

# FEMMES PLURIELLES

Publication de SORALIA

n°94  
Trimestriel  
Juin 2026

bpost  
business  
PB-PP / B-12241  
BELGIË(N) - BELGIQUE  
BXL X P N°405 257

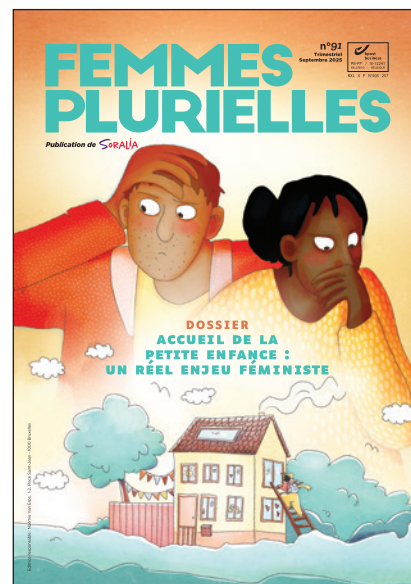
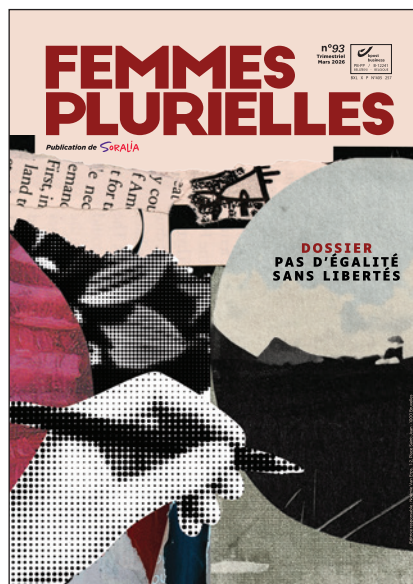
**DOSSIER**  
**PRENDRE**  
**SOIN DE SOI**

*Nous sommes quelques-unes,  
et de plus en plus nombreuses,  
à contribuer à la réalisation de  
ce magazine. Y sont répertoriés :  
nos questionnements, nos positions  
féministes, nos coups de poing,  
nos envies de changement, nos luttes,  
nos chutes et nos victoires.*

## **FEMMES PLURIELLES**

*Vous souhaitez le recevoir  
gratuitement chez vous ?*

2



Rien n'est plus simple ! Faites-en la demande : par mail : [femmes.plurielles@solidaris.be](mailto:femmes.plurielles@solidaris.be) ou par tel : 02 / 515.04.01

**Des remarques ?**

**Des suggestions ?**

**Des coups de gueule ou**

**Des mots d'amour ?**

Écrivez-nous sur :

[femmes.plurielles@solidaris.be](mailto:femmes.plurielles@solidaris.be)

ou envoyez-nous tout ça

à l'adresse suivante :

SORALIA

(Femmes Plurielles),

1-2 place Saint Jean

1000 Bruxelles

# EDITO

Dans notre société, la charge du prendre soin repose encore trop souvent sur les épaules des femmes, que ce soit au sein de la sphère familiale (care informel) ou dans la sphère professionnelle (care formel). Comble de l'ironie, après avoir pris soin des « autres », les femmes peinent à pouvoir prendre soin d'elles. Et pourquoi donc ? Les raisons sont multiples, elles se croisent et se renforcent les unes les autres ; elles sont aussi profondément enracinées dans les inégalités de genre : manque de temps, de moyens financiers, de ressources mais aussi, parfois, par « abnégation » des

personnes elles-mêmes. Depuis quelques années, on observe pourtant la montée en puissance de certaines pratiques visant à permettre aux femmes de prendre soin d'elles. Si certains effets sont positifs à souligner et à amplifier, d'autres dérives sont toutefois à pointer et à réajuster afin d'éviter de renforcer les discriminations et les diktats. Dans ce numéro on décrypte sous un angle féministe « le prendre soin de soi » !

**Noémie Van Erps – Secrétaire Générale Soralia**

## SOMMAIRE

### DOSSIER

4 > 5

Prendre soin de soi autrement : ouvrir d'autres possibles

6 > 7

Politiser nos muscles

8 > 9

Féministe, radicale et en colère

10 > 11

Un truc en plus

Quelques ressources sur le « prendre soin de soi »

12 > 14

Témoignages

quand les femmes s'entraident

### HORS DOSSIER

16 > 17

Analyse à la loupe

Notre modèle de justice, reproducteur des inégalités

18 > 19

Avis d'expert·e

Fenêtre d'Overton : comment des idées radicales s'installent dans le débat public

20 > 21

Sur le terrain

Mamars attack : une première édition couronnée de succès !

22 > 23

Actu Solsoc

En Palestine, l'occupation étouffe l'emploi des femmes

3

---

Coordination générale : **Elise Voillot**

Rédaction permanente : **Anissa D'Ortenzio, Juliette Bell Andrade, Stéphanie Jassogne, Laudine Lahaye, Eloïse Malcourant, Laura Aristizabal Arango, Florence Vierendeel, Elise Voillot, Delphine von Kaatz et Wivynne Gaziaux**

Remerciements : **Fanny Colard et rédactrices-teurs bénévoles**

Administration : **Florine Flament, Emeline Desmet et Isabelle Colback**

Concept et mise en page : **www.dirk.studio**

Couverture : **Benjamin Wedemeyer - Unsplash**

Editrice responsable : **Noémie Van Erps**

Nous utilisons l'écriture inclusive dans l'ensemble de nos publications afin de lutter contre le sexisme de la langue française.

Soralia ASBL - RPM Bruxelles

Numéro d'entreprise : 0418 827 588

---

# Prendre soin de soi autrement : ouvrir d'autres possibles

• Anissa D'Ortenzio • Chargée d'études Soralia •

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 : applications, coaching, routines, objectifs. 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, il est possible 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. En voici quelques pistes !

## «Exit» le développement personnel ?

Bien sûr, le développement personnel peut apporter des outils au quotidien, du réconfort, ou augmenter un sentiment de contrôle sur sa vie. Sans nier ces aspects, Charlie Cottin<sup>1</sup>, dans son étude d'éducation permanente, met en lumière certaines de ces limites.

Le développement personnel :

- Individualise des problèmes collectifs (les discriminations vécues et le manque d'accès aux soins de santé seraient la faute des individus, etc.),
- Valorise uniquement la performance (jusque dans l'intime),
- Transforme les questions du bien-être humain en produits du marché économique (formations, livres et autres produits miracles, etc.)
- Simplifie les solutions en niant les parcours de vie 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 ?

## La force du collectif

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·les), écouter à son tour ses proches lorsqu'elles-ils en ont besoin... Sont des formes de solidarité qui font du bien. Beaucoup de bien. Les espaces collectifs (groupes de parole, associations<sup>2</sup>, comités de quartier) 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...

## (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 (des livres récents à la bibliothèque), et des services collectifs adaptés à différents publics, en sont quelques exemples. Dans cette perspective, avoir la possibilité de se ressourcer correctement est 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 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... 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.

### 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. Pourtant, se ressourcer peut être le lit des 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.

### Vivre sa vie, entre enjeux intime et politique

Dans une société capitaliste, où sa valeur est souvent associée à sa 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 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. Refuser de s'épuiser, de tout optimiser, ou de porter seule 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.

