



**HAL**  
open science

# La dépossession matérielle comme espace de convalescence : enquête sur la restauration des corps, des rythmes et des sensibilités en Anthropocène

Nathan Ben Kemoun

## ► To cite this version:

Nathan Ben Kemoun. La dépossession matérielle comme espace de convalescence : enquête sur la restauration des corps, des rythmes et des sensibilités en Anthropocène. Gestion et management. Université Paris sciences et lettres, 2022. Français. NNT : 2022UPSLD026 . tel-04052312

**HAL Id: tel-04052312**

**<https://theses.hal.science/tel-04052312>**

Submitted on 30 Mar 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



**THÈSE DE DOCTORAT**  
**DE L'UNIVERSITÉ PSL**

Préparée à l'Université Paris-Dauphine

**La dépossession matérielle comme espace de  
convalescence : enquête sur la restauration des corps,  
des rythmes et des sensibilités en anthropocène**

Soutenue par

**Nathan BEN KEMOUN**

Le 28 novembre 2022

Ecole doctorale n° ED 543

**École doctorale de Dauphine**

Spécialité

**Gestion**

Composition du jury :

Véronique, PERRET

Professeure des Universités

Université Paris Dauphine-PSL

Présidente du jury

Hélène, CHERRIER

Full Professor

SKEMA Business School

*Rapporteur*

Éric, RÉMY

Professeur des Universités

Université Toulouse III – Paul Sabatier

*Rapporteur*

Alexandre, MONNIN

Full Professor

ESC Clermont Business School

Suffragant

David, PONTILLE

Directeur de recherche, CNRS

Centre de Sociologie de l'Innovation (CSI)

Mines Paris-PSL

Suffragant

Céline, ROSSELIN-BAREILLE

Maîtresse de Conférences HDR

Université d'Orléans

*Suffragante*

Valérie, GUILLARD

Professeure des Universités

Université Paris Dauphine-PSL

*Directrice de thèse*



*L'Université n'entend donner aucune approbation ni improbation aux opinions émises dans les thèses : ces opinions doivent être considérées comme propres à leurs auteurs*



## Table des matières

<b>Remerciements</b> .....	<b>4</b>
<b>INTRODUCTION GÉNÉRALE</b> .....	<b>12</b>
<b>Éléments de contextualisation : Accélération, aliénation et acosmie</b> .....	<b>26</b>
1. L'accélération sociale de la vie .....	26
2. Aliénations rythmiques et tentatives d'échappatoire .....	32
3. Désengagement de l'espace et corporéités atrophiées .....	41
Synthèse des éléments de contextualisation.....	47
<b>Partie 1 : Revue de la littérature</b> .....	<b>48</b>
<b>Chapitre 1 : Soins des choses, organisation et fragilité</b> .....	<b>49</b>
1. L'espace de l'habiter .....	49
2. Le soin des choses sous l'angle des clés et des profondeurs d'organisation.....	52
3. Le soin des choses sous l'angle de leur fragilité .....	57
Synthèse du chapitre 1 .....	65
<b>Chapitre 2 : Dépossession, transformation et atterrissage</b> .....	<b>66</b>
1. Gestes et rituels de dépossession matérielle .....	66
2. Dépossession et transformation de soi : des trajectoires de mue identitaire.....	72
3. Dépossession et retour sur terre dans l'éco-féminisme .....	77
Synthèse du chapitre 2 .....	81
<b>Partie 2 : Cadre théorique et problématique de recherche</b> .....	<b>82</b>
<b>Chapitre 1 : Mise en présence des corps et des espaces : une approche corpo-spatiale de l'habiter</b> .....	<b>83</b>
1. Un corps pour habiter : des illustrations en faveur d'une entrée par la corporéité .....	83
2. Corps et espaces : investiguer des processus de transformation mutuelle.....	94
3. Le tissu mouvementé des corps et des choses : explorer l'espace de l'habiter sous l'angle de ses matérialités .....	100
Synthèse du chapitre 1 .....	108
<b>Chapitre 2 : Se dilater en choses, faire corps avec elles : une approche sensori-motrice et praxéologique de la subjectivation</b> .....	<b>110</b>
1. La part de la culture matérielle dans la formation du sujet.....	110
2. Faire corps avec les choses : un travail gestuel de familiarisation .....	118
3. Gestes et subjectivation : technique de soi ou processus fragile ? .....	130
Synthèse du chapitre 2 .....	140
<b>Partie 3 : Épistémologie, méthodologie et terrain de recherche</b> .....	<b>142</b>
1. Accompagner des êtres en train de prendre consistance : entre pragmatisme et matière à former.....	142
2. Apprendre à écouter : présentation du terrain de recherche et fil rouge méthodologique .....	147
Table 1. Profil des répondant.es .....	161
3. Entrer en narration : introduction aux résultats.....	177
Synthèse de la partie 3.....	183
<b>Partie 4 : Résultats de la recherche</b> .....	<b>184</b>
<b>Chapitre 1 : Défaire</b> .....	<b>190</b>
1. Accélération, encombrement et maintenance : la fragilité rythmique des existences.....	190
2. Décélération dysfonctionnelle et atterrissage forcé.....	201
3. Désassembler et réassembler les matériaux de la vie : exhumer un espace corporel et gestuel d'habitation	209
<b>Chapitre 2 : Assimiler</b> .....	<b>221</b>
1. Trouver ses appuis, prendre soin de soi : l'espace domestique comme espace de décélération et de restauration .....	221
2. Aérer et assainir son espace et son corps : l'interfonctionnement des deux faces de la synthèse corporelle	228
3. Observer d'autres corps, en être transformé : frugalité, lenteur et engendrement dans les identifications à l'inspiration d'autres manières d'être .....	236



<b>Chapitre 3 : Transparaître .....</b>	<b>242</b>
1. Soudain sentir le fabuleux dans l'ordinaire : vitalité matérielle, fraîcheur et transparence .....	242
2. Un temps pour l'appréciation sensuelle du monde : fadeur, lenteur et usage du plaisir.....	252
3. Intensifier un nombre limité d'êtres et de choses : la diminution comme augmentation croisée de ses attachements et de sa propre réalité.....	260
<b><i>Partie 5. Discussion : contributions, ouvertures, limites et voies de recherche .....</i></b>	<b>267</b>
<b>Partie 1. Contributions de la recherche.....</b>	<b>267</b>
1.La fragilité sous l'angle du rythme de vie.....	267
2.La dépossession matérielle comme espace de convalescence.....	275
3.La restauration d'une sensibilité quotidienne à l'environnement.....	288
<b>Partie 2. Ouvertures. De la saturation à l'intensité : accompagner la redirection écologique des usages du plaisir.....</b>	<b>295</b>
1.Corps et modernité : l'intensité de la vie en question .....	295
2.Suffisance intensive, redirection écologique et qualité affective de ses gestes quotidiens.....	298
3.Des intensités de vie à forte soutenabilité.....	303
<b>Partie 3. Limites et voies de recherche .....</b>	<b>306</b>
1.Limites méthodologiques .....	306
2.Limites théoriques .....	312
3.Voies de recherche .....	317
<b><i>Bibliographie .....</i></b>	<b>321</b>
<b><i>Annexes.....</i></b>	<b>326</b>
Annexe 1. Guide d'entretien : dépossession matérielle, corporéité, rythme et soin des choses.....	326





# Remerciements

---

Je tiens à remercier ma directrice de thèse, Valérie Guillard, pour son écoute, son enthousiasme, son ouverture intellectuelle et sa disponibilité. Sa chaleur et son hospitalité m'ont permis de prendre le temps nécessaire à l'exploration de pistes intellectuelles peu empruntées. Cette thèse n'aurait pas pu être écrite sans une confiance amicale et durable dans mes orientations, mes indécisions et mes hasards de pensée. Je la remercie pour son accompagnement depuis mon mémoire de recherche jusqu'à la finalisation de ce manuscrit.

Je tiens également à remercier les professeur(e)s Hélène Cherrier et Éric Rémy qui ont accepté d'être les rapporteurs de ce travail, ainsi que les professeur(e)s Alexandre Monnin, Véronique Perret, David Pontille et Céline Rosselin pour leur participation à mon jury de thèse en qualité de suffragant(e)s. Ces quatre dernières années, leurs travaux m'ont permis de m'enthousiasmer, d'apprendre, de suivre des intuitions, de tisser des liens et de construire peu à peu ma propre manière d'appréhender le travail d'écriture en sciences sociales.

Merci à Hélène Cherrier pour la qualité de ses enquêtes de terrain et la multi-disciplinarité de ses références, pour le courage politique de ses propositions scientifiques, d'une actualité et d'une importance majeure à l'heure où le mot de « sobriété » est sur toutes les lèvres.

Merci à Éric Rémy pour ses encouragements répétés à l'occasion des Journées Normandes de Recherche sur la Consommation et de la journée de recherche « Anthropocène et Consommation » organisée à Rouen l'an passé. Merci pour l'énergie, la joie de vivre et l'humour insufflés à ces occasions. Ces rencontres n'ont cessé de me rappeler la dimension sociale, collective et effervescente de la composition de nos travaux.

Merci à Hélène Cherrier et Éric Rémy pour la gentillesse et la pertinence de leurs observations à l'occasion de ma pré-soutenance, au mois d'avril dernier. Ma thèse n'aurait pas pu rencontrer sa forme finalisée sans l'extériorité et la profondeur de leur regard.

Merci à Véronique Perret pour son hospitalité, sa gentillesse, son humour, son érudition et son écoute, au sein du laboratoire MOST - Études Critiques en Management, et tout au long de mon parcours d'étudiant puis de doctorant. Le laboratoire MOST est d'une singularité qui mérite d'être remarquée, entretenue et défendue dans le paysage des sciences de gestion contemporaines.

Merci à David Pontille, Jérôme Denis et au Centre de Sociologie de l'Innovation des Mines de Paris - PSL, pour la finesse, l'intelligence et l'actualité de leurs réalisations ethnographiques. Merci d'avoir donné du sens à ma compréhension des « écologies matérielles » mêlant gestes, métiers, situations sociales et politiques, historicités, flux et devenir. Merci pour votre accueil, votre écoute et votre hospitalité.

Un grand merci à Céline Rosselin-Bareille et au groupe « Matière à Penser » dont les travaux m'ont permis de comprendre le rôle et la portée de l'instrument dans la formation du savoir-faire. Merci de m'avoir permis de lire Michel Foucault à l'aune d'André Leroi-Gourhan et Maurice Merleau-Ponty, puis de comprendre avec Marcel Mauss la part matérielle et technique de nos usages du corps. Rien n'aurait été possible sans les connexions théoriques et les expérimentations descriptives portées par le groupe « Matière à Penser » depuis de nombreuses années.

Je remercie chaleureusement Alexandre Monnin pour sa générosité, sa confiance, sa disponibilité, son écoute, son intelligence humaine et scientifique. Merci de m'avoir permis de lire Étienne Souriau, Bernard Stiegler et Victor Petit, mais aussi Alexandra Bidet, Jean-Clet Martin, Pauline Hachette et Romain Hüet. Merci de m'avoir donné la passion étrange et fabuleuse des concepts.

La philosophie ne m'a jamais paru aussi vivante, attentive, artistique et démocratique. Un grand merci associé à Emmanuel Bonnet et Diego Landivar pour l'audace, la clarté et l'importance de leurs propositions philosophiques. Les inflexions décisives sont rares dans une vie de lecteur. Ma rencontre avec les travaux d'Origens Media Lab fut de cette importance dans ma trajectoire. À la question « Qu'est-ce que la philosophie ? », je peux désormais essayer de répondre : l'art de composer et d'offrir des concepts aiguisés, utiles et appropriables aux différents publics troublés par une situation problématique, indéterminée et existentielle dans le même temps. Ralentir les mots pour les doter de densité et de puissance d'action sur le cours du temps.

Pour des raisons comparables, je tiens à remercier la professeure Dominique Roux-Bauhain pour ses encouragements, son enthousiasme, sa gentillesse et sa confiance à l'égard de mes recherches. Merci de m'avoir permis de mieux comprendre l'importance des travaux de Michel Foucault pour la compréhension de la consommation comme de ses résistances. Merci pour le courage et l'honnêteté de votre démarche vis-à-vis des évolutions nécessaires des sciences de gestion à l'heure des redirections écologiques de nos mondes. Vos travaux m'ont permis de trouver une place, sans jamais disjoindre recherche, enquête, concepts, résistance et politique.

Je tiens également à remercier chaleureusement Alexandra Bidet pour son écoute généreuse, son humour, et la justesse de ses observations lors de nos rencontres. Merci de m'avoir conduit vers les textes de Gilbert Simondon, André Leroi-Gourhan, Marielle Macé et Marc Breviglieri. Plus largement, merci de m'avoir appris à lire. Respecter le caractère précieux de chaque partie de la phrase, la richesse des moindres choses, des détails, des reprises et des nuances qui fluent à l'intérieur des œuvres. Les sciences sociales comme travail ciselé de coutures imperceptibles à force de finesse, de reprises et de variations légères mais décisives.

Je tiens également à remercier tout spécialement Laurence Allard pour sa gentillesse, sa vitalité, sa pratique joueuse et fabulatrice de la recherche. Merci de m'avoir ouvert à la dimension collective, participative, démocratique et low-tech de l'expérimentation vivante. Croire davantage en l'humanité véritable, joyeuse, effervescente et plurielle, de la recherche. Je comprends désormais que le langage et la technique, le travail narratif et l'équipement matériel, forment des alliances, des coopérations et des étincelles rieuses, libérant d'autres futurs dans les interstices du futur hégémonique. Une pratique scientifique libre, généreuse, ouverte, dépourvue d'égo, pleine d'entrain, expérimentale, collective et nécessaire. Merci de réaliser des enquêtes d'utilité sociale, dans les conditions d'une expérimentation démocratique véritable.

Je remercie Stéphane Debenedetti qui m'a encouragé à embrasser la voie de la recherche, à un moment où l'idée ne s'était pas encore présentée. Merci d'avoir défini la recherche à l'intersection des œuvres et des formes, de l'écriture et de l'image, du geste et du mouvement, et d'avoir insufflé en moi une conception joueuse et intrigante de la méthode d'enquête en sciences sociales.

Je remercie Denis Guiot de m'avoir accueilli et accompagné au sein du laboratoire DRM - ERMES de l'Université Paris-Dauphine, l'organisation et l'animation des séminaires de recherche, et l'aide apportée à la clarification de mes propositions conceptuelles.

Je remercie également Pierre Volle pour sa gentillesse, son humour et sa légèreté qui ont participé d'un cadre de recherche favorable et heureux pendant ces quatre ans.

Je remercie Antoine Blanc pour son érudition, sa curiosité intellectuelle, son sarcasme et sa mauvaise humeur joyeuse, ses conseils de lecture et sa gentillesse.

Je remercie Dina Rasolofoarison pour son écoute, sa pédagogie, sa tempérance et sa douceur d'être, aux moments de gagner en confiance.

Je remercie Sarah Lasri d'avoir été pour moi un aiguillon intellectuel, amical et existentiel dès le premier jour de ma première année de doctorat. Merci de m'avoir fait lire et relire David Le Breton, Michel Foucault, Pierre Bourdieu et Serge Tisseron. Pour nos discussions, nos élans, nos fous rires, nos repas, nos projets de recherche, nos rêves partagés, nos confidences. Je n'aurais rien pu faire sans ta présence au sein de ce laboratoire. Merci d'avoir cru à mes enthousiasmes, à mes joies comme à mes désespoirs, et d'avoir partagé un peu de cette flamme passionnée pour les livres de Paul Valéry et Michel Foucault, les correspondances, les romans et les essais des auteurs et autrices qui nous ont construits de longue date. Je mesure la chance de cette rencontre atemporelle, riieuse et bavarde.

Je remercie Michelle Van Weeren pour son humanité, sa candeur, sa singularité et son courage intellectuel qui m'ont permis de ne jamais céder sur mon désir, et d'apprendre à danser entre les tables.

Je remercie Juliette Cermeno pour sa drôlerie, son exigence de vérité, son auto-dérision, sa voix et sa force, qui m'ont autorisé à exister plus librement.

Je remercie Amélie Martin pour cette question à brûle-pourpoint : « Penses-tu que Michel Foucault et Luc Boltanski pourraient être articulés dans un même cadre théorique ? ». Merci pour ton aide, ta gentillesse et ta bienveillance tout au long de mon parcours. Je n'ai pas encore de vraie réponse à offrir en revanche.

Je remercie les nouveaux et nouvelles doctorants et doctorantes de DRM, Clément, Louis, Béryl, Léo et tous les autres, pour l'extraordinaire amusement ouvert dans votre sillon. La vie doctorale a ressemblé à l'auberge espagnole grâce à votre présence. Vos histoires et votre intensité continuent de me réjouir.

Je remercie Solène Sarnowski pour l'année d'écriture que nous avons partagée ensemble, notre affinité intellectuelle, nos emportements conceptuels, « affordances » et « fragilités », nos enthousiasmes d'illuminés, nos discussions : l'expérience, le flux des choses et des ontologies, des concepts et des « promenades attentionnelles ». Tout se mélange encore dans les pas de nos promenades réelles, échauffées de textes, d'articles et de communications à écrire. Merci d'avoir été cette âme sœur au milieu du chemin. J'aime ta façon de regarder le monde.

Je remercie Judith Saigot pour son humour d'architecte qui veut en découdre avec le béton des « éco-villages », l'hypocrisie des projets et des réglementations labellisées « éco ». Merci pour ton courage, ton tempérament, ton ironie, ta dureté, ton sens du combat, tes dessins, tes bandes dessinées, ta flûte traversière et tes fabulations indigènes. Merci de m'avoir appris à faire coïncider la vie, la beauté, l'exigence, la douceur et la colère dans une seule attitude. Avec cet humour particulier qui tisse les incompatibles entre eux (en se moquant de tout, sauf de soi-même bien sûr !). Merci pour tout Judith.

Merci à l'ensemble des personnes qui ont accepté de contribuer à cette recherche. Vivre avec vos témoignages pendant plusieurs années m'a permis d'apprendre à penser à vos côtés. Ce manuscrit est une manière de redire la richesse et l'intérêt de vos parcours de vie. Vos questions, vos tentatives, vos échecs et vos enthousiasmes, vos émotions et vos courages respectifs m'ont amené à mieux comprendre la teneur des expériences de vie dans les temps qui sont les nôtres.

En définitive, je remercie tout spécialement les personnes qui peuplent, densifient et multiplient mon quotidien, ma mère, Diane, mon beau-père, Claude, ma sœur, Emma, mon père, Pierre, mes grands-parents, Paul, Évelyne, Christiane, Georgette et Henri, mes tantes Jocelyne et Brigitte, mes cousins, Ruben et Sarah. Vous m'avez permis de m'affranchir des dogmes en restant spirituel, jazz, loufoque et dérisoire. La vie à vos côtés est une chance folle. Dans toutes les épreuves et à travers le temps, votre sensibilité et votre affection m'ont permis de grandir à mon rythme. Je vous aime.

Je remercie mes amis les plus chers : Paul-Mathieu Caitucoli et la salade cobb du zinc du 16 en « cuisine libre », Pierre Monnier et nos discussions chamaniques, Pauline Higgins, l'anthropologie africaine et le devenir de l'institution médicale, Mickaël Niedermayer, les virées en trottinette et les fous rires, Merlvin Gerardy et l'ethnographie des luttes intestines dans le rap contemporain, Laura Akakou et la parrhèsia, Paul Andriot et nos utopies urbaines, Samy Mansouri et l'amour de la fête, Julie Saint-Germain et l'ironie, Sofia Guermi, Lisa Fachhini et toutes les personnes que je n'ai pas mentionnées. Parler de vous nécessiterait de débiter une seconde thèse. Rien n'explique réellement, rationnellement, la persistance des liens qui nous unissent les uns aux autres. Mais une affinité secrète, souterraine et immédiate relance indéfiniment le bonheur que nous avons à nous voir, à nous écrire et à nous parler. J'aime ce mystère, et je vous remercie de l'accroître chaque jour davantage.

Enfin, un merci stellaire et infini pour ma compagne, Céline Piques, et ses trois enfants, Hubert, Anastasia et Victor Demares, ainsi que pour notre chat flâneur et tendre, Bast. Votre (très bas) niveau de ping-pong me permet de gagner à tous les coups. Merci d'être aussi dingues et fabuleux chaque jour à mes côtés. Je ne compte plus le nombre de fous rires qu'ensemble nous avons eus. Si l'un d'entre vous décide d'écrire une thèse un jour, j'accepte d'être tenu pour responsable. Je vous aime par-dessus tout. J'accepte de perdre une partie de ping-pong si vous me laissez gagner aux échecs. J'accepte de perdre aux échecs si vous me laissez gagner au Loup-Garou.



Merci de m'avoir accompagné, aimé, supporté, animé et réveillé ces trois dernières années. Vous êtes la saveur de ma vie, la « sobriété intensive » de mon univers, la dérision de tous mes instants, mes éclats de rire, mon laboratoire d'expérimentation, et avant tout, des personnes formidables qui garantissent et inventent des futurs rieurs.

Merci à toi, Céline, de m'avoir transmis l'amour de l'engagement, l'entrain et le courage nécessaires pour écrire, la raison suffisante à l'énigme d'être vivant, emporté par cette intensité rare qui traverse les gestes, les yeux et les écrits. Merci de m'avoir fait lire *L'art de la joie* de Goliarda Sapienza et tant d'autres textes superbes. À tes côtés, le mot « vivre » a pris toute sa signification et toute sa place. Cette thèse de doctorat n'aurait pas pu être écrite sans notre rencontre, nos paroles et nos pérégrinations. Merci de m'avoir aimé sans réserve, soutenu et encouragé dans tous mes enthousiasmes, dans mes élans comme dans mes errances. Merci d'exister comme tu le fais. Ton « mode d'existence » est un phare, une aura, un modèle et un repère dans ma vie. D'humour et de sincérité, d'entière et d'autodérision, de courage et de légèreté. Tu m'as appris à regarder loin, à contempler les hauteurs, à suivre mes intuitions et mes orientations les plus vives. Je sais désormais que l'intuition n'est pas qu'un concept bergsonien, mais aussi une certaine forme de flair, de ruse, d'affirmation et de jeu.

Cette thèse t'est dédiée.

Enfin, je tiens à remercier le philosophe Clément Rosset, que je n'ai pas eu la chance de rencontrer personnellement, mais qui m'accompagne là où je vais, me donne envie de rire et de désespérer, d'écrire et de rire encore, de vivre de biais, gentiment, comme un marcheur de pleine terre, étourdi et moqueur. Merci de m'avoir amené à la philosophie sans prétention, généreuse et loufoque, hilarante et majestueuse dans sa composition, et d'avoir fait entrer le sublime dans ma vie, par la porte de l'humour, de la lettre et d'une écriture rieuse, pleine de tendresse et de consolation. Comme une sieste repue sur un bon matelas. Votre rire continue de rire en moi.





# INTRODUCTION GÉNÉRALE

---

Avec l'anthropocène, nous entrons dans une période géologique, un moment de l'histoire de la terre et du vivant caractérisé par l'accélération rapide des flux d'informations, flux de matières et flux humains (Rosa 2010) et la prolifération massive de choses, d'infrastructures et technologies incapables de disparaître et de mourir proprement (Bonnet, Landivar et Monnin 2021).

Avec l'accélération du changement climatique et la nécessité d'y répondre, la place du concept de « sobriété » ne cesse de grandir. Dans sa signification la mieux partagée, la sobriété désigne l'ensemble des efforts entrepris pour réduire le poids énergétique, matériel et environnemental des activités humaines et des infrastructures qui les supportent. La sobriété intègre aujourd'hui plusieurs scénarios préparant des trajectoires visant à limiter le réchauffement climatique. Le récent rapport de RTE<sup>1</sup> envisage une réduction de 40% de la consommation d'énergie finale en France (avant même le scénario explicitement qualifié de « sobre »). Comme RTE, de plus en plus d'organismes intègrent la sobriété à la façon d'un horizon implicite et inévitable.

En parallèle, et dans le sillon des travaux de Bruno Latour, la question des modes d'existence gagne en ampleur : les conduites, les façons de vivre et les conditions de subsistance des « modernes » font l'objet d'une remise à plat (Latour 2017). Plus récemment, ce sont l'ensemble de nos dépendances matérielles, infrastructurelles, logistiques, organisationnelles et énergétiques qui font l'objet d'une attention renouvelée (Bonnet, Landivar et Monnin 2021). Plusieurs pistes sont investiguées pour la redirection écologique de nos milieux sociaux, organisationnels et techniques.

---

<sup>1</sup> RTE est le réseau public de transport de l'électricité en France métropolitaine. Le rapport auquel nous faisons référence est disponible à ce lien : <https://www.rte-france.com/analyses-tendances-et-prospectives/bilan-previsionnel-2050-futurs-energetiques>.

La thèse que nous donnons à lire reprend le fil de ces questionnements au prisme de la place du corps dans la modernité, des interactions avec l'environnement matériel et des attachements. Au croisement de l'anthropologie de la culture matérielle et de la sociologie pragmatiste, notre thèse investit l'anthropocène depuis la perspective des usages du corps, des attachements, des rythmes et des sensibilités.

Cette perspective répond à la nécessité de penser les relations entre corps et sobriété matérielle, dans des parcours de vie intégrant des inflexions significatives du côté de la moindre possession et de la déconsommation. À l'heure où le corps subit des cadences et des vitesses accrues (Rosa 2010) mais aussi l'oubli, l'assignation à rester assis et à servir les capacités cognitives au travail (Scott, Cayla et Cova 2017) et considérant la part déterminante de la souffrance dans les parcours de dépossession (Cherrier et Murray 2007) autant que la fragilité matérielle des environnements (Denis et Pontille 2020), nous souhaitons interroger plus distinctement le rôle du corps dans les trajectoires de dépossession et de sobriété matérielles. Si certains travaux portant sur l'anti-consommation (Cherrier 2009), le désencombrement (Belk, Seo et Li 2007) ou la dépossession (Cherrier et Murray 2007) ont d'ores et déjà souligné la place du dénuement matériel (s'entourer de moins de choses) dans la construction ou la reconstruction d'un état de bien-être, aucune enquête n'a permis d'explorer ces relations sous l'angle du corps. Plus précisément, aucun travail scientifique ne s'est encore proposé d'étudier les rapports entre soin des choses et soin du corps dans la sphère domestique. La participation des gestes d'entretien domestique au soin de soi n'a pas fait l'objet d'explorations spécifiques, centrées sur la relation que les personnes entretiennent aux choses ainsi qu'à leur propre corps.

Pourtant, les gestes de dépossession matérielle accompagnent parfois des transformations majeures des modes d'existence, de la perception et de la relation à soi dans des trajectoires de vie impliquant la nécessité de redéfinir les conditions de son quotidien et de son bien-être, en lien avec des démarches de déconsommation (Cherrier et Murray 2007). L'enquête que nous proposons ici vise à réinvestir les relations entre dépossession et bien-être sous l'angle du soin des choses et du

soin de soi, à travers une attention plus marquée à la part corporelle et matérielle des existences, dans le sillon de l'anthropologie de la culture matérielle et de la sociologie des attachements.

À la différence des entrées par la motivation, la pratique ou la construction identitaire, l'entrée par le corps, l'expérience auprès des choses et la question des attachements, permet de suivre ensemble la transformation des conduites et des sensibilités. Cette entrée nous invite à considérer le parcours de personnes engagées dans des expériences de dépossession matérielle (Cherrier et Murray 2007) sans faire peser sur elles le poids d'étiquettes préconstituées, restrictives et nécessairement limitantes.

Composés d'expériences réelles et effectives, les témoignages que nous avons recueillis se situent à la fois en-deçà et au-delà des bannières usuellement déposées sur des groupes supposés homogènes d'individus ou de formes de vie. En privilégiant la compréhension des parcours de vie au plus près des corps, des environnements matériels et des gestes tissés à leur contact, nous avons voulu nous prémunir d'une production scientifique visant à définir « ce que les choses sont » pour une enquête au plus près de « ce que les choses font » et de ce qu'elles « font faire » (Hennion 2013).

Notre travail débute donc avec la volonté de nous affranchir des bannières, des éléments de langage et des lexiques médiatiques, trop prompts à étouffer la réalité de parcours personnels, spécifiques et singuliers, dans des images stéréotypées et limitantes. Ainsi du « minimalisme », de la « sobriété heureuse » ou de la « simplicité volontaire » associés à des corpus de textes, à des évocations et des propositions de vie chargées au plan des imaginaires, et dans lesquelles les personnes que nous avons rencontrées ne reconnaissent jamais entièrement.

À l'instar des efforts considérables et probants de Marielle Macé pour arracher la notion de « style » à ses usages banalisants et superficiels (dont ceux de l'industrie textile) et en faire un concept opératoire pour décrire l'individuation des formes de vie (Macé 2016), nous avons veillé à ne pas initier notre parcours avec des imaginaires ou des champs sémantiques trop fortement stabilisés. Pour nous rendre sensible à l'importance des gestes impliqués dans ces trajectoires de vie, et nous prémunir contre « l'insulte d'en rendre compte par des récits surplombants » (Hennion

et Monnin 2020), nous avons à l'inverse recherché des façons plus spécifiques et mieux ajustées d'en rendre compte.

Si les gestes de la sphère domestique font l'objet d'entreprises de décrédibilisation (notamment au regard de leur faible impact carbone) et si la sobriété matérielle est régulièrement renvoyée à une affaire de gouvernance voire à une simple question d'éthique ou de (re)politisation de la consommation, l'effort narratif d'une large partie des sciences sociales demeure tributaire d'une incapacité à suivre, accompagner et transcrire des activités en mouvement, sans découper ces engagements dans des listes de leviers et de freins, ni les abstraire artificiellement d'un climat social, politique et environnemental plus large.

À rebours de ces horizons scientifiques, nous souhaitons décrire le déploiement d'autres façons de vivre dans la trame des formes, des gestes et des qualités affectives de l'interaction avec l'environnement, indissociables d'engagements historiquement situés et significatifs.

Comment les gestes de dépossession matérielle participent-ils d'une transformation des rythmes et des manières d'habiter l'espace, de prendre soin des choses et de soi, depuis et à travers le corps, à l'heure où le corps, précisément, fait l'objet d'attentions et d'inquiétudes plus importantes dans les sciences sociales ?

## Présentation de l'objet de recherche et de la problématique

En choisissant d'investiguer des gestes de dépossession matérielle<sup>2</sup> à la suite d'Hélène Cherrier et Jeff B. Murray (2007), nous désirons étudier la capacité des choses à structurer et à diversifier les environnements matériels, les champs d'action à travers lesquels des sujets se forment et se renouvellent. Ne s'intéresser ni aux choses ni aux personnes mais bien à leur rencontre, voire

---

<sup>2</sup> Les gestes de dépossession matérielle correspondent à des moments localisés de la vie au cours desquels une personne décide de se défaire d'une part importante de choses (objets, vêtements, produits divers, souvenirs, etc.) et pas simplement d'une chose en particulier. La transformation de l'espace domestique, à travers ces gestes, concerne donc les différentes pièces du logement et les différentes catégories de choses en présence. Le tri réalisé opère donc une actualisation des écologies matérielles et des supports d'action de l'espace domestique.

à leurs résistances / difficultés, permet d'approcher une « activité de transformation mutuelle » où la production du monde matériel et la formation de la personne sont indémêlables en acte (Rosselin-Bareille 2017, p.10).

Au contact de la matière, les êtres humains ne se contentent pas d'acquérir une panoplie de compétences qui se grefferaient à eux sans les transformer : il convient alors d'étudier la culture matérielle à la jonction du geste et de la sensibilité (Rosselin 2009, dans Julien et Rosselin, 2009, p.296).

Nous souhaitons ici mettre l'accent sur des relations entre des ensembles de gestes et leurs supports au sein de l'espace domestique : à la manière dont les choses servent d'espace et de point d'appui à l'action en train de se faire comme à la formation de chacun à travers les conduites qui s'y exercent. Nous entendons alors prêter attention à un élément du parcours biographique souvent négligé ou cantonné à un paramètre secondaire : la part de la culture matérielle et de sa manipulation dans la formation des conduites et des sensibilités.

Néanmoins, nous souhaitons déplacer la question de l'ontogénèse (subjectivation par incorporation de prothèses matérielles) en faveur d'une approche cette fois-ci rythmique du soin apporté aux choses dans l'espace domestique.

En effet, avec l'accélération du changement social, des techniques de communication et de mobilité, le temps opère de plus en plus comme « un élément de compression ou même d'annihilation de l'espace. » (Rosa 2010, p.19) tandis que les espaces sont le résultat provisoire et vulnérable des gestes qui en assurent la vitalité (Bennett 2004).

Si les rythmes de vie conditionnent en partie les modalités selon lesquelles corps et choses sont engagés ensemble dans l'action, il semble intéressant de reformuler la question de la fragilité des sujets en anthropocène sous l'angle de ce qui apparaît comme un temps de l'habiter : une approche rythmique du soin apporté aux choses.



## Position de la recherche dans la littérature scientifique

Dans les travaux du groupe Matière à Penser consacrés aux choses personnelles, la « mise en objets » et « l'incorporation des choses aux conduites motrices » ont constitué jusqu'à aujourd'hui le point d'entrée privilégié pour comprendre le rôle des choses dans la formation des subjectivités. Diverses « mises en objets », depuis la « gamme » de vêtements des membres de la SAPE jusqu'au mobilier du *priyayi* indonésien, furent utilisées pour mettre en évidence l'importance de la culture matérielle incorporée dans la construction de soi (Warnier 1999 en référence à Gandoulou 1989 ; Bertrand 2004).

Néanmoins, les travaux du MâP ont peu étudié les fragilités associées à la « mise en objets » des sujets de la modernité avancée dans les conditions de l'accélération sociale des rythmes de vie (Rosa 2010 ; 2018) et des difficultés grandissantes à prendre soin de la vitalité matérielle qui circule autour de soi et en soi (Bennett 2004) en particulier au sein de l'espace domestique (Dion, Sabri et Guillard 2014).

Inspirée des « techniques de soi » foucaaldiennes et de la figure du « dandy » (Warnier 1999 ; Warnier 2004), la première perspective du groupe Matière à Penser fut ensuite déplacée par les appels à interroger les erreurs technico-rituelles de conception (Jamard 2009) et les difficultés des gestes à travers lesquels les personnes se travaillent elles-mêmes pour faire corps avec les choses (Julien, Rosselin et Warnier 2009)

Attirant l'attention sur les risques d'une célébration post-moderne, romantique et simpliste de l'émancipation par la marchandise (Bayart 2004), ces réserves ont permis d'insister sur le caractère hasardeux et contingent des parcours d'individuation. Elles ont aussi permis de rediriger les efforts d'enquête dans une autre direction : celle des rencontres entre les qualités sensibles des choses et les gestes à travers lesquels corps et actions sur la matière participent ensemble de la formation de chacun.

Parallèlement, les travaux consacrés aux gestes de dépossession matérielle sont rares, et reposent sur des approches phénoménologiques héritées du travail inaugural de Russell Belk (1988). À travers eux, les auteurs ont mis l'accent sur la transformation du « self » à l'œuvre dans ces gestes (Cherrier et Murray 2007) ; d'autres sur les techniques – personnelles et professionnelles – permettant de se défaire plus aisément (Roster 2014 ; Price, Arnould et Curasi 2000) ; certains, enfin, ont essayé de montrer comment les gestes de dépossession accompagnent le développement d'un « mutual self » avec la terre dans les trajectoires de vie éco-féministes (Dobscha et Ozanne 2001). Un aspect important de ces gestes réside dans leur caractère significatif et orienté. On ne se défait pas simplement « pour se défaire », pas plus qu'on ne se défait sans y être impliqué, transformé personnellement (Cherrier et Murray 2007).

## Axe de recherche investigué

En écho avec les travaux de Jérôme Denis et David Pontille autour des activités de maintenance et de réparation des infrastructures publiques, les gestes de dépossession nous ont rendu attentifs à la vie des personnes auprès des choses sous l'angle des gestes infimes qui tissent leurs liens (Denis et Pontille 2020). Mais à rebours de ces travaux qui localisent la fragilité dans le monde matériel et la tendance des choses à s'altérer, notre enquête nous invite plutôt à situer la fragilité dans les rythmes sur lesquels corps, matières et objets évoluent ensemble dans l'espace.

Comme nous essaierons de le montrer, l'inadaptation de l'action motrice du sujet dans son rapport aux matérialités est largement tributaire du rythme, ainsi que le remarque Agnès Jeanjean : « le temps et les rythmes déterminent considérablement les modalités selon lesquelles corps, matières et objets sont engagés ensemble dans l'action » (Jeanjean 2009, dans Julien et Rosselin 2009, p.209)

En symétrie, bien que pertinent pour appréhender certaines situations, le raisonnement qui part d'une opposition marquée entre « mise » et « dé-mise en objets » (Warnier 1999, p.155) ne

permet pas de rendre compte de la façon dont une transformation du cadre matériel de l'espace de vie est susceptible de fissurer ou de retisser des relations entre des ensembles de gestes et leurs supports. Plus fondamentalement, ce raisonnement empêche de saisir le « rapport entre un espace et la manière dont il invite et encourage à se tenir en lui » (Goetz 2011, p.105), notamment sur le plan du rythme de vie et du rapport à son propre corps.

## Méthodologie de la recherche

Comme dans l'enquête réalisée par Hélène Cherrier et Jeff B. Murray, les personnes que nous avons rencontrées ont en commun d'avoir fait l'expérience d'une pratique de dépossession matérielle à un moment localisé de leur vie ou de façon plus diffuse pour embrasser d'autres manières de vivre et de consommer (Cherrier et Murray 2007). Toutes ont fait le choix de vivre avec moins de choses et de limiter leur consommation d'objets neufs et d'occasion.

Toutes ont également en commun de vivre en région parisienne, et la plupart d'entre elles réfléchissent à quitter un jour la région parisienne pour suivre le fil de leur démarche, vivre plus pleinement leur rapprochement avec la terre, s'inscrire de façon plus continue et moins heurtée dans le rythme de leur corps, marcher en forêt, dans un contact plus étroit et plus quotidien avec le monde végétal et animal, ou dans le but d'élever leurs enfants dans un cadre qu'elles estiment plus sain et plus riche sur le plan sensoriel.

Toutes ces personnes dépendent financièrement d'emplois exercés en ville, à mi-temps ou à plein-temps, de façon salariée ou indépendante. Elles habitent majoritairement des appartements en périphérie du centre de Paris, d'une taille allant de 18 mètres carrés à 90 mètres carrés. Une majorité de femmes, avec un niveau de diplôme élevé et différentes activités / professions : trois étudiantes de second cycle (droit, sociologie, sciences de gestion), un designer web, une ingénieure spécialisée en urbanisme zéro carbone, une coach minimaliste/zéro déchet, une documentaliste audiovisuel, un biostatisticien, une vendeuse d'enseigne grand public d'objets de voyage, une

écrivaine, artiste, naturopathe et enseignante indépendante, une chanteuse semi-professionnelle interprète, également indépendante, une professeure d'arts plastiques dans un collège parisien, une consultante et conférencière zéro déchet, une ex-tradeuse en reconversion dans le secteur de la transition écologique fondatrice d'un cabinet indépendant d'aide à la transition, une formatrice et autrice, « créatrice de guidances écrites » pour accompagner la transition écologique.

Avec un nombre limité d'informatrices et d'informateurs (13 femmes et 2 hommes), notre méthodologie a consisté à recueillir ces témoignages en deux temps. À l'exception de deux informatrices pour lesquelles un seul entretien fut suffisant, les treize autres personnes rencontrées dans le cadre de cette enquête ont donné lieu à deux voire trois entretiens enregistrés, d'une durée allant de deux à quatre heures en moyenne pour chaque entretien. Au total, trente entretiens longs furent réalisés de février à décembre 2019.

Le terrain ne s'est pas donné comme un « réservoir inerte et infini où puiser les éléments nécessaires pour construire un modèle théorique » (Hennion 2015, p.12) mais comme une expérience impliquant des efforts de retenue pour approcher la manière dont les acteurs et actrices concerné-es appréhendent eux-mêmes / elles-mêmes leurs expériences. Le travail de théorisation a plutôt ressemblé à une forme d'ajustement ou de personnalisation affleurant peu à peu.

## Principales orientations de la recherche

Les travaux du MàP ont suffisamment mis l'accent sur la façon dont l'efficacité des gestes opérés sur la matière accompagne une efficacité plus fondamentale de soi sur soi. Selon nous, les gestes de dépossession matérielle ne font pas exception. Nous sommes aussi en présence d'une activité de transformation mutuelle de l'espace et de la personne. Nous aurions certes pu penser que la transformation de l'espace domestique est simplement esthétique, hédonique, extérieure au sujet, en bref, que ces gestes ne participent pas de parcours d'individuation. Les entretiens que nous avons réalisés nous ont permis d'évacuer cette hypothèse. Sakina, Ruben,

Séverine, Lucie et les autres personnes que nous avons rencontrées dans le cadre de cette enquête ne sont pas des machines. Ce sont des sujets pleins, indivisibles, transformés par les gestes qu'ils exercent sur les choses et sur les espaces qu'ils habitent (Warnier 2004, dans Bayart et Warnier 2004, p.183).

Nous montrerons notamment que ces gestes accompagnent une redirection de leurs affects et conduites dans le champ de l'entretien, de la vitalité, de la guérison et du soin des espaces et des corps, d'autres manières de coopérer avec les écologies matérielles des espaces domestiques et de recomposer les termes des attachements réinvestis. Réapprendre son corps, ses temporalités et ses besoins en réinvestissant les matérialités de l'espace domestique, espace lui-même appelé à modifier les gestes, les rythmes et les modes de rapport à soi et à autrui : tels sont les parcours qu'il s'est agi pour nous de comprendre et de restituer, dans la double perspective des conduites et des sensibilités. Cette enquête nous permettra d'éroder une lecture de la subjectivation en termes de « technique de soi » et de « mise en objets » pour ouvrir l'analyse à des aspects moins spectaculaires (moins volontaristes, individuels et autodéterminés) de l'individuation : explorer des parcours de convalescence prenant appui sur l'espace domestique et ses écologies matérielles.

## Présentation de l'organisation des parties et chapitres

Après avoir présenté des éléments de contextualisation (relatifs à l'accélération des rythmes de vie et aux pressions exercées sur le corps au sein de la modernité avancée), la **partie 1** de la thèse offre une revue de la littérature scientifique mobilisée dans le cadre de ce travail. Le chapitre 1 offre une revue de la littérature relative au soin des choses, sous l'angle des clés et des profondeurs d'organisation des choses, et sous l'angle de la fragilité des écologies matérielles. Le chapitre 2 explore la littérature relative aux gestes de dépossession matérielle, la manière dont on se défait des choses, les rituels qui en accompagnent le mouvement, et la part de ces gestes dans la transformation identitaire des personnes impliquées.

La **partie 2** de la thèse présente la filiation théorique de ce travail et la problématique de recherche qui en émerge. Le découpage de cette partie en deux chapitres vise à rendre compte de l'affleurement progressif du questionnement. Le chapitre 1 plaide en faveur d'un déplacement des cadres interprétatifs mobilisés pour étudier les gestes de dépossession matérielle, en justifiant de l'intérêt d'une approche par le corps-en-action dans le prolongement des travaux du groupe Matière à Penser. Le chapitre 2 explore les contributions de ce groupe à la compréhension des relations entre corps et choses dans la conduite sensori-motrice, et revient sur la dimension subjectivante de ces corps-à-corps en réinvestissant la question de la fragilité des processus de subjectivation qu'ils engagent.

La **partie 3** de la thèse présente la filiation épistémologique de la recherche, la méthodologie et le terrain d'enquête. Le chapitre 1 situe notre travail à l'intersection de la sociologie des attachements du pragmatisme français et de l'anthropologie de la culture matérielle du groupe Matière à Penser. Cette position permet de poser la question des expériences, des gestes et de leurs effets sur la formation des subjectivités. Le chapitre 2 présente la méthodologie de la recherche à travers un questionnement portant sur la polysémie du concept d'écoute, et la variété des manières

dont nous avons souhaité la pratiquer. Le chapitre 3 interroge le procédé narratif des travaux liés à la culture matérielle et permet d'introduire les résultats de ce travail.

La **partie 4** de la thèse constitue le cœur de la thèse en présentant les résultats de la recherche. Cette partie est organisée sur la base d'une description des gestes et de leurs effets sur la manière d'habiter, de transformer et d'en être transformé.

Le chapitre 1 « Défaire » rend compte des versants passif et actif des gestes de dépossession matérielle. Nous montrerons d'abord que l'espace domestique, dans les conditions de la modernité et de l'accélération des rythmes de vie, est susceptible d'induire des efforts de maintenance insoutenables fragilisant l'habitabilité, et induisant des formes de « réification de soi » imputables à l'absence de soin, à l'épuisement et au désengagement ménager. Nous montrerons comment la dévitalisation conjointe des corps, des espaces et de leurs écologies matérielles, met en évidence la manière dont la fabrication du chez-soi est un travail d'existence « continuellement menacé de tomber en panne » (Putnam et Swales 1999, dans Julien et Warier 1999, p.131). Nous verrons alors que les gestes de dépossession matérielle interviennent à l'occasion de périodes de « décélération dysfonctionnelle » (Rosa 2010, p.47) attestant du bien-fondé d'une lecture du corps en termes de besoins et de limites (Federici 2020, p.131). Au même titre que pour une grossesse ou un déménagement, la centration sur l'intérieur se fait alors plus marquée puisqu'il s'agit de refaire son espace pour se refaire soi-même. Nous soulignerons alors l'importance des surfaces libres exhumées pour le redéploiement des gestes quotidiens de la vie, l'aisance offerte par les prothèses matérielles faciles à incorporer aux conduites motrices : transparentes et fluides du côté du vêtement ; simples à entretenir et fiables du côté des prolongements de la main. Nous mettrons l'accent sur la sensorialité et les plaisirs réinvestis à travers l'exhumation de ces choses, des gestes qu'ils permettent et des conduites qu'ils favorisent.

Le chapitre 2 « Assimiler » nous permettra de montrer comment ces gestes de réappropriation du chez-soi participent d'une réappropriation de son propre corps, des attentions et des soins qui lui sont adressés, de l'écoute et de l'accompagnement que les personnes essaient

de réapprivoiser à son égard. Nous montrerons que l'espace domestique se comporte alors comme un espace thérapeutique où reconstituer des appuis, prendre du temps pour soi, réparer des liens abimés entre corps et esprit, à travers ces gestes progressifs et organiques retissés avec l'espace. Nous mettrons ensuite en évidence l'interfonctionnement des deux faces de la synthèse corporelle<sup>3</sup> (le prolongement du corps vers l'extérieur et l'assimilation d'aliments, d'oxygène ou d'autres substances vers l'intérieur) attestant de la visibilisation et de la réappropriation de la fonction « digestive » et « pulmonaire » de l'espace domestique. Nous montrerons comment l'aération et l'assainissement de l'espace domestique et du corps s'entretiennent et se composent ensemble dans ces trajectoires. Nous verrons enfin comment ces transformations s'adosent aussi à des identifications (à d'autres personnes ou à d'autres formes de vie) touchant au choix de vivre avec peu, à la lenteur, au geste appliqué comme au temps long de la croissance et de l'engendrement.

Le chapitre 3 « Transparaître » nous permettra de rendre compte d'un mouvement de « dégagement graduel hors de tous les liens qui créent de l'opacité » (Jullien 2011, p.240) faisant le lien entre la vitalité matérielle de l'espace domestique, la « transparence » des vêtements réinvestis par les corps et la fraîcheur des sensations éprouvées au contact des choses les plus ordinaires. Dès lors, nous montrerons comment la sensibilité se déplace dans le sens d'un usage du plaisir différent, tissé de lenteur et de confection attentive, de moments apparemment vides et fades ressentis comme les plus pleins et les plus savoureux, les plus nourrissants et les plus désirables. Enfin, nous montrerons comment l'intensification d'un nombre limité d'être et de choses (diminution / condensation) s'éprouve ici comme une augmentation croisée de ses attachements et de sa propre réalité. Dans l'ensemble, ce chapitre mettra l'accent sur des transformations mutuelles de l'espace domestique, de la manière d'habiter et de la sensibilité. Nous montrerons comment les gestes de dépossession tendent à intensifier l'être des choses qui transparaissent avec : « accorder aux choses

---

<sup>3</sup> La « synthèse corporelle » est un concept proposé par Jean-Pierre Warnier en 1999 pour désigner l'ensemble formé par le corps et ses prothèses matérielles dans la conduite motrice : elle permet de penser ensemble le corps, la cuillère, la nourriture ingérée et la subjectivité locale associée à cette action, en fonction des matérialités impliquées et des gestes réalisés. La « synthèse corporelle » comprend notamment l'alimentation, les substances de soin, le parfum, les vêtements, les ustensiles impliqués dans la conduite motrice (Warnier 1999).



mêmes la possibilité d’agir, d’apparaître avec une présence plus forte » (Denis et Pontille 2020, p.8). Nous verrons alors comment cette intensification, en élargissant la place occupée par un nombre limité d’êtres et de choses, tend à renforcer le sentiment de réalité, d’assise et de confiance des personnes qui en font l’expérience.

La **partie 5** de la thèse permettra de mettre en relief les principales contributions de ce travail à la compréhension des gestes de dépossession matérielle. Nous prendrons le temps d’interroger les contributions de ce travail aux différents champs de la littérature scientifique mobilisée. Au prisme du concept d’intensité, la discussion sera l’occasion de présenter les contributions de notre travail à une compréhension de la place ambivalente du corps dans la modernité avancée. Nous reprendrons alors le fil d’une interrogation de longue date relative à la notion de sobriété, pour en proposer une lecture renouvelée, en discussion étroite avec les horizons de redirection écologique.





# Éléments de contextualisation : Accélération, aliénation et acosmie

---

## 1. L'accélération sociale de la vie

L'accélération peut être définie comme la transformation rapide du monde matériel, social et spirituel dans trois trajectoires entrelacées : l'accélération des techniques, l'accélération du changement social et l'accélération du rythme de vie (Rosa 2010, p.17).

Au niveau du rythme de vie, l'accélération peut être appréhendée comme une augmentation du nombre d'actions par unité de temps sous la forme de la compression de chaque activité ou de la superposition de plusieurs activités. « Nous avons tendance à manger plus vite, à dormir moins et à communiquer moins avec les membres de notre famille que ne le faisaient nos ancêtres » (Rosa 2010, p.27).

Si de nombreuses technologies permettent aujourd'hui de réaliser chacune de ces actions en y consacrant un moindre temps, nous aurions pu imaginer une décélération des modes d'existence. Les technologies auraient alors permis d'alléger nos emplois du temps en fluidifiant nos actions. L'inverse semble pourtant s'être produit.

En effet, même si chacune des actions requiert aujourd'hui moins de temps, le nombre d'actions réalisées par unité de temps n'a cessé d'augmenter avec l'essor des techniques de communication et de mobilité en particulier. Certes, l'écriture et l'envoi d'un mail sont plus faciles aujourd'hui que l'écriture et l'envoi d'une lettre manuscrite, mais nous écrivons et envoyons aujourd'hui bien plus de mails chaque jour qu'autrefois nous écrivions et envoyions de lettres. La messagerie se remplit incessamment, en sorte que chaque personne y est confrontée comme Sisyphe en prise avec son effort (Rosa 2010, p.30).

