

RÉPARER CE QUI NOUS SÉPARE : LES PRATIQUES SOMATIQUES AU RISQUE DES SOUS-COMMUNS



Novembre 2025 - n°17

RÉSUMÉ : Cet article explore la dimension politique des pratiques somatiques lorsqu'elles sont réinvesties par des collectifs issus des marges sociales. À rebours de leur assimilation croissante par l'industrie du bien-être individualisé, ces formes de somatiques politisées redéploient ces techniques corporelles dans une visée de réparation collective et de justice sociale. Cette dynamique donne lieu à un activisme somatique, qui articule transformation sensorielle et lutte systémique. L'article propose d'analyser ce basculement à partir du concept des sous-communs (Harney et Moten, 2013), entendu comme espace de résistance infra-politique et de recomposition sensorielle, affective et relationnelle face aux régimes de perception dominants. En mobilisant des exemples de collectifs européens et états-uniens, il montre comment ces pratiques permettent de revisiter les conditions de production de subjectivités, d'apprentissages et de savoirs à partir de corporéités historiquement disqualifiées. L'article soutient que les pratiques somatiques peuvent fonctionner, dans ces contextes, comme des opérateurs de désapprentissage culturel, de régénération collective et de préfiguration de communs réparateurs.

MOTS CLÉS : PRATIQUES SOMATIQUES ; SOUS-COMMUNS ; ACTIVISME SOMATIQUE ; DÉCOLONISATION ; JUSTICE SOCIALE.

ABSTRACT : This article examines the political potential of somatic practices when they are taken up by collectives situated at the social margins. While these practices are increasingly absorbed into an individualizing wellness industry, forms of politicized somatics are emerging instead as tools for collective healing and social justice. This gives rise to a form of somatic activism that connects bodily awareness with systemic transformation. The article draws on the concept of the undercommons (Harney and Moten, 2013) to describe how these initiatives create spaces of infra-political resistance, where shared sensory and relational experiences challenge dominant norms of perception. Based on examples from Europe and the United States, it explores how these practices open up new ways of shaping subjectivities, learning, and knowledge by starting from bodies that have historically been marginalized. In these contexts, somatic work becomes a way to unlearn cultural conditioning, foster collective regeneration, and imagine more inclusive and reparative forms of community.

KEYWORDS : SOMATIC PRACTICES; UNDERCOMMONS; SOMATIC ACTIVISM; DECOLONIZATION; SOCIAL JUSTICE.

Mahé BEN HAMED
Chargée de Recherches CNRS,
PACTE - Grenoble, France
mahe.ben-hamed@umrpacte.fr

Introduction

Qu'y a-t-il de politique à respirer ensemble depuis la marge ? À décrypter les façons nanoscopiques dont nos sens, nos sensations et jusqu'à l'attention portée à son corps (et à ceux qui nous entourent), sont le produit d'une histoire qui, bien que partagée, nous sépare ? Qu'y a-t-il de réparateur à pratiquer en minorité, en mobilisant des sens culturellement minorés comme l'intéro- ou la proprioception, à partir de corps et de corporé(al)ités historiquement et systématiquement marginalisé-es ? Et en quoi cette ouverture expérientielle, somatique et affective, nécessairement individuelle et émergente, peut-elle nourrir du changement collectif et une forme d'activisme ?

Les pratiques somatiques, connues du grand public sous le nom de méthodes douces ou approches corps-esprit, constituent un instrumentarium de techniques attentionnelles et corporelles fondées sur une critique du corps des savoirs dominants (médecine, biologie, sport, éducation...) au profit d'une conception holistique du sujet où corps, pensée, affects et émotions sont indissociables. Depuis leur essor en Europe et en Amérique du Nord à la fin du XIX^e siècle, elles se présentent comme des pratiques de bien-être, mais surtout comme des pédagogies d'émancipation visant à "améliorer la vie" (Hanna, 1970 ; Clavel et Ginot, 2015). Restaurer la conscience du mouvement, de la respiration ou des sensations internes devait en effet permettre de libérer l'individu des normes mécanistes et puritaines de l'époque et, de là, transformer la société dans son ensemble. Aujourd'hui encore, dans leurs nombreux usages créatifs, récréatifs et thérapeutiques, circule l'idée que tout travail corporel est forcément émancipateur. Mais cette ambition s'est rapidement heurtée à la réalité du terrain : bien qu'elles aient théorisé l'influence du contexte culturel sur la sensibilité, ces pratiques ont souvent reproduit les dynamiques de domination qu'elles dénonçaient, et leur projet (r)évolutionnaire initial s'est progressivement dilué dans une économie néolibérale et dépolitisée du bien-être, limitant leur mobilisation à des fins de critique et de transformation sociales.

En marge de cette globalisation néolibérale des somatiques, d'autres usages plus discrets se sont pourtant développés dans ce que Harney et Moten (2013)

appellent les *sous-communs* : des espaces de mise en relation de celles et ceux qui se voient refuser l'accès aux ressources, et qui se rassemblent non par leur propriété d'un commun, mais par leur appartenance à la communauté de celles et ceux qui en sont exclu-es. Ces interstices, symboliques ou matériels, remettent en cause la vision dominante du commun et ses formes normalisées d'exclusion ou d'effacement, tout en restant souvent en dehors du champ de reconnaissance du grand public. Subalternes (ils émergent des positions de subordination systémique), protecteurs (ils créent des bulles de solidarité, de réparation, et de préservation culturelle), et transformateurs (ils génèrent des savoirs et des pratiques inédites pour l'ordre dominant), ils constituent des enclaves de résistance et de circulation de savoirs radicaux. Sous l'impulsion de corps marginalisés par l'espace des somatiques historiques et/ou de protagonistes des activismes historiques en justice sociale, ces espaces se sont réappropriés les pratiques somatiques en les transformant en véritables opérateurs politiques. D'abord dispersés et sans liens entre eux, ces interstices de somatiques politisées s'organisent depuis le début des années 2010 en un mouvement d'activisme somatique (*embodied activism*), plus inter-connecté et visible, par la convergence d'actrices et d'acteurs qui cherchent à reconnecter le travail corporel avec des objectifs de justice sociale, d'action collective et de construction de communs plus inclusifs et résilients.