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 est 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>

# Politiser nos muscles

• Laura Aristizabal Arango • Chargée de projets Sofélia •

Il est courant, dans certains mouvements de gauche, de considérer le sport (et le soin du corps qu'il implique) comme non digne d'intérêt politique, voire comme intrinsèquement réactionnaire. À contre-courant de cela, de nombreuses·eux activistes anticapitalistes revendiquent une résistance aux systèmes d'oppression dans leurs pratiques de la musculation. Elles et ils montrent que, loin d'être un non-sujet, les pratiques sportives sont profondément politiques.

## Quel est le problème avec le sport ?

De nombreux constats expliquent la méfiance à l'égard du sport de la part de celles et ceux qui luttent contre les violences systémiques. Le sport est, en effet, un lieu de discriminations, de violences et d'inégalités pour les femmes\*<sup>1</sup>, les personnes trans, racisées, grosses, précarisées ou âgées<sup>2</sup>. Ces dernières années, le gain de popularité de certain·e·s influenceuse·s fitness a encore accentué l'idée que le sport ne serait que pour les corps minces, jeunes, valides et hétéronormés.

Pourtant, comme le remarque Lou Eve, coach fitness LGBTQIA+ et écrivaine antiraciste, en désinvestissant les sports, la gauche a « laissé le corps à l'extrême droite »<sup>3</sup>. Malgré cela, une approche politique de gauche du sport existe. Elle envisage les pratiques sportives comme des lieux de construction de résistances, dans une culture du soin des corps minorisés.

## Soigner nos muscles

Dans *Douceurs de la musculation*, Martin Page remarque la contradiction d'« une société qui nous dit d'aller vers la santé, mais nous pousse vers la maladie »<sup>4</sup>. Les douleurs musculo-squelettiques, les troubles anxieux et dépressifs, la fatigue chronique et certains cancers ne sont que quelques-unes des façons dont les corps, surtout les plus précarisés, sont détruits sous le capitalisme.

La musculation n'est pas la solution révolutionnaire contre tout cela. Pourtant, pour Page, elle contient une puissance politique. D'une part, elle s'ajuste à des multiplicités de corps et de timings, ce qui la rend accessible et assez démocratique. D'autre part, sa pratique régulière et progressive diminue les douleurs physiques et accompagne le soin de troubles psychologiques. Pour l'auteur, cela fait de la musculation une forme de résistance incarnée

aux systèmes qui détruisent notre santé.

## « Swolletariat »

La musculation, c'est aussi une façon de consolider une communauté autour de soi. Sur Instagram, la militante antifasciste Angel Gonzales diffuse l'idée de « swolletariat »<sup>5</sup>. Mot-valise composé de *swollen* (gonfler) et prolétariat, le *swolletariat* renvoie, en quelque sorte, à un « prolétariat de la gonflette ». C'est une façon de s'approprier le mépris des militant·e·s de gauche à l'égard des muscles gonflés.

Gonzales explique que sa pratique communautaire de la musculation est un outil « d'empowerment collectif »<sup>6</sup>. Pour iel, avoir des espaces pour construire du lien, s'accompagner et célébrer ensemble des petites victoires liées aux capacités de nos corps est une nécessité pour lutter contre la fascisation en cours.

## La puissance des mouvements

Cet article n'est pas une injonction au sport. La fatigue chronique, la précarité, la dépression, le manque de temps et de nombreux autres facteurs nous éloignent des pratiques sportives. Il ne suffit pas de « vouloir » faire du sport : il faut disposer des conditions pour y accéder.

En revanche, des approches comme celles de Page et Gonzales nous rappellent que, quand on a les conditions pour pratiquer un sport, nous pouvons prendre soin de nous-mêmes et de nos muscles tout en militant contre le capitalisme, le patriarcat, le racisme et tous les systèmes de domination qui malmènent nos corps. Nos critiques des systèmes de domination, loin d'être incompatibles avec le sport, vont de pair avec toutes les pratiques par lesquelles nous intégrons du mouvement dans nos quotidiens.



© Ivan Velasco - <https://tinyurl.com/bdzc93wm>

## ***La fatigue chronique, la précarité, la dépression, le manque de temps et de nombreux autres facteurs nous éloignent des pratiques sportives. Il ne suffit pas de « vouloir » faire du sport.***

1 Toute personne se reconnaissant dans cette identité.

2 À cet égard voir, par exemple, le travail du collectif « Balance ton sport » (<https://www.instagram.com/balancetonsport.be/>).

3 [https://www.instagram.com/unbasic\\_fit/](https://www.instagram.com/unbasic_fit/). Ces

dernières années, le sport et la musculation sont devenus le cheval de Troie des mouvements masculinistes et d'extrême droite. Voir, par exemple, l'enquête de la RTBF : <https://tinyurl.com/uft9dvp2>

4 Martin Page, Douceur de la musculation, Paris, 2025, p. 159.

5 [@https://www.instagram.com/angelfromthebloc/](https://www.instagram.com/angelfromthebloc/)

6 L'empowerment est un concept féministe qui fait référence aux processus par lesquels nous construisons de la puissance sur nos conditions de vie et sur nos corps. S'il a des effets individuels, l'empowerment est d'abord un processus collectif.

# Féministe, radicale et en colère

• Alice Nucci • Chargée de projets Soralia •

La colère dérange. Plus encore lorsqu'elle est portée par des femmes. On préfère les voir apaisées, contenues, tournées vers le soin des autres, et surtout d'elles-mêmes (de leur image). Mais que devient cette injonction au bien-être lorsque le mal-être est structurel? Que devient le «prendre soin de soi» quand il sert avant tout à maintenir l'ordre établi? Prendre soin de soi ne peut alors se réduire à une injonction à l'apaisement. C'est aussi se libérer des normes qui encadrent et limitent l'expression de la colère. Cet article s'appuie volontairement sur une lecture binaire des rapports femmes/hommes pour en révéler les limites et montrer que c'est en les dépassant que l'on pourra enfin librement exprimer nos émotions. Il s'inscrit également dans l'héritage des pensées féministes noires, qui ont depuis longtemps fait de la colère un outil politique.

DOSSIER

8

## Apprendre à ne pas déranger

Le sexisme s'apprend dès le plus jeune âge. Il est inculqué et appris dès la plus petite enfance dans tous les lieux de socialisation (école, famille) et nous poursuit tout au long de notre vie (médias, livres, internet, relations sociales). On apprend aux filles à être sages, à être douces, à prendre soin des autres, à s'effacer. Peu à peu, ces normes s'intériorisent jusqu'à paraître naturelles.

L'expression de ces émotions est aussi marquée par les stéréotypes de genre et a un impact sur notre comportement, nos jugements, nos attentes. Au point même que lorsque nous en avons conscience, il reste difficile de s'en défaire.

L'ordre social entre les sexes est préservé en inculquant l'idée auprès des femmes qu'elles peuvent trouver leur bonheur en affirmant le rôle qui leur est assigné. Nous sommes alors «tous-tes responsables de notre propre bonheur». Ces injonctions au bien-être imposées aux femmes se jouent sur plusieurs niveaux : d'abord, il y a le culte du corps et de la beauté. Le corps des femmes reste un espace de surveillance permanente.

Ensuite, l'idéal inaccessible d'une parfaite harmonie entre vie privée et vie professionnelle. Être tout à la fois : performante, disponible, douce, organisée. Pouvoir être en capacité de gérer un travail salarié, un travail domestique, un travail d'éducation des

enfants. Le tout sans oublier de prendre soin de son image pour ne pas déplaire.