De plus, la surcharge informationnelle est susceptible de susciter des distractions, des charges et des frustrations nombreuses. Le temps réellement consacré par un médecin à ses

patients, par un enseignant à ses étudiants ou un chercheur à ses travaux de recherche ne cesse de décroître tandis que la liste des choses à faire ne cesse de s'étirer (Rosa 2010, p.124). Le temps semble être devenu l'enjeu d'un contrôle et d'une équation difficile à manœuvrer.

L'engrenage est encore accentué si l'on considère que l'accélération des techniques est justement recherchée en réponse au manque de temps. Les accélérations s'entretiennent, s'entretissent et rétroagissent les unes sur les autres à mesure que le rythme de la production s'accroît. « L'accélération sociale ne forme pas la base, ou *synthesis*, de la société moderne, mais bien sa *dynamis*, sa force motrice et sa logique, ou sa loi, de changement » observe Harmut Rosa (2010, p.72), le système semble « fermé et auto-propulsé » (p.43).

Comme le remarquent également l'anthropologue Eduardo Viveiros de Castro et la philosophe Déborah Danowski (2014), « le temps sort de ses gonds ; et court de plus en plus rapidement. 'Les choses changent si vite qu'il nous est difficile de suivre', constatait Bruno Latour récemment. Il faisait référence à l'état de la connaissance scientifique portant sur le problème [écologique] ; mais nous pouvons dire aussi que c'est le temps lui-même, en tant que dimension de la manifestation du changement (le temps comme 'nombre du mouvement', comme dirait Aristote), qui semble non seulement s'accélérer, mais changer continuellement. » (Danowski et de Castro, dans Hache 2014, p.226).

L'accélération peut être appréhendée comme la structure de la modernité avancée qui traverse toutes les échelles, des plus macroscopiques aux plus microscopiques. « Les athlètes semblent courir et nager de plus en plus vite ; les fast-foods, le speed-dating, les siestes éclairs et les drive-through funerals semblent témoigner de notre détermination à accélérer le rythme de nos actions quotidiennes » (Rosa 2010, p.17).

Bien souvent, l'accélération des rythmes de vie est d'ailleurs enchâssée à un plébiscite culturel valorisant la réalisation du plus grand nombre d'options : explorer la vie dans toutes ses dimensions, toutes ses facettes, toutes ses possibilités pour faire entrer une infinité de vies à l'intérieur d'une vie. Autre élément valorisé : l'entretien d'un tempérament combatif, dur, insensible

et d'un travail efficace sous l'effet de l'adrénaline et du stress qui y sont plébiscités (Le Breton 2015, p.63). L'environnement sociotechnique et culturel serait alors susceptible d'accompagner des formes de réifications de soi.

Le philosophe Axel Honneth décrit par exemple les choses de la manière suivante : « dans le rapport à soi-même, les modes correspondant à l'observation et à la production ne peuvent s'épanouir que si les « sujets » commencent à oublier que leurs désirs et leurs sentiments valent la peine qu'ils les formulent et qu'ils se les approprient. En ce sens, la réification de soi, tout comme la réification des autres, résulte d'une attention amoindrie à la primauté de la reconnaissance. [...] Pour comprendre ce que veut dire en général le fait d'avoir des désirs, des sentiments ou de se proposer des buts, nous devons préalablement les avoir éprouvés comme une partie de notre soi qui mérite d'être acceptée, comme quelque chose qu'il importe de rendre intelligible à nous-mêmes et aux partenaires de nos interactions. [...] Que cette acceptation préalable de soi tombe dans l'oubli, qu'elle soit négligée, voire ignorée, et se crée aussitôt un espace favorable à l'établissement de formes de rapport à soi que l'on peut décrire comme des « réifications » de soi. » (Honneth 2007, p.105-106)

Participant de ces réifications, les lumières artificielles tendent à naturaliser les impératifs d'une vie 24/7 à l'indifférence des rythmes corporels et terrestres. En neutralisant la « puissance de diversion de la nuit », les lumières artificielles qui éclairent en permanence de nombreux espaces professionnels et commerciaux diluent les différences entre le clair et l'obscur et assujettissent les personnes réduites à une force de travail qu'il s'agit alternativement d'exploiter et de restaurer, suggère par exemple le philosophe Michaël Foessel (2017).

Plus spécifiquement, c'est la lumière blanche et permanente des *openspaces*, des espaces commerciaux, des aéroports, des parkings et des *fast-foods* qui vise davantage à fluidifier l'identification, le contrôle et l'accélération des flux, en rendant toute échappatoire difficile. Ces lumières corroborent un idéal sécuritaire de production et de consommation à rythme soutenu (Foessel 2017). À la différence des lueurs d'une fenêtre éclairée, des cigarettes ou des réverbères,

qui semblent *complices* des ombres, des passages et des indistinctions de la nuit, et qui *veillent* sur le promeneur nocturne, la lumière blanche des espaces de production et de consommation structure « l'espace éternel des néons » (Foessel 2017, p.87). Selon Michaël Foessel, cette lumière blanche de contrôle, de réification et de mise au pas devrait « susciter contre elle la solidarité des habitants du jour et des animaux de nuit » (Foessel 2017, p.90). En visibilisant et en maintenant une nette identification des hiérarchies sociales où chacun est encouragé à surveiller, évaluer et catégoriser chacun, à l'instar des physionomistes à l'entrée des boîtes de nuit, la lumière blanche participe d'une atmosphère concurrentielle.

Les problèmes soulevés par l'accélération sont divers. Les structures matérielles des mondes que nous habitons (meubles de cuisine, vêtements, téléphones, etc.) ressemblent de plus en plus à des « structures jetables » qui nous demeurent souvent étrangères (en particulier lorsque leur technique nous dépasse) et que nous les délaissions avant qu'elles ne soient véritablement hors d'usage (Rosa 2010, p.61). Le sociologue Zygmunt Bauman souligne à cet égard l'extraordinaire efficacité des engrenages techniques à travers lesquels les déchets sont ramassés afin de maintenir une organisation sociale fondée sur le renouvellement (Bauman 2005, p.10). Pourtant, le problème posé par les déchets réside précisément dans leur incapacité à mourir parfaitement et à disparaître.

Comme le suggère le philosophe Alexandre Monnin, ce que l'on nomme aujourd'hui « anthropocène » peut être figuré comme un « crash » du Globe de la mondialisation sur le Terrestre permettant la vie. « La Technosphère, avec ses infrastructures industrielles et tertiaires, aujourd'hui dépassées (au moins sous l'angle de la garantie de la subsistance à moyen terme d'une majeure partie de l'humanité) et hautement toxiques, après avoir littéralement décollée, s'est écrasée sur la Biosphère de tout son poids et menace la possibilité de maintenir un monde habitable et habité. » (Monnin 2021, dans Bonnet, Landivar et Monnin 2021, p.16).

Le sol sur lequel « atterrir » (d'après la formule de Bruno Latour) n'est pas un sol vierge, une nature immuable et bienveillante vers laquelle faire retour. « Le sol sur lequel nous devons atterrir demeure tramé par ces éléments. Le Terrestre abrite les débris encore en majorité intacts

du Globe [...] Comme les zombies, elles ne parviennent pas à mourir et à disparaître ; leurs déchets s'accumulent inexorablement au cœur des couches géologiques de l'Anthropocène. » (Monnin 2021, dans Bonnet, Landivar et Monnin 2021, p.21).

Comme le souligne également avec acuité le philosophe Paul B. Preciado à propos du plastique : « Visqueux et semi-rigide, imperméable, isolant électrique et thermique, le plastique, produit par la multiplication artificielle d'atomes de carbone en longues chaînes moléculaires de composés organiques dérivés du pétrole, émet quand il brûle une pollution considérable. Sa production en masse définira les conditions matérielles d'une transformation écologique à grande échelle : destruction des ressources énergétiques primitives de la planète, consommation rapide et pollution élevée » (Preciado 2008, p.28).

En symétrie, même si le régime temporel est souvent invisibilisé, naturalisé et dépolitisé comme un « sous-texte rarement explicité » (Vidal 2020, p.115), l'accélération participe des aliénations sociales de la modernité avancée. Dans un régime rythmique dominé par l'impératif d'accélération, les personnes pourront craindre de ne pas suivre le rythme de la vie sociale en raison d'un régime de « négociation concurrentielle permanente » (Rosa 2010, p.36). Le moindre repos pourra engendrer le risque de devenir anachronique, dépassé, jetable. Si les techniques de broyage des déchets sont l'un des grands défis des sociétés modernes, l'autre grand défi semble d'avoir à éviter de devenir soi-même un déchet (Bauman 2005, p.21). Des marchandises et des humains interchangeables avancent à vive allure sur une ligne de crête qui les séparent de peu de leur transformation en déchet. Une forme de « vivre-vers-la-déchetterie » de plus en plus manifeste semble animer les sociétés modernes conçues par et pour la déplétion et l'obsolescence (Bauman 2005, p.20). Lewis Carroll ne donnait-t-il pas à Alice ce conseil d'une actualité saisissante : « Ici, vois-tu, on est obligé de courir tant qu'on peut pour rester au même endroit. Si on veut aller ailleurs, il faut courir au moins deux fois plus vite que ça ! ».

Paradoxalement, il semble que nous entrons dans l'ère d'une « immobilisation hyperaccélérée » gouvernée par un impératif structurel de « stabilisation dynamique » (Rosa 2018,



p.31) et dans laquelle la « 'puissance de vie', *potentia gaudendi*, aspire à se transférer en tout et à tous, envie d'éjaculer avec l'univers, force de transformation du tout planétaire technoculturel interconnecté » (Preciado 2008, p.107).

Comme le remarque aussi la philosophe Michela Marzano, le dualisme corps-esprit n'a pas véritablement disparu avec la modernité, il s'est simplement déplacé. Si l'on opposait autrefois l'âme éternelle au corps périssable, le désir de s'abstraire du corps s'adosse aujourd'hui à l'éloge d'une « volonté souveraine », susceptible de transcender les fragilités, les porosités, les plis et les besoins du corps<sup>4</sup>. Le corps n'est plus déprécié au nom de la vertu ou de la vérité, mais au nom du pouvoir et de la liberté : « l'idée de vivre dans un monde où le corps n'existe plus renvoie au rêve de ne plus être soumis à ses contraintes » (Marzano 2007, p.20).

---

<sup>4</sup> Comme le remarque aussi la philosophe Silvia Federici, « le capitalisme rêve d'un travailleur ascétique qui aurait dépassé le corps et sa force d'inertie, produits d'une évolution longue de millions d'années, et qui serait capable de fonctionner, par exemple, dans des colonies spatiales » (Federici 2019, p.27).

## 2. Aliénations rythmiques et tentatives d'échappatoire

Dans le contexte de la modernité avancée, l'accélération est manifeste lorsque l'on souligne que le nombre de dépressions ne cesse de s'accroître dans les parties mondialisées du globe, en particulier chez celles et ceux qui éprouvent le sentiment que cette frénésie et cette instabilité chronique ne s'inscrivent dans aucune direction, aucune trame narrative ou historique repérable (Rosa 2010, p.55).

« Fatigués et vides, agités et violents, bref, nerveux, nous mesurons dans nos corps le poids de la souveraineté individuelle [...] Nous sommes devenus de purs individus, au sens où aucune loi morale, ni aucune tradition ne nous indiquent du dehors qui nous devons être et comment nous devons nous conduire. [...] L'individu est confronté à une pathologie de l'insuffisance plus qu'à une maladie de la faute, à l'univers du dysfonctionnement plus qu'à celui de la loi : le déprimé est un homme en panne [...] Le déprimé n'est pas à la hauteur, il est fatigué d'avoir à devenir lui-même [...] Comme la névrose guettait l'individu divisé par ses conflits, déchiré par un partage entre ce qui est permis et ce qui est défendu, la dépression menace un individu apparemment émancipé des interdits, mais certainement déchiré par un partage entre le possible et l'impossible. Si la névrose est un drame de la culpabilité, la dépression est une tragédie de l'insuffisance. Elle est l'ombre familière de l'homme sans guide, fatigué d'entreprendre de devenir seulement lui-même [...] L'insécurité intérieure sera le prix de cette « libération » » (Ehrenberg 1998, p.15-20).

La banalisation et le durcissement de la précarité perçue participent de la peur du lendemain et accompagnent la production de « travailleurs dépersonnalisés, adaptables, prêts à changer de poste à tout moment » (Federici 2020, p.111). De nombreuses enquêtes sociologiques montrent

aussi comment une part grandissante de personnes sont aujourd'hui désorientées, perdues, inquiètes et incertaines face à une myriade de discours aux autorités concurrentes et fugaces<sup>5</sup>.

Dans le domaine de la consommation, en particulier, l'augmentation du nombre d'options implique le traitement d'un nombre croissant d'informations, complique la décision, augmente le risque de se tromper, de regretter ou de douter, et renforce la probabilité de l'inertie / de la paralysie face au nombre exponentiel d'options possibles. Avec un nombre croissant d'options au sein de chaque marché mais aussi entre ces marchés, l'incapacité à choisir, à choisir quand choisir ou être un consommateur, risque de devenir un trait commun des quotidiens de la modernité avancée (Shankar, Cherrier et Canniford 2006). L'obligation de choisir est historiquement croissante, avec l'extériorisation croissante de la mémoire dans des objets et des institutions de plus en plus nombreuses. La quantité et la variété augmentent continuellement : l'individu a le pouvoir d'exercer des choix, ou plutôt il est contraint d'en exercer (Kaufmann 1997). La coexistence d'espèces différentes de vérités (qui induisent des régimes d'erreurs spécifiques) et donc de subjectivations possibles risque toujours de diviser le sujet contre lui-même. La coexistence d'une variété de régimes concurrents n'est pas nécessairement pacifique, mais peut s'avérer dangereuse pour le sujet lui-même (Jamard 2009). Plus largement, le sociologue Zygmunt Bauman estime que nous manquons d'un « énonciateur collectif crédible » mais surtout durable dans une modernité aux autorités, aux personnalités et aux sujets instables et volatiles (Bauman 2005, p.54).

Rapportée aux machines qui ne connaissent pas l'alternance du jour et de la nuit, les humains éprouvent fréquemment le sentiment d'être insuffisants. La fatigue est alors ressentie comme une « anomalie coupable » (Foessel 2017, p.80). Incriminés pour leur paresse et leur inefficacité, celles et ceux qui ne sont pas en phase avec l'accélération seront souvent disqualifiés. Pourtant, comme le suggère le sociologue Zygmunt Bauman, « participer au jeu n'est pas pour eux un choix réaliste – mais ils n'ont pas non plus le choix de ne pas essayer » (Bauman 2005, p.13).

---

<sup>5</sup> À titre d'exemple, remarquons la part non-négligeable de personnes en cours de reconversion, en « dérive professionnelle », « en vadrouille » voire en « rupture professionnelle et familiale » dans les milieux effondristes documentés par le sociologue Cyprien Tasset (Tasset 2019, p.4).

Zygmunt Bauman met fréquemment l'accent sur les peurs, les hantises, les soucis et les angoisses qui accompagnent cette vie « liquide », caractérisée par la superposition chaotique d'échéances intenable et l'obsession de clore, de terminer puis d'oublier les projets les uns à la suite des autres. Ce régime favoriserait « une culture du désengagement, de la discontinuité et de l'oubli » (Bauman 2005, p.101).

Zygmunt Bauman montre notamment comment les sociétés modernes impliquent des formes d'auto-surveillance, d'auto-censure et d'auto-critique permanentes et harassantes, qui favorisent l'essor des techniques du soi et de développement personnel dans la littérature tout public (Bauman 2005, p.22). Dans ce cadre, de nombreuses stratégies seront déployées par les sujets modernes pour étendre leurs compétences, leurs capacités, leur niveau de formation, leur pouvoir de séduction, leur santé ; du moins, par celles et ceux qui en auront les ressources économiques, temporelles et cognitives (Rosa 2018). Au nom de la liberté, le corps devra obéir à une batterie d'exigences sociales visant à l'entretien et à la maintenance d'un corps sain, beau, mince, sexy, désirable, en particulier lorsque le corps s'offre, se travaille et se perfectionne à travers la mise en scène de soi et le partage quotidien de photographies (Marzano 2007).

Pour ne pas s'effondrer, certaines personnes auront recours à des formes instrumentales de décélération : ainsi en est-il des cadres anxieux qui cherchent le repos dans des retraites ou des cours de yoga, et qui utilisent ces « oasis de décélération » pour régénérer leur force, leur détermination, leur efficacité et leurs performances<sup>6</sup> (Rosa 2010, p.48).

Il est intéressant d'observer que l'expérience du temps est susceptible de subir des désalignements, entre moments de « rush » (lorsque la succession des événements est plus intense

---

<sup>6</sup> Ces éléments doivent être contrastés, si l'on rappelle que certains, en particulier dans certaines élites managériales éprouvent du plaisir à vivre en acceptant d'être désorientés, hors-sol, dans les mouvements et les vertiges de leurs déplacements : une forme de nomadisme techno-managérial dans lequel l'exercice du pouvoir tire en partie sa légitimité du rythme, de la fréquence et de l'étendue des mobilités (Bauman 2005, p.11). De plus, « on aurait presque l'image de ces traders dans ces mondes d'affaires qui à midi vont manger bio, et le soir cultiver en permaculture et se reconnecter au vivant. Si l'enjeu est aujourd'hui d'avoir à la fois un monde très développé au niveau de la technosphère et connecté au vivant, on n'aura pas résolu la situation écologique d'un seul centimètre » remarque à cet égard l'anthropologue Diego Landivar (conférence à l'université Paris-Dauphine, décembre 2020)

qu'à l'ordinaire) et des moments de « drag » (lorsque les événements se font plus lents et plus heurtés qu'à l'ordinaire). Le temps est une donnée subjective mais conjoncturelle sujette à des perturbations rythmiques venant précipiter ou entraver la réalisation d'une action : les expériences qui ne sont pas fluides sont décrites comme trop rapides, difficiles ou rudes, mais aussi, parfois, comme trop lentes, heurtées, voire ennuyeuses (Woermann et Rokka 2015, p.1499). Le temps disparaît de l'expérience dans ces rares moments optimaux pour lesquels les éléments semblent s'aligner avec aisance : l'expérience du temps reste invisible lorsque les différents éléments d'une pratique s'alignent avec aisance. Le temps se retire à l'arrière-plan de la conscience et disparaît dans les moments pour lesquels il n'y a ni pression sur les gestes, ni empêchement de ces mêmes gestes (Woermann et Rokka 2015, p.1499-1501)<sup>7</sup>.

Dans un contexte dominé par l'accélération, la communication, les échanges, les transferts de flux divers et, parallèlement, la valorisation de la jeunesse, de la force, du désir, de la vigueur et de l'énergie, il n'est pas surprenant qu'un intérêt nouveau ait pris forme autour de la transmission d'informations et de substances chimiques à travers le corps. Inventés en 1966, les antidépresseurs sont des substances psychoactives de vitalisation et des prothèses chimiques miniatures agissant sur le système nerveux. Les antidépresseurs interviennent dans la synthèse du neurotransmetteur sérotonine, et sont commercialisés sous différents noms, comme le Prozac ou le Seroplex.

Avec humour, le philosophe Paul B. Preciado observe : « nous sommes face à un nouveau type de capitalisme chaud, psychotropique et punk [...] La société contemporaine est habitée par des subjectivités toxico-pornographiques : subjectivités se définissant par la ou les substance(s) qui dominant leur métabolisme, par les prothèses cybernétiques qui leur permettent d'agir, par le type de désirs pharmaco-pornographiques qui orientent leur action. Nous ne parlerons plus de sujets souverains ou aliénés, mais de sujets Prozac, sujets cannabis, sujets cocaïne, sujets alcool, sujets

---

<sup>7</sup> "Temporal experience remains normal and unremarkable as long as elements align smoothly [...] time disappears in those rare moments of what Csikszentmihalyi calls optimal conduct [...] if these elements align perfectly, the absence of rush or drag can be so complete that the temporal dimension of experience retreats fully into the background" (Woermann et Rokka 2015, p.1499-1501).

Ritaline, sujets cortisone, sujets silicone, sujets Viagra...» (Preciado 2008, pp.31-33). Pour restituer l'importance de ces prothèses chimiques miniatures dans l'accélération des modes d'existence et la maintenance des capacités corporelles, Paul B. Preciado (2008) parle d'une « coopération masturbatoire » entre le monde des organisations, la pharmacologie et l'industrie cinématographique et médiatique, « le jackpot du biocapitalisme postindustriel » (Preciado 2008, p.35). Les substances pharmacologiques accompagnent les états d'excitation, de détente ou de décharge requis par le capitalisme pour entretenir son rythme.

Le corps des sujets modernes ressemble à « une entité technovivante multiconnectée incorporant la technologie » au sein d'une société pharmacopornographique fermée et autopropulsée (Preciado 2008, p.41). Comme le remarque Paul B. Preciado, la discipline de ce bio-pouvoir n'est plus extérieure et orthopédique (comme dans les espaces disciplinaires documentés par Michel Foucault) mais bien diluée aux corps qui s'entrelacent à des rythmes hyperboliques (Preciado 2008, p.74). Ici, Paul B. Preciado prolonge les théories du sociologue Zygmunt Bauman en donnant à l'idée d'une société « liquide » une acception additionnelle : « liquide » par l'accélération des modes d'existence, mais aussi à travers les prothèses chimiques qui en accompagnent l'entretien, la vitalisation et l'endurance corporelle (Preciado 2008, p.74).

Nous accédons ici à une nouvelle compréhension de la « société liquide » : pas seulement une société dans laquelle la vie serait devenue « liquide », instable, précaire, injonctive et anxiogène ; mais aussi une société dans laquelle hommes et femmes essaieraient de s'adapter, de s'ajuster, à l'accélération des flux bio-socio-techniques, en absorbant des substances de contrôle, de décompression ou d'intensification, que l'on pense aux antidépresseurs, aux anxiolytiques, au viagra, à l'alcool, à la cocaïne, au cannabis. Autant de substances, de « fragments de monde », qui, assimilés au corps, *transforment* – de façon plus ou moins consciente, participative et volontaire – nos subjectivités : « Les technologies font désormais partie du corps, se diluent dans le corps, se convertissent en corps. La relation corps-pouvoir devient tautologique : la technopolitique prend la forme du corps, prend corps, s'incorpore. [...] La spécificité de ces nouvelles technologies

pharmacopornographiques molles est de prendre la forme du corps qu'elles contrôlent, de se transformer en corps, jusqu'à devenir inséparables et indistinctes de ce corps, pour muter en subjectivité. Le corps n'habite plus les lieux disciplinaires : il est habité par eux, sa structure biomoléculaire et organique est leur ultime ressort. » (Preciado 2008, p.74-75).

Selon Paul B. Preciado, nos sociétés pharmaco-pornographiques ne peuvent en effet fonctionner sans une « énorme quantité de flux sémiotiques : flux d'hormones, de silicone, flux digital, textuel et de représentations... » faisant signe vers le caractère « multiple, plastique et mutable des corps » (Preciado 2008, p.181).

Lorsque l'accélération et la fatigue d'être soi deviennent insoutenables, certains empruntent des chemins de traverse où les exigences, les impératifs et les sollicitations se relâchent temporairement. Certaines personnes recherchent alors une forme de « blancheur » pour suspendre la pénibilité d'être soi et embrasser des territoires médians dans lesquels il devient possible de se dépouiller de charges trop encombrantes (Le Breton 2015). Comme la « fadeur » décrite par le philosophe François Jullien, la réserve, le détachement et l'indifférence au choix permettent de s'aménager un rythme plus doux (Jullien, 1991).

Certains y développent le goût du silence, de l'intimité et de la sobriété ; d'autres cherchent à se dissoudre dans une forme d'impersonnalité ; d'autres attendent à la porte de l'existence et apprennent à rêver ; d'autres encore se sentent simplement indifférents et ailleurs, solitaires et taciturnes (Le Breton 2015). Dans ces échappées, il s'agit souvent de se rendre invisible pour ne plus subir les injonctions à se réaliser, à être ou à devenir soi : traverser la vie de façon paisible, « glisser entre les mailles du tissu social » (Le Breton 2015, p.193). Ces mondes frayent la possibilité d'un passage permettant aux personnes de se reposer, de se ressourcer ou de disparaître pour ne plus avoir à rendre de comptes. Selon David Le Breton (2015), les monastères et les hôpitaux psychiatriques constituent pour certains des poches de disparition à l'écart du monde, « contre une agitation sociale où ils ne se retrouvent pas » (Le Breton 2015, p.33). Ces trajectoires nous montrent comment certaines personnes demandent un droit à s'abstenir, à ne pas dire, à s'effacer (Le Breton

2015). Comme l'employé Bartleby répondant « *I would prefer not to* » (*je préfère ne pas le faire*) à une demande de son patron, ces personnes se désengagent sans véritable révolte. « Tu apprends la transparence, l'immobilité, l'inexistence. Tu apprends à être une ombre et à regarder les hommes comme s'ils étaient des pierres » (Perec 1967, dans Le Breton 2015, p.41). En disparaissant, les personnes se libèrent temporairement des contraintes associées à la rythmique sociale et se mélangent aux atmosphères qu'ils traversent.

Mais d'autres échappées existent. Selon le philosophe Michaël Foessel, certaines personnes cherchent aussi des refuges, des transgressions et des échappatoires dans la nuit car, en l'absence de lumière blanche, l'obscurité « dépouille les yeux du pouvoir de juger en même temps qu'elle ôte des cœurs le désir de se faire paraître à son avantage exclusif » (Foessel 2017, p.97). En altérant les perceptions, l'obscurité brouille les repères sociaux, les hiérarchies et les distinctions. Ainsi, Michaël Foessel observe : « les initiations dionysiaques, le carnaval ou la sorcellerie sont des exemples parmi tant d'autres de ces tentatives qui profitent de l'obscurité afin d'inverser les hiérarchies du jour » (Foessel 2017). Comme Michaël Foessel l'explique, la nuit transforme notre rapport au rythme, à autrui, à notre manière de percevoir et de sentir. C'est pourquoi, certaines personnes investissent la nuit pour habiter autrement la ville. Dans certaines circonstances, les altérations nocturnes permettent d'expérimenter une vie sans témoins aux formes incertaines et aux atmosphères d'indulgence réciproque. La nuit désarme la vue et accompagne des expériences sensorielles dans lesquelles l'ouïe et le toucher se réapprennent. « La nuit se glisse en nous autant que nous entrons en elle » (Foessel 2017, p.12). La nuit apparaît alors comme un « espace de tâtonnements » où les êtres peuvent s'aventurer, se perdre et se diluer comme le brigand, le comédien, l'ivrogne, et toutes celles et ceux qui cherchent à demeurer méconnaissables, incertains et insaisissables, avec leurs parts d'ombre, d'impuissance et de misère (Foessel 2017). Les humains sont des êtres « capables d'éclipses » qui parfois « veillent pour ne plus être surveillés » (2017, p.158).

Ces lignes de fuite témoignent des difficultés de plus en plus prégnantes du capitalisme à préserver l'engagement de ses employés, en particulier lorsque ces employés possèdent les



compétences cognitives et techniques susceptibles de les faire douter quant au bien-fondé de ses orientations en termes de pérennité et de sécurité à moyen ou long terme (Tasset 2019, p.4). Dans les nombreuses initiatives alternatives à une vie rythmée par le travail et la consommation, Silvia Federici propose aussi de voir peut-être le début d'un effondrement des processus disciplinaires (Federici 2020).

Il semble alors nécessaire de penser l'accélération des rythmes de vie sous l'angle de ce que cette accélération entrave, oblitère ou aliène. Cette orientation nous invite à questionner les possibles vases communicants entre temps et espace, habitation du temps et habitation de l'espace.

Dans un témoignage personnel et sensible, l'anthropologue Françoise Héritier se demande par exemple ce que l'accélération des rythmes de vie est susceptible d'occulter, de brouiller ou de dissoudre dans nos existences. À propos d'un ami médecin qui lui avait expliqué avoir « volé » une semaine de vacances en Écosse, Françoise Héritier explique : « Je l'ai toujours connu au bord de l'épuisement physique et moral, consacrant des heures à chaque patient, capable de raccompagner le dernier du jour à son domicile s'il l'a trop fait attendre ou d'aller en chercher un au train (ce qu'il fit une fois pour moi), capable de folles générosités et de coups de têtes tout aussi fous. Et voilà que ce terme : une semaine « volée » me saute littéralement à la figure. Qui vole quoi ? Vole-t-il donc un peu de répit à un monde auquel il devrait tout ou au contraire ne se laisse-t-il pas déposséder de sa vie par cet entourage dévorant, ce travail obsédant, ces responsabilités multiples accablantes ? » (Héritier 2012, p.8).

Un peu plus loin, Françoise Héritier indique l'orientation de sa propre réponse : « J'ai alors commencé à lui répondre en ce sens : vous escamotez chaque jour ce qui fait le sel de la vie. Et pour quel bénéfice, sinon la culpabilité de ne jamais en faire assez ? » (Héritier 2012, p.8).

Avec *Le sel de la vie*, Françoise Héritier entend réhabiliter une « forme de légèreté et de grâce dans le simple fait d'exister, au-delà des occupations, au-delà des sentiments forts, au-delà des engagements politiques et de tous ordres » (Héritier 2012, p.10-11).

Avec ce texte, Françoise Héritier compose, aménage, une place neuve aux choses ordinaires, quotidiennes et savoureuses que l'accélération des rythmes de vie menace de dévitaliser. En nous soumettant à des surenchères rythmiques, nous risquerions de ne plus savoir entendre, ressentir et goûter aux plaisirs ordinaires de l'existence<sup>8</sup> (Héritier 2012). Cette intuition semble déterminante tant elle entre en résonance avec de nombreuses hypothèses élaborées de façon plus théorique par certaines branches de la sociologie critique et de l'écologie politique contemporaines.

Le sociologue Harmut Rosa montre ainsi comment la priorité anthropologique de l'espace sur le temps dans la perception humaine, enracinée dans les schèmes sensori-moteurs et proprioceptifs, semble s'être inversée au profit du temps : « Le temps est de plus en plus conçu comme un élément de compression ou même d'annihilation de l'espace. Il semble que l'espace se « contracte » virtuellement par la vitesse des transports et la communication. » (Rosa 2010, p.19).

---

<sup>8</sup> Sur un ton plus affirmatif et provocateur, Silvia Federici rappelle que ces plaisirs, « produits d'une évolution de la planète millénaire, constituaient jusqu'à présent les conditions matérielles de notre reproduction bio-sociale : les coups de blues, les prés, les seins, les couilles, la texture des oranges, du bœuf, des carottes, le vent et l'odeur de la mer, la lumière du jour, le besoin de contact physique, le SEXE ! » (Federici 2020)



### 3. Désengagement de l'espace et corporéités atrophiées

Si l'accélération des rythmes de vie s'adosse aujourd'hui à une plus grande mobilité comme à la fluidification des communications interpersonnelles, elle semble également induire un plus grand désengagement de l'espace (Rosa 2010, p.117).

C'est pourquoi, certains auteurs de l'écologie politique contemporaine font l'hypothèse d'une « crise de la sensibilité » entendue comme un appauvrissement de ce que nous pouvons percevoir, toucher, sentir et inventer dans nos relations aux espaces : un « appauvrissement de l'empan de sensibilité », « des formes d'attention et des qualités de disponibilité » à l'espace (Zhong Mengual et Morizot 2018, p.87). La « déambulation muséale » du touriste moyen sert de socle à la critique d'une collection effrénée de paysages et de perspectives (Zhong Mengual et Morizot 2018, p.88). En contraste, Estelle Zhong Mengual et Baptiste Morizot insistent sur la temporalité, la variété, l'épaisseur et l'intensité perdues de nos relations aux espaces (Zhong Mengual et Morizot 2018). S'ils mettent plutôt l'accent sur des milieux vivants (entretissés d'animaux, d'insectes, de végétaux, de bactéries et de champignons), il est à supposer que leur hypothèse s'applique aussi bien – et peut-être davantage – aux espaces ordinaires de vie, qui requièrent du temps, de la présence, des qualités d'attention et de disponibilité particulières (Rosselin 1999). Selon les auteurs, lorsque les espaces sont « désenchantés », ils deviennent « illisibles » puisque ce ne sont plus des espaces à écouter, à explorer, à déchiffrer, à interpréter et à rencontrer (Zhong Mengual et Morizot 2018, p.90).

Dans la continuité des travaux entrepris par l'anthropologue Philippe Descola, Estelle Zhong Mengual et Baptiste Morizot déplorent alors les conséquences d'une ontologie a-sensuelle : « l'ontologie n'est plus analogiste, c'est-à-dire qu'il ne s'agit plus de décrypter dans l'expérience sensible les influences invisibles et les sympathies cosmiques entre les phénomènes, en relevant les ressemblances morphologiques. Le livre est désormais écrit en langage mathématique : c'est ici un

des actes fondateurs du naturalisme. » (Zhong Mengual et Morizot 2018, p.90). De la même manière, et à partir d'une relecture du travail de l'historien Charles Taylor, le sociologue Hartmut Rosa souligne la manière dont le sujet du XVe siècle, à la différence du sujet moderne, se concevait entrelacé à un flux de vie composite intégrant les substances, les états émotionnels, les esprits au sein de réseaux de possessions, d'influences et de résonances physiques et métaphysiques nombreuses, animées et fluctuantes : « les planètes, pierres précieuses, organes, états émotionnels, etc. étaient liés entre eux par des correspondances » (Rosa 2018, p.44).

C'est aussi la raison pour laquelle le géographe Augustin Berque incrimine un certain usage segmentant du langage en suggérant que « l'ordre nécessaire du langage disjoint ce que la réalité unit, et instaure des limites abusives dans l'unité des phénomènes. Les mots ne sont qu'un instrument, qui tend à nous faire saisir comme des substances discrètes, le flux de la relativité des choses » (Berque 1987). Comme le suggérait aussi le philosophe Henri Bergson : « dans l'humanité dont nous faisons partie, l'intuition est à peu près complètement sacrifiée à l'intelligence. Il semble qu'à conquérir la matière, et à se reconquérir sur elle-même, la conscience ait dû épuiser le meilleur de sa force » (H. Bergson, dans Bachir Diagne 2019, p.84-86).

Pour faire « sauter les coutures de l'intérieur » et remédier au « grand partage de l'enchantement », Estelle Zhong Mengual et Baptiste Morizot plaident en faveur d'un « style d'attention où se tissent ensemble de manière intime et intensifiée raisonnement, traduction, imagination, intuitions et sensations » (Zhong Mengual et Morizot 2018, p.96). Parallèlement, la philosophe éco-féministe Émilie Hache suggère que « ce sont d'abord nos corps qui ont besoin de s'adapter, de s'ajuster à un espace, à une pesanteur oubliés, mais donc aussi de fabriquer de nouveaux équipements comme de nouveaux attachements. » (Hache 2014, p.13).

Ces propositions vigoureuses, affirmatives et programmatiques de l'écologie politique contemporaine nous montrent à quel point la peur d'un « monde sans profondeur, sans relation dynamique entre les êtres », la peur d'un « univers mutique » et la crainte d'une « perte de monde » (*acosmie*) hantent et travaillent notre époque. En abstrayant ses parties, notamment à travers

« l'ontologie extra-terrestre du libéralisme de marché », nous risquerions de « couper le fil d'Ariane » et de « découdre » un monde tissé d'interpénétrations entre les êtres et de consistances relationnelles – autrefois – épaisses (Berque 1987).

À cet égard, l'hypothèse formulée par le philosophe David Abram en 1996 permet selon nous de clarifier l'hypothèse d'un espace « illisible ». Avec humour, David Abram s'étonne en effet de la façon avec laquelle la lecture de textes alphabétiques semble avoir supplanté toutes les autres manières de « lire » le monde : « De même que jadis les animaux non humains, les plantes et mêmes les rivières « inanimées » parlaient à nos ancêtres tribaux, aujourd'hui, les lettres « inertes » sur la page nous parlent ! *C'est une forme d'animisme que nous considérons comme allant de soi, mais ce n'en est pas moins de l'animisme – aussi mystérieux qu'une pierre qui parle* » (Abram 1996, p.177, en italique dans le texte d'origine).

Lorsque l'attitude corporelle générale exprime une posture subjective et culturelle au monde en même temps qu'elle influe sur elle, certains sociologues s'inquiètent d'une société qui s'apparente de plus en plus à une culture du regard baissé sur des écrans, des images et des textes circulant de plus en plus vite (Rosa 2018).

S'il semble que nous pouvons aujourd'hui habiter un nombre vertigineux d'espaces (à commencer par les espaces textuels, vidéographiques et numériques ouverts par nos téléphones et tablettes), la plupart de ces espaces de « lecture » tendent à endommager ou à raréfier les temps que nous consacrons à la « lecture » des espaces que nous ressentons et habitons avec nos corps partout autour (Drumm 2015). De la même manière, le sociologue Hartmut Rosa s'inquiète de la progression de relations « muettes » au monde dans lesquelles les conduites personnelles ne laissent plus de traces et ne reçoivent plus de réponse (Rosa 2018). Mais, comme le propose la philosophe Michela Marzano, « si le corps souvent nous gêne – le plus souvent il s'impose à nous avec ses besoins et ses défauts –, c'est aussi et surtout par lui qu'on peut habiter ce monde et aller à la rencontre d'autrui. Le monde resterait intouchable et lointain sans un corps pour l'habiter ; il serait inhabitable sans un corps pour le goûter, le ressentir, le contempler... » (Marzano 2007, p.28).

Cette hypothèse entre en connivence avec le travail ethnographique de Rebecca Scott, Julien Cayla et Bernard Cova (2017) qui démontre la façon dont certains sujets de la modernité avancée essaient, à travers l'expérience ritualisée de la douleur, de remédier à un contexte de moindre corporéité, de corps domestiqués, oubliés, délaissés (« a context of decreased physicality » ; « forgotten bodies ») en particulier en ville, lorsqu'ils passent la majeure partie de leur temps derrière l'écran d'un ordinateur (Scott, Cayla et Cova, 2017, p.37). L'expérience d'une douleur intense (froid, dureté, souillure, blessure) est alors recherchée par certaines personnes pour ramener leurs corps au premier plan de leur attention (« brings our bodies back to our attention », « bring the body into sharp focus »), se réveiller, se régénérer et se transformer (Scott, Cayla et Cova 2017, p.29). À travers la douleur, le corps est expérimenté comme une présence inédite, c'est la redécouverte d'une corporéité, autrement amoindrie ou aliénée par les contraintes et les ennuis qui tiennent le corps en indifférence et/ou aliénation (« decorporealized existence ») (Leder 1990 ; Scott, Cayla et Cova 2017, p.38).

Dans l'enquête ethnographique réalisée par Katharina C. Husemann et Giana M. Eckhardt (2019), c'est la lenteur du déplacement dans la marche qui permet de se réappropriier son corps, d'en avoir une meilleure appréciation, de se sentir relié à la terre, aux éléments autour de soi, y compris à travers le fait de devoir composer avec des douleurs, des blessures et des fatigues musculaires étalées sur plusieurs jours : « Il est intéressant de faire une observation en contraste de Scott et al. (2017) qui décrivent comment une douleur intense et localisée permet d'échapper à la charge d'une conscience de soi insoutenable. Dans notre contexte, la douleur est durable, harassante, elle lance, elle dure des jours voire plusieurs semaines, ce qui explique son rôle dans l'accès progressif à un état méditatif. Les marcheurs font l'expérience du corps douloureux comme un corps vivant et bavard, facilitant d'autant le dialogue entre corps et esprit » (Husemann et Eckhardt 2019, p.25) [notre traduction]<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> Les autrices observent aussi en contraste avec l'enquête réalisée par Scott, Cayla et Cova (2017) : « Scott et al. (2017) demonstrate that pain is a crucial aspect of the experience of extreme racing because participants cannot ignore it. The body comes to the fore and people “rediscover their corporality” (37). Our study supports this insight. The sensation

Au même titre que le « marché de la douleur », le « marché du toucher » (le besoin de se faire toucher, masser, caresser par des professionnels de soin) pourrait constituer une autre forme de compensation à un monde aseptisé, sans contact, muet (Rosa 2018, p.66). Cette logique compensatoire est aussi susceptible de prendre la forme d'un regain de préférence pour une alimentation « biologique », « organique », dont les traces de terre, les défauts, voire la pourriture, donneraient un accès plus chaud, plus sensuel et plus intime à cette terre qui se dérobe (Rosa 2018, p.72). Plus largement, si la terre semble se taire, ce sont les choses manufacturées qui s'emploient aujourd'hui à rassasier nos sens (Stengers, 2013, préface à David Abram 1996, p.12). « Les équipements de notre existence civilisée – le bourdonnement incessant des moteurs qui empêche d'entendre les voix des oiseaux et du vent ; les lumières électriques qui éclipsent non seulement les étoiles mais la nuit elle-même ; l'air « conditionné » qui masque les saisons ; les bureaux, les voitures, les centres commerciaux qui suppriment en fin de compte tout besoin de faire ne serait-ce qu'un pas en dehors du monde purement humain. Consciemment, nous ne rencontrons la nature non-humaine que circonscrite par notre civilisation et ses techniques – à travers nos « animaux domestiques », ou à la télévision, ou au zoo (ou, au mieux, dans des « réserves naturelles » soigneusement aménagées) » (Abram 1996, p.52).

Ces éléments témoignent de la prédilection de l'occident pour le *logos* au détriment de *l'eros*, et des différentes stratégies commerciales développées pour y vendre des remèdes basés sur la sensorialité, le toucher, le palper, le masser (Rosa 2018, p.66) ou sur la douleur, la boue, l'effort extrême (Scott, Cayla et Cova 2017). De la même manière, la philosophe Michela Marzano

---

of physical pain is a key aspect of the pilgrimage experience and allows pilgrims to experience their body more intensely. However, whereas Scott et al. (2017) find that pain enables a temporary dismissal of the self, our analysis reveals that pain fosters a re-discovery of the self. Pilgrims experience ever-present pain, whereas the extreme racers studied by Scott et al. (2017) experience acute pain. These different types of pain have different consequences. Extreme sports foster intense, short lived physical pain that may cause a state of shock. The self is “blown up into pieces floating in the air” (Scott et al. 2017, 9). In contrast, pilgrims experience a much less intense, but continual, pain. The pain is not extreme enough to cause a state of shock, but it is strong enough to remind pilgrims of their (physical) existence. Through this type of pain, a pilgrim's self-focus moves from the outside to the inside. Pilgrims slow down physically and mentally leading to a mental state of self-reflection. In sum, Scott et al. (2017) show that acute pain places consumers in shock, and enables a dismissal of the self, whereas we show that steady pain reminds consumers of their physical existence and provides them with valuable time to think and reflect.” (Husemann et Eckhardt 2019, p.44).



questionne les mondes virtuels de la séduction qui effacent la réalité des contacts entre les êtres : les odeurs, les gestes, les grimaces, les sourires, les maladresses, les imperfections, les timbres de voix, les langages pluriels et surprenants des corps y sont tenus à distance grâce aux applications de rencontre (Marzano 2007). Plus largement, l'histoire de la modernité est tout entière marquée, travaillée, hantée par l'inquiétude d'une perte de la sensibilité à la corporéité et à la carnalité du monde. Cette crainte peut être rapportée à l'appauvrissement des prises et gestes sensori-moteurs que nous entrelaçons avec le monde matériel au quotidien (Rosa 2018) mais aussi à la détérioration des choses elles-mêmes, comme à la désertion progressive des mondes, notamment sous l'effet de l'extinction massive de nombreuses formes de vie (Noël 2019). L'espace extérieur et l'espace psychique se réfléchissent et s'entrelacent continuellement : les paysages, les constructions, les artefacts, les humains et les autres vivants qui peuplent (ou désertent) ces espaces agissent sur les sensations, les affects et les états émotionnels des personnes qui y vivent. Dans la filiation des *Extinction Studies*, Noël Romain suggère que « l'«appauvrissement du moi» dont Freud faisait le cœur de la symptomatologie mélancolique pourrait dans bien des cas trouver son origine dans l'appauvrissement du monde lui-même » (Noël 2019, p.148).

Retenons au terme de cette partie que la modernité avancée peut être caractérisée par l'accélération des rythmes de vie, l'aliénation des corps, la recherche d'échappatoires, le désengagement de l'espace et la peur d'une perte de monde.

# Synthèse des éléments de contextualisation

Les éléments de contextualisation nous ont permis de rendre compte de différents travaux en sciences sociales (philosophie, sociologie, histoire et sciences de gestion) intéressés par la question de l'accélération sociale des rythmes d'existence et des incidences de la vie urbaine sur la relation que les personnes entretiennent (ou peinent à entretenir) avec leur espace de vie et leur corps au quotidien. Nous avons pris soin d'explorer les fragilités occasionnées par l'accélération des rythmes de vie, mais aussi certaines tentatives d'échappatoires (plus ou moins durables) documentées par la littérature. Nous avons souhaité articuler ces différents travaux de sorte à mettre en relief l'intersection qui constituera le fil conducteur de notre thèse : celle qui nous permettra d'investiguer des liens entre le rythme de vie, la relation à l'espace domestique, le soin des choses, le rapport à son propre corps, les sensations éprouvées, et les déplacements de subjectivité affleurant à ce croisement. Avec ces premiers éléments, notre travail a principalement consisté à suivre des lignes, à entrelacer les visions, pour laisser transparaitre des articulations rarement investiguées en sciences sociales, et ouvrir notre propre questionnement à ces connexions faiblement investies. L'assemblage narratif qui en résulte est une manière d'ouvrir notre perspective en restituant l'actualité des travaux scientifiques portant sur le rythme de vie et la place (fragilisée) du corps dans la modernité avancée.

Le premier chapitre de la partie 1 (ci-dessous) nous permettra d'affiner cette lecture en appréhendant l'habiter sous l'angle du soin des choses, de la maintenance et de l'entretien des espaces.



# Partie 1 : Revue de la littérature

---

La revue que nous proposons s'apparente à un assemblage narratif tissé de différentes ressources textuelles, issues de différentes disciplines (philosophie, histoire, sociologie, anthropologie et sciences de gestion) visant à faire affleurer de possibles relations entre des analyses généralement tenues séparées : l'accélération des rythmes d'existence, l'auto-réification des corps, les questions de maintenance et de soin des choses, les gestes de dépossession matérielle, les parcours de mue identitaire ou encore les transformations de subjectivité. À travers cette revue, nous voulions proposer une narration crédible du climat social, rythmique et corporel à partir duquel cette thèse de doctorat débute.

Le **chapitre 1** de cette revue appréhende l'habiter sous l'angle de la maintenance et du soin des choses, ouvrant sur la question des fragilités associées à l'entretien de l'espace de vie.

Le **chapitre 2**, enfin, présente les enquêtes réalisées à l'endroit des gestes volontaires de dépossession matérielle, et met en évidence la relation que ces gestes entretiennent avec des parcours de transformation identitaire.



# Chapitre 1 : Soins des choses, organisation et fragilité

---

## 1. L'espace de l'habiter

L'habiter est une thématique de recherche qui possède de nombreuses portes d'entrée. Nous proposons ici de commencer cette exploration avec le travail du philosophe et géographe Augustin Berque, spécialiste de la question, qui propose de distinguer, en première intention, la « terre habitée » de la « terre déserte ». D'une manière strictement étymologique, Augustin Berque suggère que l'habiter prend la forme d'une certaine organisation de l'espace où se tissent ensemble des liens (écoumène) à la différence du désert (inhabité) désignant le détachement et le détissage du monde (érème) (Berque 2007). L'habiter indique alors la façon dont s'organise, se compose et se tisse le monde. L'habiter nous permet d'explorer la manière avec laquelle l'habitat, les formes de vie, les langages, les attitudes et les conduites *grandissent ensemble* (Berque 2007).

À partir d'une relecture de l'œuvre philosophique et poétique de Martin Heidegger, Augustin Berque souligne la manière dont « l'espace de l'habiter » peut être envisagé de façon dynamique comme une « spatiation » : le déploiement qui s'ouvre à partir des choses. Ici, l'espace ne désigne pas simplement la position, mais ouvre plus largement sur le déploiement, le dépliage, l'essor. L'espace est *ce à partir de quoi* quelque chose commence à être (Berque 2007). Cette manière d'envisager l'espace trouve des racines profondes dans l'éthologie et la distinction proposée par Jacob von Uexküll entre l'environnement objectif (Umgebung) et le milieu vécu (Umwelt). Les différents vivants humains et non-humains habitent des *milieux* qui leur sont propres, notamment en fonction de leurs compétences sensorielles. Ainsi, le serpent capable de percevoir l'infrarouge n'habite pas le même milieu que le papillon qui perçoit l'ultraviolet ou que l'humain qui ne perçoit ni le premier ni le second. Selon le philosophe Imanishi Kinji, ces différentes capacités sensorielles permettent précisément la coexistence de différentes formes de vie et de milieux sur des territoires

qui se chevauchent, se mélangent et s'entrelacent parfois (Berque 2007). Pour désigner le milieu humain, Augustin Berque parle de « médiance ». Par là, il s'agit de montrer que les humains habitent un monde fait de symboles et de techniques (non réductibles à des écosystèmes). Les symboles et les techniques transforment, enveloppent et aménagent l'étendue terrestre habitée par des humains, des échanges de flux informationnels, sémio-techniques et organisationnels.

En complément de la « médiance », le concept de « corps médial » proposé par Augustin Berque permet de désigner la vie des corps humains (qui présentent certaines affinités avec les corps des autres vivants) entrelacés à des milieux tout à la fois terrestres, symboliques et techniques, « éco-techno-symboliques » (Berque 2007, p.65). Les milieux humains ne se réduisent ni à des écosystèmes (position positiviste) ni à des systèmes de signes (position structurale) : les milieux humains se développent précisément à la charnière corporelle d'un « grandir-ensemble » tissé de symboles, de techniques et d'écosystèmes (Berque 2007, p.54).

Si l'espace de l'habiter fait signe vers un déploiement et si le corps est impliqué dans ce déploiement, il convient d'explorer la forme de cette implication. Avec le philosophe Benoît Goetz, nous estimons que « c'est le corps qui architecture » car c'est avec nos corps que nous transformons l'espace, et l'habiter peut alors se concevoir comme une « chorégraphie généralisée » (Goetz 2011, p.14). Comme le suggère d'ailleurs le géographe Augustin Berque, l'habiter peut alors consister en une certaine recherche de pureté. Ainsi, explique-t-il, l'exhaussement du plancher, l'obligation de se déchausser quand on y monte et l'habitude de prendre un bain chaud puis de se changer en rentrant du travail façonnent les traits caractéristiques de l'habiter japonais, dont l'héritage shintô accorde une place prépondérante aux rituels de soin, de purification et d'entretien du corps comme de l'espace habité (Berque 2007, p.57). L'idée même d'une association entre la participation du corps, le fait d'habiter et de se purifier trouve son « éco-symbole » dans la flamme qui permet le foyer (chaleur, cuisson, lumière) mais affirme aussi l'idée du passage, de la purification, de la transformation voire de l'alchimie (Berque 2007).