Cet article a pour objectif de décrire comment cette intersection entre ces sous-communs et les somatiques transforme à la fois les pratiques somatiques et la façon de penser la justice et la réparation sociale. Pour explorer cette fonction politique des somatiques dans les sous-communs, il s'organise en trois parties. La première retrace l'émergence des somatiques en tant projet (r)évolutionnaire - changer le monde par la voie/x du corps -, et les angles morts qui ont favorisé leur domestication par les systèmes de domination mêmes qu'elles s'étaient données de transformer. La deuxième est consacrée à leur ré-appropriation critique depuis les marges, en décrivant quelques terrains et expérimentations de cet activisme somatique aux États-Unis et en Europe. La troisième éclairera la logique opératoire de cet activisme somatique par le prisme des sous-communs. La conclusion reviendra sur les enjeux théoriques, politiques et épistémologiques soulevés par ces pratiques, et sur ce

qu'elles déplacent dans notre manière d'imaginer la transformation sociale.

1. Changer le monde par la voie/x du corps : de l'utopie à l'ingénierie psychopolitique

Les somatiques, telles qu'on les identifie aujourd'hui, sont un ensemble de techniques corporelles développées en Occident depuis la fin du XIX^e siècle pour "améliorer la vie" à travers une approche fine du mouvement, du sens kinesthésique et de l'activité perceptive (Hanna, 1970 ; Clavel et Ginot, 2015). Elles puisent dans un vaste répertoire multiculturel de savoirs empiriques sur le corps, le geste, la perception et les relations inter-corporelles, mais aussi dans plusieurs champs scientifiques dominants (biologie, neurosciences, philosophie, psychologie, sciences sociales). Le terme n'apparaît qu'au milieu du XX^e siècle sous la plume de Thomas Hanna, qui propose dans les années 1970 de rassembler ces méthodes corporelles sous l'étiquette des somatiques (*somatics*) afin de les légitimer face aux savoirs institutionnalisés sur le corps et souligner ce que ces approches ont en commun : une conception de l'être humain "où corps, pensée, affects, émotions sont indissociables", donnant ainsi une place centrale à l'expérience du corps vécu en première personne, ce qu'il appelle le *soma*.

Le grand public connaît principalement les somatiques sous le nom de méthodes *douces*, tend à les considérer comme récréatives, créatives, ou thérapeutiques, et à les associer au bien-être et au développement personnel individuels. Et c'est dans cette optique que ces approches se sont diffusées en entreprise (pour la gestion du stress, l'optimisation des performances et le bien-être au travail), et dans les espaces institutionnels (éducation, soin, travail social), où elles servent à accompagner les publics dits vulnérables dans une logique d'amélioration de la qualité de vie ou d'éducation émotionnelle et sociale. Mais leurs origines remontent à des mouvements européens et nord-américains du XIX^e et début XX^e siècle qui se sont développés pour contrer les effets aliénants des transformations sociales et industrielles de leur temps, sous l'impulsion de F. M. Alexander, Moshe Feldenkrais, Bess Mensendieck, Rudolf Laban, Elsa Gindler, ou encore Gertrud Bodenwieser. Ces premiers praticiens se percevaient comme des guérisseurs d'un

"virus culturel occidental", à savoir la séparation du corps et de l'esprit, perçue comme la matrice de la domination et des violences systémiques (Johnson, 2018). Restaurer cette unité par une réhabilitation du sensible serait alors le moyen de guérir les fractures sociales et de faire émerger de formes de vie plus justes.

Dans les années 1960-70, Hanna reprend cette idée dans le contexte marqué par le mouvement pour les droits civiques, de la psychologie humaniste et des communautés expérimentales comme Esalen aux États-Unis, ou encore Zist et Findhorn en Europe. Dans son essai *Bodies in Revolt* (1970), il développe un véritable projet de révolution somatique : le corps est lieu d'emprise (ce par quoi les sociétés font prise sur leurs sujets), et ses maux reflètent nos conditionnements et oppressions culturels. Changer le corps par le travail somatique devient alors un travail de résistance et de transformation culturelles, que les pratiques somatiques outillent par une pédagogie du "corps de la Vie" (Hanna, 1979) : libérer le corps de ses conditionnements, c'est aussi régénérer la société dans son ensemble. À travers ces pratiques du sentir, une écoute du vivant en soi et une nouvelle littérature sensorielle se développent, qui rendent possible une autre façon d'être au monde. Pour Hanna, ces pratiques rendent en effet visibles au sujet la façon dont l'emprise sociale conforme la matérialité de son corps (sa posture, ses tensions et ses relâchements, sa façon d'occuper l'espace et plus particulièrement un espace habité par d'autres corps), ses états habitués/pré-objectifs (réponses émotionnelles, habitudes d'agir ou de non-agir, (in)sensibilités aux stimuli environnementaux et relationnels), et ses modes d'(in)attention à son propre corps et à ceux des autres ; et comment cela in-forme, à son insu, sa façon d'être au monde et sa capacité d'agir. De plus, ces pratiques offrent des clés pour transformer ces empreintes, et cultiver, à leur place, des habitudes "de Vie".

Pour autant, cette quête d'émancipation par les somatiques ne fut pas dénuée de contradictions. Alors même qu'elles théorisaient l'influence du contexte culturel sur le développement de la subjectivité, elles en répliquaient, en pratique, les dynamiques de domination. Le corps qu'elles désignent comme universellement *libéré* a été historiquement construit comme blanc, cisgenre, valide, issu et répondant aux normes esthétiques des classes sociales aisées

