



"Puissance d'agir: Vers un engagement joyeux mais politique"

PAR ALICIA LAMBERT,

CHARGÉE DE PROJETS À LA FUCID



ANALYSE DE LA FUCID 2025 | 10

Retrouvez toutes nos analyses et études
sur notre site Internet !
<https://www.fucid.be/analyses-etudes/>

À travers ses analyses, études et outils pédagogiques en éducation permanente, la FUCID ouvre un espace de réflexion collective entre les militant·e·s du monde associatif, les citoyen·ne·s du Nord et du Sud et des enseignant·e·s / chercheur·se·s. En multipliant les regards et les angles d'approche sur les questions de société liées à la solidarité mondiale, la FUCID propose de renforcer, au sein de l'enseignement supérieur, la valorisation d'alternatives aux systèmes de pensée dominants.

FUCID ASBL | Rue de Bruxelles 61, 5000 Namur
info@fucid-unamur.be | 081/72.50.88
Numéro d'entreprise : BE0416.934.803
Compte en banque : BE45 0013 1728 8389

 Avec le soutien de la
FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Puissance d'agir

Vers un engagement joyeux mais politique

Nous le constatons à la FUCID, mais c'est une réalité qui touche l'ensemble du monde associatif : la crise environnementale, l'instabilité économique, les inégalités sociales, les guerres, ou encore la montée de l'extrême-droite développent chez les jeunes des sentiments d'éco-anxiété, d'impuissance ou d'insécurité. Les indicateurs de santé mentale mettaient d'ailleurs encore récemment en garde face à la souffrance psychologique chez les jeunes, dans un contexte où un climat anxiogène se combine à une société individualiste, matérialiste et compétitive (Lejeune, 2025). Il leur est alors parfois difficile de trouver du sens à l'engagement, ainsi qu'à la participation active à des actions ou des projets menés par les associations. Et si la joie devenait alors une force à cultiver ?

C'est ce qu'affirme la journaliste Salomé Saqué dans *Résister* (2024), un livre qui a insufflé une puissance d'agir parmi de nombreuses personnes ayant parcouru ses pages. À Namur s'est même tenue récemment une conférence intitulée « La joie en résistance »⁰¹. Mais a-t-on toutes et tous le même accès à la joie ? Cette émotion, pertinente comme séduisante, peut également s'imbriquer dans des rapports de domination, en particulier lorsqu'elle est dépolitisée ou appropriée par des approches capitalistes, consuméristes ou compétitives. Et puisque toutes les émotions nous chuchotent quelque chose, sacraliser Joie au-delà de Tristesse, de Colère ou même de Peur – nous rappelle déjà le film d'animation *Vice-versa* – n'est pas sans risques.

Vibrante résistance

Cette importance de la joie dans l'engagement, notamment dans les mouvements environnementaux, est également partagée par Nicolas Van Nuffel, responsable du département Plaidoyer au

CNCD-11.11.11 et chargé de cours à l'UNamur. Lors d'un échange avec des étudiant·es engagé·es dans un projet lié au climat à la FUCID, il partageait la surprise qu'évoquent certaines personnes face à la manière dont il continue à aborder l'urgence climatique avec le sourire. Au fil de la discussion, pour le groupe, cette joie d'échanger et de partager n'apparaît plus comme une contradiction, mais bien comme ayant toute sa place dans la lutte pour la justice climatique.

« La résistance n'a pas à être sombre et austère, elle peut, parce qu'elle rassemble, être un espace de rires, d' enchantement et de réjouissance » affirme également Salomé Saqué dans *Résister* (2020, pp. 107-108). Selon la journaliste (*Blast*), nous avons besoin de joie pour pouvoir contrer les idées haineuses provenant de l'extrême-droite. Cette idée s'inspire notamment de l'universitaire et militante bell hooks, pour qui l'amour également « est une forme de résistance radicale : une pratique quotidienne qui transforme et renforce la société, rendant ainsi la haine et le repli obsolètes » (Saqué, 2020, p. 107). Ainsi, dans une société où le pouvoir dominant se renforce à partir de peurs qui séparent, qui isolent et qui opposent, la joie peut devenir, selon Saqué, une réponse subversive de résistance.