L'habiter nous amène à interroger une puissance organisatrice, un dynamisme configurateur adossés à une pratique de l'espace, une manière d'être à l'espace. Comme le suggère le philosophe Benoît Goetz, « il n'y a pas de problème de l'homme, l'homme se définit d'être ce problème d'avoir à se tenir dans un espace qu'il construit en le pensant » (Goetz 2011, p.62). Il convient alors d'envisager l'espace de l'habiter comme « un schème » au sens des rythmes et des dynamismes spatio-temporels qui y circulent. À partir d'une enquête philosophique reliant le travail d'Emmanuel Levinas, de Walter Benjamin et de Jacques Derrida, Benoît Goetz propose une conceptualisation mobile, souple et aérée de l'espace que l'on habite : « Une 'maison' est une manière d'être à l'espace, ou de posséder un espace, c'est-à-dire un mode d'habitation ou d'inhabitation. Elle suppose donc aussi une temporalité, un battement entre des allées et des venues. C'est l'habiter, donc, qui construit une maison, et nous employons tous les jours le mot de « maison » pour désigner notre modeste demeure, quand nous rechignons à parler de notre 'appart'. Bref, la maison, au sens que je cherche à déterminer, n'est pas un type architectural, comme la villa ou le pavillon. Une maison, c'est une manière d'être, un mode de comportement. » (Goetz 2011, p.101).

Mais cette conceptualisation pourra être complétée dans la mesure où elle *présuppose* l'espace de l'habiter sans faire mention de l'ensemble des gestes ayant contribué à l'existence-même de cet espace.



## 2. Le soin des choses sous l'angle des clés et des profondeurs d'organisation

L'espace de l'habiter prend forme à travers des pratiques quotidiennes de classification, d'entretien, de maintenance d'un ordre à instaurer continuellement (Dion, Sabri et Guillard 2014). Nous pensons que l'habiter consiste, pour chacun, à structurer des environnements matériels.

Les objets les plus anodins participent alors de la construction de chacun. Cela suppose néanmoins qu'un rapport d'invention se noue entre le sujet et l'objet, dans la fabrication, la réparation, la décoration, le déplacement ou la mise en récit car, explique Serge Tisseron, « on ne s'assimile bien que ce que l'on transforme pour l'organiser » (p.194) et les objets possèdent une vertu psychique et sociale bénéfique à travers les actualisations (déplacement, contact, agencement, réparation, manipulation, transfert) qui donnent « matière à symbolisation » (Tisseron 1999, pp.182-183). Si les choses peuvent paraître inertes, elles n'existent néanmoins que par le mouvement qui leur est offert, le jeu dans lequel nous les investissons : c'est pourquoi l'inconscient et l'espace habitable sont continuellement en « interfonctionnement » (Eiguer 2004, p.13).

Ce sont les transformations opérées par les sujets sur leurs environnements matériels qui participent en retour de leur propre transformation. Dans la trame du quotidien, les objets sont au cœur de l'extériorisation des humeurs et des climats mentaux. Pour de nombreuses personnes, le rangement est source de soulagement. Comme le suggère le sociologue Jean-Claude Kaufmann, « le geste quotidiennement fondateur de la civilisation consiste à se laver et à ranger. Être propre, c'est être en propre, être soi, clairement séparé de la souillure et du non-soi » (Kaufmann 1997, p.19). Dans certains cas, le rangement est une condition de la sérénité, du calme dans les pensées. Ranger permet de « se rassembler en soi » à travers une manipulation qui organise l'environnement matériel.

De nombreuses traditions ont institué le grand nettoyage collectif périodique, à l'occasion de fêtes comme la pâque juive, au cours desquelles il s'agit de faire le tri et de se défaire des choses

devenues inutiles, en réfléchissant sur le passé, en ravivant certains attachements et ou en accompagnant certains détachements (Eiguer 2004, p.61). Si les objets apparaissent aussi comme des repères mnésiques, évocateurs des différentes périodes de la vie, le tri se donne à comprendre comme une gestion active de la mémoire extériorisée de chacun (Miller 2001, dans Bonnot 2014). Ce geste semble déterminant si l'on considère que l'on se raconte parfois aux autres à travers les objets de son logement, une « pratique relevant de la construction sociale de soi » et de la « performance domestique » matérialisant la vision que les habitants ont d'eux-mêmes, comme celle qu'ils désirent donner aux autres (Bonnot 2014, p.93)

Selon Delphine Dion, Ouidade Sabri et Valérie Guillard, et dans la filiation des travaux de l'anthropologue Mary Douglas, les pratiques quotidiennes de classification permettent aux personnes qui habitent ces espaces de défendre, de maintenir, de restaurer ou de transformer un ordre contre d'éventuelles transgressions et « pollutions symboliques ». Ces pratiques s'adossent à un travail de délimitation et de définition de frontières (« boundary work ») entre différentes catégories d'objets, qu'il s'agisse de se *conformer* à certaines normes et attentes sociales (faire bonne impression auprès d'un proche) ou de *faciliter* la lecture de l'espace à de possibles invités (Dion, Sabri et Guillard 2014, p.583). Au quotidien, ces pratiques facilitent également l'appropriation des choses par les personnes elles-mêmes en permettant de retrouver les choses plus simplement à leur place. Les catégories d'objets regroupés ensemble répondent à des « clés de classification » qui se superposent parfois – par exemple lorsqu'une bibliothèque est organisée en fonction de la couleur mais aussi de la taille des livres et du nom de leurs auteurs ou autrices. C'est pourquoi, certains objets posent parfois des problèmes de classification et appellent des réflexions, des négociations, des retouches, des ajustements (Dion, Sabri et Guillard 2014, p.576). Parallèlement, selon les autrices de l'enquête, le désordre relève d'une « pollution symbolique » dont la manifestation dépend étroitement du contexte, du lieu et du moment : c'est un étiquetage relatif à la personne qui en éprouve la présence et le désagrément (Dion, Sabri et Guillard 2014, p.569). Ainsi, le désordre sur un bureau est mieux apprécié lorsqu'il permet de visualiser l'ensemble des choses

restantes à faire et d'accompagner l'essor d'une création ; dans ce cas, la « pollution symbolique » ne peut pas être caractérisée. De la même manière, certaines personnes tolèrent davantage le désordre en semaine, lorsqu'elles passent la majeure partie de leur temps au travail ou dehors. De même, encore, lorsqu'un amateur de vin tolère une forme de désordre dans sa cave à vins pour ne pas créer les conditions d'une maintenance insoutenable, trop coûteuse en termes de temps et d'énergie.

À l'inverse, la « pollution symbolique » peut être caractérisée lorsqu'un désordre est jugé intolérable et critique par une personne qui éprouve le besoin et l'urgence d'une remise en ordre dans une pratique soudaine de classification (Dion, Sabri et Guillard 2014, p.580). Au quotidien comme dans la trame de l'existence, les niveaux d'exigence relatifs à l'entretien de l'espace domestique sont susceptibles de varier. Ainsi, l'exigence en matière d'ordre et de propreté oscille généralement entre des niveaux bas ou moyens (au quotidien) et de niveaux élevés (à l'occasion d'une crise de rangement ou d'un repas avec des amis par exemple) (Kaufmann 1997). Avec la naissance d'un enfant, la « centration sur l'intérieur » est susceptible de s'accroître malgré la fatigue de la jeune mère, les parents s'évertuent à faire par eux-mêmes, à bricoler, à aménager la chambre du nouveau-né et à prendre soin de l'espace (Kaufmann 1997, p.71).

Enfin, la « pollution symbolique » sera d'autant plus prégnante, manifeste et fréquente que la « classification » sera fine, précise, spécifique, avec un nombre important de classes et de sous-classes. Parfois, la classification est tellement méticuleuse et fine qu'elle rend la maintenance particulièrement difficile et aliénante (Dion, Sabri et Guillard 2014, p.578). Plus la classification est fine, plus le maintien de l'ordre est difficile, coûteux en termes de temps, d'efforts et d'énergie à investir. De plus, un ordre trop strict « étouffe » les personnes qui préfèrent conserver un désordre relatif pour rester en contact avec les choses au quotidien, sans trop s'éloigner d'elles, sans trop les cacher (Eiguer 2004, p.151). L'enquête empirique réalisée par Delphine Dion, Ouidade Sabri et Valérie Guillard nous intéresse vivement pour plusieurs raisons. Cette enquête restitue avec finesse la vie parmi les choses au sein de l'espace domestique et nous permet d'étudier l'autre face –

contraignante – des choses. Les choses ne sont pas simplement « ce à partir de quoi » quelque chose commence à être ; les choses sont aussi, souvent, « ce à partir de quoi » des contraintes, des sollicitations, du désordre et des pollutions menacent le déploiement des habitants et l’habitabilité de l’espace. Plus spécifiquement, l’enquête de ces trois autrices met en évidence la façon dont *la classification elle-même* (sa finesse, sa complexité, sa profondeur) tend à augmenter (ou diminuer) les contraintes, les sollicitations et les exigences en termes de maintenance et d’ordre (Dion, Sabri et Guillard 2014).

Cette enquête nous semble tout à fait décisive pour avancer dans une théorisation plus concrète des espaces que nous habitons. L’espace de l’habiter ne peut plus être conçu simplement à l’aune de ses rythmes, de ses souffles et de ses dynamismes spatio-temporels lorsque l’on observe comment cette ouverture, cette possibilité, cette offrande résultent continuellement d’un travail attentif, corporel et gestuel de classification, de maintenance et d’entretien. Les espaces ne s’offrent à notre habitation qu’en tant que ces espaces existent – que nous les « faisons exister ». L’empirie nous permet de voir que l’existence de ces espaces est dépendante des gestes, des attentions et des efforts de maintenance qui les « font exister ». Ainsi, l’enquête de Delphine Dion, Ouidade Sabri et Valérie Guillard restitue notamment la centralité du travail de classification parmi ces efforts de maintenance, « le rôle clé du travail de frontières, les stratégies, principes et pratiques dont use les individus pour créer, maintenir et modifier les catégories de choses » (Dion, Sabri et Guillard 2014, p.584) [notre traduction]. Cette enquête déplace le regard du côté de la manière dont les personnes façonnent et entretiennent l’ordre matériel qui leur convient en fonction des circonstances et des besoins. Il ne s’agit plus seulement de s’intéresser aux possessions, mais à la manière avec laquelle les personnes s’évertuent à les organiser, à les classer et à les remettre en ordre, en fonction des moments, des pratiques et des besoins suscités par ces pratiques : « Il s’agit moins d’une question d’attachement envers ses possessions que d’attachement envers la façon dont les possessions sont classées et intégrées dans un système significatif de classification » (Dion, Sabri et Guillard 2014, p.585) [notre traduction]. Comme le remarque aussi le psychanalyste Alberto Eiguer, un excès

d'ordre ou de désordre peut compliquer la vie des gens, « l'ordre doit être au service des personnes ; privé de sens, l'ordre devient une chose en soi dévitalisé » (Eiguer 2004, p.160).

D'une manière tout à fait surprenante, voire paradoxale, la méticulosité, la finesse et la profondeur de la classification sont alors susceptibles d'accentuer les contraintes associées à l'entretien et à la maintenance de l'ordre au sein de l'espace domestique. Dans tous les cas, habiter un espace suppose d'entretenir l'habitabilité de cet espace à travers des attentions, des efforts et des gestes de classification, de mise, de démise et remise en ordre. Dès lors, l'habiter n'est pas réductible au déploiement du corps dans un espace préconstitué, ni même aux rythmes, aux mobilités et aux souffles qui traversent cet espace. Habiter un espace, c'est, aussi sûrement, rendre cet espace habitable, garantir et entretenir son habitabilité, à travers des gestes, des attentions et des efforts de maintenance, dont témoigne l'enquête de Delphine Dion, Ouidade Sabri et Valérie Guillard. À partir d'une relecture de l'œuvre poétique de Michaux, la psychologue clinicienne Lucia Bley remarque notamment qu'il est difficile de s'appropriier des choses, de se les rendre familières, sans les inscrire dans un espace concret : les choses restent insignifiantes et vagues lorsqu'elles ne s'ancrent pas dans une clé symbolique d'organisation. Elles font « tâche, elles ne meublent pas » (Michaux, cité dans Bley 2018, p.243). À l'inverse, les choses deviennent propres et familières lorsque le sujet développe une base symbolique à partir de laquelle les différencier, les agencer et les construire (Bley 2018).

### 3. Le soin des choses sous l'angle de leur fragilité

Le déplacement de l'attention du côté de l'entretien et de la maintenance de l'habitabilité du monde, trouve un écho singulier dans les « Maintenance & Repair Studies » notamment regroupées et élaborées par les sociologues Jérôme Denis et David Pontille. Si les gestes les plus ordinaires de soin, d'attention et de maintenance qui garantissent l'habitabilité du monde sont le plus souvent tenus pour acquis, il convient de les appréhender comme l'ensemble des efforts faisant le pont entre le visible et l'invisible (Star 1991, dans Denis, Mongili et Pontille 2015, p.7). Si les infrastructures, les choses, les espaces que nous habitons ne sont jamais donnés une fois pour toutes, ils sont le résultat provisoire et vulnérable des gestes qui en assurent la vie, la réalité et l'habitabilité. Il convient alors de s'intéresser aux pratiques ordinaires et quotidiennes de maintenance, comme aux instabilités, aux possibles échecs et aux fragilités qui accompagnent ces choses et ces gestes, en amont des « affordances » offertes par les espaces et leurs agencements (Denis, Mongili et Pontille 2015, p.7).

Ce déplacement de l'attention permet de repenser les espaces depuis la « trame matérielle du monde », la « fragilité matérielle des choses » et les pratiques de soin, d'entretien, de maintenance qui en favorisent l'agencement, les réassemblages et le devenir. Les « Maintenance & Repair Studies » permettent de prendre pour point de départ la fragilité des choses, des techniques, des artefacts, des assemblages et des espaces qui se composent à partir des gestes et des attentions de celles et ceux qui en assurent la maintenance (Denis, Mongili et Pontille 2015). Dans ce cadre, les objets ne sont plus des choses « fermées » et « opaques », mais des choses vivantes, ouvertes, susceptibles d'être utilisées, agies, comme de faiblir, de vieillir et de se fragiliser : « Les objets neufs, pleinement fonctionnels et parfaitement en forme que certaines littératures scientifiques semblent avoir en tête quand elles insistent sur l'agentivité matérielle sont rares dans nos vies quotidiennes. Nous n'avons que rarement affaire à des artefacts parfaits. À l'inverse, nous faisons usage et vivons

entourés de choses innombrables qui ont vieilli de façon plus ou moins aigüe » (Denis et Pontille 2019, p.3) [notre traduction]. Les objets partagent effectivement certaines qualités avec les humains (« the swapping properties of humans and non-humans ») dont celles identifiées par Hélène Cherrier, Meltem Türe et Nil Özcaglar-Toulouse (2014, p.101) dans le prolongement du travail de Bruno Latour : les objets ont un passé, une généalogie, une capacité à vieillir, à s'altérer, à se dégrader, mais aussi à se renouveler, à se réassembler, à intégrer de nouvelles formations, à se transformer au cours du temps et à orienter certains gestes. « Nous pensons que la recherche devrait s'intéresser à ce que les objets pourraient devenir, à comment ils se connectent et évoluent à mesure qu'ils se détériorent, changent, et se renouvellent en interaction avec leur environnement » (Cherrier, Türe et Özcaglar-Toulouse 2014, p.112) [notre traduction].

Catherine Roster montre aussi comment les altérations subies par les choses sont susceptibles de renforcer les attachements que les personnes nouent avec elles, en particulier lorsque les choses traversent le temps et accompagnent ces personnes de nombreuses années durant : du fait même de leur vieillissement, de leur fragilité et de leur âge, certains objets sont susceptibles de devenir des compagnons « inaliénables » dont le voyage et la longévité constituent des repères historiques, des ancrages et des réconforts (Roster 2014). Pour ces personnes, les objets inaliénables méritent un traitement honorable, un devenir qu'il s'agit d'accompagner et de protéger, y compris lorsque l'on entreprend de s'en défaire, les différentes options sont examinées avec précaution et les décisions mûrement réfléchies (Roster 2014).

Comme l'écrivait le philosophe Étienne Souriau, « il est pourtant vrai que tous ces objets sont actifs en ma vie. Ils sont en société avec moi, parce qu'ils me questionnent et me requièrent. Ils ont besoin de moi pour s'élever à la conscience et pour trouver ainsi leur accomplissement. Telle est leur poésie implicite : ce message encore indéchiffré qui pourtant m'aide à vivre. Même de ce caillou, il faut que j'aie conscience dans cette inconscience qui le fonde – dans son être de pierre, son *esse di sasso*, comme disait Michel Ange. Telle est ma solidarité avec ces choses, qui

meublent ma vie pour avoir conscience, j'ai besoin d'elles pour être là. Vivre est notre œuvre ». (Souriau 1975, dans Hennion et Monnin 2015, p.18).

Le soin, l'entretien, la maintenance et la réparation sont au cœur d'un processus continu de rafistolages, de reconfigurations, d'interpolations ou de réassemblages des cadres (« settings ») qui façonnent les espaces que nous habitons (Denis, Mongili et Pontille 2015, p.9). C'est pourquoi il semble nécessaire de prêter attention aux interstices plus ordinaires voire « infra-ordinaires » – d'entretien, de soin et de maintenance *continuellement au travail* – qui existent entre la routine et la panne (comme entre la rupture et la réparation) – des catégories trop tranchées, insuffisantes et trop peu subtiles pour accéder à ce qui se joue entre les humains et le monde matériel dans la trame d'un quotidien en devenir (Denis et Pontille 2020, p.3).

Dire que les artefacts sont vulnérables consiste à observer comment ils ne sont jamais complètement imperméables, ni jamais complètement cassés ou opaques, mais sont constamment explorés par celles et ceux qui les entretiennent, les reprennent et les font exister (« to enact ») dans leur « épaisseur sociotechnique » (Denis et Pontille 2019, p.9 ; Denis et Pontille 2020, p.2). À travers le nettoyage, le rafistolage ou le réassemblage, les pratiques d'entretien, de maintenance et de réparation se développent sur un terrain désordonné (« a disordered ground ») et non un ordre immanent qu'il s'agirait de défendre ou de reproduire à l'identique, de toute éternité (Denis, Mongili et Pontille 2015, p.10). Ces pratiques « agissent » des réalités multiples et des fragilités multiples dans la trame d'espaces appelés à se transformer, à s'altérer, à se défaire et se refaire continuellement.

Le sillon ouvert par Jérôme Denis, Alessandro Mongili et David Pontille complète selon nous l'enquête de Delphine Dion, Ouidade Sabri et Valérie Guillard si l'on considère qu'il permet d'approcher les fragilités et les possibles défaillances des choses et des espaces dont les transformations ne cessent jamais vraiment. Ici, le soin, l'entretien et la maintenance ne visent pas à défendre ou à rétablir un ordre immanent et immuable contre d'éventuelles transgressions, mais plutôt à travailler à l'accompagnement de choses appelés à se transformer, à s'assembler, se



désassembler, se faire, se défaire ou se refaire, dans la trame des espaces et des habitabilités qui s'y recomposent continuellement (ces deux enquêtes convergent néanmoins pour souligner le caractère relatif, relationnel et provisoire, de l'ordre que l'on entretient, au même titre que l'enquête réalisée par Céline Rosselin (2002) qui montre comment la cohabitation dans un petit espace nécessite parfois de ranger ce que l'autre a laissé trainer sur une chaise ou un coin du bureau, indiquant ainsi comment l'ordre est toujours relatif à celui qui pratique l'espace en situation).

En mettant l'accent sur les « vulnérabilités matérielles » et les « écologies matérielles complexes et incertaines » du monde comme sur nos manières d'en prendre soin, les « Maintenance & Repair Studies » permettent de resituer le travail de maintenance dans un ensemble d'attentions, de pratiques et de gestes ouverts aux surgissements, aux altérations et aux transformations des choses qui peuplent une spatialité, ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre ; « des manières spécifiques de prendre soin des choses qui, loin d'en figer l'état, participent inextricablement à leur devenir » (Denis et Pontille 2020, p.1).

Dès lors, la fragilité des écologies matérielles ne réside pas dans une quelconque passivité, mais au contraire dans les mélanges incertains, parfois surprenants, qui opèrent entre les matériaux à explorer, pour lesquels les mainteneurs « se rendent attentifs aux variations matérielles, aux modulations et mouvements des matériaux, aux singularités en devenir, afin de saisir ce flux » ; « par leurs interventions, ils tentent d'en réorienter momentanément, le cours toujours transitoire » (Denis et Pontille 2020, p.10). Les mainteneurs s'immergent dans un flux matériel malléable où se mélangent des propriétés matérielles diverses qu'ils découvrent dans le cours même de leurs explorations sensibles, et l'ordre émerge du désordre de façon toujours éphémère (Denis et Pontille 2014). Comme le suggère aussi Jean-Claude Kaufmann à l'égard de l'espace domestique, « l'immobilité des choses, qui nous rassure tant, se révèle n'être qu'une apparence à celui qui plonge dans leur vie intérieure » (Kaufmann 1997, p.42)<sup>10</sup>.

---

<sup>10</sup> En écho avec cette idée, Antoine Hennion décrit d'ailleurs les choses de la façon suivante : « Les choses se rendent intéressantes à ceux qui s'intéressent à elles – et c'est aussi pourquoi les façons de faire, les procédures, les

Il s'agit de composer avec la tendance des choses à s'altérer et à se transformer avec le temps. L'attention à la fragilité est « un art délicat » si l'on observe que « la fragilité des choses est une réalité à laquelle on devient sensible » ; « faire durer les choses implique de cultiver une relation privilégiée avec elles, de veiller à leur état et de scruter leurs variations et leurs transformations » (Denis et Pontille 2020, p.4). Il s'agirait alors d'explorer la manière dont les choses et les humains se réassemblent continuellement, « le processus continu de réassemblage des choses et des personnes dans des configurations spécifiques » (Denis, Mongili et Pontille 2015, p.12) [notre traduction].

Le travail de maintenance engage des corps qui interagissent avec la matière, à travers des gestes, des attentions singulières et des « explorations sensorielles situées » (p.5) qui méritent d'être abordées avec prudence, de ne pas être trop idéalisées, notamment, puisqu'il s'agit souvent d'avoir à faire avec de la saleté, de l'inconfort, et parfois, de travailler dans des conditions peu favorables : « au cours de ces opérations, des corps agissants fragiles sont pris en considération par d'autres corps agissants, humains et techniques, eux-mêmes fragiles » (Denis et Pontille 2020, p.12). La perception des mainteneurs ne mobilise pas simplement la capacité visuelle, mais aussi les mouvements et les gestes qui impliquent le corps entièrement.

Pour appréhender la composition et la condition des objets à entretenir, le lien continu avec la matière ne passe pas simplement par le toucher, l'ouïe ou l'odorat mais aussi par le souci de reconfigurer continuellement une « zone de manipulation » commode pour interagir avec les matériaux (Dant 2005 dans Denis et Pontille 2019, p.8). Entre les mains des mainteneurs, matérialité rime avec fragilité, les propriétés matérielles incertaines des éléments à entretenir sont des sources d'inquiétude qui appellent des enquêtes et des explorations toujours nouvelles (Denis et Pontille 2014). C'est pourquoi, les mainteneurs sont continuellement engagés dans une « affaire

---

circonstances, le fait de prendre du temps, l'appui incertain sur l'avis des autres, sur des mesures et sur des impressions, tout cela compte autant pour les amateurs » (Hennion 2009).

précaire » (« a precarious affair ») qui participe de la continuité et de la stabilité de l'ordre que l'on aide à faire exister (Denis et Pontille 2014, p.17).

À partir d'une enquête relative à la signalétique des lignes du métro parisien, Jérôme Denis et David Pontille expliquent avoir découvert une face peu explorée du design et de la conception : « un monde beaucoup moins stabilisé que nous le pensions, dans lequel les opérations de supervision et de réparation assuraient au jour le jour, la solidité, la pérennité et l'efficacité même du réseau de panneaux destiné à guider les voyageurs [...] une histoire complexe dans laquelle les technologies n'adviennent pas seulement dans le temps restreint de leur invention, mais sont sans cesse entretenues, réparées, parfois même transformées. Ces opérations, largement invisibles, voire dénigrées, sont assurées par des femmes et des hommes qui ne laissent pas leur marque dans les comptes-rendus officiels, mais jouent pourtant un rôle crucial dans les conditions d'existence même des technologies [...] En documentant les moments de réparation et de maintenance, on découvre les coulisses de ce monde. Coulisses proches, peuplées de travailleurs invisibles qui s'évertuent à « faire tourner la machine » en surveillant, consolidant, arrangeant, nettoyant, reprisant, restaurant, les objets et les infrastructures, afin d'assurer la continuité confortable de leurs usages [...] Au-delà des innovations et des innovateurs, que peut-on apprendre de celles et ceux qui prennent soin du monde qu'ils habitent ? Comment penser ensemble le care des personnes et le care des choses ? » (Denis et Pontille 2015).

L'ambition théorique de Jérôme Denis et David Pontille entre en résonance avec l'enquête ethnographique réalisée par Hélène Cherrier auprès de celles et ceux dont l'anti-consommation s'adosse à des pratiques de récupération, de réparation et d'entretien des objets. Ces personnes se présentent parfois comme « gardiens » ou « sauveteurs » de choses anciennes (« custodian of things » ; « rescuers ») (Cherrier 2010, p.275). Cette forme d'anti-consommation valorise les objets patinés par le temps, l'usure, les objets fabriqués et touchés par des mains humaines (« objects that encapsulate workmanship or craftsmanship »), altérés par les usages successifs de leurs détenteurs et la variété de leurs entrelacements au monde. Si ces objets sont récupérés, pris en charge, réparés

et entretenus, c'est en vertu de leur capacité à vieillir, à transporter du temps en eux, « le pouvoir qu'ont les objets pour encapsuler le passé » (Cherrier 2010, p.267) [notre traduction]. Ces objets *ont* traversé le temps, *sont* traversés par lui. Les personnes rencontrées par Hélène Cherrier pour cette enquête disent vouloir participer au devenir de ces objets, à leur continuité (Cherrier 2010). Ce faisant, elles s'opposent aux marchés du neuf et aux artefacts industriels.

Si les objets industriels sont dépréciés par ces personnes, c'est parce qu'ils ne savent, selon elles, ni vieillir, ni s'user, ni se mélanger aux milieux vivants au sein desquels ils s'inscrivent – refusent de s'inscrire. « Tandis que les objets manufacturés ont vocation à être entretenus et transmis aux générations futures, les objets industriels sont plutôt perçus comme des pièces insignifiantes de plastique. L'opposition notable entre des objets modernes fabriqués par des machines, qui peinent à durer et à transporter de l'histoire en eux, et des objets manufacturés qui portent nos origines et nos traditions fut présente dans l'ensemble des témoignages de nos répondants » (Cherrier 2010, pp.267-268) [notre traduction]. Cette préférence marquée pour les objets anciens trouve peut-être son explication dans la « maintenabilité » de ces objets, qu'il est souvent plus simple de désassembler, de réassembler, de transformer ou d'entretenir, à l'inverse de certains objets contemporains qui présentent une certaine fermeture (« closure ») compliquant le désassemblage/réassemblage, et induisant parfois leur irréparabilité (Denis et Pontille 2014, p.22).

En réparant et en prenant soin des objets anciens dont elles tentent d'accompagner le devenir, ces personnes cherchent à défendre un principe de soin et de consistance (« a stabilizing force against change and rupture ») contre le renouvellement régulier d'artefacts jetables : « Plutôt que d'accepter la tendance sociale à jeter, ils choisissent de prendre, de conserver et de restaurer l'ancien, les objets usés et dégradés, même quand ils sont jetés à la rue » (Cherrier 2010, p.261) [notre traduction]. Les objets anciens dessinent pour ces personnes un pont entre le passé et le futur et laissent entrevoir une écologie matérielle qui se prolonge : « les objets créent une passerelle de confiance en un monde durable et raccrochent le futur au passé » (Cherrier 2010, p.266) [notre traduction]. Certains enquêtés expliquent à cet égard rêver de l'arrêt total de la production de choses

neuves pendant dix ans pour s'atteler au réemploi des choses déjà existantes autour de nous : « Robet parle d'un monde nouveau qui 'arrêterait de produire quoi que ce soit pendant 10 ans, pour que nous puissions commencer à réemployer tout ce que nous avons déjà produit' » (Cherrier 2010, p.263) [notre traduction]<sup>11</sup>.

La référence aux travaux des « Maintenance & Repair Studies » comme à l'enquête d'Hélène Cherrier nous permet de prêter attention à la fragilité des choses, comme aux différentes pratiques de soin, de réparation et d'entretien de celles et ceux qui en assurent la maintenance et le devenir, de façon professionnelle ou non. Ces travaux suggèrent que les choses ne sont pas seulement agencées, mais qu'elles sont comme « aidées à être » par l'attention et la sollicitude que nous leur portons : « les objets eux-mêmes sont ouverts, vivants, hésitant sans cesse entre le repli et l'expansion<sup>12</sup>. Ils dépendent de l'aide qu'ils reçoivent [...] cette pensée, qui ne réduit pas les objets à leur seul être physique, ce qui ne correspondrait qu'à la seule dimension ontique et mode d'existence chosique, jamais intégralement donné *hic et nunc*, témoigne de l'enjeu que constitue leur instauration, à jamais à reprendre » (Hennion et Monnin 2015, p.13).

---

<sup>11</sup> Cette référence à un « arrêt de la production » dans le témoignage retranscrit ici résonne aussi avec le concept de « destauration » (ne pas faire advenir de nouvelles entités matérielles) investi par les philosophes Alexandre Monnin et Diego Landivar : dans les termes d'une « sobriété cosmologique », il s'agirait d'apprendre à déployer des techniques (juridiques, démocratiques, ingénieriques) permettant de réapprendre à savoir et à décider ce qui ne devrait plus être porté à l'existence. La « destauration » correspond ici à une posture active : un geste entrepris pour la non-advenue d'entités encore virtuelles (Bonnet, Landivar et Monnin, 2021).

<sup>12</sup> À l'égard des objets, « les voir comme des êtres en formation, ouverts, qui résistent et se font les uns les autres, de façon réciproque, agissant en retour sur ceux qui les font advenir » (Hennion 2013)

# Synthèse du chapitre 1

Le chapitre 1 nous a permis de présenter différentes manières d’appréhender l’habiter pour ouvrir notre investigation à celle du soin des choses, dans la continuité des travaux qui ont étudié des activités de maintenance dans l’espace public ou dans l’espace domestique. Ce sont ces gestes (de maintenance, de soin, d’entretien et d’accompagnement du monde matériel) et les enquêtes réalisées à leur endroit qui nous ont amené à reformuler l’interrogation soulevée par la fragilité de ces activités, des personnes qui les réalisent et des corps-à-corps impliqués. En ce sens, le chapitre 2 prolonge le chapitre 1 à différents égards : d’abord, il permet d’appréhender l’habiter sous l’angle des gestes quotidiens, continus, ordinaires de maintenance qui construisent l’habitabilité des espaces ; ensuite, il permet de comprendre comment les sciences sociales (en particulier la sociologie et les sciences de gestion) ont enquêté à l’endroit de ces gestes, quels furent leurs orientations, leurs instruments et leurs contributions.

Le chapitre 3 (ci-dessous) nous permettra de présenter les différentes contributions des sciences de gestion / sciences de la consommation à la compréhension des gestes de dépossession matérielle. Nous verrons que ces gestes consistent cette fois à se défaire de certaines choses en aménageant des sentiers pour elles autant que pour soi, ces gestes n’étant pas toujours faciles à réaliser. Nous essaierons de montrer que ces gestes de dépossession ont en commun d’accompagner des trajectoires de mue identitaire. À travers l’exemple de l’éco-féminisme, nous évoquerons également les rapports qui existent peut-être entre gestes de dépossession, transformation de soi et « retour sur terre » des modes d’existence.



## Chapitre 2 : Dépossession, transformation et atterrissage

---

### 1. Gestes et rituels de dépossession matérielle

Comme le souligne la chercheuse Catherine Roster, très peu de travaux ont exploré les attachements aux choses sous leurs aspects négatifs ou la « face obscure du chez-soi » (« *the dark side of home* »), la manière dont les attachements – en intensité ou en nombre – sont susceptibles de nuire à la vie des personnes qui habitent un espace (Roster 2016). Pourtant, une accumulation trop importante d'objets, y compris quand il s'agit d'objets « spéciaux », est susceptible d'obscurcir, de brouiller et de faire écran à la force symbolique de chacun des objets (Roster 2014). Plus largement, l'accumulation est susceptible de menacer la maintenance et le développement de soi (Roster 2014).

Dans les cas les plus extrêmes, un attachement trop fort à un trop grand nombre d'objets interfère avec les fonctions les plus élémentaires du quotidien : la rétention de ces objets participe de ce que Catherine Roster nomme un « soi sur-étendu » (*an « over-extended-self »*) dont l'entretien, la maintenance et le développement sont compromis (Roster 2014, p.342).

Certaines personnes font appel aux services de « professional organizers » (« home-organizers » ou « occupational therapists ») qui aident à visualiser, rassembler, trier et à se défaire de certains objets en aménageant des sentiers souples et adaptés visant à réduire l'anxiété attachée aux gestes de dépossession (Roster 2015). En ville, pour remédier au manque de temps et faire face à la multiplication des rôles sociaux à tenir, comme à la difficulté croissante de prendre soin de soi et de son logement, de nombreuses personnes ont recours aux services des « home-organizers » qui les aident à désencombrer, assainir leur espace de vie et redéfinir leur manière de vivre. Il s'agit alors de créer un espace plus aéré, plus propre, mieux rangé et moins culpabilisant (Belk, Seo et Li 2007). Les « home-organizers » proposent un savoir-faire pratique (souvent inspiré de feng-shui ou de techniques diverses de spatialisation) visant à rendre les personnes capables de recomposer une vie différente, plus aérée, plus simple, moins exigeante. Pour parvenir à transformer l'espace



domestique de leurs clients, les « home-organizers » instaurent généralement un dialogue avec eux afin de comprendre à quoi pourrait ressembler un espace de vie idéal : les clients réunissent et partagent alors des photographies afin d'imaginer ce nouvel espace ; les « home-organizers » aident fréquemment leurs clients à trier parmi leurs possessions ; plus largement, il s'agit de participer à la transformation de l'état d'esprit et de l'attitude générale des personnes à l'égard de leurs possessions en dessinant un espace de vie plus lumineux, moins chaotique et moins encombré (Belk, Seo et Li 2007).

Les techniques de dépossession utilisées varient en fonction de l'attachement aux objets. Quand il s'agit d'un attachement plutôt émotionnel reliant la personne à d'autres personnes (héritage, cadeau ou souvenir), certaines manières de faire semblent mieux adaptées ; quand il s'agit d'un attachement plutôt rationnel, où le besoin d'autonomie, de sécurité et de contrôle prédominent, d'autres techniques semblent plus pertinentes (Roster 2015).

Ainsi, pour un attachement plutôt émotionnel, plusieurs techniques peuvent être expérimentées : recourir à un tri fondé sur la proximité relationnelle de l'objet ; emballer l'objet avec précaution ; mettre à l'écart l'objet pendant un certain temps afin d'en suspendre la proximité tactile ; favoriser la mise en récit de l'objet ; prendre une photographie de l'objet ; fabriquer une autre chose à partir de bouts prélevés à différents objets : « les objets induisant des attachements profonds sont le plus souvent transformés dans des formes matérielles alternatives, comme des collages-photos, des scrapbooks, des patchworks, ou n'importe quel objet susceptible d'être conservé ou exposé » (p.320) [traduction personnelle] ; identifier un don congruent avec l'histoire de l'objet et permettre le transfert de l'objet à une communauté qui en prendra soin ; organiser une chasse au trésor ; fabriquer un tombeau afin d'honorer l'objet dont il s'agit de se défaire ; utiliser la flamme pour un objet que l'on ne souhaite ni jeter ni transférer, ni même enterrer (Roster 2015). La flamme est aussi l'éco-symbole du festival utopiste Burning Man dont l'action transformatrice est utilisée pour se défaire d'une peau morte, flétrie et pesante, et se régénérer à travers des sacrifices et des dons, des attentions et des liens noués au sein de communautés temporaires (Kozinets 2002).

Pour un attachement plutôt rationnel, guidé par le besoin d'autonomie, de sécurité ou de contrôle, d'autres techniques semblent mieux adaptées : rassembler les objets accumulés afin de favoriser la visualisation et la conscientisation ; archiver, documenter, organiser et orienter la démarche de dépossession à l'aide d'un logiciel informatique ; distribuer la responsabilité de l'objet à un autre membre de la famille ; aménager un espace de stockage ou un espace transitionnel où il devient plus simple de trier en catégories – « livres lus », « livres à lire », « livres à donner » ; réinvestir les espaces pour lesquels la sensation de vide génère des émotions négatives (inquiétude, solitude, manque) avec les objets conservés à l'issue de la démarche ; dématérialiser et enregistrer tout ou partie de l'objet quand cela est possible (Roster 2015).

De plus, les gestes de dépossession matérielle peuvent être facilités lorsque les objets sont donnés dans le cadre d'un projet artistique ou d'un projet de recherche. Cela est particulièrement vrai pour les objets « inaliénables » que les personnes conservent en attendant de trouver la bonne manière, ne pouvant se résoudre à les donner ou à s'en défaire simplement. Comment s'assurer que les objets que l'on donne seront traités avec respect et attention ? Cette interrogation vaut pour les objets communément symboliques (comme une robe de mariage) mais aussi pour les objets anodins (comme un téléviseur ou une tasse) lorsque ces objets portent les marques d'une histoire, et contiennent des souvenirs, des images, des liens ou des rêves anciens. Les attachements ne sont pas contingents à la nature des choses en jeu : les objets n'ont pas à être rares, onéreux ou exceptionnels pour que l'on s'y attache (Roster 2014).

Qu'il s'agisse d'objets ordinaires ou non, les objets sont inaliénables<sup>13</sup> quand ils portent en eux des histoires, des attachements et des relations à d'autres personnes (Roster 2014). Quand une

---

<sup>13</sup> Nous avons eu l'occasion de l'indiquer un peu plus haut, la distinction entre biens aliénables et biens inaliénables introduite par Annette Weiner (à partir d'une théorie de l'échange aux Îles Trobriand) est originellement fondée sur un partage expliqué de la façon suivante : les biens inaliénables sont liés à la transmission, à l'ancestralité, à la descendance, et donc à la reproduction. À la différence de l'échange qui engage une réciprocité à double sens, la transmission opère à sens unique : la dette contractée par les descendants vis-à-vis de leurs ancêtres ne sera « remboursée » qu'à travers la vie qu'ils offriront à la génération suivante. Dans tous les cas, échange et transmission sont indispensables l'une à l'autre, car l'échange n'aurait plus de sens sans transmission, et la transmission tournerait à l'enfermement sans l'échange. Le travail d'Annette Weiner mérite notre attention dans la mesure où le caractère des biens structure la façon dont les êtres humains évaluent les choses dont ils s'entourent (ou dont ils s'écartent) en orientant les rapports à ces choses en fonction des types de relations en jeu. En l'occurrence, Catherine Roster

personne souhaite se défaire d'un objet inaliénable, elle peine parfois à trouver la bonne manière de faire (« the 'honorable' way ») et retarde alors le geste (Roster 2014, p.339).

Dans ce cas, donner l'objet dans le cadre d'un projet artistique ou d'un projet de recherche facilite le geste de dépossession en préservant le caractère inaliénable de l'objet : cette issue honore l'objet en le rendant sacré, en l'élevant (Roster 2014). Parfois accompagnée de la photographie et de la mise en récit, cette manière de faire facilite la circulation de l'objet en aménageant un sentier qui en garantit le prolongement symbolique. « D'une certaine manière, ces objets, comme leurs détenteurs, se trouvaient dans un espace liminaire, dans une latence entre vie passée et vie possible. En se défaisant de certains objets, leurs détenteurs ont créé une opportunité pour ces objets de débiter une autre existence, respectant davantage la dignité de ces objets » (Roster 2014, p.336) [notre traduction]. Ainsi, certaines choses – les choses « inaliénables » – sont difficilement remarketisées (« re-commoditized ») par les personnes qui cherchent une bonne manière d'offrir une seconde vie à ces objets sans les vendre ou les donner de n'importe quelle façon. Il s'agit alors d'entrevoir d'autres issues que la revente : « entrevoir leur renaissance d'une manière non-marchande respectant l'histoire de ces choses » (Roster 2014, p.343) [notre traduction].

De la même manière, à l'approche de la mort, dans une optique thérapeutique et relationnelle, les personnes âgées veillent souvent à trouver les personnes qui prendront soin de leurs affaires les plus inaliénables, ou organisent des rituels de transmission sous la forme de cadeaux afin de prolonger une part de leur vie dans le monde et d'affermir le tissu intergénérationnel dont elles font partie (Price, Arnould et Curasi 2000). Les rituels de dépossession déployés par les personnes âgées elles-mêmes en prévision de leur départ en maison de retraite sont des gestes constitutifs. Ces rituels participent d'un « projet de transmission » (le plus souvent à destination des enfants) leur permettant de se préparer à la mort en organisant et en s'assurant d'une forme de continuité symbolique (Marcoux 2001). Avec ces rituels, les personnes âgées se

---

déplace un peu la notion de « bien inaliénable » vers d'autres aspects en soulignant les dimensions affectives de l'attachement, sans insister sur les aspects de transmission, d'identité ou de reproduction.

construisent en « quasi-ancêtres » à travers les objets qu'ils parviennent à « placer » chez les descendants qui pourront en prendre soin et en protéger la mémoire, voire même en prolonger la vie. (« 'Casser maison' raises the broader issue of reproduction, fertility and the negation of discontinuity » (Marcoux 2001, p.223)).

Parallèlement, même lorsque la revente est possible et désirée, la remarkandisation de choses personnelles implique toujours certains rituels de dépossession. L'enquête réalisée par John Lastovicka et Karen Fernandez permet d'approcher la manière dont les personnes se défont des choses en fonction de leurs attachements – plus ou moins intenses et plus ou moins heureux – à ces objets, quand elles décident de les revendre (Lastovicka et Fernandez 2005). La frontière qui sépare le domaine privé du domaine public, les objets personnels des marchandises, n'est pas toujours facile à traverser lorsqu'il s'agit de remettre en vente ses propres possessions.

Des rituels de dépossession / de passage sont fréquemment réalisés pour accompagner ce mouvement, fluidifier la traversée et adoucir la remarkandisation des objets personnels dont on se défait. Certaines personnes réalisent un « transfert iconique » avec des photographies, des vidéos ou des enregistrements des objets remis en vente, qui servent alors d'icônes recueillant, encapsulant et protégeant la signification / la charge affective associée à ces objets. D'autres se séparent graduellement des objets en les entreposant temporairement dans un sas transitionnel ('a Transition-Place') à l'écart de la vue, du contact et du quotidien. Ces espaces transitionnels participent métaphoriquement et physiquement de la séparation, comme du passage de la sphère privée à la sphère publique. Souvent, les objets remis en vente sont préalablement nettoyés, en particulier lorsque ces objets ont été en contact avec la peau. Le rituel de nettoyage permet d'effacer les traces personnelles, notamment corporelles, et de remarkandiser ces choses en les dépersonnalisant. Les vêtements sont fréquemment lavés, repassés, pliés, épinglés, emballés et étiquetés (Lastovicka et Fernandez 2005).

Parallèlement, les objets sont souvent « parlés » par celles et ceux qui les vendent, de façon cathartique (lorsque les objets sont associés à des mauvais souvenirs) ou à la façon d'un legs

(lorsque les objets sont associés à une histoire heureuse). La revente est largement facilitée lorsque le vendeur et l'acheteur se reconnaissent une identité, un attachement ou une appartenance commune : il s'agit alors d'une vente qui a aussi valeur de transmission à forte charge émotionnelle, symbolique et parfois technique, entre amateurs qui entrent en sympathie, en connivence. Le vendeur s'assure ainsi que l'acheteur prendra soin de l'objet, des émotions et des significations qui lui sont associées, et que l'objet ne servira pas de décoration, mais sera réinvesti dans des gestes et des usages spécifiques et orientés.

Le travail de Catherine Roster (2014 : 2015) comme celui de John Lastovicka et Karen Fernandez (2005) permettent d'observer que les sentiers sur lesquels circulent les objets dépendent étroitement des attachements noués avec ces objets.

## 2. Dépossession et transformation de soi : des trajectoires de mue identitaire

Les enquêtes réalisées à ce jour montrent aussi que les pratiques de dépossession participent du cheminement et de la transformation – plus ou moins inhibée – des personnes elles-mêmes. Sur la base d'une approche héritée des travaux inauguraux de Russel Belk (autour du « extended-self »), Catherine Roster montre comment les personnes ne se construisent pas seulement en rapport avec ce qu'elles ont, mais aussi en relation avec ce dont elles se défont, quand elles le souhaitent, le peuvent et y parviennent (Roster 2014). De la même manière, le « rituel de nettoyage », le « transfert iconique » et le « sas transitionnel » décrits par John Lastovicka et Karen Fernandez indiquent le passage et la transformation de la personne qui se défait de certaines choses : « Le sujet est aussi présent dans l'ensemble des possessions dont il décide intentionnellement de se défaire. Par exemple, se défaire d'extensions valuées négativement dans le cadre d'un soi non-désiré permet de laisser une part de son passé derrière soi. De tels gestes de dépossession sont représentatifs du rejet d'un soi inactuel, qui permet aussi d'affirmer l'actualité du soi en formation (...) Même si les travaux portant sur la consommation ont identifié de longue date la dépossession matérielle comme une manière pour se définir, nous en appelons à davantage de recherches futures pour étudier la dépossession comme façon complémentaire de définition de soi et de construction identitaire » (Lastovicka et Fernandez 2005, p.821) [notre traduction].

Observons ainsi que la plupart des démarches de 'simplicité volontaire' débutent avec des efforts de dépossession, de tri, d'ajustement : choisir une maison plus petite ; régulariser ses dettes ; se défaire de nombreux objets, de cadeaux décevants, d'achats impulsifs, de choses inertes, mortes et inutilisées, de choses détenues en plusieurs exemplaires, de jouets trop nombreux ; réinvestir son logement en aménageant différemment son emploi du temps ; réorganiser ses dépenses autour de l'alimentaire et du nécessaire ; cuisiner davantage ; utiliser des sacs en tissu ; acquérir seulement des objets utiles, de bonne facture, qui durent, que l'on bricole ou que l'on répare ; privilégier les objets

d'occasion ; emprunter ses livres ; fabriquer certaines choses, comme les éponges, les torchons ou les produits d'entretien (Ballantine et Creery 2010).

Les pratiques de dépossession accompagnent fréquemment la transformation de soi. C'est pourquoi, Catherine Roster compare ces pratiques aux « rites de passage » mis en évidence par Arnold Van Gennep autour de trois mouvements : 1) la séparation, le détachement, l'arrachement à une configuration ou à une place antérieure dans un monde 2) une zone intermédiaire dans laquelle le « passager », son statut, son rôle, ses attributs et ses pouvoirs, sont indéfinis, incertains et ambigus 3) une réincorporation, à travers laquelle le passager trouve une rive où accoster, un nouveau statut, et pénètre dans un autre monde (Gennep 1960, dans Roster 2014).

Cette manière d'envisager les gestes de dépossession entre en résonance avec l'enquête réalisée par Hélène Cherrier et Jeff Murray en 2007. Les auteurs documentent la manière dont les gestes de dépossession matérielle participent d'un processus de nettoyage, de séparation et de transformation comparable à une mue, au fait de se défaire d'une peau morte pour s'ouvrir différemment au monde (“they cleaned their soul and constructed a new idea of being and consuming” (Cherrier et Murray 2007, p.2)). Ces pratiques accompagnent le démantèlement d'habitudes, de manières de consommer et de vivre jugées dépassées, inadaptées ou incompatibles avec certains horizons ou devenirs. Se défaire d'un surplus est alors crucial pour évoluer à travers la vie et embrasser d'autres manières de faire, de ressentir et de percevoir. Les auteurs analysent ces transformations sous l'angle d'une théorie processuelle de la construction de soi, à l'intersection du social et de l'identitaire : « un processus continu de négociations entre différentes dimensions de soi (distinction, intégration sociale, continuité, changement) et des structures sociales contraignantes » (Cherrier et Murray 2007, p.2) [notre traduction]. En recueillant des récits de vie, dans le sillon d'une approche existentielle-phénoménologique (Thompson, Locander et Pollio 1989) et à l'inspiration des propositions théoriques d'Erich Fromm (1978) et de McAdams (1993), Hélène Cherrier et Jeff Murray démontrent le rôle déterminant des pratiques de dépossession

matérielle dans l'actualisation du self et l'affirmation d'un mode d'existence davantage fondé sur l'être, la moindre consommation, le bricolage et la relation à autrui (Cherrier et Murray 2007).

À l'occasion d'évènements-charnières (« triggering event ») qui suspendent et interrogent les habitudes passées, les pratiques de dépossession matérielle visent à faire place nette et à réorienter la trajectoire de vie dans le sens d'un ajustement de l'espace domestique à des besoins qui ne sont plus les mêmes (Cherrier et Murray 2007, p.14). Les évènements-charnières correspondent généralement à des ruptures, à des cassures, qui fragilisent la stabilité d'un quotidien tissé de gestes qui ne semblent plus pertinents ou possibles : une lecture déterminante / un visionnage perturbant ; le départ des enfants de la maison familiale ; une procédure de divorce ; un déménagement ; la naissance d'un enfant ; la mort d'un proche ; une cassure professionnelle ; une blessure (Cherrier et Murray 2007).

À l'occasion de ces évènements, les personnes se retrouvent généralement à l'arrêt, dans une situation propice à la réflexion, et interrogent leur manière de vivre. Certaines ont le sentiment d'une épiphanie, d'un réveil soudain, comme si le monde autour d'elles avaient diamétralement changé. Les évènements-charnières questionnent, fragilisent, bouleversent les repères jusqu'alors relativement stabilisés : le régime de vérité qui soutenait la subjectivité se fissure et s'ouvre à une refonte incertaine à ce stade (Cherrier et Murray 2007). La plupart des personnes se désengagent temporairement de leurs relations familiales, amicales et professionnelles, pour tenir à distance les prescriptions relatives à la manière dont il convient de vivre, de penser, de consommer ou de faire. Dans certains cas, un épisode dépressif peut être à l'origine de ce retranchement nécessaire pour ralentir, se désengager, vivre sans horizon et se protéger / se reconstruire (Cherrier et Murray 2007). Dans ces espaces de transition, tout semble questionné, incertain, ambigu et possible : les personnes désinvestissent leurs appartenances religieuses, culturelles et sociales, sans savoir précisément où elles vont (Cherrier et Murray 2007).

Pour redéfinir et reconstituer une nouvelle manière d'être au monde, les personnes investissent ces moments de pause et de retranchement en prêtant attention à d'autres horizons,



en explorant de nouveaux champs, à travers la lecture ou l'écoute, une rencontre amicale ou amoureuse, la découverte et la recherche d'inspirations variées (Cherrier et Murray 2007). La question environnementale traverse la plupart de ces interrogations, de ces redirections émotionnelles et intellectuelles, et oriente le choix de vivre avec moins d'objets comme de réduire son volume de consommation (Cherrier et Murray 2007). La plupart entreprennent de défaire une « consommation thérapeutique » : elles décident de se désencombrer dans l'optique de ne plus accumuler, de consommer moins de choses et d'expériences préfabriquées (Cherrier et Murray 2007).