(Alexander et Kampe, 2017), alors même que ces approches empruntent largement à des traditions non occidentales (yoga, méditation, arts martiaux, rituels autochtones) ou ont été co-construites avec des personnes aux expériences minorées (par exemple, le Feldenkrais a été élaboré avec et grâce à des personnes vivant avec des handicaps sensoriels ou moteurs). Lindsey Drury (2022) montre comment Hanna forge, avec l'invention du terme somatics, un récit généalogique euro-centré, qui, non content de s'appuyer sur une étymologie grecque douteuse, inscrit ces pratiques dans une filiation exclusive de philosophes et penseurs européens, tout en reléguant les pratiques orientales ou autochtones factuellement utilisées au rang d'*influences*. En parallèle, les savoirs non occidentaux ou minorés sont cooptés puis neutralisés par un cadrage 'scientifique' anhistorique et non-situé qui ignore les variations culturelles et la diversité des corps et des contextes de pratique (Ginot, 2012). S'il s'agit là de dynamiques classiques d'extraction et d'effacement de ressources culturelles non-occidentales au profit d'un projet supposément universel que seul l'Occident est légitime d'opérer, celles-ci marquent non seulement le développement des somatiques, mais tout autant leur pratique et transmission actuelles. Ce récit, devenu canonique, a en effet permis à des générations de praticien·nes, souvent blanc·hes, de s'approprier ces gestes et savoirs venus d'ailleurs sans en reconnaître la provenance ni le contexte d'exercice, perpétuant ainsi des formes *innocentes* d'extractivisme culturel qui reproduit, inconsciemment, les rapports de pouvoir qu'ils et elles dénoncent. À cela s'ajoute le fait que plusieurs figures considérées comme fondatrices (tels F. M. Alexander, Laban, Mensendieck, Rolf, ou Duncan) ont défendu des visions eugénistes, racialisées et élitistes de cette révolution sociale par le corps, marquant durablement leurs pratiques d'une esthétique de la sélection, de la pureté et de la maîtrise du corps (Drury, 2022).

Ce paradoxe originel des somatiques, à la fois contre-culturelles et imprégnées des préjugés de leur époque, a durablement orienté ce champ, et théoriquement, et en termes de qui a eu accès à leur pratique, et de comment elles se pratiquent (Alexander et Kampe, 2017; Ben Hamed, 2021; Drury, 2022). À la fin du XXe siècle, ce mouvement de resserrement sociologique se double d'un mouvement de globalisation thérapeutique qui, au lieu de le relâcher, l'amplifie. Les années 1980-1990 voient le yoga, la pleine conscience, l'e-

tonie ou le mouvement authentique se diffuser dans les salles de gym, cliniques de rééducation, ou encore dans les entreprises. Une diffusion qui démocratise l'accès à ces pratiques, mais qui en transforme aussi profondément le sens : le corps n'est plus le levier d'une transformation collective mais une ressource à exploiter, optimiser et capitaliser pour rester compétitif et adaptatif dans un monde incertain (Firth, 2016). L'idéal du corps-esprit est récupéré pour maximiser la productivité et la résilience de individus, sans remettre en question l'ordre social dans lequel ils sont inscrits. En exaltant l'adaptabilité individuelle, la culture du bien-être neutralise la dimension critique de ces pratiques. La résistance se mue en résilience apolitique : chacun doit absorber les effets d'un monde précaire plutôt que d'en contester les causes. Vidées de leur charge critique, les somatiques deviennent alors des outils de régulation sociale, et nombre d'analystes les considèrent aujourd'hui comme de nouvelles techniques psychopolitiques de pouvoir - des formes subtiles et quasi-invisibles d'exploitation où le capitalisme néolibéral mobilise corps, émotions, attention et souci pour le monde afin de maintenir ses conditions d'existence, en reportant sur l'individu le soin de la vie bonne et de l'adaptation à ses effets dégénératifs (Dormeau, 2019).

2. Réouvertures critiques depuis les marges: terrains et expérimentations de l'activisme somatique

Avec la montée de #MeToo, Black Lives Matter, des luttes autochtones et climatiques, mais aussi des populismes, des violences militaires et policières, et la remise en cause des droits des femmes et LGBTQIA+, les pratiques somatiques trouvent de nouvelles formes d'expression au sein de collectifs militants qui cherchent à re-politiser le lien entre corps et société. Leur idée directrice est que transformer les dynamiques sociales exige aussi d'agir au niveau des corps et des affects, là où s'ancrent traumatismes et conditionnements, mais aussi les capacités d'empathie, de lien et de créativité nécessaires à un futur différent. Autrement dit, la révolution doit donc être à la fois intérieure et extérieure : changer les manières d'habiter nos corps et nos relations pour changer les institutions. S'inspirant d'expérimentations marginales des mouvements civiques et féministes des années 1970, ces collectifs renouvellent les façons de penser



la transformation sociale à partir du corps, et développent la notion d'activisme somatique (*embodied activism*) sur la base de pratiques somatiques *politisées*. Ils rejettent en effet l'idée qui circule dans de nombreux espaces somatiques historiques que tout travail corporel est forcément émancipateur. Selon eux, pour être émancipateur et pour impulser une transformation collective, un tel travail doit nécessairement s'accompagner d'une méthodologie qui interroge les biais propres de participation et de perception de chacun·e en reliant l'expérience individuelle du corps aux structures sociales dans lesquels ce corps, et les autres corps sont inscrits.

Sur le terrain, cet activisme somatique prend des dénominations diverses - *healing justice* (justice guérissante), *somatic abolitionism* (abolitionnisme somatique), *generative somatics* (somatiques génératives), *embodied activism* (activisme somatique), *nanopolitics* (nanopolitique), *presencing* (présence active), *social witnessing* (témoignage social) - et revêt des formes toutes aussi hétérogènes. Chaque appellation correspond à une nuance d'approche : la justice guérissante met l'accent sur les pratiques de guérison et de soin collectif au sein des mouvements, tandis que l'abolitionnisme somatique vise à désapprendre les scripts racialisés inscrits dans les corps, et que le témoignage social cultive la capacité individuelle et collective à rester en présence et à se faire témoin des traumatismes historiques et sociaux, contre les habitudes d'anesthésie, de distanciation et de polarisation. Le point commun de ces approches reste cependant de replacer le corps sensible au cœur de l'activisme et le collectif au cœur de la pratique somatique, renouant ainsi avec l'ambition originelle de ces dernières en tant que pédagogies critiques de dé/ré-apprentissage culturel.

