

ANALYSE 2026

POLITISER LA QUESTION DU « PRENDRE SOIN DE SOI » EN TANT QU'ENJEU COLLECTIF ET ÉTHIQUE



SORALIA
Mouvement féministe et solidaire

 **Solidaris**
réseau


FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Anissa D'Ortenzio et Laudine Lahaye

Chargées d'études Soralia

anissa.dortenzio@solidaris.be - laudine.lahaye@solidaris.be

Visuel : atelier créatif de la régionale Soralia de Mons
Photo de Elise Voillot

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur intégralité sur notre site :
www.soralia.be/publications

Sous licence Creative Commons



Éditrice responsable : Noémie Van Erps, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles. Tel : 02/515.04.01

Siège social : place Saint-Jean, 1-2 - 1000 Bruxelles

Numéro d'entreprise : 0418 827 588 • RPM : Bruxelles • IBAN : BE11 8777 9810 0148 •

Tél : 02 515 04 01 • soralia@solidaris.be

INTRODUCTION

Comment prendre soin de soi dans une société capitaliste, sans tomber dans les promesses séduisantes – et parfois trompeuses –, du développement personnel ? Le bien-être s'inscrit souvent dans une logique d'optimisation et de recherche de la perfection : applications, coaching, routines, objectifs, etc. La responsabilisation individuelle pèse lourd et le raccourci est vite fait : il existe désormais tant d'outils, de conseils, de ressources, que si le bien-être n'est pas « atteint », c'est que la personne n'y a pas mis suffisamment du sien. Une idée qui doit bien entendu être déconstruite !

Qui plus est, aujourd'hui, le « self-care » est partout : sur les réseaux sociaux, dans les librairies, au travail. Il est souvent présenté comme une démarche individuelle, parfois coûteuse, orientée vers un objectif clair : devenir une version améliorée de soi-même. Mais prendre soin de soi doit-il nécessairement passer par la performance, l'optimisation et la consommation ? À partir d'une lecture critique du développement personnel, nous proposons, dans cette analyse, d'esquisser une autre voie : celle d'une éthique du « prendre soin de soi » qui ne soit ni performative, ni marchande, ni déconnectée des réalités sociales. Et surtout, qui soit collective.

« EXIT » LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ?

Bien sûr, le développement personnel peut apporter des outils individuels au quotidien, du réconfort, ou augmenter un sentiment de contrôle sur sa vie. Sans nier ces aspects, notre Mouvement avait déjà mis en lumière certaines limites du développement personnel¹ :

- Qui individualise des problèmes collectifs (les discriminations vécues et le manque d'accès aux soins de santé seraient la faute des individus, etc.) ;
- Qui valorise uniquement la performance (jusque dans l'intime) ;
- Qui transforme les questions du bien-être humain en produits du marché économique (formations, livres et autres produits miracles), etc. ;
- Qui simplifie les solutions en niant les parcours de vie situés des individus. Chaque personne a des ressources et des difficultés spécifiques (financières, de santé, sociales, etc.).

Dès lors, comment s'éloigner de ces pratiques et prendre soin de soi de manière plus réaliste, et plus respectueuse de soi et des autres ?

REPLACER LE CURSEUR SUR LA FORCE DU COLLECTIF

La force du collectif est une clé, car s'occuper de soi ne se limite pas à une expérience solitaire. Par exemple, partager ce que l'on traverse durant une période difficile, demander de l'aide (à son entourage ou à des professionnel·le·s), écouter à son tour ses proches lorsqu'elles-ils en ont besoin... Sont autant de formes de solidarité qui font du bien. Beaucoup de bien. Les espaces collectifs² (groupes de parole, activités associatives, de comités de quartier, etc.) cumulent des effets positifs à « s'occuper de soi ensemble » : créer du sens, du lien social, renforcer une plus grande capacité à agir, que ce soit à l'échelle d'un groupe, d'un quartier ou plus. Dans ces moments-là, prendre soin de soi et prendre part au monde ne s'opposent plus vraiment. En effet, le bien-être se construit aussi ensemble, dans l'action partagée à la maison, au travail, dans une association, etc.

(Re) donner de la valeur à ce qui est accessible

Repenser le soin de soi, c'est aussi le sortir (au moins en partie) du marché. En effet, le bien-être ne devrait pas être conditionné par sa capacité à consommer. Or, de nombreuses pratiques accessibles existent : se promener, passer du temps dans la nature, cuisiner, créer, discuter, participer à un atelier gratuit d'une association, un festival organisé par sa ville, etc. Valoriser et participer à ces activités, c'est aussi reconnaître le rôle des politiques publiques dans notre bien-être personnel ! L'accès à des espaces communs, verts et entretenus, l'accès à la culture ou encore des services collectifs adaptés à différents publics, en sont quelques exemples. Dans cette perspective, avoir la possibilité de se ressourcer correctement est

¹ COTTIN Charlie, « "Tu peux choisir le bonheur" : euh, vraiment ? Critiquer le champ du développement personnel en féministe », *Étude Soralia*, 2023, <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2023/06/Etude2023-developpement-personnel.pdf>.