Les luttes anti-esclavagistes, anticoloniales et féministes, tout comme divers mouvements sociaux, ont d'ailleurs pris place à travers une variété d'expressions créatives d'apparence joyeuse pourtant porteuses d'une profonde résistance. La capoeira dans la culture africaine-brésilienne⁰² ou

#01 Cette conférence a eu lieu le 17 septembre 2025 au théâtre de Namur, avec la poétesse et créatrice de podcast Kiyémis, l'artiste et activiste Isabelle Fremeaux et la chargée de cours et chercheuse en humanités environnementales Louise Knops.
#02 La capoeira est parfois définie comme un art martial, une danse, ou un jeu, mais il s'agit surtout d'un art de vivre émanant de luttes et de résistances afro-brésiliennes, qui puise ses racines dans le marronnage (fuite des esclaves). Sur ce sujet, voir également le livre de William Rodney (2020) sur l'appropriation culturelle, un phénomène qui concerne notamment la capoeira.

la broderie réappropriée par des artistes et militantes féministes⁰³, n'en sont que deux exemples poignants. Face aux rapports de domination actuels, l'engagement prend encore souvent forme dans le chant, la danse, les rires et les couleurs – pour ne citer à nouveau que quelques exemples de résistances joyeuses, vibrantes et festives.

Pour découvrir des formes festives de résistance, on vous invite à vous rendre au festival Esperanzah ! (Floreffe), ainsi qu'à écouter le collectif artistique et festif militant Planète Boum Boum (@planeteboumboum), ou encore à contempler les broderies féministes de l'artiviste Véro Ferré (@vero_punkesie).

Joie (dé)mobilisatrice ?

Les recherches de Louise Knops portant sur la place des émotions dans les mouvements environnementaux s'intéressent également à la joie comme porteuse de lutte, notamment à travers l'espoir. C'est le cas, selon Knops (2022), lorsqu'il « contribue à dessiner les contours d'une vie meilleure ». Elle mentionne d'ailleurs, par exemple, « l'euphorie joyeuse des manifestations » qui ont caractérisé les marches pour le climat.

Ses travaux soulignent cependant également l'ambivalence que peut générer l'espoir. Ce sentiment, comme l'explique la chercheuse, peut être aussi bien mobilisateur que démobilisateur, et réduire les possibilités d'action et de transformation : « C'est, entre autres, l'espoir que nous pourrons maintenir des niveaux de vie et de consommation constants qui sous-tend l'engouement technologique pour le "capitalisme vert" » (Knops, 2022). « *I don't want you to be hopeful. I want you to panic. I want you to feel the fear I feel every day* »⁰⁴ déclarait d'ailleurs Greta Thunberg en 2019.

La colère et la peur, parfois considérées comme paralysantes, peuvent pourtant aussi participer à créer des possibilités de transformations radicales. C'est le cas, notamment, de l'indignation, souvent associée à la révolte. Si Knops (2022) reconnaît que cette émotion peut mener à un certain désenchantement, elle souligne aussi comment elle appelle également à l'action – puisque l'indi-

gnation résulte précisément d'un sentiment de trahison et d'injustice face, dans le cas des mouvements environnementaux, à l'inaction politique malgré l'urgence des rapports scientifiques⁰⁵.

La peur contient la même ambivalence, pouvant aussi bien mener à une mobilisation qu'à une démobilisation. Toujours selon Knops (2022), si la peur de l'extinction ou de la fin du monde peut en effet amener au déni des responsabilités historiques dans la crise climatique et de ses conséquences, d'autres portant davantage sur les « conditions futures d'habitabilité » peuvent au contraire motiver l'exigence d'action politique. La tristesse, enfin, joue un rôle essentiel face à la sortie du déni et aux « premières étapes d'un deuil collectif à mener » (Knops 2022).

