



Épisode 20 Saison 2 : Sortir du patriarcat émotionnel

Quelque chose vous oppresse. Rien de bien exceptionnel. Une situation ordinaire. Et vous sentez qu'elle s'intègre au fonctionnement d'un système plus large que vous connaissez bien. Vous ne connaissez que lui. Nous le connaissons toutes et tous. Il est structuré par de vieilles normes qui survalorisent l'autorité de quelques uns et bâillonnent les vies des autres.

La situation vous oppresse et vous met en colère. Cette colère rendue impuissante vous attriste. Et puis finalement, vous vous accablez vous-même et vous vous dévalorisez : vous le connaissez ce système. Vous les connaissez bien ces émotions : elles font partie de votre rôle et cela vous exaspère de ressentir exactement ce que les stéréotypes de genre caricaturent. La colère de l'hystérique et la tristesse de la femme faible, par exemple. Vous savez qu'il ne sert à rien de se plaindre, ni de crier : on n'y entendra que de vaines jérémiades ou des symptômes régressifs qui se retourneront contre vous. La tristesse et la colère vous isoleront davantage encore et vous vous y sentez prise en étau. On n'aime pas les femmes qui se plaignent ou s'indignent. Et on le leur fait payer. Autant vous protéger de votre propre indignation donc. Vous devez apprendre à gérer vos émotions pour moins souffrir de la situation. Tout le monde y gagnera si vous apprenez à maîtriser vos émotions. Et puis l'on vous dira que pour changer les choses un jour, il vous faut d'abord travailler sur vos émotions.

Je résume à très très gros traits un pilier de notre idéologie patriarcale et capitaliste : on déplace la cause sociale d'une souffrance - l'injustice d'une situation de domination - vers une incapacité psychique du sujet souffrant - une incapacité à bien réagir. C'est tellement intégré dans notre culture que la chose nous paraît évidente : si nous souffrons trop, c'est que nous ne gérons pas comme il faut nos émotions. Cette idéologie permet de ramener la violence socio-économique en un échec psychothérapeutique. Vous vous insurgez mais en réalité, c'est vous qui échouez à discipliner votre psyche. L'injonction qui commande de bien gérer ses émotions occupe une fonction majeure : elle vous détourne du désir de transformer la situation par l'action. Et de ses possibles désagréments.

Vous écoutez bien le vingtième épisode de la saison 2 du podcast de Simone et les philosophes. Je m'appelle Peggy Avez et, un mercredi sur deux désormais, je vous propose d'aborder un sujet avec une approche à la fois philosophique et féministe. Aujourd'hui, je vous invite à interroger un mot d'ordre qui domine notre morale contemporaine, celui selon lequel il faut gérer ses émotions. Quelle place occupe ce mot d'ordre dans notre vie et dans notre société ? Et comment sortir de ce que la sociologue Eva Illouz appelle le « capitalisme émotionnel » ?

MUSIQUE

On s'imagine volontiers que les sentiments sont des manifestations naturelles, donc non culturelles. Et qu'elles sont les effets mécaniques des représentations que nous nous faisons mentalement des choses. Notre imaginaire culturel - qui traverse ce qu'on appelle le développement personnel comme le management - notre imaginaire culturel est structuré par l'idée qu'il nous faut modifier nos représentations pour modifier nos émotions. Ainsi, avec des représentations appropriées (et souvent positives !) des choses, nous aurons des émotions qui nous permettront d'atteindre nos objectifs par des actions adéquates. Puisque nous avons des pensées qui suscitent des émotions, qui entravent ou favorisent notre réussite, il convient de les gérer de façon stratégique. Il convient donc de connaître ces déterminismes auxquels nos émotions obéissent pour les maîtriser. En fait, c'est une **version psychologisante de l'idéal cartésien**. Descartes voulait que par la science, nous nous rendions *comme maîtres et possesseurs de la nature*. Aujourd'hui, on nous invite à réussir notre vie en nous rendant comme maître et possesseur de notre vie affective. Les émotions sont des moyens à contrôler en vue d'une certaine fin. On vous dira qu'ainsi, vous avez toujours le pouvoir

de ne pas souffrir. Mais c'est surtout une façon de vous dire que vous avez toujours tort de vous plaindre. C'est contre-productif comme on dit. Et que le seul moyen de résoudre le problème, c'est-à-dire de devenir productive ou efficace, c'est de travailler sur vous.

Dans un ouvrage passionnant intitulé *Les sentiments du capitalisme*, la sociologue **Eva Illouz** montre comment le capitalisme n'est pas le monstre froid, sans sentiment, qu'on s' imagine. Au contraire, les normes capitalistes s'appuient sur une certaine acculturation de nos sentiments. Cela vaut pour toute culture : nous apprenons à avoir les sentiments qu'il convient d'avoir pour exercer correctement la fonction sociale que nous sommes censé-e-s occuper. Ainsi, la division d'une société en différentes classes va avec une certaine organisation des émotions appropriées à chaque classe, qui seront ainsi hiérarchisées.

La hiérarchie sociale produite par les divisions entre les genres contient des divisions implicites entre les sentiments, sans lesquelles les hommes et les femmes ne reproduiraient pas leurs rôles et leurs identités. Et ces divisions produisent à leur tour une hiérarchie entre les sentiments : la froideur rationnelle est jugée plus sérieuse, plus objective et plus professionnelle que, par exemple, la compassion.

