

ÉCHOS DES CORPS EN TEMPS DE CRISE

AVENIR ET IMPACTS DE L'EXPERIENCE CORPORELLE

Par Héloïse Husquinet



Illustration issue de *Deux ou mille femmes*, Lissa Gasparotto

Urgence, violence, affolement. Lenteur, ennui, contemplation. Qu'est-ce que la crise sanitaire fait à nos corps ? Change-t-elle la conception que nous avons du corps et notre manière d'être en relation ? Que reste-t-il de notre champ d'action, quand l'horizon ultime est de se prémunir ? Quelles pratiques inventer pour maintenir un rapport spontané et charnel à ce qui nous entoure - pour éviter la *mise à distance* ?

Introduction

« Il ne nous est pas possible de lutter pour une vie bonne, une vie vivable, sans satisfaire les exigences qui permettent à un corps de subsister. Il faut revendiquer pour les corps qu'ils aient ce dont ils ont besoin pour survivre (...) Et pourtant cette revendication ne nous suffit pas, précisément parce que nous survivons pour vivre, et que pour autant la vie suppose la survie, autant elle doit être bien autre chose que la survie pour être vivable. On peut bien survivre sans être capable de vivre sa vie ». Judith Butler ¹

Au centre de l'épidémie, il y a des corps. Fragiles, vigoureux, malades, résistants...fatigués, lascifs, avides, impatientes. Des corps dont le rapport à l'espace et au temps a été profondément bouleversé. Des corps qui vivent des rythmes et des impacts différents selon le lieu, la place où ils se trouvent. Urgence, violence, affolement. Lenteur, ennui, contemplation. Qu'est-ce que la crise sanitaire fait à nos corps ? Change-t-elle la conception que nous avons du corps et notre manière d'être en relation ? Que reste-t-il de notre champ d'action, quand l'horizon ultime est de se prémunir ? Quelles pratiques inventer pour maintenir un rapport spontané et charnel à ce qui nous entoure - pour éviter la *mise à distance* ?

Dans cet article, je questionnerai les habitudes corporelles (perceptions, usages,...) que la crise sanitaire tend à renforcer ou à bouleverser. Je m'interrogerai aussi sur les questions éthiques et existentielles que pose d'un côté la reconnaissance de notre vulnérabilité, de l'autre notre manière de réagir face à l'épidémie : qu'est-ce qui nous est essentiel ? Quel est le genre de vie que nous souhaitons mener ? Qu'est-ce qu'une vie qui en vaut la peine ? J'aborderai enfin la place essentielle de certaines pratiques corporelles dans notre participation au monde ainsi que la force politique du corps (en mouvement) - particulièrement ébranlée par les mesures sanitaires.

Corps vulnérable - corps maîtrisé

C'est d'abord à travers notre existence incarnée que nous sommes vulnérables : en raison de la transformation de notre corps dans le temps, nous traversons des périodes de plus ou moins grande dépendance. Avoir conscience que nous sommes constitués de chair autant que de raison rappelle que nous grandissons, changeons, vieillissons, que nous ne sommes pas immuables mais inscrits dans le temps, dans l'espace, et tissés de relations - plutôt que détachés de ce qui nous entoure². L'être humain a tendance à se penser en fonction de sa différence spécifique par rapport aux autres espèces et à dévaloriser son animalité. La dimension naturelle (temporelle, corporelle) de l'existence est souvent occultée, parce qu'elle s'oppose à l'idéal de l'individu autosuffisant, rationaliste, dégagé des sentiments, qui est valorisé dans la tradition philosophique occidentale. Le vieillissement du corps, par exemple, est un sujet

¹ Judith Butler, *Qu'est-ce qu'une vie bonne ?*, Paris, Payot, 2014, p. 88-90.

² Maillard Nathalie, *La vulnérabilité : une nouvelle catégorie morale ?*, Genève, Labor et Fides, 2011, p. 162, p. 201.

dont on parle peu, y compris dans la littérature féministe, comme si cela restait malaisé de considérer à la fois la construction sociale du corps (son rôle, ses représentations, ses usages selon les lieux et les époques) et sa dimension biologique (le corps, élément vivant qui naît et meurt, reste conditionné par la biologie)³.

Tout se passe comme si, face à la vulnérabilité évidente de nos corps dépendants et mortels, nous avions tendance à emprunter deux chemins paradoxaux : le déni (oubli du corps) d'un côté, la maîtrise (mises en forme de toutes sortes) de l'autre. Ces tendances sont apparues clairement pendant la pandémie : si le confinement a pu être pour certain.e.s l'occasion de « ralentir » et de redécouvrir des plaisirs oubliés, il a aussi fait la part belle aux injonctions de toutes sortes - en particulier pour les femmes - concernant l'impératif d'entretenir son apparence et sa forme physique, comme en témoigne l'effervescence de tutos beauté et d'exercices de sport en appartement qui ont fleuri sur la toile.

Se laisser aller : aubaine ou cauchemar ?

Les podcasts ou discussions menées avec des groupes de femmes sur la manière dont elles ont vécu le confinement montrent que les réactions sont assez ambivalentes. Pour certaines, le confinement a renforcé certains des appareils ou traitements du corps qu'elles s'imposaient déjà auparavant. Comme s'il fallait à tout prix maintenir ces habitudes, de peur « de se transformer en hommes ». L'épilation, le maquillage et, de manière générale, le temps passé dans la salle de bain sont fréquemment évoqués. A l'inverse, d'autres femmes affirment que le confinement leur a permis de laisser tomber ou de relativiser ces injonctions, de prendre des libertés qu'elles ont conservées par la suite⁴.

