



Camille Teste

# Politiser le bien-être

Arpentage



#  
26



Quinoa est une ONG d'éducation à la citoyenneté mondiale et solidaire qui vise à sensibiliser aux réalités socioculturelles, politiques et économiques du monde actuel. Son objectif est d'encourager de nouveaux comportements à l'égard de l'autre et de favoriser l'engagement en faveur d'un monde responsable et solidaire.

Quinoa travaille en partenariat avec des associations internationales et propose des projets qui mélangent échange interculturel et implication dans des actions solidaires mise en place par les partenaires. Quinoa propose des formations sur le système-monde, l'interculturalité, l'engagement ; des animations pédagogiques et de sensibilisation pour des groupes scolaires ainsi que pour le 'grand public', des ciné-débats et des arpentages de livres,...



**Asbl | OJ-ONG d'éducation à la citoyenneté  
mondiale et solidaire**

**26 rue d'Edimbourg | 1050 Bruxelles**

**02/893 08 70 | 0486 86 28 23**

**info@quinoa.be | www.quinoa.be**



## ARPENTAGE KESAKO?

L'arpentage est une méthode de découverte à plusieurs d'un ouvrage, en vue de son appropriation critique, pour nourrir l'articulation entre pratique et théorie.

### NUAGE DE MOTS

Réaction sur ce que vous inspire le titre: "Politiser le bien-être"

Issu de la culture ouvrière, ses objectifs sont de:

- désacraliser l'objet « livre », populariser la lecture
- expérimenter un travail coopératif et critique
- créer une culture commune autour d'un sujet, d'un savoir théorique
- comprendre qu'aucun savoir n'est neutre, que tout point de vue est situé

### CONSIGNES:

- On déchire le livre en autant de parties que de participant-es
- On lit sa partie en notant les idées principales, ses interrogations ou ce qu'on en a compris

#### 1er ROUND – Restitution:

- A tour de rôle, chacun-e explique ce qu'il a compris de sa lecture pendant qu'1 autre personne prend des notes sur la nappe. Si 1 personne se sent en lien avec ce qui a été dit, elle peut prendre la parole, et expliquer ce qu'elle a lu etc.

#### 2e ROUND – Réactions

- Les liens avec ce que je connais

### LE MOT DE LA FIN:

Avec quoi je repars?  
Qu'est ce qui me donne de la force?

Après des études à Sciences Po et à la Sorbonne en sciences sociales et philosophie, Camille Teste devient journaliste, se spécialisant rapidement dans les enjeux de justice sociale. En 2018, elle co-crée Mediafugees, un média qui donne la parole aux personnes réfugiées sur les questions migratoires.

Parallèlement, elle découvre le yoga, qui l'accompagne à la fois dans sa vie professionnelle intense et dans son engagement féministe. En 2019, elle se forme en Inde au hatha yoga. Cette expérience lui permet d'entamer un travail personnel de déconstruction intérieure, complémentaire à son engagement politique.

De retour en France, elle explore les liens entre yoga et justice sociale, développant progressivement des outils et ateliers mêlant yoga, méditation, écoféminisme et activisme. Installée dans le Vexin depuis 2021, elle organise des retraites et enseigne avec la volonté de sortir le yoga d'une approche purement individuelle pour en faire un levier d'inclusion et d'émancipation. Elle donne des cours en ligne sur Circé.live

En 2022, elle commence à enseigner des modules sur l'inclusion dans des formations de professeur·es de yoga, notamment à la Punky Yoga School. En 2023, elle publie deux ouvrages : Politiser le bien-être (Binge Audio Éditions) et Yoga révolution (Solar Éditions). Elle intervient également régulièrement dans la presse, en conférences et en tables rondes.

Depuis septembre 2023, elle anime le podcast Encore Heureux, produit par Binge Audio et enregistré à la Gaîté Lyrique, qui vise à politiser les enjeux de santé mentale.