Plutôt que de cantonner les pratiques somatiques à une démarche de bien-être individuel, ces collectifs les mobilisent en tant qu'outils d'enquête critique et d'action sociale, en les rendant accessibles à des communautés souvent marginalisées, et en permettant un échange des savoirs corporels ancrés dans une diversité de cultures et de positionnement sociaux. Certains, comme Generative Somatics ou Transformative Change aux USA, mettent explicitement en dialogue les corpus critiques d'activismes historiques en justice sociale (black, queer, féministe ou crip) avec le corpus multiculturel et empirique des somatiques, pour émanciper les modes rela-

tionnels des rapports conditionnés de pouvoir et de domination. En pratiquant en groupes affinitaires ou mixtes, ils centrent l'expérience de corps habituellement marginalisés et valorisent le fait qu'habiter les marges, ce n'est pas simplement occuper un espace social relégué, c'est d'abord le rendre habitable autrement, en le peuplant de sens, de pratiques, de sensibilité, et de relations dont on peut apprendre une autre façon d'être ensemble. Les corps racisés, queer, trans, précaires, migrants, porteurs de handicaps ou d'histoires coloniales deviennent alors les vecteurs de cette nouvelle imagination d'être et d'habiter, dans un rapport situé, critique et incarné à l'espace social, précisément du fait de leur posture décentrée et de ce qu'elle rend et a rendu possible.

Cette orientation politisée implique deux déplacements dans la façon dont les somatiques sont pratiquées et transmises :

a. Centrer la pratique sur " la perception du corps par la première personne " racisée, queer, crip ou trans, qui sont à la fois les plus exposées aux inégalités sociales et environnementales, mais aussi les moins représentées dans les cercles historiques des pratiques somatiques (y compris dans leurs orientations éco-somatiques actuelles) et les moins sollicitées pour leurs expertises positionnelles dans les espaces d'éducation thérapeutique ou écologique.

b. Reformuler ces pratiques en tant que pratiques collectives : pas juste une pratique en groupe, mais une pratique qui engage le collectif et vise à le transformer.

Et leur rôle à ce titre est double. D'une part, pour les militant·es, ces pratiques constituent des outils de résilience pour faire face à la violence du terrain politique (traumatismes, épuisement, conflits internes). D'autre part, elles enrichissent les luttes d'une dimension réflexive inédite sur le pouvoir, la mémoire et l'identité à travers le corps. Ces collectifs mobilisent en effet les pratiques somatiques comme des pratiques d'enquête collective et des pédagogies critiques, avec une attention fine à la manière dont l'affect structure aussi bien la politique institutionnelle que les dynamiques internes des collectifs militants.

Par exemple, Generative Somatics, initié par l'activiste queer pour le droits des enfants Staci K. Haines, travaille depuis 2009 avec des militant·es racisé·es ou queer pour développer leur conscience somatique des traces corporelles laissées par leurs conditions

d'existence socio-historiques (dissociation, résignation acquise (*learned helplessness*), conditionnement à l'apaisement (*please and appease*), auto-effacement, déplacement de la colère) et comment celles-ci impactent leurs collectifs en termes de qualité de relation, de coordination et d'action. Generative Somatics les accompagne ensuite à y répondre par des pratiques comme le recentrage (*centering*), l'ancrage dans la sécurité, la dignité et l'appartenance (considérées comme les dimensions principales de l'organisation corporelle), et la co-régulation (respirer ensemble, se synchroniser) pour éviter la reproduction de ces stratégies de survie et renforcer la capacité des collectifs à transformer leurs modes relationnels, en interne comme avec l'extérieur. Dans le sillage de ce travail, Black Lives Matter a intégré dès 2014 des ateliers de justice guérissante (respiration, ancrage, espaces de deuil collectif) pour soutenir les militant-es face aux violences policières, prévenir l'épuisement militant et rester en dialogue malgré les scissions qui menaçaient la cohésion du mouvement.

Puisant dans des pratiques méditatives et dans des pratiques rituelles afro-américaines et autochtones, le collectif Transformative Change, développe pour sa part une démarche d'abolitionnisme somatique (williams, Owens et Syedullah, 2016 ; Menakem, 2017) pour " transformer la manière dont le changement est conduit " et construire un mouvement de justice sociale centré sur la présence comme fondement de la liberté personnelle, d'une société juste et de la guérison des divisions liées à la race, à la classe, à la foi et aux idéologies politiques. Créé par l'activiste afro-américaine queer angel kyodo williams, prêtre zen et deuxième femme noire, mondialement, à être reconnue comme enseignante dans cette lignée bouddhiste japonaise, ce collectif invite individus et communautés à travailler sur le stress post-traumatique intergénérationnel causé par le racisme par le biais d'exercices corporels et de conscience somatique. Ici, le racisme est abordé comme empreinte physiologique et affective transmise de génération en génération, chez les personnes racisées comme chez les personnes blanc-hes, qui entretient la résilience du racisme au niveau systémique malgré des décennies de luttes. Des exercices simples (respiration, tapotements, mouvements spontanés), facilités par des membres des communautés minoritaires et pratiqués d'abord en groupes affinitaires puis mixtes, permettent d'expérimenter la reconnaissance de ces empreintes

somatiques dans un cadre non seulement bienveillant, mais qui vient insuffler un sens systémique à ces expressions corporelles.

En Europe, si le langage est différent, des initiatives similaires essaient - ateliers de yoga pour femmes noires à Londres, groupes de parole corporelle pour réfugié-es à Berlin, etc. Plus organisé, le Nanopolitics Group, un collectif transnational formé au début des années 2010 en Angleterre, croise micro-politique du corps et mouvements sociaux. Pour ce collectif, le corps est par défaut politiquement actif, par sa capacité à affecter et à être affecté, à se mouvoir avec et mettre en mouvement d'autres corps. La question est alors de prendre conscience de comment notre corps est politiquement actif, et de le politiser de façon choisie afin qu'il ne subisse plus passivement l'anxiété et les injonctions néolibérales, mais devienne un lieu de résistance collective. Pour ce faire, ils mobilisent des pratiques somatiques qu'ils considèrent comme des " pratiques d'autopoïèse résistante " - un terme emprunté aux sciences du Vivant pour définir la propriété qu'ont les organismes vivants de générer eux-mêmes leur organisation structurale et fonctionnelle, en interaction permanente avec leur environnement. Dans leur manuel (Plotegher et al., 2013), à la fois manifeste et compte-rendu d'expérimentations collectives pouvant servir de ressources à d'autres collectifs, militants ou non, ces activistes proposent des exercices corporels collectifs pour les assemblées militantes, les occupations de places ou les groupes affinitaires, afin de cultiver une conscience corporelle partagée, la déconstruction des hiérarchies internes et le soin mutuel en contexte de lutte. De son côté, le Pocket Project, initié entre l'Allemagne et Israël par Thomas Hübl et Yehudit Sasportas, et opérant aujourd'hui globalement, utilise des méthodes de *presencing* (présence active) et de conscience somatique au service du témoignage social (*social witnessing*) des traumatismes collectifs. Pour ce collectif, le corps, en tant qu'archive mémorielle, est le levier primordial pour devenir témoin autrement des événements de violence collective. À travers des cercles de pratique, des laboratoires de recherche participatifs et des espaces de formation, il soutient l'émergence d'espaces de co-présence incarnée, où les participant-es développent leur capacité à contenir la charge affective de ces événements passés et présents (conflits, violences systémiques, colonialismes ou désastres écologiques), sans tomber dans les habitudes

de dissociation, distanciation rationnelle, déshumanisation, polarisation, ou résignation.