L'exigence de séduction et de cisèlement de soi, la volonté de se transformer en permanence, de s'améliorer, de se rendre toujours plus efficace ne date pas d'hier⁵. L'engouement, depuis plusieurs décennies, pour les gym ou salles de sport est une illustration de cette « machinisation » des corps. Si l'activité physique a pu et peut nourrir l'émancipation et la réalisation de soi (le corps est alors mis au service du sujet, de son développement, de son affirmation), le culte du corps comme objet extérieur à soi, comme forme à « travailler », s'est intensifié depuis les années 1980 et est abondamment récupéré à des fins commerciales (abonnements, etc.). Dans de

³ C'est que les causes biologiques et anatomiques ont tellement été mises en avant dans la différenciation des sexes afin d'occulter les inégalités structurelles (historiques, anthropologiques, sociales) entre hommes et femmes - que l'on cherche à tout prix à éviter cet écueil. Voir : analyse de Cindy Pahaut sur le vieillissement pour le CVFE, à paraître.

⁴ « Discussion sur les normes esthétiques et corporelles durant le confinement », *Été show du CVFE*, juillet 2020, enregistrement audio inédit ; « Femmes corps et confinement. Un documentaire sonore de Marine Ruby », *L'entonnoir. Laboratoire du quotidien*, septembre 2020, en ligne, <https://www.entonnoir.org/2020/09/30/femmes-corps-et-confinement/>

⁵ Voir notamment : Husquinet Héloïse, « Mises en corps. Enquête sur les perceptions et les usages du corps qui façonnent, lient ou libèrent », in Publications du CVFE, octobre 2019, en ligne, <https://www.cvfe.be/publications/etudes/295-mises-en-corps-enquete-sur-les-perceptions-et-les-usages-du-corps>

nombreux entraînements physiques, la performance est le mot d'ordre et le culte du corps s'est transformé en culte de la performance : « il convient aujourd'hui de s'entraîner pour être en mesure de répondre aux injonctions de performance et d'adaptabilité qu'imposent nos sociétés néolibérales »⁶.

Cette volonté accrue de contrôler son propre corps dans la crise sanitaire est probablement proportionnelle à l'absence de maîtrise du temps et de l'espace (incapacité à prévoir des activités en dehors de la sphère privée et domestique, interdiction de se déplacer librement). Le virus pourrait ainsi être perçu comme un monstre allant à l'encontre des désirs de contrôle et de domination qui étaient déjà bien à l'œuvre dans la société⁷.

Un discours de responsabilisation individuelle sur la santé

À ces logiques de performance, concurrence - et, finalement, distance - qui opposent et séparent les individus les uns des autres, s'ajoute un discours de responsabilisation individuelle sur la santé et le bien-être. Ce discours rend invisibles les inégalités sociales et économiques en matière de santé et laisse croire que les luttes politiques et les actions sociales sont inutiles. On peut en effet parler d'un véritable discours « santéiste », « qui attribue l'état de santé à des facteurs individuels en diminuant l'importance de déterminants socio-économiques telles la faiblesse du revenu, la précarité de l'emploi et les difficiles conditions de travail »⁸. Comme l'explique Sylvie Fortin, la « normalisation des corps » (le partage que l'on établit entre un corps normal et un corps déviant, entre un corps sain et un corps malade ou pathologique) s'appuie notamment sur une construction culturelle et sociale de la santé qui fait porter aux individus la responsabilité de leur santé :

« On exige de l'individu qu'il prenne soin de lui en conformité avec un ensemble de règlements concernant le corps et avec des pratiques de santé imposant un travail particulier sur le soin du soi. Même si une autorité et une expertise sont accordées à la profession médicale, le client/patient/étudiant apprend à contrôler son propre corps. Puisqu'une population malade empêche le bon fonctionnement de la production de capital, on exige de l'individu qu'il fasse sur lui-même le travail et les corrections nécessaires pour assurer la santé de l'Etat. Ce soin du soi est lié à la moralité et aux lois du marché »⁹.

⁶ Klein Alexandre, « A corps perdu. L'interminable entraînement de soi », in *Liberté. Arts & politique*, n°324, été 2019.

⁷ Sylvain Ferez et Sébastien Ruffié, « Sécurité sanitaire, processus éducatifs et illusion du contrôle des corps: La crise du covid-19 comme analyseur », *Recherches & éducatives*, Édition spéciale, juillet 2020, [En ligne], <http://journals.openedition.org/rechercheseducations/8848>.

⁸ Fortin Sylvie, Rail Geneviève, « Incorporations différenciées au carrefour des discours de la danse et de la santé », in *Le Corps dansant*, Octobre 2009, n°7, p.68.

⁹ Green Jill, « Ethiques et politiques de la santé en éducation de la danse aux Etats-Unis », in Fortin Sylvie (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Presses de l'Université du Québec, Québec, 2008, p. 175.

On a vu que le discours gouvernemental face à la propagation du virus suit cette tendance, en imposant des conduites de responsabilisation individuelle (masque, distanciation et bulles sociales, confinement, etc.) et en cachant au maximum ses propres failles en matière de prévention et d'apports budgétaires aux soins de santé. Bien sûr, en tant que membres d'une collectivité, nous sommes en partie responsables de notre santé et de celle des autres. Mais bien d'autres facteurs interviennent sur lesquels, individuellement, nous n'avons pas toujours de poids.