Enfin, l'injonction à la retenue. Ne pas prendre trop de place, ni physiquement ni verbalement : ne pas parler trop fort, ne pas déborder, disparaître parfois pour préserver sa sécurité dans l'espace public, dont on nous rappelle tous les jours qu'il n'est pas conçu pour nous.

## Injonction au bonheur

Dans ce contexte, l'industrie du bien-être apparaît comme un outil de normalisation et de contrôle pour détourner les femmes des causes réelles de leur mal-être. Elle individualise des souffrances collectives. Elle transforme des violences systémiques en problèmes personnels à gérer seul-e. Elle responsabilise les femmes de leur propre épuisement, sans jamais interroger les structures qui le produisent.

Or le concept de self-care (prendre soin de soi) vient des mouvements radicaux noirs féministes aux États-Unis dans les années 1950. Le self-care était une nécessité pour survivre face aux oppressions systémiques. Pour la militante Audre Lorde, c'était une manière de maintenir sa propre force pour continuer à lutter et à exister et ne pas laisser le système d'oppression gagner<sup>1</sup>.

Cependant malgré la radicalité historique du self-

care, celui-ci est devenu une marchandise et nous, consommatrices-teurs, cherchons toujours des solutions pour aller mieux, pour mieux supporter l'insupportable.

Cette logique étouffe ce qui dérange réellement : notre colère.

## La dépolitisation du mal-être

Ainsi, loin d'être anodine, la transformation du self-care en marchandise participe à une neutralisation des affects politiques. Elle contribue à étouffer un sentiment de colère pourtant nécessaire. En individualisant la souffrance, elle détourne les raisons premières de notre colère de sa dimension collective et subversive.

Or cette colère est une réaction légitime. Colère face à l'exclusion, aux privilèges masculins, aux stéréotypes, aux silences, à ceux qui décident de ne pas voir, aux hommes qui se protègent entre eux, à ceux qui frappent, à ceux qui violent en toute impunité, à ceux qui récupèrent les luttes féministes à des fins personnelles, aux faux alliés.

Cette colère s'inscrit dans un refus total de ce système oppresseur et de toutes les formes d'autorité qui le perpétuent.

La colère est l'élément qui permet au féminisme d'opposer résistance au paradigme patriarcal. La colère étouffée est une mine à retardement. L'accepter revient à en faire un engin explosif prêt à faire tout péter pour apporter un changement radical et un remaniement fondamental.

Quand on vit une forme d'oppression, on le ressent dans beaucoup d'aspects de nos vies. Cela a des conséquences sur comment on se construit, sur notre personnalité, sur nos comportements, sur ce qui nous semble normal ou pas. Cela se joue dans nos relations avec les autres. Il y a une prise de conscience d'un sentiment d'impuissance face aux injustices qu'on subit.

Pourtant notre colère est difficile à assumer. Elle dérange, elle décrédibilise elle est perçue comme nuisible au dialogue. Mais comment ne pas être en colère lorsque les violences de genres s'inscrivent dans une continuité systémique, marquée par la tolérance sociale et l'impunité institutionnelle ?

## Double standard entre hommes et femmes

Neutraliser la colère ne suffit pas : encore faut-il décider quelles colères sont légitimes.

Si la marchandisation du self-care cherche à contenir et à individualiser la colère en la transformant en



Pancarte de manifestation représentant la militante Audre Lorde © Roberto Arosio

problème personnel, le système patriarcal opère en contrôlant sa légitimité. Là où la colère des hommes est entendue et rationnelle, celle des femmes est disqualifiée, pathologisée et illégitime.

La colère des femmes se présente donc comme une transgression, une expression contre nature. Une femme enragée est un être dominé par ses propres émotions en opposition à la rationalité virile. Ultime marque de l'infantilisation des femmes : les femmes comme les enfants boudent. Or, nombreuses sont celles qui ne boudent pas, mais grondent.

## Catalyseur de changement

La colère n'est pas un simple débordement émotionnel, elle peut être un signal d'alarme face à une injustice. Elle protège, elle met en garde, elle est une énergie à déployer pour nous mettre en mouvement et changer le système. Elle peut devenir une force militante et une forme d'autodéfense. La colère peut devenir un moteur politique, une force fertile capable de nourrir nos luttes et d'ouvrir des possibilités de transformation radicale.

Ce qui dérange n'est peut-être pas la colère elle-même, mais le monde qu'elle appelle à faire advenir.

Extériorisons notre colère pour la mettre au service de nos luttes. Extériorisons notre colère comme acte de libération.

1 LORDE Audre, A burst of light, 1988.

# Quelques ressources sur le « prendre soin de soi »

• Ressources recueillies par Laudine Lahaye • Chargée d'études Soralia •

Vous souhaitez explorer davantage la thématique de ce dossier au travers de divers formats ? L'équipe de Femmes Plurielles vous a concocté une liste de références qui informent et questionnent sur le soin de soi, en gardant à l'œil 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. À découvrir sur le site internet de Soralia.
- 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.



Pour découvrir l'ensemble de ces ressources, scannez le QR code



# Quand les femmes s'entraident

La vie n'est pas toujours facile. Pourtant dans la grisaille, certaines illuminent nos quotidiens. Nous avons demandé à nos lectrices, ces petits moments d'entraides entre femmes qui les ont profondément marqués. Qu'elles soient des amies, des membres de leur famille ou même des inconnues, ces histoires nous prouvent qu'avec un geste, une parole, on peut se sentir moins seule.<sup>1</sup>

## Sonia

Francine, ce n'est pas seulement une amie. C'est une partie de moi.

Cela fait plus de trente ans qu'elle est dans ma vie. Et la vie ne l'a jamais épargnée. Quand elle a enfin osé quitter son premier mari et retrouver son amour d'enfance, alors qu'elle commençait enfin à connaître le bonheur, les problèmes de santé se sont enchaînés. D'abord une grave opération du cœur, puis de lourdes complications, ensuite un cancer avec métastases, et enfin un AVC qui l'a laissée hémiparétique, avec d'importantes difficultés pour parler.

Et pourtant, malgré tout cela, Francine a toujours continué à être là pour moi.

Je n'oublierai jamais ce moment de janvier 2025. Je venais de vivre une séparation très violente, trois jours plus tôt, et je suis allée la voir à l'hôpital en essayant de faire comme si de rien n'était. Francine parlait à peine, mais elle m'a regardée et m'a demandé : « Ça va ? » Je n'ai pas répondu. Alors elle l'a répété une deuxième fois. Puis une troisième. Avec toute la force qu'il lui restait.

Cette scène m'a bouleversée. Elle était dans une chaise roulante, très diminuée, et malgré cela, elle sentait que je n'allais pas bien. Même dans cet état, elle trouvait encore l'énergie de me tendre la main.

Francine a toujours été comme ça. Malgré la maladie, malgré les hospitalisations, malgré les pertes, elle a continué à m'écouter, à me soutenir, à ressentir mes silences et mes chagrins.

Francine, ce n'est pas juste une amie. C'est une femme d'un courage immense, et une présence irremplaçable dans ma vie.

## Véronique

Durant 17 années, je me suis éteinte dans le silence d'une relation sous contrôle coercitif<sup>2</sup>. Dehors, il apparaissait « si gentil », nous formions la famille idéale... Dedans, je me débattais pour survivre et offrir à mes enfants une sérénité impossible.

Je m'enfonçais dans l'ombre. Incapable de les protéger. Et pourtant, je m'interdisais d'agir, prisonnière de cette idée reçue que la société nous impose, insidieusement : un enfant doit avoir son père, peu importe la toxicité de la relation.