3. Se faire témoin de l'occupation des sens : les sous-communs comme opérateurs de décolonisation somatique

Ces diverses initiatives montrent comment les pratiques somatiques peuvent redevenir des outils de résistance et d'imagination collectives lorsqu'elles sont reprises depuis les marges. Mais si ces formes d'activisme somatique prolongent les répertoires classiques de leurs groupes d'ancrage (abolitionnistes, anti-racistes, queer, trans, crip...), elles mobilisent pour le faire des pratiques qui peuvent paraître illogiques ou inefficaces si on les mesure aux critères habituels de ces luttes (amélioration matérielle des conditions de vie, conquête de droits). Pour comprendre leur portée, il est utile de les replacer dans le cadre et la logique des sous-communs (Harney et Moten, 2013). C'est à ce niveau que se déploie leur potentiel de décolonisation somatique, en s'attaquant directement à l'occupation des sens qui structure nos manières de percevoir, de ressentir et de coexister. Pensés comme des espaces de planification fugitive, les sous-communs constituent des enclaves où les voix marginalisées peuvent s'articuler, se protéger et résister à l'emprise des institutions. Ils fonctionnent comme des lieux de solidarité et de circulation d'idées radicales qui contestent les cadres coloniaux et capitalistes, tout en ouvrant un espace pour l'action collective capable de déstabiliser les pratiques institutionnelles d'exclusion. De ce point de vue, les sous-communs ne sont pas seulement un horizon critique : ils opèrent comme des laboratoires de décolonisation, où l'imagination politique se régénère depuis les corps et les affects.

Au sens épistémologique et existentiel, la décolonisation désigne la remise en question et la transformation des structures cognitives, perceptuelles et affectives héritées de la colonialité. Comme l'ont montré Quijano (2007) et Grosfoguel (2016), la colonialité ne se limite pas aux rapports économiques et politiques : elle configure également les modalités de perception, de sensation et de rapport au monde et à la connaissance, instaurant ce que l'on pourrait qualifier de *sensorium colonial*. Constitué dans le temps long de l'histoire, ce *sensorium* s'inscrit continuellement dans les chairs par la discipline des corps, l'éducation des sens, l'intériorisation de normes esthé-

tiques et gestuelles et des hiérarchies épistémiques qui définissent qui sait et qui compte. Ces façons de percevoir, de ressentir et d'habiter le monde qui ont été façonnées par ces rapports de pouvoir participent en retour à les perpétuer, des dynamiques globales de la mondialisation jusqu'aux interactions sociales anodines du quotidien (Zambrana, 2022). C'est une véritable " *occupation des sens* " (Shalhoub-Kevorkian, 2017) par laquelle la modernité occidentale continue d'imposer ses catégories d'appréhension du réel, de façonner les expériences et les identités, et d'organiser la répartition sensible du pouvoir et des places sociales.

Cette occupation des sens passe par une hiérarchisation des modes de connaissance (vision > autres sens, raison > l'émotion, abstraction > expérience), l'imposition de régimes attentionnels spécifiques (concentration individuelle > attention communautaire ; attention portée à une extériorité supposément objective > attention portée à l'intériorité), de modalités émotionnelles normalisées (expressivité affective en privé versus neutralisation des affects en public), et de techniques du corps standardisées et éminemment positionnelles (comme l'occupation de l'espace par les corps féminins versus masculins ou la discrétion gestuelle et émotionnelle attendue aux corps racisés versus la légitimité expressive des corps blancs) (Ahmed, 2004 ; Berlant, 2010 ; Puwar, 2004). Elle opère aussi par la disqualification de certains sens, typiquement, l'intéroception (la perception de ses états corporels intérieurs), la proprioception (le sentiment de son corps dans l'espace) ou encore la kinesthésie (le ressenti du mouvement). Minorés culturellement, ces sens de l'intériorité corporelle sont ravalés au mieux à un bruit de fond, au pire, à une forme d'hypersensibilité ou de pensée magique sans valeur épistémique. Ils sont d'ailleurs souvent associés, au féminin, au primitif ou au pathologique, de sorte que ces modalités de perception interne sont non seulement négligées, mais plus encore, socialement disqualifiées.

Cette hiérarchisation produit un illettrisme sensoriel socialement entretenu qui distribue inégalement la crédibilité et l'empathie : il est des corps qu'on apprend à ne pas ressentir ou croire, et dont la subjectivité reste toujours soumise à un arbitrage. Cette anesthésie sélective désensibilise les sujets à certaines dimensions de l'expérience tout en sur-stimulant d'autres, ce qui crée une " *cécité épistémique* " (Rivera Cusicanqui,

2010) et un partage inégal des sensibilités, produisant des géographies affectives disqualifiées où le vécu excède les coordonnées admises de l'expérience (McKittrick, 2006 ; Zepeda, 2021). Historiquement, ces zones ont été habitées par des corps noirs, queer, précaires, trans, migrants, neuroatypiques, porteurs de handicaps - et surtout, porteurs de rapports au monde qui, parce qu'ils troublent l'ordre perceptif dominant, ont été niés dans leur valeur d'expérience et dans leur apport épistémique. De leur côté, les corps privilégiés par ces rapports de pouvoir manifestent une insensibilité affective (*affective numbness*), " le phénomène par lequel une personne est incapable de s'engager émotionnellement ou affectivement dans des expériences non dominantes " (Rogers, 2021, p. 727). Au cœur de cette insensibilité se trouve une incapacité - au sens d'absence de capacité/compétence, non-consciente et non intentionnelle - à ressentir la dimension affective et émotionnelle des expériences des subalternes, et donc à plus facilement les minimiser ou les disqualifier sans pour autant percevoir les limites de sa propre perception. Une incapacité qui entretient, à son tour, de façon infra-idéologique, les logiques de domination historiques, et la manière dont les individus et les communautés comprennent leur existence dans nos sociétés occidentales actuelles.

