

# **Repenser le soin : du cadre validiste à la douceur radicale**

**Myriam Bahaffou, Lydie Raër et Constant Spina**

*Retranscription complète du talk du 12 avril 2025 « Repenser le soin : du cadre validiste à la douceur radicale », ayant eu lieu dans le cadre du partenariat entre le média Manifesto XXI et 100 % L'Expo à La Villette.*

*Invitées : Myriam Bahaffou et Lydie Raër (Les Dévalideuses)*

*Modérateur : Constant Spina*

## **Constant Spina :**

Avant de commencer ce talk, je voulais remercier l'équipe de 100% L'Expo de nous accueillir et notamment Inès Geoffroy, commissaire d'exposition de 100 % L'Expo, et qui nous a fait cette belle invitation avec *Manifesto XXI*. On va commencer cet après-midi avec ce talk, *Repenser le soin*, avec Lydie Raër et Myriam Bahaffou. Je vais vous présenter nos invitées.

Alors, Lydie, tu te présentes comme une militante écoféministe sur roulette, d'origine bretonne, habitant actuellement à Ivry-sur-Seine. Tu essaies de faire des ponts entre les luttes queer, handi et animaliste. Tu es chargée de mission dans une collectivité territoriale. Tu fais partie des Dévalideuses, qui est une association visant à représenter les voix des femmes et minorités handicapés dans toute leur diversité tout en contribuant à rendre public et à défendre les problématiques qui leur sont propres.

Myriam, tu es doctorante en philo féministe entre l'université d'Ottawa et d'Amiens, prof d'éthique animale et féministe et militante écoféministe décoloniale. Tu es entre autres l'autrice de *Des paillettes sur le compost - Écoféminisme au quotidien*, qui est sorti en 2022<sup>1</sup>. Tu as coordonné le recueil *L'écoféminisme en défense des animaux*<sup>2</sup>, sorti en 2024, et tu as sorti hier *Éropolitique*<sup>3</sup>, qui vient de paraître au Passager Clandestin. Tu t'intéresses à la façon dont le désir est investi ou désinvesti dans nos luttes et tu appelles à redéfinir le militantisme sur des lignes avant tout désirantes. Pour cela tu examines la place des injonctions au

---

<sup>1</sup> Myriam Bahaffou, *Des paillettes sur le compost - Écoféminisme au quotidien*, Le passager clandestin, 2022.

<sup>2</sup> *L'écoféminisme en défense des animaux*, Recueil coordonné par Myriam Bahaffou et Tristan Lefort-Martine, Cambourakis, 2024.

<sup>3</sup> Myriam Bahaffou, *Éropolitique - Écoféminismes, désirs et révolution*, Le passager clandestin, 2025.

consentement ou au *care* que tu critiques pour leur normativité de race et de classe.

Je voudrais commencer par un constat, avant de passer aux questions. On est dans une décennie de confinements et de pandémies, où la santé mentale a été érigée grande cause nationale 2025, on assiste en parallèle à une explosion de la solitude - il y a un documentaire Arte qui vient de sortir sur cela - et on est confronté à la crise des hôpitaux et à celle de la santé mentale et physique des soignant·es elleux-mêmes, qui travaillent souvent dans des conditions déplorables. Jamais notre non-rapport à la santé et au validisme n'a été autant mis en lumière.

La conception dominante du *care* semble davantage relever de l'idéalisation que de l'expérience concrète. Le *care* reste relégué aux marges, assigné plutôt aux personnes femmes, queer, aux classes populaires et aux personnes racisées. C'est ce que Myriam, dans *Des paillettes sur le compost*, appelle la « féminisation de la pauvreté ». Cette mise à l'écart traduit un héritage humaniste occidental qui sacrifie l'autonomie et la « maîtrise de soi », occultant les interdépendances qui structurent nos existences. Dans le militantisme de gauche contemporain, on constate que le soin est parfois réduit à une esthétique de l'harmonie où tout débordement serait interdit. Donc il se transforme en un idéal de bien-être individuel plutôt qu'en un mode d'organisation collective. Mais prendre soin c'est aussi composer avec la douleur, la solitude, la maladie au quotidien et l'angoisse de la mort. Donc, est-ce qu'à force de vouloir sanctuariser des *safe space*, nous n'aurions pas parfois créé des bulles sécuritaires pour des personnes valides, plus soucieuses de préserver leur confort que de bâtir des véritables écosystèmes de solidarité ? Faut-il désenchanter le *care* ? Peut-on réimaginer la notion de « douceur » d'une façon plus radicale - en sachant que l'adjectif radical, au sens où je

souhaite l'employer, n'est pas synonyme de douceur extrême, mais plutôt d'enraciné - racine et radicalité ayant une même origine ?

Je vais commencer avec une citation de Myriam tirée d'*Éropolitique* qui donne le ton du débat :

*« Ce que l'on nomme soin est en réalité l'expression violente d'un privilège, un privilège de se retirer des rapports conflictuels du monde, car la culture blanche et bourgeoise est maîtresse dans l'art de les éviter à tout prix. Et chaque fois que s'opère ce retrait, c'est une autre minorité qui va faire le sale travail en ne respectant pas ses limites. »*

**Ceci étant posé, comment définiriez-vous le care et sommes-nous dans une nécessité de le désenchanter un peu ?**

**Myriam Bahaffou :**

Je pense qu'on peut d'abord faire un petit retour historique dans la théorie féministe (qui elle-même est toujours liée au militantisme), pour comprendre à quel moment le care est apparu, et rappeler que cette notion est issue de la psychologie et de la philosophie. L'éthique du care constitue une réponse à d'autres éthiques philosophiques qui, jusque dans les années 1970-1980, dominaient la manière de penser les problèmes globaux. Les principales approches étaient l'utilitarisme et le déontologisme, structurées autour d'impensés rationalistes. Cela signifie que l'on considérait comme central, en éthique, des principes comme l'impartialité et l'objectivité.

Je vais vous donner un exemple plus concret. Si vous êtes parent·e, vous avez le devoir ou la responsabilité d'éduquer vos enfants. Vous détenez une responsabilité en tant qu'individu, d'où émerge votre devoir. La pensée du care vient bouleverser cela en disant que l'éthique ne doit pas émerger de la propriété individuelle ou du statut, mais de la relation. C'est une rupture importante, car cela signifie que la responsabilité naît de la qualité de la relation, et non du seul fait d'avoir biologiquement donné naissance à un·e enfant. Votre responsabilité de parent·e découle des liens que vous tissez, des relations qui vous précèdent et de celles qui vous traversent. Pas d'un statut, ni d'une substance (on parle ainsi de conception substantielle de la responsabilité, qui s'oppose à celle relationnelle).

C'est un nouveau cadre de pensée, profondément féministe, parce qu'il accorde une place centrale à l'interdépendance, bien plus qu'à l'individu isolé. L'éthique du care est aussi profondément ouverte au non-humain. Il y a une dimension écologique dans le care qui semble aujourd'hui quasi évidente. C'est une éthique qui prend en compte les zones grises, la négociation, les ambivalences. Parce que même les relations dont je ne veux pas, je ne peux pas toujours m'en débarrasser complètement. Je peux les examiner, les critiquer, essayer de me les réapproprier, mais elles m'habitent, elles continuent à agir en moi.