Selon Hélène Cherrier et Jeff Murray, le caractère graduel et processuel des pratiques de dépossession répond à une négociation et une élaboration continue de l'identité en transition. « Le processus de dépossession est un trajet continu de négociation identitaire et la quantité d'objets à acheter, à détenir ou à enlever, est toujours indéterminée, continuellement renégociée » (Cherrier et Murray 2007, p.23) [notre traduction]. Les démarches de déconsommation amenées par ces pratiques génèrent des incertitudes, des tensions et des négociations partagées entre le maintien, la résistance, la défense, face à différentes orientations possibles et concurrentes. Il s'agit d'un « bricolage identitaire » dans lequel des significations et des discours concurrents sont découpés, désassemblés, déconstruits et réappropriés (Firat et Venkatesh 1995 ; Cherrier et Murray 2007). Cette élaboration coïncide avec une recherche d'harmonie et d'équilibre dans le désapprentissage des conduites passées et le déploiement de nouvelles manières d'être et de faire (Cherrier et Murray 2007). Plus largement, la recherche d'équilibre se situe au croisement d'imaginaires concurrents, notamment autour de la question alimentaire. Des arbitrages et des compromis dessinent le sentier incertain d'une quête de justesse et d'équilibre : « à la recherche d'un 'équilibre entre faire ce que tu dois faire et manger de la merde ou retourner à la terre et faire pousser des pommes de terre au milieu de nulle part' » (témoignage recueilli, dans Cherrier et Murray 2007, p.24) [notre traduction]. Ces parcours, estiment Hélène Cherrier et Jeff Murray, nous montrent que la dépossession est plus diverse, plus épaisse, plus incertaine et plus difficile que le simple choix d'une vie simple ou d'un

parcours aux étapes précodifiées : il s'agit d'une négociation constante entre différentes orientations possibles ouvertes au self en transition (Cherrier et Murray 2007).

### 3. Dépossession et retour sur terre dans l'éco-féminisme

À partir d'une autre enquête, réalisée en 2009, Hélène Cherrier interprète les gestes de dépossession matérielle comme autant de passages du profane au sacré, à travers la démarchandisation, l'attention aux choses, le don et la circulation de mains en mains des objets dont on se défait. Le processus de dépossession accompagne la circulation d'objets inscrits dans une reliance à autrui, à la nature et à une spiritualité qui traverse les mains de celles et ceux qui usent de ces objets avant de les transmettre à leur tour ('an eternal life of transit between hands' (Cherrier 2009, p.335)). Les pratiques de dépossession participent d'une renaissance, d'une ablution nécessaire à la transformation et à la reliance au monde ('a purifying act that prepares the giver for a sacred experience' (Belk 1992, dans Cherrier 2009, p.333)). À travers ces pratiques, les personnes se métamorphosent, inscrivent leurs gestes dans le réseau plus vaste et plus souple des vivants, et embrassent une forme de simplicité empreinte de circularité et de spiritualité. La dépossession agit alors comme un instrument symbolique, véhicule d'une expérience de purification et de métamorphose.

Hélène Cherrier compare ces gestes de dépossession à des sacrifices permettant l'actualisation d'un sentiment d'appartenance à la communauté élargie des vivants.

« 'Tout est relié, tu sais, comme une bonne grosse confiture' » (témoignage cité dans Cherrier 2009, p.335) [notre traduction]. Le don et la circulation libre des objets dessinent un espace étranger aux pratiques de revente : les objets ne sont pas remis sur le marché, mais ouverts aux hasards et aux devenirs des trajectoires qui en croisent la route. Interrogée par Hélène Cherrier, Lisa choisit avec précaution le lieu où elle dépose ses objets soigneusement emballés pour qui voudra les récupérer. Les pratiques de dépossession réorientent la consommation en accompagnant le passage du profane – marchandise, accumulation, propriété – au sacré – don, circulation, reliance. Cette trajectoire participe du devenir d'objets appelés à vivre, à circuler et à se transformer. Dans ce cas,

les pratiques de dépossession ne sont plus vécues comme des gestes de destruction / d'élimination, mais bien comme des expériences spirituelles de transformation faisant signe vers le sacré ('the birth of sacred consumption' (Cherrier 2009, p.336)).

Cette transformation est aussi à l'œuvre dans les trajectoires de vie éco-féministes documentées par Susan Dobscha et Julie Ozanne en 2001. En réponse à la mutilation des écosystèmes et des milieux de vie, comme à la domination croisée du féminin et du terrestre dans les sociétés occidentales modernes (rationalité, expropriation, exploitation, saccage, aliénation) les pratiques de dépossession voire de démantèlement ('dismantling the consumer') initiées par les groupes de femmes qui se revendiquent d'une philosophie éco-féministe leur permettent de nouer des relations de proximité, d'affinité et de connivence avec la terre, et d'accompagner l'engendrement de nouvelles relations au vivant, à partir d'une transformation des manières concrètes, quotidiennes et ordinaires de vivre (Dobscha et Ozanne 2001).

Le plus souvent, la proximité de ces femmes avec l'entretien et la maintenance de leurs espaces de vie les a rendues sensibles aux effets nocifs des pollutions et des toxiques présents dans la plupart des matériaux / ingrédients utilisés, produits et commercialisés par la grande distribution (Dobscha et Ozanne 2001). Elles remplacent les produits d'entretien par des mélanges personnels à base d'ingrédients basiques, n'achètent plus d'aliments industriels pour leurs animaux domestiques, ne vont presque plus au restaurant, évitent les emballages plastiques, les serviettes, les couverts et les ustensiles jetables, achètent seulement d'occasion en dernier recours, et cultivent une bonne part de leurs aliments (Dobscha et Ozanne 2001). Elles s'émancipent des normes d'hygiène et d'entretien transmises par leurs mères qui réprouvent souvent leurs choix et leurs manières de faire. Quand elles le peuvent, les éco-féministes réutilisent, réparent, bricolent, fabriquent avec intuition et ingéniosité : elles « butinent » en marge des sociétés d'abondance et tirent leur force de ces micro-pratiques de réemploi et de réparation (Dobscha et Ozanne 2001).

Avec soin et persévérance, elles font fréquemment face à la désapprobation sociale de leur entourage. Elles veillent à accompagner l'énergie et la prospérité de leurs communautés à travers

des danses et des récits qui honorent la terre et la circulation des vitalités qui s'y recomposent (Dobscha et Ozanne 2001). Ces femmes se défont de la plupart de leurs objets et réduisent drastiquement leur consommation. Le recours aux marchés de biens neufs est alors circonscrit aux éléments indispensables et introuvables autrement. Dans ces démarches, il ne s'agit pas de modifier sa consommation (en remplaçant certaines consommations par d'autres) mais de se défaire puis de limiter radicalement son recours au marché. Ce n'est donc pas seulement consommer autrement, mais vivre autrement, de façon plus intense et plus consistante (Dobscha et Ozanne 2001).

La consommation est ressentie et vécue par ces femmes comme une maladie à l'origine de la souffrance comme de la détérioration accélérée de la terre et des vivants humains et non-humains. Les pratiques de dépossession matérielle, de « démantèlement » et de déconsommation participent alors d'une transformation de ces femmes en soignantes, défenseuses, guérisseuses et cultivatrices des terres, des espaces et des communautés qu'elles réparent et entretiennent (Dobscha et Ozanne 2001). Les éco-féministes expérimentent, ressentent et perçoivent alors l'enchâssement de leur destin à celui de la terre : les communautés éco-féministes ne dissocient pas la santé de ces terres de leur propre santé émotionnelle et corporelle, affective et sensorielle (Dobscha et Ozanne 2001).

À rebours du « extended-self » formé par les choses que l'on acquiert, que l'on possède et que l'on accumule autour de soi pour se définir (Belk 1988), les éco-féministes façonnent avec la terre un « mutual self » marquée par l'écoute, le soin, le souci de guérir et de laisser respirer les terres (Dobscha et Ozanne 2001). « À travers le sentiment d'un 'mutual-self', elles éprouvent un plus grand sens de contrôle et de puissance, parce qu'elles ne se sentent ni dominatrices, ni dominées. Les femmes se sont transformées et ont transformé les communautés autour d'elles, même si les marches qu'elles ont empruntées semblent simples – laver un bout de la rivière, offrir un point de vue alternatif à un enfant, devenir critique et réflexif à l'égard de ses choix domestiques » (Dobscha et Ozanne 2001, p.212) [notre traduction]. Le « mutual self » est aussi le fruit d'une pratique quotidienne d'écoute, de marche, de rencontre et de proximité avec la terre.

« Je marche dans les bois. Où je pose mes pieds. Je veux dire, c'est juste essentiel. Ça affecte chaque aspect, et je ressens une telle connexion avec la terre à ce stade. Ça ne m'a plus jamais quitté depuis » (témoignage cite par Dobscha et Ozanne 2001, p.206) [notre traduction]. La plupart des éco-féministes estiment que les humains ont oublié leurs corps, les milieux vivants dont ils dépendent, les déchets qu'ils génèrent et les fragilités qui s'y accentuent (Dobscha et Ozanne 2001).

## Synthèse du chapitre 2

Le chapitre 2 nous a permis de présenter les différentes contributions des sciences de gestion / sciences de la consommation à la compréhension des gestes et rituels de dépossession matérielle : la manière dont on se défait de certaines choses, les difficultés occasionnées par ces gestes, les modalités concrètes à travers lesquelles les personnes transmettent ou revendent ces choses, et l'incidence de ces gestes sur leur parcours, leur identité. Nous avons essayé de montrer comment les gestes de dépossession matérielle nous contraignent à penser en mouvement, à suivre des flux, à explorer des transformations. Nous avons également veillé à rendre compte des pratiques et techniques concrètes mises en œuvre par les personnes pour se défaire des choses qu'elles ne souhaitent plus conserver auprès d'elles. À travers ce travail, nous avons pu remarquer comment la plupart des travaux associés à ce sujet prolongent les analyses de Russell Belk en mobilisant le concept « d'extended-self » (soi-étendu) pour interpréter le rapport entre gestes de dépossession et transformation de soi. Certains de ces travaux en appellent cependant à de nouveaux cadres interprétatifs qui permettraient d'investiguer ce lien plus finement.

Nous nous proposons de répondre à ces appels à travers la **Partie 2** (ci-dessous) où nous présenterons les repères théoriques depuis lesquels nous espérons contribuer à la compréhension des rapports entre gestes de dépossession et transformation de soi, c'est-à-dire à la compréhension des processus, en particulier corporels, à travers lesquels ces gestes participent concrètement des transformations identitaires qu'ils accompagnent et permettent. Nous aurons à cœur de justifier le bien-fondé d'une approche anthropologique de ces trajectoires en proposant une lecture « corpo-spatiale » de l'habiter, « praxéologique et sensori-motrice » de la relation aux choses et rythmique de la maintenance de l'espace domestique. Cette approche sera notamment adossée aux nombreuses contributions du groupe de recherche « Matière à Penser », depuis les travaux de Jean-Pierre Warnier en 1999 jusqu'aux ouvrages collectifs coordonnés par Céline Rosselin.







## Partie 2 : Cadre théorique et problématique de recherche

---

La partie 2 de notre travail opère un décadrage intentionnel de la littérature consacrée aux gestes de dépossession matérielle, en repartant de la question de l'habiter. Si les gestes de dépossession sont susceptibles d'accompagner des trajectoires de mue identitaire, nous pensons qu'il convient d'étudier la façon dont ces gestes transforment les écologies matérielles des espaces de vie impliqués, les manières d'habiter, de se rapporter à son propre corps comme aux choses autour de soi. En ce sens, nous avons besoin de trouver des instruments théoriques différents, de mettre au travail d'autres héritages scientifiques et de construire peu à peu notre questionnement. Nous voulions étudier les gestes de dépossession sous l'angle de l'espace de vie, des écologies matérielles, des problématiques de maintenance, des rythmes, des rapports à soi et aux choses, en replaçant le corps au centre notre investigation. Dans cette perspective, les chapitres qui suivent restituent notre cheminement à travers la littérature scientifique puis notre rencontre avec les travaux du groupe « Matière à Penser » en anthropologie de la culture matérielle.

Le **chapitre 1** nous permettra de montrer pourquoi et comment les approches corporelles de l'habiter contribuent à la compréhension des relations à l'espace et à soi, en favorisant l'intégration des matérialités et de leurs répercussions sensorielles à l'enquête.

Le **chapitre 2** reviendra en détail sur les contributions du groupe « Matière à Penser » à la compréhension du rôle joué par les choses et les gestes exercés sur / avec ces choses dans la formation des subjectivités.



# Chapitre 1 : Mise en présence des corps et des espaces : une approche corpo-spatiale de l'habiter

---

## 1. Un corps pour habiter : des illustrations en faveur d'une entrée par la corporéité

À ce jour, la question de la dépossession matérielle a été appréhendée sous le prisme du « self » : certains auteurs ont mis l'accent sur la transformation du « self » à l'œuvre dans les gestes de dépossession (Cherrier et Murray 2007) ; d'autres ont plutôt mis l'accent sur les techniques – personnelles et professionnelles – permettant de faciliter les gestes de dépossession (Roster 2014) ; certains ont essayé de montrer comment la dépossession matérielle est susceptible de favoriser le développement d'un « mutual self » avec la terre et les communautés humaines et non-humaines qui s'y recomposent dans les trajectoires de vie éco-féministes (Dobscha et Ozanne 2001).

L'approche privilégiée dans ces enquêtes est héritière des travaux inauguraux de Russell Belk autour du 'extended-self' formé par les objets que l'on acquiert (Belk 1988). La métaphore conceptuelle du 'extended-self' est d'abord visuelle : le « self » s'étire dans l'espace à travers ses objets. Cette approche met l'accent sur les extensions psychiques offertes par les choses acquises, détenues et rassemblées au cours d'une vie. Le recours à cette métaphore tend à estomper la part des autres sens (ouïe, odorat, toucher) dans la compréhension des relations quotidiennes et infra-ordinaires aux objets : la manière dont les espaces sont entendus, touchés et sentis (Valtonen et al. 2010). Les objets, pourtant, « ne sont pas les transpositeurs inertes d'un style de vie, mais un *landscape* sensoriel qui donne accès à un vécu particulier. » (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009, p.37). Les dimensions acoustique, tactile et olfactive des relations au monde semblent sous-investies dans la littérature relative aux pratiques de dépossession. La référence au 'extended-self' ne permet pas d'explorer l'expérience sensorielle que les personnes font des choses et des espaces qu'ils habitent. Il s'agit néanmoins d'une approche psychologique des relations humains-objets

indispensable pour étudier les recompositions identitaires associées aux gestes de dépossession (Lastovicka et Fernandez 2005 ; Cherrier et Murray 2007 ; Roster 2014).

Dans le cadre de cette thèse, nous avons souhaité épaissir notre compréhension de ces transformations en les appréhendant sous l'angle du corps, du rythme, de la sensorialité et de la motricité, et des rapports plus ou moins contraignants (ou habilitants) formés avec les objets au sein de l'espace domestique (Rosselin, 1999). Comme l'ont souligné Annamma Joy et John F. Sherry, les approches corporelles de la réalité ouvrent un territoire d'exploration neuf et fascinant aux enquêtes (Joy et Sherry 2003). Dans la filiation des travaux de Maurice Merleau-Ponty et, plus récemment, des propositions de George Lakoff et Mark Johnson, c'est un savoir tactile et proprioceptif que ces enquêtes essaient de raviver (Joy et Sherry 2003). Il s'agit de considérer l'origine corporelle et sensori-motrice de la parole (Lakoff et Johnson 1999, dans Joy et Sherry 2003).

Ce cadrage scientifique consiste à redéfinir l'approche méthodologique et narrative des enquêtes pour intégrer la pluri-sensorialité de l'expérience, dans la continuité des propositions en faveur d'une « sensory ethnography » : s'intéresser aux actions et aux paroles formées dans le corps ('bodily doings and sayings') au sein de pratiques intégratives impliquant performances et coordinations (Valtonen et al. 2010, p.376) ou d'expériences matérielles et spatiales situées (Joy et Sherry 2003).

Nous avons déjà eu l'occasion de souligner comment la question de l'habiter implique de prêter attention aux relations corporelles nouées avec l'espace. Ce prisme d'enquête poursuit l'intuition selon laquelle « c'est le corps qui architecture » (Goetz 2011, p.14). Si nous investissons l'espace avec nos corps, l'habiter peut se concevoir comme une « chorégraphie généralisée » (Goetz 2011, p.14). L'habiter est indissociable du corps si l'on rappelle que le verbe « habiter » provient du latin « habere » qui signifie « tenir », et qui a notamment donné en français le mot « habit » – vêtement que le corps habite. De la même manière, la psychologue clinicienne Lucia Bley a fait remarquer que le mot « habitus » (qui possède la même racine) est présent dans la formule ancienne

*male habitus* à l'origine du terme « malade » : le malade désigne celui ou celle qui peine à habiter son corps : « le terme habiter dévoile ainsi un lien direct avec le corps et fait de cette question une problématique éminemment clinique. » (Bley 2018, p.241). À des degrés divers, certaines personnes éprouvent de l'inconfort à habiter leurs corps (Roux et Belk 2019). Dans certains cas, les corps sont éprouvés comme des espaces de condamnation, dans lesquels les personnes se sentent prises au piège (Roux et Belk 2019).

Le corps est le premier espace que l'on apprend à habiter, que l'on s'approprie pour s'y sentir à l'aise : il s'agit de la première unité spatiale que l'on apprend à faire sienne (Barthe-Deloizy 2011 ; Roux et Belk 2019). Les corps ne sont pas seulement des surfaces ou des supports pour l'inscription et la circulation de messages entre les membres d'une société : ils ne sont pas réductibles à des « territoires linguistiques » (Longhurst 2001). À l'inverse, les corps sentent, goûtent, touchent, explorent, souffrent (Sparkes 2009). « Concevoir notre corps avant tout comme un objet de discours méconnaît le fait que le corps humain a des capacités, des besoins, des désirs qui se sont développés au cours d'un long processus d'évolution conjointement à notre environnement naturel et qu'on ne peut balayer d'un revers de main » (Federici 2019, p.103).

Les corps sont continuellement expérimentés comme des spatialités charnelles en train de se faire, nécessitant des modifications, des ajustements et des reprises qui en permettent l'appropriation (Roux et Belk 2019). Dans l'ensemble, le corps est le premier espace à partir duquel s'élabore une place dans le monde (Roux et Belk 2019).

Comme les autres espaces, les corps possèdent : une substance, une métrique et une échelle (Lévy-Lussault, dans Barthe-Deloizy 2011). Le corps sert de référence à la mesure des espaces qui sont imaginés, construits, habités, et c'est d'abord en ce sens que les humains s'approprient l'espace (Barthe-Deloizy 2011). Les propriétés spatiales des corps humains (hauteur, largeur, épaisseur) servent de référence à tous les modèles de l'habiter humain : cabanes, chaumières, espaces domestiques, temples, centres d'affaires. Le corps « met le monde au diapason en lui imprimant sa dimension » (Barthe-Deloizy 2011, p.10). Le corps donne la mesure aux choses à travers des

rapports d'échelle. Les humains se servent par exemple de leur corps, ou de certaines parties, pour évaluer le proche et le lointain, compter, appréhender, évaluer, répartir, bâtir et habiter (Barthe-Deloizy 2011). Le pied, le pouce, le pas, la brassée, la poignée désignent autant d'ordres de grandeur indexés sur le corps. « Le corps devient mesure par une série d'opérations, de mécanismes de traduction qui vont de l'espace au corps et du corps à l'espace et qui s'effectuent ensemble » (Barthe-Deloizy 2011, p.11).

À titre d'illustration, soulignons le soin accordé par Maria Montessori aux espaces éducatifs qu'elle veillait à composer avec des meubles simples et légers, des objets du quotidien ajustés à la taille des enfants, pour accompagner une éducation sensorielle fondée sur l'expérimentation autonome, l'apprentissage par la pratique et l'attention à l'environnement (Poussin 2017). Dans l'aménagement de l'espace scolaire, la proposition de Maria Montessori consistait à garantir l'accessibilité des étagères, des placards, des chaises et des objets éducatifs, pour permettre à l'enfant de faire par lui-même. La taille des meubles est adaptée aux enfants et évolue avec les transformations de leur corps. Les chaises permettent de s'asseoir convenablement, les deux pieds au sol ; elles sont aussi légères et faciles à déplacer. Dans l'école imaginée par Maria Montessori, tout est à la taille des enfants, de la salle d'eau à la cuisine en passant par les espaces récréatifs : « tout est envisagé en se mettant régulièrement à la place de l'enfant pour se rendre compte de ce qu'il peut percevoir de cet environnement dans lequel il évolue [...] Il n'est pas jusqu'à l'architecture des écoles à laquelle Maria Montessori n'ait réfléchi. Elle les souhaitait assez petites pour être à taille humaine, pour préserver une ambiance familiale et intime. C'est la raison pour laquelle elle imaginait des classes comme des maisons, indépendantes les unes des autres, avec de petits escaliers, de petites fenêtres à la bonne hauteur pour que les enfants voient au-dehors en étant assis, des portes légères avec des poignées accessibles » (Poussin 2017).

Maria Montessori parlait de la « voix des objets » pour désigner la manière dont le mobilier pédagogique, sa facilité d'accès et son emplacement stabilisé, attire l'attention des enfants et les encourage à en prendre soin, à les ranger, à les entretenir (Poussin 2017). En veillant sur les objets

qui composent leur quotidien, les enfants prennent l'habitude de se préoccuper de leur environnement, de s'y attacher et d'en prendre soin (Poussin 2017). L'environnement spatial et matériel est donc adapté aux enfants, à leurs besoins et aux étapes successives de leur développement. Le matériel pédagogique est élaboré avec soin, avec des matériaux nobles et robustes, beaux et durables, entretenus par les enseignants qui veillent à leur fonctionnement et à leur vitalité. Le matériel est « une aide au développement, une invitation à explorer et à chercher de façon autonome » (Poussin 2017). Dans ce cadre, l'éducation est d'abord appréhendée comme une « aide à la vie », une démarche expérimentale et scientifique, mais aussi une manière d'être, caractérisée par l'humilité et l'observation, l'exemplarité, le soin accordé aux choses, la mise en relation des enfants avec leur environnement matériel et relationnel, le retrait et l'accompagnement (Poussin 2017).

L'espace et le matériel pédagogique sont conçus pour favoriser le cheminement graduel des enfants vers leur autonomie, comme leur esprit de solidarité et d'interdépendance. Le matériel de vie pratique est le premier que l'on propose aux enfants, car ce matériel suscite leur intérêt, il leur permet de « se poser », et prépare le terrain aux autres activités (Poussin 2017). Avec un cadre souple mais ferme, il s'agit de renforcer la capacité d'action des enfants, en les aidant à faire par eux-mêmes, à développer leur esprit de recherche et d'apprentissage, dans un environnement organisé, beau, confortable et rassurant, participant de leur implication dans les tâches quotidiennes de soin, de cuisine ou de rangement, y compris quand ces tâches nécessitent de repenser des ustensiles mieux adaptés à leur morphologie (petit tablier, couteau à bout rond, petite chaise, escabeau) (Poussin 2017) « Le matériel est sensoriel, il s'adresse aux sens de l'enfant et lui permet d'apprendre en ayant recours à la vue, au toucher ou à l'ouïe. L'enfant chemine, grâce à la manipulation, de l'expérience concrète à l'abstraction. D'abord, il ressent, puis il prend conscience de ce qu'il ressent » (Poussin 2017). Pour les mathématiques, par exemple, des objets palpables et plus ou moins lourds permettent à l'enfant de *sentir* des quantités, d'en avoir une appréhension sensorielle, qui pourra laisser une empreinte durable dans son esprit (Poussin 2017).



Il convient d'observer que les corps ne sont pas simplement *dans* l'espace, mais *sont* eux-mêmes des espaces susceptibles d'être touchés, traversés, marqués, affectés et transformés (Roux et Belk 2019).

La formule « habiter son corps » n'est pas seulement métaphorique et/ou praxéologique. Les corps n'agissent pas simplement *sur* l'espace : étant eux-mêmes des espaces, ils sont quotidiennement traversés par les espaces qu'ils investissent et pratiquent (Roux et Belk 2019). "The enactive vehicle of being-in-place is the body [...] The relationship between self and place is not just one of reciprocal influence (that much any ecologically sensitive account would maintain) but also, more radically, of constitutive coingredience: each is essential to the being of the other [...] these terms are genuinely coconstitutive" (Casey 2001, p.687) [de façon exceptionnelle, nous avons préféré laisse le texte dans sa langue originelle pour ne pas en perdre le sens profond du passage]<sup>14</sup>.

À titre d'exemple, sans le recours à des prothèses qui remédient au manque d'air, un corps humain ne peut respirer en très haute altitude, comme il ne peut respirer sous l'eau. De la même manière, les températures extrêmes, la pression atmosphérique, les rayonnements solaires constituent des menaces pour les corps humains (Barthe-Deloizy 2011). Les corps sont fragiles et soumis aux forces physico-chimiques qui circulent et s'exercent au sein du monde. Lorsque les conditions atmosphériques sont modifiées, comme dans la nuit noire ou à l'occasion d'une secousse sismique, les instruments de repérage du corps sont altérés et des répercussions somatiques peuvent se manifester : cécité, vertiges, troubles divers de l'orientation, vomissements.

En contraste, dans une enquête publiée en 2013, Robin Canniford et Avi Shankar ont mis en évidence la manière dont la pratique du surf est susceptible d'accompagner des expériences transformatives et thérapeutiques adossées à une immersion sensuelle des corps dans le vent, la

---

<sup>14</sup> Nous proposons néanmoins la traduction suivante : « Le véhicule actif de l'être dans l'espace est le corps (...) La relation entre le sujet et le lieu n'est pas seulement celle d'une influence réciproque (que n'importe quelle sensibilité écologique soulignerait) mais aussi, plus radicalement, celle d'une co-ingrédience constitutive : l'un est nécessaire à l'existence de l'autre (...) ces deux termes sont résolument co-constitutifs » (Casey 2001, p.687).

lumière et l'eau : « Le témoignage de Tina nous montre que la magie de son expérience est liée à la matérialité éthérée qui circule autour d'elle, l'enveloppe, et embrasse son corps (...) Pour Zak, la nature n'est pas seulement un décor inerte sur lequel performer un travail identitaire. À l'inverse, il ressent la façon dont l'océan écoute et agit sur lui dans une forme d'union réciproque, de participation. Dans les deux cas, les descriptions de Zak et Tina sont celles d'une relation sensuelle, amoureuse, avec la mer. Nous observons la centralité de l'harmonie et de la communion avec la nature (...) Les environnements dont ils épousent l'intimité » (Canniford et Shankar 2013, p.1055) [notre traduction].

La pratique du surf est enchâssée à un réseau de pratiques et d'imaginaires pour lesquels cette immersion participe d'une source nourricière, féconde, lumineuse d'énergie et de réparation : « Certains de nos répondants ont exprimé l'idée selon laquelle surfer est pour eux un antidote à leurs peurs liées à la dégradation environnementale et à la crise financière globale. Dans ces conditions, la nature est estimée comme une source d'énergie, de nourriture et de joie, ce qui supporte un mode de vie dans lequel le surf, la nature, l'art et la littérature sont autant de formes interconnectées d'inspiration et d'expression » (Canniford et Shankar 2013, p.1055) [notre traduction].

L'usage thérapeutique du surf est manifeste dans la plupart des témoignages recueillis par Robin Canniford et Avi Shankar : « Vous coupez avec tous les bruits. J'aime désertter la poisse humaine, et surfer, au mieux, veut dire surfer seul, ou avec une ou deux personnes, ce qui fait que... Tu t'éloignes des horaires et des ordinateurs, de la télévision et de la radio, et des montres (...) Tu manges quand tu as faim, pas quand le stress te dit de manger » ; « Tu es à la lisière du vide, c'est un soulagement... Tu te sens détaché de ton activité ordinaire, dans une sorte de relation avec une énergie naturelle... C'est tellement satisfaisant, c'est comme un baume pour l'âme » (témoignages recueillis par Canniford et Shankar 2013, p.1056) [notre traduction].

Les surfeurs se décrivent eux-mêmes comme des évadés à l'égard des pièges matériels de la civilisation ('material trappings of civilization') en quête de modes d'existence alternatifs et

soutenables actualisés dans l'intimité qu'ils établissent avec les qualités fluctuantes de l'environnement (Canniford et Shankar 2013, p.1056). Les surfeurs cherchent en effet à rétablir une relation plus épaisse avec l'alternance du jour et de la nuit, les souffles du vent, la marée, la houle, les courants et les transformations lentes du paysage. Ce sont les qualités fluides, circulantes et incertaines de ces environnements qui participent d'un sentiment d'immersion à l'intérieur d'une nature plus vaste, plus surprenante et plus infinie. Des rituels de préparation permettent aux surfeurs de se rendre disponibles, attentifs, d'ajuster leurs corps à une écoute pluri-sensorielle du milieu.

Pour beaucoup, la pratique du surf est une manière de se réinscrire dans un temps plus long, plus épais et plus contemplatif où il s'agit le plus souvent d'apprendre à attendre, à se laisser guider, orienté par les transformations du milieu, sans prêter attention à l'horaire ou aux tâches à accomplir. « Ils doivent attendre les bonnes coïncidences au niveau des géographies matérielles (...) la nature et les corps des surfers s'entremêlent, les amenant à des formes alternatives de temporalité, au plus près des mouvements de cette nature matérielle » (Canniford et Shankar 2013, p.1064) [notre traduction].

Les surfeurs développent des savoirs situés, exercent une vigilance sensorielle et temporelle aux espaces qu'ils fréquentent pour rencontrer les conditions favorables aux vagues les mieux praticables, les 'cooking waves' (Canniford et Shankar 2013, p.1058). Les configurations matérielles de ces géographies sont fragiles et temporaires. Le surf est une pratique du passage, du transitoire, 'transitory impermanence', de l'éphémère, 'a precariously transient activity' ; (Canniford et Shankar 2013, p.1057). Pour les surfeurs, il s'agit de se rendre attentifs et disponibles aux géographies matérielles, d'entrer en contact de la meilleure manière avec le milieu, d'être accordé aux signes offerts par le vent, la lumière, les courants : « Un bon surfer est plus accordé avec la terre, c'est pas juste quelqu'un qui va juste s'asseoir toute la journée à son bureau, parce que tu prêtes attention aux vents, tu remarques les sensations de l'air, on fait attention aux marées, tu connais tout, c'est comme si un bon surfer était surtout parfaitement accordé avec son environnement... Tu sais

presque quand ça va être le bon moment juste en regardant ce à quoi ça ressemble, avec la lumière ou, je veux dire, tu sais, comment les vagues bougent » (témoignage recueilli par Canniford et Shankar 2013, p.1058) [notre traduction].

Une relation multisensorielle au milieu se déploie alors : les connexions entre le corps et la géographie matérielle ('between his body and material geography') qui se dessinent participent de l'enrichissement des savoirs locaux et renforcent le désir d'immersion en son sein (Canniford et Shankar 2013, p.1058).

Le psychologue et photographe Mark Gerald s'est également intéressé à l'importance des espaces pour la transformation des manières de sentir et de percevoir, en recueillant les témoignages de nombreux psychanalystes relativement aux cabinets où ces derniers exercent et reçoivent leurs patients (Gerald 2011). Ces témoignages mettent en évidence la manière dont les espaces – à travers leur design, leur atmosphère, leurs éclairages, leurs couleurs, leurs meubles, leurs matières et leurs agencements – *participent* de la cure analytique en favorisant le confort des patients, la libre association, la mise en récit des désirs, des traumatismes et des frayeurs, l'accès à la symbolisation et à l'inconscient (Gerald 2011). La stabilité rassurante du mobilier et la continuité temporelle de l'espace thérapeutique favorisent la présence, la créativité et la disponibilité, mais aussi l'empathie, la souplesse et l'humour dans la cure (Gerald 2011). Sur le modèle du premier cabinet ouvert par Sigmund Freud au 19 Bergasse à Vienne, la plupart des cabinets de psychanalyse contiennent un divan, de grandes chaises, des objets d'art, des souvenirs, des photographies, des peintures, des livres et des tapisseries (Gerald 2011).

La filiation psychanalytique est autant théorique et clinique que spatiale et matérielle : malgré les innovations technologiques qui ont eu lieu depuis le premier cabinet ouvert par Sigmund Freud à la charnière du 19<sup>ème</sup> et du 20<sup>ème</sup> siècle, les cabinets contemporains de psychanalyse prolongent un héritage dans lequel l'espace est d'abord envisagé comme un endroit où il est loisible de déposer ses bagages, de s'asseoir, de se détendre, de respirer et de se recueillir à l'abri de l'extérieur pour y explorer ses désirs. « Nous sommes tous transitoires, voyageurs, poussières, des

âmes égarées traversant le monde à la recherche d'un terrain stable et familier où déposer nos affaires et se poser pour un temps, dans une sereine harmonie avec le monde, même si cela n'était que temporaire (...) Pour ne pas mourir, nous devons protéger un espace, en nous-mêmes et en interaction avec un *temenos* qui protège, qui nous accueille et nourrit notre travail intime, et notre création. La difficulté à faire durer notre demeure, quand on sait qu'elle est menacée et qu'elle sera très probablement perdue, est, je crois, l'un des plus importants défis auxquels nous faisons face. Il est peut-être nécessaire, comme il l'a sûrement toujours été, de prendre possession, d'aménager et de meubler nos bureaux avec nous-mêmes, avec ce qui nous appartient, dans l'espoir que cet espace pourra créer, protéger et nourrir nos futurs » (Gerald 2011, p.437) [notre traduction].

À travers les espaces qu'ils composent, les thérapeutes cherchent à offrir une forme d'intimité, de sécurité et d'appartenance à leurs patients : un refuge permettant d'accéder aux régions inconscientes du traumatisme et/ou du désir à exhumer et de transformer la souffrance en langage, en guérison, en métabolisation expressive et relationnelle (Gerald 2011). Les cabinets sont généralement des espaces hospitaliers, chaleureux et accueillants à partir desquels il s'agit de se réunir, de se réparer, en particulier lorsque les personnes se sentent en errance, extérieures et étrangères au monde à un certain moment de leur vie (Gerald 2011). La plupart des patients éprouvent la sensation de pénétrer un sanctuaire intime, une enveloppe protectrice garante de sécurité et de continuité, un espace thérapeutique et immédiatement actif dans la cure (Gerald 2011). Le cabinet de psychanalyse peut être appréhendé comme une « chambre active » (« *active room* ») enveloppant, protégeant et accompagnant la restauration psychique du patient (Danze 2005, dans Schroeder 2020, p.1).

Dans certains cas, le patient est invité à s'allonger comme dans un sarcophage. Julia Schroeder a montré que le cabinet de psychanalyse de Sigmund Freud du 19 Bergasse à Vienne fut ouvertement élaboré sur la base de tombeaux de la 18<sup>ème</sup> dynastie d'Égypte Antique : dans un quartier calme de la ville, un espace hermétique, isolé des bruits par des rideaux lourds, le sol et le divan recouverts de tapis persans, les murs ornés de sculptures et de peintures, une vaste collection

de statuettes égyptiennes distribuée sur différentes commodes, comme s'il s'agissait de s'entourer de son trésor pour son passage dans l'autre monde, une métaphore cinétique et spatiale de l'inconscient à délivrer (Schroeder 2020).

Le divan recueille, enveloppe et protège le corps qui s'y délasse. Le confort et le plaisir sensoriel offerts par le dispositif spatial favorisent le voyage spirituel du patient : « Quand l'analysant regarde vers le haut ou dehors, ou dans le vague, en aucun point particulier, il semble disponible à l'existence d'une ouverture, un espace potentiel ouvert sur l'infini » (Danze 2005, dans Schroeder 2020, p.7) [notre traduction]. Le cabinet de psychanalyse fait d'abord office de tissu, d'enveloppe et de caresse : le patient peut se sentir pris en charge, recueilli, bercé, à son aise. Cette configuration spatiale, positionnelle et sensorielle participe de l'expansion psychique à laquelle le patient peut s'ouvrir dans la libre association et la cure par le langage (Schroeder 2020).

À rebours de l'accélération des techniques, du changement social et des rythmes de vie, les thérapeutes estiment fréquemment résister à la psychopharmacologie intensive comme aux thérapies brèves en protégeant un espace – relationnel et matériel – de tranquillité, de douceur, de lenteur et d'élaboration nécessaire à l'exploration attentive de ses désirs, à la métabolisation de la souffrance et à la symbolisation patiente et mûre requise par la réparation de soi (Gerald 2011). Il s'agit aussi de défendre et de protéger une profonde qualité d'attention à la parole que le patient élabore en séance (Gerald 2011).

Avant d'être rationnelles et cognitives, les expériences que nous faisons du monde et des espaces qui s'y ouvrent sont sensorielles, diffuses et somatiques : le corps est continuellement affecté par les spécificités matérielles, atmosphériques, relationnelles, techniques et spatiales des lieux qu'il traverse, fréquente et habite. Nos corps se trouvent en continuelle *immersion* dans l'espace (Valtonen et al. 2010). Les émotions, les sentiments et les éléments conscients de nos expériences sont la face apparente d'aspects sensoriels, somatiques et intuitifs plus diffus, plus obscurs et plus intimes, indissociables d'expériences spatiales médiées par le corps, le déplacement, le toucher et le sentir.

## 2. Corps et espaces : investiguer des processus de transformation mutuelle

Pour chacun, le corps est ce à travers quoi se compose une réalité, entre les cinq sens, entre ces sens et le sens kinesthésique / sens du mouvement, entre la sensori-motricité et la parole : « il y a un empiètement, un enjambement constant entre voir, toucher, entendre, le visible et le tactile » (Barthe-Deloizy 2011, p.4). Il revient au philosophe Maurice Merleau-Ponty d'avoir souligné comment nous *sommes* notre corps : nous percevons le monde *à travers* notre corps (Merleau-Ponty 1962). En particulier, la perception du froid, de la chaleur, de la fatigue ou de la faim passent *par* le corps.

Notre corporéité façonne des besoins : se nourrir, boire, respirer, éliminer, dormir. Pour répondre à ces besoins, les corps habitent et transforment continuellement les espaces par leur présence, leurs pratiques et leurs gestes. Inversement, les corps portent les traces des espaces qu'ils pratiquent (Casey 2001). Le géographe Edward S. Casey suggère ainsi que le corps est à la charnière du sujet et du lieu – 'self' and 'place' – dans la trame d'un devenir commun. C'est aussi la raison pour laquelle le philosophe Victor Petit, préconise l'emploi du concept de « milieu » qui a l'avantage de désigner en même temps le centre et l'environnement, l'entre et l'autour, le *medium* et l'*umwelt*. Dans l'héritage de l'éthologue Jacob von Uexkül, Victor Petit montre qu'à la différence de « l'environnement », le concept de « milieu » est relationnel. Le milieu est indissociablement naturel, technique et social : « propre à chaque territoire, il est relatif aux acteurs, aux contributeurs – et cela, car on ne peut pas faire un design du milieu sans écouter les vivants qui habitent ce milieu » (Petit 2015, p.38).

Le corps et l'espace ne sont jamais totalement formés ou définis, mais se *transforment* continuellement dans une relation constitutive l'un à l'autre (Casey 2001). Ainsi, les résonances spatiales des corps se conçoivent d'abord à l'échelle des milieux où se pratiquent et se composent des espaces habitables (Barthe-Deloizy 2011). D'une part, les espaces sont animés et transformés

par les corps qui les pratiquent. D'autre part, les gestes des corps sont continuellement informés et orientés par les infrastructures spatiales en présence (Casey 2001). L'affordance<sup>15</sup> désigne par exemple la capacité d'un objet à évoquer un usage, à solliciter un geste, à suggérer des utilisations potentielles, dans la relation poreuse, réciproque et continue des êtres vivants à leur milieu (Gibson 1986 ; Clapham 2011). Les matérialités et données sensorielles qui peuplent l'espace guident et orientent les actions, souvent de manière diffuse, inconsciente et incorporée (Miller 2005). Ainsi en est-il de l'odeur dans la pratique de la pêche : loin d'être masquées ou feutrées, les odeurs de poisson participent de l'orientation spatiale, et sont interprétés comme des signes de succès, favorisant la communion, le sentiment d'appartenance et l'esprit de corps (Valtonen et al. 2010).

Réciproquement, les corps portent la trace des espaces : les espaces s'inscrivent dans les corps qui sont en partie modelés par l'incorporation des qualités spatiales et matérielles d'un lieu – en complément de l'incorporation interpersonnelle identifiée par la psychanalyse sous le terme « introjection » (Casey 2001). Cette inscription indique la persistance des espaces dans le corps, mais aussi la somatisation à travers laquelle cette inscription opère (Casey 2001). C'est un système de relations réciproques entre somatisation de l'espace et cosmisation du corps qui s'y élabore continuellement (Berque 1987).

De la docilité à l'appréciation en passant par la transformation, les relations entre corps et espaces sont largement variables d'une situation à une autre : nous pouvons être les « créatures » dociles d'un lieu ; nous pouvons aussi « savourer » un lieu ; dans certains cas, il nous arrive « d'être transformés » par la fréquentation d'un lieu (Casey 2001). Les lieux s'inscrivent notamment dans le corps par l'entremise des sensations et des souvenirs associés à ces sensations : à l'occasion de récurrences sensorielles particulières, la mémoire de certains lieux peut resurgir de façon soudaine et puissante. « Grâce à la ténacité d'inscription et d'expression du corps, les espaces en viennent à être incorporés en nous ; ils deviennent une part de notre être profond, de notre caractère, ce que

---

<sup>15</sup> L'affordance désigne tout ce que l'on peut faire avec une chose, pas seulement ce qui relève de l'usage habituel. Ainsi, une bouteille en verre pourra servir de contenant, de vase, de rouleau, d'arme blanche.



nous habitons et ce dont nous nous soucions» (Casey 2001, p.688) [notre traduction]. C'est pourquoi, le corps et l'espace peuvent être analysés ensemble, dans leurs dimensions matérielles, idéelles, subjectives et sociales (Barthe-Deloizy 2011).

La réalité du corps n'est pas unique, mais plurielle – corps de la femme enceinte, corps de la personne handicapée, de la personne âgée ou du nourrisson – au même titre que les expériences sensorielles qui se trament dans les espaces habités par ces corps (Barthe-Deloizy 2011). En 2009, la géographe Anne Fournand parle de « corpo-spatialité » pour souligner les nouvelles modalités du rapport corps/espace engendrées par l'expérience de la grossesse puis de la maternité (Fournand 2009, dans Barthe-Deloizy 2011). Le corps est une réalité plastique et malléable susceptible de se transformer en impliquant de nouvelles relations à l'espace et la formation de nouveaux agencements corpo-spatiaux. Corps et espaces ne sont ni stabilisés ni dissociables si l'on considère le corps comme une spatialité fluctuante (exemple de l'espace utérin) immergée dans des spatialités appelées à se reconfigurer continuellement en fonction des réalités et possibilités corporelles : « Les corps et les espaces sont en constants mouvements. Leur porosité les rend malléables et fluides à leur mise en présence réciproque. Chaque séquence « corpo-spatiale » a donc une substance propre. » (Fournand 2009, p.3). Au cours de la grossesse, certaines femmes souffrent de nausées, de chutes de tension, et il devient plus difficile d'habiter les espaces publics. À l'intersection d'injonctions médicales, de prescriptions sociales et de transformations corporelles effectives, de nombreuses femmes enceintes essaient de contrôler davantage ce qu'elles mangent et ce qu'elles respirent, « on se méfie donc des flux qui circulent entre l'extérieur et l'intérieur du corps » (p.5) : les femmes enceintes restreignent fréquemment leurs sorties, en particulier dans les endroits enfumés, comme les bars ou les boîtes de nuit. On leur recommande des activités calmes et douces qui restreignent et reconfigurent leurs accès à la sphère publique. Dans certains cas, les changements de pratiques accompagnent la découverte de nouveaux lieux, voire une sensibilité nouvelle envers des espaces ignorés jusqu'alors : « Si je vais à Carouge à mon boulot à pied, je vais le plus longtemps au bord de l'Arve après je suis contente... Je regarde les arbres, l'eau. [...] Moi j'ai

toujours aimé voir l'eau... Et puis c'est vrai j'ai jamais pris un chemin... Parce que j'étais toujours à vélo... Tu n'as pas la même perception c'est toujours rapide... Voilà c'est l'élément naturel qui te touche comme le vent, de l'air qui passe, c'est ce genre de choses qui sont magnifiques... Le soleil même l'hiver c'est super ! L'été est tellement chaud. Je crois que si je peux choisir un chemin où me promener je choisis les voies plus calmes... » (témoignage recueilli par Anne Fournand 2009, p.7). Plus tard, les nouvelles limites spatiales du corps n'étant pas toujours pleinement intégrées à leurs représentations mentales, les femmes enceintes éprouvent parfois des difficultés à s'adapter aux transformations de leurs corps dans des espaces publics aux aménagements peu adaptés voire peu accessibles. Leurs corps se font plus lourds et il devient plus difficile de se déplacer. Les sorties sont généralement plus courtes et les distances plus rapprochées : la sphère publique se rétrécit. À l'approche de l'accouchement, les limites du corps deviennent poreuses et certaines femmes craignent de ne pas pouvoir contenir leurs fluides (urines, perte des eaux) dans l'espace public. La plupart des femmes préfèrent alors rester chez elles et se reposer.

Après l'accouchement, les jeunes mères réapprivoisent graduellement l'espace public avec de courtes promenades aux « allures de grande aventure » (Fournand 2009, p.8). À ce stade, certaines femmes peinent à sortir de chez elles et se replient sur leur expérience de jeune mère : l'espace domestique est alors rassurant puisqu'il préserve la « bulle réconfortante de la maternité » (Fournand 2009, p.9). Lorsqu'elles sortent de nouveau, les jeunes mères ont souvent un sentiment d'étrangeté à l'égard du monde qui bouge autour d'eux, du bruit, des gens comme de la lumière. Les lieux familiers autrefois peuvent leur apparaître étrangers voire inquiétants ou épuisants. Parallèlement, la manipulation de la poussette dans l'espace public nécessite des ajustements, en particulier pour les transports publics comme le bus. La poussette est un objet paradoxal : elle prolonge le corps de la jeune mère qui doit apprendre à la manœuvrer dans des environnements semés d'obstacles, parfois peu adaptés ; elle protège le nourrisson des bruits, des lumières et des dangers urbains réels ou supposés ; néanmoins, elle éloigne le nourrisson de la chaleur des corps

parentaux. La poussette brouille les limites entre la sphère privée et la sphère publique puisque le nourrisson passe de l'une à l'autre imperceptiblement (Fournand 2009).

Lorsqu'elles allaitent, les jeunes mères doivent trouver une position adaptée pour le nourrisson, il s'agit d'un geste intime et profond à travers lequel le lait circule d'un corps à un autre. Les frontières qui séparent les deux corps sont alors ouvertes. Ce geste intime implique généralement la recreation d'un « agencement corpo-spatial ». La plupart des femmes essaient de reconstruire une bulle protégeant les deux corps en les cachant tant bien que mal du reste de la sphère publique. « L'allaitement est une circulation de liquide, le lait, entre le corps de la mère et celui de l'enfant. Les deux corps sont à ce moment-là collés l'un à l'autre dans un geste fusionnel. Ainsi, les limites entre corps et espace sont-elles rompues et on observe un « agencement corpo-spatial », c'est-à-dire qu'une bulle se construit, englobant les deux corps de manière à les isoler de la sphère publique » (Fournand 2009, p.11).

Plus tard, les jeunes mères trouvent leurs rythmes, les agencements sont mieux stabilisés. Il devient plus simple d'allaiter dans différentes situations, en préservant l'intimité du noyau mère-enfant, y compris à l'extérieur. Les jeunes mères apprivoisent généralement les lieux d'allaitement de façon progressive : de chez elles aux appartements d'amis proches, puis aux espaces communs (comme les cafés) jusqu'aux espaces ouverts (rues, parcs). À ces fins, de nombreuses femmes utilisent un tissu, s'enveloppent dans un châle ou privilégient des vêtements conçus pour l'allaitement, afin de garantir l'intimité de la séquence (Fournand 2009). « Lorsque le corps s'ouvre, pour laisser le lait s'écouler, l'espace se referme, dans un processus de 'corpospatialité' » (Fournand 2009, p.13). Les frontières entre les corps, entre les corps et les espaces, entre l'intime et le public, ne sont jamais nettement stabilisées, mais toujours réincarnées, reconstituées, en fonction des transformations qui impliquent des ajustements (Fournand 2009).

Si nous habitons l'espace avec nos corps et si ces corps impliquent certaines manières d'habiter en fonction de leurs transformations, de leurs sensations comme de leurs capacités, il convient d'observer que les espaces ne sont jamais des contenants vides et abstraits, mais des

milieux peuplés de choses concrètes. Qu'il s'agisse des chaises ajustées à la taille des écoliers dans la « maison des enfants » imaginée par Maria Montessori (Poussin 2017), des rideaux lourds, des tapis, du divan et des statuette égyptiennes du premier cabinet de psychanalyse (Gerald 2011 ; Schroeder 2020) ou du châle utilisé par la jeune mère pour allaiter (Fournand 2009), les espaces et les corps se rencontrent, s'agencent et s'attachent à l'endroit des objets qui façonnent l'habitabilité de nos mondes. Si l'habiter peut être appréhendé comme une « réalité corpo-spatiale », il paraît nécessaire de s'intéresser aux choses matérielles et concrètes qui offrent des prises, orientent l'action, sollicitent des gestes et nourrissent des sensations dans la trame infra-ordinaire et quotidienne des existences. Plus haut, nous avons montré que « l'espace de l'habiter » peut être lu comme une « spatiation » : le déploiement qui s'ouvre à partir des choses (Berque 2007). Pour avancer dans une enquête portant sur les relations corps-espace, il convient donc d'intégrer la matérialité à notre compréhension des expériences sensorielles et motrices que les personnes font de l'espace.

### 3. Le tissu mouvementé des corps et des choses : explorer l'espace de l'habiter sous l'angle de ses matérialités

Il revient au sociologue Bruno Latour d'avoir attiré notre attention sur la présence active et participante des choses au sein des espaces que nous habitons. Comment restituer l'expérience d'un guichet de poste sans considérer « la solidité du papier, la durabilité de l'encre, la gravure des puces, l'astuce des agrafes » se demandait ainsi Bruno Latour dès 1994 (Latour 1994, p.596).