La décolonisation somatique constitue donc un enjeu majeur de tout processus de décolonisation épistémique. Comme le rappelle la philosophe Alexis Shotwell (2011), tout processus de transformation politique profonde (devenir féministe, prendre conscience du racisme, affirmer sa fierté queer ou crip) implique un changement du registre de savoir : on n'acquiert pas que des idées nouvelles, on développe aussi d'autres façons de sentir, de bouger, et d'être en relation. Or, l'intéroception et la proprioception sont précisément les canaux par lesquels se forme ce savoir : 'écouter' son ventre, 'lire' la tension d'une interaction sociale en termes des affects qui y sont associés, 'sentir' son centre de gravité et les zones de vitalisation ou d'insensibilité dans son corps... autant de formes de compréhension implicite essentielles pour pouvoir acquérir une connaissance de soi et du monde qui échappe en partie aux catégories dominantes, et dénouer l'emprise des normes intériorisées. Les sens minorés cessent alors d'être un bruit de fond pour devenir des opérateurs politiques à part entière en rendant lisibles les traces de la violence systémique, les stratégies d'ajustement développées en milieu

hostile, et les ressources perceptives et épistémiques nées d'une expérience de vie dans les marges. Le savoir ne surgit alors plus de la maîtrise ou de l'extériorité, mais du vécu incarné, dans ses frictions et ses vitalités, et aussi dans ses silences.

Mais décoloniser ce sensorium ne relève ni du seul niveau cognitif, ni du seul travail d'écoute somatique. Le premier doit être accompagné du deuxième, et ce dernier d'une méthodologie qui relie l'expérience somatique aux structures sociales, et qui se pratique collectivement : ce qui a été construit culturellement ne peut se défaire que dans et par le collectif. Et c'est là toute la fonction des sous-communs : ils ne sont pas simplement des espaces de résistance, mais surtout des zones d'étude (*study*) où s'élaborent des modes d'existence et de connaissance alternatifs (Moten et Harney, 2013). Leur logique, dite de fugitivité - il ne s'agit pas de fuir le système dominant mais de créer, en son sein, des espaces interstitiels de liberté - génère un processus d'apprentissage mutuel et informel qui se déploie en dehors des cadres institutionnels normatifs, via des pratiques qui sont souvent négligées ou perçues comme négligeables, mais qui sont essentielles pour comprendre la dynamique du pouvoir et de la subordination. En cela, les sous-communs font écho aux scripts cachés et aux arts de la résistance décrits par Scott (1990), en mettant l'accent sur les formes quotidiennes, subtiles et souvent cachées ou invisibles, de résistance, de dissidence et d'action collective, par lesquelles les subalternes naviguent les structures de pouvoir dominantes et créent des espaces où ils peuvent réparer et affirmer leur dignité et leur autonomie dans leurs relations sociales.

À ce titre, les sous-communs constituent des laboratoires discrets où s'expérimentent des modalités d'être-au-monde qui échappent partiellement aux logiques de contrôle et de normalisation institutionnelles, créant ce que Moten et Harney appellent une *sociality otherwise* - une socialité autrement. Dans les exemples d'initiatives décrits précédemment, les somatiques politisées fournissent l'outillage de cette étude : se porter témoin des dissonances/consonances somatiques dans un espace pluriel, identifier les habitudes enracinées de subalternation/domination, et ouvrir des possibilités de subjectivation et de relation nouvelles. Ce sont autant des pédagogies d'excavation individuelle (identifier la façon dont les systèmes de dominations font prise sur soi - ses sensations, ses affects, ses habitudes et les façons de répondre ou

non à ses besoins) et transgénérationnelle (reconnaître comment ces patterns nous ont été transmis) que de réparation sociale (par le partage d'expérience et une solidarité dans leur régulation, plutôt que de renvoyer cette régulation à la seule responsabilité de l'individu). La dimension proprement reconstructive de cette décolonisation passe également par la réactivation de technologies ancestrales du corps (Kilomba, 2008): techniques respiratoires, pratiques rythmiques, modalités de mouvement et de toucher qui permettent de se reconnecter à des mémoires corporelles pré-coloniales ou de créer de nouveaux langages somatiques résistants. Il ne s'agit pas d'un retour nostalgique au passé, mais d'une réactualisation créative de savoirs corporels dans le contexte contemporain pour restaurer ce que la philosophe María Lugones (2010) nomme la sensibilité décoloniale, c'est-à-dire une capacité à percevoir, ressentir et agir depuis des épistémologies incarnées non-occidentales. Cette sensibilité s'exprime aussi par le développement d'une écoute communautaire qui privilégie les savoirs sensoriels partagés sur les connaissances individualisées, et par l'élaboration de pratiques de soin relationnel qui restaurent les liens entre corps, communauté et territoire. Les sous-communs deviennent ainsi des espaces d'expérimentation de sensoriums alternatifs, libérés des contraintes du régime perceptuel dominant.

Pour les corporéités marginalisées, ces pratiques en sous-communs sont vécues comme une véritable démarche de justice restaurative où les personnes peuvent se réapproprier leur présence corporelle et se reconnecter à des savoirs et héritages culturels disqualifiés hors du regard exotisant, objectifiant ou pathologisant de la majorité normative. Pour les corporéités majoritaires aussi, elles permettent une réactivation sensorielle et une guérison épistémique (Anzaldúa, 2015), mais cette fois au travers de la déconstruction des automatismes corporels de la domination qui reproduisent inconsciemment les rapports de pouvoir (postures de surplomb, modalités attentionnelles extractives, réflexes d'occupation de l'espace et de normativité épistémique). Ce travail de vulnérabilisation consciente (Brown, 2012) leur permet de retrouver des capacités d'écoute, de réceptivité et d'interdépendance. D'un côté comme de l'autre, il est cependant nécessaire d'alterner une pratique en groupe affinitaires et en groupes mixtes. La rencontre entre corporéités différemment situées crée en effet des zones de friction décoloniale (Tsing, 2005) qui

rend visible les automatismes corporels, questionne les évidences sensorielles et ouvre à d'autres modalités relationnelles. Pour autant, rien n'est lissé : les sous-communs somatiques ne promettent pas l'harmonie mais organisent des zones de contact où tensions, malaises et incompréhensions ont leur place, non à des fins de catharsis individuelle, d'assignation de blâme ou de réconciliation performative, mais pour créer un champ relationnel suffisamment sûr pour réduire la polarisation et favoriser l'émergence de nouvelles formes de perception, de responsabilité partagée et de régénération sociale.