Par exemple, dans le cas des descendant·es de colonisé·es, que signifie se dire "descendant·e de colonisé·es" lorsqu'on a grandi et été éduqué·e dans un pays du Nord industrialisé, lui-même marqué par une histoire impériale et coloniale ? Cela signifie vivre dans un espace qui ne reconnaît jamais pleinement sa citoyenneté, en raison d'une blanchité comme rapport social violent et hégémonique, tout en bénéficiant malgré tout de certains priviléges — ne serait-ce que celui d'habiter un territoire légalement. Ce sont toutes ces couches de relations, complexes et imbriquées, qui vont déterminer le type d'éthique mobilisé à ce moment-là.

L'éthique du care, telle qu'on la pense aujourd'hui, vient d'un moment féministe où il s'agissait de reconfigurer notre manière de comprendre les problèmes globaux à partir d'autres ancrages. Et si je dois aller vers quelque chose de plus psychologique pour conclure, je crois qu'il est essentiel de rappeler que, dans les travaux fondateurs sur le care — ceux de Carol Gilligan, Joan Tronto, Marie Garrau, Fabienne Brugère ou encore Eva Kittay —, il n'a jamais été question de « bienveillance » au sens moral ou sentimental du terme. Il ne s'agit pas de gentillesse. Il s'agit d'attention, de sollicitude, et surtout de la capacité à percevoir ce qui importe. J'aime beaucoup cette idée : regarder ce qui compte pour les individu·es, ce qui fait qu'iels sont ce qu'iels sont, et quelles sont les relations qui les maintiennent en vie. C'est cela, fondamentalement, l'éthique du care.

Et c'est précisément parce qu'elle s'ancre dans la réalité concrète des interdépendances qu'elle permet de penser aussi les rapports de violence, les contradictions, les tensions. L'éthique du care ne repose pas sur une harmonie artificielle, elle permet au contraire de penser ce qui est trouble. Or, dans les milieux militants, sa réception a souvent été

psychologisante, bien plus que politisée. C'est sans doute pour cela que la question du handicap, par exemple, y est restée marginale : parce que le care est devenu une posture, une valeur personnelle, presque un style relationnel — au lieu d'être ce qu'il est : une grille de lecture politique radicale.

Et aujourd'hui, si je parle depuis mon propre vécu, je dirais que l'éthique du care a été en grande partie captée par une minorité militante blanche qui l'utilise pour valider une vision du monde pacifiée, où tout conflit est perçu comme une menace. Dans cette vision, toute tension devient suspecte, toute friction doit être évacuée, au nom d'un « vivre ensemble » qui ne tolère ni l'inconfort ni l'hétérogénéité des positions. Il y a là une volonté implicite d'homogénéisation du collectif.

On peut analyser le care de multiples façons, mais il me semble crucial de lui rendre justice, historiquement et philosophiquement. La manière dont il est mobilisé aujourd'hui dans certains espaces militants ne reflète en rien ce qu'il a été à son origine.

**Constant Spina :**

Merci. Et je t'en prie, Lydie.

**Lydie Raër :**

Ce que je vais dire est peut-être plus terre à terre. En préparant cette rencontre, je me suis dit : dans les milieux queer-féministes, on parle tout le temps de care. Même chez nous, chez les Dévalideuses, c'est un mot qui revient en permanence. Et en même temps, je me demandais : mais au fond, c'est quoi, le care ?

Alors j'ai cherché, et aujourd'hui, je le comprends comme le fait de répondre aux besoins des un·es et des autres, tout en respectant ses propres limites.

Ce que je trouve intéressant — ou plutôt dérangeant — si je prends un angle un peu critique, c'est que nous, les personnes minorisées, en particulier les personnes handi·es, on est souvent perçu·es comme des objets de care. Comme des personnes à qui on doit venir en aide, mais qui seraient incapables, en retour, de prendre soin des autres.

Alors qu'en réalité, notamment dans les espaces queer·féministes — et on en reparlera dans la deuxième question — qui sont pourtant traversés par de nombreuses violences validistes, eh bien c'est souvent nous qui faisons tout le travail. Le travail de pédagogie, de mise en douceur, d'enrobage. Et dès qu'on sort de ce rôle, dès qu'on se met en colère parce que des gens ont franchi des limites, qu'iels ont merdé, alors tout de suite, on est vu·es comme violent·es, comme problématiques.

### **Myriam Bahaffou :**

Ce que tu dis, Lydie, me fait penser au discours sur l'autonomie, souvent érigée en valeur sacro-sainte de la « bonne citoyenneté ». En réalité, à partir des éthiques du care, on se rend compte que les personnes considérées comme les plus autonomes sont celleux qui sont, finalement, les plus dépendant·es. Quand on se hisse au sommet de la chaîne capitaliste, le nombre de personnes qui nous soutiennent au quotidien, matériellement, est incalculable. Celleux qu'on considère comme les plus indépendant·es sont les plus dépendant·es, et celleux qu'on considère comme les plus dépendant·es sont les plus indépendant·es, parce qu'iels sont capables d'identifier le réseau de relations qui existe autour d'elleux.

Le care n'a rien à voir avec la « faiblesse ». On apporte du care à celleux que nous percevons comme « plus faibles », plus précarisé·es, plus vulnérables. Mais il faudrait peut-être revoir la définition de vulnérabilité. Judith Butler a vraiment fait un bon travail sur la vulnérabilité. Je trouve d'ailleurs que c'est la meilleure partie de son œuvre. Selon elle, la vulnérabilité, ce n'est pas une faiblesse. Ce n'est pas quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas. Tout le monde est vulnérable. En réalité, la vulnérabilité, c'est une condition de la vie. Et de fait, ce qui va être en jeu politiquement, ce n'est pas la capacité ou non à être vulnérable, mais la capacité ou non à le reconnaître et à la politiser.

**Constant Spina :**

Merci beaucoup. Alors, on parlait des espaces militants. Malgré l'obsession des communautés militantes pour la « bienveillance », la « communication non violente », moi, à titre personnel, j'ai une sensation d'être parfois en hypervigilance dans ces milieux, d'être assez seul, isolé, parfois laissé pour compte en tant que personne malade. Je ressens une dichotomie de plus en plus profonde entre la théorie et le soin réel et je ne comprends pas si j'ai juste le seum ou s'il y a un truc à creuser (*rires*).

**Lydie Raër :**

En réalité, il y a un truc systémique intéressant dans ce que tu pointes. Déjà, la non-accessibilité de nos espaces. Certes, il y a d'une part l'accessibilité physique, PMR, mais il y a toutes les autres formes d'accessibilité. L'un des exemples les plus criants, c'est le port du masque. Pour info : le Covid, il est toujours là. Et en réalité, aucun espace queer féministe ne met en place une accessibilité sanitaire. Le dernier en date, c'était le 22 mars dernier : les Ours à Plume ont organisé une

kermesse féministe et cela faisait tellement de bien. Tout le monde portait le masque, c'était hyper safe comme endroit, comme lieu.

