

# Politiser le bien-être

*Camille Teste - BINGE AUDIO Editions, Collection sur la Table, dirigée par Victoire Tuillon, 15 €, 159 pages, Date de parution : 2023, ISBN : 9782491260156*

FICHE RÉALISÉE PAR **Alice Guyon, Emeline Descamps**

DANS **HEGEL 2024/1 N° 1**, PAGES 65 À 65

ÉDITIONS **ASSOCIATION POUR LA REVUE HEGEL**

ISSN 2269-0530

ISBN 9782269053141

DOI 10.3917/heg.141.0065

Date de mise en ligne : 10/04/2024

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://stm.cairn.info/revue-hegel-2024-1-page-65?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...  
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



**Distribution électronique Cairn.info pour Association pour la revue HEGEL.**

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://stm.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.



## Politiser le bien-être

**Camille Teste** - BINGE AUDIO Editions, Collection sur la Table, dirigée par Victoire Tuillon, 15 €, 159 pages, Date de parution : 2023, ISBN : 9782491260156



### Extrait

« Ainsi, en cultivant le repos, la lenteur et le silence, nous sacralisons ces besoins. En nous livrant à des pratiques qui nourrissent et développent notre capacité au plaisir, nous sacralisons le plaisir. En offrant à nos corps la possibilité de prendre de la place dans l'espace public, nous sacralisons une certaine façon de jouir pleinement du monde autour de nous. En laissant de la place à notre vulnérabilité, en portant attention à celle des autres et en nous donnant la possibilité d'explorer notre part d'ombre, nous sacralisons la nécessité du soin, du lien, de l'interdépendance. En honorant la puissance de nos corps, nous sacralisons notre pouvoir d'agir et de nous défendre. En honorant les moments passés avec la nature, nous lui manifestons notre attachement. » C.T.

### A propos

*Vous avez trop de travail ? Faites du yoga !*

*Vous allez mal ? Devenez la meilleure version de vous-mêmes !*

Méditation, sport, coaching, thérapies, massages, yoga : prendre soin de soi s'inscrit souvent dans une logique néolibérale de consommation et de perfectionnement inatteignable. Coûteuses et normatives, les pratiques de bien-être ne s'adressent souvent qu'aux personnes jeunes, blanches, riches ou valides. Elles prétendent apporter des solutions individuelles à des problèmes collectifs ; or « les petits gestes ne changeront pas le monde ». Ainsi, même s'il est parfaitement légitime de s'occuper de sa santé mentale et physique lorsqu'on est affecté par les injustices, d'un point de vue politique, le bien-être ne devrait pas être considéré comme un outil visant à permettre de maintenir un système dysfonctionnel en place. Il est urgent de replacer la question de la santé mentale, physique, et spirituelle au cœur des projets engagés et/ou politiques.

Dans cet essai documenté, Camille Teste nous donne des pistes concrètes pour transformer les pratiques de bien-être en de puissants outils d'émancipation et de changement politique. Subvertir le bien-être pour le transformer en un instrument qui soit révolutionnaire, contribuant à l'émancipation des individus et à faciliter les changements libérateurs : se soustraire aux injonction, aux dominations et à leurs effets, favoriser autonomie et esprit critique, cultiver l'art du soin et du lien, le « care ». En donnant envie, en incarnant un futur désirable, ces pratiques pourraient être de puissants leviers de transformation collective, afin de développer une culture du consentement et du respect de l'autre.

### L'auteur

Camille Teste est ex-journaliste spécialisée dans les enjeux de justice sociale. Militante féministe, elle partage sur son compte Instagram des réflexions politiques autour du corps, des émotions et des rapports de domination, sur un ton qui mêle humour et philosophie. Elle organise aussi des événements où elle explore la dimension émancipatrice du yoga et des pratiques psychocorporelles.

*Fiche réalisée par Alice Guyon et Emeline Descamps*