Le sociologue suggère alors qu'il n'est plus satisfaisant de circonscrire l'objet à ses dimensions instrumentale, infrastructurelle ou symbolique ; de limiter l'objet à un outil transparent, fidèle et servile des êtres humains, ni à une superstructure maîtresse à laquelle les gestes viendraient se soumettre ; ni, enfin, à un pur écran de projection signalant la différence de statut voire la distinction (Latour 1994). « Les objets font quelque chose, ils ne sont pas seulement les écrans ou les rétroprojecteurs de notre vie sociale. Leur seule fonction n'est pas de 'blanchir' l'origine sociale des forces que nous projetons sur eux. [...] On dit, sans y regarder de trop près, que nous interagissons face à face. Certes, mais l'habit que nous portons vient d'ailleurs et fut fabriqué il y a longtemps ; les mots que nous employons n'ont pas été formés pour la situation ; les murs sur lesquels nous nous appuyons furent dessinés par un architecte pour un client et construits par des ouvriers, toutes personnes aujourd'hui absentes bien que leur action continue à se faire sentir » (Latour 1994, p.590-599). Dans un espace peuplé d'objets, agissent des forces, des intelligences, des matières, des histoires et des trajectoires qui excèdent les limites spatiales et temporelles du lieu, de l'agencement ou de la configuration présente. Bruno Latour propose de reconsidérer les objets comme autant de « compères, de collègues, de partenaires, de complices<sup>16</sup> et d'associés dans le tissage de la vie sociale » (Latour 1994, p.597). En réponse et en complémentarité à la focale sociologique associée à « l'intersubjectivité », Bruno Latour suggère de prêter attention aux

---

<sup>16</sup> L'anthropologue Céline Rosselin nous invite aussi à interroger la culture matérielle (qui « inspire en général un solide ennui ») à l'endroit de la « complicité que les objets entretiennent avec le sujet » (Rosselin 2009)

conditions « d'interobjectivité » dans lesquelles les espaces nous immergent continuellement (Latour 1994, p.588). La question devient alors celle-ci : comment accepter « la prolifération des médiateurs, pour permettre à la sociologie d'intégrer des objets, des corps, des instruments, et décrire un monde qui soit enfin à la fois rempli de choses et d'humains » ? (Hennion et Latour 1993, p.10). À travers les objets qui y circulent, s'y agencent et s'y animent, les espaces que nous habitons se trouvent à l'intersection de forces, d'énergies, de présences où se rencontrent d'autres temps et d'autres espaces (Latour 1994). Le geste théorique de Bruno Latour, en parallèle de celui d'Antoine Hennion au Centre de Sociologie de l'Innovation (CSI), permet de réinscrire les efforts de théorisation dans un monde peuplé d'humains et de choses, de corps et d'objets, aux rencontres, aux agencements et aux mises en présence réciproques, temporaires et animées (Latour 1994). Il s'agit alors d'explorer ce que les objets font, comment humains et choses s'entrelacent, grandissent ensemble et se soutiennent dans leurs relations quotidiennes. Les objets ne sont plus seulement des écrans passifs sur lesquels la société se projette, se distingue ou se justifie, mais des médiateurs qui font quelque chose et qui « font faire » des choses, que nous faisons vivre et qui nous font vivre. « Les objets font quelque chose, et d'abord ils nous font » (Hennion et Latour 1993, p.9).

Dans le cadre d'une sociologie des amateurs, Antoine Hennion a notamment cherché à restituer dans les objets « un tissu hétérogène (humain, matériel, corporel, collectif...) avec ses résistances et ses effets cumulés – un clavier, un son, une gamme, le corps d'un instrumentiste, un espace et un temps clos... – et non le simple artéfact d'une logique invisible, purement sociale » (Hennion 2013, p.5).

Antoine Hennion nous enjoint de prêter attention à des « objets qu'on fabrique mais vous fabriquent en retour, qu'on fait mais qui échappent, autrement dit qui ont leur *agency*, leur capacité d'agir [...] ce 'faire' des choses, j'entends par là à la fois le fait qu'elles sont faites et le fait qu'elles font faire. Donc un faire qui tienne les choses et non pas un faire qui s'oppose aux choses, ou qui destitue les choses (les dénature, les déconstruit, etc.) du fait qu'elles sont fabriquées [...] Voir les objets comme des êtres en formation, ouverts, qui résistent et se font les uns les autres, de façon

réci-proque, agissant en retour sur ceux qui les font advenir [...] comme des composés incertains, faits de liens qui se nouent et se dénouent à travers les épreuves, recréant des mondes inédits et composés. [...] Dit autrement, il s'agit bien de 'socialiser' les objets, mais non en les vidant de contenu et en les changeant en signes arbitraires d'un social lui-même considéré comme obéissant à ses lois propres : au contraire, en les laissant se remplir et nous remplir, former des mondes divers et connectés et, couches par couches, s'étendre et nous étendre » (Hennion 2013, p.10). « Loin de se définir par leur stabilité, les objets prennent corps à travers leur fragilité même et leur capacité à appeler, à provoquer, à 'faire faire' » (Hennion 2015, p.8).

Dans une perspective différente mais complémentaire, le psychanalyste Serge Tisseron a montré qu'à la différence de l'objet esthétique, exposé au regard mais interdit au toucher, l'objet familier et quotidien a l'avantage de pouvoir être touché, manipulé, déplacé, réparé, modifié, rangé, agi voire détruit (Tisseron 1999, p.141). Ce statut particulier fait de l'objet ordinaire un médiateur privilégié d'action, de jeu, de mise en récit, de contact et d'assimilation des expériences du monde. C'est aussi ce qui distingue l'objet familier de l'objet fétiche. La relation à l'objet fétiche est celle de la contemplation (le toucher étant défendu) tandis que l'objet du quotidien, matière « transitionnelle », invite à la manipulation, à l'organisation et au jeu (Tisseron 1999, p.213). Les objets les plus anodins participent alors de la construction de chacun. Les objets interviennent dans les processus de subjectivation car les sujets se construisent en digérant leurs expériences, à travers les objets qu'ils utilisent, manipulent et organisent, qui sont autant d'outils pour assimiler le monde. Ce geste transformatif fonctionne comme le système digestif qui sépare, découpe et décompose les aliments en éléments afin de pouvoir nourrir le métabolisme. Ce sont les représentations « verbales, imagées et gestuelles » formées au contact des choses qui participent de ce travail de digestion, d'assimilation, de transformation et donc de subjectivation (Tisseron 1999, p.60). Les êtres humains ne se structurent « qu'en structurant le monde, à commencer par le plus proche » et « c'est nous-mêmes qui sommes appelés à nous transformer au contact de nos objets familiers » (Tisseron 1999, pp.215-218). Les objets se trouvent à l'interface dynamique et interactive de représentations, de

savoir-faire, de souvenirs et de gestes, permettant l'invention et la réinvention d'une mémoire personnelle et collective. « Coco Chanel a raconté comment elle avait eu l'idée de coudre des boutons dorés d'uniformes militaires sur des vestes de femme. Elle était alors extrêmement amoureuse d'un officier qui la serrait contre lui et qu'elle caressait à travers ses habits. Lorsqu'elle en fut séparée, elle eut le désir de le rendre présent sur ses propres vêtements » (Tisseron 1999, p.41).

De la même manière, pour certaines personnes, le soin du linge et le repassage nourrissent un imaginaire de corps aimés, caressés tendrement ou choyés maternellement. Le corps n'est jamais loin des vêtements que la caresse épouse. « Il y a aussi ce moment privilégié où l'on peut toucher, caresser les vêtements portés par ceux que l'on aime comme si c'était réellement eux que l'on effleurait. Déplier une chemise par exemple se fait presque comme une caresse sensuelle. On commence par le col, qui épouse si parfaitement le cou, les poignets, les manches puis le corps qui, posé à plat, laisse imaginer un buste bien large, sécurisant... Boutonner cette même chemise rappelle ce geste maternel, protecteur... » (Kaufmann 1997, p.218).

De plus, les objets sont quotidiennement au cœur de l'extériorisation des humeurs et des climats mentaux de chacun. Dans la filiation des théories développées par le psychanalyste Imre Hermann (1943), Serge Tisseron suggère que la plupart de nos relations quotidiennes aux objets, des plus exubérantes au plus anodines, relèvent de mécanismes de « périphérisation » (Tisseron 1999, p.149). Ainsi, la tendance à se ronger les ongles ou à se griffer, dans les situations anxiogènes, est comparable aux petites mutilations que nous imposons à certains de nos objets au quotidien. La carrosserie d'une voiture s'apparente parfois à une « seconde peau » permettant de « périphériser » une souffrance à travers les rayures et les bosses que nous lui faisons subir de façon plus ou moins délibérée, dans les accrochages et les micro-tamponnages (Tisseron 1999, p.150). De la même manière, lorsque nous mordillons un stylo ou arrachons une étiquette sur une bouteille.

De nombreuses offres répondent d'ailleurs à cette tendance à la « périphérisation » : pensons notamment à la balle anti-stress, aux grattages promotionnels ou encore aux « vidéos



satisfaisantes » populaires sur les réseaux sociaux, certains spectateurs prenant plaisir à regarder des objets mutilés, fracassés, broyés voire explosés, en guise de défoulement et de décharge. Les mécanismes de « périphérisation » permettent de tromper l'angoisse et la souffrance en leur donnant une traduction externe (Tisseron 1999, p.152) de la même manière que la souffrance d'un organe ou la souffrance psychique se projettent fréquemment à la surface de la peau, « les blessures de l'intériorité tentent de trouver à nos périphéries le chemin d'une maîtrise possible, sinon d'un soulagement » (Tisseron 1987, p.92).

En symétrie, certaines personnes éprouvent parfois le besoin de s'entourer de matières douces, de choisir des vêtements souples et fluides, qui accompagnent les mouvements du corps en le parcourant de caresses, comme en réponse au manque d'une peau à toucher. Les vestes et manteaux en fourrure en sont des exemples instructifs à cet égard. Tournée vers l'extérieur, la douceur épaisse de la fourrure est offerte à la caresse et aux gestes de tendresse des proches et des intimes ; tournée vers l'intérieur, la fourrure du manteau témoigne du désir de se réfugier dans un duvet confortable et chaud (Tisseron 1987, p.77). La doublure intérieure des vêtements indique un espace secret qui néanmoins prélude celui de l'intimité.

Plus largement, Serge Tisseron observe que les étoffes sont fréquemment utilisées en peinture pour représenter une énergie, comme la force d'un geste, la grandeur morale ou la présence invisible d'un esprit divin ou non, le souffle n'étant lisible qu'à travers son passage dans une étoffe (Tisseron 1987, p.105). À défaut de mains et de bras pour être soutenus, certaines personnes privilégient les écharpes, les foulards et les ceintures qui resserrent certaines zones du corps et donnent le sentiment d'un maintien (Tisseron 1987, p.120). Et ce qui vaut pour les vêtements en contact immédiat avec les corps s'étend parfois aux éléments du mobilier : le confort d'un canapé ou d'un fauteuil, la douceur d'un coussin comme la fermeté d'un accoudoir.

À la périphérie des corps, se forment des relations sensuelles et constitutives à travers lesquelles les êtres humains se rassurent, se consolent et parfois se réparent. À mesure qu'il s'use, porte la trace des mains ou de la nuque, le fauteuil devient plus familier, comme un corps généreux

et tendre qui nous prend contre son ventre. « Ce ne sont pas seulement nos objets que nos meubles contiennent, mais un peu de notre corps. Et si nous les choisissons à notre taille, c'est pour qu'ils nous procurent le plaisir de nous prolonger » (Tisseron 1987, P.110). Parfois même, nous attribuons aux choses une valeur magique : certains objets, y compris anodins en apparence, y acquièrent le statut d'amulettes qui permettent de déjouer l'angoisse, de favoriser la chance, de protéger ou d'endurcir les personnes qui les conservent au plus près de leur corps (Eiguer 2004, p.66).

Mais d'autres émotions – comme la souffrance ou la peur – sont susceptibles d'inverser ces relations de plaisir et de réconfort, dans le sens d'une étrangeté des objets et des espaces habités (Tisseron 1999, p.162).

Dans l'espace domestique, les sujets portent parfois une attention obsessionnelle et agacée aux signes de défaillance des objets qui les entourent : un bruit anormal, un voyant qui s'allume... La peur d'être abandonné par une personne peut se transformer en peur d'être abandonné par un objet (Tisseron 1999, p.206). Dans certaines situations de déprime, le sujet perçoit son environnement matériel comme un environnement vétuste, inhospitalier voire glauque. Les personnes souffrant de sentiments de persécution éprouvent fréquemment le besoin chronique de déménager : l'environnement leur paraît systématiquement hostile, mystérieux et inquiétant ; ils se plaignent des nuisances sonores, ont le sentiment d'être espionnés ou de faire l'objet de sorcellerie, de magie noire, de mauvais œil, voire même de tentatives d'empoisonnement de leur eau courante, l'habitat devient alors « incontinent » et le déménagement devient une manière de vivre en fuyant (Eiguer 2004, p.98).

Par ailleurs, de nombreuses personnes abandonnent ou détruisent de façon impulsive des objets associés à des événements ou à des personnes qu'ils ne veulent plus voir. Ainsi, l'amant qui jette son portable contre un mur après avoir reçu un message de rupture. Cette tendance à la destruction d'objets en situation de souffrance fut notamment exploitée dans le business model de la Rage Room : un lieu défouloir, où les clients paient pour casser des objets munis d'armes

blanches (batte de baseball, pied de biche, maillet, etc.) sur fond de musique classique. Si les personnes détruisent souvent les objets associés à des sentiments, des sensations ou des souvenirs à la suite d'une rupture, c'est d'abord dans la tentative de s'en débarrasser et pour éviter d'avoir à « se jeter soi-même ! », comme lorsque l'on laisse tomber certains objets du haut d'un pont, dans une mise en scène évoquant un suicide (Tisseron 1999, p.152).

Les objets recueillent, encaissent et accompagnent nos émotions les plus quotidiennes : exaltation, sérénité, douceur, mais aussi colère, frustration, impatience. Pour de nombreuses personnes, le rangement est source de soulagement. Dans certains cas, le rangement est même une condition de la sérénité et du calme dans les pensées. Ranger permet de « se rassembler en soi » à travers une manipulation qui organise l'environnement matériel. En rangeant, chacun peut se réinstaller en lui-même. Le rangement peut être pensé comme une « réactualisation de l'incorporation. Il redéfinit les distances entre le corps et les objets dans l'espace et intervient, généralement, quand l'espace incorporé a trop changé par rapport à une incorporation initiale » (Rosselin 1999).

La qualité intérieure, l'ordre, l'harmonie qui s'établissent entre les repères incorporés et la place assignée aux choses dans la « cosmogonie domestique » participent alors du plaisir, du soin et du soulagement éprouvé (Kaufmann, 1997, p.214). Le rangement est l'occasion de reprendre en mains des objets que l'on aime, de les manipuler, de les toucher, de les ressentir, de les rouvrir, voire de s'y replonger (Kaufmann 1997). Certaines personnes utilisent indistinctement le jogging et le rangement pour équilibrer leurs humeurs, se sentir mieux, se soulager ou remettre quelque chose en mouvement, lorsqu'elles se sentent en proie à de la tristesse ou à une bouffée de rage (Kaufmann 1997).

Ces éléments nous invitent à suivre la piste ouverte par la proposition de Serge Tisseron selon laquelle « l'être humain habite les objets qui l'entourent comme il habite son propre corps » (Tisseron 1999, p.152) mais aussi à prolonger la proposition éco-féministe de la philosophe Émilie Hache qui, en réponse aux perturbations climatiques en cours, suggère que « ce sont d'abord nos

corps qui ont besoin de s'adapter, de s'ajuster à un espace, à une pesanteur oubliés, mais donc aussi de fabriquer de nouveaux équipements comme de nouveaux attachements. [...] L'écologie n'est pas l'extérieur, sans lien avec nous, mais là où l'on respire, où l'on cohabite, là où se construisent les conditions de nos existences, où l'on se bat pour rendre possible cette reproduction sociale élargie. Elle se loge, écrit Di Chiro, dans « la géographie de tous les jours, dans les lieux où l'on vit, travaille, apprend, prie » » (Hache 2014, p.13 et p.21).

# Synthèse du chapitre 1

Dans ce premier chapitre de cadrage théorique, nous avons souhaité rendre compte de la fécondité des approches corporelles et sensorielles en sciences sociales, à travers des travaux issus de différents terrains de recherche, différentes ambiances et différentes réalités corporelles et spatiales : l'espace domestique et les gestes de l'habiter (Goetz 2011 ; Barthe-Deloizy 2011 ; Bley 2018) ; l'adaptation du mobilier éducatif aux perspectives et potentialités corporelles des enfants dans le travail de la pédagogue Maria Montessori (Poussin 2017) ; les rituels et sensations des amateurs de surf en relation aux transformations climatiques des milieux pratiqués (Canniford et Shankar 2013) ; les atmosphères sensorielles, les agencements et les matérialités des cabinets de psychanalyse, ainsi que leur rôle dans les dispositifs thérapeutiques mis en place (Gerald 2011 ; Schroeder 2020).

Ces différents travaux nous ont offert les appuis nécessaires pour entrevoir l'investigation de processus de transformation mutuelle allant de la cosmisation des corps dans l'espace à la somatisation des espaces dans le corps (Berque 1987 ; Casey 2001 ; Petit 2015). Cette porosité fut notamment illustrée au prisme du travail réalisé par la géographe Anne Fournand à l'égard des expériences de grossesse, des transformations que ces expériences occasionnent à l'endroit des rapports à l'espace et à soi (Fournand 2009).

En référence aux contributions de Bruno Latour et d'Antoine Hennion (Hennion et Latour 1993), de Jean-Claude Kaufmann (Kaufmann 1997) et de Serge Tisseron (Tisseron 1999), nous avons alors approfondi notre questionnement en prenant soin d'étudier la variété des relations ordinaires aux choses, à l'intersection des espaces et des corps, en soulignant l'importance de ces relations dans le tissage de la vie sociale, la construction des espaces et de soi, au gré des gestes, des sensations et des émotions qui trament la vie collective et personnelle de chacun.

Dans le chapitre 2, nous tenterons d'explorer plus avant les relations ordinaires aux choses en présentant les différentes contributions du groupe Matière à Penser (MàP) à la compréhension

des façons de « faire corps » avec les choses : se les approprier, en faire usage, les intégrer à son espace de vie, à ses conduites motrices et pratiques quotidiennes, se familiariser avec, et parfois se couler en elles sans y penser. À travers ces travaux, nous essaierons de comprendre la manière dont ces gestes orientent et accompagnent la formation des sujets, mais verrons aussi quelles fragilités sont susceptibles d'intervenir à l'endroit de ces gestes où sont continuellement mises en jeu les capacités relatives de chacun dans l'appropriation et l'intégration d'une culture matérielle et motrice parfois instable ou exigeante, inadaptée ou difficile.



## Chapitre 2 : Se dilater en choses, faire corps avec elles : une approche sensori-motrice et praxéologique de la subjectivation

---

### 1. La part de la culture matérielle dans la formation du sujet

À ce jour, nous l'avons souligné, la question de la dépossession matérielle a été appréhendée sous le prisme du « self » : certains auteurs ont mis l'accent sur la transformation du « self » à l'œuvre dans les gestes de dépossession (Cherrier et Murray 2007) ; d'autres ont plutôt mis l'accent sur les techniques – personnelles et professionnelles – permettant de faciliter les gestes de dépossession (Roster 2014 ; Price, Arnould et Curasi 2000) ; certains ont montré comment la dépossession matérielle est susceptible de favoriser le développement d'un « mutual self » avec la terre et les communautés humaines et non-humaines qui s'y recomposent dans les trajectoires de vie éco-féministes (Dobscha et Ozanne 2001).

L'approche privilégiée dans ces enquêtes est héritière des travaux inauguraux de Russell Belk autour du 'extended-self' formé par les objets que l'on acquiert et dispose autour de soi (Belk 1988). La métaphore conceptuelle du 'extended-self' est d'abord visuelle : le « self » s'étire dans l'espace à travers ses objets. Cette approche met l'accent sur les extensions psychiques – et non corporelles ou sensori-motrices – offertes par les choses acquises, détenues et rassemblées au cours d'une vie.

Le recours à cette métaphore tend à estomper la part des autres sens (ouïe, odorat, toucher ; sens kinesthésique du mouvement, de l'équilibre et des autres corps) dans la compréhension des relations quotidiennes et infra-ordinaires aux objets : la manière dont les espaces sont entendus, touchés, ressentis, habités (Valtonen et al. 2010), les distances qui séparent les choses les unes des autres, le mobilier et les espaces vacants, les positions relatives, l'emplacement ou le déplacement des objets (Rosselin 1999). Ce faisant, l'effort de théorisation laisse de côté le corps en mouvement,



le corps suant, qui éprouve du plaisir ou de l'inconfort auprès de matérialités (Julien, Rosselin et Warnier 2009).

Les dimensions acoustique, tactile et olfactive des relations au monde semblent sous-investies dans la littérature relative aux pratiques de dépossession, au même titre que la capacité des choses à structurer et à diversifier des champs d'action, c'est-à-dire à orienter et à intégrer les conduites et pratiques quotidiennes des personnes. Pourtant, l'environnement peut être conçu comme le prolongement des capacités cognitives de l'être humain et comme une aide allégeant la charge de mémorisation et de calcul pesant sur celui ou celle qui agit, un ensemble de ressources susceptibles de limiter les tâches cognitives normalement imparties aux humains, l'attention, le raisonnement ou la mémoire. Les objets ne sont pas simplement des aides à l'action, mais modifient simultanément la structure de l'action et l'apparence du monde (Thévenot 1993). Les choses fonctionnent comme des repères dans les enchaînements de gestes, les trajectoires et les rythmes familiers qui s'y composent : de simples repères qui indiquent pourtant le sens de l'action (Kaufmann 1997). Au cours d'un déplacement de moyenne ou longue durée dans un train, il nous est possible de nous approprier une place impersonnelle en disposant des choses personnelles qui nous « confèrent une assise plus ample [...] afin que les choses s'y fassent d'elles-mêmes comme chez soi, apprêtées et laissées à portée de main, comportant dans leur disponibilité l'amorce aimable de gestes familiers » (Thévenot 2006, p.26)<sup>17</sup>.

Dans l'ensemble, la référence au 'extended-self' ne permet pas d'explorer l'expérience sensorielle que les personnes font des choses et des espaces qu'ils habitent, ni la manière dont ces espaces définissent un cadre matériel sur lequel s'appuient les actions et à partir duquel un

---

<sup>17</sup> L'idée d'une « assise » nous semble intéressante dans la mesure où l'action a besoin de s'arrimer dans les choses, y compris pour les déborder parfois. C'est notamment ce que suggère le sociologue Antoine Hennion, « Si de temps en temps ils servent à rassurer, à passer un tour, à rester tranquille dans son domaine, c'est qu'à d'autres moments ils seront la base arrière pour de nouvelles explorations, ou une remise en cause des goûts acquis. Il faut s'appuyer sur des assemblages un peu stables avant de pouvoir les déborder, et qu'il arrive quelque chose d'autre » (Hennion 2013, p.17).

imaginaire se déploie à l'intersection de la forme et de la matière (Bachelard 1957)<sup>18</sup>. Il s'agit néanmoins d'une approche psychologique des relations humains-objets indispensable pour étudier les recompositions identitaires associées aux gestes de dépossession, nous avons eu l'occasion de l'indiquer (Lastovicka et Fernandez 2005 ; Cherrier et Murray 2007 ; Roster 2014).

Dans le cadre de cette thèse, nous souhaitons épaissir notre compréhension de ces transformations en les appréhendant sous l'angle du corps, du rythme, de la sensorialité et de la motricité, et des rapports plus ou moins contraignants – ou habilitants – formés avec les objets au sein de l'espace domestique, dans le corps-à-corps quotidien des sujets avec les matérialités qui s'y agencent et s'y rencontrent, dans les manières de pratiquer l'espace et de l'habiter. Dans le sillon de Jean-Pierre Warnier, nous souhaitons « creuser autre chose, de beaucoup plus corporel » en nous intéressant à la « valeur praxique [des choses] dans des systèmes d'effectuation, dans des pratiques dont l'efficacité passe par l'action »<sup>19</sup> (Warnier 2017).

Comme le suggère Pierre Parlebas, « l'activité corporelle est manifestement façonnée par les espaces dans lesquels elle s'exerce et par les objets qui en conditionnent le déroulement » (Parlebas 1999, dans Julien et Warnier (dir.) 1999, p.40).

C'est pourquoi, il ne suffit plus de se demander ce que les espaces / choses reflètent, communiquent ou mettent en scène, mais bien de questionner ce que ces espaces / choses « font » aux personnes qui les habitent et les intègrent à leur quotidien, comment les corps, les mouvements et les sensations s'en trouvent altérés, explorer l'ensemble des résonances corporelles, sensorielles, affectives et morales de ces corps-à-corps avec une matière qui fait quelque chose (Rosselin-Bareille 2017, p.16) Les objets, en effet, « ne sont pas séparables de l'action qu'ils ont exercée en cascade sur les sens de ceux qui ont lu, regardé, rêvé, agi avec eux » (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin

---

<sup>18</sup> Les représentations ne sont pas nécessairement appréhendées comme un préalable à l'action. Il est possible, à l'inverse, de faire l'hypothèse que les représentations naissent avec l'action. Cette hypothèse est notamment défendue par le groupe Matière à Penser (Julien et Rosselin 2009).

<sup>19</sup> C'est d'ailleurs ce qui distingue le travail du MâP des travaux de James Gibson autour de l'affordance. Tandis que l'affordance désigne tous les usages possibles d'une chose (utiliser une bouteille pour frapper quelqu'un à la tête par exemple), le geste du MâP invite plutôt à s'intéresser la chose prise dans le cours de l'action ordinaire à travers des mécanismes d'incorporation aux conduites motrices.

2009, p.22). C'est pourquoi, nous pouvons essayer d'explorer autant le « cadre matériel de l'existence, que cette chair (Leib) faite de substances, d'humeurs, d'émois, de sensations qui entretient avec les choses un rapport permanent et dynamique d'agissements réciproques », les chemins singuliers mais partageables de « l'imprégnation sensorielle » (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009, p.61).

Les émotions désignent généralement des moments forts marqués par des bouleversements physico-chimiques : la peur et la colère, par exemple, peuvent s'emparer de la personne. À l'inverse, les sensations désignent des perceptions plus calmes et plus diffuses qui ne remettent pas en cause le cours ordinaire de l'action, mais accompagnent l'arrière-plan des engagements corporels, où les idées naissent au contact des choses (Damasio 1995 ; Kaufmann 1997)

Dans la filiation du groupe de recherche MâP (Matière à Penser) puis MâF (Matière à Former), comme des travaux inauguraux de l'ethnologue Jean-Pierre Warnier, nous souhaitons étudier la capacité des choses à structurer et à diversifier les environnements matériels, c'est-à-dire les champs d'action à travers lesquels des sujets se forment, se déforment, se conforment ou se transforment. Ne s'intéresser ni aux choses ni aux personnes mais bien à leur rencontre, à leur confrontation, voire à leurs résistances / difficultés, permet d'approcher une « activité de transformation mutuelle » où la production du monde matériel et la formation de la personne sont indémêlables en acte (Rosselin-Bareille 2017, p.10)<sup>20</sup>. Nous pourrions alors enquêter dans le sillon des observations réalisées par le sociologue Jean-Claude Kaufmann : « l'individu donne autant qu'il

---

<sup>20</sup> Le sociologue Antoine Hennion avait peut-être pressenti cela, sans tirer toutes les conclusions de l'intuition, lorsqu'il proposait d'explorer les « mots de l'entre-deux, qui attachent l'un à l'autre, le grimpeur et le rocher, qui disent leur contact incertain, et n'ont aucun sens si on les attribue soit à l'un soit à l'autre. Ils se situent juste au point où le contact entre la main qui s'accroche et le pli du rocher définit le fait de grimper » (Hennion 2009). Sans parler d'une « transformation mutuelle », Antoine Hennion avait pressenti que quelque chose se jouait à l'endroit de leur rencontre, de l'ordre du passage et de l'entre-deux. Ce point est d'autant plus intéressant à observer si l'on remarque la centralité des corps et du sentir à l'endroit de cette rencontre (« comment vais-je passer, que va-t-il se passer, que vais-je ressentir, comment mon corps va-t-il réagir ? ») et les variations qui trament la sensibilité d'expériences répétées à travers lesquelles il n'est plus possible de savoir si la différence se situe dans l'objet goûté ou dans la sensibilité du goûteur. À l'égard des objets, « les voir comme des êtres en formation, ouverts, qui résistent et se font les uns les autres, de façon réciproque, agissant en retour sur ceux qui les font advenir » (Hennion 2013)

reçoit, travaillant chaque jour à remodeler et enrichir son univers, inscrivant dans les choses ce qu'elles réinscriront plus tard en lui » (Kaufmann 1997, p.42).

Si la culture matérielle est d'abord un moyen d'action (Warnier 1999), il convient de prolonger la notion de « soi-étendu » ('extended-self') (Cherrier et Murray 2007 ; Roster 2014) pour explorer la manière dont certaines « mises en objets » participent de la recomposition des espaces, des champs d'action, des désirs investis dans la matière, des manières singulières et quotidiennes de pratiquer l'espace, comme autant d'éléments susceptibles de mieux expliquer les transformations identitaires associées aux gestes de dépossession (Cherrier et Murray 2007) en soulignant que « l'imaginaire est toujours un imaginaire du matériel » (Warnier 1999, p.91) et que les perceptions sont élaborées sur la base de la mobilité et de ses influx (Schilder 1935, dans Julien 1999).

Pour ne pas seulement s'intéresser à ce que les choses signifient pour soi ou pour autrui, il convient d'étudier ce que les choses font faire, comment elles sont agies au plus près « du corps, du geste, de l'action, de l'écart, de la contingence et du temps » (Warnier 1999) comme à ce que ces rencontres, ces mélanges, ces corps-à-corps font naître d'images de soi, d'autrui et du monde. Si les représentations ne sont plus appréhendées comme un préalable à l'action, il devient possible d'étudier comment elles se renouvellent par l'entremise de l'action.

À l'égard des gestes de dépossession, nous souhaitons notamment explorer « l'engagement des corps et les liens qu'ils entretiennent, par l'intermédiaire de la perception, avec les formes de qualification et de jugement »<sup>21</sup>, l'ensemble des passerelles qui permettent de passer d'un corps-à-corps avec les choses à une appréciation de leur valeur, la construction de prises adéquates, l'exploration ou le surgissement des plis de la matière, dans certains cas l'activation d'un « espace de qualification » (pour comparer les choses entre elles) ou encore la sollicitation de témoins<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> La valeur singulière des choses n'est pas réductible à une matérialisation de jeux sociaux ni à une valeur autonome reposant sur des critères statiques : « elle se fait en nous faisant » à travers des épreuves de valuation, des expériences répétées, prenant appui sur le corps et les assemblages hétérogènes en situation (Hennion 2013, p.19).

<sup>22</sup> Ce point semble d'importance notable pour les amateurs de musique par exemple : « Les choses se rendent intéressantes à ceux qui s'intéressent à elles – et c'est aussi pourquoi les façons de faire, les procédures, les circonstances, le fait de prendre du temps, l'appui incertain sur l'avis des autres, sur des mesures et sur des impressions, tout cela compte autant pour les amateurs » (Hennion 2009)

permettant d'asseoir le bien-fondé d'une évaluation (Chateauraynaud et Bessy 1993). Il semble effectivement nécessaire d'interroger la manière dont on en vient à se défaire d'une chose, les corps-à-corps et les modes d'appréciation à travers lesquels certaines choses deviennent des choses dont on se sépare.

Plus largement, et dans le sillon ouvert par le groupe MâP, ce travail de thèse ambitionne de considérer la matérialité dans ses épaisseurs et ses singularités pour sa mise en objets dans l'action et pour la manière dont les sujets se façonnent à leur contact. Les choses ne sont pas seulement la manifestation d'une signification donnée a priori ou a posteriori (Julien et Warnier 1999). Si la matière est susceptible de médiatiser l'hominisation et la subjectivation – nous l'avons suggéré en parlant de « spatiation » un peu plus haut (Berque 2007) – c'est d'abord dans la mesure où les choses sont susceptibles d'ouvrir un espace habitable pour les corps, les gestes, les actions, et comment elles singularisent le cadre matériel à partir duquel des pratiques spécifiques accompagnent la formation de sujets continuellement en devenir. La formation des êtres humains peut être pensée à la charnière de « coprésence » entre sujets et objets, dans le travail qui en forge la reconnaissance mutuelle au plus près de ce que la matière « fait » aux personnes (Rosselin-Bareille 2017, p.14).

D'une part, « l'hominisation se joue dans une dialectique de plus en plus serrée entre les conduites motrices, la culture matérielle et les élaborations psychiques » (Warnier 1999, p.37). D'autre part, les usages développés au contact d'une culture matérielle spécifique peuvent atteindre les personnes dans leur subjectivité, dans la mesure où l'imaginaire est lui-même tissé des qualités sensibles rencontrées dans le monde, depuis l'expérience du nourrisson (matières du sein, des peaux, des tissus, des nourritures, des contacts ; douceur, texture, température du corps de la mère et des personnes qui le bercent contre leur corps) jusqu'à l'expérience de l'adulte (médiatisée par une complexification graduelle des environnements matériels et des apprentissages qui leur sont associés) en passant par la transposition du corps maternel sur un objet, une poupée, une peluche,

un morceau de tissu, un « objet transitionnel » que l'enfant soigne, traite avec affection ou brutalise (Winnicott 1971).

Comme le remarque Mohamed-Ali Berhouma, « perçue par l'expérience qui en est faite dans sa manipulation, la matière travaille, par ses qualités et ses valeurs, l'homme jusque dans son être » (Berhouma 2017, dans Rosselin-Bareille 2017). Au contact de la matière, les êtres humains ne se contentent pas d'acquérir une panoplie de compétences qui se grefferaient à eux (comme les vêtements suspendus au porte-manteau) sans les transformer profondément et durablement, jusque dans leur être et leur « savoir-être » (Rosselin 2009).

Les odeurs, les qualités haptiques, les consistances, les formes et les manières de se comporter des choses comme leurs propriétés dynamiques, engendrent des représentations, des paroles, des conduites, des sensations, des émotions et des savoir-faire spécifiques.

Le caractère heuristique des théorisations élaborées par le groupe M&P devrait nous permettre d'adresser de nouvelles questions à notre objet d'enquête – les gestes de dépossession matérielle – en nous rendant capables d'écouter et de reconnaître des éléments d'expérience laissés à la marge de l'analyse dans les travaux consacrés à la question (Belk, Seo et Li 2007 ; Cherrier et Murray 2007 ; Roster 2014).

Cet axe consisterait principalement à questionner la « subjectivation » sous l'angle d'un corps prolongé en prothèses matérielles, pour interroger l'épaisseur (sensorielle et motrice) des transformations identitaires induites par un changement de cadre matériel (Warnier 1999) dans le cas particulier des gestes de dépossession (Cherrier et Murray 2007) au sein de l'espace domestique.

Pour ce faire, nous souhaitons prêter attention à « la capacité que possède la culture matérielle de dire autre chose que la classe », l'identité ou simplement « la consommation de masse », en particulier à la manière dont la « mise en objets » sert d'espace et de point d'appui à l'action en train de se faire comme à la formation de chacun à travers les pratiques qui s'y exercent et façonnent en retour les personnes qui s'y adonnent, « ce qu'on peut penser avec ses doigts, son corps, et les objets en mouvement » (Warnier 1999). Comme le remarque avec intelligence Jean-

Claude Kaufmann à propos de l'espace domestique : « L'individu reformule lui-même, sans le savoir, les cadres de son action future : en bricolant ses enchaînements au quotidien, dans l'urgence de l'action, il façonne les structures incorporées qui guideront ses pas. Et tout cela, pour l'essentiel, à l'intérieur de son propre corps, quotidiennement, geste après geste, à propos de la moindre brouille » (Kaufmann 1997, p.272). La diversité des pratiques comme celle des systèmes d'approvisionnement impliquent d'enquêter dans l'épaisseur et la variété des régimes de subjectivation par l'incorporation personnelle de choses particulières au sein de conduites motrices, de désirs singuliers et d'imaginaires investis et suscités par une nébuleuse matérielle toujours spécifique. Lorsque chacun pense avec ses doigts, avec certains objets familiers mis en mouvement, chacun est subjectivé différemment (Warnier 1999). En miroir des déterminations sociales exogènes à l'action, il s'agirait de prêter attention aux éléments du parcours biographique le plus souvent négligés ou cantonnés à un périmètre moindre : la part de la culture matérielle et de sa manipulation dans la formation des sujets.

## 2. Faire corps avec les choses : un travail gestuel de familiarisation

Si la mise en objets se joue le plus souvent – dans un premier temps au moins – avec l’acquisition de marchandises, elle ne se borne ni à l’espace marchand ni au geste transactionnel. Dans l’espace domestique, la mise en objets est faite d’une « sédimentation complexe, renouvelée à un rythme plus ou moins rapide, d’apports de provenances diverses : don, héritage, production domestique, bricolage, marché, et plus ou moins ‘domestiqués’ par incorporation à l’action quotidienne que constitue l’habiter. J’invite ici le lecteur à imaginer le nombre d’objets qu’il manipule machinalement, sans y prendre garde en une seule journée, du lever au coucher : literie, vêtements, objets de toilette ; la trentaine d’objets du petit-déjeuner : filtre, cafetière, robinet, eau, récipients, tasse, couverts, etc. Continuez jusqu’au soir, et vous atteindrez des chiffres astronomiques. Or nous avons à peine conscience d’un tel fourmillement. Certains de ces objets nous suivent pendant des jours, des semaines, des décennies, voire plusieurs générations. Notre corps y inscrit machinalement ses gestes et son action, sans que le sujet y porte attention. Il y baigne. « Ça baigne », dans des objets qui, depuis longtemps, ne sont plus des marchandises » (Warnier 1999, p.141).

En écho aux distinctions opérées par Pierre Parlebas pour les pratiques sportives (Parlebas 1999, dans Julien et Warnier 1999 (dir.), p.39), nous pouvons classer les choses décrites ici en fonction de leur proximité avec le corps et de leur degré relatif de mobilité ou de fixité : en premier lieu, le vêtement qui permet parfois l’aisance de mouvement, la régulation de la chaleur, la protection et le confort, et modifie la forme du corps pour soi et pour autrui ; en second lieu, l’ensemble des accessoires utilisés pour des pratiques spécifiques et localisées comme les cuillères et les tasses du petit-déjeuner ou la serviette pour se sécher le corps ; en troisième lieu, le mobilier souvent plus statique que l’on peut néanmoins déplacer, comme le lit, la commode ou le fauteuil ; en quatrième lieu, les éléments stabilisés de l’installation matérielle comme les plaques chauffantes,



l'évier ou la cabine de douche que l'on ne peut pas déplacer quotidiennement. « Notre corps y inscrit machinalement ses gestes et son action, sans que le sujet y porte attention. Il y baigne. « Ça baigne », dans des objets qui, depuis longtemps, ne sont plus des marchandises » suggère Jean-Pierre Warnier (1999, p.141).

Ces descriptions entrent en résonance avec certains témoignages recueillis par Jean-Claude Kaufmann (1997) à l'égard de l'action ménagère. Pour certaines personnes, l'entretien de l'espace domestique est l'occasion de rêver, de libérer une pensée vagabonde, de voyager librement en soin, dans ses souvenirs ou dans ses rêves. « Le mouvement régulier des mains libère la pensée vagabonde » (Kaufmann 1997, p.254).

L'entretien peut alors accompagner un plaisir esthétique et sensuel dans lequel les corps (celui des choses et celui de la personne qui habite) dansent de façon fluide et harmonieuse. Certaines personnes prêtent effectivement attention aux choses qui peuplent l'espace domestique et apprennent à les écouter, à s'imprégner des harmonies qu'elles composent avec, en se laissant porter par le jeu des formes, des matières et des agencements, y compris dans les gestes les plus humbles du ménage ordinaire, comme retirer la poussière d'un meuble. Le plaisir éprouvé passe alors dans le corps en mouvement dont les gestes fluides accompagnent l'ensemble de l'œuvre qui prend forme. « Tout participe du même ensemble. Les choses, qu'elles soient grandioses ou misérables, fleurs ou poussières, et l'artiste au travail, qui fait partie du chef-d'œuvre (avant de s'en retirer pour l'admirer). Irénée ne fait qu'un avec sa maison, elle ne fait qu'un avec la beauté qui sort de ses mains. » (Kaufmann 1997, p.220).

Cette description témoigne des expériences dans lesquelles une personne « fait corps » avec son espace de vie, goûtant le plaisir des gestes simples et de la composition en train de se faire, comme le plaisir du corps en mouvement, naturellement, dans la trame des enchaînements fluides qui laissent aller l'action à une infinité de choses anodines. Peu à peu, l'espace s'ouvre et se dessine autrement. « Quand je range mon appart, c'est vrai qu'il commence à prendre un peu de gueule,

qu'il commence à devenir quelque chose de crédible » (témoignage recueilli par Kaufmann 1997, p.68).

Ces descriptions trouvent également un écho surprenant et puissant dans un texte de l'anthropologue Tim Ingold où celui qui fabrique – l'artisan – est décrit « dans la position d'un participant au cœur d'un monde de matériaux actifs. C'est avec des matériaux qu'il doit travailler et, dans le processus de fabrication, il 'mêle ses forces aux leurs', en les rassemblant ou, au contraire, en les séparant, en les synthétisant et en les distillant, en prévision de ce qui peut en ressortir [...] Dans l'acte de fabrication, l'artisan associe ses propres mouvements et gestes – sa vie même, en fait – au devenir des matériaux, en se joignant, et en les suivant, aux forces et aux flux qui le conduisent à un travail accompli. [...] accouplement ininterrompu et contrapuntique d'une danse gestuelle avec une modulation du matériau » (Ingold 2013).

Néanmoins, les choses paraissent plus compliquées à l'analyse. L'expression « ça baigne » utilisée par Jean-Pierre Warnier, autant que l'idée d'un « accouplement » avec les matériaux dans la description de Tim Ingold, ne doivent pas nous masquer l'ensemble des gestes à travers lesquels la « mise en objets » des sujets peuvent réussir sous l'angle d'une subjectivation en train de se faire mais aussi susceptible d'échouer.

De la marchandise à l'objet personnel (et inversement), les choses nécessitent des mouvements<sup>23</sup> de dé-contextualisation et de re-contextualisation à travers lesquels les choses sont investies de personnalité (singularisées) ou à l'inverse (re)marchandisées (Kopytoff, 1986 ; Lastovicka et Fernandez 2005 ; Bonnot 2014).

De façon schématique, suggère Jean-Pierre Warnier (1999), la mise en objets contemporaine fait intervenir trois catégories de gestes permettant de démarchandiser, de

---

<sup>23</sup> Un autre point mérite d'être souligné. Les qualités de « marchandise » et « d'humain » ne constituent pas des essences inertes, mais plutôt le fait de dynamiques de transformation oscillant entre réification et familiarisation, marchandisation et singularisation, mise en vente et resocialisation. Ainsi, explique Nicoletta Diasio, la marchandisation du corps humain n'est pas un phénomène récent : pensons à la consommation de cadavres par les chirurgiens apprentis, à la vente de cheveux dans *Les quatre filles du Docteur March*, ou aux asservissements sexuels infligés au cours de la période coloniale, quand il ne s'agissait pas de réduire purement et simplement l'Autre à une force de travail jetable et remplaçable (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009).

domestiquer et de faire siennes les choses au sein de l'espace domestique : le déballage assorti du rangement des choses dans les catégories variables en nombre et en profondeur de l'ordre domestique, analysées avec finesse par Delphine Dion, Ouidade Sabri et Valérie Guillard (2014) ; le bricolage et l'ensemble des pratiques visant à fabriquer, à réparer, à entretenir ou à rénover les choses en participant soi-même à l'élaboration du cadre de vie ; l'incorporation de la dynamique (ou de la position) des choses au sein de conduites motrices spécifiques et de l'ensemble des actions réalisées dans l'espace domestique (cuisiner, déjeuner, dîner, lire un livre, visionner un film, flâner, jouer d'un instrument, écouter de la musique, se reposer, grignoter, dormir ; mais aussi, charmer, soigner, jouer, danser, partager des moments d'amitié ou d'amour).

Ces trois catégories d'action (rangement, bricolage, incorporation) permettent d'observer que la « mise en objets » n'est pas nécessairement, ni de façon linéaire ou permanente, une affaire qui « baigne » mais que la démarchandisation et la domestication des choses sont indissociables de l'ensemble des pratiques d'approvisionnement, de rangement, de soin et d'entretien qui permettent l'habitabilité fluide et réussie de l'espace domestique.

Dans une ethnographie des logements d'une pièce, Céline Rosselin a montré que l'habiter correspond notamment à un ajustement continu des conduites motrices aux emplacements et aux déplacements des objets en fonction des pratiques, des temporalités et des situations interpersonnelles développées au cours de la journée : un mouvement permanent des corps et des choses (sans doute accru dans ces logements étroits) visant à configurer et à reconfigurer continuellement les espaces en fonction des activités qui y ont cours (Rosselin 1998). « Le placement des objets n'est pas uniquement tributaire de la surface restreinte du logement et d'une organisation que celle-ci imposerait : il offre également une toile de fond à partir de laquelle les pratiques habitantes dessinent de nouveaux espaces [...] Il existe des catégories déterminant des oppositions spatiales, comme celles du sale et du propre, du jour et de la nuit, du féminin et du masculin, de l'intérieur et de l'extérieur. Ces oppositions mériteraient, cependant, d'être considérées

comme les deux pôles d'un continuum entre lesquels les espaces subissent des transformations. » (Rosselin 2002, p.107).

Les espaces nécessitent donc une forme d'apprentissage permettant l'incorporation de la position des choses et le développement de stéréotypes moteurs ajustés aux circonstances comme aux pratiques, en fonction des moments de la journée, des interactions et des besoins. La « mise en objets » se donne à vivre comme une « technique de soi » nécessitant l'incorporation de la dynamique<sup>24</sup> des espaces et des objets-prothèses à la synthèse corporelle au sein de diverses pratiques (Warnier 1999).

Si l'apprentissage sensori-moteur permet certes de construire une forme d'affinité avec l'espace à mesure que la personne habite les choses qui s'y distribuent dans un ordre personnel (Rosselin, 1998 ; Dion, Sabri et Guillard 2014), l'incorporation n'immunise pas contre les échecs et les ratés. Lorsqu'une table, disposée au même endroit durant des mois voire des années, est déplacée, il arrive fréquemment que l'on se cogne à plusieurs reprises contre elle avant de l'intégrer différemment aux stéréotypes moteurs, c'est-à-dire à la mémoire corporelle associée aux choses, à leurs dynamismes ou à leurs stabilisations temporaires (Rosselin 1998). Les espaces vides permettent aux personnes de se mouvoir ou d'accueillir provisoirement les choses qui n'ont pas de position assignée comme le sèche-linge, le parapluie ou le sac-à-mains (Rosselin 2002). « Un espace donné se pratique toujours selon deux modalités : en relief, par le contournement des objets rassemblés « en coin » ; en creux pour les espaces vides, laissés libres pour pouvoir être ponctuellement occupés » (Rosselin 2002, p.104).

L'espace domestique peut alors se lire comme un « espace gestuel et corporel » où se jouent la majeure partie des relations des humains à la matière, entre incorporation et désincorporation, emplacement et déplacement, couplages et découplages (Rosselin 1998 ; 2002). À mesure que les personnes s'habituent à l'espace qu'ils habitent, une relation plus évidente, plus naturelle, comme

---

<sup>24</sup> Pour parler comme Jean-Luc Jamard, l'objet imprime sa « cinématique » dans le corps qui l'anime jusqu'à en toucher l'esprit.

allant de soi, se forme avec les objets : on n'a plus à y penser mais « ça se fait » (témoignage retranscrit dans Rosselin 1999, dans Julien et Warnier (dir.) 1999, p.111). L'espace peut alors paraître plus grand, plus évident, mieux adapté dans la mesure où l'on parvient peu à peu à « trouver la bonne distance entre soi et les objets » (Rosselin 1999, dans Julien et Warnier (dir.), p.112). Les affaires peuvent être retrouvées plus aisément, on a trouvé ses marques, certains espaces vacants sont potentiellement exploitables pour l'action (Rosselin 1999 ; Dion, Sabri et Guillard 2014). Dans ce cadre, explique Céline Rosselin, le rangement peut être pensé comme une « réactualisation de l'incorporation. Il redéfinit les distances entre le corps et les objets dans l'espace et intervient, généralement, quand l'espace incorporé a trop changé par rapport à une incorporation initiale » (Rosselin 1999, dans Julien et Warnier (dir.), p.114). Les objets doivent trouver une place permettant aux corps de se déplacer dans l'espace sans être gênés dans leurs diverses actions (Rosselin 1999).

Les déménagements sont ainsi susceptibles d'occasionner de l'inconfort dans la mesure où ils viennent fracturer des relations entre des ensembles de gestes et leurs supports (en particulier dans la cuisine et dans la salle de bain) en fragilisant les manières familières de faire et, par conséquent, le sentiment du chez-soi face aux dimensions, aux distances, aux positions relatives et aux espaces vacants qui doivent faire l'objet d'un réapprentissage, « processus imaginaire et matérialisé de réincorporation du nouvel artefact » : « la fabrication d'un chez-soi est un acte de création qui se poursuit, dans lequel le corps est sans cesse projeté dans l'artefact. Mais c'est aussi un travail d'existence qui est continuellement menacé de tomber en panne » (Putnam et Swales 1999, dans Julien et Warnier (dir.), p.131).

C'est aussi ce que remarque le psychanalyste Alberto Eiguer à partir de son expérience clinique : « Tout clinicien le dira : de nombreuses difficultés psychiques surviennent à la suite d'un déménagement [...] Certaines personnes sont dans l'impossibilité de déménager. Une forme de symbiose entre leur âme et les murs et objets les conduit à ressentir toute séparation comme un arrachement si fort qu'elles craignent de perdre une partie de leur corps » (Eiguer 2004, p.95). Le

déménagement peut être comparé à une naissance (avec toute l'ambivalence et la fragilité de la mise au monde), à un premier, un second ou un énième départ de la cellule familiale : une occasion de se découvrir autre en faisant et en défaisant des cartons, en touchant des objets oubliés, en redistribuant les choses et en muant par l'entremise d'une enveloppe matérielle en cours de réassemblage (Eiguer 2004, p.99). Souvent, le déménagement est étroitement lié à la possibilité comme au désir d'indépendance.

Dans l'ensemble, la « mise en objets » peut être appréhendée comme une familiarisation, un corps-à-corps impliquant des gestes spécifiques (déballage, compréhension du fonctionnement, choix d'un emplacement, réparation, entretien, soin ou usage) mais aussi, plus largement, comme une co-transformation de la chose et de la personne à travers laquelle la chose en vient à porter la marque de la personne qui en fait usage (patine, usure, stigmat, fêlure, griffure, trace) comme la personne à porter la marque de la chose (habitude, confort, mémoire, emplacement, attachement, cadre d'action, transformations posturales voire corporelles).

Comme le suggère Violette Morin, « l'objet et l'utilisateur s'utilisent dans ces cas mutuellement et se modifient l'un par l'autre<sup>25</sup> dans la plus étroite synchronie. Les objets usuels du père Goriot (ou de n'importe qui encore aujourd'hui) : pipes, tables, tabatières ou cendriers, se lustrent au goutte à goutte des activités quotidiennes. Déformés par ces longues étapes (comme quelques-uns d'entre eux ont encore le temps de l'être), ils sont en symbiose vivante avec leur possesseur ; jugés par ce dernier précisément irremplaçables, ils vieillissent au même pas que lui, ils s'incorporent à la durée de ses activités. » (Morin 1969, p.133)<sup>26</sup>. Ainsi, le saxophoniste Max Pinto peut parler de la façon

---

<sup>25</sup> C'est aussi ce que remarque Nicoletta Diasio en référence à un essai de Craig Gurney (2000) en indiquant : « chaque espace domestique, avec ses rituels de propreté, son traitement des odeurs, sa gestion des substances corporelles, fabrique des corps différents. » (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009, p.63). Plus qu'une familiarisation, il s'agit alors d'étudier une co-constitution du sujet de l'objet.