Au-delà de l'accessibilité, ce qui me met en colère, ce sont les micro-agressions que certain·es peuvent subir, qu'elles soient validistes, racistes, etc. Il y a parfois une absence criante de solidarité politique. Quand j'échange avec des camarades féministes, queers, quand je sais qu'iels sont au courant qu'un lieu n'est pas accessible et qu'un événement dit « engagé » s'y déroule, moi, j'attends qu'un boycott se mette en place. Et à chaque fois, cela me fait terriblement mal au cœur de voir des camarades lesbiennes, écolos, dire : « Oh cool, on a passé un super bon événement, hyper inclusif », alors qu'en réalité, moi, je n'ai pas pu y aller, à « ton événement inclusif ».

Il y a quand même du positif. Par exemple, un·e de mes meilleur·es ami·es milite au sein d'un collectif queer en Bretagne qui s'appelle le Collectif queer de Redon. L'association souhaitait organiser des réunions dans un tiers-lieu inaccessible. Et là, mon ami·e a dit : « Ça ne va pas, on boycotte ». Et deux jours plus tard, un calendrier était mis en place pour accessibiliser ce tiers-lieu.

Donc je me dis : si on est capables d'accessibiliser un tiers-lieu où les gens n'ont pas trop de moyens, pourquoi ne serait-on pas en mesure, à Paris par exemple, de trouver des salles de cinéma accessibles pour organiser des rencontres militantes, féministes, queer, etc. ?

En réponse à ce manque de soin, on est obligé·es d'organiser un soin communautaire.

Par exemple, chez les Dévalideuses, pour remédier à l'exclusion dans le milieu queer, on a organisé – et tu y as participé en septembre dernier, Constant – une soirée *Crip and Queer*. C'était vraiment très chouette. Le lieu était accessible PMR, on avait mis en place une vélotypie, qui nous

avait coûté les yeux de la tête. On avait aussi prévu un coin calme, pour que les personnes autistes ou vivant avec des douleurs chroniques puissent s'y réfugier, être vulnérables dans cet espace-là, puis en sortir et profiter du reste de la soirée une fois reposé·es.

Tous·tes nos artistes, les performeur·euses, étaient handi et creep. Ce qui est ironique, c'est que la Flèche d'Or s'était dit : « Super, on va organiser une soirée crip », mais n'avait pas pensé à l'accessibilité de la scène... C'est nous qui avons dû payer 1000 euros pour la mettre aux normes. Voilà, c'est exigeant, à la fois en termes d'organisation et de coût, mais ça fait tellement de bien. Il y a plein de personnes qui nous ont dit : « C'est la première fois qu'on s'est senti·es aussi safe dans une soirée queer. »

J'espère qu'on va pouvoir continuer. Et nous, par exemple, au sein des Dévalideuses, on s'est rendu compte que même si on est toutes en situation de handicap, il existe quand même des rapports de domination liés à la classe sociale, aux parcours de vie, etc. Alors on a mis en place un « pôle bien-être » : pendant quatre mois, un binôme de membres reçoit les autres pour faire le point — comment ça va, comment tu te sens dans le collectif, ce dont tu aurais besoin, etc.

On va aussi démarrer un accompagnement avec le collectif Fracas, pour travailler sur les tensions internes ou sur les conflits qui peuvent émerger dans nos relations avec d'autres collectifs valides — parce que, clairement, c'est tout un chantier. Et puis, on a eu un financement de la part de la Fondation de France : on va mettre en place une supervision psy. Tout ce travail a un vrai impact sur notre santé mentale.

**Constant Spina :**

D'ailleurs, la boucle est un peu bouclée aujourd'hui. En septembre, quand j'étais en clinique, j'ai fugué le temps d'un week-end, avec mon bracelet, pour pouvoir, entre autres, aller à cette soirée. À ce moment-là, je lisais aussi ton article sur la « personnalité a-réparable », Myriam, celui qu'on a publié dans la revue *Manifesto XXI*. Aujourd'hui, j'ai vraiment eu envie de réunir vos deux voix, de faire une sorte de synthèse, donc merci à vous.

Mais poursuivons avec les questions. Cette marginalisation du soin me fait penser qu'il y a peut-être une volonté sociale de ne pas montrer ce qui nous confronte à des peurs existentielles très profondes. Pour vous, de quoi la société capitaliste a-t-elle peur quand elle invisibilise le soin ?

**Myriam Bahaffou :**

Vous avez quatre heures (rires). Franchement, on pourrait répondre pendant des heures. Mais je dirais que, fondamentalement, ce dont la société capitaliste a peur, c'est de la mort et de la finitude. Et je précise : toute mort n'est pas forcément une finitude, et toute finitude n'est pas la mort. Mais les deux sont liées.

Si on observe les logiques du technofascisme transhumaniste, on comprend à quel point cette peur est profonde, ancestrale même. Ces mouvements ont investi un aspect spécifique de notre culture, celui de résister à la fin, que ce soit à l'échelle individuelle, collective ou planétaire. Et ça, c'est aussi ce que nomme la pensée écoféministe : le fait que le monde a des limites. Il y a une fin. Et plutôt que d'essayer de la nier ou de la dépasser, cette pensée propose d'en faire une célébration, de contribuer, d'habiter cette finitude afin de perpétuer la vie qui nous succèdera, et dont on est déjà les facilitatrices (c'est presque la définition du militantisme).

Si on revient encore une fois aux éthiques du care — qui sont fondées sur les relations d'interdépendance —, on voit que ces relations se régénèrent les unes les autres. Mais pour qu'il y ait régénération, il faut accepter la fin. Il faut adopter une posture d'humilité face à sa propre vie, à son propre corps, à ce qui nous est donné pour un temps limité sur cette planète.

Même avec ce temps limité, avec des corps limités, avec des capacités qui le sont aussi, on peut choisir de ne pas voir cela comme une perte, mais comme une transformation. Et je sais que dit comme ça, ça pourrait ressembler à un discours de développement personnel du genre : « vieillir, c'est génial, la maladie, c'est une opportunité ». Ce n'est pas ça. Je pense qu'on peut avoir un discours beaucoup plus nuancé, plus complexe.

Parce que ce qu'on nous propose, c'est en réalité un refus total de la finitude. Et c'est aussi là que se situe le patriarcat, qui par exemple maintient une idée complètement transhumaniste de la féminité, vue comme jeunesse éternelle. Il y a un vrai déni du vieillissement, du corps qui change, du corps qui évolue. Le corps est censé rester fixe, performant, lisse. Et une fois que ça ne peut plus être caché, une fois qu'il montre ses limites, il est évacué de l'espace public, invisibilisé, car il fait honte. Il fait honte parce qu'il nous rappelle que nous aussi, on va mourir. Et personne ne veut voir ça. C'est jugé sale, dérangeant.

Pour moi, l'écologie, c'est précisément cela : reconnaître notre rapport à la finitude, à la fin possible de notre propre espèce sur Terre. On peut lire à travers une multitude de systèmes d'oppression cette angoisse de la finitude. Et ce n'est pas juste un débat philosophique. C'est matériel, incarné.