Conclusion

Les expérimentations somatiques que nous venons de décrire rendent visible la possibilité de fabriquer du commun sans effacer les différences ni fusionner les vécus, mais en les faisant dialoguer à partir de leurs écarts. Cette fabrique n'a cependant rien de mécanique. Elle demande du temps, de l'écoute et une capacité à créer des formes d'alliance dans le conflit. Mais elle constitue, en creux, une autre manière de penser la communauté politique, moins comme une identité partagée que comme un milieu vivant, sensible et changeant, produit par les pratiques d'attention, de soin et de co-présence. En ce sens, habiter les marges, c'est faire le pari que les lieux blessés peuvent devenir des lieux d'émergence, pour peu qu'on y prête corps.

Dans les sous-communs, les somatiques ne sont pas juste un supplément thérapeutique, mais deviennent les opérateurs d'un véritable déplacement de souveraineté. Plutôt que de faire de la politique, leur logique est de se soigner du politique. Ces pratiques cultivent une littératie sensorielle et affective où les corporéités longtemps disqualifiées ne sont plus objets de remédiation ou de réforme, mais sujets d'épistémologies autres. Ce faisant, elles déplacent les coordonnées mêmes de ce que nous appelons soin, communs ou communauté. Dès lors, le véritable enjeu n'est plus tant de faire entrer ces pratiques dans le champ du politique, que de re-sensibiliser le politique lui-même en écoutant les formes qu'il prend dans ces marges. Car habiter les marges, ce n'est pas se tenir à l'écart du monde. C'est en forger la capacité d'accueil, depuis l'intérieur des écarts, et cela commence très concrètement par nos gestes, notre souffle, nos alliances. En ce sens, les sous-communs somatiques

sont des ateliers politiques. Ils entraînent à faire monde autrement, à régénérer les conditions sensibles de l'attention et de la cohabitation. Ils rappellent que toute transformation sociale durable passe aussi par une révolution des subjectivités. Et qu'il ne peut y avoir de communs réparateurs sans une capacité partagée à se laisser traverser, affecter, déplacer.

Ces activismes somatiques se considèrent d'ailleurs eux-mêmes comme des laboratoires vivants d'autopoièse résistante (Plotegher et al., 2013) ou d'intégration traumatique (Hübl and Shridhare, 2022), et comme des communautés pré-figuratives (Russo, 2018) d'un futur régénératif pour toutes les formes d'existence du Vivant. Aujourd'hui, ils fonctionnent comme des collectifs de collectifs, formant des formateurs de formateurs, tissant de vastes réseaux reliant des initiatives de justice sociale et environnementale informées par les somatiques et créant des passerelles entre arts, somatiques, activismes et recherche autour d'une entrée commune : le travail sur le corps et les affects comme vecteurs de changement systémique. Il s'y déploie à la fois une dialogue inter-sectionnel, sectoriel et disciplinaire, mais aussi trans-local où des visions, orientations éthiques et ontologies diverses se rencontrent, s'hybrident ou s'entrechoquent ; et une vision convergente de l'activisme au temps des catastrophes.

Si la priorité de ces collectifs reste l'expérimentation pratique et surtout collective d'une autre façon d'habiter corporellement un monde au bord de l'Apocalypse, avec des corps fragmentés par des histoires culturelles et multi-générationnelles traumatiques, le réinvestissement politisé des pratiques somatiques s'accompagne d'une réflexion théorique renouvelée en dialogue avec les études féministes et décoloniales, les épistémologies queer et crip, et l'écologie politique. En France, Isabelle Ginot, chercheure, danseuse et praticienne somatique, plaide pour une épistémologie radicale qui intègre la dimension sociale et politique du geste (Clavel et Ginot, 2015), et développe avec son collectif A.I.M.E (Association d'Individus en Mouvements Engagés), des pratiques somatiques en direction de personne en situation de précarité sociale ou de santé. Avec Joanne Clavel et Marie Bardet (2019), elle développe une réflexion de fond sur les éco-somatiques comme "écologie politique du sentir", où les pratiques somatiques et chorégraphiques basées sur l'expérience viennent questionner et reconfigurer notre rapport au vivant

dans le contexte de la crise écologique. En Allemagne, l'historienne et performeuse Lindsey Drury propose de décoloniser l'histoire des somatiques en la replaçant dans un temps long qui inclut les cosmologies non occidentales, et en s'appuyant sur des pensées afro-pessimistes et afro-futuristes pour ré-imaginer ce que pourrait être l'expérience première du corps hors du cadre colonial. Le Pocket Project, pour sa part, cherche plus explicitement à modéliser et à théoriser le changement systémique des consciences et a lancé une revue scientifique en ce sens, *The Journal of Awareness-Based Systems Change* (JASC), pour servir de plateforme aux méthodologies, théories et voix innovantes en matière de changement de système fondé sur la conscience.

Cette volonté de théorisation traduit une nouvelle maturité des somatiques politisées: il ne s'agit pas d'emprunter des techniques somatiques pour les coller à du militantisme, mais bien de repenser entièrement le changement social à travers le prisme du corps sensible. L'activisme somatique revendique une épistémologie incarnée où l'analyse n'est pas dissociable de la pratique, et où l'intelligibilité passe par l'expérience et la relation. Cette théorisation croissante permet également de rendre visible, partageable et transmissible ce qui se bricolait discrètement et localement, en favorisant ainsi l'essaimage. Mais c'est aussi là que les sous-communs se retrouvent face au risque d'une capture et d'une normalisation institutionnelles. La vigilance critique tient alors à préserver ce qui en fait la force : la fugitivité, la conflictualité vivante, la pluralité des transmissions, être au service du pouvoir d'agir des marges - en somme, une éthique du vivant, plutôt que la mise en protocole de la Vie.