<sup>26</sup> « L'objet protocolaire en revanche plonge l'utilisateur dans un monde électro-mécanisé dont le destin plastique n'est pas de s'user ni de vieillir, comme le font les substances naturelles, mais de se détériorer ou de se démoder. [...] Il est projeté de l'extérieur (la fabrique) pour être rejeté à l'extérieur (le déchet) au bout d'un temps évalué par l'extérieur lui-même puisque la fabrique annonce l'heure du déchet [...] L'objet moderne ne s'épuise pas, il se remplace [...] L'utilisateur perd dans ce dialogue sa *belle vieillesse* avec les choses [...] le bonheur de ne rien faire avec ses mains croise le malheur de n'avoir rien à faire de ses mains ; le bonheur d'être servi des choses croise le malheur de ne servir à rien [...] Le consommateur d'objets automatisés est aujourd'hui surchargé de bien-être et cependant ses gestes, qui déclenchent les machines, sont dévitalisés et inexorablement réduits à rien » (Morin Violette (1969). « L'objet biographique ». Communications, 13.pp. 131-139)

dont son instrument s'est transformé, s'est « ouvert », d'une façon tout à fait singulière et propre à son usage personnel du saxophone (Rosselin-Bareille 2017, p.150)<sup>27</sup>.

Plus qu'un « apprentissage » qui suggère l'assujettissement de l'usager à une fonction ou à une règle préétablie, c'est la « familiarisation » au cours de l'usage qui semble déterminante : la manière dont une personnalité « se distribue » de l'usager à la chose, à travers une attention sensorielle aux repères offerts par l'usage en situation mais aussi aux écarts parfois risqués dans lesquels l'usage de la chose s'éloigne du cadre de l'action-type (Thévenot 1993, p.101). La chose usée, vieillie, sollicite à cet égard des accommodements mutuels, puisque le type d'usure dépend des particularités de l'usage (Thévenot 1993). Le « couplage » entre les humains et leurs choses dépasse de loin le cadre de la maîtrise instrumentale ou celui de l'apprentissage d'une fonction préétablie : il y a familiarisation, accommodement mutuel, dans la trame des usages, la connaissance et la reconnaissance des réactions de la chose à une diversité de facteurs et de situations. « Le vocabulaire de l'action, propice à la communication, ne permet pas d'appréhender une dynamique d'accommodement qui se clôt sur des « convenances personnelles » et passe par des articulations idiosyncrasiques avec l'environnement dans lequel s'inscrit l'activité. Un tel mode d'ajustement au plus près est largement mis en œuvre dans la familiarisation et il repose sur des traits personnalisés qui spécifient l'usage. L'accommodement entre l'usagé et la chose usée distribue la compétence du couple [...] La modalité de traitement de l'environnement familial passe par une personnalisation des choses et une distribution des capacités entre des corps humains et des choses usées » (Thévenot 1993, p.86 et p.108)<sup>28</sup>

En se distribuant sur ses entours matériels, la personne acquiert une forme de consistance. Cette consistance, que l'on pense être le propre de l'individu, est aussi la résultante de son extériorisation et de son arrimage dans les choses familières (Thévenot 2006).

---

<sup>27</sup> À l'égard des objets, « les voir comme des êtres en formation, ouverts, qui résistent et se font les uns les autres, de façon réciproque, agissant en retour sur ceux qui les font advenir » (Hennion 2013)

<sup>28</sup> L'action est située et la cognition est distribuée : l'ensemble formé par le sujet et ses objets relève d'un système qui fonctionne. Les objets ici sont des médiateurs cognitifs.

Les « convenances personnelles » dont parle Laurent Thévenot ne sont donc pas liées à des règles de bienséance ou à des impératifs de conformation sociale. Il s'agit plutôt de souligner des questions d'accord et de pertinence en s'intéressant à la manière dont les gestes d'une personne « *vont avec* le monde qui l'entoure » (Thévenot 2006, p.94). En parlant de « convenances personnelles », Laurent Thévenot nous invite à interroger l'aise et la commodité particulière qui se développent à travers les usages successifs et les usures connues de la chose. Cette approche questionne la manière dont une personne peut réaliser une action-qui-convient, appropriée, adéquate et heureuse, avec une chose peu à peu personnalisée. Laurent Thévenot met l'accent sur la façon dont les personnes et leurs choses en viennent « à s'épouser » (Thévenot 2006, p.104). « Usées, façonnées par l'utilisation que nous en faisons, les choses apprivoisées entretiennent notre intimité en nous rappelant les voies que nous avons frayées de concert. Nous pensons que nous savons nous y prendre avec ces choses et j'ai parlé du bonheur de se couler dans ces gestes » (Thévenot 2006, p.104-105).

L'action-qui-convient correspond à l'inscription d'un geste dans un arrangement intime et familial de choses. Si nous savons quelle action convient et comment faire usage des choses qui nous entourent, suggère Laurent Thévenot, c'est que nous connaissons leurs fragilités et leurs défaillances probables à force de les utiliser. Nous avons incorporé l'usure particulière de ces choses, et nos conduites se sont graduellement alignées sur cette connaissance intime. Nous nous frayons alors avec une plus grande aisance parmi ces choses, nos corps s'étant développés auprès d'eux, en eux, au plus près de leurs usures singulières, de leurs fragilités et de leurs manières de se comporter. « Au niveau d'une convenance personnelle, la clôture se fait à partir d'une appréciation personnelle du succès d'un accommodement. Cette appréciation est proche d'un enregistrement corporel » (Thévenot 2006, p.109).

Dans les termes du M à P (Matière à Penser), la familiarisation avec une certaine culture matérielle est adossée à une série de conduites motrices intégrant des choses à titre de prothèses



dans un système de prises dynamiques<sup>29</sup> (Warnier 1999). « L'être humain est un être de prothèses matérielles dont l'existence, la vie en société et la reproduction sont impossibles sans la culture matérielle [...] l'étude de la culture matérielle est une composante de l'anthropologie sans laquelle l'étude savante de l'humanité est amputée au point d'être erronée » (Warnier 1999).

Pour apprendre à jouer d'un instrument, à ne pas se cogner contre ses meubles ou à marcher avec des talons, la familiarisation avec les choses est un passage obligé de la construction des sujets. Jean-Pierre Warnier attire notre attention sur cette dimension déterminante (mais souvent peu élaborée) du monde matériel à travers de nombreux exemples dont celui-ci : nager avec des palmes (conduite motrice) nécessite un apprentissage au terme duquel la dynamique des palmes est incorporée. Les stéréotypes moteurs se sont ajustés à cette prothèse qui prolonge le corps en modifiant les sensations de nage, le contact avec l'eau et les mouvements des jambes nécessaires à l'évolution du nageur dans le bassin.

À travers cet apprentissage, la « synthèse corporelle » du nageur s'est dilatée jusqu'au bout des palmes, s'est ajustée à la manière dont les palmes réagissent aux forces exercées par l'eau mise en mouvement, à la souplesse relative de leurs matériaux, aux résonnances corporelles (sensorielle et motrice) de cette incorporation à la conduite motrice<sup>30</sup>. En prolongeant le corps, la prothèse matérielle devient aussi capteur sensoriel.

Cet exemple permet à Jean-Pierre Warnier de montrer que les « techniques du corps » et les « techniques instrumentales » – d'après la distinction opérée par l'anthropologue Marcel Mauss (1936) – ne sont plus dissociables à l'intérieur des conduites motrices où les corps se prolongent et

---

<sup>29</sup> Comme nous l'avons vu un peu plus haut, et pour parler comme Jean-Luc Jamard, l'objet imprime sa « cinématique » dans le corps qui l'anime jusqu'à en toucher l'esprit.

<sup>30</sup> Comme le remarque Nicoletta Diasio, la notion de « conduite motrice permet aussi d'éviter de parler d'une « conduite corporelle » qui aurait l'inconvénient de suggérer une extériorité du sujet à son propre corps (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009). Néanmoins, Jean-Luc Jamard (2002) rappelle que la formule « je suis mon corps » n'est pas toujours valable. Dans certains cas, comme dans la formation militaire, l'expérience concrète implique plutôt l'extériorité du sujet à son propre corps. La formule « j'ai un corps », qui permet une mise à distance, est ici une condition de l'efficacité. De la même manière, la réduction du corps à sa matérialité dans la médecine moderne, peut être vécue comme un soulagement par les patients qui acceptent fréquemment des formes de réification temporaires pour être soignés (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009, à l'appui du travail de Lock et Kaufert 1998).

se transforment en intégrant des choses à titre de prothèses à travers lesquelles le sujet ressent le monde (Warnier 1999). À l'inverse, lorsque le nageur retire ses palmes, sa synthèse corporelle se rétracte : la dynamique des palmes est désincorporée.

Nous pourrions alors prolonger la liste des exemples pour observer comment la synthèse corporelle est « plastique », « labile et changeante », « à géométrie variable » à l'intérieur de la conduite motrice : on baisse naturellement la tête en passant une porte avec un chapeau à plume (Head et Holmes 1911) ; en touchant un objet avec un bâton, nous sentons l'objet par l'extrémité du bâton (Schilder 1935) ; une automobile vient gonfler la voluminosité du corps propre (Merleau-Ponty 1945) ; une pagaie permet de ressentir les courants aquatiques et de s'y orienter (Parlebas 1999) ; le parfum que porte la personne aimée peut susciter désir ou répulsion (Warnier, en référence à Lecoœur 1999) ; le conducteur ressent sa prise sur la route à l'interface des pneus et du goudron (Warnier 2009) ; les pilotes sentent les roues de l'avion à l'atterrissage comme leurs propres pieds, « le cerveau construit une extension spatialement correcte du corps » (Berthoz 1997) ; la hache qui a un certain volume et une certaine masse prolonge le squelette et la musculature du bûcheron dans l'action de l'ensemble articulé (Julien et Rosselin 2006).

Comme le rappelle Pierre Parlebas, il n'existe pas de synthèse corporelle stabilisée à partir d'un âge précis ; il existe en revanche une variété de synthèses corporelles impliquées pour la personne en mouvement en fonction des situations dans lesquelles elle se trouve engagée, autant de synthèses corporelles que de situations motrices et existentielles donc (Parlebas 1999, dans Julien et Warnier (dir.) 1999)<sup>31</sup>. Le toucher, le déploiement de prises et de marques personnelles avec les choses, leur incorporation, font peu à peu disparaître l'objet en tant que réalité extérieure : les résistances laissent place à la volupté du geste exact (Kaufmann 1997). L'attention réflexive du sujet

---

<sup>31</sup> Pierre Parlebas parle de « schéma corporel » mais Jean-Pierre Warnier a souligné la possibilité d'un usage commun des termes « image du corps », « schéma corporel » ou « synthèse corporelle » avec une préférence, que nous partageons aussi, pour la notion de « synthèse corporelle » en miroir des « prothèses matérielles » qui prolongent le corps au sein de l'action motrice.

par rapport à ses gestes et ses sensations est d'abord soutenue, puis tend à se relâcher (Hoarau 2009).

L'habileté de la personne augmente à travers un relâchement graduel du contrôle rigide<sup>32</sup> des degrés de liberté de la prothèse et une incorporation de cette dernière dans un système dynamique efficace. En devenant capable d'atteindre des patterns moteurs optimaux, l'expert est celui qui exécute une série de gestes en dépensant le moins d'énergie physique et cognitive (Nourrit et Rosselin-Bareille 2017, p.102). La capacité d'agir de façon fluide et économe explique en partie le plaisir et l'intérêt trouvés à l'apprentissage d'une pratique nouvelle. Le passage de la situation de novice à celle d'expert ne se situe pas nécessairement à l'endroit de l'intelligence ou de la volonté de la personne, mais bien à l'endroit de la réussite du couplage avec l'objet dans le mouvement requis par l'action. Lorsqu'un navigateur sait manier son navire, la réussite de l'incorporation est lisible à la disponibilité du navigateur envers les autres sollicitations de l'environnement, il fait corps avec son navire. Avec l'apprentissage, les prothèses matérielles deviennent « transparentes » (Thompson, Stapleton, 2009, dans Nourrit et Rosselin-Bareille 2017, p.106). Les apprentissages sont transférables lorsque les catégories pratiques impliquées, les prises et les situations sont identiques ou presque (Hoarau 2009).

---

<sup>32</sup> Ce point est également remarqué par Antoine Hennion qui explique : « La question du goût nous met au cœur de la pragmatique : oui, les choses ont un effet – si on le leur donne. Comme le geste du joueur de tennis, d'autant plus « naturel » qu'il a plus longtemps été travaillé, comme la voix du chanteur qui semble indéfiniment non pas tant acquérir une technique nouvelle, que se débarrasser d'une infinité de blocages pour « retrouver » une voix naturelle » (Hennion 2009).

### 3. Gestes et subjectivation : technique de soi ou processus fragile ?

À travers la mise en objets, chaque personne peut disposer d'un certain nombre de prothèses inscrites simultanément ou successivement dans des pratiques qui impliquent des conduites motrices spécifiques, c'est-à-dire des techniques du corps prolongées en culture matérielle.

La diversité des régimes de subjectivation tient en partie à la spécificité des nébuleuses matérielles que chaque personne apprend ou non à incorporer au sein de ses conduites. Néanmoins, si la culture matérielle peut être appréhendée comme un « espace de subjectivation » ou une « matrice de subjectivation », ce n'est pas seulement en raison de la valeur-signes des choses (notamment élaborée dans les approches sémiologique et structuraliste) mais aussi à travers les sensations, les affects et les résonances corporelles d'une incorporation de choses particulières à une série de conduites motrices dans l'action (Warnier 1999).

L'anthropologue Marcel Mauss suggérait à cet égard que les états dits « mystiques » étaient eux-aussi indissociables de certaines techniques du corps trop peu étudiées entre des rites manuels et oraux (mêlés à l'action) impliquant l'ingestion de substances spécifiques, un travail constant opéré sur soi, sur son corps, son alimentation, son sommeil, ses jeûnes, ses marches et ses méditations, son souffle, ses danses et ses inhalations, des mélanges à cultiver et d'autres à éviter ; une série de gestes et de conduites motrices étayés en culture matérielle à travers une ascèse embrassant une nébuleuse disparate de techniques corporelles et de matérialités propices aux états d'extase, à l'exercice de magies et de médecines spécifiques.

Dans un article de 1906, explique Jean-Pierre Warnier, Marcel Mauss et Henri Hubert rendent compte de la religion comme d'une « pratique individuelle du sujet, caractérisée par un engagement du corps dans des gestuelles de prière et de sacrifice, accompagnées de pratiques discursives. C'est une pratique socialement prescrite et totalisante à laquelle adhère le sujet par des

prosternations, des récitations, des sacrifices, la manipulation des choses du culte, et qui engage son corps, son affectivité, sa connaissance » (Warnier 1999, p.30). C'est pourquoi, la religion ne saurait être réduite à une affaire de croyance. Dès lors que l'on considère l'engagement des corps dans des pratiques spécifiques impliquant des gestes, des substances, des choses et leur mise en mouvement dans la danse, la prière, le jeûne ou encore le pèlerinage, il convient de suivre la manière dont l'adhésion à une croyance se forme dans une expérience sensorielle et motrice non-réductible à la « représentation » du croyant (Warnier 2004).

En déplaçant la question de la matérialité (comme celle de la spiritualité) du côté d'un « corps en mouvement » en prise dynamique avec des choses particulières, les travaux du groupe M&P permettent d'interroger les régimes de subjectivation en les rapportant aux cadres d'action, aux pratiques, aux techniques de soi, aux sensations, aux imaginaires, aux manières de s'exprimer et de fantasmer qui naissent au contact des choses. Ces régimes de subjectivation impliquent toujours un engagement des corps, auprès de matérialités nocives ou thérapeutiques, aux qualités diverses et aux résonances corporelles subjectivantes.

C'est en ce sens que les « techniques du corps » identifiées par Marcel Mauss entrent en écho avec l'étagage du désir sur les besoins corporels chez Sigmund Freud (nourriture, contact corporel, miction-défécation), avec l'éducation des sens et des sensibilités chez Pierre Bourdieu ou Alain Corbin, comme avec les « techniques de soi » décrites par Michel Foucault, à travers lesquelles les personnes opèrent un travail sur elles-mêmes, apprennent à se gouverner en exerçant des actions spécifiques visant à l'entretien ou à la transformation de leur être, en somme s'exercent à devenir des sujets en opérant une certaine variété d'actions sur elles-mêmes à des fins spécifiques et dans des champs d'action particuliers.

À titre d'exemple, ces techniques embrassent les conduites d'ascétisme, de soin du vêtement, d'excellence matérielle et de raffinement gestuel du *priyayi* indonésien (maîtrise de son langage, de ses émotions, de ses gestes, de son alimentation et de son élégance) dans un intérieur parfaitement entretenu, prélude à l'exercice d'un pouvoir sur autrui et à l'inscription d'une marque

matérielle d'emprise et de domination, dont la légitimité s'adossait à une combinaison de spiritualités d'origines variées ; transposition mondaine de traditions ascétiques mises à profit dans la recherche d'excellence (Bertrand 2004).

Ces techniques de soi embrassent aussi l'acquisition d'une « gamme » de vêtements et de chaussures de grande marque par les jeunes déscolarisés du Congo-Brazzaville, membres de la SAPE (Société des Ambianceurs et Personnes Élégantes) venus à Paris, s'évertuant à acquérir un certain nombre d'articles (cravates, costumes, chemises Weston, Yves Saint-Laurent, Balenciaga et autres), à ingurgiter de grandes quantités de semoule de blé pour obtenir un ventre un peu gonflé en s'aidant de *Périactine* pour stimuler l'appétit, à appliquer de l'hydroquinone sur leur peau afin de blanchir leur teint, à prendre grand soin de leur apparence, de la fragilité et du raffinement de leur être, avant d'être reconnus comme des « grands » de retour à Brazzaville transformés par l'aventure parisienne, un itinéraire initiatique (Gandoulou 1989). « Je suis si bien dans ma peau, une fois 'gammé', que rien d'autre n'existe autour de moi. Je suis sublimé. Alors là je peux aller dans des lieux que je n'ai pas l'habitude de fréquenter. Je peux aller jusqu'à très loin en marchant, question de me faire voir. C'est comme si je planais au-dessus de tout l'univers. En général, c'est dans les lieux publics que je vais, car il s'agit de plaire, de se faire voir : les dancing-bars, les cafés, les grandes avenues, les grands carrefours, etc. » raconte un sapeur (Gandoulou 1989, dans Bayart et Warnier (dir.) 2004, p.245).

Ces deux exemples explicitent les « techniques de soi ». Ce sont l'ensemble des gestes à travers lesquels des sujets se forment, se conforment ou se transforment. La subjectivation apparaît alors comme un processus impliquant une série de pratiques sur soi mettant en mouvement / en action des matérialités (nourriture, vêtement, mobilier) dans l'orientation d'un désir enchâssé à des questions de pouvoir, de position, d'identification, d'imaginaire et de rapports intersubjectifs diversifiés<sup>33</sup>. La subjectivation implique généralement un « mode d'assujettissement » à une règle,

---

<sup>33</sup> En lien avec les questions d'identification, dans la filiation des travaux de Michel Foucault, il s'agirait d'interroger différemment « la façon dont des sujets fabriquent – par contiguïté, échange, refus, désir, imitation – d'autres sujets »

une manière de se reconnaître lié à l'impératif de sa réalisation, la production d'un mode d'existence irréductiblement lié aux pratiques qui dessinent le champ de l'individuation (Bayart 2004).<sup>34</sup>

Les régimes de subjectivation sont à la charnière des pratiques de culture matérielle et de la formation de l'espace, privé ou public, comme dans le récit du sapeur retranscrit un peu plus haut (Bayart 2004). La « gamme » du sapeur lui permet de fréquenter d'autres lieux, de se frayer d'autres accès au territoire. La culture matérielle matrice de subjectivation participe alors de la formation de l'espace public et social, dans la mesure où ce sont les matérialités qui dessinent en partie des ouvertures (ou des empêchements) pour chacun.

Cependant, comme le propose Jean-François Bayart dans une mise en garde tout à fait légitime et nécessaire : « gardons-nous néanmoins de nous en tenir à la célébration postmoderne de la « réinvention de la différence » au gré des pratiques de la matérialité marchande. Les institutions sociales globales sont en tant que telles des vecteurs de « discipline », propices au contrôle social et à la normalisation des individus, à l'enfermement et à la surexploitation des citoyens, des consommateurs et des travailleurs, voire à la violence politique. » (Bayart 2004, dans Bayart et Warnier (dir.), p.248)

De plus, la formule « mise en objets » ne résout nullement la question de la liberté ou de l'aliénation des sujets. Elle situe simplement la réussite éventuelle du sujet à l'intersection du désir, des identifications, des gestes et des matières, dans une subjectivation en train de se faire, mais susceptible de ne pas se faire. Les parcours de subjectivation peuvent se faire difficilement, échouer,

---

(Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009). Ce point est important, nous y reviendrons. Observons pour le moment que les mécanismes d'identification trament (sont tramés par) les matérialités sur lesquelles s'étaient gestes et désirs.

<sup>34</sup> « Comment le sujet en vient-il à désirer la norme, telle est la question à laquelle la notion de subjectivation répond » écrit par exemple Myriem Naji au terme d'une ethnographie du travail des tisseuses du Sirwa (Maroc) mettant en évidence les relations entre la rectitude des machines et le redressement des matériaux, d'une part, et la droiture morale et technique que la tisseuse acquiert avec la discipline du tissage, d'autre part. La compétence technique est ici indissociable de la valeur morale (générée, normée) reposant sur une esthétique du geste attentif, soigneux, et l'entretien d'une pureté garante de santé, de prospérité et de sécurité pour la famille. La dimension contraignante de la technique ne s'oppose pas à son caractère habilitant pour le sujet qui prend forme précisément en s'assujettissant, c'est-à-dire en *habitant* les espaces de pouvoir (Naji 2009, dans Julien et Rosselin 2009, p.260).

nécessiter des ajustements ou être entravés par une résistance de la matière ou une situation particulière.

À force d'exercer sa main droite à la vitesse sur le clavier du piano, le musicien Robert Schumann se blesse de façon définitive, et doit abandonner l'instrument. Ses déboires « illustrent le fait que l'exercice d'une technique pianistique exige plus que la maîtrise d'une action transitive sur un instrument matériel. C'est parfois une ascèse par laquelle on se travaille afin de faire corps avec l'objet, source de gratifications ou cause d'échecs personnels qui s'inscrivent directement dans la subjectivité » (Julien, Rosselin et Warnier 2009, p.109). Dans le champ des actions sur la matière visant un objectif spécifique, des erreurs technico-rituelles de conception, de confection, d'usage ou d'entretien peuvent déboucher sur des échecs indubitables (Jamard 2009).

Le sujet « est un évènement, quelque chose de fragile qui peut advenir ou non » ; ce qui implique précisément d'en explorer la « fragilité, son vacillement, le fait qu'il peut se faire ou se défaire, qu'il n'est jamais là où on l'attend ni là où il se croit être » (Warnier 2017). L'ontogénèse du sujet est hasardeuse et contingente. En faisant signe vers la capacité de se déterminer, les notions de « gouvernement de soi » et de « technique de soi » laissent planer une ambiguïté regrettable, renforcée par des mobilisations de l'œuvre de Michel Foucault centrées sur une lecture de la subjectivation en termes de processus volontaire, conscient, autonome et parfaitement contrôlable. L'ontogénèse, pourtant, n'est pas réductible à une affaire de self-development efficace et transparent. Le sujet ne se « configure » pas de manière consciente et délibérée, rappelle Jean-Pierre Warnier, en insistant sur la place du corps et de l'inconscient (l'inconscient des psychanalystes mais aussi celui d'une partie des sciences cognitives) dans la construction de la personne<sup>35</sup>. En outre, nous l'avons souligné, l'écart entre des aspirations trop grandes et des réalisations trop modestes

---

<sup>35</sup> Jean-Pierre Warnier insiste sur ce point en soulignant aussi notre difficulté à accueillir l'idée même d'inconscient : « Je sais que la plupart des humains, la plupart des Européens, rechignent à admettre qu'ils ne sont pas les êtres pensants et lucides qu'ils s'imaginent, que le sujet en eux n'est jamais là où il croit être, que leur moi n'est pas maître en sa demeure, que leur action est contingente et toujours menacée par des effets non-voulus, que la culture matérielle est un cheval de Troie qui introduit en fraude dans leur subjectivité des identifications qu'ils ne contrôlent pas, que leurs processus cognitifs leur échappent, que, pour parler comme Hegel, ils sortent de « la nuit du monde » » (dans Julien, Rosselin et Warnier 2009, p.147)



est susceptible d'accroître la fragilité de ce développement, comme en atteste le travail du sociologue Alain Ehrenberg (1998). En somme, comme le propose Jean-Pierre Warnier, le sujet possède une marge de manœuvre avec laquelle composer un devenir continuellement en jeu, dont la réussite relative n'a rien d'absolument évident (dans Julien, Rosselin et Warnier 2009). La subjectivation peut être appréhendée comme un processus de construction qui ne dit rien du rôle joué par le sujet lui-même dans ce processus.

Le choix même du mot « sujet » interroge. Jean-Luc Jamard rappelle à cet égard que le concept de « sujet » serait difficilement pensable dans certaines civilisations passées ou présentes, mais s'inscrit peut-être dans une histoire que mettrait en évidence une « généalogie de l'intériorité occidentale » (Jamard 2002).

De plus, l'appartenance à une certaine classe sociale ne détermine pas en ligne droite la subjectivité sans médiations : il faut en passer par l'analyse de la « mise en objets », des choses transmises ou acquises, des cadres matériels, mais aussi aux rencontres entre les qualités sensibles des choses et les pratiques à travers lesquelles les corps, les gestes et les actions sur la matière participent de la formation d'un sujet, d'une manière de sentir, de percevoir, de parler, de se tenir comme de se comporter (Warnier 1999).

Nous l'avons indiqué avec l'exemple du déménagement, les changements du cadre matériel de l'espace de vie sont susceptibles d'occasionner de l'inconfort dans la mesure où ils viennent fracturer des relations entre des ensembles de gestes et leurs supports (en particulier dans la cuisine et dans la salle de bain) en perturbant les manières de faire et le sentiment d'être chez-soi face aux dimensions, aux distances et aux positions relatives des choses qui doivent faire l'objet d'un nouvel apprentissage, « processus imaginatif et matérialisé de réincorporation du nouvel artefact » (Putnam et Swales 1999, dans Julien et Warnier (dir.) 1999, p.131).

Dès lors, « la fabrication d'un chez-soi est un acte de création qui se poursuit, dans lequel le corps est sans cesse projeté dans l'artefact. Mais c'est aussi un travail d'existence qui est

continuellement menacé de tomber en panne » (Putnam et Swales 1999, dans Julien et Warnier 1999 (dir.), p.131).

De plus, les espaces ne se contentent pas de structurer des champs d'action mais contraignent également ces champs. Il s'agira alors d'interroger « une logique d'action soumise à des contraintes liées à l'espace, aux objets, au temps, aux interactions avec autrui » (Parlebas 1999, dans Julien et Warnier 1999, p.33). Jean-Pierre Warnier raconte l'anecdote d'un professeur de médecine de Paris 13 venu le chercher à la gare RER pour une intervention en séminaire. Le professeur était venu avec une voiture étroite, difficile à pénétrer, nécessitant des contorsions impossibles et des ajustements pénibles. Finalement, il expliqua à Jean-Pierre Warnier : « vous voyez, ça illustre exactement ce que je travaille sur le handicap, c'est-à-dire : il n'y a pas de handicap en soi, c'est une question d'adaptation mutuelle de l'environnement et de la personne handicapée ». Les « mises en objets » ne sont pas immunisées contre les inadéquations, les ratés voire les déformations que font subir les choses aux personnes (Warnier 2017). Le comportement est d'ailleurs le fruit d'un processus d'auto-organisation résultant de l'interaction de contraintes liées à l'organisme, à l'action, aux instructions, à l'environnement physique et culturel participant du rôle formateur de la structure<sup>36</sup> (Nourrit et Rosselin-Bareille 2017, p.97).

Enfin, les « techniques de soi » ne sont pas des inventions arbitraires, qui permettraient à chacun de se recréer à l'infini, en dehors de tout cadre, de toute ascendance ou de toute histoire. C'est pourquoi, il convient de prêter attention à l'ensemble des données contraignantes (et par conséquent habilitantes) sur lesquelles prennent appui les actions de soi sur soi : son corps propre et sexué, son lieu de naissance et de résidence, sa langue maternelle, sa culture matérielle, sa famille proche et lointaine, à commencer par ses parents ; ensemble d'éléments de l'espace généalogique et plus largement social qui orientent en partie et structurent les désirs en donnant à la

---

<sup>36</sup> Dans le cas du handicap, par exemple, « le corps et le fauteuil sont corrélativement façonnés et transformés, matériellement et émotionnellement », il s'agit autant de familiarisation que de co-constitution du sujet et de l'objet (Winance 2007, dans Julien, Rosselin et Warnier 2009, p.93).

subjectivation ses premières limites et ressources (Warnier 2004). L'accès financier mais aussi l'accès pratique à certains objets, au même titre que la possibilité de puiser dans un certain répertoire de gestes, de postures, de sensibilités, font étroitement partie des données contraignantes sur lesquelles s'appuient les itinéraires de subjectivation (Bertrand 2004).

Dans la filiation de Michel Foucault, nous pourrions alors étudier la « plage d'autonomie que chaque sujet possède en agissant sur soi ou sur les actions des autres » (Julien 1999) en la rapportant au travail parfois difficile, incertain et fragile, de mise en objets, d'incorporation, de familiarisation, de création et d'entretien d'un espace « matrice de subjectivation » dans le meilleur des cas (Warnier 1999) ; témoin des échecs, des ratés ou des difficultés de la personne dans des cas moins favorables. Si le sujet et son corps peuvent devenir quelque chose, c'est parce qu'ils font l'objet d'un travail de « construction et de façonnage », c'est-à-dire une genèse qui peut réussir ou échouer, un devenir contingent et incertain (Warnier 2009). Après un accident, il faut réapprendre son corps, consentir à un processus parfois long et difficile de transformation de la matière corporelle déformée, embrasser des « techniques de contention : corset, collier cervical, sangle abdominale, 'coque' » qui participent d'un « montage socio-organique [...] en devenir » peu à peu amené à redonner forme au sujet (Gardien 2008, dans Rosselin-Bareille 2017, p.19).

La matérialité n'est pas le propre d'un terrain particulier<sup>37</sup>, mais une dimension constitutive de l'action sur soi et sur autrui permettant d'investiguer l'épaisseur des régimes de subjectivation à travers lesquels se forment, se déforment, se conforment ou se transforment les personnes. Si aucun principe de causalité de la technique au sujet (ou inversement) ne semble repérable, en revanche des mises en objets singulières matrices d'action sont susceptibles de véhiculer des changements historique et politique à l'endroit des subjectivations qu'elles accompagnent (Warnier

---

<sup>37</sup> Puisqu'il s'agit de privilégier une approche plutôt qu'un objet, les travaux du groupe MâP laissent ouverts les champs d'exploration et d'enquête. D'une certaine manière, le cadre théorique présenté ici correspond à une posture particulière, une manière de prêter attention à l'espace du corporel et du gestuel, aux matérialités qui y sont mises en mouvement, et à la manière dont des personnes deviennent peu à peu transformées, jusque dans leur être, par ces contacts.

2004). Il conviendra donc d'interroger l'historicité des formes de l'expérience, la manière dont un être humain devient un sujet en situation, à la fois parcouru et déchiré, c'est-à-dire « activé » par une série d'actions sur soi et sur celles des autres (Bayart 2004).

Les gestes, en effet, ne se bornent pas à un mouvement sur la matière : il faut également prêter attention au retour du geste sur le sujet qui agit, aux multiples identifications<sup>38</sup> à travers lesquelles la subjectivité de la personne se construit aux prises avec la matière par l'entremise d'un geste doublement efficace (sur la matière et sur la personne donc). Concept psychanalytique réinvesti par Jean-Pierre Warnier, Céline Rosselin et Marie-Pierre Julien, « l'identification » désigne le processus psychique à travers lequel une personne adopte des attributs, des propriétés ou des manières d'être à d'autres personnes ou choses qui lui sont proposées ou qui lui apparaissent comme modèles du côté des parents ou ailleurs. La personnalité se constitue précisément à travers une succession d'identifications qui lui permettent de se différencier en assimilant de l'altérité.

Dans l'ensemble, la subjectivation opère à travers des identifications successives étayées en conduites motrices et cultures matérielles. Au cours d'une vie, en particulier à l'occasion des points de passages du cycle de vie, il est fréquent d'observer un remaniement des identifications (Julien, Rosselin et Warnier 2009).

Le geste sur la matière peut alors être appréhendé comme une « articulation » permettant à la personne de devenir un sujet à l'intersection de la technique et du social. Cette articulation opère notamment dans les trajectoires biographiques tissées d'identifications diverses qui trouvent à se rassembler dans la production d'une chose productrice de soi, à l'instar des fabricants de meubles laqués chinois qui fabriquent aussi leur intégration à la société française en commercialisant des meubles modernes ornés de motifs traditionnels, avec des techniques de laquage cependant apprises en France (Julien et Rosselin 2003)

---

<sup>38</sup> Nous avons eu l'occasion de l'indiquer : en lien avec les questions d'identification, dans la filiation des travaux de Michel Foucault, il s'agirait d'interroger différemment « la façon dont des sujets fabriquent – par contiguïté, échange, refus, désir, imitation – d'autres sujets » (Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009).

« Comment le sujet met-il en œuvre des « techniques du soi » en incorporant dans son moi et en désincorporant la dynamique et les propriétés des objets ? Comment cela affecte-t-il son rapport aux autres, à leurs désirs, aux siens propres, et à l'évaluation morale de ce qui est bien ou mal ? » demande Jean-Pierre Warnier à la fin de l'ouvrage collectif coordonné avec Marie-Pierre Julien en 1999. Ce sont précisément les questions que nous souhaitons adresser en ces termes à l'endroit des gestes de dépossession matérielle.

En écho à la première partie de cette thèse (revue de la littérature), nous pensons néanmoins nécessaire de réinscrire la question du travail parfois difficile, incertain et fragile, de mise en objets, d'incorporation, de familiarisation, de création et d'entretien de l'espace domestique, dans une interrogation plus large touchant à l'accélération des modes d'existence et aux répercussions de ces données rythmiques sur les fragilités habitantes.

## Synthèse du chapitre 2

Dans le chapitre 2 de cadrage théorique, nous avons présenté les différentes contributions du groupe Matière à Penser (MàP) à la compréhension des relations ordinaires aux choses. À travers la rétrospective organisée des travaux de ce groupe de recherches, nous avons mis en évidence la capacité des choses à intégrer des conduites motrices spécifiques, à structurer et à diversifier des environnements matériels, à façonner les champs d'action nécessaires à la formation de pratiques, de savoir-faire, de personnalités et de sensibilités particulières (Rosselin-Bareille 2017).

Nous avons également prêté attention à l'aisance relative des gestes à travers lesquels les personnes parviennent à « faire corps » avec leur espace de vie (Kaufmann 1997) au prisme de la variété des pratiques qui permettent de s'appropriier les choses, de les transformer ou de les intégrer au mieux à ses conduites motrices (Warnier 1999). Nous avons aussi décrit l'ajustement continu des gestes aux emplacements et déplacements des choses, en fonction des temporalités, des pratiques et des situations de l'habiter (Rosselin 2002).

Nous avons tenté de décrire les conditions de félicité de la familiarisation avec un espace ou une chose (Rosselin 1999 ; Thévenot 2006) et, en contrepoint, les difficultés occasionnées par le déménagement ou l'incorporation d'un nouvel artefact aux gestes quotidiens (Putnam et Swales 1999, dans Julien et Warnier (dir.) 1999, p.126). Ces investigations nous ont conduit à interroger les attributs d'un geste juste et relâché, économe et fluide, pour lequel une prothèse matérielle parfaitement incorporée tend à devenir transparente avec l'apprentissage, la mémoire corporelle, la répétition du mouvement et l'exercice (Kaufmann 1997 ; Hoarau 2009 ; Nourrit et Rosselin-Bareille 2017).

En contraste, nous avons étudié les difficultés associées aux processus de subjectivation que ces gestes de familiarisation occasionnent : la résistance des choses, la blessure dans le corps-à-corps, l'épuisement, l'erreur, l'inadaptation ou l'accident, l'incapacité et l'abandon, comme autant

de fragilités inhérentes aux processus à travers lesquels des sujets se forment, ou échouent à le faire (Warnier 2004).

Dans la partie qui suit, nous présenterons les filiations épistémologique, méthodologique et narrative de l'enquête que nous avons réalisée pour suivre les fils de cette interrogation et les trajectoires documentées à travers elle. Nous présenterons notre posture d'enquête ainsi que les dispositifs méthodologiques et narratifs que nous avons privilégiés à l'intersection de la sociologie pragmatiste et de l'anthropologie des cultures matérielles, au plus près des témoignages recueillis et des transformations discrètes dont ils recèlent.







# Partie 3 : Épistémologie, méthodologie et terrain de recherche

---

## 1. Accompagner des êtres en train de prendre consistance : entre pragmatisme et matière à former

Dans le sillon de William James et de sa reprise dans une sociologie des attachements, mais aussi dans la trajectoire ouverte par les travaux du groupe Matière à Penser, nous souhaitons mettre au cœur de l'enquête la question de l'expérience, « rien que l'expérience, mais toute l'expérience, sans rien en retrancher » (William James, dans Hennion 2015, p.4).

En contraste avec d'autres orientations, il s'agit de faire une place à la composition de mondes pluriels, en train de se faire ; suivre à la bonne hauteur le mouvement des corps parmi les choses, comme le cinéaste qui s'attache à filmer la main d'une personne âgée, à tâtons, progressant doucement sur une rampe d'escalier.

À propos d'une telle approche, Antoine Hennion explique : « nous tentons un drôle d'exercice, contradictoire, désigner au ras d'elles-mêmes comment arrivent / se font arriver des expériences toutes différentes. » (Hennion 2015, p.11). Il s'agit ici de prêter attention à l'expérience puis de l'accompagner dans l'écriture, « en la laissant se densifier, se déplacer, prendre de la consistance » (Hennion 2015, p.12), « lui permettre de se transformer elle-même, la faire vivre en lui donnant plus de consistance, d'intensité, d'intérêt »<sup>39</sup> (Hennion et Monnin 2020, p.13).

---

<sup>39</sup> Il est intéressant d'indiquer que le terrain, dans cette perspective, ne se donne pas comme un « réservoir inerte et infini où puiser les éléments nécessaires pour construire un modèle théorique » (Hennion 2015) mais bien comme une expérience du chercheur impliquant des efforts de retenue, de prudence et d'accompagnement graduel, permettant, peu à peu, en laissant les choses se dessiner, d'approcher la manière dont les acteurs et actrices concernées appréhendent eux-mêmes / elles-mêmes leurs expériences. Dès lors, l'effort de théorisation devra s'ouvrir à une forme d'ajustement ou de personnalisation affleurant peu à peu. « Chaque montage expérimental doit trouver son propre agencement » (Hennion 2015, p.10)

« Comment enquêter dans une telle perspective ? Un modèle classique dans les sciences sociales tend à valider la pertinence d'une échelle de la grandeur des choses et, par là-même, du pouvoir explicatif des catégories servant à les analyser. En bas, l'étude de cas, le particulier, le minutieux travail d'enquête ; en haut, la discussion théorique et les interprétations générales, mettant en évidence les mécanismes et les déterminants sociaux profonds de nos activités. [...] Au contraire, croire à l'enquête, c'est reconnaître, selon la formule consacrée, que « tout est dans les détails ». Cette inversion de l'ordre des choses ouvre à une tout autre conception de l'enquête et des savoirs. Prêter attention, c'est instaurer une recherche qui se rende sensible à la possibilité que quelque chose s'invente ou disparaisse » (Hennion et Monnin 2020, p.13).

Cette orientation s'adosse à une « ontologie incertaine » (Hennion 2015) ou « tâtonnante » (Hennion 2013). C'est un monde de choses qui ne sont pas données, mais toujours en train de se faire. Reconnaître l'indétermination du cours du monde emporte la recherche en sciences sociales dans un « engagement sans garantie » (Hennion 2015, p.7).

Alors, il ne s'agit plus de faire de la philosophie pour elle-même, mais plutôt de restituer et d'accompagner des flux expérientiels, en cherchant les bonnes manières de narrer, de densifier et d'épouser au plus près. Tandis qu'une large part des orientations en sciences sociales privilégient la mise en évidence de « déterminations », il s'agit à l'inverse ici de prêter attention aux « attachements » : « loin de se définir par leur stabilité, les objets prennent corps à travers leur fragilité même et leur capacité à appeler, à provoquer, à « faire faire » » (Hennion 2015, p.8)<sup>40</sup>.

Observons que cette posture n'est pas nécessairement naïve, bucolique et a-critique (en contraste des approches revendiquées « critiques ») si l'on estime que les mondes incertains et fragiles, mais aussi surprenants et inédits, qui sont en train de se faire et qui en débordent parfois,

---

<sup>40</sup> Les choses ne sont pas simplement des « reflets » passifs de notre position dans la société, si l'on considère qu'elles sont susceptibles d'agir et d'agir sur nous ; à commencer par leur capacité à nous affecter, à nous traverser, à nous emporter et à dépasser le cadre de l'action planifiée *a priori*. Ainsi, l'écoute de musique ne répond pas à une action ayant programmé son résultat, mais davantage à une situation dans laquelle la musique est susceptible de faire quelque chose que nous n'avions pas envisagé. Les effets des choses sur nous sont imprévisibles. C'est pourquoi elles sont « faites » autant qu'elles « font faire » (Hennion 2013)

sont eux-mêmes enchâssés à des interrogations, à des doutes, à des enquêtes, à des difficultés, à des tentatives de composition (ce que les gens font parce qu'ils y croient, parce qu'ils y sont attachés, ou ce qu'ils refusent de faire par conviction et par engagement) ; sont pris dans des efforts pour se maintenir, se développer, se rediriger ou disparaître. Ce sont les êtres qui font l'expérience et qui mènent enquête ; des êtres qui, fragiles et incertains, connaissent, de ce fait aussi, des succès, des joies, des réussites décisives et fondatrices.

Dès lors, l'enquête n'ambitionne pas d'abord de dire ce que *sont* les choses, mais plutôt d'ajouter une expérience prolongeant l'expérience étudiée, dans d'autres possibles, d'autres espaces et d'autres devenirs. C'est en ce sens que l'enquêteur pourra « aider à faire surgir, à mieux cerner, à faire réaliser une expérience particulière, sur un mode non exhaustif, aux côtés des acteurs » (Hennion 2015, p.10). L'orientation présentée ici ambitionne des « accompagnements d'êtres en train de se faire », « l'accompagnement attentif d'êtres en train de prendre consistance », dans « une expérience incertaine, multiple, dont les bords sont difficiles à tracer » (Hennion 2015, p.12)

À travers ce geste, se joue d'abord la « capacitation » des personnes et des situations étudiées (Hennion 2015). La recherche embrasse « l'accompagnement tâtonnant d'êtres et de réalités fragiles, que les personnes concernées connaissent mieux que tout autres » (Hennion et Monnin 2020, p.15). L'enquête est donc d'abord celle des personnes concernées que prolonge, augmente, déplace, intensifie, contraste et accompagne le chercheur en sciences sociales.

Avec cette thèse, nous souhaitons nous affranchir d'une science portant sur un objet<sup>41</sup> (« ce que c'est ») pour poser la question « ce que ça fait ou ce que ça fait faire » dans les termes de Bruno Latour et d'Antoine Hennion (Hennion et Latour 1993) à l'endroit des gestes de dépossession ; dans le prolongement des enquêtes réalisées par le groupe Matière à Penser, explorer comment le

---

<sup>41</sup> La question de la relation du chercheur à son « objet » de recherche s'inscrit aussi dans une histoire et dans un héritage singulier pour la discipline anthropologique. Ainsi, l'abandon d'une anthropologie positiviste fondée sur la collecte, la mesure, l'analyse systématique des échantillons de culture matérielle (comme autant de preuves, de pièces à conviction, de supports d'analyse, ou de pièces intégrées aux collections et vitrines des cabinets de curiosités) au profit d'une anthropologie attachée à décrire la vie des personnes avec et parmi leurs objets participent aussi d'un geste de dé-réification (pour une histoire plus approfondie de cette trajectoire épistémologique en anthropologie, voir Diasio 2009, dans Julien et Rosselin 2009). Le travail de thèse présenté ici s'inscrit dans cette trajectoire.

« faire » transforme « l'être », comment l'action participe du devenir d'un sujet « en train de se faire » (Rosselin 2009). À l'endroit d'une approche non-essentialiste, fidèle à l'expérience de sujets en devenir, le pragmatisme défendu par Antoine Hennion et les « matières à former » du MâP partagent là une affinité profonde.

Comme le proposent Céline Rosselin et Marie-Pierre Julien, « 'Qu'est-ce que cela fait au sujet', selon l'expression de Jean-Pierre Warnier, est une question qui doit être explicitement posée » (Julien et Rosselin 2009, p.14).

Dans ce sillon, nous désirons nous laisser instruire par celles/ceux qui en font l'expérience, sans se demander « qui sont-ils ? » ou « pourquoi font-ils cela ? », mais en interrogeant « ce qu'ils en font » et « ce que ça leur fait ». Si, au contact de la matière, les êtres humains ne se contentent pas d'acquérir une panoplie de compétences qui se grefferaient à eux sans les transformer profondément (Rosselin 2009), il convient alors d'étudier la culture matérielle à la jonction du faire et de l'être, là où le tissage forge corporellement, socialement et moralement la tisseuse du Sirwa (Naji 2009) ; là où la fréquentation quotidienne des cadavres exerce, oriente et forme l'odorat du médecin légiste (Candau 2009) ; là où la maintenance des égouts déforme les corps, les façons de se percevoir et de parler des ouvriers qui y travaillent (Jeanjean 2009, dans Julien et Rosselin 2009).

En ce sens, les personnes rencontrées dans le cadre de cette thèse ne seront pas considérées comme des « objets d'étude », mais bien comme des expérimentateurs (voire des « éprouveurs ») en prise avec des choses débordant le cadre de l'action planifiée et embrassant les sentiers incertains d'une subjectivité possiblement déplacée par un commerce renouvelé avec les choses (Hennion 2013) dans les gestes de dépossession matérielle : un déplacement décrit par Hélène Cherrier et Jeff Murray (2007) dans les termes du « self », et reproblématisé ici à l'aune des questions de culture matérielle, de corporéité, de rythme et de maintenance des espaces.

Comment les gestes de dépossession matérielle, en transformant et en allégeant les écologies matérielles des espaces domestiques qu'ils affectent, participent-ils d'une transformation des rythmes et des manières d'habiter l'espace, de prendre soin des choses et de soi, depuis et à travers le corps ?

## 2. Apprendre à écouter : présentation du terrain de recherche et fil rouge méthodologique

Si les relations entre dépossession matérielle et déconsommation n'ont rien d'évident, il convient en première intention d'en clarifier les accointances et les désaccointances. Comme le remarque le philosophe Benoit Goetz, « la tension se maintient entre l'habitat cocon, les demeures remplies de souvenirs patrimoniaux et, d'autre part, des modes destructeurs où l'on cherche à « faire le vide » : hangars et lofts, espaces lacunaires. La même tension est perceptible au niveau urbain : alternance et coexistence de processus destructeurs et de névrose conservatrice. Car il ne s'agit pas là d'options, il s'agit de dialectique, donc de contradictions qui ne cessent d'inquiéter l'un ou l'autre choix. Car on ne peut habiter en conservant tout (l'accumulation en viendrait à boucher tout l'espace), pas plus qu'en ne conservant rien, ne serait-ce que certains murs porteurs. Nous ne cessons d'osciller entre des modes « co-modelant » où l'habitat se recouvre de nos traces (souvenirs et marques diverses d'appartenances), et des modes d'habitation transitoire où nous habitons comme des passants. » (Goetz, 2011, p.98)

Observons en première intention que certaines formes de déconsommation prennent précisément appui sur les choses, leur stockage et leur entretien. C'est le cas notamment dans l'enquête ethnographique réalisée par Hélène Cherrier auprès de celles et ceux dont la déconsommation s'adosse à des pratiques de récupération, de réparation et de soin. Ces personnes se présentent comme « gardiens » ou « sauveteurs » de choses anciennes (« custodian of things » ; « rescuers ») (Cherrier 2010, p.261).

Il en va de même dans l'enquête réalisée par Pia A. Albinsson, Marco Wolf et Dennis A. Kopf en Allemagne de l'Est. Pour consommer le moins possible, en accord avec une histoire et un héritage mettant en jeu des principes de suffisance et de frugalité (d'abord liés aux contraintes qui précèdent la réunification), les résidents des alentours de Berlin rencontrés dans le cadre de l'enquête – bien après la chute du mur de Berlin – expliquent conserver et stocker les choses au cas

où ces dernières seraient amenées à servir un jour : « Même si nous vivons aujourd’hui dans une société du jetable, je vis selon le principe ‘tu pourrais en avoir besoin dans le futur’. Je stocke beaucoup de choses juste au cas où’ ; ‘En réalité, je cherche à garder toutes les choses le plus longtemps que je peux, et si ça casse, je peux éventuellement acheter quelque chose de neuf. Mais si ça fait encore le boulot, il n’y a aucune raison d’acheter quelque chose d’autre’ » (témoignages recueillis par Albinsson et al. 2010, p.413) [notre traduction]. Les auteurs remarquent alors qu’à la différence d’autres démarches de déconsommation impliquant des gestes de désencombrement, les démarches observées dans le cadre de leur enquête consistent plutôt à conserver et à stocker les choses en vertu de leur utilité future potentielle<sup>42</sup>. Comme dans l’enquête réalisée par Hélène Cherrier (2010), la réduction intentionnelle de la consommation s’adosse à des pratiques de récupération, de réemploi, d’entretien et de stockage dans lesquelles la déconsommation consiste plutôt à conserver et à maintenir un grand nombre de choses (Albinsson et al. 2010).

En contraste, observons cependant que la plupart des démarches de ‘simplicité volontaire’ débutent avec des efforts de dépossession, de tri, d’ajustement : choisir une maison plus petite ; régulariser ses dettes ; se défaire de nombreux objets, de cadeaux décevants, d’achats impulsifs, de choses inertes, mortes et inutilisées, de choses détenues en plusieurs exemplaires, de jouets trop nombreux ; réinvestir son logement en aménageant différemment son emploi du temps ; réorganiser ses dépenses autour de l’alimentaire et du nécessaire ; cuisiner davantage ; utiliser des sacs en tissu ; acquérir seulement des objets utiles, de bonne facture, qui durent, que l’on bricole ou que l’on répare ; privilégier les objets d’occasion ; emprunter ses livres ; fabriquer certaines choses, comme les éponges, les torchons ou les produits d’entretien (Ballantine et Creery 2010).