Les minorités — au niveau de la classe, de la race, du genre, du handicap —, ont été assignées au travail du care. Parce qu'elles savent déjà, depuis longtemps, que finitude et vie ne sont pas opposées. Le care, c'est faire le lien entre ce qui finit et ce qui commence. Ce sont les mêmes personnes qui accompagnent les naissances et les morts, qui ramassent les déchets, qui nettoient les lieux. Ce sont les mêmes qui tiennent ensemble l'ancien et le nouveau.

**Lydie Raër :**

Et ce que tu disais sur les personnes âgées, je suis totalement d'accord. Moi qui travaille sur les politiques de l'autonomie — c'est-à-dire les politiques qui concernent à la fois les personnes âgées et les personnes handicapées — je ne comprends pas pourquoi on continue à les séparer. Pour moi, ça devrait être pensé comme un continuum, pas comme deux cases distinctes.

Chez les Dévalideuses, on a un slogan qu'on aime beaucoup : « Vos corps valides sont éphémères. » Parce qu'en effet, on incarne ce que beaucoup de gens redoutent de devenir. Et pourtant, moi je trouve ça beau. Profondément ancré dans la vie, dans ce qu'elle a de précieux, justement.

Vieillir, c'est un luxe. Un privilège. Et ça, je le ressens d'autant plus que je suis entouré·e de camarades dont l'espérance de vie est réduite. Ça rend les choses très concrètes. Je me dis souvent : « Mais vous ne vous rendez pas compte de la chance que vous avez. » Et pourtant, tant de gens flippent à l'idée de vieillir. Moi, ça me dépasse.

**Constant Spina :**

À la Timone, à Marseille, il y a une affiche qui dit : « Et si la mort redonnait la vie ? » — c'est une campagne sur le don d'organes. Cette question, placée dans l'espace public de façon si frontale, est audacieuse. Elle

interroge notre place dans un écosystème, elle pose le sujet du recyclage, elle force les gens à s'arrêter et à penser, ne serait-ce qu'un instant, à leur transformation, aux endroits d'hybridité entre la vie et la mort. Elle permet un changement d'agentivité : ce sont les mort·es qui agissent dans l'espaces des vivant·es, non pas l'inverse – comme le suggère la philosophe Vinciane Despret<sup>4</sup>.

Comme on se le disait au téléphone Myriam, je trouverais aussi pertinent, voire audacieux, que le mot mort puisse apparaître dans certains programmes politiques de gauche. Alors bon, je ne suis pas naïf : on ne va sans doute jamais gagner avec un slogan pareil, ce n'est pas hyper vendeur (*rires*). Mais si un jour on gagne, je pense que ce terme, mort, mériterait d'être pleinement assumé, réintégré. C'est un mot essentiel.

Pour revenir à nous, Myriam, je vais te poser une question qui nécessiterait sans doute un long développement... mais on va tenter de la lancer quand même. Dans *Des paillettes sur le compost*, tu analyses en profondeur l'héritage de l'humanisme. Tu expliques comment cette idéologie née au XVIe siècle a centré "l'Homme" — blanc, cis, valide, etc. — au sommet d'une hiérarchie du vivant. Pour moi, ça entre en résonance avec l'universalisme : cette prétention à définir une norme unique de l'humain. Alors je voulais savoir : selon toi, comment cette idéologie humaniste a-t-elle contribué à évacuer le soin de nos sociétés et de nos espaces publics ? Et est-ce que tu crois qu'il est possible, aujourd'hui, de réellement dépasser l'humanisme, ou de le transformer de l'intérieur ?

**Myriam Bahaffou :**

---

<sup>4</sup> Vinciane Despret, *Au bonheur des morts : Récits de ceux qui restent*. Paris : Éditions La Découverte, 2015.

Je vais commencer par le plus facile. Oui, je pense que c'est possible de dépasser l'humanisme. En réalité, je pense même que nos sociétés sont déjà en train de le dépasser — pour le meilleur et pour le pire, d'une certaine manière. J'ai parlé à un moment donné du transhumanisme : transhumanisme et post-humanisme, sont par ailleurs deux choses très différentes et c'est important de le faire remarquer pour éviter les amalgames abusifs du type : « *ah vous rejetez l'humain, vous n'aspirez donc qu'à être des cyborgs suppôts du capitalisme technologique !* ». Le transhumanisme, c'est à dire le constat que les personnes à la tête des grands programmes d'extraction de l'humanité de sa propre finitude — de sa fragilité, de sa condition incarnée —, refuse en effet l'humanisme. Mais ce qu'il refuse est précisément la dimension écologique, finie, vivante, interdépendante, du monde, vers un hyperindividualisme qui surplombe la vie au lieu d'en faire partie. Et il faut bien comprendre que l'humanisme, ce n'est pas juste « être humain ». Ce sont toutes les couches qui rendent évidente" cette phrase, qui font d'elle une vérité « nue », « biologique », alors qu'elle est issue d'une couche historique de rapports de pouvoir, en particulier coloniaux. Et c'est ce cadre-là, c'est ce que j'étudie dans mon travail de thèse. Ainsi l'humanité n'est jamais un simple descriptif scientifique — parce qu'en réalité, la science elle-même est déjà construite.

Dire « nous sommes humain·es », c'est déjà poser une normativité. La notion d'humanité est normative, à plein d'endroits. Moi, je m'intéresse en particulier à sa dimension à la foi coloniale, raciale et raciste. Comment l'humanité, pour se construire, a dû opposer un contre-discours, une contre-humanité : celle des colonisé·es. Les colonisé·es comme non-domestiqué·es, sauvage·s, non civilisé·es. Toute l'entreprise coloniale s'est appuyée sur cette idée d'un humain comme l'aboutissement d'une évolution, qu'elle soit scientifique (au sens darwiniste) ou historique (le progrès), sommet de l'évolution. Comme si la totalité des espèces autour de nous, tout ce qui a existé dans l'histoire du monde, n'était rien à côté de l'accomplissement que nous serions.

Et ça, pour moi — je ne suis pas le seul à le penser —, ça a été le socle d'une multiplicité de dominations. Parce que cette humanité-là, elle n'est pas innocente. Je vais le dire autrement : quand on est une personne racisée, qu'on subit le racisme, on voit très bien que ce qu'on nous dit, c'est : « tu n'es pas vraiment humain·e ». Ce n'est même pas : « tu n'es pas citoyen·ne », ou « tu n'es pas assez ceci ou cela ». C'est : fondamentalement, quelque chose en toi ne peut pas être lisible, ne peut pas être cadré ; quelque chose échappe à ce que l'humain est censé être, devenir, performer, pratiquer et croire. Quelque chose résiste à l'idée même d'humanité. Et on te le dit dans ta chair, dans tes cellules, dans ton histoire, dans ta langue, dans ta manière d'être, dans ce que tu manges. Rien de tout cela ne correspondra jamais vraiment à l'idée de l'humain·e. Donc, toute ta vie, tu peux essayer de courir après cette humanité. Ou alors, tu peux décider de militer à partir de la sous-humanité, ou de la non-humanité.