Comme le montre l'exemple des mouvements environnementaux, la joie peut donc se révéler ambivalente, aussi bien mobilisatrice que démobilisatrice. En dialogue avec d'autres émotions transformatrices, elle reste cependant essentielle, y compris pour prendre soin des individus et des collectifs engagés dans des mouvements sociaux ou environnementaux. La joie, cependant, n'est pas accessible aussi facilement pour toutes et tous, et il importe de reconnaître sa dimension politique.

Politiser la joie

Une autre ambivalence de la joie tient à son appropriation capitaliste et néolibérale, par laquelle elle devient un produit de consommation et de développement (personnel), dans un marché du bien-être de plus en plus conséquent. Dans une société parfois qualifiée de *happycracy*, le bonheur devient aussi bien un *business* qu'une injonction. C'est en partant de ce constat que la journaliste, militante et professeure de yoga Camille Teste (2023) invite à « politiser le bien-être », dans son ouvrage du même nom. Ce dernier dénonce des pratiques de bien-être qui s'adressent principalement à des personnes

⁰³ À ce propos, voir l'analyse du Centre Féminin d'Éducation Permanente (CFEP), « La broderie, un art de décoration féministe », <https://cfep.be/la-broderie-un-art-de-decoration-feministe/>. ⁰⁴ « Je ne veux pas que vous soyez plein d'espoir, je veux que vous paniquez. Je veux que vous ressentiez la peur que je ressens tous les jours » (traduction de l'autrice). ⁰⁵ C'est l'indignation qui est notamment au cœur de nombreuses actions de désobéissance civile, sur laquelle s'est penchée Alix Buron (2024) dans une étude pour la FUCID.

jeunes, blanches, riches ou dites valides, et qui « prétendent apporter des solutions individuelles à des problèmes collectifs ; or les petits gestes ne changeront pas le monde »⁰⁶.

Cette perception individualiste du bonheur mène à une responsabilisation excessive de l'individu, supposée cultiver son propre bien-être à partir d'outils mis à sa disposition sur le marché. Une telle vision justifie également une déresponsabilisation politique, institutionnelle et systémique. C'est le cas, notamment, dans le domaine du travail, lorsque l'accent est mis sur la responsabilité des employé·es à mettre en place des actions pour se sentir bien (sport, méditation, marche...), sans pour autant agir sur les conditions结构elles favorables à leur bien-être.

À un niveau plus large, cette idéologie du bien-être résulte en une culture sociétale où le bonheur se cultive à partir d'approches individualistes, matérialistes et compétitives. La joie y est réduite à un sentiment résultant de l'accumulation de satisfactions et de plaisirs immédiats, alors qu'elle s'exprime en réalité à travers une palette d'émotions et de sentiments riches et variées : le bonheur, le contentement, ou encore la sérénité, parmi d'autres. La joie dans ses différentes déclinaisons se cultive par ailleurs de diverses manières, notamment à travers des approches qui prennent soin non seulement de l'individu, mais aussi de ses liens au vivant et au monde.

Santé mentale et rapports de domination

La joie, par conséquent, est loin de représenter uniquement une quête ou une responsabilité individuelle : c'est une question politique, par ailleurs fortement liée aux rapports de domination. Comme souligné dans une analyse récente de BePax (2024), les populations les plus vulnérables sont particulièrement impactées, en Belgique francophone, par l'isolement social, l'anxiété et le stress – en particulier les personnes âgées, les personnes minorisées⁰⁷, les chômeur·euse·s de longue durée et les jeunes adultes. Par ailleurs, en étant plus exposé·es à des violences psychiques, physiques ou matérielles, les personnes marginalisées – précarisées

handicapées, neurodivergentes, racisées, LGBTQI+, ou les femmes – sont également plus à risque de développer des problèmes de santé mentale. Elles évoluent notamment dans une société qui leur renvoie constamment une image négative d'elles-mêmes, menant à diverses formes de haine de soi.