De plus, la question environnementale traverse la plupart des gestes de dépossession, des redirections émotionnelles et intellectuelles où se manifestent le choix de vivre avec moins d’objets

---

<sup>42</sup> “Whereas voluntary simplifiers experience periods of de-cluttering to break off their identity ties to goods prior to starting their anti-consumption efforts (Ballantine and Creery, 2010; Nelson et al., 2007; Zavestoski, 2002b), our informants keep storing their items with the belief that they find use for them in the future.” (Albinsson et al. 2010, p.420).



comme celui de réduire son volume général de consommation (Cherrier et Murray 2007). La plupart de ces gestes visent à se défaire d'une « consommation thérapeutique » et compensatoire. Les personnes décident de se désencombrer dans l'optique de ne plus accumuler, de consommer moins de choses et d'expériences préfabriquées (Cherrier et Murray 2007). Selon Hélène Cherrier et Jeff Murray (2007), le caractère graduel et processuel des pratiques de dépossession répond alors à une négociation et une élaboration continue de l'identité en transition. Les démarches de déconsommation inaugurées à travers ces pratiques génèrent des incertitudes, des tensions et des négociations partagées entre le maintien, la résistance, la défense, face à différentes orientations possibles et parfois concurrentes. Il s'agit alors fréquemment d'un « bricolage identitaire » dans lequel des significations et des discours concurrents sont découpés, désassemblés, déconstruits et réappropriés (Firat et Venkatesh 1995 ; Cherrier et Murray 2007). Cette élaboration coïncide avec une recherche d'harmonie et d'équilibre dans le désapprentissage des conduites passées et le déploiement de nouvelles manières d'être et de faire (Cherrier et Murray 2007).

Souvent, les pratiques de dépossession réorientent la consommation en accompagnant le passage du profane – marchandise, accumulation, propriété – au sacré – don, circulation, reliance. Les gestes de désencombrement participent alors du devenir d'objets appelés à vivre, à circuler et à se transformer. Ici, les pratiques de dépossession ne sont pas vécues comme des gestes de destruction / d'élimination, mais bien comme des expériences spirituelles de transformation faisant signe vers le sacré (Cherrier 2009, p.336).

Il en va de même pour les militantes éco-féministes rencontrées par Susan Dobscha et Julie L. Ozanne (2001). Le plus souvent, la proximité de ces femmes avec l'entretien et la maintenance de leurs espaces de vie les a rendues sensibles aux effets nocifs des pollutions et des toxiques présents dans la plupart des matériaux / ingrédients utilisés, produits et commercialisés par la grande distribution (Dobscha et Ozanne 2001). Elles remplacent les produits d'entretien par des mélanges personnels à base d'ingrédients basiques, n'achètent plus d'aliments industriels pour leurs animaux domestiques, ne vont presque plus au restaurant, évitent les emballages plastiques, les

serviettes, les couverts et les ustensiles jetables, achètent seulement d'occasion en dernier recours, et cultivent une bonne part de leurs aliments (Dobscha et Ozanne 2001). Elles s'émancipent des normes d'hygiène et d'entretien transmises par leurs mères qui réproouvent souvent leurs choix et leurs manières de faire. Quand elles le peuvent, les éco-féministes réutilisent, réparent, bricolent, fabriquent avec intuition et ingéniosité : elles « butinent » en marge des sociétés d'abondance et tirent leur force de ces micro-pratiques de réemploi et de réparation (Dobscha et Ozanne 2001).

Ces femmes se défont de la plupart de leurs objets et réduisent drastiquement leur consommation. Le recours aux marchés de biens neufs est alors circonscrit aux éléments indispensables et introuvables autrement. Dans ces démarches, il ne s'agit pas seulement de transformer sa consommation (en remplaçant certaines consommations par d'autres) mais bien de se défaire puis de limiter radicalement son recours au marché. Ce n'est donc pas seulement consommer autrement, mais vivre autrement, de façon plus intense et plus consistante, expliquent Susan Dobscha et Julie L. Ozanne (2001). La consommation est ressentie et vécue par ces femmes comme une maladie à l'origine de la souffrance comme de la détérioration accélérée de la terre et des vivants humains et non-humains. Les pratiques de dépossession matérielle, de « démantèlement » et de déconsommation participent ici d'une transformation de ces femmes en soignantes, défenseuses, guérisseuses et cultivatrices des terres, des espaces et des communautés qu'elles réparent, cultivent et entretiennent (Dobscha et Ozanne 2001).

En définitive, si certaines formes de réduction intentionnelle de la consommation impliquent plutôt la conservation, le stockage et l'entretien d'un grand nombre de choses (Cherrier 2010 ; Albinsson et al. 2010), nous avons choisi de nous intéresser – dans le cadre de cette thèse – , à ces gestes de dépossession matérielle qui accompagnent des démarches de déconsommation (Dobscha et Ozanne 2001 ; Cherrier et Murray 2007 ; Ballantine et Creery 2010).

Nous pensons avec Howard Becker (2002) qu'en « se concentrant sur les activités plutôt que sur les gens, on se force à s'intéresser au changement plutôt qu'à la stabilité, à la notion de processus plutôt qu'à celle de structure » (Becker 2002, dans Diasio 2009).

De février à décembre 2019, cet effort de problématisation a bénéficié des entretiens compréhensifs<sup>43</sup> que nous avons réalisés auprès de personnes directement concernées par la question. Nous avons éprouvé en pratique l'idée selon laquelle la constitution d'un échantillon ressemble davantage à la formation graduelle, lente et hasardeuse, d'une équipe de travail, autant pour l'affleurement et la stabilisation de l'objet de recherche que pour la définition de la problématique (Kaufmann 2011, p.42-43). Au cœur de ce cheminement : l'histoire, la chair biographique, le témoignage, et le désir de collaborer à l'enquête en cours. Peu à peu, nous avons recueilli les témoignages des informatrices et informateurs qui sont à la base de ce travail.

Comme dans l'enquête réalisée par Hélène Cherrier et Jeff B. Murray, toutes ces personnes ont en commun d'avoir fait l'expérience d'une pratique de dépossession matérielle à un moment localisé de leur vie pour embrasser d'autres manières de vivre et de consommer (Cherrier et Murray 2007). Toutes ont fait le choix de vivre avec très peu de choses et de limiter drastiquement leur consommation d'objets neufs et d'occasion. Toutes veillent aujourd'hui à limiter leur empreinte en mangeant moins (ou pas) de viande, en voyageant différemment (évitant l'avion) et en redirigeant leurs dépenses vers d'autres loisirs et d'autres apprentissages, mais aussi des aliments, des fruits et légumes plus onéreux, des expériences, des visites, des plaisirs créatifs et/ou sociaux (jeux de société, céramique, menuiserie, ateliers d'écriture, expositions, lectures) à un rythme plus lent, dans le souhait de prendre soin d'elles-mêmes et de leurs proches, en des temps décrits comme troubles, agités, violents et frénétiques.

---

<sup>43</sup> À la différence des entretiens phénoménologiques, les entretiens compréhensifs ne présupposent pas de façon univoque la centralité d'une lecture du corps en termes de de chair partagée, de sensibilité et d'affect, tramée de sensations puissantes voire déterminantes dans la formation de la perception. En contraste, les entretiens compréhensifs nous ont permis de laisser affleurer le corps dans un cadre d'interprétation émergent, en l'occurrence du côté de la question des fragilités et des périodes de convalescence, en relation étroite avec la question des environnements matériels et du soin des choses. Une lecture davantage écologique et rythmique du corps, à rebours d'une lecture immédiatement charnelle, sensible et vibrante de l'incarnation. Nous n'avons pas supposé la sensibilité comme une donnée immédiate, première et universelle de l'expérience, mais bien, et dans le sillon de la sociologie pragmatiste, à la façon d'une réalité en formation, mobile et fluctuante, susceptible d'évolutions et de déplacements. Ces éléments justifient en partie le recours à des entretiens compréhensifs, mieux ajustés à notre horizon épistémologique.

Toutes ont également en commun de vivre en région parisienne, et la plupart d'entre elles réfléchissent à quitter un jour la région parisienne pour suivre le fil de leur démarche, vivre plus pleinement leur rapprochement avec la terre, s'inscrire de façon plus continue et moins heurtée dans le rythme de leur corps et de leurs émotions, marcher en forêt, dans un contact plus étroit et plus quotidien avec le monde végétal et animal, ou simplement pour élever leurs enfants dans un cadre qu'elles estiment plus sain et plus riche sur le plan sensoriel.

Toutes ces personnes dépendent financièrement d'emplois exercés en ville, à mi-temps ou à plein-temps, de façon salariée ou indépendante. Elles habitent majoritairement des appartements en périphérie du centre de Paris, d'une taille allant de 18 mètres carrés à 90 mètres carrés. Une majorité de femmes, avec un niveau de diplôme élevé et différentes activités / professions : trois étudiantes de second cycle (droit, sociologie, sciences de gestion), un designer web, une ingénieure spécialisée en urbanisme zéro carbone, une coach minimaliste/zéro déchet, une documentaliste audiovisuel, un biostatisticien, une vendeuse d'enseigne grand public d'objets de voyage, une écrivaine, artiste, naturopathe et enseignante indépendante, une chanteuse semi-professionnelle interprète, également indépendante, une professeure d'arts plastiques dans un collège parisien, une consultante et conférencière zéro déchet, une ex-tradeuse en reconversion dans le secteur de la transition écologique fondatrice d'un cabinet indépendant d'aide à la transition, une formatrice et autrice, « créatrice de guidances écrites » pour accompagner la transition écologique.

Si certains chercheurs estiment que la méthode de l'entretien ne permet pas de faire la description de gestes et de pratiques, nous pensons à l'inverse que cette méthode fut la mieux à même de nous frayer un accès au corps depuis la perspective de l'informatrice / informateur engagé(e) dans la recherche, mais surtout dans sa propre existence, ses propres sensations et perceptions. Ce point nous semble d'autant plus important qu'il s'agissait pour nous de documenter des transformations dans le rapport à son espace de vie et à son corps dans le sillon de gestes de dépossession matérielle, mais non de décrire une pratique située dans un espace donné et un temps repérable (comme la pratique du surf dans l'enquête de Robin Canniford et Avi Shankar 2013, les

différentes professions manuelles documentées par le groupe Matière à Penser ou encore la maintenance des panneaux du métro parisien chez Jérôme Denis et David Pontille). Sous certains aspects, nous avons certainement été confrontés aux mêmes questionnements méthodologiques et narratifs qu'Hélène Cherrier et Jeff B. Murray vis-à-vis d'espaces de vie qui se transforment et emportent avec eux la transformation des personnes qui les habitent<sup>44</sup>.

Comme le remarque aussi Jean-Claude Kaufmann à l'égard des entretiens compréhensifs : « La qualité de l'observation fournie par les informateurs peut se révéler étonnante. Chaque informateur a en effet des habitudes particulières d'observation très pointue de quelques détails : dans son micro-domaine, il est un spécialiste imbattable. Alors que les déformations rendent inutilisables ses propos quand on lui pose des questions trop larges, il est capable d'avoir une approche très pointue sur ses détails favoris. » (Kaufmann 2011, p.72). À plusieurs reprises, nous avons pu vérifier la justesse de cette analyse en tirant le meilleur parti d'une posture dans laquelle chacun(e) fut considéré(e) comme la/le dépositaire d'un savoir important qu'il s'agissait d'apprendre à écouter.

C'est à l'endroit de l'écoute, des qualités et des capacités agentives de l'écoute, que notre questionnement méthodologique s'est plus spécialement développé du début à la fin du parcours de thèse. Beaucoup de textes ont été écrits au sujet de l'écoute.

Parmi ces textes, celui de la psychanalyste Pascale Hassoun-Lestienne<sup>45</sup>. Fruit d'une pratique exigeante, reprise et nuancée de l'écoute, ce texte nous a semblé être le témoignage honnête d'une praticienne concernée au premier plan par la question. Si le chapitre porte d'abord sur l'écoute de la psychanalyste à l'égard de son patient, nous avons cependant senti que notre propre apprentissage de l'écoute pourrait bénéficier d'une lecture intime, étroite et répétée de ce

---

<sup>44</sup> Comme explicité un peu plus haut, ce travail de thèse reformule la question de l'ontogénèse (subjectivation par mise en objets, gestes, incorporations, familiarisations, usages et usures) en faveur d'une approche rythmique du soin apporté aux choses. Si les rythmes conditionnent en partie les modalités selon lesquelles corps et choses sont engagés ensemble dans l'action, il paraît intéressant de reposer la question de la « fragilité » du sujet sous l'angle de ce qui apparaît comme un temps de l'habiter, c'est-à-dire d'une approche rythmique du soin apporté aux choses et à soi dans l'espace domestique.

<sup>45</sup> *L'écoute : résonance des rencontres*. Éditions Autrement. Collection Mutations. N°180. Septembre 1998.

texte. Nous l'avons ainsi lu souvent à différents moments de notre travail pour nous en imprégner, apprendre et nous exercer à son contact.

Dans ce texte, l'écoute se donne à lire comme une danse tramant un tissu ouvert entre les espaces psychiques, l'actuel et l'inactuel, le biographique et le devenir : « se prêter à l'autre, lui donner un lieu en soi-même » (Hassoun-Lestienne 1998, p.144). L'écoute « soutient le déroulement des paroles », comme si l'écouter « drainait vers soi, attirait vers soi, les émissions », du fait de sa disponibilité, d'une « sorte d'anticipation » à travers laquelle la personne pourra se sentir présente, libre, confiante et entendue (p.143). « Ce qui a une valeur fondatrice pour un sujet est l'anticipation par l'autre de sa propre vie psychique [...] Je me prépare à la recevoir... Je suis à ma table de travail et je l'attends, déjà mobilisée par elle, pensant à elle, sachant son arrivée très proche. J'entends son pas, je reconnais son coup de sonnette. Elle s'installe dans la salle d'attente, je vais la chercher, je la salue avec un sourire » (Hassoun-Lestienne 1998, p.139 et 143).

Identique en ce point au « soin des choses » (*care of things*) présenté plus haut, l'écoute fait ici le pont entre le visible et l'invisible, le temps de l'écoute débordant celui de la rencontre. L'écoute, en effet, ne se borne pas au moment où une personne parle à une autre personne, mais implique d'aménager des espaces psychiques et des temps pour laisser vivre les paroles de l'autre en soi, les laisser se rappeler à la mémoire et ainsi « anticiper » sur une rencontre prochaine ou un travail d'élaboration adossé à ces paroles. L'écoute devance le récit, sollicite le témoignage, appelle la parole dès lors que des espaces lui sont consacrés. Matrice psychique transitionnelle, elle dessine un pont pour la circulation des mots et des images, de l'expérience à la mémoire. Elle entretient un lieu, une possibilité de parole, et offre des appuis. Pour que le récit rencontre son lieu, propose Pascale Hassoun-Lestienne, « il faut que je prolonge mon écoute, c'est-à-dire que je lui dise des mots qui lui serviront de tremplin, qui *nous* serviront de tremplin pour aller plus loin. » (Hassoun-Lestienne 1998, p.141).

De la même manière, l'enquêteur se présente comme une personne de confiance et concernée, capable de comprendre et de faire valoir. L'enquêteur est aussi une personne plus ou

moins anonyme, discret, disponible et avant tout concerné par la parole qui lui sera confiée. Il fait figure de passeur, de membrane ou de traducteur entre des mondes faiblement liés. Si l'écoute de l'enquêteur est profonde, alerte et sincère, si les silences ne sont pas systématiquement investis par la parole, si le cadre matériel de l'interaction et les dispositions temporelles le permettent, et si l'informateur accorde une certaine importance à l'entretien, étant lui-même concerné (parfois vivement) par un sujet qui le touche, ce dernier gagne en assurance et éprouve du plaisir à « poursuivre ce chemin à deux en lui-même », « parler de soi à une sorte de monde anonyme tout en se parlant à soi-même » (Kaufmann 2011, p.63). Après des informatrices et informateurs qui ont collaboré à ce travail, nous avons pu en faire l'expérience répétée : souvent, l'usage d'une forme de connivence, de compréhension amusée, d'humour voire d'autodérision nous ont permis d'assouplir les conditions de l'entretien, en favorisant un climat de confiance enjouée et, pour certains éléments plus personnels et sensibles, d'accueillir le besoin de silence, de respiration et d'une mise en mots plus heurtée, mélange de contemplation et d'introspection, moments de retraits où les regards s'échappent vers le ciel ou vers les mains, hésitations indiquant le travail que la personne opère en elle-même pour trouver des mots à l'endroit des images qui se présentent plus ou moins distinctement en elle.

Avec quinze informatrices et informateurs (13 femmes et 2 hommes), notre méthodologie a consisté à recueillir ces témoignages en deux temps. À l'exception de deux informatrices pour lesquelles un seul entretien long et enregistré fut suffisant, les treize autres informatrices / informateurs recruté/es pour cette enquête ont donné lieu à deux voire trois entretiens enregistrés, d'une durée allant de deux à quatre heures en moyenne pour chaque entretien.

Les premiers entretiens réalisés avec chaque personne visaient à recueillir des récits plutôt bruts, dans la forme d'entretiens non-directifs. Avec ces entretiens, seulement fléchés autour du thème de la dépossession matérielle et du choix de vivre avec peu de choses, il s'agissait de recueillir des témoignages libres, des récits longs et personnels, fouillés et introspectifs, sans déterminer *a priori* le type de matériaux que nous souhaitions explorer plus avant.

Ce sont ces entretiens qui ont orienté nos lectures dans le sens de textes principalement anthropologiques, autour du rythme, du corps, de la maintenance et de la subjectivation par le geste. Les lectures déterminantes réalisées dans le cadre de cette thèse (Hartmut Rosa, David Le Breton, Paul B. Preciado, Jean-Pierre Warnier, Marie-Pierre Julien, Céline Rosselin, Émilie Hache, Starhawk et Silvia Federici, Jérôme Denis et David Pontille) furent toutes guidées par ces premiers entretiens longs et volontairement non-directifs. C'est pourquoi le terrain n'a pas été pour nous l'instance de vérification d'une problématique définie au préalable, mais bien le point de départ des efforts de problématisation poursuivis. De cette manière, nous avons souhaité rendre possible « une élaboration théorique qui progresse jour après jour à partir d'hypothèses forgées sur le terrain. [...] une théorie d'un type particulier, frottée au concret, qui n'émerge que lentement des données [...] mouvement pendulaire ininterrompu entre deux niveaux du savoir » (Kaufmann 2011, pp.23-25).

Emprunter à différents champs du savoir (de l'anthropologie du corps de David Le Breton à l'ethnographie d'une consommation auto-expérimentale de testostérone chez Paul B. Preciado en passant par l'éco-féminisme d'Émilie Hache et de Starhawk, jusqu'à l'anthropologie de la culture matérielle du groupe Matière à Penser ou les « Maintenance & Repair Studies » de Jérôme Denis et David Pontille) en se laissant guider par la capacité de ces textes à « ouvrir » les récits recueillis, nous a permis de ne pas nous restreindre dans nos efforts de théorisation<sup>46</sup>. Nous avons alors fait l'expérience de la façon dont un objet théorique ne se construit pas nécessairement dans un plan d'accumulation, mais souvent à travers des effets de décentrement et de frayage : « le point de

---

<sup>46</sup> Nous partageons d'ailleurs avec Jean-Claude Kaufmann le sentiment selon lequel une trop grande idéalisation du terrain pour le terrain est susceptible de pénaliser les efforts de la recherche, si la pratique du terrain n'est pas assortie d'une certaine avidité livresque, et d'une subjectivité réellement investie dans le parcours d'objectivation (Kaufmann 2011, p.93). Nous pensons en effet que l'action a besoin de s'arrimer dans les choses, y compris pour les déborder. C'est ce que suggère Antoine Hennion à l'égard des amateurs de musique : « Si de temps en temps ils servent à rassurer, à passer un tour, à rester tranquille dans son domaine, c'est qu'à d'autres moments ils seront la base arrière pour de nouvelles explorations, ou une remise en cause des goûts acquis. Il faut s'appuyer sur des assemblages un peu stables avant de pouvoir les déborder, et qu'il arrive quelque chose d'autre » (Hennion 2013). En recherche, les choses nous semblent fonctionner d'une manière tout à fait semblable : sans « base arrière », aucune interprétation ne serait possible.



départ de la formation d'une hypothèse est souvent le repérage d'une analogie dans un contexte différent de celui qui est traité » (Kaufmann 2011, p.36).

Le terrain, dans cette perspective, ne s'est pas donné comme un « réservoir inerte et infini où puiser les éléments nécessaires pour construire un modèle théorique » (Hennion 2015, p.12) mais bien comme une expérience impliquant des efforts de retenue, de prudence et d'accompagnement graduel, permettant, peu à peu, en laissant les choses se dessiner, d'approcher la manière dont les acteurs et actrices concerné-es appréhendent eux-mêmes / elles-mêmes leurs expériences. En ces termes, l'effort de théorisation a plutôt ressemblé à une forme d'ajustement ou de personnalisation affleurant peu à peu, en considérant que « chaque montage expérimental doit trouver son propre agencement » (Hennion 2015, p.10). C'est la raison pour laquelle nous pensons que l'effort théorique s'est principalement apparenté à un geste de déconstruction / reconstruction à travers lequel l'enquête elle-même fut appelée à solliciter une modification de l'architecture interne du savoir (Kaufmann 2011, p.13).

Plus incisifs, les seconds entretiens réalisés avec les mêmes informatrices et informateurs (après une retranscription intégrale et une analyse inaugurale des premiers entretiens) ont consisté à ouvrir plus largement certains espaces seulement suggérés au cours des premiers entretiens. Nous avons ici cherché à intensifier (ou à détensifier) des fragments du récit en remémorant des bouts d'entretien, des mots, des manières de formuler, des anecdotes ou des gestes exprimés au cours des premiers entretiens. À ce stade de la recherche, une première analyse de matériaux avait été effectuée et l'inscription théorique de l'enquête possédait une certaine assise. Nous savions plus précisément ce que nous souhaitions documenter : l'entretien de l'espace domestique, le souci de soi, le rythme de vie, le rapport à son corps et aux choses, la transformation de la sensibilité. Nous avons également de nouvelles clés de lecture et notre oreille s'était faite plus fine, plus réceptive. Moins longs, plus dynamiques et plus intimes, ces seconds entretiens permirent aussi de s'assurer de la pertinence et de la justesse des interprétations qui avaient émergé de l'analyse des premiers, tout en améliorant significativement la richesse, la qualité et la précision des témoignages recueillis.

Plutôt vagues et tâtonnantes au terme des premiers entretiens, les lignes d'interprétation se firent plus nettes et mieux stabilisées avec les seconds, et la progression connexe de nos lectures.

Face à l'épaisseur des témoignages recueillis en première et seconde intention, nous avons fréquemment éprouvé « la compétition continue entre le chercheur qui veut dominer son matériau (en construisant une architecture conceptuelle) et le matériau qui dans son processus d'accumulation tend sans cesse à l'engloutir [...] un continuel mouvement contradictoire : émergence d'hypothèses qui bousculent et désorganisent le modèle d'un côté ; réorganisation du modèle de l'autre » (Kaufmann 2011 p.34 et p.95).

Oscillant entre leur opacité et leur ouverture, les témoignages recueillis nous ont amené à danser vers et contre eux, dans des postures tantôt offensives tantôt accueillantes, à la manière de celui qui cherche à cultiver, à faire croître les significations et les articulations depuis l'intérieur vers l'extérieur : « faire parler les faits, trouver des indices, s'interroger à propos de la moindre phrase », puis progressivement « donner du volume à l'objet » avec un « travail intensif sur des objets minuscules » (Kaufmann 2011, p.90).

Nous avons réalisé, pour l'intégralité du matériau recueilli, un codage intra-sujets et inter-sujets, afin d'identifier la logique interne à chaque entretien puis les relations qui existaient entre eux. Ce double codage systématique de chaque entretien séparément puis de tous les entretiens ensemble nous a permis de faire émerger l'ensemble des catégories conceptuelles que nous mobilisons, en discussion serrée avec la littérature scientifique investie. Les catégories conceptuelles mobilisées (comme le concept de « décélération dysfonctionnelle ») traversent tous les témoignages en permettant de comprendre leur point de convergence, tout en laissant cependant de la place aux variations intra-conceptuelles que nous décrivons aussi (des « décélération dysfonctionnelle » liées à un burn-out ou à une rupture amoureuse, ou encore à une période de convalescence suite à une jambe blessée). De la même façon, lorsque nous avons mis l'accent sur les limites corporelles, nous avons pris soin d'explorer la variété des circonstances impliquées (blessure physique liée à un accident, épuisement et fatigue liés à une situation professionnelle difficile, appauvrissement des

rappports corporels noués avec le monde lié à une sur-connexion numérique). L'intégralité des catégories conceptuelles mobilisées permettent ainsi de dire ce en quoi convergent les témoignages recueillis, tout en laissant la possibilité de dire aussi ce en quoi ils divergent, et de préciser ces éléments dans l'analyse que nous en donnons.

Le travail analytique opéré au contact du matériau est le fruit d'un va-et-vient continu entre catégories conceptuelles issues de la littérature, hypothèses forgées et éprouvées sur le terrain, et l'intégralité des matériaux recueillis, dans la filiation des approches qualitatives et compréhensives en sciences sociales.

Ce travail a pris la forme de nombreux plans détaillés souvent remaniés, mêlant observations personnelles, morceaux de témoignages, bouts de phrases, extraits de livres lus, annotations théoriques, tentatives diverses de formulations de titres, de sous-titres et d'explications. Là encore, il s'agissait d'apprendre à écouter, à lire, à embrasser intensément le travail de reprise et d'exégèse, y compris et surtout pour « les phrases banales [qui] peuvent dire beaucoup quand on parvient à les faire parler » (Kaufmann 2011, p.43). Ce travail au plus près du matériau nous est souvent apparu comme un travail de montage, avec un scénario encore fluctuant et une quantité considérable de coupes à visionner, sélectionner, rogner, arranger, modifier et insérer dans la trame narrative du film à la recherche de son agencement.

Il s'agissait aussi d'offrir une place au travail souterrain de la pensée en train de se faire, souvent dans les périodes de repli ou repos, d'où résultent les connexions audacieuses, les associations soudaines et surprenantes, à partir desquelles le balancier ondule continuellement entre fulgurance décisive et malaxage précautionneux au plus fin des concepts et matériaux à organiser. Les intensités relatives de cette activité n'ont pas cessé de fluctuer avec une alternance de périodes absolument vivaces et offensives, et des périodes plus douces tramées de lecture, de rêverie et de repos plus favorables aux intuitions. Souvent, les périodes plus méditatives et plus inactives furent aussi nécessaires pour assurer le pont entre deux activités trop différentes, en particulier les passages entre : des temps de lectures, d'annotations de chapitres ou d'articles scientifiques, la

réalisation de fiches, d'un côté ; des temps d'écriture, d'analyse, de mise en forme ou de rédaction à proprement parler, de l'autre. Les points de contact et de circulation entre cas infimes et théories mobilisées ont dessiné le champ d'exploration fragile de la recherche en train de se faire, donnant parfois la sensation d'être possédé et requis par l'œuvre à faire.



## Table 1. Profil des répondant.es

Répondant/e	Âge	Activité	Logement à Paris / Nb de personnes	Durée 1 <sup>er</sup> entretien (minutes)	Durée 2 <sup>nd</sup> entretien (minutes) (mené 2 à 3 mois après le 1 <sup>er</sup> )
Alix	22 ans	Étudiante en sciences de gestion	1 personne Appartement à Paris 25 m2	76	53
Alexia	22 ans	Étudiante en sociologie	1 personne Appartement 19 m2	91	40
Sakina	24 ans	Étudiante en Droit	2 personnes Appartement à Paris 30 m2	117	39
Samuel	27 ans	Bio-statisticien	2 personnes Appartement à Paris 50 m2	158	51
Camille	28 ans	Conférencière et consultante Zéro Déchet	1 personne Appartement à Paris 40 m2	70	41
Lucie	29 ans	Coach indépendante	2 personnes Appartement à Paris 30 m2	118	41
Émilie	36 ans	Formatrice et autrice indépendante	1 personne Appartement à Paris 30 m2	81	37
Ruben	40 ans	Designer Web	4 personnes Appartement à Paris 70 m2	88	44
Allegra	40 ans	Documentaliste audio-visuel	1 personne Appartement à Paris 25 m2	77	31

Céline	43 ans	En reconversion professionnelle	4 personnes Appartement à Paris 70 m2	72	28
Marie	44 ans	Ingénieure Urbanisme Zéro Carbone	3 personnes Pavillon à Pantin 60 m2	106	53
Claire	44 ans	Chanteuse professionnelle	2 personnes Pavillon à Créteil 70 m2	179	35
Florence	45 ans	Professeure d'arts plastiques	4 personnes Appartement à Paris	72	31
Séverine	49 ans	Écrivaine et enseignante indépendante	8 personnes Maison proche IDF 120 m2	85	
Margot	36 ans	Vendeuse	2 personnes Appartement à Paris 40 m2	63	

### **Alix 22 ans**

Au moment où nous nous rencontrons pour la première fois, Alix a 22 ans, elle finalise des études de sciences de gestion et développement durable. C'est elle qui entend parler de mon travail par l'intermédiaire d'un collègue. S'intéressant à l'angle de ma recherche, elle me contacte pour en apprendre davantage. Nous convenons d'un premier entretien. Alix vit seule à Paris depuis plusieurs années dans un petit appartement. Ses parents ne vivent pas à Paris. Elle s'intéresse à mon travail et décide de me contacter car elle s'est dé faite récemment d'une large partie de ses objets pour vivre avec moins de choses. Sa sensibilité écologique n'a cessé de grandir et de se préciser ces quatre dernières années. Alix la développe et la nourrit notamment dans une pratique régulière de la céramique et de la création en terre cuite. Alix vit seule, au moyen d'une bourse et de l'aide financière que lui apportent ses parents. Elle a peu de ressources financières qu'elle veille à dépenser de façon précautionneuse, dans son alimentation, ses frais quotidiens et quelques sorties culturelles. Pour ses vacances, Alix privilégie des voyages en France, avec tente et sac à dos, très peu d'affaires et quelques amies. Sa sensibilité écologique s'étaye et se développe dans des discussions, des partages de ressources, de textes et de contenus divers avec certaines de ses amies les plus proches. Alix envisage de travailler dans le secteur de l'art contemporain (exposition ou édition de livres d'art) tout en s'interrogeant encore sur les possibles incompatibilités de cette activité avec le désir d'un mode de vie plus lent, plus simple et globalement moins urbain.



### **Alexia 22 ans**

Je rencontre Alexia longtemps après le début de ma première phase d'entretiens grâce à une connaissance personnelle à qui j'ai parlé de mon travail de recherche. J'apprends à cette occasion qu'Alexia s'est récemment défaire d'une large part de ses objets, de façon rapide, au cours d'une période de rupture amoureuse et de latence professionnelle. Diplômée en sociologie, à la recherche d'un contrat de thèse, Alexia habite un petit appartement du centre de Paris. Elle vit d'une bourse et d'une aide financière que ses parents lui apportent, mais aussi d'activités professionnelles ponctuelles qui lui permettent de financer son quotidien, en particulier ses dépenses courantes alimentaires, ainsi que ses dépenses de sortie. Alexia vit seule pour la première fois. Cet appartement est son premier logement personnel. Dans un premier temps, elle y a emporté l'ensemble de ses affaires. Sa démarche de dépossession est en partie liée à la petite taille de son logement. Alexia recherche un mode de vie différent et plus personnel, en particulier au plan de son alimentation, de son rythme de vie, de sa consommation et de l'entretien de son environnement domestique. Récente, sa sensibilité écologique est liée à sa découverte de l'éco-féminisme qui, ainsi qu'elle me l'explique, fait le lien entre des positionnements politiques existants et la tenue de son quotidien. Sa démarche de déconsommation s'inscrit aussi dans cette ligne d'intérêt. Alexia s'interroge sur les rapports entre pratiques quotidiennes et personnelles de consommation et les données géopolitiques de plus vaste ampleur, notamment sous l'angle des dégâts occasionnés par les modèles de production, d'extraction et d'exploitation dans les anciens pays colonisés, mais aussi en lien avec un engagement féministe intersectionnel construit depuis plusieurs années, pour composer avec des identités sexuelles, religieuses et politiques difficiles à agencer ensemble, ainsi qu'elle me l'indique, entre son lesbianisme, sa judéité et ses nombreux engagements militants. Alexia construit actuellement un projet de recherche à l'EHESS et débute une thèse de doctorat consacrée aux migrations et aux identités déplacées.

### **Sakina 24 ans**

Au moment où je la rencontre pour la première fois, Sakina achève des études de droit et prépare le concours du barreau de Paris. Une sensibilité écologique déjà existante s'intensifie et s'exprime à l'occasion d'une période difficile, chargée et épuisante sur le plan temporel et affectif. Son travail lui prend beaucoup de temps. Elle peine alors à vivre comme elle le souhaiterait. Sa démarche de dépossession est rapide, et répond à la nécessité de reconstruire un cadre de vie agréable et ressourçant pour relancer son existence. Sakina vit alors avec son conjoint dans un appartement parisien de petite taille. Ses parents subviennent en partie à ses besoins financiers. Elle travaille également à côté de ses études pour financer ses dépenses courantes. Sakina insiste pour que notre premier entretien se déroule dans un café du 19<sup>ème</sup> arrondissement qui reconstitue l'apparence d'une petite maison de campagne, « Le Pavillon des Canaux ». Sa démarche, m'explique-t-elle, n'est pas dissociable d'un questionnement plus large touchant à la façon d'aménager et d'habiter un espace, mais aussi liée à sa santé comme à son énergie au quotidien. En lien avec sa sensibilité écologique mais aussi sa fatigue de la ville, Sakina envisage de quitter Paris pour vivre plus quotidiennement au contact de milieux naturels, qu'elle estime essentiels à son équilibre émotionnel et corporel. Sous ce prisme, elle se demande si elle souhaite réellement poursuivre dans la voie ouverte par ses études de droit. Quelques mois avant notre premier entretien, Sakina a adopté une alimentation entièrement végétarienne. Cette modification a également retenti sur façon de vivre, sa relation à son propre corps et ses usages du temps. Ses engagements militants, en particulier pour le média « Le vent se lève », créent un décalage de plus en plus difficile à supporter entre sa façon de vivre, ses études et sa sensibilité environnementale, ainsi qu'elle me l'explique. Elle réfléchit à emprunter une autre voie, et à entreprendre des études dans le domaine de l'enseignement et de la pédagogie à destination des enfants, peut-être en lien avec la connaissance de la nature et des plantes, loin de Paris.

### **Samuel, 27 ans**

Samuel a 27 ans lorsque je le rencontre pour la première fois. Il vient alors d'obtenir un poste de bio-statisticien au terme d'études de statistiques et de plusieurs stages dans ce même domaine. Il habite une partie de l'appartement occupée par sa mère, et se prépare à déménager prochainement. Samuel nourrit depuis longtemps une passion intense pour l'univers du jeu vidéo, en particulier l'univers des jeux vidéos indépendants. Il collectionne et conserve des jeux vidéo, produits, objets, appareils, technologies diverses associées à ces jeux, depuis de nombreuses années. Lorsque je le rencontre, Samuel s'est récemment défait d'une très large partie de ses affaires, dont les objets associés à cet attachement, à ses pratiques vidéo-ludiques. Il souhaite suspendre ou amoindrir sa veille des nouvelles sorties, expositions, films, conférences ou événements, associés à l'univers du jeu vidéo indépendant. Sa trajectoire de dépossession, ainsi qu'il me l'explique, est liée à un sursaut contre cet attachement, ses effets d'emprise, porté par un sentiment d'enfermement et d'aliénation avec le temps : convaincu d'y consacrer une trop large partie de sa vie, sans réels bénéfices au plan relationnel ou créatif. Il aimerait consacrer davantage de son temps à la lecture, à l'écriture, mais aussi à rencontrer davantage de personnes « réelles », en opposition aux rencontres faites en ligne, qu'il juge aujourd'hui vaines et irréelles. Lorsque notre premier entretien a lieu, Samuel me décrit sa nouvelle alimentation, les pratiques sportives qu'il réinvestit aussi dans ce mouvement. Ainsi qu'il me l'explique, il entreprend une démarche plus vaste pour sortir de « sa grotte », rencontrer de nouvelles personnes, vivre davantage au grand air, gaspiller moins de temps, moins d'attention et d'argent dans ces jeux vidéos qu'il estime, à la longue, un peu abrutissants, peu constructifs et nourrissants dans sa trajectoire de vie et son quotidien. Samuel nourrit aujourd'hui le projet de voyager à pieds, avec peu d'affaires pour « voir du pays », effectuer quelques petits boulots, dans différents coins de la France, réapprendre à « habiter pleinement des endroits » « ne pas juste consommer et se barrer ». Samuel s'est défait d'une très large

partie de ses affaires d'une façon très soudaine et se demande aujourd'hui s'il s'agit d'une transformation à vocation pérenne et durable, estimant toutefois son cheminement irréversible et libérateur, « vital » à ce moment de son existence.

### **Camille, 28 ans**

Camille a 28 ans lorsque je la rencontre pour la première fois. Je l'ai connue et contacté via sa page Instagram consacré à un traitement léger et humoristique de son mode de vie « Zéro Déchet » qu'elle expérimente et documente en ce sens. Depuis plusieurs années, Camille se questionne sur la façon de vivre de ses proches, de ses amis et de sa famille. Rapidement, elle expérimente d'autres manières de vivre avec plusieurs voyages en France en wwoofing, où elle s'éveille, se documente, mais surtout met en pratique d'autres formes de vie concrètes et quotidiennes. Sa démarche de dépossession débute un peu avant, lorsqu'une amie de sa famille lui offre un kit Zéro Déchet, qui l'interpelle et lui donne envie de fabriquer ses propres savons, produits ménagers, objets du quotidien. Ainsi qu'elle me l'explique, le Zéro Déchet est alors une « porte d'entrée intéressante ». Elle décide d'aligner son mode de vie quotidien sur un horizon de réduction (voire de suppression) de ses déchets domestiques courants. Après des études en école de commerce, ainsi qu'un premier poste de chef de produit marketing, qu'elle déplore et regrette, et qu'elle abandonne rapidement par ennui, lassitude et révolte « face aux tableaux Excel », elle suspend toute consommation d'objets neufs, réduit au strict minimum son recours aux objets de seconde main, ses dépenses et ses besoins quotidiens. Elle s'investit à plein temps dans la sensibilisation aux modes de vie zéro déchet. Privilégiant un mode de vie frugal, dominé par le sens du faire, la pratique concrète et de ses propres mains, Camille s'initie à différents domaines en ce sens, en particulier du côté de la construction, de la mécanique, de la réparation, des savoirs manuels, mais de la reconnaissance des plantes sauvages et de la confection de soins artisanaux. Elle tire ses principaux revenus d'une activité de conseil et de

conférencière dans l'écosystème des médias de la transition écologique. Sa vie à Paris lui pèse parfois, elle a souvent envisagé de la quitter. Elle estime cependant que sa place est aujourd'hui ici, au plus près des environnements qui doivent être changés, et qui méritent le plus d'efforts. Elle met à profit son mode de vie comme un pivot dans son activité quotidienne auprès des organisations et des particuliers : un ensemble de ressources et de connaissances, mais aussi un espace de réflexion collectif, sous l'angle d'une approche légère et humoristique de la transition des pratiques quotidiennes.

### **Lucie 29 ans**

Lucie a 29 ans lorsque je la rencontre pour la première fois. Elle travaille alors comme coach et consultante indépendante, autour des questions de déconsommation. Elle vit avec son conjoint dans un petit appartement parisien. Suite à plusieurs problèmes de fatigue et d'épuisement professionnel, elle quitte un emploi salarié dans le domaine du numérique, et décide de construire une activité en lien avec sa sensibilité environnementale, son intérêt et ses connaissances des modes de vie alternatifs, le choix d'une vie avec moins de possession et de consommation au quotidien. Sa propre démarche de dépossession débute lorsqu'elle ressent le besoin de reconstruire une façon de vivre différente à l'occasion d'une dépression. Sa démarche de déconsommation et son activité professionnelle actuelle sont étroitement liées à une interrogation plus vaste touchant à la part esthétique des modes d'existence sobres. Elle s'intéresse aux modes de vie et aux artisanats japonais, et développe sa sensibilité dans le champ d'une réflexion touchant aux façons d'habiter et d'organiser l'environnement domestique, pour travailler avec ses émotions et les émotions construites auprès des lieux et des choses. Lucie s'intéresse aujourd'hui à la dimension thérapeutique de la beauté, et à la place de la beauté dans les parcours de convalescence et de guérison, notamment dans le cadre des trajectoires de femmes victimes de violence sexuelle. Lucie envisage la beauté comme une

pratique quotidienne, principalement logée dans les attentions, les petits gestes et les détails mineurs du quotidien, indissociables des liens affectifs que les individus tissent et entretiennent.

**Émilie, 36 ans**

Émilie a 36 au moment de notre premier entretien. Elle vit seule dans un petit appartement parisien. Elle exerce aujourd'hui son activité professionnelle dans le domaine de la transition socio-écologique, en qualité de formatrice et autrice, en indépendante, en lien avec différentes institutions, associations et organisations, en particulier dans le cadre d'ateliers de formation et de sensibilisation. Sa sensibilité écologique se développe et se densifie au cours d'une période de chômage, concomitante d'une rupture amoureuse. Elle se défait d'une large partie de ses affaires, questionne ses besoins réels, repense les termes de son quotidien. Émilie place l'écriture au cœur de cette démarche, autant sur le plan d'une recherche introspective, que comme une façon de s'orienter et d'entretenir sur la durée son enthousiasme et son intérêt pour une vie plus sensible et plus douce, faisant une place plus réduite à la consommation, et une place élargie à la transmission. Au moment où nos entretiens ont lieu, Émilie se demande si elle pourrait quitter Paris bientôt, peut-être pour rejoindre de la famille au Portugal, vivre dans un milieu plus silencieux, plus calme et moins sollicitant, plus proche d'une forêt, et plus éloignée de l'environnement urbain. Émilie ne sépare pas sa sensibilité écologique de son militantisme féministe, comme de son quotidien, mais cherche aujourd'hui les voies d'une lutte plus calme, plus ordinaire et moins éprouvante sur la durée.

**Ruben, 40 ans**

Ruben a 40 ans lorsque notre premier entretien a lieu. Il vit proche de Paris, avec sa compagne et ses deux enfants, à côté du bois de Vincennes dans la ville de Charenton. Sa démarche de

dépossession a lieu au moment d'un déménagement, au cours d'une période d'épuisement professionnel et personnel. À cette occasion, et en lien avec une démarche Zéro Déchet débutée peu après, Ruben entreprend de faire du tri dans ses propres affaires, faire de la place pour vivre d'autres choses, réinvestir sa vie familiale, reconstruire quelque chose d'usé et de distendu dans sa relation concrète et quotidienne à sa famille. Ruben est designer-web, travaille dans la conception et l'implémentation de sites internet pour les entreprises, estime que son travail est alimentaire, lié aux études d'informatique qu'il avait entreprises plus jeune. Son intérêt pour les questions de déconsommation est d'abord lié à sa volonté de se défaire d'une emprise jugée néfaste à l'information en continu et au numérique plus généralement. Ruben abandonne son smartphone au profit d'un petit téléphone sans autres fonctionnalités, à cette occasion. Il souhaite aussi réintégrer une alimentation plus saine au sein de son quotidien, pour lui comme pour ses proches. À terme, Ruben aimerait prolonger cette trajectoire en vivant dans une petite maison en Bretagne, lorsque les enfants seront grands, pour une vie plus simple, un quotidien plus lent et une façon de vivre mieux alignée sur sa sensibilité actuelle. Une sensibilité qu'il nourrit et développe à travers la marche en forêt, et une passion ancienne pour le jazz, la question de la vitalité en musique comme dans les plantes et les milieux balayés par le vent, ainsi qu'il me l'explique. Ruben ne dissocie pas sa trajectoire d'un engagement esthétique et spirituel pour laisser un monde plus beau à ses enfants, vivre quotidiennement d'une façon plus belle, construire davantage de moments créatifs et concrets avec sa famille.

### **Allegra, 40 ans**

Allegra a 40 ans lorsque je la rencontre pour la première fois. Elle travaille à mi-temps comme documentaliste audio-visuelle, et alimente en parallèle un blog consacré aux modes de vie alternatifs, depuis plusieurs années, en lien avec son propre mode de vie, qu'elle documente et décrit avec précision dans une visée pédagogique, mais aussi pour s'encourager elle-même à le

faire et s'inscrire dans une dynamique vis-à-vis de son existence, toujours appelée à être plus sobre, plus astucieuse et plus responsable au plan environnemental. Allegra nourrit une passion pour la nouveauté, l'expérimentation, en particulier l'auto-expérimentation, et toutes les choses qu'elle est susceptible de tester dans le cadre de sa propre vie, pour réduire ses déchets, son empreinte, améliorer la qualité, la fluidité et la dynamique de son engagement. Sa démarche débute avec une interrogation touchant à ses allergies et à son alimentation quotidienne. Elle se documente, se nourrit et enquête continuellement à la recherche d'expérimentations susceptibles de lui donner d'autres idées pour améliorer son quotidien tout en diminuant l'impact de ce quotidien sur l'environnement. Allegra estime qu'une réflexion d'ampleur devrait aujourd'hui être menée sur les tensions qui existent entre l'exercice de son activité professionnelle et la poursuite d'un mode de vie Zéro Déchet, qui nécessite selon elle de l'attention et du temps, mais aussi de l'énergie et de la motivation, de l'enthousiasme et de la créativité. Sa façon de vivre, ainsi qu'elle me l'explique, suscite souvent la curiosité et l'intérêt chez ses proches et collègues qui lui demandent comment elle fait telle ou telle chose, dans le cours de son quotidien. Elle aimerait consacrer davantage de temps à l'entretien de potagers urbains, mais aussi à la marche et aux randonnées qui lui procurent beaucoup de joie. Sa démarche de sobriété matérielle lui apparaît comme une démarche d'auto-expérimentation continue, de transmission et de pédagogie, en lien avec son intérêt pour la documentation et l'archivage, guidée par une passion autant cognitive que pratique. Allegra participe à des programmes de recherche, notamment en lien avec l'ADEME et la recherche scientifique associée aux modes de vie sobres et aux alimentations Zéro Déchet.

**Céline, 43 ans**

Céline a 43 ans lorsque je la rencontre pour la première fois. Elle est alors en reconversion professionnelle dans le champ de l'ESS et du business social, après une formation d'ingénieur



et une carrière dans le domaine de la finance de marché. Elle vit avec ses deux enfants et son mari dans un appartement parisien de taille modeste. Sa trajectoire de dépossession débute lorsque la tension devient trop grande entre deux pans de sa vie qu'elle estime difficilement conciliables sur la durée : son métier de tradeuse la journée, son activité de professeure de tango le soir. Sa sensibilité écologique est indissociable de sa pratique de la danse comme de l'organisation d'événements ouverts et collectifs pour pratiquer le tango, et tisser des liens à travers cet apprentissage. Un an auparavant, Céline décide de quitter son activité professionnelle pour prendre du recul, et réfléchir à une manière de rendre son activité compatible avec les enjeux de transition écologique. La question des liens sociaux, des pratiques conviviales et relationnelles impliquant le corps, dont la danse, fut motrice dans sa démarche et sa trajectoire, ainsi que dans sa manière de se représenter la sobriété, et ce que pourrait être une société sobre et heureuse, valorisant les liens et réduisant la part de la consommation à très peu. Céline aimerait mettre à profit ses compétences d'ingénieur dans le cadre d'une activité professionnelle significative du point de vue de ses engagements pour le climat et la transition socio-écologique.

**Marie, 44 ans**

Marie a 44 ans lorsque je la rencontre pour la première fois. Elle est ingénieur. Après une carrière dans le secteur de la construction et agacée contre la faible considération de ce secteur pour les impératifs de transition écologique, mais aussi épuisée professionnellement, elle décide alors de s'impliquer différemment, en se réappropriant son domaine d'expertise au profit de l'enseignement supérieur, mais aussi dans le cadre du Shift Project, en qualité de consultante et de formatrice. Passionnée mais aussi interpellée et inquiète pour le devenir des villes et des espaces urbains dans le contexte d'urgence climatique, Marie nourrit également une passion pour le chant et l'art scénique, qu'elle pratique de façon semi-professionnelle, alternant entre

son travail d'enseignante, des rapports d'expertise et des répétitions musicales. Sa démarche de sobriété est renforcée à la naissance de son fils, et dans l'étroite filiation de ses différents engagements pour le vivant, mais aussi en lien avec ses différentes pratiques artistiques et son expertise technique dans le secteur de la construction post-carbone. Marie oscille et navigue entre un engagement écologique du quotidien et une approche plutôt scientifique de la transition du secteur du bâtiment.

### **Claire, 44 ans**

Claire a 44 ans au moment de notre premier entretien. Elle est intermittente du spectacle, chanteuse et professeure de chant. Sa démarche de dépossession débute au cours d'une période d'arrêt de travail, pour cause de blessure à la jambe et épuisement professionnel. Elle utilise alors son temps libre pour ne rien faire dans un premier temps, puis lire, se documenter et questionner son mode de vie, en particulier son rythme et sa tendance à « s'activer en tous sens ». Elle réalise alors un stage de jeûne et de méditation, dans les montagnes, et prend le temps de réfléchir à une autre manière de vivre. Dans la petite maison qu'elle habite près de Créteil, elle tente de réinvestir une terre pour y cultiver son premier potager. Sa démarche de dépossession, de sobriété et de zéro déchet est étroitement liée à la nécessité de reconstruire des gestes concrets et des prises sur le monde, mais aussi une relation plus pacifiée à son propre corps, ainsi qu'elle nous l'explique. Claire ne dissocie pas sa démarche de sobriété et son engagement d'une démarche plus personnelle, liée à sa santé, sa relation au monde et ses capacités à œuvrer quotidiennement, dans un contexte climatique inquiétant et face à l'impuissance laissée par un univers politique jugé lent et incapable. Claire ne dissocie pas ses gestes quotidiens d'une forme de politique efficace et impérative face à l'urgence climatique.

**Florence, 45 ans**

Florence a 45 ans, est professeure d'arts plastiques dans un collège parisien, et s'intéresse aux modes de vie sobres et alternatifs depuis plusieurs années au moment où je la rencontre pour la première fois. Son intérêt pour ces modes de vie frugaux, désencombrés, rudimentaires et simples va de pair pour une « fascination » à l'égard des « gens qui peuvent se passer de tout ». Florence vit avec son époux et leurs deux filles, très peu de choses, notamment au plan vestimentaire, principalement les choses essentielles pour le quotidien, avec une faible part accordée à la consommation, à l'exception des éléments nécessaires pour dessiner, bricoler des choses, ou la cuisine. Dans le cadre de son activité, Florence s'interroge sur la place importante du numérique dans la vie des enfants et des jeunes adolescents, et s'inquiète du ramollissement de leurs mains, pour lesquelles elle met régulièrement en place des exercices, avant de débiter ses cours. Sa sensibilité écologique est concomitante d'une inquiétude à l'égard de la place du numérique et des écrans dans le quotidien, mais va aussi de pair avec le souhait de ne pas perdre de vue que d'autres personnes sont plus démunies, et ont peut-être besoin de telle ou telle chose dont il serait possible de se passer. Florence nourrit son attention et sa démarche de sobriété au quotidien en réfléchissant à la notion de besoins, de ses besoins essentiels, et questionne dans cette trajectoire la place selon elle trop grande de l'industrie textile dans les loisirs habituels de beaucoup de gens autour d'elle. Florence nourrit plus largement une réflexion touchant à la place de l'éducation, de la pédagogie et de l'enseignement face à l'urgence de transitionner collectivement et rapidement.