Et c'est ce que les queers ont fait à un moment donné, dans l'histoire de nos luttes. On a dit : « ok, nous sommes des anormal·es, des monstres, des pervers·es — et alors ? » On va se réapproprier ces catégories pour construire un discours contre-civilisationnel (Quentin Dubois). Pour moi, ça, c'est profondément révolutionnaire. De ce livre, que je viens de publier, où j'investis les terrains de la race et du genre comme des espaces expérimentaux de politiques sous-humaines. Mais c'est un autre sujet.

Maintenant, est-ce que je pense que de telles agitations politiques peuvent s'insérer dans un cadre étatique du pouvoir ? Absolument pas. Un programme anti-humaniste, ce n'est juste pas soluble dans un gouvernement structuré autour du pouvoir, autour des hiérarchies.

Sauf que — et je ne suis encore une fois pas seul à le dire, le corpus décolonial le démontre très bien —, on nous a promis cela depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle, d'être des humain.es reconnu·es et toléré·es et « célébré·es dans nos différences », et nous n'y sommes jamais vraiment arrivé·es. Ça a peut-être été le cas pour quelques micro-minorités, à l'intérieur des minorités, mais à travers d'autres rapports — à condition de bien nous comporter ailleurs, notamment en suivant l'ascension de classe, seule condition pour être audibles ensuite dans quoi que ce soit. Sinon, nous n'avons jamais accédé à ce statut d'humain·e.

C'est pour ça aussi que l'animalité, en particulier, m'intéresse comme terreau d'un projet anti-humaniste — mais un projet créateur. Parce que souvent, les humanistes nous opposent une idée de perte : « Mais si on n'est plus humain·e, qu'est-ce qu'on est ? » Comme si cette catégorie était la seule possible. Et je comprends : elle est tellement omniprésente

dans nos discours, si profondément eurocentrée et coloniale, qu'on n'arrive même pas à imaginer ce qu'on pourrait être d'autre.

Mais si, en réalité : on pourrait être vivant·es, terrestres, animaux, on pourrait se reconnaître comme multiples et bruissonnant·es, comme fait·es de bactéries et de micro-organismes, plutôt que dans ces contours définis de « l'humain ». On est d'ailleurs toutes ces choses. Quand on regarde nos propres compositions, il n'y a rien « d'humain » en nous. Nous ne sommes que des associations de micro-organismes, des processus évolutifs de milliers d'années, qui ont abouti au corps que je vous présente aujourd'hui. Et ce corps, c'est une myriade de croisements, de bizarries, de monstruosités, de choses impures qui ont fini par donner plus ou moins ce qu'on appelle « *Homo sapiens* ».

Mais l'humanisme fait comme si l'humanité était une fracture radicale, une exception par rapport au reste du vivant. Comme s'il y avait une séparation entre les humain·es et tout le reste. Et ce fossé-là, on ne l'explique jamais, ou alors tantôt par Dieu, la nature, bref, toutes sortes de choses qui vont se présenter comme le réel substrat du « propre de l'homme » - au masculin évidemment.

Donc, si votre base éthique repose sur cette fracture, on est très mal parti — en termes féministes, écologiques, antiracistes, en termes sociaux en fait ! Parce qu'une éthique du care ne peut se fonder que sur les relations, sur l'interdépendance, jamais sur la séparation. Or, la séparation, c'est la base du patriarcat. C'est comme ça qu'on éduque les garçons. C'est ça qui fabrique les « vrais hommes » : cette idée qu'on est fondamentalement séparé, isolé, coupé du monde, fermé à l'extérieur.

**Constant Spina :**

Tu me fais penser que, récemment, dans les deux ans qui ont suivi ma greffe de cœur, j'ai eu l'étrange idée d'aller relire des trucs que j'écrivais enfant. C'étaient surtout des fables. Je me suis rendu compte que dans toute mon enfance, et c'est comme cela que j'ai apprivoisé ma transidentité, je ne me définissais à aucun moment comme un humain. Et en réalité, c'est parce que je ne me pensais pas humain que j'ai pu comprendre ma dysphorie par exemple. Dans tous mes textes, je me définis comme une créature, un être, un fantôme, un centaure. Il y avait ce truc de mixité, d'être une « chose » fusionnées avec d'autres. C'est assez frappant de voir que cet enfant à aucun moment ne déployait un lexique d'humanité, en préférant plutôt celui de l'animalité, de la mythologie et du végétal. Après, j'ai grandi et cela a changé, mais là, curieusement, j'y retourne.

Lydie, dans les manifestes des Dévalideuses, vous parlez de l'importance de la fatigue. Est-ce que tu peux développer ce sujet ?

### **Lydie Raër :**

Les personnes handicapées sont souvent épuisées. D'abord, cette fatigue provient de nos spécificités physiques : douleurs, épuisement général, et bien sûr, les nombreux rendez-vous médicaux. Nous ne sommes pas aussi en forme que les personnes dites valides, même si ces catégories, en soi, sont assez absurdes.

En plus de cela, nous sommes fatigué·es à cause du validisme, qui engendre une charge mentale monumentale. Par exemple, à chaque déplacement, nous devons anticiper, vérifier si tel ou tel endroit est accessible. Parfois, on décide de se rendre dans un restaurant : on appelle pour vérifier l'accessibilité, on arrive, et on se rend compte que finalement, ce n'est pas le cas. Il faut alors chercher une alternative. C'est

ça, notre quotidien. Pour être ici aujourd’hui à 15h30, j’ai dû partir de chez moi à 13h30. Pourquoi ? Parce qu’il faut prévoir tous les imprévus, toutes les complications possibles. La gestion du temps, ça fait partie de notre réalité. Je parlais tout à l’heure de santé mentale. Eh bien, oui, cette déshumanisation constante nous épuise. C’est un épuisement mental supplémentaire. Alors, on prend du temps pour aller voir des psys, pour prendre soin de soi, pour « travailler » sur nous-mêmes, si on peut dire ça comme ça.

Nous, les personnes handies, utilisons un concept bien connu, celui de la théorie des cuillères. Peut-être en avez-vous déjà entendu parler ? Ce concept a été introduit par Christine Miserandino, une Américaine atteinte de lupus, une maladie chronique invalidante.

Voici l’idée : pour une personne valide, se lever le matin, c’est un peu comme avoir 40 cuillères à sa disposition. Pour une personne handicapée ou malade chronique, c’est plutôt 15 cuillères. Par exemple, prendre une douche peut coûter 3 cuillères. Se préparer un repas, 2 cuillères. À 18h, il ne nous reste plus que 2 cuillères. Alors il faut faire des choix. Parfois, c’est le choix entre faire une machine à laver ou sortir voir des ami·es.

Cette théorie nous aide à anticiper et organiser notre journée. Et, bien sûr, cela a des conséquences sur notre engagement militant. C’est une des raisons pour lesquelles il est souvent difficile pour nous, personnes handies, de nous engager politiquement, surtout sans aménagements ou sans prise en compte du crip time — je vais expliquer.

Le crip, c’est un peu comme le mot « queer ». Il y a eu une réappropriation d’un terme qui était stigmatisant. « Crip » vient de « cripple », un terme péjoratif en anglais signifiant « estropié·e », « boiteux·se », etc. La communauté handie, la communauté crip, a choisi de s’emparer de ce mot, pour en faire une forme de fierté.