« Un corps recouvert par une peau technique, sans visage » : vers une nouvelle image du corps ?

L'image du corps n'est pas quelque chose de donné, de naturel mais est perpétuellement façonné par les discours : discours médical, discours des laboratoires pharmaceutiques, discours de la communication, du cinéma, de la littérature, etc. Pour le philosophe Paul B. Preciado, la crise du COVID-19 n'est pas juste une crise de l'hygiène publique et sanitaire mais aussi une crise de la perception, une « crise esthétique », une crise du goût. Notre manière de désirer serait rentrée en crise pendant le confinement, parce que nous nous sommes mis à désirer d'autres choses que la vitesse effrénée, la consommation et le bruit assourdissant - ce qui peut ouvrir de nouvelles possibilités.

En terme de représentations, la transformation du corps qui s'est opérée pendant la crise du COVID-19 est, selon le philosophe, marquée par la toute-puissance de l'hygiène et du numérique. Cette transformation serait en train de redéfinir les critères avec lesquels nous évaluons et catégorisons les corps :

« C'est un corps sans peau, recouvert par une peau technique, un corps sans visage, masqué. Un corps qui est moins marqué en terme de masculin/féminin mais qui est sur-codifié en tant que immune ou contaminant. Ce nouveau corps est recouvert par une peau technique qui va être soit une combinaison hygiénique ou une autre forme de vêtement dont l'idée n'est pas d'embellir le corps et de le rendre séduisant mais de le protéger de l'Autre corps »¹⁰.

Par ailleurs, la demande très forte de télétravail et de télé-consommation qui s'est généralisée avec le confinement cristallise, selon lui, un type de gouvernement des corps : « le corps organique qui était un corps vivant et ingouvernable, en mutation mais aussi potentiellement contaminant et dangereux, ce corps là est neutralisé, recouvert par cette nouvelle peau technique et écarté dans l'espace privé »¹¹. L'espace privé n'est plus aujourd'hui un espace intime mais un espace où l'on est de plus en plus filmés et surveillés, en raison de l'omniprésence des ordinateurs, des caméras et de la

¹⁰ « Paul B. Preciado. « Cette crise du Covid-19 a inventé un nouveau corps » », *Le Gout de M. podcast du magazine Le Monde*, 22 mai 2020, en ligne, https://www.lemonde.fr/podcasts/article/2020/05/29/paul-b-preciado-cette-crise-du-covid-19-a-invente-un-nouveau-corps_6041125_5463015.html ; « Les philosophes face à la maladie. Episode 4 : La discipline immunitaire : surveiller ou exclure ? », *Les chemins de la philosophie, France Culture*, 30 avril 2020, en ligne, <https://www.franceculture.fr/emissions/les-chemins-de-la-philosophie/les-philosophes-face-a-la-maladie-44-la-discipline-immunitaire-surveiller-ou-exclure>

¹¹ *Ibidem*

connexion sur les réseaux. Paul B Preciado met en garde contre cette « biosurveillance digitale » et contre une tendance qui, selon lui, pourrait se renforcer : le « devenir-machine » du corps dans l'espace public - nous serions en passe de devenir des êtres cyborgs, protégés les uns des autres par une couche de plastique - et la surveillance du corps organique (laissé à nu) dans l'espace domestique.

Dans un récent ouvrage, l'historienne féministe Sylvia Federici explique que la représentation du corps et sa discipline se calquent, selon les époques, sur le modèle des machines en vigueur : les machines à levier et taylorisme aux XVI^e et XVII^e siècle vont de pair avec calcul et précision des gestes, les machines à vapeur du XIX^e siècle avec la productivité et l'efficacité, tandis que, à notre époque, le corps a adopté comme modèle les ordinateurs et l'ADN qui fabriquent un corps dématérialisée et disloqué.

« La théorie du gène égoïste - l'idée que le corps est fait de cellule et de gènes individuels réalisant leur propre programme - constitue une métaphore exemplaire de la conception néo-libérale de la vie, où la domination du marché s'oppose non seulement aux solidarités collectives mais aux solidarités à l'intérieur de nous-mêmes »¹².

Cette vision du corps engendre, selon l'historienne, une véritable auto-aliénation, parce qu'elle entretient un rapport d'extériorité et de méfiance envers nous-mêmes. Le corps est perçu comme « une grande bête qui n'obéit pas à nos ordres mais aussi [comme] une horde d'ennemis minuscules incrustés en nous, prêts à nous attaquer à tout moment »¹³ - comme un vecteur de maladie, un fléau, une source d'épidémie. De sorte que ce corps nous effraie, que nous ne l'écoutons pas et que nous ne pouvons plus savoir ce qui nous fait du bien.

Vers une disparition du monde ?