Je subissais ce contrôle coercitif en silence, jusqu'à ce que mon médecin me bouscule.

Elle a balayé d'un revers de main ces injonctions sociales qui nous culpabilisent. En me disant : « Madame T, si pour protéger vos enfants vous devez faire en sorte qu'ils ne voient plus leur père, alors battez-vous pour qu'il ne les voie plus. », elle m'a délivré un permis de protéger. Elle a été ma claque, ma bouée, mon levier. Cette sororité médicale, ce geste d'humanité brute, nous a sauvés.

Grâce à elle, j'ai trouvé la force d'obtenir, non sans mal, la garde et l'autorité exclusive.

Aujourd'hui, j'ai transformé cette douleur en expertise : je suis diplômée en psychotraumatologie et victimologie à l'ULB et j'accompagne à mon tour des femmes victimes de contrôle coercitif. À travers leurs combats, je mesure chaque jour ma chance et la puissance d'une parole qui libère. Elle l'ignore probablement, mais ce médecin a changé notre vie.

## Sadia

J'ai eu la chance de rencontrer une amie qui m'a beaucoup aidée dans les moments difficiles, et qui continue aujourd'hui à me soutenir moralement dans ma souffrance.

Sa présence, son écoute et sa bienveillance ont été pour moi un véritable réconfort. Grâce à elle, je me sens moins seule et plus forte pour affronter les épreuves. Elle a su être là sans jugement, avec sincérité et patience, et cela compte énormément pour moi.

Je tiens à exprimer toute ma gratitude pour son soutien constant. Son aide a une valeur immense, et je lui en serai toujours reconnaissante.

## Maria

C'est ma meilleure amie, qui m'a donné le coup de pied aux fesses pour lancer mon activité. Cela faisait un an que je bidouillais ma production de tisane en indépendante complémentaire et la saison avait été rude. J'avais perdu les trois quarts de ma production à cause des inondations de 2021 et le découragement commençait à m'envahir. On m'avait toujours dit que c'était impossible de vivre de la tisanerie alors je m'étais jusque là contentée de vivre ma passion à côté d'un boulot stable dans le maraîchage. Mais le temps me manquait pour faire les choses et je n'arrivais pas à donner à mon activité l'énergie que j'aurais aimé lui consacrer. Mon amie Laura a l'art de vous dire les choses cash et de vous secouer franchement par moment. Elle m'a toujours fait sortir de ma zone de confort, en me poussant en dehors et en me montrant que j'étais capable de le faire. Je suis passée de la fille pas très débrouillarde qui demande de l'aide dès qu'il faut mettre les mains dans le cambouis à la meuf badass qui montre à son mec comment réparer un store de velux juste avec un tuto YouTube et une bonne dose de conviction. Elle m'a donné la force d'oser faire les démarches pour me faire accompagner dans la création de ma petite entreprise. Elle a tellement de force quand elle croit en quelque chose que ça rayonne autour d'elle et que c'est impossible de ne pas y croire aussi! Aujourd'hui, ça fait un peu plus de 4 ans que je vis de mon activité de tisanière. Ce n'est pas tous les jours facile, je ne suis pas encore capable de me payer correctement, mais le projet grandit et j'espère que j'y arriverai un jour. Mais le plus important, c'est que même si demain ça s'arrête, j'aurai essayé, j'aurai fait ce que j'aime pendant plus de quatre années et j'aurai réalisé mon rêve. Tout ça, sans la confiance et la force de Laura je n'y serais jamais arrivée!

## Laurie

Merci à cette femme que je connaissais juste un peu et qui m'a hébergée dans sa maison apaisante à la campagne avec ma petite fille après que j'ai fui mon domicile.

## Indra

Il y a des rencontres qui ne s'expliquent pas, des liens qui naissent sans prévenir. J'ai 39 ans et au détour d'une reconversion, je ne pensais pas trouver plus qu'un nouveau chemin professionnel... Elle était là, discrète et forte à la fois, portant la vie, portant aussi ses peurs, ses silences, sa solitude. Jour après jour, nos regards se sont apprivoisés, nos mots se sont cherchés, puis trouvés... jusqu'à ne plus se quitter (même à distance).

Les mois ont passé, et avec eux, l'attente, les doutes, les battements de cœur plus forts. Elle me confiait ses craintes et moi, simplement, je lui offrais ce que j'avais : un peu de douceur, un peu de présence, un peu « d'amour », sans condition. Elle disait être seule... mais elle ne l'était déjà plus.

Puis un soir, la vie a frappé à sa porte. Le moment était venu. Elle est partie à l'hôpital... seule. Mais le destin en a décidé autrement. Je l'ai rejointe, guidée par quelque chose de plus fort que les mots. Je suis restée, comme on veille une lumière fragile, comme on tient une main dans la nuit.

Et dans ce souffle nouveau, dans ce premier cri, dans cet instant suspendu... Je ne suis pas devenue seulement témoin, je suis devenue famille. Depuis ce jour-là... je suis devenue tata.

## Vanessa

Dans le cadre d'un divorce pour violences conjugales, mes collègues (qui sont également devenues mes amies) ont été un soutien plus que précieux. Elles m'ont apporté leur aide, surtout leur écoute et ont été là à chaque étape en passant par l'audience au tribunal jusqu'au jugement. Sans elles, je n'aurais peut-être pas pu aller jusqu'au bout. Je suis aujourd'hui reconnue en tant que victime de violences conjugales et ces femmes généreuses et bienveillantes y ont énormément contribué.

Merci à Alyssa, Lena, Thérèse et Fanny.

## Chantal

Des femmes, sportives ou non, de tout âge, se retrouvent chaque vendredi dans un hall de basket.

Elles ont commencé simplement. En tant que mamans d'enfants du club. À taper dans un ballon. À courir un peu. À rire beaucoup. C'était il y a quatre ans.

Et puis quelque chose s'est passé. De ces échanges un peu maladroits sont nées de vraies relations. De la confiance. De la présence. Une équipe. Une vraie. Et des progrès sportifs bien sûr.

Aujourd'hui, elles ont entre 34 et 63 ans. Beaucoup

autour de la quarantaine. Cet âge charnière. Celui où la vie peut bousculer.

Des doutes dans sa vie amoureuse. La perte d'un être cher. Une séparation. Une maladie. Des doutes au travail. Des remises en question. Une fatigue immense. Des peurs qu'on n'avoue pas toujours. Et pourtant, chaque semaine, elles sont là. Pas toutes à chaque fois, mais presque.

Différentes. Complètement différentes. Par leurs métiers. Leurs parcours. Leurs opinions. Leurs tempéraments. Leur histoire. Et c'est ça qui fait leur force.

Parce qu'au milieu de tout ça, il y a quelque chose qui s'est construit. Quelque chose de rare. Une bienveillance sans condition. Mais au-delà de ça, il y a un socle commun. On se soutient. On s'écoute. Vraiment. On prend des nouvelles. On verse parfois une petite larme. On se relève. On va danser. Décompresser. Chanter.

Parce que parfois, il suffit d'un ballon, d'un coach bienveillant, d'un vendredi soir, et d'un groupe de femmes pour se sentir un peu moins seule.