Le crip time, c'est un rapport au temps spécifique, lié à notre réalité de personnes handicapées : la gestion de la fatigue, des transports, des obstacles.

Prenons un exemple concret. Le 7 mars dernier, il y avait une manifestation féministe. Avec les Dégommeuses, nous avions prévu des binômes handi-valides pour permettre une participation en toute sécurité. Mais la préfecture a interdit cette manifestation. Nous avons donc décidé de ne pas y aller. Puis, 20 minutes avant l'heure prévue, on apprend que finalement la manif est autorisée. Mais, à ce moment-là, il était déjà trop tard pour nous, car gérer la logistique et les déplacements dans ces conditions nous aurait demandé plus de ressources que nous n'en avions. Cette situation génère énormément de frustration et de colère. Et c'est là qu'on voit l'importance du crip time. Ce n'est pas juste une question d'accessibilité physique. C'est aussi une question de gestion du temps, d'anticipation, de fatigue accumulée tout au long de la journée.

Un autre exemple que je peux vous donner concerne mon engagement en tant qu'élue à Ivry-sur-Seine. J'ai remarqué que l'organisation de la vie politique n'est pas du tout adaptée aux personnes handicapées. Par exemple, les conseils municipaux à Ivry se tiennent de 18h30 à 1h ou 2h du matin. En réalité, ce n'est même pas optimal pour les personnes dites valides : il y a une exigence de performance physique constante. C'est comme si le corps était sollicité pour être performant, pour toujours en faire plus. La fatigue, la frustration, le stress. Ce sont des éléments qui rendent l'engagement politique et social encore plus difficile pour les personnes crip. Et encore une fois, tout cela n'est qu'amplifié par le validisme structurel qui est omniprésent.

**Constant Spina :**

Au passage, je voulais remercier Lisa et Mélanie qui sont en train de nous faire la vélotypie. Merci vraiment, c'est super.

Alors, Lydie, comme tu viens de le dire, tu es élue. Et donc, j'imagine que tu t'intéresses à la reconstitution de la gauche à laquelle on assiste plus ou moins aujourd'hui.

Y a-t-il des sujets que tu voudrais porter en particulier ? Est-ce que tu penses que les programmes qui sont proposés aujourd'hui vont dans un sens optimiste pour les personnes crip ?

**Lydie Raër :**

Sur la question de l'inclusion des personnes en situation de handicap, les partis de gauche, pour l'instant, sont plutôt à la traîne. Cependant, on remarque une petite avancée, notamment avec l'utilisation du terme « validisme », un progrès dont je suis assez fière, grâce à des camarades et allié·es handi·es au sein du parti des écologistes. En 2022, lors du congrès, nous avions réussi à faire adopter une motion intitulée « Faire de EELV un parti anti-validiste ». C'était la première fois qu'un parti de gauche, et probablement un des premiers, employait ce terme officiellement — et je doute que les partis de droite n'y aient jamais pensé. Aujourd'hui, on commence petit à petit à voir d'autres partis de gauche l'utiliser. D'ailleurs, pour le programme de la LFI, que tu nous as envoyé, on y trouve aussi la mention du validisme.

Souvent, à gauche, il y a une association entre santé et handicap, ce qui va dans le sens d'une perception du handicap selon le modèle médical. Ce modèle individualise le handicap, ne le politise pas du tout, et sous-entend que ce n'est pas la société qui est le problème, mais le corps — on en parlera plus tard avec la notion de réparation, qui vise à rendre le corps « productif » dans un système capitaliste. Là, ça commence à peine, mais nous, par exemple, chez les Dévalideuses et parmi l'ensemble des

militant·es antivalidistes, nous défendons un modèle social. C'est-à-dire un modèle où c'est la rencontre entre une déficience motrice, sensorielle, etc., et une inaccessibilité de l'environnement qui génère du handicap.

Parmi les thématiques vraiment centrales pour nous, il y a deux enjeux majeurs : la désinstitutionnalisation. Par exemple, en France, on est dans un système institutionnel, où des personnes vivent en institution, en foyers d'hébergement, dans diverses structures à part de la société. Or, nous, nous défendons le modèle de la vie autonome, c'est-à-dire que les personnes disposent des aides nécessaires, d'auxiliaires de vie, mais également d'un environnement accessible pour pouvoir avoir le choix de vivre à domicile. C'est ce que nous défendons chez les Dévalideuses et avec l'ensemble des militant·es antivalidistes. Et ça, c'est vraiment un point crucial. Les partis de gauche, eux, sont dans une logique de charité et parlent souvent de vulnérabilité comme d'une faiblesse, donc ce n'est pas du tout un discours émancipateur pour l'instant. Je ne sais pas si on arrivera à faire avancer cela. Enfin, apparemment, il y a eu des discussions chez les écologistes, je me suis un peu éloignée du mouvement, j'avais besoin d'une pause. Mais apparemment, iels travaillent sur un programme qui mentionne la désinstitutionnalisation. J'attends de voir concrètement ce que cela va donner. Il y a aussi un autre sujet qui va être débattu très prochainement en mai : celui de l'euthanasie. Nous, en tant que militant·es antivalidistes, nous trouvons que ce débat est un peu... en réalité, nous nous retrouvons à observer le match entre les personnes dites progressistes à gauche et celles conservatrices à droite, souvent animées par des idées religieuses. Et nous, on aimerait bien donner notre avis, car il ne peut pas y avoir de mort digne sans une vie digne. En effet, nous, nous sommes pour un accompagnement de la fin de vie, notamment avec de réels soins palliatifs, et surtout, nous voulons que tout soit mis en place pour garantir une vie digne avant toute

chose. Ce que nous craignons, c'est que les personnes volontaires pour l'aide médicale à mourir soient des personnes handicapées qui souffrent, mais de violences validistes, et cela nous fait très peur. Nous aimerais avoir une voix au chapitre. Et pour l'instant, on ne l'a pas. J'ai essayé d'avoir une discussion au sein des écologistes avec quelques personnes, et je ressens qu'il y a une projection, comme la maladie et la mort, c'est un gros tabou. Beaucoup de personnes ont dit, souvent : « Si j'étais toi, je me suiciderais ». Or, il y a vraiment cet enjeu-là, qu'une vie en tant que personne tétraplégique peut être très joyeuse, à condition d'avoir les moyens matériels de vivre décemment. Et c'est vraiment ça l'enjeu de l'euthanasie. Voilà, je crois que c'était tout. Ce sont vraiment les deux sujets où il y a encore du travail à faire à gauche.

**Constant Spina :**

Ok, franchement, c'était vraiment complet, merci. Un truc que j'ai beaucoup entendu après ma greffe de cœur, c'était, quand je disais que j'étais triste ou en dépression : « Mais tu devrais être content d'être en vie », un peu dans le genre « respecte ce don » et avec cette injonction à vivre. Oui, d'accord, super, mais as-tu seulement essayé d'imaginer mon quotidien, de te projeter dans le monde assez hostile que j'ai découvert après mon opération ?