Autre tendance contemporaine, parallèle au contrôle du/des corps : la disparition. Selon le sociologue David Le Breton, un phénomène de « disparition » (ou « blancheur ») guette nos sociétés : la propension des individus à disparaître de la société, grâce à différentes « techniques » (dont la prise de drogue ou l'enfermement dans le virtuel, mais aussi la marche, le jardinage, la méditation, etc.) : un repli sur soi qui peut être salutaire, mais a tendance à s'amplifier, en réponse à une perte croissante de sens en l'avenir. Cette tendance traverse les époques et n'est pas nécessairement problématique mais elle s'est généralisée avec la disparition des grands systèmes de croyance (la religion, le modèle de la famille nucléaire, ...) et le culte de la réussite individuelle que connaissent les sociétés néolibérales. L'idéal de l'individu autonome, auto-suffisant, rend chaque individu responsable de ses succès, mais aussi

¹² Federici Silvia, *Par-delà les frontières du corps. Repenser, refaire et revendiquer le corps dans le capitalisme tardif*, Paris, Éditions Divergences, 2020, p. 135.

¹³ *Ibidem*

de ses fragilités. « Convaincu qu'il doit ainsi créer sa propre histoire, plutôt que de la subir, l'individu est aujourd'hui obsédé par la quête de soi, au point où toutes les sphères de l'existence deviennent des lieux propices à faire voir et reconnaître avec véhémence une identité pourtant chancelante »¹⁴ - le fonctionnement par *story* d'Instagram ou Facebook est particulièrement significatif de ce phénomène. Or, comme l'explique le sociologue, l'existence est autant le fait de choses imprévues et aléatoires que de décisions liées à des traits identitaires. C'est la reconnaissance par les autres de ce que nous sommes (ou plutôt leur confirmation que nous sommes ce que nous prétendons être) qui assure le sentiment de cohérence avec soi. Les expériences imprévisibles (séparation, perte d'emploi, migration, ...) qui marquent un décalage, une contradiction par rapport à la représentation que l'on se faisait de soi demandent du temps et du recul, pour être surmontées et ne pas devenir de véritables fractures. Ce qui est pratiquement impensable dans une société qui « accélère constamment, et où l'optimisation du temps de travail et l'atteinte d'exigences de production sont devenues de véritables dictatures »¹⁵. Sans compter que les technologies de communication, nombreuses et accaparantes, « placent l'individu sur un « qui-vive permanent », puisque le moindre flux d'informations nécessite une réaction immédiate »¹⁶. À cette pression d'affirmer son identité et sa particularité en permanence, l'individu aurait tendance à réagir (lorsqu'il ne réagit pas par le sur-investissement et le contrôle du corps et de l'image) par la disparition : en désinvestissant, notamment, son propre corps et en entretenant une forme de désengagement vis-à-vis du monde dans lequel il s'inscrit.

Le confinement et la « distanciation sociale », en généralisant les contacts virtuels (au niveau tant professionnel que familial), en limitant les échanges spontanés, en isolant les individus les uns des autres et en faisant de cette virtualisation, de cette invisibilisation des corps et de cet isolement social une norme, pourraient-ils contribuer à accentuer ce phénomène de « disparition », une disparition du corps charnel et social ?

Pour éviter que la pandémie ne renforce d'un côté cette tendance à disparaître du monde, de l'autre les dynamiques de contrôle de soi et de performance déjà fort présentes à différents niveaux, il semble indispensable de construire une vision (et une promotion) de la santé qui soit attentive à l'environnement socioculturel, aux inégalités sociales de santé et aux vulnérabilités des populations auxquelles elle s'adresse¹⁷. Et de proposer d'autres manières d'être « en corps » et en relation. Cela passe notamment par une réflexion critique sur nos idéaux, sur le monde qui nous environne et sur les actions entreprises pour vivre, survivre et se positionner vis-à-vis de lui.

¹⁴ Voir : Bédard Samuel, « David le Breton - Disparaître, une tentation contemporaine (Compte-rendu) », *Emulations - revue de sciences sociales*, 2018, en ligne, <https://ojs.uclouvain.be/index.php/emulations/article/view/7443/6023>

¹⁵ *Ibidem*

¹⁶ *Ibidem*

¹⁷ Voir : Sylvain Ferez et Sébastien Ruffié, « Sécurité sanitaire, processus éducatifs et illusion du contrôle des corps: La crise du covid-19 comme analyseur », *Recherches & éducatives* [En ligne], HS | Juillet 2020, mis en ligne le , consulté le 25 septembre 2020. URL : <http://journals.openedition.org/rechercheseducations/8848>

Qu'est ce qui nous rend vulnérables ? Qu'est-ce qu'une « vie bonne » ?

On a vu que les impacts du virus et de la crise sanitaire sont inégaux selon les populations et tendent à renforcer des inégalités socio-économiques déjà existantes¹⁸ : tous les corps, toutes les vies, ne comptent pas de la même manière dans la gestion de la crise. Dans sa tribune du 5 mai 2020, la Fédération Nationale d'Éducation et de Promotion de la Santé en France, précise : « il est désormais incontestable que la crise sanitaire et les mesures prises pour y remédier (en particulier le confinement) étaient essentielles, mais révèlent et accroissent les inégalités sociales de santé. Les moyens de réduire le gradient social de santé (=le fait qu'être en bonne santé est proportionnellement lié au fait de situer en haut de l'échelle socio-économique)¹⁹ sont connus : le développement de la capacité d'agir (connaissances, attitudes, aptitudes, motivation) des personnes et des groupes, le renforcement de la cohésion sociale et de la solidarité en amenant les acteurs communautaires (élus, professionnels, décideurs institutionnels et habitants) à porter des initiatives collectives, l'amélioration des conditions de vie et de travail et l'optimisation de l'accès aux biens et services essentiels (éducation, alimentation, logement, aide sociale, soins,...) »²⁰. Que dire du développement de la capacité d'agir et du renforcement de la cohésion sociale au temps de la distanciation sociale ?