### Solène

Une amie, rencontrée aux études, en 2004 : on fait partie d'un même groupe d'ami-e-s, puis des choix d'études et de vie nous éloignent. On se revoit de temps en temps, sans plus d'affinités. Puis, arrive ce jour de juillet 2024 où notre maison fait face aux inondations, M. arrive avec d'autres et son sang-froid nous a sauvés. On surélève ce qu'on peut, mais alors que je suis habituellement très organisée, je suis sous le choc, je perds pied. Et elle, elle gère, avec notamment cette phrase qui restera à jamais gravée dans mes souvenirs : « emporte tes affaires précieuses et des vêtements pour 10 jours ». Heureusement, la maison a tenu bon et après 7 mois de travaux, on a pu la réintégrer. Cet épisode a relancé et renforcé notre amitié plus que tout.

### Nora

Nous sommes 7.

7 métiers différents, 7 parcours singuliers. Nous sommes en couple, séparées, célibataires et/ou amoureuses.

À nous 7, on cumule 8 enfants, le 9<sup>e</sup> est en route. Le 10<sup>e</sup> est espéré. Il y a plus d'un an, nous avons particulièrement resserré nos liens, autour du deuil de l'une d'entre nous. Depuis, nous sommes 7 à nous épauler, encourager, conseiller, à nous accorder de la valeur. Par des messages quotidiens, des activités militantes ou culturelles, des marches, lors des "soirées du G7" où le vin, les larmes et les rires coulent librement. Des soirées sans hommes ni enfants. Des soirées où chacune est pour quelques heures réellement libérée.

Nous sommes 7 et nous faisons corps et front face aux horreurs du monde, dans nos dilemmes de mères, nos féminismes, nos agacements, nos contradictions, nos colères légitimes.

Nous sommes 7 et nous nous surprenons mutuellement d'être si solidaires, si présentes l'une pour l'autre.

Pour longtemps encore je l'espère, nous sommes 7.

### Lydia

Un jour sur le quai du métro, une fille m'a tendu un pansement. Elle m'a dit « Je trouve vos chaussures canons, mais en les regardant, j'ai vu qu'elles avaient l'air de vous faire souffrir, on connaît toutes ça ». Franchement elle m'a vraiment sauvé la mise et en plus m'a complimenté. Une reine.

### Orlane

J'ai la chance d'être entourée de femmes merveilleuses dans ma vie, et ce depuis toujours. En décembre 2024, j'ai perdu la plus importante de toutes : ma Maman. Pilier de ma vie. Pilier de la famille.

Suite à cette perte brutale, les élans d'amour de tous mes groupes d'amies ont été d'un soutien indéfectible. Des pensées, des paroles, des poèmes, des livres, des objets symboliques, des messages quotidiens, des étreintes, des silences précieux, des présences, de l'amour, profond, vrai, grand.

Toutes ces manifestations m'ont aidé, et m'aident encore aujourd'hui, à avancer jour après jour, et d'accueillir la résilience avec douceur.

À mes amies, mes amours, mes Coupines, mes collègues, mes sœurs de sang et de cœur, mes tantes, mes cousines, mes RP, mes bibiches, mes b\*tchachos, et toutes les autres que ce je ne cite pas, mais qui sont là... je vous aime si fort !

Merci pour tout.

1 La plupart des noms présents dans l'article ont été modifiés.

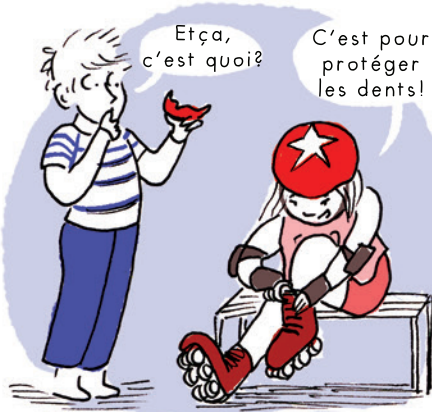
2 Comme évoqué dans la loi féminicide de 2023, le contrôle coercitif est « un ensemble de comportements coercitifs ou de contrôle, continus ou répétés, qui causent un dommage psychique. En d'autres termes, il s'agit d'un schéma de comportements visant à contrôler un-e partenaire tout en le-la privant de ses ressources et de sa liberté. » Pour en savoir plus : <https://igvm-iefh.belgium.be/fr/themes/violences/violences-entre-ex-partenaires/contrôle-coercitif>

ETOILE FILANTE

Il y a deux ans, mon amie Wanda s'est inscrite à un club



Elle s'équipe depuis d'accessoires curieux



Me parle avec passion de ses matchs du dimanche



Perchée dans les gradins je l'ai vue s'élancer



Filer comme une comète



Sans une once de peur



Me rappelant ses paroles



"C'est fou ce qu'elles m'inspirent, les personnes que je rencontre ici!"



"Je sens que je suis forte. Grâce à elles, j'ai grandi!"



ZOË BORBÉ

# Notre modèle de justice, reproducteur des inégalités

• Florence Vierendeel • Chargée d'études et de communication politique Soralia •

La justice occupe une place centrale dans nos sociétés démocratiques. Elle est souvent présentée comme un pilier fondamental de l'État de droit. Pourtant, son fonctionnement soulève de nombreuses interrogations. Qui protège-t-elle réellement? Qui sanctionne-t-elle en priorité? Quelles finalités poursuit-elle? Dans un contexte marqué par l'aggravation des inégalités sociales et une défiance croissante envers les institutions, ces questions sont plus que jamais d'actualité.

## Tout-e-s égales-aux devant la loi?

La justice n'est pas neutre. Elle s'inscrit dans un contexte social et culturel, traversé par des représentations et des rapports de domination qui amènent à des stéréotypes et des discriminations. Elle est par ailleurs un lieu de pouvoir, où les statuts, les règles et les procédures sont omniprésents.

Pour le sociologue Pierre Bourdieu, le droit est en réalité une forme de violence symbolique légitimée par l'État<sup>1</sup>, et ce, pour plusieurs raisons. Tout d'abord parce que le milieu professionnel en tant que tel tend à exclure les non-initié-e-s du fait de sa complexité<sup>2</sup>. Chaque année, des milliers de justiciables<sup>3</sup> ne font pas valoir leurs droits, car elles-ils ne disposent pas des moyens nécessaires (ressources financières, informations, etc.) pour le faire<sup>4</sup>.

La justice est également tributaire des lois édictées par l'État. Or celles-ci judiciarisent de plus en plus certains phénomènes sociaux (pauvreté, marginalisation, etc.) plutôt que de les traiter comme des problèmes relevant de la responsabilité collective et des politiques publiques mises en place. En d'autres termes, « la justice pénale tend à s'imposer comme un outil privilégié participant au contrôle et à la responsabilisation des populations les plus précarisées »<sup>5</sup>. Certaines figures du « risque » sont d'ailleurs directement identifiées par nos gouvernements : le plus souvent des hommes, jeunes, issus des quartiers populaires et racisés<sup>6</sup>.

À cela s'ajoutent les inégalités de traitement. Le sociologue et criminologue américain William

Chambliss démontre dès les années 1960 que « pour un délit équivalent, les justiciables des groupes défavorisés ont plus de chances d'être identifié-e-s, arrêté-e-s, et incarcéré-e-s dans l'attente d'un procès, puis d'être déférés devant un tribunal, reconnus coupables et punis très sévèrement »<sup>7</sup>.

La justice reproduit donc plus qu'elle ne corrige les inégalités. Elle les maintient, voire les renforce, tout en donnant l'apparence d'une neutralité pourtant inexistante<sup>8</sup>. Elle est un dispositif central qui structure les rapports de pouvoir, les formes de contrôle et la gestion des populations<sup>9</sup>.