## APPROPRIATION CULTURELLE?

Le yoga, originaire du sous-continent indien, a commencé à se diffuser en Occident à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. L'Amérique du Nord, et en particulier la Californie, est devenue un point d'ancrage majeur de cette expansion, accueillant de nombreux maîtres indiens. Tout au long du XX<sup>e</sup> siècle, le yoga s'est exporté comme une réponse aux crises spirituelles et au matérialisme occidental, nourrissant l'image d'une sagesse orientale pure venant secourir un Occident en perte de repères.

Cette transmission s'inscrit à la fois dans une volonté de partage culturel et dans un contexte colonial : le yoga a été un outil d'émancipation et de fierté nationale face à la domination britannique.

Aujourd'hui, la pratique du yoga en Occident génère surtout des profits pour des personnes sans racines sud-asiatiques, ce qui peut invisibiliser ses origines et marginaliser les personnes issues de ces cultures. Cela relève de ce qu'on appelle l'appropriation culturelle : le fait, pour des groupes dominants, d'utiliser des éléments de cultures minorisées ou opprimées sans en reconnaître l'histoire, ni les rapports de pouvoir qui les traversent.

Circé dénonce ces logiques et insiste sur l'importance de rappeler l'histoire du yoga, ses liens avec le colonialisme et les risques de racisme dans les espaces de pratique. L'association reverse également une partie de ses revenus à des structures qui luttent contre les effets de la colonisation et adopte une posture humble et respectueuse de la culture yogique.

Enfin, Circé critique l'instrumentalisation actuelle du yoga par le gouvernement nationaliste indien de Narendra Modi, qui le présente comme exclusivement hindou et l'impose à des minorités religieuses. Pour cette raison, Circé refuse de célébrer la "Journée internationale du yoga" instaurée par ce gouvernement.

## QUELQUES RESSOURCES

- Wissam Welka – Militant décolonial
- Judith Bernard – Cofondatrice du média "Hors Séries"
- Joanna Macy – Le travail qui relie

### LIVRES

- Pierre Dardot et Christian Laval – "Essai sur la société néolibérale" (éd. La découverte, 2022)
- Eva Illouz et Edgar Cabanas – "Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies" (éd. Premier Parallèle, 2018)
- Jérémie Piolat – "Portrait du colonialiste. L'effet boomerang de sa violence et de ses destructions (éd. La découverte 2011)
- Baptiste Morizot – "Manières d'être vivant: Enquêtes sur la vie à travers nous" (éd. Actes Sud, 2020)

### VIDEO

- "Souffrance au travail: juste combat, nouveau business ou écran de fumée?" – Mediapart, 2019
- "Le business du bonheur " – Jean-Christophe Ribot (Arte, 2022)
- "La meilleure version de moi-même", série de Blanche Gardin

### PODCAST

- "Doit-on vraiment devenir la meilleure version de nous-mêmes ?" Marie Koyouo – Louie Media

etc.....

.....

.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

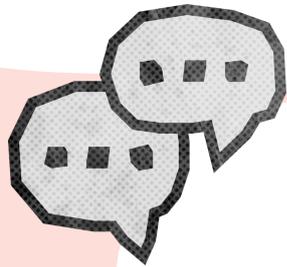
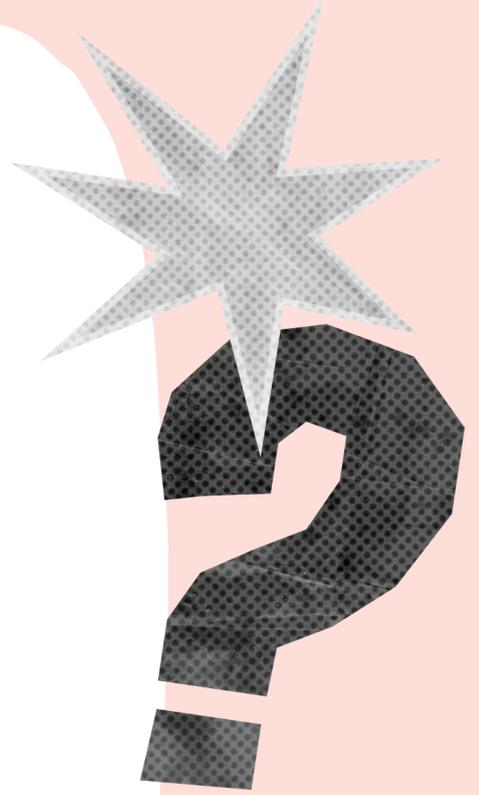
.....