Au-delà des impacts de la maladie sur le corps, une réflexion doit aussi être menée sur les impacts des mesures prises pour éviter la maladie. Si la maladie constitue une entrave à l'autonomie, qu'en est-il des mesures sanitaires ? Doit-on seulement envisager notre rapport au corps à travers l'opposition maladie/santé ? Il n'est pas question ici de contredire l'efficacité des mesures de protection qui doivent permettre de sauver des vies. Néanmoins, cette lutte pour la préservation de la vie ne doit pas faire l'impasse sur des réflexions de fond concernant le style de vie que nous cherchons à préserver. Qu'est-ce qu'une vie qui en vaut la peine ? Quel impact les mesures sanitaires auront, à long terme, sur nos vies, c'est-à-dire sur notre *manière de vivre notre vie* ? Qu'est-ce que ces mesures, à long terme, pourraient changer dans notre relation à notre propre corps et à ce qui nous entoure ?

¹⁸ Voir : Analyse DU CVFE sur la crise sanitaire, le care et la vulnérabilité, à paraître

¹⁹ Le « gradient social de santé » désigne : « l'association entre la position dans la hiérarchie sociale et l'état de santé. En d'autres mots, les personnes qui jouissent d'un statut social plus élevé sont en meilleure santé que ceux qui sont juste au-dessous et ainsi de suite jusqu'aux plus démunis ». *Centre de collaboration nationale des déterminants de la santé 2020*, en ligne, <https://nccdh.ca/fr/index.php?/glossary/entry/gradient-social-de-sante>. Voir aussi : « Commission des déterminants sociaux de la santé », *Observatoire mondial de la santé*, en ligne, https://www.who.int/social_determinants/final_report/key_concepts/fr/

²⁰ Voir « Quand le masque tombe ... la crise de la pandémie du Covid-19 dans l'aggravation des Inégalités Sociales de Santé », Courtage en connaissances scientifiques, Observatoire de la Santé du Hainaut, 13 mai 2020, en ligne, <https://observatoiresante.hainaut.be/produit/covid-19-et-inegalites-sociales-de-sante/>.

Distanciation - « mise à distance » ?

« J'appelle cette conscience mise à distance, car son essence est de nous faire nous voir nous-mêmes à l'écart du monde. Nous sommes à distance de la nature, des autres êtres humains, et même de certaines parties de nous-mêmes. » Starhawk²¹

En tant qu'« animal social », l'être humain a besoin de tisser des liens avec son entourage pour mener une vie épanouie. Comme le souligne Judith Butler dans ses recherches sur les conditions d'une « vie bonne » : « nous survivons pour vivre, et (...) autant la vie suppose la survie, autant elle doit être bien autre chose que la survie pour être vivable »²². En tant qu'animaux, notre existence corporelle dépend de systèmes d'assistance qui sont tout à la fois humains et non humains : nous avons besoin de créer des alliances, des « relations de partenaires » avec ce qui nous entoure (y compris le monde animal et végétal)²³. Par ailleurs, le fait d'être inscrit dans un réseau de relations de soin sur lequel on peut compter et s'appuyer est un des éléments essentiels au processus de résilience, c'est-à-dire, à notre capacité d'adaptation à un choc ou à un traumatisme. Or, la crise sanitaire représente un choc comparable à un traumatisme. En effet, elle établit un rapport frontal avec la mort qu'elle rend visible en masse et qu'elle présente comme une menace imminente. Elle entretient par ailleurs un climat d'angoisse et d'impuissance, alimenté par la confusion (entretenu par les médias) qui règne autour de ce que la maladie est réellement (ses impacts, ses victimes, sa mortalité, sa propagation) et des gestes qui permettent réellement de s'en prémunir. Enfin, la crise sanitaire ne permet plus de penser l'avenir de la même manière : à court terme, elle impacte nos plans (éducation, voyages, travail), à long terme, elle rend la menace d'un désastre (écologique, économique, social) encore plus palpable. On peut d'ailleurs observer que la crise sanitaire met à mal l'ensemble des critères dressés par la sociologue Martha Nussbaum pour accéder à une vie « digne ». En s'inspirant de ses collaborations interculturelles avec des chercheurs-euses issu-e-s du monde entier, M. Nussbaum propose la liste suivante :

La vie : pouvoir rester en vie le temps d'une vie humaine « normale » ou jusqu'à ce que sa vie soit tellement réduite qu'elle ne vaille plus la peine d'être vécue ; **La santé du corps** : être en mesure de préserver sa santé, de se nourrir suffisamment bien, de trouver un abri décent ; **L'intégrité du corps** : pouvoir se déplacer librement, être en mesure de poser des choix en matière de reproduction et de vie sexuelle, être à l'abri de toute violence physique ; **Les sens, l'imagination, la pensée** : pouvoir faire appel à son imagination, à des connaissances, à sa capacité de penser et avoir la possibilité d'exprimer sa pensée ; **Les émotions** : avoir la possibilité de vivre et d'exprimer des émotions variées sans que ce paysage émotionnel ne soit

²¹ STARHAWK, Femmes, magie et politique, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, 2003 (1982), p. 40.

²² Judith Butler, *Qu'est-ce qu'une vie bonne ?*, Paris, Payot, 2014, p. 88-90.