BIBLIOGRAPHIE

- AHMED, S. (2004). « Affective economies », *Social text*, vol. 22, n° 2, pp.117-139.
- ALEXANDER, K. et KAMPE, T. (2017), « Bodily undoing: Somatics as practices of critique », *Journal of Dance & Somatic Practices*, vol. 9, n° 1, pp. 3-12.
- ANZALDÚA, G. (2015), *Light in the dark/Luz en lo oscuro: Rewriting identity, spirituality, reality*, Duke University Press, Durham.
- BEN HAMED, M. (2021), « Healing myths, yoga styles and social bodies: socio-logics of yoga as a health practice in the socially stratified city of Marseille, France », *Anthropology & Medicine*, vol. 28, n° 3, pp. 374-394.



- BERLANT, L. (2010), « Cruel optimism », in SEIGWORTH, G. J., et GREGG, M., *The affect theory reader*, Duke University Press, Durham, pp. 93-117.
- BROWN, B. (2012), *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*, Gotham Books, New York.
- CLAVEL, J. et GINOT, I. (2015), « Écologie politique et pratiques du sentir : trois exemples chorégraphiques », *Ecozon@: European Journal of Literature, Culture and Environment*, vol. 6, n°2, pp. 81-93.
- CLAVEL, J., GINOT, I., et BARDET, M. (2019), *Écosomatiques: penser l'écologie depuis le geste*, Éditions Deuxième époque, Paris.
- DORMEAU, L. (2019), « Histoire d'émotions néolibérales: pédagogie d'une émancipation individuelle, dialectique d'une aliénation collective », *Cahiers d'histoire*, vol. 36, n° 2, pp. 129-149.
- DRURY, L. (2022), « What's in a Name? Somatics and the Historical Revisionism of Thomas Hanna », *Dance Research Journal*, vol. 54, pp. 6-29.
- FIRTH, R. (2016), « Somatic pedagogies: Critiquing and resisting the affective discourse of the neoliberal state from an embodied anarchist perspective », *Ephemera: Theory and Politics in Organization*, vol. 16, pp. 121-142.
- GINOT, I. (2012), « Les pratiques somatiques et leurs usages sociaux », *Spirale : Arts lettres sciences humaines*, vol. 242, pp. 58-60.
- GROSFOGUEL, R. (2016), « What is racism? », *Journal of World-Systems Research*, vol. 22, n° 1, pp. 9-15.
- HANNA, T. (1970), *Bodies in revolt: A primer in somatic thinking*, Freeperson Press, Novato, Californie.
- HANNA, T. (1979), *The Body of Life*, Alfred A. Knopf, New York.
- HARNEY S. et MOTEN F. (2013), *The Undercommons. Fugitive Planning and Black Study*, Minor Composition, Londres.
- HÜBL, T. et SHRIDHARE, L. (2022), « The 'Tender Narrator' Who Sees Beyond Time: A Framework for Trauma Integration and Healing », *Journal of Awareness-Based Systems Change*, vol. 2, n° 2, pp. 9-27.
- JASC - The Journal of Awareness-Based Systems Change - <https://jabsc.org/index.php/jabsc>.
- JOHNSON, D. H. (2018), *Diverse bodies, diverse practices: Toward an inclusive somatics*, North Atlantic Books, Berkeley.
- KILOMBA, G. (2008), *Plantation memories: Episodes of everyday racism*, Unrast Verlag, Münster.
- LUGONES, M. (2010), « Toward a decolonial feminism », *Hypatia*, vol. 25, n°4, pp. 742-759.
- MENAKEM, R. (2017), *My grandmother's hands: racialized trauma and the pathway to mending*, Central Recovery Press, Las Vegas.
- MCKITTRICK, K. (2014), « The Last Place They Thought Of: Black Women's Geographies », in GIESEKING, J. J., MANGOLD, W., KATZ, C., LOW, S., et SAEGERT, S., *The people, place, and space reader*, Routledge, New York, pp. 309-313.
- PLOTEGHER, P., ZECHNER, M., et HANSEN, B. R., (2013), *Nanopolitics Handbook : the nanopolitics group*, Minor Compositions, Londres.
- PUWAR, N. (2004), *Space invaders: Race, gender and bodies out of place*, Berg, New York.
- QUIJANO, A. (2007), « Coloniality and modernity/rationality », *Cultural Studies*, vol. 21, n° 2-3, pp. 168-178.
- RIVERA CUSICANQUI, S. (2010), « Ch'ixinakax utxiwa: A reflection on the practices and discourses of decolonization », *South Atlantic Quarterly*, vol. 109, n° 2, pp. 291-311.
- ROGERS, T. (2021), « Knowing how to feel: Racism, resilience, and affective resistance », *Hypatia*, vol. 36, pp. 725-747.
- RUSSO, C. (2018), *Solidarity in Practice Moral Protest and the US Security State*, Cambridge University Press, Cambridge.
- SCOTT, J. C. (1990), *Domination and the arts of resistance: Hidden transcripts*, Yale University Press, New Haven.
- SHALHOUB-KEVORKIAN, N. (2017), « The occupation of the senses: The prosthetic and aesthetic of state terror », *British Journal of Criminology*, vol. 57, n°6, pp. 1279-1300.
- SHOTWELL, A. (2011), *Knowing Otherwise: Race, Gender, and Implicit Understanding*, Penn State Press, Pennsylvanie.
- TSING, A. L. (2005), *Friction: An ethnography of global connection*, Princeton University Press, New Jersey.
- WILLIAMS, A. K., OWENS, R. et SYEDULLAH, J. (2016), *Radical dharma: Talking race, love, and liberation*, North Atlantic Books, Berkeley.
- ZAMBRANA, R. (2022), « Sensorial Errancy in Decolonial Key », *Small Axe : A Caribbean Journal of Criticism*, vol. 26, n° 2, pp. 144-153.
- ZEPEDA, N. (2021), *Healing Justice in Chicana/x Feminist Organizing*, University of California Press, Los Angeles.