## Punir, une vraie solution ?

Il existe différentes façons de concevoir notre modèle de justice et les objectifs qu'il doit poursuivre. Selon le but principal recherché, une société peut s'inscrire davantage dans un modèle de justice axé sur la punition, la réinsertion, ou la résolution.

À l'heure actuelle, ces trois modèles coexistent, mais leur poids respectif varie. Le système rétributif traditionnel (axé sur la punition) continue à dominer notre vision. Cela signifie que la loi se focalise sur l'acte commis et sur l'auteur de l'acte réprimandé et que cet acte est considéré comme une atteinte contre l'État<sup>10</sup>. Dans ce cadre, la prison demeure, pour certains types de publics et de crimes, la réponse la plus fréquente du système pénal. Or, l'emprisonnement est source d'exclusion, d'isolement, de déclassement et de marginalisation. Pire, « la prison produit ce qu'elle entend combattre : elle aggrave l'ensemble

des facteurs de délinquance en précarisant des populations d'ores et déjà fragilisées d'un point de vue socio-économique et psychologique »<sup>11</sup>.

De plus, de nombreuses études démontrent que les stratégies pénales punitives (peines plus sévères, construction de nouvelles prisons, renforcement de l'arsenal policier, etc.) ne sont pas des réponses efficaces dans la réduction du taux de criminalité. Elles sont davantage des réponses symboliques, politiques et culturelles<sup>12</sup>. Ce modèle de justice relègue par ailleurs les victimes au second plan, en ne tenant pas compte de leurs besoins et de leurs attentes.

### Mais alors, quelles alternatives ?

Le concept de justice transformatrice constitue une piste puisqu'elle vise une transformation sociale et structurelle des systèmes qui permettent aux violences de se produire<sup>13</sup>. L'objectif ici est de résoudre une situation plutôt que de réparer un dommage causé. Cette vision séduit de plus en plus les milieux féministes, car cela permet d'inscrire la problématique des violences basées sur le genre dans un contexte sociétal de domination masculine, un aspect souvent négligé par la justice traditionnelle. Comme l'indique le CVFE (Collectif contre les

Violences Familiales et l'Exclusion), il est peu pertinent de chercher à transformer un individu pour ensuite le renvoyer dans une société qui valide ou tolère son comportement problématique<sup>14</sup>. De plus, les violences basées sur le genre sont extrêmement répandues (parce que systémiques), avec un nombre d'agresseurs considérable, ce qui rend la réponse pénale actuelle largement irréaliste<sup>15</sup>.

La justice transformatrice n'est toutefois pas une solution miracle. Pour être efficace, elle nécessite des ressources humaines, financières et du temps. Surtout, elle doit dépasser le cadre strict des institutions judiciaires, puisqu'elle engage la société dans son ensemble<sup>16</sup>. Elle reste dès lors à ce stade majoritairement théorique, et donc marginale dans sa mise en application. Elle nous interroge néanmoins : face à un acte qualifié de crime, quel objectif souhaitons-nous poursuivre ? Dissuader ? Punir ? Réinsérer ? Exclure ? Protéger les victimes, l'État ou l'ensemble des citoyen-ne-s ? Ces questions sont, *in fine*, profondément politiques et méritent d'être posées au sein du débat public pour espérer un jour passer de l'égalité de droit à l'égalité de fait, de l'accès formel à la justice à l'accès réel, d'une protection ciblée à une protection universelle.

## La justice reproduit donc plus qu'elle ne corrige les inégalités. Elle les maintient, voire les renforce, tout en donnant l'apparence d'une neutralité pourtant inexistante.

1 BORDALO Alfonso, « Pierre Bourdieu. Pouvoir, droit et classes sociales », ICNS, 12/01/2025, <https://tinyurl.com/2xy5wajs>.

2 *Ibid.*

3 C'est-à-dire toute personne susceptible de se retrouver devant un juge.

4 JOBARD Fabien, « Pour une justice plus juste, ce que peut faire l'État », Observatoire des inégalités, 06/04/2023, <https://tinyurl.com/3at2ay5a>.

5 BERNHEIM Emmanuelle, « Les institutions juridiques et la reproduction des inégalités », CREMIS, Automne 2016, <https://tinyurl.com/5ebk6kch>.

6 *Ibid.*

7 LEJEUNE Aude, SPIRE Alexis, « Inégalités sociales et judiciaires face au tribunal », Droit et société, 18/01/2021, <https://tinyurl.com/2s3amtn7>.

8 BORDALO Alfonso, « Pierre Bourdieu ... *op. cit.* »

9 MAZABRAUD Bertrand, « Foucault, le droit et les dispositifs de pouvoir », Cités, 11/10/2010, <https://tinyurl.com/2ve2bh3j>.

10 MAGNANELLI MORET Line, « La justice réparatrice comme alternative au système pénal », Jet d'encre, 07/05/2015, <https://tinyurl.com/yrpstxhb>.

11 ANELLI Laure, CRETENOT Marie, « Décroissance carcérale : ces pays qui ferment des prisons », Observatoire International des Prisons, 08/11/2016, <https://tinyurl.com/2fe8s56n>.

12 GARLAND David, « Les contradictions de la "société punitive" : le cas britannique », Actes de la Recherche en Sciences Sociales, 1998, <https://tinyurl.com/mr33mp96>.

13 LEONARD Juliette, « Justice transformatrice et violences de genre. Inventer d'autres manières de rendre la justice », Collectif contre les violences familiales et l'exclusion, 2022, <https://tinyurl.com/9pvcfr6s>.

14 LEONARD Juliette, « La justice transformatrice, une réponse possible aux violences faites aux femmes », Revue démocratie, 2024, <https://tinyurl.com/upykskb4>.

15 *Ibid.*

16 LEONARD Juliette, « Justice transformatrice et violences de genre ... *op. cit.* »

# Fenêtre d'Overton : comment des idées radicales s'installent dans le débat public

• Joséphine Paquot • Chargée d'études et de projets Esenca •

Alors qu'un député français à l'Assemblée Nationale a fait l'objet d'une menace de mort liée à son handicap en 2025, Esenca s'intéresse de plus près aux mécanismes qui permettent ce type de déclaration dans le champ public et médiatique.

## Qu'est-ce qui se cache derrière la fenêtre d'Overton ?

La notion de « fenêtre d'Overton » est régulièrement évoquée dans différents réseaux sociaux et médias, afin de décrire l'influence qu'ont les idées les unes sur les autres dans le débat public. Elle désigne l'ensemble des opinions et discours jugés acceptables par le plus grand nombre dans l'espace public. En vertu de ce concept, cette fenêtre « de ce qui peut être dit » peut se déplacer – s'agrandir ou se rétrécir – selon l'évolution des normes et des valeurs sociétales ainsi que des événements historiques.

Ce principe trouve un écho pertinent en psychologie sociale, puisqu'il renvoie à deux biais cognitifs<sup>1,2</sup> : l'effet de simple exposition<sup>3</sup> et l'effet de contraste<sup>4</sup>. Le premier biais signifie que le fait d'être exposé fréquemment à une image ou une idée nous familiarise inconsciemment avec celle-ci, tandis que le second implique que notre perception d'un élément ou d'une situation soit altérée par la comparaison avec d'autres.