²³ Y compris le monde animal, végétal...et même numérique - Butler s'inspire ici de la pensée développée par la biologiste féministe Donna Haraway. Voir notamment : Donna Haraway, *Manifeste des espèces compagnes*, Paris, Climats ; ID., *Manifeste cyborg et autres essais. Sciences, fictions, féminismes*, Paris, Exils, 2007.

limité à la peur ou l'angoisse ; **La raison pratique** : « être capable de se former une conception du bien et de participer à une réflexion critique sur l'organisation de sa propre vie » ; **L'affiliation** : a) être en mesure de prendre soin d'autres humains, d'imaginer ce qu'ils-elles vivent (empathie) et b) pouvoir se traiter avec respect et accepter d'être traité sans humiliation ; **Les autres espèces** : être en mesure de développer une connaissance et une attention pour les animaux, les plantes et le monde naturel ; **Le jeu** : être capable de jouer, de rire, de profiter de loisirs divers ; **Le contrôle sur son environnement** : a) politique : pouvoir participer aux décisions politiques qui orientent sa vie et b) matériel : pouvoir accéder à la propriété et à un emploi au même titre que les autres êtres humains ; sur ses lieux de travail avoir les moyens d'accéder à une relation basée sur une reconnaissance mutuelle avec les autres travailleurs-euses.²⁴

Dans cet ordre d'idée, on peut se demander si la « distanciation sociale », bien qu'elle puisse permettre d'éviter la propagation du virus, ne fragilise pas dans le même temps notre résilience face au choc traumatique et au climat d'angoisse dans lequel nous sommes plongé.e.s (à des degrés divers, selon les groupes sociaux et les individus) en nous empêchant de créer des formes de solidarité qui passent par le fait de se voir, de se toucher, de se rassembler.

En attirant constamment l'attention sur la distanciation et le danger de contamination, comment ne pas alimenter la peur du contact, et donc la peur de l'autre ? Si se préserver du virus signifie se préserver du toucher, de la spontanéité des rencontres, de l'appartenance à un groupe (corps social) - si se préserver du virus induit de considérer chaque voisin, passant, chaque autre, comme une menace de contagion - comment continuer à créer les liens qui nous permettent justement de nous sentir vivants, vulnérables mais solides, parce que reliés ? « L'erreur fondamentale dans la communication du pouvoir public, souligne Paul B. Preciado, est d'avoir axé toute la communication sur la distanciation sociale et d'en plus l'avoir appelée comme ça. Il va falloir réinventer le désir et trouver comment faire avec cette peur »²⁵.

Par-delà les frontières du corps

Au-delà des implications psychologiques individuelles et collectives de la crise sanitaire et des mesures qui en découlent, les implications politiques (en termes de capacité d'action sur le monde) sont énormes. En effet, les rapports de force et de pouvoir passent par nos corps, par la manière dont nos corps bougent, se rassemblent, se figent ou s'isolent.

²⁴ Roger Herla, « Qu'est-ce qu'une vie digne ? Entre savoirs savants et expériences, entre recherche et passage à l'action », *Publications du CVFE*, décembre 2017, en ligne, <https://www.cvfe.be/publications/etudes/162-qu-est-ce-qu-une-vie-digne-entre-savoirs-savants-et-experiences-entre-recherche-et-passage-a-l-action>

²⁵ Géraldine Sarratia, « Paul B. Preciado : cette crise du Covid-19 a inventé un nouveau corps » », *Le Gout de M. podcast du magazine Le Monde*, 22 mai 2020, en ligne, https://www.lemonde.fr/podcasts/article/2020/05/29/paul-b-precियो-cette-crise-du-covid-19-a-invente-un-nouveau-corps_6041125_5463015.html

Au niveau individuel, la manière dont nos corps sont mis en forme, libres ou contraints, impacte notre sentiment (et notre capacité effective) de pouvoir agir - notre sentiment d'*empowerment*. Le fait d'entretenir une relation de proximité et d'écoute (et non une relation de distance et de maîtrise) vis-à-vis de notre corps peut, à une échelle plus large, nous donner confiance et assise, et nous rendre plus à même de réagir à une situation donnée. Le corps est également un puissant instrument de connaissance : le premier lieu de l'*expérience subjective* et donc un lieu où se rejoignent des perceptions venant de l'intérieur et de l'extérieur. Ces perceptions, lorsqu'elles sont encouragées et affinées, constituent de précieuses informations quant aux limites à poser par rapport à l'extérieur (se protéger), aux alliances à nouer (se nourrir et se fortifier), et aux directions à prendre (faire un choix) : il s'agit d'une *voix différente* (doublant la voix dominante, cartésienne et rationnelle) qui intervient dans notre capacité à exercer notre libre arbitre, à « être sujet »²⁶.

Par ailleurs, notre pouvoir d'action se mesure aussi en terme de mouvement : pouvoir bouger, se déplacer, choisir quelle place on occupe, quelle direction on prend - décider, se positionner, se situer - est une caractéristique essentielle (bien qu'elle soit peu mise en avant) de notre pouvoir démocratique²⁷. Au niveau collectif, le fait de pouvoir créer des solidarités et de pouvoir se rassembler, est essentiel pour créer un mouvement - un corps politique.