² Bien que l'objectif soit de valoriser les actions collectives, il ne s'agit pas de les idéaliser. Celles-ci peuvent être problématiques dans certaines situations : voir D'ORTENZIO Anissa, « Burn-out militant : une complicité collective », *Analyse Soralia*, 2023, <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2023/11/Analyse2023-burn-out-militant.pdf>.

moins un enjeu individuel qu'une conséquence des décisions de nos politicien-ne-s. Surtout dans un contexte où la culture devient inaccessible pour beaucoup.

CHOISIR, C'EST RALENTIR

Se choyer, ce n'est pas toujours faire plus ou avoir plus, plus vite. Accepter de ne pas être productive-if en permanence, de ne pas exploiter chaque minute, de ne pas chercher à améliorer chaque aspect de sa vie, c'est aussi prendre du temps pour soi. Cela suppose aussi de (re) mettre le plaisir au centre : faire du sport pour se sentir bien, lire sans chercher à apprendre, se reposer sans culpabiliser, etc. Ces gestes simples, souvent dévalorisés, permettent de se reconnecter à des sensations ou à des envies, et d'oser se lancer dans de nouvelles activités sans s'inquiéter de sa performance, ce qui va à l'encontre même de notre société capitaliste et productiviste.

ÊTRE SANS LIMITES?

Se ressourcer, c'est aussi connaître ses limites, les écouter, et les exprimer lorsqu'elles ne sont pas respectées. Dans certains contextes (professionnels ou relationnels), cela peut prendre la forme (non exhaustive) de petits ajustements, de choix, ou simplement d'une attention accrue à ce qui épuise, soulage ou ressource. Créer un espace à soi (physique, temporel ou symbolique) peut également contribuer à cette forme de bien-être.

LA MISE EN SCÈNE DU BIEN-ÊTRE

À l'ère des réseaux sociaux, le *self-care* est souvent esthétisé : bains moussants, bougies, routines du soir ou du matin parfaites. Cette mise en scène peut créer de nouvelles normes, parfois inaccessibles, pouvant entraîner une forme de responsabilisation individuelle et de culpabilisation.

Pourtant, se ressourcer peut être le fruit de gestes ordinaires, simples, moins visibles, parfois inattendus et tout simplement différents de son entourage. S'autoriser à explorer ce qui fait du bien pour soi, indépendamment des représentations dominantes, peut ouvrir un espace à soi. Dans cette perspective, cultiver son bien-être est moins une image à produire et davantage une expérience à vivre, loin des écrans.

CONCLUSION : VIVRE SA VIE, ENTRE ENJEUX INTIME ET POLITIQUE

Dans une société capitaliste, où la valeur est souvent associée à la productivité, prendre soin de soi *autrement* peut être à la fois un acte de survie et un acte de résistance. Ainsi, il ne s'agit pas seulement de changer ses propres habitudes, mais de transformer son regard : passer d'une logique d'adaptation à une société capitaliste à une logique de compréhension et de transformation de celle-ci, dans une approche critique. Refuser de s'épuiser, de tout optimiser, ou de porter seul·e ce qui relève du collectif prend ainsi tout son sens. Veiller sur soi devient alors un acte à la fois intime et politique : pouvoir vivre mieux et changer ensemble ce qui nous empêche de le faire. Cela replace les outils du développement personnel dans un ensemble plus large, où le collectif, les conditions de vie et les ressources partagées ont toute leur place.

Ainsi, prendre soin de soi, ce n'est pas nécessairement devenir la meilleure version de soi-même. C'est surtout avoir les moyens, individuellement et collectivement, de vivre de manière plus juste, plus soutenable, et de réintégrer une dimension plus humaine et joyeuse à nos quotidiens malmenés. Loin d'être une affaire personnelle et individuelle, cette question est donc éminemment collective, sociétale et politique.