Nous disons souvent que les rôles sont répartis, mais nous ne voyons pas toujours à quel point **ces rôles sont d'abord des dispositions affectives particulières**. En d'autres termes, nous apprenons à avoir les émotions qu'il convient d'avoir, pour devenir ce qu'on a à être. Nous n'y parvenons pas toujours, car la vie déborde la répression. La vitalité déborde la discipline. Nous échouons toujours à coller parfaitement à la norme, et tant mieux !

Si je reviens au livre d'Eva Illouz, ce qu'elle montre, c'est que non seulement bien sûr nos sentiments sont toujours conditionnés par la culture dans laquelle nous vivons. Mais **un trait caractéristique de notre culture capitaliste contemporaine, c'est d'avoir diffusé l'idée qu'il faille travailler sur nos sentiments pour réussir**. Les émotions sont devenues centrales dans notre vie économique. Dans une histoire qu'elle

retrace très clairement, elle montre que cette instrumentalisation de la vie affective s'est d'abord vulgarisée aux États-Unis dans les années 20 dans des guides très largement édités. Puis elle s'est développée dans les entreprises dans ce qu'on appelle le néo-management. Car les entreprises ont vu dans les dispositifs psychothérapeutiques des ressources pour contrôler la productivité des salarié-e-s. La vie affective a progressivement pris une place centrale dans l'entreprise, où les salarié-e-s ont la responsabilité de clarifier, communiquer, expliciter, nommer leurs émotions. Une bonne assertivité est nécessaire pour la réussite de l'entreprise.

Cette rationalisation des sentiments se retrouve aussi dans un tout autre domaine de nos sociétés capitalistes, étudiés dans le livre par Eva Illouz : le marché des sites de rencontres. Je n'entre pas aujourd'hui dans les détails, je vous renvoie au livre pour cela. Ce qui m'intéresse tout particulièrement pour notre sujet du jour, c'est la façon dont Eva Illouz pointe du doigt **les effets aliénants de cette mise à distance de soi**. À force de vouloir contrôler, clarifier, mesurer, exposer ses émotions, on ressent comme une dépersonnalisation des relations à soi et aux autres, une perte d'intimité si l'on veut dans tout ce que cette intimité a de nécessairement irrationnel, de chaotique et, je dirais, de vivant.

Bergson soulignait déjà l'insuffisance d'une conception linguistique, donc fragmentée de la vie intérieure. Mais au-delà, **la souffrance durable qu'engendre ce capitalisme émotionnel, à mon sens, c'est la perte du pouvoir d'agir**. En restant focalisées sur la nécessité de travailler sur soi, les personnes se persuadent que le travail émotionnel thérapeutique sur soi, c'est de l'action. Et puis comme rien ne change à long terme au dehors, on se replie d'autant plus sur le travail de son intériorité, sur le soin de soi pris en ce sens. Cela devient notre centre d'intérêt favori.

Et dans une perspective féministe, l'analyse d'Eva Illouz me paraît très utile. Car **de nombreuses femmes disent qu'elles doivent prendre confiance en elles avant d'agir, qu'elles doivent se réparer intérieurement avant de briser leurs chaînes, qu'elles doivent mieux gérer leur douleur, leur anxiété...** C'est une façon spontanée et parfois même divertissante de se protéger, de s'abriter de la violence extérieure et des effets possibles sa propre indignation. Mais cela participe de l'autocensure, de l'autoexclusion, d'un retrait du monde auquel tout nous pousse. **Tant qu'on croit qu'il faut travailler sur nos émotions pour pouvoir agir autrement, on continue d'obéir**. Et la domination socio-économique, à la fois patriarcale et capitaliste, s'appuie sur cette croyance.

Alors il me semble que **comprendre ce patriarcat émotionnel nous rouvre déjà la porte sur ce dont nous avons besoin : l'action et la parole.** C'est en cessant de rationaliser nos sentiments qu'on peut s'émanciper un peu plus. Les mosaïques de nos sentiments nous poussent à agir et nourrissent notre pouvoir d'agir, à condition de ne pas vouloir les soigner ou les contrôler. Ce qui nous libère, ce n'est pas l'adaptation, mais la force créatrice de l'indignation. **Au lieu de travailler sur soi, on se rallie à l'indignation de l'autre, ce qui est le levier incontournable et irrationnel de tout progrès social.**

Musique

Si vous voulez aller plus loin, vous trouverez sur le site la référence de l'ouvrage avec un lien qui vous permettra de l'acheter sur la plateforme des librairies indépendantes leslibraires.fr. Je vous ai mis aussi en bonus une sélection d'extraits choisis. Et enfin, si vous avez des questions, je me ferai un plaisir de les recevoir et d'y répondre lors du live de lundi prochain, le 29 mars à 19h. Pour y participer ou pour écouter le replay de ce live, il suffit de devenir membre du Club de Simone en cliquant sur l'onglet "Adhérer au Club de Simone" sur simoneetlesphilosophes.fr.

Mille mercis à Geoffroy Montel pour la masterisation de cet épisode et à Macha Gharibian qui m'a permis de partager dans ce podcast son magnifique morceau *Georgian Mood*.

J'espère que cet épisode vous a intéressé-e et je vous retrouve bientôt, lundi prochain si vous venez au Live, ou dans 2 semaines pour le prochain épisode !