C'est en ces termes que parle par exemple bell hooks du sentiment inculqué par une société profondément raciste et sexiste chez les femmes noires, invitant ces dernières à développer un amour de soi⁰⁸. En outre, malgré toutes les raisons légitimes pour les femmes noires de ressentir de l'indignation, leur colère est encore aujourd'hui souvent décrédibilisée par de nombreux stéréotypes raciaux. « *I am black and a woman and I'm not angry at all... Hell, I'm pissed the fuck off. I'm mad as hell!* » déclare d'ailleurs la poétesse Porsha Olayiwola dans « *Angry Black Woman* »¹⁰. Le poème est également repris dans l'introduction du podcast *Folie Douce* de la journaliste Lauren Bastide, et cité lors de son échange avec la journaliste, essayiste et réalisatrice Rokhaya Diallo, qui porte également sur l'importance de pouvoir partager sa colère¹¹.

Les personnes minorisées et marginalisées se retrouvent ainsi dans des conditions qui favorisent des problèmes psychiques (isolement, précarité, discriminations, haine de soi, difficultés voire impossibilité d'exprimer et d'accueillir les émotions qui en découlent...) En outre, dans le secteur de la santé mentale, les lieux de soin, les parcours médicaux et les traitements se révèlent également souvent des espaces de reproduction des dominations et des violences patriarcales, racistes, validistes, héteronormées ou transphobes. C'est ce que démontre par exemple l'enquête d'Adèle Yon dans *Mon vrai nom est Élisabeth* (2025), qui

⁰⁶ Selon la 4^e de couverture de Politiser le bien-être (2023). ⁰⁷ Comme les autrices BePax, nous utilisons ici les termes « marginalisées » ou « minorisées » pour souligner les dynamiques de pouvoir et de domination qui marginalisent ou minorisent certains groupes. ⁰⁸ Si plusieurs études affirment que l'argent ne fait pas le bonheur (voir, à ce propos, le Ted Talk du psychiatre Robert Waldinger, 2015), elles s'accordent généralement aussi à dire qu'un certain seuil de revenus est cependant nécessaire pour permettre un certain bien-être. ⁰⁹ Un tel constat s'inscrit dans la continuité des recherches du psychiatre et psychologue Frantz Fanon, qui soulignait déjà les conséquences psychologiques de la colonisation (aliénation) pour les personnes colonisées. ¹⁰ En français « *Femme noire en colère* », texte consultable en ligne ou vidéo disponible sur *Youtube*. ¹¹ « *Rokhaya Diallo, "La colère, je ne la garde pas pour moi"* », *Folie Douce* [épisode 03], 15/02/2024.

porte sur la lobotomie de son arrière-grand-mère diagnostiquée schizophrène – une opération qui, comme le souligne les recherches de Yon, avait pour but de maintenir en place un ordre social patriarcal.

Aller bien reste, par conséquent, le privilège d'une minorité. Aller mal dans un monde qui va mal, cependant, exprime aussi une réaction normale, voire plutôt saine – comme le souligne la journaliste écologiste Pamela Moritz, également dans un épisode de *Folie Douce*, où elle témoigne de son épuisement¹². Encore faut-il alors pouvoir disposer des moyens (temps, argent, transport, communauté, solidarité...) pour faire face aux conséquences psychiques et somatiques d'un tel mal-être. Comme on l'a vu, selon la position que l'on occupe dans les rapports de domination, l'accès au bien être ou au soin peut s'avérer entravé par de nombreux obstacles. Il est donc nécessaire de créer les conditions individuelles mais aussi systémiques pour pouvoir accueillir l'éventail d'émotions – joie, mais aussi peur, tristesse, colère – nécessaires à la puissance d'agir des personnes qui luttent pour la justice sociale et environnementale.

Accueillir l'inconfort

Il importe donc aujourd'hui, notamment au sein des secteurs et des mouvements liés à l'éducation et à la mobilisation, de donner une place essentielle aux émotions, et de réfléchir à leurs sources, mais aussi aux manières de les accueillir et d'y réagir. De reconstruire du lien, de la solidarité¹³ et de la convivialité, notamment dans des espaces de rencontres qui lient action et émotions. En pensant ces dernières de manière politique et systémique : en tenant compte des vulnérabilités, et en veillant à questionner les modèles dominants, à contrer les rapports de domination, et à accueillir des formes d'expression et de soin marginalisées¹⁴.