Bref, une question pour Myriam. Dans la revue des dix ans de *Manifesto XXI*, *Comment s'aimer quand c'est la fin du monde ?*, on a choisi comme thème central la réparation. Et toi, Myriam, tu nous as proposé un texte qui, au contraire, parle de l'irréparable et de la personnalité « a-réparable ». Est-ce que tu peux approfondir cette idée ?

**Myriam Bahaffou :**

Pour moi, le thème de la réparation est venu en premier lieu dans le cadre de lutte décoloniale. C'est là où j'ai été le plus exposée à ce terme et à ce qu'il signifiait. Et en réalité, il y a plusieurs aspects de la réparation. Il y a un aspect, on va dire, traumatique. Puis, un aspect beaucoup plus matériel, économique, c'est à dire de réparer les dommages qui ont été causés par l'occupation d'un territoire, par le déplacement de populations, par des génocides, par des attaques directes à la culture d'un peuple... où il apparaissait beaucoup était celui des violences sexistes et sexuelles, c'est à dire quand une personne victime de viol ou d'agression sexuelle demande réparation ensuite.

Là, on se trouve dans des milieux militants qui tentent de s'autogérer, plus ou moins bien, sur ces questions, globalement sans faire appel à l'appareil judiciaire tel qu'on le connaît. Obtenir réparation, pour moi, dans les deux cas, signifiait être compensé·e pour les douleurs ou les maux causés, et finalement retrouver un état qui avait été perdu. Cependant, dans les deux cas, je considérais que cette réparation, cet état d'être restauré, était complètement fictif, illusoire, et constituait presque une fuite, un moyen de faire oublier un événement passé. C'est un discours difficile à tenir, car le formuler ainsi pourrait presque romantiser la violence et faire croire que, finalement, les attaques subies font partie de moi, qu'il n'y a aucun problème là-dedans. Écrire mon livre a été très compliqué, car si l'on est d'extrême droite ou simplement critique de la violence sexiste ou coloniale, on pourrait être d'accord avec l'idée que la réparation n'est vraiment pas si convaincante comme paradigme, on pourrait être d'accord avec beaucoup de points, ce qui est extrêmement problématique. C'est pourquoi on s'autorise, je crois, assez peu ce genre de critiques dans nos milieux : mais je n'en peux plus de cette peur de l'instrumentalisation, qui nous fait camper sur des positions politiquement correctes qui manquent de nuances et de complexité, et qui laissent les plus marginalisé·es d'entre nous dans la honte. J'ai suffisamment de respect pour les gens avec qui je milite pour penser qu'on est capable d'énoncer des idées complexes. Certes, ces idées pourraient être instrumentalisées, mais, en réalité, ce n'est pas grave. C'est le jeu de la politique. Parce qu'on n'est pas tou·tes d'accord, et il y a plein de choses dont il faut discuter ouvertement. Faire comme si on était tou·tes du même bord ne me va pas. Cela mène à des violences encore plus fortes. Je reviens à mon idée de réparation. Dans le texte que tu mentionnes Constant, je suis très critique par rapport à l'idée de réparation, comme si l'on pouvait revenir à une forme d'être humain complet, c'est-à-dire sans manque, totalement

autosuffisant, qui vivrait cet âge d'or de l'existence pré-violence. En tant que personne issue de la colonisation, je n'ai jamais eu cet âge d'or, et ma famille non plus. Notre histoire est marquée par cette violence de part en part. En réalité, j'ai envie d'honorer cette part en moi, de manière très difficile, contradictoire, en aller-retour. Je veux cultiver cette brèche en moi, sans contempler un état qui n'adviendra jamais. Parce que, dans nos sociétés coloniales, capitalistes, validistes, la violence est structurante dans la manière dont nous nous avons relationnés avec nous-mêmes, avec le monde, avec les gens autour de nous. Le travail consiste à savoir comment traiter ces choses-là. Soit on fait comme si on allait pouvoir les éliminer et devenir réparé·es, soit on politise cette brèche, cette fracture, qui bougera à travers des lignes de soins très différentes de ce que l'on a aujourd'hui en termes d'outils militants. C'est vers cela que je veux aller, et c'est dans cette optique que j'ai écrit ce texte. C'est extrêmement difficile, car cela signifie faire une place à nos agresseur·ses, d'une certaine manière. Les laisser exister, les nommer, sans chercher à les éliminer parce qu'il n'y a plus de "moi" ni de "eux" (rappelez-vous le passage sur le moi-comme-multiplicité des rapports qui me précèdent et me constituent), mais un continuum chaotique que rien, ni le féminisme ni l'antiracisme ne va "réparer" ; je me méfie de la réparation en ce qu'elle rejoue des politiques binaires qui me semblent inadaptées à la réalité de la maladie, de la souffrance, contre lesquelles je ne peux lutter mais avec qui je veux réinventer un rapport qui ne soit pas celui de l'extermination pure et simple, ni de la romantisation. Cela reste très compliqué, tant dans le domaine des violences sexuelles que coloniales. Mais je pense, en tout cas, que c'est vers là que nous devons aller, plutôt que vers l'idée d'une réparation qui viserait une guérison. Moi, je ne veux pas guérir. Cela me va d'être malade d'une certaine manière, et de continuer à politiser cette maladie pour qu'elle puisse proliférer.

**Constant Spina :**

Quelle place éventuelle pour l'idée de « douceur », est-ce que ce mot est trop galvaudé, est-ce que c'est un mot dont on peut se réapproprier où il faut le jeter à la poubelle ?

**Lydie Raër :**

Si vous voulez conclure là-dessus, eh bien, moi non plus, je ne crois pas à un espace où tout peut être réparé. Il faut vivre avec. Néanmoins, je pense qu'il existe des espaces qui ne peuvent pas réparer totalement, mais qui peuvent nous faire du bien. Par exemple, c'est un exemple personnel, mais il y a une dizaine de jours, j'ai visionné un super documentaire, car il aborde justement cette notion de réparabilité du corps handicapé. Vous pouvez le regarder jusqu'au 23 juin sur Arte, il s'appelle « Suis-je vraiment la seule ? ». C'est l'histoire d'une femme en situation de handicap, née sans fémur, et dont les parents ont refusé de l'opérer, estimant que son corps allait bien, même s'il ne correspondait pas à la norme valide. Cela a été un électrochoc pour moi, car, moi aussi, j'ai un corps que certains considèrent comme monstrueux quand je me mets debout. Il y a même No Anger, un militant queer, crip, trans et racisé qui parle par exemple de la dysphorie monstrueuse. C'est quelque chose que beaucoup de personnes en situation de handicap, notamment physique, ressentent. Et je pense qu'on a besoin de réparer ces douleurs, générées par la violence, par l'exclusion. Mais, et alors, je pense qu'une certaine douceur, et des espaces... Je ne sais pas quel mot utiliser, mais oui, j'y crois vraiment, ces espaces de soins communautaires.