.....

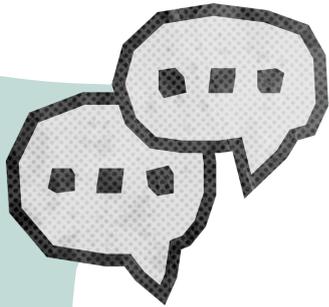
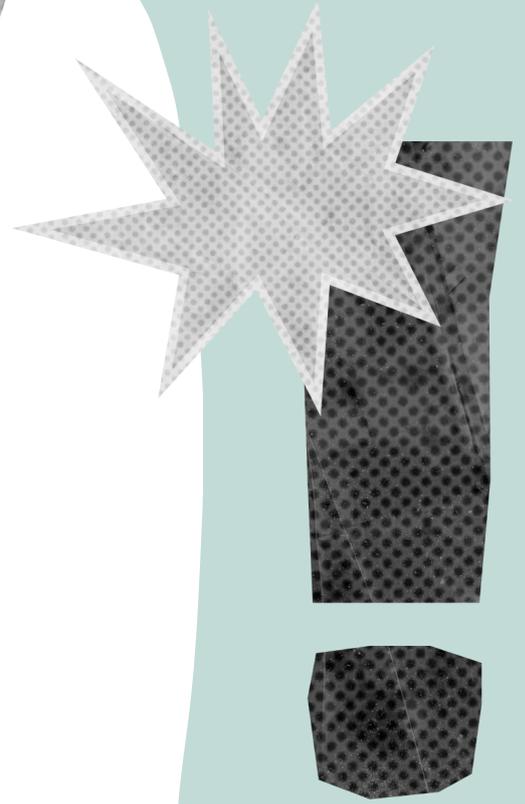
.....

.....

# CE QUI ME QUESTIONNE



# CE QUE JE RETIENS



# TABLE DES MATIÈRES

## **11. Avant-propos**

## **19. Première partie – Déconstruire le bien-être**

### **21. Le marché du bien-être à la croisée des idéologies dominantes**

- 21. Un géant tentaculaire
- 27. Le meilleur ami du néolibéralisme
- 37. Une idéologie peut en cacher une autre

### **53. Le bien-être est mort, vive le bien-être!**

- 54. Jeter le bien-être avec l'eau du bain?
- 63. Ouvrir des espaces de vulnérabilité

## **79. Deuxième partie – Reconstruire le bien-être**

### **81. Penser un bien-être révolutionnaire**

- 86. Contribuer à l'émancipation des individus
- 87. Faciliter les luttes

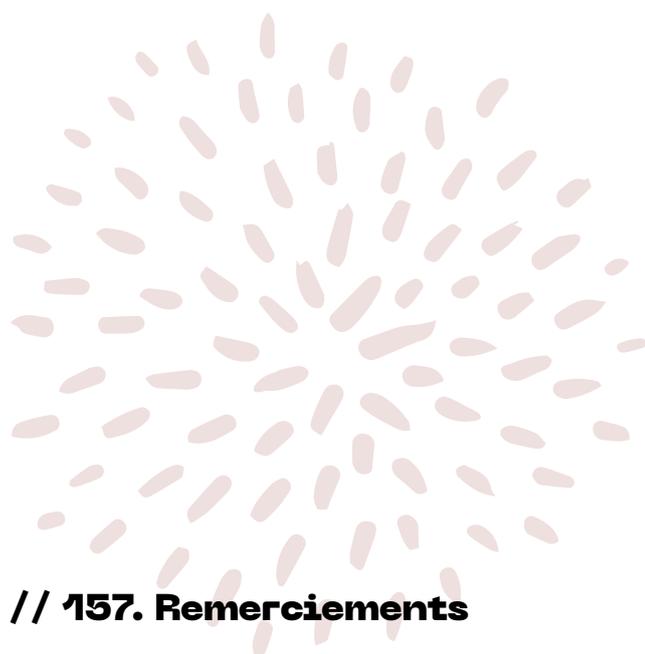
### **91. Politiser les espaces de bien-être**

