦ Le groupe *Culture régénératrice d'Extinction Rebellion*, cr-bbb@protonmail.com et le groupe spiritualité : spiritualités@extinctionrebellion.fr.