**Myriam Bahaffou :**

Oui, peut-être très brièvement, je dirais que je suis beaucoup plus critique par rapport à la douceur. Mais c'est parce qu'encore une fois, je la vois vraiment captée par une blanchité qui nous a toujours reproché de ne pas être douces, de ne pas être délicates. Et donc, pour moi, cela s'inscrit vraiment dans un vocabulaire de lissage, comme je vous le disais, et de domestication. Mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas une forme de transformation possible de ce terme-là. Je dirais juste, pour moi, qu'il faut faire attention à ce que la douceur ne signifie pas qu'on **apaise** quelque chose. En réalité, pour moi, il faut que nos espaces politiques demeurent des espaces de rencontres et de **bouleversements** constants. Et si vous n'êtes pas prêts ou prêtes à vous faire bouleverser, ne faites pas de politique. Ne faites pas de militantisme, en réalité. Ce n'est juste pas pour vous, probablement. Et c'est ok, je suppose. Mais si nous sommes là pour camper sur nos propres positions, ses propres certitudes, et que tout bouleversement est vu comme une violence, est vu comme un dépassement de ses limites, est vu comme... une « agression », un « trigger », non. Les minorités, par exemple de classe, de race, de handicap, ont toujours bougé leurs limites. On ne sait faire que cela. Donc, en réalité, quand on a des personnes privilégiées en face de nous qui, au nom de la douceur, nous disent de ne pas bouger LEURS les limites, et que ce serait un peu trop pour elles ou eux, ça me fait péter un câble. Si le paradigme de la douceur ou de la bienveillance ne vise qu'à réaffirmer un cadre blanc de « soin » qui voit tout trouble comme une menace, toute aspérité comme suspecte, je préfère à la limite être taxée de violente, plutôt qu'asphyxiée dans l'immobilisme « safe » et « doux ». J'ai besoin de mouvement pour effectuer mon travail politique, militant, intellectuel ; c'est là aussi le cœur de qui je suis. Si la douceur masque alors une condensation de ce mouvement sur des prémisses qui ne sont jamais questionnées, alors je ne fais pas vraiment partie des gens pro-douceur,

mais bien plutôt pro-bouleversement. Donc, si la douceur c'est cela, non merci. En réalité, je préfère limiter la violence, par exemple. Allons-y, on s'y rend dedans, en réalité, mais au moins, on fera des choses qui bougeront.

**Constant Spina :**

Oui, je pense qu'il y a des différences entre les mots confort, conformisme, bien-être et soin. Je pense qu'en tout cas, dans mon expérience, ce sont des choses qu'on mélange assez constamment. À titre personnel, l'une des raisons pour lesquelles j'ai envie de me mettre en retrait de la vie militante, c'est qu'effectivement, j'ai du mal à trouver de la clarté dans ce que je vois, dans ce qu'on me dit et dans ce qu'on m'enjoint à être. Parce qu'en même temps qu'on me propose des idéaux, je ressens des injonctions à une sorte de communication non-violente qui n'est pas partie de moi, qui n'est pas partie de ma culture, et que je n'ai pas envie d'apprendre forcément de cette façon-là. Là où on me propose de la douceur, voire on m'y oblige, je ne vois souvent que des tentatives d'imposer des langages, des formes et des méthodes. Si vous avez des questions, nous pouvons en prendre quelques-unes.

*Une question sur le burn out militant.*

**Myriam Bahaffou :**

Le militantisme, tel que nous le définissons, est fondamentalement illimité, en termes de force et d'engagement. Il n'y a jamais de fin, jamais de point d'arrivée : peu importe ce que tu fais, il y a toujours plus à accomplir. Et cela, on l'incarne dans une logique d'épuisement permanent. Pour être tout à fait transparente et démystifier un peu tout cela, je vais partager quelque chose de plus personnel. J'habite entre deux pays, je fais ma thèse au Canada, où je passe la majeure partie de mon temps. Je suis dans un milieu de recherche, qui, pour la personne que je suis aujourd'hui, est assez confortable. J'enseigne à l'université, ce qui me permet de gagner ma vie. Ce que je veux dire par là, c'est que matériellement, je suis en mesure de prendre soin de moi au quotidien. Et c'est là qu'on voit le rôle du capitalisme, clairement. Mais il est crucial pour moi d'être honnête à ce sujet, parce qu'il faut reconnaître que si je vivais dans un squat avec un RSA chaque mois, je ne pourrais pas être ici devant toi, c'est impossible. Donc, je compense cette exigence de productivité et de radicalité par la possibilité de me ressourcer, de rentrer chez moi, de vivre une partie de ma vie consumériste et gorgée de bien-être. Ça doit être questionné, toujours, mais surtout je veux l'exposer, pour justement sortir u mythe de la militante inépuisable.

D'autre part, j'ai aussi une forte composante hyperactive liée à mon TDAH, qui s'étend à tous les aspects de ma vie. Je suis constamment en mouvement, et même si c'est contraignant, je ne peux pas envisager ma vie autrement. Bien sûr, il y aura un moment où je serai véritablement épuisée, mais pour l'instant ce n'est pas encore le cas. Je sais comment prendre soin de moi, je fais de mon mieux pour m'organiser en conséquence. Mais il est aussi important de souligner que nous ne partons pas tous et toutes des mêmes conditions de base. J'ai mis en place une structure de vie qui me permet de me reposer profondément et de revenir avec plus de force à chaque fois. Encore une fois, ce n'est pas

possible si je passais 100% de mon temps dans le milieu militant. Le milieu militant, je l'aime profondément, même si je le critique parfois sévèrement. C'est pour cela que je continue à écrire sur lui, à partir de lui. Mais je ne pourrais pas y consacrer toute ma vie, car cela m'épuiserait trop. Il y a une négociation permanente, un équilibre difficile à maintenir, mais c'est ce qui me permet d'être là, d'apporter de l'énergie et de continuer.

**Lydie Raër :**

Il y a un livre qui vient de sortir de Sarah Durieux, *Militer à tout prix*, qui illustre parfaitement ce que vous partagez. En réalité, il existe plusieurs formes de militantisme, et il n'y a pas de modèle unique. Parfois, dans le milieu militant, il y a une pression constante pour réagir rapidement, pour sortir un communiqué de presse en une heure, mais non, il faut vraiment ralentir. On fait ce qu'on peut, et il est important de donner ce que l'on peut. Cela peut être aussi simple que de militer en repartageant des posts, ou même juste d'avoir une conversation avec un collègue. Parfois, ce sont de toutes petites actions qui comptent. Il faut, je pense, cesser de se mettre cette pression inutile. Il est aussi essentiel de se faire plaisir dans ce processus.

**Constant Spina :**

On peut s'arrêter là pour aujourd'hui : je vous remercie énormément, je remercie encore une fois Inès de nous avoir invité-es, je remercie toute l'équipe de *Manifesto* – Sarah, Soizic et Dana - et donc on va continuer l'après-midi dans l'atrium qui est en bas avec une performance d'Audrey Couppé de Kermadec, la projection d'un documentaire par les Amixs du Patchwork des noms et de la musique par Devana. Merci beaucoup et à tout à l'heure peut-être !

*Merci :*

*Inès Geoffroy et toute l'équipe de 100 % L'Expo pour cet espace de curation et pour la réalisation technique de l'événement, Soizic Pineau et Sarah Diep pour l'accompagnement éditorial, Dana Galindo pour la prise d'images, Lisa et Mélanie pour la vélotypie et bien sûr, Myriam et Lydie pour leur intervention.*