Alors cultiver la joie, oui, mille fois oui ! Mais non sans accueillir une part d'inconfort, une condition essentielle pour œuvrer vers un changement radical. Ceci implique de questionner nos propres pratiques, mais aussi de ne pas rechercher uniquement la joie, pour la laisser s'imbriquer à d'autres émotions. « Entre colère, espoir et

peur, l'une des clés de notre époque effondriste sera de trouver les moyens de comprendre ces émotions, de les entendre et de puiser dans leurs ressorts, pour mettre en mouvement, contester et "atterrir" sur d'autres idées » déclare Louise Knops à ce propos (2022).

Accueillir l'inconfort, c'est donc laisser toute leur place, notamment, à l'indignation, à l'anxiété, ou encore au deuil – des émotions qui, si elles peuvent parfois s'avérer paralysantes, peuvent également être mobilisatrices et transformatrices. L'inconfort, cela signifie également accepter de faire le deuil de certains priviléges, d'idéaux et de modes de vie. C'est continuer d'agir, même en sachant qu'on ne connaît peut-être jamais les formes de justice environnementale et sociale pour lesquelles on se met en mouvement. À l'instar des deux jeunes sœurs protagonistes du roman *La forêt* de Jean Hegland – qui, lorsqu'elles font le deuil de la vie telle qu'elles l'avaient toujours connue et qu'elles tentaient désespérément de retrouver, voient enfin s'ouvrir à elles des possibilités futures d'habiter le monde. ●

PAR ALICIA LAMBERT

CHARGÉE DE PROJETS À LA FUCID

¹² « Paloma Moritz, “Burn out, endométriose : être à l'écoute de son corps” », *Folie Douce* [épisode 18], 31/10/2024. ¹³ C'est également ce que propose la pé-dopsychiatre Sophie Maes face aux indicateurs alarmants concernant la souffrance psychologique constatée chez les jeunes (Lejeune, 2025). ¹⁴ Voir à nouveau à ce propos l'analyse de BePax (2024) sur leurs « rondes de parole » décoloniales,

Bibliographie

- BePax (Camelia Branca de M. A. Prado, Hanane Ziani, Tina Verstraeten, Alejandra Alarcon-Henríquez), 2024 (23 déc.), « Les rondes, espace de pédagogie décoloniale, populaire et solidaire », *BePax*, <https://bepax.org/les-rondes-espace-de-pedagogie-decoloniale-populaire-et-solidaire/>.
- Buron Alix, 2024, *Désobéissance civile et luttes environnementales : quelle place pour la (non-)violence ?*, FUCID ASBL.
- Hegland Jean, 2018, *Dans la forêt*, Gallmeister.
- hooks bell, 2022, *À propos d'amour : nouvelles visions*, Divergences.
- hooks bell, 2025, *Regards oppositionnels : se défaire des représentations dominantes*, Payot.
- Knops Louise, 2022 (07/02), « Si vous n'êtes pas en colère, c'est que vous ne faites pas attention », *Revue Politique*, <https://www.revuepolitique.be/si-vous-netes-pas-en-colere-cest-que-vous-ne-faites-pas-attention/>.
- Lejeune Elyn (2025, 27 nov.), « Santé mentale des jeunes : "Les indicateurs sont alarmants, on n'est pas loin d'une épidémie" », *RTBF*, <https://www.rtbf.be/article/sante-mentale-des-jeunes-les-indicateurs-sont-alarmants-on-n-est-pas-loin-d-une-epidemie-11638071>
- Olayiwola Porsha, 2015, « IWPS Finals 2014 - Porsha O. "Angry Black Woman", Poetry Slam INC », *Youtube*, <https://www.youtube.com/watch?v=b-SoITsaSs0M>
- Rodney William, 2020, *L'appropriation culturelle*, Éditions Anacaona.
- Saqué Salomé, 2024, *Résister*, Payot.
- Teste Camille, 2023, *Politiser le bien-être*, Binge Audio.
- Waldinger Robert, 2015 (novembre), "What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness" [vidéo en ligne], *Youtube*, https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=fr#t-753836.
- Yon Adèle, 2025, *Mon vrai nom est Élisabeth*, Voir de près.