- 94. Accompagner tous les corps
- 99. Créer une culture du consentement
- 104. Horizontaliser le bien-être
- 108. Sortir de la binarité
- 112. Respecter les cultures des autres

### **123. Se désadapter**

- 125. Exiger la lenteur
- 128. Bouter la croissance hors de nos corps
- 130. Prendre sa place
- 132. Revendiquer le plaisir
- 134. Cultiver la vulnérabilité
- 137. Défendre une approche systémique
- 138. Construire des corps pouvoir
- 141. Retisser nos liens avec le monde
- 143. Revendiquer une spiritualité engagée

## **147. Epilogue // 151. Pour aller plus loin // 157. Remerciements**



# Citations

Ainsi, puisque ce système se nourrit de la vitesse, de l'accélération permanente et de l'innovation constante, et puisqu'il compte sur des corps productifs, efficaces et constamment en état d'alerte, nous pourrions nous tourner vers des pratiques qui, plutôt que de chercher à nous rendre plus performant.es, nous apprennent à ralentir, à cultiver le repos et à savourer l'oisiveté.

Récemment, je suis tombée sur la vidéo d'une youtubeuse réac – dont je ne crois pas essentiel de vous donner le nom. Elle y dit : "Une civilisation avancée, c'est une civilisation où les gens ne portent pas de jogging dans la rue." J'ai eu de la peine pour elle. Outre le classicisme de cette phrase, cette remarque dit beaucoup de la façon dont une certaine frange de la population habite son corps. Ou plutôt, ne l'habite pas. Et si nous étions toustes en jogging dans la rue ? Qu'est-ce que cela donnerait ? Peut-être que nous danserions sur les quais du métro. Peut-être grimperions-nous aux arbres des parcs municipaux. Et, plutôt que d'essayer de cacher tout ce qui fait de nous des corps vivants – nos poils, nos formes, nos rides et nos douleurs – peut-être que nous trouverions le moyen d'en profiter.

En remettant nos corps au centre, peut-être que l'on considérerait davantage le corps des autres. Alors, peut-être concevrait-on les villes pour que tous les corps puissent en jouir. À la tête de nos États, peut-être qu'on aurait des êtres capables de penser les réalités corporelles d'autrui, et non des individus trouvant judicieux de reculer l'âge du départ à la retraite pour ajouter plusieurs années de souffrances à des corps déjà exsangues.

**Comment des espaces ayant la prétention de vouloir améliorer l'existence des gens peuvent-ils à ce point nier le corps et ce qui se passe à l'intérieur ? C'est un mystère. Comment peut-on croire que, depuis de tels environnements, froids, violents et dans la négation totale de notre bien-être, puisse émerger autre chose que des solutions froides, violentes et dans la négation totale de notre bien-être ? Mystère aussi.**

La construction d'un corps puissant va souvent de pair avec une forme d'affirmation dans ce monde: parce que vous vous sentez plus fortes, vous osez davantage prendre position, poser vos limites, affirmer vos idées.

À Sciences Po, j'ai découvert une autre manière de penser. Dans ces espaces, contrairement à chez moi, tout était politisé. On y pensait en structures, en superstructures, en systèmes, en rapports de domination, et on avait raison de le faire. Mais le bien-être n'y avait pas sa place. Dans le monde universitaire, le corps n'a pas sa place. Les muscles, les maux de ventre, les menstruations, les douleurs et les hontes n'ont pas leur place. Chez les intellectuel·les, on différencie le corps et l'esprit, l'émotionnel et le rationnel.



quinoa