POUR ALLER PLUS LOIN

Dans le cadre de cette analyse, nous avons recensé quelques références, aux formats divers, pour s'informer davantage sur la question du soin de soi tout en veillant à ne pas tomber dans les dérives du développement personnel :

➤ À écouter

- Les épisodes du podcast « Encore heureux » où l'autrice Camille Teste invite des expert·e·s pour décrypter diverses questions telles que « Réussir sa vie, la plus grande arnaque du siècle ? », « Comment ne pas se perdre dans la quête de soi ? », « Faut-il arrêter de travailler ? », « Face à la montée du fascisme, faut-il céder au désespoir ? », « Que faire des hommes qui vont mal ? », etc.
- Les épisodes du podcast « Corps en mouv » par Camille, une kinésithérapeute qui déconstruit les fausses croyances autour de l'activité physique, de l'alimentation, des corps féminins et de la confiance en soi. À retrouver aussi sur sa page Instagram « corpsenmouv ».
- Les épisodes du podcast « Emotions » de Louie Média qui, au travers de conseils pratiques d'expert·e·s et de récits intimes, aident à la gestion des émotions dans diverses situations précises telles que la colère, la fatigue, le trac, la peur du ridicule.
- Les épisodes du podcast « Folie douce – genre et santé mentale » de Lauren Bastide où des personnalités du monde de la culture ou du militantisme viennent parler de dépression, de burn out, de bipolarité, de trauma, etc.

➤ À regarder

- « Développement personnel : qui sont vraiment les coachs de vie ? ». Comment s'y retrouver parmi la multitude de coachs et de méthodes de développement personnel ? Quelles clés de lecture pour éviter les arnaques ? Un reportage de la RTS, Radio Télévision Suisse du 9 mars 2026, d'une durée de 19'34", à voir sur YouTube.
- « Unhappy », une série de vidéos d'environ 26 minutes chacune, où l'autrice allemande Ronja von Rönne se demande ce qu'il faut pour mener une vie heureuse. Des femmes et des hommes lui transmettent leurs propres recettes, fascinantes et surprenantes. En français. À voir, en libre accès, sur le site d'Arte.
- « Le réconfort : quel soutien quand tout va mal ? ». Écrire, écouter de la musique, cuisiner... comment panser ses plaies face au chagrin d'amour, au mal du pays ou à la disparition d'un proche ? Une émission d'une trentaine de minutes, proposée par Twist, l'hebdomadaire culturel d'Arte, 15 février 2026. À voir, en libre accès, sur le site d'Arte.

➤ À lire

- COTTIN Charlie, « "Tu peux choisir le bonheur" : euh, vraiment ? Critiquer le champ du développement personnel en féministe », *Étude Soralia*, 2023. 43 pages. En ligne : <https://www.soralia.be/wp-content/uploads/2023/06/Etude2023-developpement-personnel.pdf>

- TESTE Camille, « Politiser le bien-être », *Éditions Binge Audio*, 2023. 160 pages.
- ILLOUZ Eva et CABANAS Edgar, « Happycratie - Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies », *Éditions Premier Parallèle*, 2018. 272 pages.
- PAGE Martin, « Douceur de la musculation – Pour les artistes, les queers, les femmes, les inadaptées, les vieux, les handicapés, les neuroatypiques, les parents, les pauvres, les non-conformes, les dégoûtées du sport », *Éditions Nouvel Attila*, 2025. 176 pages.

➤ À suivre sur les réseaux sociaux

- « Bonjour Anxiété », un compte Instagram pour parler en douceur de santé mentale (et pas que d'anxiété), tant pour les personnes en souffrance que pour leur entourage qui voudrait les soutenir au mieux.
- « Militanpsy », un compte Instagram alimenté par deux psychologues clinicien·ne·s qui abordent la santé mentale sous un angle féministe et engagé. À retrouver aussi au format podcast sur diverses plateformes d'écoute.
- Julien Scanzi, un gastroentérologue passionné de vulgarisation scientifique pour nous apprendre les effets du microbiote intestinal sur la santé physique et même la santé mentale! À retrouver sur Instagram ou en vidéos sur YouTube
- Laetitia Mampaka, une humoriste et oratrice belge, couronnée de treize titres d'éloquence, qui nous invite à cultiver notre confiance en nous et à la faire rayonner. Extrait choisi : « Je suis la personne que je fréquente le plus. Je suis celle qui a toujours été là pour moi. Si après des années de loyauté, je ne suis pas ma fan n° 1, il y a un problème quelque part, non ? » ... À retrouver sur Instagram ou en vidéos sur YouTube.

Qui sommes-nous ?

Soralia est un mouvement mutualiste féministe d'éducation permanente.

Un mouvement riche de plus de 100 ans d'existence, présent partout en Belgique francophone et mobilisant chaque année des milliers de personnes.

Au quotidien, nous militons et menons des actions pour favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes. Nous défendons des valeurs et des principes fondamentaux tel·le·s que le féminisme, l'égalité, la solidarité, le progressisme, l'inclusivité et la laïcité.

Pour contacter notre service études :

Fanny Colard - fanny.colard@solidaris.be - 02/515 06 26

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur intégralité sur notre site.