Prenons l'exemple d'une insulte pour illustrer ces deux biais. La première fois que cette insulte sera prononcée, elle semblera choquante pour la majorité de la population qui l'entend, presque inaudible. Mais, à force d'être répétée, cette insulte va se figer dans les esprits, de sorte qu'elle finira par être socialement acceptée, ou du moins être perceptible. Ceci constitue l'effet de simple exposition. Par ailleurs, selon l'effet de contraste, si cette insulte atteint et heurte l'opinion publique, cela signifie qu'en comparaison avec

celle-ci, d'autres insultes paraîtront alors moins offensantes.

Le principe de la fenêtre d'Overton séduit l'extrême droite et est consciemment utilisé comme stratégie politique. En effet, en formulant des idées et discours politiques volontairement radicaux, ces partis ouvrent le champ de ce qui est dicible dans l'espace public. De plus, ils parviennent à ce qu'une autre proposition politique, moins extrême, paraisse acceptable. L'exemple le plus frappant étant celui du « grand remplacement », une théorie selon laquelle les populations du continent africain seraient en train de remplacer les populations blanches européennes<sup>5</sup>. Cette théorie ne s'appuie sur aucun élément véridique ni vérifié. Mais le fait qu'Éric Zemmour, journaliste et politicien français d'extrême droite l'ait repris depuis plusieurs années et à de nombreuses reprises dans les débats aboutit à ce que cette notion de grand remplacement soit connue du grand public. Cette illustration très concrète doit attirer toute l'attention des actrices et acteurs qui militent pour la défense et la protection des minorités. Si une théorie complotiste et non fondée a pu s'insérer dans le langage commun en seulement quelques années afin de viser les personnes d'origine étrangère, il y a lieu de s'inquiéter : quand se produira-t-il un même phénomène concernant d'autres publics telles que les personnes en situation de handicap ?

Il ne s'agit malheureusement pas de simples fantasmes ; prenons deux cas très concrets, tant en France qu'en Belgique, afin de démontrer que le risque est réel.

## Le cauchemar de l'Aktion T4 énoncé en France

Le dimanche 6 avril 2025, Sébastien Peytavie – premier et unique député à l'Assemblée nationale française en fauteuil roulant – porte plainte auprès du parquet pour menace de mort<sup>6</sup>. La veille, un blog d'extrême droite appelait à s'en prendre au député par « l'Aktion T4 », opération nazie ayant mené à l'extermination de plus de 200 000 personnes en situation de handicap. Le simple fait que des campagnes meurtrières nazies soient à nouveau ne serait-ce qu'évoquées au sein d'un organe politique français doit attirer toute notre attention. De telles paroles constituent une brèche certaine dans la fenêtre d'Overton.

Si cette idée nauséabonde n'est pas encore tolérée dans nos démocraties, elle commence toutefois à être verbalisée. Mais aussi et surtout, si l'on assiste à une multiplication de ce type de propos visant les personnes en situation de handicap, ne risque-t-on pas de banaliser les discours publics hostiles à leur égard ?

## Et la Belgique dans tout ça ?

Le 7 novembre 2025, RTL-tvi diffuse l'émission « Sans boulot : tous fraudeurs ? », où le journaliste Christophe Deborsu rencontre des personnes en région liégeoise vivant des allocations sociales<sup>7</sup>. Presque instantanément, le programme suscite de vives réactions et divise l'opinion publique<sup>8</sup>. Certaines et certains estiment que ce dernier ne fait qu'illustrer les défaillances du système social belge, tandis que d'autres y voient un résumé biaisé et peu nuancé du quotidien d'un public précarisé.

Cette émission constitue une réelle mise en garde à la lueur du principe de la fenêtre d'Overton. En filigrane d'une émission qui présente (volontairement ?) sans nuance ni mise en contexte les bénéficiaires des allocations sociales comme profitant d'un système social trop généreux, se dessinent des idées et opinions

selon lesquelles ces « profiteurs » ne devraient pas recevoir d'allocations.

Il s'agit d'un véritable danger à l'encontre de personnes précarisées. Cette émission ciblant les bénéficiaires d'allocations sociales et/ou malades, banalise un discours déshumanisant à l'encontre de ces populations dans l'espace public et politique.

La question reste en suspens, mais nous nous devons d'être vigilantes et vigilants aux idées néfastes pour les publics minoritaires afin de dénoncer les répercussions que celles-ci peuvent avoir et ce, jusque dans les sphères politiques.

1 Les biais cognitifs sont des espèces de « bugs » de nos cerveaux.

2 LA PREMIÈRE « De la fenêtre d'Overton à la post-vérité (podcast). » Les Clés, 11/03/2025, <https://tinyurl.com/2uay2jbm>.

3 Pour plus d'informations : <https://tinyurl.com/2naykrnt>.

4 Pour plus d'informations : <https://tinyurl.com/mryhj9np>.

5 DEBRAS, François, Eric Zemmour et le « grand remplacement », s.d, <https://tinyurl.com/484552xd>.

6 Le Monde, « Le député Sébastien Peytavie porte plainte pour "menace de mort" », Le Monde, 6/04/2025, <https://tinyurl.com/4kpey5ry>

7 RTL PLAY « Sans boulot : tous fraudeurs ? », Je vous dérange, 2025, <https://tinyurl.com/yna53wcf..>

8 Voyez notamment : COURRIER INTERNATIONAL, « Société. "Sans boulot : tous fraudeurs ?" Un reportage met le feu aux poudres en Belgique », 18/11/2025, <https://tinyurl.com/2hchxk6x>, ; DELVAUX Béatrice, « Quand la Flandre découvre Jacqueline et son « je viens de goûter à huit ans de tranquillité » », Le Soir, 12/11/2025, <https://tinyurl.com/6pe6wwab>, ; BUISSON Marine « "Sans emploi : tous fraudeurs ?" : les experts interrogés amers et désolés », Le Soir, 29/11/2025, <https://tinyurl.com/36terzrz>, ; Destrebecq Franck, « Le reportage de Christophe Deborsu continue à faire des remous à Verviers suite à des « publications et déclarations déplorables » », La Libre, 26/11/2025 <https://tinyurl.com/5y7bdcfr>.

**Le simple fait que des campagnes meurtrières nazies soient à nouveau ne serait-ce qu'évoquées au sein d'un organe politique français doit attirer toute notre attention.**

# Mamars attack : une première édition couronnée de succès !

• Un reportage d'Elise Voillot • Chargée de communication Soralia •  
Photos d'Elise Voillot et Margot Buisseret •

Ces 6 et 7 mars se déroulaient à la maison folie de Mons la première édition de Mamars attack. Un événement militant coloré et 100 % Made in Soralia. Retour en image avec Aline Renaud et Margot Buisseret, animatrices Soralia et organisatrices du festival.

Mamars attack est née d'une idée : celle de créer un événement totalement organisé par Soralia sur l'entité de Mons pour le 8 mars. Au programme : des ateliers créatifs militants, un blind test féministe, des rencontres avec des collectifs engagés ou encore un concert de la chorale de Soralia : « le chant des dragonnes ». Pour Aline Renaud, « On rêvait d'avoir un moment festif dans lequel les gens peuvent venir militer de manière joyeuse. Un temps dans lequel on croise les luttes en impliquant nos groupes à projet, mais aussi en allant à la rencontre de nouveaux publics. »

À la Maison Folie à Mons, des personnes issues de tous horizons ont pu échanger dans une atmosphère bon enfant. Les enfants, parlons-en justement puisqu'une « kids zone » a été initié pour permettre aux mamans de pleinement participer à cette journée. « Même si on ne les ciblait pas exclusivement, derrière le terme mamars il y a maman. On voulait vraiment que des mères viennent avec leurs enfants, qu'elles puissent se mobiliser parce qu'on a tout prévu pour que tout le monde se sente bien » et attack alors ? « Et bien parce qu'il y en a marre d'être toujours passives et qu'on voulait une riposte féministe joyeuse ! Mamars attack c'est un événement qui nous ressemble, qui s'inscrit dans notre changement de nom<sup>1</sup>. On veut montrer ce qu'on sait faire sans renier notre passé. ». « C'est important de créer des moments comme celui-là qui nous font plaisir à nous aussi en tant que militantes ! », ajoute Margot. Et comme le conclut Aline : « Vivement la deuxième édition ».