Sylvia Federici aborde l'importance des rassemblements, des célébrations collectives, de la capacité à se déplacer dans les luttes politiques. Ce passage, écrit il y a probablement plus d'un an, résonne d'une manière bien particulière à la lumière des événements que nous sommes en train de vivre :

« Assigner au corps une place fixe dans le temps et l'espace n'a représenté que la plus élémentaire et continue des techniques employées par le capitalisme pour s'emparer du corps. Qu'on regarde la persistance des attaques contre les vagabonds, les migrants ou les hobos. La mobilité est une menace quand son but n'est pas le travail, quand ce sont des connaissances, des expériences ou des luttes qui circulent. Dans le passé, les instruments de contrôle étaient le fouet, les chaînes, les fers, la mutilation et l'esclavage. Aujourd'hui, comme moyen, de contrôler le nomadisme, en plus

²⁶ Voir notamment : Fortin Sylvie, *Danse et santé : du corps intime au corps social*, Presses Universitaires de Québec, Québec, 2008 ; Héloïse Husquinet, « 'Du corps intime au corps social'. Pratiques somatiques et pensée critique. Dialogue avec Sylvie Fortin », *Publications du CVFE*, décembre 2018, en ligne, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/167-du-corps-intime-au-corps-social-pratiques-somatiques-et-pensee-critique-dialogue-avec-sylvie-fortin> ; Husquinet Héloïse, « Mises en corps. Enquête sur les perceptions et les usages du corps qui façonnent, lient ou libèrent », in *Publications du CVFE*, octobre 2019, en ligne, <https://www.cvfe.be/publications/etudes/295-mises-en-corps-enquete-sur-les-perceptions-et-les-usages-du-corps> ;

²⁷ Voir notamment : Husquinet Héloïse, « Mises en corps. Enquête sur les perceptions et les usages du corps qui façonnent, lient ou libèrent », in *Publications du CVFE*, octobre 2019, en ligne, <https://www.cvfe.be/publications/etudes/295-mises-en-corps-enquete-sur-les-perceptions-et-les-usages-du-corps> ; Mellaerts Mathias, « Plaidoyer corporel pour la démocratie », in *Publications de l'Association Marcel Hicter*, octobre 2018, En ligne, http://www.fondation-hicter.org/IMG/pdf/mathias_plaidoyer.pdf ; Roisin Olivier, « Construire la démocratie au sein de l'ASBL Mouvance », Travail de fin d'étude à la formation BAGIC 2014-2017, CIEP — Charleroi, Juin 2017, Inédit.

du fouet et des centres de rétention, nous avons la surveillance informatique et la menace périodique d'épidémies comme la grippe aviaire »²⁸

Comment conserver cette liberté de mouvement essentielle, dans la crise que nous traversons ?

L'expérience corporelle, une prise sur le monde ?

« Être en résonance c'est, selon moi, avoir une relation réciproque avec le monde et les autres : vous sentez que votre voix porte dans le monde, que celui-ci vous répond. Or il me semble qu'une épidémie comme celle-ci attaque nos axes de résonance » Hartmut Rosa ²⁹

Développer la conscience corporelle, maintenir le contact et notamment le contact physique quand cela est possible, continuer à se mettre en mouvement, nourrir le plaisir de célébrer qui rend possible « un militantisme joyeux » sont des actes sur lesquels on ne peut pas se contenter de faire l'impasse dans le monde présent et à venir. Parce que ces actions représentent une forme de résistance aux logiques de contrôle et de « gouvernement des corps » expliquées plus haut. Parce que les mouvements sociaux ne se résument pas à des revendications et des programmes mais se nourrissent aussi de célébration, d'effervescence palpable et partagée. Et parce que la dimension corporelle est un médium privilégié pour prendre conscience de ce qui nous relie aux autres et à l'environnement.

Des études menées sur les groupes autochtones du Brésil montrent que, pour ces communautés traditionnelles, la protection de l'environnement est essentielle en raison de leur complète interdépendance : or pour comprendre l'interdépendance, il est essentiel de prêter attention à la dimension corporelle que beaucoup ont négligée dans la civilisation occidentale. Ces cultures développent largement la notion de soin et de bien commun, par exemple le respect des personnes âgées « qui dans ces communautés sont les véritables gardiennes du savoir accumulé génération après génération, dépositaires de la mémoire de ces populations, reliant les enseignements du passé aux prédictions futures »³⁰ - une autre urgence soulignée par la pandémie.

Cette expérience (notamment corporelle) est centrale à la fois dans l'éducation populaire, dans la pédagogie féministe et dans l'éducation somatique³¹. C'est l'expérience

²⁸ Federici Silvia, *Par-delà les frontières du corps. Repenser, refaire et revendiquer le corps dans le capitalisme tardif*, Paris, Éditions Divergences, 2020, p. 134.

²⁹ Hartmut Rosa, « Nous sommes prêts à ralentir pour récupérer la maîtrise du cours des événements », propos recueillis par Alexandre Lacroix, *Philosophie Magazine*, mars 2020, en ligne, <https://www.philomag.com/articles/hartmut-rosa-nous-sommes-prets-ralentir-pour-recuperer-la-maitrise-du-cours-des>

³⁰ Ana Christina Zimmermann et Soraia Chung-Saura, « Les savoirs oubliés : corps, tradition et l'environnement dans les communautés brésiliennes et latino-américaines », in *Recherches & éducations* [En ligne], Juillet 2020, <https://journals.openedition.org/rechercheseducations/9147>

³¹ Voir notamment : Héloïse Husquinet, « 'Du corps intime au corps social'. Pratiques somatiques et pensée critique. Dialogue avec Sylvie Fortin », *Publications du CVFE*, décembre 2018, en ligne,

vécue par la personne (puis par le groupe) qui est le point de départ de l'observation, de la prise de conscience et de l'action. Notons que cette expérience n'est pas valorisée de la même manière selon le groupe auquel on appartient : « être une femme dans une société patriarcale signifie être quelqu'un dont les expériences du monde sont systématiquement discréditées comme triviales ou sans pertinence, à moins qu'elles ne se rapportent à des intérêts spécifiquement féminins ou qu'il ne s'agisse d'expériences de femmes exceptionnelles »³². On peut en dire de même pour les personnes engagées dans les pratiques du *care* (personnel du soin, etc.). Qui d'autres qu'elles pourtant pour donner des enseignements sur la crise sanitaire ? L'expérience inscrite dans la relation au corps est également disqualifiée en tant que *ressenti* - sous couvert de la croyance qu'un ressenti manque nécessairement de pertinence dans une vision collective (non-individuelle) des choses. Or, ce ressenti, cette partie vibrante qui résonne aux sollicitations, est précisément ce qui nous relie à l'extérieur par notre qualité d'êtres vulnérables, sensibles et perméables - un « outil avec lequel percevoir le monde et nous orienter pour le changer »³³.

La vulnérabilité qui caractérise nos corps nous rend perméables, parfois meurtris, mais surtout capables d'ouverture vers l'extérieur. Espérons que cette crise nous encouragera à l'accepter tout en y puisant l'ouverture et la force nécessaires pour créer un lien, pour laisser résonner le monde en soi et agir sur lui en retour. L'expérience, qui passe par le corps vulnérable, est essentielle dans notre capacité d'agir et de rentrer en relation avec ce qui nous entoure. C'est pour cette raison que les savoirs « expérientiels » - basés notamment sur le ressenti, le corps, la confrontation directe - ont un rôle à jouer dans une société où les maîtres mots sont « protection » et « mise à distance ». Les pratiques de conscience du corps et du corps en mouvement, dont la danse, engagent « une réappropriation du corps, une réévaluation et une redécouverte de ses capacités de résistance, une célébration de ces pouvoirs, individuels et collectifs »³⁴, dont nous avons plus que jamais besoin. En effet, quel soulagement de percevoir le corps comme un ensemble cohérent, capable de résonner, de consentir ou de s'opposer, capable de rentrer en relation avec l'extérieur et de s'en nourrir - plutôt que comme un ennemi obscur et incompréhensible, susceptible d'être infecté, menaçant et menacé.

« La danse reproduit les processus qui nous permettent de nous rapporter au monde, de nous relier aux autres corps, de nous transformer et de façonner l'espace qui nous entoure. Avec la danse, on comprend que la matière n'est ni idiote, ni aveugle, ni mécanique, mais qu'elle a un rythme, un langage, un mouvement interne et une organisation propre. (...) Le pouvoir d'être affecté et de produire des effets, le pouvoir

<https://www.cvfe.be/publications/analyses/167-du-corps-intime-au-corps-social-pratiques-somatiques-et-pensee-critique-dialogue-avec-sylvie-fortin>

³² Fisher Berenice, « Qu'est-ce que la pédagogie féministe », in *Nouvelles Questions Féministes*, vol. 37 (2018-2), 1981 pour le texte original, p. 68.

³³ *Ibidem*

³⁴ Federici Silvia, *Par-delà les frontières du corps. Repenser, refaire et revendiquer le corps dans le capitalisme tardif*, Paris, Éditions Divergences, 2020, p. 136.

d'être mû et de se mouvoir est faculté indestructible, constitutive de notre corps, à laquelle seule la mort met fin. Un politique immanente y réside : une capacité de transformation de notre corps, des autres et du monde »³⁵

Compte tenu du fait que des épisodes comme celui que nous vivons actuellement risquent de se reproduire, il est temps de se questionner sur les impacts de la crise sanitaire sur le long terme, en particulier sur notre manière de percevoir nos corps et de les utiliser pour aller à la rencontre de ce qui nous entoure. Ces impacts probables doivent nous encourager à valoriser et à faire reconnaître (aux autorités publiques avant tout) la pertinence des pratiques qui nous permettent de rester en lien, d'interagir, virtuellement mais avant tout physiquement, c'est-à-dire corporellement. Des pratiques qui induisent une autre relation au corps, basée sur l'écoute, la présence et la liberté de mouvement. Leur forme sera peut-être à (ré)inventer. Mais il est certain que la survivance de ces pratiques qui impliquent le corps en conscience et en mouvement constituera une forme de résistance - un antidote - au climat de peur et de paralysie ambiant. Parce que nous ne voulons pas nous contenter de *survivre sans être capables de vivre nos vies*.

Héloïse Husquinet, *Échos des corps en temps de crise*

Collectif contre les violences conjugales et l'exclusion (CVFE asbl) : rue Maghin, 11- 4000 Liège.

³⁵ *Idem*, p. 136-137

Publications (analyses et études) : www.cvfe.be

Contact : Héroïse Husquinet : heloise.husquinet@gmail.com Roger Herla - rogerherla@cvfe.be – 0471 60 29 70

Avec le soutien du Service de l'Éducation permanente de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Wallonie.