Margot et Aline, organisatrices de cette journée haute en couleur. Le projet est une grande fierté pour ces deux collègues peu habituées à travailler ensemble : « On a voulu tester quelque chose de différent et on a eu beaucoup de personnes qui sont venues sur ces deux journées. »

1 En 2022 notre association les Femmes Prévoyantes Socialistes a changé de nom pour devenir Soralia.



Bracelets militants, atelier créatif autour des fake news, linogravure...  
Les personnes présentes ont pu s'en donner à cœur joie pour exprimer leur engagement.



Les dragones ont mis le feu à la Maison Folie en reprenant un répertoire éclectique faisant la part belle aux droits des femmes



# En Palestine, l'occupation étouffe l'emploi des femmes

• Solsoc •

Le génocide à Gaza et l'intensification de la colonisation en Cisjordanie ont plongé l'économie palestinienne dans une situation catastrophique. Le tissu socio-économique palestinien, déjà fragilisé par des décennies d'occupation, offre peu de perspective d'emploi, aggravant plus particulièrement la vulnérabilité des femmes. Pourtant, la situation des Palestiniennes révèle une contradiction frappante : si elles ont des taux de scolarisation et de formation supérieurs à la moyenne mondiale<sup>1</sup> (surpassant ceux des garçons), cela ne se traduit pas en matière de perspectives d'emploi. Les femmes ont un taux de participation très faible sur le marché du travail, autour de 18–20 %, soit l'un des plus bas au monde.

## À Gaza, une économie en ruines

À Gaza, deux années et demie de bombardements et de destruction systématique ont mis l'activité économique pratiquement à l'arrêt. En 2024, l'économie de Gaza s'est effondrée, son PIB a chuté de plus de 83 %<sup>2</sup>. La grande majorité des installations commerciales ont été endommagées et presque tous les terrains agricoles délibérément détruits. Ainsi, le taux d'activité des personnes âgées de 15 ans et plus s'établissait à seulement 30 %, avec une forte disparité entre les hommes et les femmes (47 % pour les hommes et 12 % pour les femmes)<sup>3</sup>. Des dizaines de milliers de foyers sont désormais dirigés par des femmes. Malgré la situation désastreuse, certaines femmes continuent de travailler, principalement dans l'aide humanitaire ou l'entrepreneuriat informel.

## En Cisjordanie : une économie étranglée

En Cisjordanie, les conditions de l'occupation se sont durcies et l'expansion des colonies s'est accélérée. Les restrictions d'accès à la terre, à l'eau et à d'autres ressources économiques vitales imposées par Israël ont étranglé le développement économique et entraîné une dépendance accrue à l'aide internationale pour répondre au défi de la pauvreté généralisée. Le taux de chômage en Cisjordanie a connu une augmentation drastique, atteignant environ 32 % en 2024,

contre 13 % avant octobre 2023<sup>4</sup>. La mobilité des travailleuse-eur-s s'est considérablement restreinte avec la multiplication des checkpoints et les attaques récurrentes des colons sur les routes. Cela a pour conséquence des durées de trajets imprévisibles, souvent longues, avec des répercussions plus importantes pour les femmes, qui sont souvent contraintes de chercher du travail dans leur localité, réduisant ainsi leurs opportunités.

## Les freins à l'emploi féminin

Les obstacles liés à la colonisation et l'occupation se doublent de contraintes sociales et juridiques propres au contexte palestinien. Si la loi palestinienne prévoit une égalité formelle entre hommes et femmes, aucune sanction n'est prévue pour ceux qui ne la respecteraient pas. Le congé de maternité est par exemple très mal perçu par les employeuse-eur-s du secteur privé, qui privilégient l'embauche d'hommes ou licencient leurs employées lorsqu'elles se marient. Le faible taux de syndicalisation des femmes engendre une faible défense de leurs droits par les syndicats. De même, il n'existe pas de mouvement féministe unifié en Palestine qui pourrait porter efficacement ce type de combat.

Par ailleurs, en matière de formation, les filières principalement suivies par les filles ne sont pas

les plus pourvoyeuses d'emploi. Comme partout dans le monde, on retrouve principalement les femmes dans des filières littéraires et très peu dans les filières scientifiques, techniques et professionnelles. Par la suite, on retrouve prioritairement les femmes au sein de secteurs caractérisés par les bas salaires ou le travail informel, à savoir les services, l'éducation, l'agriculture, le secteur public, et le soin aux personnes. Enfin, le faible accès à l'emploi renforce les normes patriarcales et l'idée que la place des femmes est au foyer, ce qui peut se traduire par des mariages précoces, une mobilité restreinte et une moindre capacité à contester les violences de genre.

### Coopératives : espoir et résistance

Malgré ce contexte, des femmes inventent de nouvelles formes de résistance économique. À Gaza, la couturière Suhad Saidam, déplacée à plusieurs reprises, a fondé une coopérative avec d'autres réfugiées. Grâce au soutien d'ONG palestiniennes telle que Ma'an Development Center et le Popular Art Center (partenaire de Solsoc), elles ont pu acheter du matériel, installer un panneau solaire et relancer une production textile qui s'inscrit dans l'économie sociale et solidaire.

En Cisjordanie aussi, des coopératives de femmes se développent, notamment dans le domaine agricole. Leur objectif : créer des emplois dignes, produire localement et préserver la terre palestinienne de la confiscation. Ces coopératives,

en renouant avec des pratiques collectives et solidaires, apportent à leurs membres non seulement un revenu, mais aussi une dignité et un sentiment d'appartenance.

L'émancipation économique des femmes palestiniennes ne peut être dissociée du contexte d'occupation et de violence dans lequel elles vivent. C'est pourquoi chaque parcelle de terre cultivée, chaque femme qui choisit de résister par le travail incarne la lutte pour la justice et la dignité de toutes et tous.

Pour en savoir plus, lire l'analyse complète : <https://www.soralia.be/accueil/analyse-2026-palestine-quand-loccupation-confisque-aussi-le-travail-des-femmes/>

---

1 Le Bureau central palestinien des statistiques indique, pour l'année scolaire 2018/2019, une inscription des filles en secondaire plus élevée que celle des garçons (91 % vs 71 %) et une majorité de femmes dans l'enseignement supérieur (environ 60 % des inscrit-e-s).

2 CNUCED, 25/11/2025, Gaza : l'économie s'est effondrée de 83 % en 2024, plongeant les 2,3 millions de personnes dans la pauvreté.

3 OIT (2025), Rapport du Directeur général, La situation des travailleurs des territoires arabes occupés.

4 UN Trade and development (30/09/2025), Report on UNCTAD assistance to the Palestinian people, Developments in the economy of the Occupied Palestinian Territory, p.7.