**Séverine, 49 ans**

Séverine a 49 ans lorsque je la rencontre pour la première fois. Elle vit en dehors de Paris, dans une maison, avec ses sept enfants. Elle travaille à mi-temps comme écrivaine, formatrice et enseignante dans le domaine de l'écriture libre et de l'écriture de soi. Sa sensibilité

environnementale est déjà ancienne et bien installée au moment où je la rencontre. Sa trajectoire de dépossession matérielle n'est pas récente. Nous essayons néanmoins de reparcourir ensemble le cheminement de pensée et de pratiques traversé jusque-là. Sa démarche de dépossession est en large partie liée à la fatigue domestique éprouvée, avec la nécessité de ranger un nombre d'affaires trop important, au quotidien, mais aussi à la volonté de s'inscrire dans une démarche de déconsommation pour des raisons économiques. Séverine s'intéresse à la question des matériaux impliqués dans ses diverses activités de création, et se demande comment faire pour réduire la part de matériaux neufs, pour privilégier le réemploi, et travailler directement à partir de déchets notamment. Séverine ne dissocie pas sa pratique artistique et sa pratique d'écriture d'un intérêt plus vaste touchant à la qualité de disponibilité, d'écoute et d'entraide, notamment dans le cadre de l'échange d'objets entre voisins, ou pour l'organisation d'un quotidien créatif. Sa sensibilité écologique s'enracine dans une pratique de vie guidée par l'envie de consacrer son temps et ses efforts à la création, aux occasions de partage qu'elle fait naître, dans un détachement toujours plus important et ferme à l'égard des espaces de consommation de biens neufs, y compris et d'abord dans une visée d'émancipation et une visée éducative, notamment auprès de ses enfants.

### **Margot 36 ans**

Margot a 36 ans lorsque notre premier entretien a lieu. Elle travaille alors dans une boutique de l'enseigne « Nature & Découverte » comme vendeuse, à plein temps. Elle vit dans un appartement parisien avec son conjoint. Margot s'inscrit dans une démarche Zéro Déchet depuis longtemps, mais n'intègre la déconsommation et la sobriété matérielle que depuis 1 an, pour privilégier des dépenses qu'elle estime plus importantes : en particulier, le souhait de mettre de l'argent de côté pour financer une formation liée aux médecines douces, aux soins énergétiques et aux pratiques de guérison par le toucher. Sa démarche de dépossession va de

pair avec le souhait de restaurer un espace reposant et facile à entretenir au quotidien, laissant de l'espace pour circuler, danser et recevoir du monde. Depuis longtemps intéressée par la force de guérison du toucher, Margot aimerait être en mesure de développer son activité professionnelle en lien avec cette ligne d'intérêt. Margot envisage aussi de quitter Paris pour rejoindre le Canada et reconstruire son projet de vie en développant une activité professionnelle indépendante en ce sens. Sa trajectoire est le fruit d'une réflexion plus large touchant à la part énergétique, fluide et dynamique des lieux, des environnements, des rencontres et des connaissances pratiques développées à travers ses apprentissages, dans le champ des thérapies par le toucher.

### 3. Entrer en narration : introduction aux résultats

L'écriture ethnographique se prête bien à la description de gestes investis dans la matière sur une période temporelle délimitée et dans un espace défini. Suivre les mouvements des corps, les postures, la manière dont les mains travaillent les choses, les types d'attention impliqués en fonction des actions requises, la fragilité ou la résistance des matériaux, le degré d'ouverture des artefacts, la vigueur ou la fatigue des corps, la chaleur, la saleté et les manières de composer avec les configurations particulières, les atmosphères locales, les réactions parfois surprenantes des matériaux – qu'il s'agisse de remettre sur pieds des panneaux de métro, de veiller à la pérennité d'un tronçon d'égout, de vernir un meuble pour le commercialiser ou de travailler au tissage d'un tapis destiné à l'export –, dans toutes ces situations, le travail de description ethnographique consiste à rendre compte de gestes situés dans le temps et dans l'espace.

Il s'agit alors de donner à voir, au plus près, la façon dont ces personnes (mainteneurs, égoutiers, fabricants de meubles ou tisseuses) mêlent les forces de leurs corps à celles des écologies matérielles impliquées sur leur lieu de travail pour des séquences d'action spécifiques. En ce point, la description ethnographique ressemble à une description romanesque offrant des appuis conceptuels et des prises méta-narratives. Dans les travaux du MâP, la description inclut aussi la façon dont les gestes participent à la formation des manières spécifiques de percevoir, de sentir et de se représenter sa position dans la société, c'est-à-dire aux sentiers à travers lesquels des subjectivités se constituent. Nous avons eu l'occasion de présenter cette approche « sensori-motrice, praxéologique et alchimique » de la subjectivation dans l'une des parties précédentes.

« Comment le sujet en vient-il à désirer la norme, telle est la question à laquelle la notion de subjectivation répond » écrit par exemple Myriem Naji au terme d'une ethnographie du travail des tisseuses du Sirwa (Maroc) mettant en évidence les relations entre la rectitude des machines et le redressement des matériaux, d'une part, et la droiture morale et technique que la tisseuse acquiert avec la discipline du tissage, d'autre part. La compétence technique est ici indissociable de la valeur

morale (générée, normée) reposant sur une esthétique du geste attentif, soigneux, et l'entretien d'une pureté garante de santé, de prospérité et de sécurité pour la famille (Naji 2009, dans Julien et Rosselin 2009, p.260).

Dans les travaux du MâP consacrés aux choses personnelles (et non aux professions manuelles), en revanche, la « mise en objets » a constitué jusqu'à aujourd'hui le point d'entrée privilégié pour comprendre le rôle des choses dans la formation des subjectivités. Diverses « mises en objets », depuis la « gamme » de vêtements et chaussures de grande marque des membres de la SAPE jusqu'au mobilier du *priyayi* indonésien, ont en effet été documentées et mobilisées comme des opérateurs analytiques permettant de mettre en évidence l'importance de la culture matérielle incorporée aux conduites motrices dans la construction de soi.<sup>47</sup>

Directement inspirée des « techniques de soi » foucaaldiennes et de la figure du « dandy » souvent utilisée pour subsumer différentes manières de prendre soin de soi, de son corps et de sa tenue (Warnier 1999 ; Warnier 2004), cette perspective fut ensuite bousculée par les appels à investiguer en symétrie les erreurs technico-rituelles de conception, de confection, d'usage ou d'entretien (Jamard 2009) ou encore la difficulté des gestes à travers lesquelles les personnes se travaillent elles-mêmes pour faire corps avec les choses qu'elles investissent (Julien, Rosselin et Warnier 2009).

Attirant l'attention sur les insuffisances de la « mise en objets » pour expliquer la formation des sujets, et les risques d'une célébration post-moderne, romantique et simpliste de l'émancipation

---

<sup>47</sup> Ces techniques embrassent les conduites d'ascétisme, de soin du vêtement, d'excellence matérielle et de raffinement gestuel du *priyayi* indonésien (maîtrise de son langage, de ses émotions, de ses gestes, de son alimentation et de son élégance) dans un intérieur parfaitement entretenu, prélude à l'exercice d'un pouvoir sur autrui et à l'inscription d'une marque matérielle d'emprise et de domination, dont la légitimité s'adossait à une combinaison de spiritualités d'origines variées ; transposition mondaine de traditions ascétiques mises à profit dans la recherche d'excellence (Bertrand 2004). Ces techniques de soi embrassent aussi l'acquisition d'une « gamme » de vêtements et de chaussures de grande marque par les jeunes déscolarisés du Congo-Brazaville, membres de la SAPE (Société des Ambianceurs et Personnes Élégantes) venus à Paris, s'évertuant à acquérir un certain nombre d'articles (cravates, costumes, chemises Weston, Yves Saint-Laurent, Balenciaga et autres), à ingurgiter de grandes quantités de semoule de blé pour obtenir un ventre un peu gonflé en s'aidant de *Périactine* pour stimuler l'appétit, à appliquer de l'hydroquinone sur leur peau afin de blanchir leur teint, à prendre grand soin de leur apparence, de la fragilité et du raffinement de leur être, avant d'être reconnus comme des « grands » de retour à Brazaville transformés par l'aventure parisienne, un itinéraire initiatique (Gandoulou 1989).

par la marchandise (Bayart 2004), ces réserves ont permis d'insister sur le caractère hasardeux et contingent des parcours de subjectivation, mais aussi de rediriger les efforts d'enquête dans un autre sens : celui des rencontres entre les qualités sensibles des choses et les pratiques à travers lesquelles corps, gestes et actions sur la matière participent ensemble de la formation des sujets.

Parallèlement, les travaux consacrés aux gestes de dépossession matérielle sont rares, et reposent généralement sur des approches phénoménologiques héritées du travail inaugural de Russell Belk (1988). À travers eux, certains auteurs ont mis l'accent sur la transformation du « self » à l'œuvre dans ces gestes (Cherrier et Murray 2007) ; d'autres sur les techniques – personnelles et professionnelles – permettant de se défaire plus aisément (Roster 2014 ; Price, Arnould et Curasi 2000) ; certains, enfin, ont essayé de montrer comment les gestes de dépossession accompagnent le développement d'un « mutual self » avec la terre et les communautés humaines et non-humaines qui s'y recomposent dans les trajectoires de vie éco-féministes (Dobscha et Ozanne 2001).

Ces travaux furent utiles pour identifier les conséquences analytiques de la prise en compte de ces gestes, qui contrastent aussi bien avec celles attachées à la « mise en objets » qu'avec celles de la « dé-mise en objets » appréhendée comme son envers pur et simple. Un aspect important de ces gestes réside dans leur caractère significatif et orienté. On ne se défait pas simplement « pour se défaire », pas plus qu'on ne se défait sans y être impliqué, transformé personnellement (Cherrier et Murray 2007).

Les travaux du MâP ont peu étudié les fragilités associées à la « mise en objets » des sujets de la modernité avancée dans les conditions de l'accélération sociale des rythmes de vie (Rosa 2010 ; 2018) et des difficultés grandissantes à prendre soin de la vitalité matérielle qui circule autour de soi et en soi (Bennett 2004) notamment au sein de l'espace domestique (Dion, Sabri et Guillard 2014). Explorer des gestes de dépossession matérielle a donc consisté à déplacer la focale des enquêtes centrées sur la « mise en objets » et la subjectivation qui partent d'un corps prolongé en prothèses matérielles dans des conduites motrices réussies.



Les gestes de dépossession matérielle se déploient au contraire quand les choses ne réussissent pas, ou pas aussi bien. En écho avec les travaux de Jérôme Denis et David Pontille autour des activités de maintenance pour des écologies matérielles fragiles, les gestes de dépossession nous ont rendu attentifs à la vie des personnes avec leurs choses dans sa dimension la plus banale, la plus ordinaire, les gestes infimes et quotidiens qui tissent leurs liens, et dont dépend l'existence. Toutefois, à rebours de ces travaux qui situent la fragilité dans le monde matériel et la tendance des choses à s'altérer, notre enquête nous invite plutôt à situer la fragilité dans les rythmes sur lesquels corps, matières et objets se font exister, se vitalisent ou au contraire se dévitalisent.

Jérôme Denis et David Pontille, tout en ayant observé le rythme parfois soutenu sur lequel les opérations de maintenance sont réalisées, n'ont pas expressément fait de lien entre rythme et fragilité. Ce point nous semble d'autant plus surprenant que « chaque intervention fait participer non seulement les yeux et les organes sensoriels des mainteneurs, mais aussi leur chair, leurs muscles, leurs os à l'écologie matérielle de la situation. Les relations entre matières des corps et matières des choses sont d'autant plus saillantes lorsqu'elles génèrent des frictions, voire des tensions. » (Denis et Pontille 2020, p.10)

L'inadaptation de l'action motrice du sujet dans son rapport aux matérialités nous semble en réalité tributaire du rythme, comme le remarque brièvement Agnès Jeanjean, « le temps et les rythmes déterminent considérablement les modalités selon lesquelles corps, matières et objets sont engagés ensemble dans l'action » (Jeanjean 2009, dans Julien et Rosselin 2009, p.209)

Bien que pertinent pour appréhender certaines situations sous certaines conditions, le raisonnement qui part d'une opposition marquée entre « mise en objets » et « dé-mise en objets » (ou possession et dépossession) ne permet pas de rendre compte de la façon dont une transformation importante du cadre matériel de l'espace de vie est susceptible de fissurer ou de retisser des relations entre des ensembles de gestes et leurs supports. Ce raisonnement empêche en

réalité de saisir le « rapport entre un espace et la manière dont il invite et encourage à se tenir en lui » (Goetz 2011, p.105).

Il contraste en particulier avec l'expérience des personnes que nous avons rencontrées, dont le parcours a plutôt consisté à explorer l'effet des choses sur leurs corps, à réhabiliter la vocation « filtre » de leur espace domestique<sup>48</sup>, à désassembler et réassembler les matériaux qui le composent, à libérer des espaces gestuels et corporels d'action, en questionnant et en intensifiant leur présence aux choses et, réciproquement, la présence de ces choses dans leur existence à travers des rythmes de vie plus aérés, plus corporels et plus sensibles. « Accorder aux choses mêmes la possibilité d'agir, d'apparaître avec 'une présence plus forte' » (Denis et Pontille 2020, p.8) : voilà ce dont il fut notamment question, nous y reviendrons.

Les travaux du MâP ont suffisamment mis l'accent sur la façon dont l'efficacité des gestes transitifs d'action sur la matière accompagne une efficacité plus fondamentale de soi sur soi. Les gestes de dépossession matérielle ne font pas exception. Nous touchons ici du doigt une « activité de transformation mutuelle » de l'espace et de la personne.

Nous pourrions certes prétendre que la transformation de l'espace domestique est en réalité purement technique, hédonique, esthétique et extérieure au sujet, en bref, que ces gestes ne participent pas d'un processus de subjectivation. Les entretiens que nous avons réalisés nous permettent d'évacuer cette hypothèse. Sakina, Séverine, Lucie et les autres personnes que nous avons rencontrées dans le cadre de cette enquête ne sont pas des machines. Ce sont des sujets pleins, indivisibles, transformés par les gestes qu'ils exercent sur les choses et sur les espaces qu'ils habitent (Warnier 2004). Nous montrerons que ces gestes accompagnent une redirection de leurs affects et conduites dans le champ de l'entretien, de la vitalité, de la guérison et du soin des espaces et des corps. Réapprendre son corps, ses temporalités et ses besoins en réinvestissant les matérialités de l'espace domestique, espace lui-même appelé à modifier les gestes, les conduites, les

---

<sup>48</sup> « La maison ne nous abrite pas des forces cosmiques, tout au plus elle les filtre, elle les sélectionne » (Deleuze et Guattari 1991 dans Goetz 2010, p.20)

rythmes et les modes de rapport à soi et à autrui : tels sont les parcours qu'il s'est agi pour nous de documenter.

Dans la partie qui suit, décrire ces gestes nous permettra non seulement de nous défaire d'une lecture de la subjectivation en termes de « technique de soi » et de « mise en objets » mais, plus généralement, d'ouvrir l'analyse à des aspects moins spectaculaires de la subjectivation, pour explorer des parcours de convalescence prenant appui sur l'espace domestique et ses écologies matérielles.

## Synthèse de la partie 3

Avec la partie 3, nous avons principalement cherché à décrire les conditions (épistémologique, méthodologique et narrative) dans lesquelles furent construites les connaissances présentées plus loin.

D'abord, nous avons expressément situé notre démarche de recherche à l'intersection de la sociologie des attachements d'Antoine Hennion et de l'anthropologie des cultures matérielles du groupe Matière à Penser pour déplacer l'interrogation relative aux gestes de dépossession dans le sens d'une question touchant aux transformations mutuelles des savoir-faire et des savoir-être, aux manières de donner forme et de prendre forme, dans la perspective de mondes pluriels, fragiles et incertains, continuellement provisoires et sinueux, ouverts sur la possibilité de l'apparaître et du disparaître, pour des choses, des affaires, des tentatives, des gestes et des sensibilités en train de se faire.

Nous avons alors présenté le dispositif méthodologique investi dans le cadre de cette enquête (deux séries d'entretiens compréhensifs), en justifiant du bien-fondé de cette démarche pour l'investigation des gestes habitants, des matérialités domestiques et des relations tissées auprès d'elles, avec plus ou moins d'aisance, d'attention et de plaisir. Plus largement, cette décision méthodologique fut rapportée à la question de l'écoute, à la polysémie du concept, comme à celle des façons tout à fait concrètes de la pratiquer, pour expliciter notre propre manière de nous rapporter à la coopération de plusieurs informatrices, aux témoignages qui nous furent confiés et aux narrations à travers lesquelles nous avons tenté de les restituer.

En dernière instance, nous avons décrit les procédés narratifs de l'ethnographie des cultures matérielles et des activités de maintenance, autant pour nous en rapprocher que pour nous en distinguer, en vue d'une approche praxéologique et processuelle indexée sur des entretiens compréhensifs, dans le sillon (méthodologique) des travaux de Jean-Claude Kaufmann pour la sociologie de l'action ménagère.



## Partie 4 : Résultats de la recherche

---

Les parcours de convalescence<sup>49</sup> que nous avons documentés se donneront à lire à l'aune d'une approche processuelle dans laquelle trois temps rythmeront la progression des résultats en miroir de celles des personnes que nous avons rencontrées : défaire, assimiler, transparaitre. Ces trois balises conceptuelles sont issues du dialogue étroit opéré à la jonction des témoignages recueillis et des littératures mobilisées à leur contact. Ces concepts ne correspondent donc pas nécessairement aux verbes utilisés par les personnes elles-mêmes pour décrire leur parcours de vie. En revanche, ce sont ces verbes qui nous permettent d'en retracer les gestes, les formes, les mouvements et les cheminements au plus près. Ces concepts nous permettent de rendre sensibles, visibles et intelligibles dans la trame gestuelle et temporelle les mouvements inhérents à ces parcours de vie. De plus, ces trois verbes ont la particularité (et la fécondité) d'osciller entre une version plutôt passive (exemple : quelque chose s'est défait ; les aliments sont assimilés) et une version plutôt active (exemple : défaire un nœud ; assimiler un enseignement) permettant de jouer avec la polysémie dont cette passivité / activité du langage recèle, et de restituer plus fidèlement le caractère équivoque (graduel et interactif avec le milieu de vie) des parcours de convalescence impliqués ici.

À travers le choix du mot « convalescence », qui désigne usuellement le passage d'un mal-être à un mieux-être, nous essayons penser ensemble la manière dont ces pratiques accompagnent et favorisent le développement d'autres rythmes de vie à travers et à partir des gestes retissés avec l'espace domestique et ses matérialités, comment ces transformations impliquent et permettent la réappropriation de son propre corps à travers des rapports de coopération et de coévolution dans le soin des choses, ouvrant sur l'émergence de modes d'existence et de sensibilités différentes.

---

<sup>49</sup> Le mot « convalescence » désigne généralement la période de rétablissement ou de retour progressif à la santé que traversent les êtres humains lorsqu'ils sont malades, affectés par une souffrance ou un mal-être. Dans le cadre de notre travail, la convalescence sera décrite et appréhendée comme une écologie de réhabilitation.

Il s'agit de passer d'une lecture en termes de sujet ou de subjectivation (ontogénese) à une lecture en termes de convalescence et de coopération dans l'imbrication humain-habitat. Ce déplacement a été amorcé par Jérôme Denis et David Pontille dans le souhait de s'intéresser aux activités de maintenance davantage qu'aux identités professionnelles. Dans notre cas, le déplacement résulte des entretiens réalisés et de l'évolution au long cours des travaux du groupe de recherche « Matière à Penser », qui a peu à peu raffiné et actualisé l'héritage foucauldien des travaux inauguraux au profit d'une théorie des formations, déformations et conformations des personnes, dans des corps-à-corps quotidiens avec des choses et des matières structurantes ou déstructurantes, formatrices de corps, de savoir-faire et de savoir-être.

Cependant, nous n'avons pas voulu évincer la question de la subjectivité. Cette question s'est diluée d'elle-même dans l'idée d'une convalescence, sur un mode mineur associant le rythme, la tonalité à la dimension thérapeutique des sentiers de vie investigués, ainsi que les transformations de la sensibilité qu'ils induisent. Nous pensons que Jérôme Denis et David Pontille ont parfois cherché quelque chose de ce déplacement, dans leur interrogation relative au tact et à la sensibilité des mainteneurs. Dans notre cas, la question de la sensibilité s'est aussi introduite à travers les travaux de la philosophe Émilie Hache, ses images pour parler d'un « retour sur terre » dans lequel le corps se recompose un sens du temps et de la pesanteur, un mouvement vers lequel nos entretiens convergeaient aussi.

Nous parlerons alors de la « dépossession matérielle comme espace de convalescence » à l'intersection de l'anthropologie de la culture matérielle, des Maintenance & Repair Studies et de l'éco-féminisme, avec la tentative de repenser les rythmes du soin, la qualité des rapports de coopération avec les choses, la réappropriation des corps composites de l'espace domestique emportant celle de son propre corps, la relation temporelle et attentionnelle au geste, l'identification aux gestes artisans et aux formes de vie caractérisées par une certaine « fadeur » vitale et organique, de vide et de croissance. La convalescence sera donc explorée sous son jour écologique et corporel, dans les termes des interactions gestuelles et sensori-motrices habilitant l'espace et le mouvement

de l'habitant. « Convalescence », donc, pour décrire la spirale de réhabilitation mutuelle des choses et de soi-même dans ces trajectoires, le fait d'accorder de la valeur aux choses présentes autour de soi, et de recomposer de la confiance en sa propre valeur à travers des gestes et des matérialités redistribuées dans l'espace.

Nous chercherons à décrire le passage d'un rapport fragilisé et meurtri aux matérialités à un rapport de coopération et de coévolution à travers lequel le sentiment de faire corps avec l'espace, la transformation de soi et des choses, puis de faire corps avec le monde au dehors se retisse, reprend forme et densité.

Nous tirerons profit des apports d'Émilie Hache et de Silvia Federicci autour des fragilisations, besoins et sollicitations des corps, ou comment la nécessité d'atterrir décrite par Bruno Latour à l'échelle d'une société, serait alors autant une catégorie politique de description qu'une catégorie de l'expérience corporelle, la richesse de la métaphore se jouant probablement à cette intersection.

Nous cherchons à décrire et accompagner ces trajectoires de vie dans la perspective d'une narration de la réhabilitation mutuelle des espaces et des corps, de l'imbrication humain-habitat et de l'intégration corps-esprit.

Nous décrivons le besoin de se réapproprier un espace de vie, de douceur et de convalescence (un espace corporel, intérieur et extérieur) tout en rendant disponible et léger le déplacement du corps dans l'espace personnel et public. Il semble alors que ce qui importe n'est ni la propriété ni sa diminution, mais plutôt la capacité temporelle, corporelle et attentionnelle nécessaire à l'investissement des matérialités disposées autour de soi. En ce point, notre travail renoue avec la question originelle posée par Antoine Hennion et Bruno Latour (Hennion et Latour 1994) : comment faire des choses, des complices, des collègues, des partenaires, dans le tissage de la vie. C'est précisément la question de la connivence, de la complicité, de la coopération et de l'attention aux choses qui sera au cœur des perspectives documentées ici.



Déplacer la question des processus de subjectivation vers celle des usages du temps, du plaisir et de l'appréciation des choses nous permettra de troquer la figure idéal-typique de l'homme apprêté et soigné ayant incorporé le dynamisme de prothèses matérielles à son schème sensori-moteur (comme dans la figure récurrente du « dandy » dans le travail de Jean-Pierre Warnier) pour celle d'hommes et de femmes à la recherche d'autres rapports de coopération, de tact et de douceur avec les choses. En somme, nous tenterons de « faire atterrir » le vestiaire subjectivant de la cosmétique performative et singularisante (de l'héritage foucaldien), pour approcher la manière dont il est possible, plus ou moins possible, d'investir les matérialités, d'en prendre soin, de les instaurer et de nouer auprès d'elles des relations de consistance et de coévolution. Il s'agira de ne plus se poser frontalement la question du sujet ou du processus de subjectivation, mais plutôt d'interroger la qualité, la réussite et la temporalité à travers lesquelles des personnes réapprennent à épouser le flux dynamique des choses qu'elles détiennent.

Ce déplacement permettra de substituer à la question de l'être la question de la sensibilité, de la manière, du geste et du toucher, du tact et de l'appréciation, du rythme et de la danse auprès des choses, dans les lignes qu'elles ouvrent et qu'il s'agira de suivre. Ce déplacement permettra enfin d'envisager un passage vers l'appel à « civiliser nos usages du plaisir » (Danowski et Viveiros de Castro 2014) et à entrevoir des expériences de convalescence, à partir desquels réinscrire la question du sujet dans une question plus vaste touchant à la fragilité des moments au cours desquels une personne parvient à coopérer plus activement avec les matérialités qui l'entourent, à leur vitalité comme à leur historicité en cours.

Le **chapitre 1** « Défaire » rendra compte des versants passif et actif des gestes de dépossession matérielle. Nous montrerons que l'espace domestique, dans les conditions de la modernité et de l'accélération des rythmes de vie, est susceptible d'induire des efforts de maintenance insoutenables fragilisant l'habitabilité, et induisant des formes de « réification de soi » imputables à l'absence de soin, à l'épuisement et au désengagement ménager. Nous montrerons comment la dévitalisation conjointe des corps, des espaces et de leurs écologies

matérielles, met en évidence la manière dont la fabrication du chez-soi est un travail d'existence « continuellement menacé de tomber en panne » (Putnam et Swales 1999, dans Julien et Warnier (dir.) 1999, p.131). Nous verrons alors que les gestes de dépossession matérielle interviennent à l'occasion de périodes de « décélération dysfonctionnelle » (Rosa 2010, p.46) attestant du bien-fondé d'une lecture du corps en termes de besoins et de limites (Federici 2020, p.132). Au même titre que pour une grossesse ou un déménagement, la centration sur l'intérieur se fait alors plus marquée puisqu'il s'agit de refaire son espace pour se refaire soi-même. Nous soulignerons alors l'importance des surfaces libres exhumées pour le redéploiement des gestes quotidiens de la vie, l'aisance offerte par les prothèses matérielles faciles à incorporer aux conduites motrices : transparentes et fluides du côté du vêtement ; simples à entretenir et fiables du côté des prolongements de la main. Nous mettrons l'accent sur la sensorialité et les plaisirs réinvestis à travers l'exhumation de ces choses, des gestes qu'ils permettent et des conduites qu'ils favorisent.

Le **chapitre 2** « Assimiler » nous permettra de montrer comment ces gestes de réappropriation du chez-soi participent d'une réappropriation de son propre corps, des attentions et des soins qui lui sont adressés, de l'écoute et de l'accompagnement que les personnes essaient de réapprivoiser à son égard. Nous montrerons que l'espace domestique se comporte alors comme un espace thérapeutique où reconstituer des appuis, prendre du temps pour soi, réparer des liens abimés entre corps et esprit, à travers ces gestes progressifs et organiques retissés avec l'espace. Nous mettrons ensuite en évidence l'interfonctionnement des deux faces de la synthèse corporelle (le prolongement du corps vers l'extérieur et l'assimilation d'aliments, d'oxygène ou d'autres substances vers l'intérieur) attestant de la visibilité et de la réappropriation de la fonction « digestive » et « pulmonaire » de l'espace domestique. Nous montrerons comment l'aération et l'assainissement de l'espace domestique et du corps s'entretiennent et se composent ensemble dans ces trajectoires. Nous verrons enfin comment ces transformations s'adosent aussi à des identifications (à d'autres personnes ou à d'autres formes de vie) touchant au choix de vivre avec peu, à la lenteur, au geste appliqué comme au temps long de la croissance et de l'engendrement.

Le **chapitre 3** « Transparaître » nous permettra de rendre compte d'un mouvement de « dégagement graduel hors de tous les liens qui créent de l'opacité » (Jullien 2011, p.240) faisant le lien entre la vitalité matérielle de l'espace domestique, la « transparence » des vêtements réinvestis par les corps et la fraîcheur des sensations éprouvées au contact des choses les plus ordinaires. Dans le prolongement, nous montrerons comment la sensibilité se déplace dans le sens d'un usage du plaisir différent, tissé de lenteur et de confection attentive, de moments apparemment vides et fades ressentis comme les plus pleins et les plus savoureux. Enfin, nous montrerons comment l'intensification d'un nombre limité d'être et de choses s'éprouve ici comme une augmentation croisée de ses attachements et de sa propre réalité. Dans l'ensemble, ce chapitre mettra l'accent sur des transformations mutuelles de l'espace domestique, des manières d'habiter et des sensibilités. Nous montrerons notamment comment les gestes de dépossession tendent à intensifier l'être des choses qui transparaissent avec : « accorder aux choses mêmes la possibilité d'agir, d'apparaître avec une présence plus forte » (Denis et Pontille 2020, p.8). Nous verrons comment cette intensification, en élargissant la place occupée par un nombre limité d'êtres et de choses, tend à renforcer le sentiment de réalité, d'assise et de confiance des personnes qui en font l'expérience.

### 1. Accélération, encombrement et maintenance : la fragilité rythmique des existences

L'actualité des questionnements relatifs à la fragilité des choses et des personnes témoigne selon nous de l'accélération des rythmes de vie et de la difficulté accrue, pour les sujets de la modernité avancée, à tenir ensemble les gestes nécessaires pour se hisser puis se maintenir au sein du monde social et professionnel et, parallèlement, pour prendre soin des fragilités corporelles et spatiales qui s'y expriment plus distinctement.

Les personnes que nous avons rencontrées dans le cadre de notre enquête nous ont toutes, à leur manière, permis d'en faire l'observation. Il fut notamment question de « fouillis », de « bordel », de « chaos », de se sentir « saturé », « stressé », « dépassé » ou encore « accablé », mais aussi « dominé », « troublé » voire « enfermé » à l'intérieur d'écologies matérielles trop lourdes et trop instables. Des écologies matérielles susceptibles d'accroître la « flemme », le sentiment d'une « perte de temps », la tentation de « l'abandon » ou l'assignation à vivre dans un espace « mort et morne ».

Souvent, les personnes que nous avons rencontrées nous ont expliqué avoir une histoire houleuse et compliquée, ambivalente et trouble, avec le soin des choses. Le témoignage de Ruben en donne une illustration, représentative des autres récits recueillis : « J'étais quelqu'un de très très peu organisé, enfin bordélique, ce que j'appelle bordélique. Dans ma chambre on pouvait trouver des sacs poubelles remplis d'objets parce que j'avais la flemme de les ranger, mais j'en n'avais pas besoin (...) J'étais stressé par tous ces objets, tous ces vêtements, tous ces objets qui ne servaient pas, mais qui étaient quand même là. J'étais comme responsable de quelque chose qui ne m'appartenait pas » (Ruben 40 ans, designer web). La notion de « responsabilité » vis-à-vis d'objets présents sur le seul mode d'un « stress » ou d'une « flemme de les ranger » attire notre attention sur

l'ambivalence des choses et de leur présence au sein de l'espace domestique : les choses sollicitent ici des gestes de soin ressentis comme autant d'efforts de maintenance injustifiés, difficiles à admettre et soutenir dans la durée. Ces choses se présentent comme des reliefs occupant des espaces au sol, sans constituer des supports d'action quotidiens ou des creux pour se reposer. Ce sont des choses faiblement agies au quotidien, sollicitant cependant l'attention, le désagrément et la gêne.

De la même manière, Lucie nous a expliqué comment sa relation à des vêtements nombreux et accumulés tendait à lui devenir asymétrique et défavorable, à la façon d'un attachement pesant, d'une emprise contraignante et critique. Avec le recul, Lucie nous a expliqué : « J'ai compris que si je ne faisais pas ça (Lucie parle ici des gestes de dépossession), les vêtements allaient prendre le dessus, les objets allaient prendre le dessus » (Lucie 29 ans).

Le recours à un champ lexical relevant du conflit et de la domination nous semble instructif pour prêter attention au caractère mutable et réversible de l'attachement. L'accumulation de choses tend ici à renverser la valence de leur possession en créant des attachements instables et sollicitants : une forme de parasitisme vécu sur le mode de l'envahissement et de la relation nocive, « une attaque des objets, qui envahissent l'esprit et prenaient trop de place », « le fait d'être attaqué par son espace quand on n'y est plus bien », « ça personnifie l'environnement, c'est un peu bizarre, mais il devient un peu dominant, un peu pervers » (Lucie 29 ans).

Dès 1965, cette tension était pressentie par George Perec, dans *Les choses*, où l'on peut voir s'enchevêtrer l'accélération des rythmes de vie, l'accumulation, le désordre, l'usure et la fragilisation de la capacité des protagonistes à entretenir l'habitabilité de leur espace de vie, à prendre soin d'eux-mêmes et à trouver leur place dans le monde : « Il leur fallut longtemps pour s'apercevoir que les fonctions les plus banales de la vie de tous les jours - dormir, manger, lire, bavarder, se laver - exigeaient chacune un espace spécifique, dont l'absence notoire commença dès lors à se faire sentir. [...] À l'intérieur, tout commençait à crouler sous l'amoncellement des objets, des meubles, des livres, des assiettes, des paperasses, des bouteilles vides. Une guerre d'usure commençait dont ils

ne sortiraient jamais vainqueurs. » (Perec 1965, p.23). Le ton amer et fataliste du narrateur restitue ici l'abatement des protagonistes centraux face à des efforts insoutenables de maintenance dans un petit espace où s'accumulent et s'usent les manifestations matérielles de leurs désirs et de leurs échecs. L'extrait témoigne aussi de l'indissociabilité des fragilités spatiales et personnelles.

La pénibilité des efforts de maintenance peut aussi être rapportée à la présence de choses devenues anachroniques pour le sujet, à la quantité trop importante de choses accumulées, comme aux rythmes quotidiens de la vie. « Je me laissais déborder par les objets, observe Allegra. Ça a été un moyen pour moi d'essayer de mettre de l'ordre dans mes pensées, dans les objets qui m'entourent, dans la vie » (Allegra 40 ans).

Une lecture rythmique et sensori-motrice de la vie ordinaire permet de rendre compte des situations pour lesquelles les personnes vivent dans un espace qui leur semble hostile ou indifférent, inhabitable ou simplement inhabité. Les personnes gèrent alors des choses et des problèmes dans un espace donné sans construire d'intimité réelle ou de familiarité avec, sans s'investir et s'entrelacer aux écologies matérielles. L'accélération des rythmes de vie confine alors à l'automatisation, à la répétition d'unités uniformes, à la gestion cadencée et impérative du quotidien, dont l'observation de Sakina nous donne l'illustration : « Si on est toujours saturés, saturés dans notre espace, saturés dans nos esprits, on ne peut plus rien accueillir, on ne vit plus, on est automatisés. J'avais l'impression avant d'avoir cette vie un peu automatisée : je rentre chez moi, je me prépare à manger, et puis je travaille et rebelotte. Je n'avais pas cette conscience de mon espace. » (Sakina 24 ans).

Le registre est celui de l'automatisation et de la répétition d'unités homogènes et uniformes, de la succession et de l'accumulation insensibles, laissant la chaleur, la sensorialité et la familiarité à la marge du geste, comme le relate Alix : « Quand je cuisine en vitesse, et que je cuisine pour me nourrir parce que j'ai faim, et que je n'ai pas le temps, j'ai l'impression que c'est un peu un moment bafoué parce que je le fais, et que je ne prends pas le temps d'apprécier le moment, et que ça devient juste un moment mécanique, parce qu'il faut le faire. Et tu connais moins les objets parce que, au final, tu les as utilisés, mais de manière hyper pratique. Tu les as utilisés de manière hyper pratique

mais t'as pas pris le temps de les regarder. Et puis, tu vois plus le côté contraignant de tes affaires qu'il faut ranger. Tu ne vois pas le plaisir qu'il peut y avoir là-dedans » (Alix 22 ans).

Les témoignages de Sakina et d'Alix rendent compte d'une atrophie habitante confinant à l'enfermement dans une relation hypertendue, instrumentale et tendanciellement muette aux choses. La personne vit alors dans un espace qu'elle subit, organise, gère et maintient de façon fonctionnelle. La maintenance n'a plus rien d'une relation sensuelle, corporelle et mutuellement habilitante aux choses. Dans les espaces de vie troublés par l'accélération, l'accumulation de choses, le désordre et la dévitalisation, les difficultés de maintenance et d'entretien des choses et de soi se font plus saillantes : « on ne voit pas, on rachète, on ne sait plus ce qu'on a, on est accablé, on se sent dépassé » renchérit Sakina.

Remarquons aussi que lorsque les choses ne sont plus insérées dans des conduites sensori-motrices appréciables et mutuellement habilitantes, elles semblent muettes, tenues à distance, pétrifiées, incapables de compter dans la trame des vies qu'elles traversent. Les communications avec les espaces physiques s'appauvrissent. Certaines choses se présentent alors comme des dépouilles froides, inertes et muettes, dont les choses qui n'intègrent plus le quotidien gestuel de l'habitant, son écologie rythmique et gestuelle ordinaire. Alix observe à cet égard : « J'avais un sentiment négatif à l'égard de ces objets qui n'avaient pas d'utilité » (Alix, 22 ans).

Les choses sont susceptibles d'intégrer ou de désertter les écologies gestuelles quotidiennes des personnes qui les détiennent. Les choses sont alors susceptibles de perdre de leur attrait, de leur pouvoir de séduction et d'attraction, de leur énergie et puissance. Elles ne font plus sens pour les personnes qui les ont, elles deviennent anachroniques et mornes. Leur présence suscite du déplaisir, du dégoût voire de l'hostilité. Notre enquête permet de suivre la précarité des choses à l'intersection des gestes et des rythmes qui les maintiennent (dans l'urgence et l'automatisme) ou les désinvestissent et les laissent se défaire.

Les difficultés de maintenance se situent précisément à l'entremise des corps, des choses et des rythmes, comme le raconte aussi Séverine (formatrice et artiste indépendante de 49 ans) à

l'égard des versants négatifs, problématiques et contraignants des jouets de ses enfants : « Un enfant a une propension à mettre un fouillis incommensurable dans une maison, c'est quelque chose d'incroyable ! Donc je perdais mon temps à ranger toutes ces cochonneries de jouets. Et ça me prenait du temps par rapport à simplement passer du temps avec eux. Je passais mon temps à ranger, parce qu'on a envie d'avoir une maison agréable. Ça prenait du temps sur le vrai temps que je pouvais passer avec eux. C'était vraiment flagrant quoi ! » (Séverine 49 ans).

Dans certains cas, accumulation, encombrement, désordre et accélération des rythmes de vie conduisent à l'abattement et au désengagement ménager. Les gestes d'entretien se défont et les écologies matérielles se dévitalisent. Le désordre et le trouble communiquent de la personne aux choses, des choses à la personne, mais les personnes n'en prennent conscience qu'après certaines plages de désengagement et de désinvestissement gestuel. A posteriori, Alexia explique : « C'est un chaos interne qui se reflétait dans un chaos externe. C'était jamais rangé, je faisais jamais ma vaisselle, je me rendais pas compte » (Alexia, 22 ans, étudiante en sociologie).

Désinvesties, les écologies matérielles<sup>50</sup> de l'espace domestique se dévitalisent pour les personnes qui les habitent. Cette trajectoire ne concerne pas simplement la propreté, mais plus largement le repli et le mutisme des choses, l'étrangeté et l'indifférence des écologies matérielles, la froideur et l'atrophie des ambiances. Comme nous l'a notamment expliqué Sakina, à propos de sa démarche de désencombrement : « Ce n'était pas du tout une volonté de se rendre plus propre, je ne me sentais pas sale, simplement, je ne me sentais pas, je ne sentais rien, c'était quand je rentrais chez moi un peu mort et morne et sans vie » (Sakina 24 ans). L'espace domestique renvoie ici à quelque chose de froid, d'indifférent et d'inhospitalier dans lequel cependant vivre.

Le témoignage de Sakina permet d'approcher la question de la « dévitalisation » des écologies matérielles par-delà les questions de propreté : l'atmosphère d'un lieu, son ambiance, ses qualités affectives et émotionnelles, sensorielles et évolutives, ne sont pas réductibles à une gestion

---

<sup>50</sup> Nous utilisons le terme « écologies matérielles » pour mettre l'accent sur la dimension « vécue », « habitable » ou « agissable » des matérialités disposées autour de soi, dans un espace physique donné.



du propre et de l'impropre. La « dévitalisation » renvoie davantage au mutisme des choses, à l'insensibilité, à la froideur voire à l'étrangeté du monde matériel disposé autour de soi, lorsque la pauvreté ou l'automatisme des gestes réalisés à son contact (dans la rapidité et l'efficacité) empêchent aux matérialités d'exprimer, d'étendre leur parole, d'attiser l'intérêt et de nourrir l'horizon d'un dialogue continu, cumulatif et repris à travers le temps.

Dans l'enquête que nous restituons ici, l'instauration des choses présentes dans l'espace (le fait de leur donner à exister plus) domestique semble défaillante, intermittente, pénible ou insoutenable, trop rigide (hypertendue) ou trop lâche (à l'abandon) : il n'y a ni reprise, ni expansion des choses, ni devenir partagé, mais plutôt un rapport de cohabitation forcée, de coprésence conflictuelle et harassante, ou d'abandon de découragement.

Dans les termes de Lucie, l'espace de vie se comporte alors comme une « dominance perverse et toxique : on est dans la gueule du monstre et on est un peu un pantin, on subit » (Lucie 29 ans). La dévitalisation qui en résulte paraît d'autant plus dommageable qu'il ne s'agit pas d'un espace extérieur, mais d'un espace intérieur<sup>51</sup>, agissant sur les perceptions que les personnes se font d'elles-mêmes, comme sur leurs manières de se rapporter à leurs propres corps. Lucie, justement, nous a confié le récit suivant en lien avec l'accélération de son rythme de vie : « J'étais une personne qui ne prenait pas soin d'elle, j'étais dans le flou de la vie, mais vraiment de façon abusive (...) Avant, je devais prendre soin de moi, dans le tout, on va dire, faire du sport, me laver les cheveux, ça devait prendre deux heures par semaine. Cet aspect d'aller très vite, toujours très vite. Par exemple, j'ai un rendez-vous, je vais y aller très vite, m'habiller vite, caler le plus de rendez-vous possibles dans ma journée, me presser, me tordre la cheville en courant dans l'escalier, parce que

---

<sup>51</sup> L'espace domestique peut être conçu comme un artefact composite, une prothèse matérielle à plusieurs entrées, un vaisseau autonome mais relié, dans lequel les personnes entrent et évoluent, façonnent et composent de l'habitabilité. L'artefact ici n'est pas simplement rattaché à la fonction préhensile (comme une guitare ou un couteau que l'on prendrait dans sa main) puisque le corps de la personne y est tout entier immergé. La personne ne prend pas simplement l'artefact dans sa main, elle entre avec son corps entier à l'intérieur de l'artefact. Cette distinction nous est venue à l'écoute d'un architecte-designer expliquant que le véritable instrument de musique de la modernité n'était pas la guitare, mais plutôt le studio d'enregistrement, car le musicien ne se contente pas de prendre l'instrument dans ses mains : il entre à l'intérieur de l'instrument. Le studio d'enregistrement apparaît comme le premier instrument pour lequel c'est le musicien qui entre à l'intérieur de l'artefact.

le métro il arrive, ou transpirer, être toute rouge, parce que je veux être bien à l'heure. » (Lucie 29 ans).

De la même manière, dans le récit qu'elles en donnent a posteriori, beaucoup des personnes que nous avons interrogées regardent leur mode d'existence passé comme abîmé par l'accélération, l'addiction, la dispersion, la mauvaise alimentation et des formes de rapport à soi globalement réifiantes et nocives. Claire nous a ainsi expliqué, en lien avec sa « vie d'avant » : « Je bouffais n'importe quoi, les Lidl et compagnie, j'allais tout le temps dans les Lidl faire mes courses quoi, et y'avait plein de produits tout dégueulasses, alors je bouffais du chocolat à gogo » (Claire 44 ans). Dans le témoignage d'Alix, nous retrouvons aussi les problèmes liés à l'accélération des rythmes de vie : « Je prenais pas assez le temps de bien savourer les trucs, et de prendre le temps de manger tranquillement » (Alix 22 ans). Souvent, les problèmes liés à l'alimentation furent d'ailleurs associés à d'autres rapports d'addiction comme une sur-connexion numérique, ainsi que le suggère le récit de Ruben : « Il y avait la mauvaise alimentation, je mangeais des plats préparés, j'étais vraiment complètement addict à tous les réseaux sociaux, Twitter, Pinterest, Facebook... Voilà, ça c'était le moi d'avant. Pour moi, aujourd'hui, avec un peu de recul, je trouve que c'est assez malsain » (Ruben 40 ans). Le témoignage de Lucie fait aussi le lien entre auto-abaissement moral, saleté et sur-connexion numérique : « je me sentais sale quand j'étais sur Instagram, et que j'avais scollé pendant deux heures » (Lucie 29 ans).

Selon Lucie, le problème serait d'ailleurs lié à la concurrence accrue entre soin des choses et sur-connexion numérique, dans un monde associant principalement le soin à une corvée, et favorisant l'addiction aux réseaux sociaux : « En enlevant la notion de plaisir dans ce qu'on appelle 'corvée', on va aller prendre le temps qu'on ne passe pas à faire le ménage pour scroller sur Instagram... » (Lucie 29 ans). La sur-connexion numérique a d'ailleurs fait l'objet de nombreux témoignages, dont celui de Sakina selon qui, « mine de rien, aujourd'hui, quand on allume les infos, quand on pense à tout ça, tout ça, ça nous charge aussi l'esprit, et on ne voit plus très net, quand bien même notre espace serait détoxifié, c'est nous-mêmes que l'on charge » (Sakina 24 ans). Même

si la déconnexion numérique n'est pas au centre de notre questionnement et de notre enquête, nous pensons pertinent d'insister sur les rapports entre sur-connexion, accélération des rythmes de vie, sentiment de perte de temps, frustration, bruit ou charge, pour toutes les personnes que nous avons rencontrées.

Dans l'ensemble des récits que nous avons recueillis, les problématiques touchant à l'espace avaient leur contrepartie dans des formes de rapport à soi (en particulier à son corps) insatisfaisantes, rapides, anxiogènes et souvent compensatoires.

Lucie nous a par exemple raconté les choses en ces termes : « Je n'avais pas de place pour circuler. J'avais des crises d'angoisse, des démangeaisons, des prises de poids. Avec des compensations : boulimie, non activité... Dès que l'on n'est plus bien dans un espace, on n'en prend plus soin, on abandonne, on baisse les bras. On ne peut pas prendre soin de soi dans un espace qui n'est pas soigné. » (Lucie 29 ans).

Nous pensons pertinent d'insister sur la tendance des choses, des écologies matérielles et des espaces à se dévitaliser en dégradant les conditions d'habitabilité, les modes de rapport à soi jusqu'aux corps des personnes impliquées, en particulier dans la tendance au rythme hypertendu et automatique ou, dans la perspective inverse, d'un renoncement et d'un abandon à l'entretien des choses.

Notre enquête met en évidence la manière dont l'accélération des rythmes de vie tend à faire pencher la balance du côté du « repli » des choses tandis que leur instauration, « à jamais à reprendre » (Hennion et Monnin 2015, p.13), n'est plus vécue comme une « danse avec les choses » (Kaufmann 1997, p.220) ni une « danse gestuelle avec une modulation du matériau » (Ingold 2013, dans Rosselin-Bareille 2017, p.34) mais, à l'inverse, comme l'obligation de « danser de plus en plus vite pour rester en place » (Conrad, cité dans Rosa 2010, p.37) ou de baisser les bras et laisser les attachements se défaire au risque de devenir mutuellement incapacitants et nocifs, dans la mesure où les attachements ne se défont jamais absolument, que les personnes continuent à vivre dans ces espaces et qu'elles sont comme prises et engluées en eux. Nous pouvons regarder les choses

« comme des êtres en formation, ouverts, qui résistent et se font les uns les autres, de façon réciproque, agissant en retour sur ceux qui les font advenir » (Hennion 2013) ou, à l'inverse, comme des êtres dévitalisés, fermés, qui se défont les uns à côté des autres, agissant sur ceux qui ne parviennent plus à les faire advenir.

Dès lors, la fragilité ne se situe pas simplement à l'intérieur des choses-mêmes et dans leur propension à se défaire, mais résulte aussi, pour une large part, du rythme sur lequel corps, choses et matières sont engagés ensemble dans l'action, ou désengagés face au caractère insoutenable de l'engagement à entretenir.

Nous observons le caractère situé, *rythmiquement situé*, de cette cohabitation insoutenable, prélude aux relations muettes voire mutuellement incapacitantes avec les choses en présence dans l'espace de vie. Les relations à l'espace oscillent entre « mutisme » et « dominance », « saturation » et « non-activité » : les alliances et les attachements ne sont plus habilitants.

Ainsi, sans réduire les termes de l'équation à la fragilité des mondes matériels eux-mêmes, nous pensons que la fragilité relève aussi d'un effet de perception indexé sur le rythme et la peur de ne pas parvenir à maintenir la cadence des soins nécessaires, à l'intersection de la « périphérisation psychique » d'une crainte de démembrement<sup>52</sup> projetée sur l'espace de vie (Tisseron 1999, p.206) et des peurs, des hantises, des soucis, des angoisses qui accompagnent une vie moderne caractérisée par la superposition chaotique d'échéances intenable et l'obsession de clore (Bauman 2005), comme à l'impératif d'auto-instrumentalisation, d'automatisation, de gestion

---

<sup>52</sup> Dans le livre *Le Pigeon* de Patrick Süskind, on retrouve les traces d'une telle inquiétude : « Et si aujourd'hui tu rates la limousine, peut-être que demain tu ratas ton service tout entier, ou bien que tu perdras la clé de la grille articulée, et le mois suivant tu es licencié de façon infamante, et tu ne trouves pas de nouveau travail, car qui voudrait d'un employé capable de pareilles défaillances ? Personne ne peut vivre de l'indemnité de chômage ; ta chambre tu l'as de toute façon perdue depuis longtemps, elle est habitée par un pigeon, par une famille de pigeons qui salit et dévaste ta chambre ; les notes de l'hôtel atteignent des sommes énormes, tu te soûles pour oublier tes soucis, tu bois de plus en plus, tu bois toutes tes économies, tu deviens définitivement esclave de la bouteille, tu tombes malade, c'est la déchéance, la pouillerie, la décrépitude, on te met à la porte de la dernière et la moins chère des pensions, tu n'as plus un sou, tu n'as devant toi que le néant, tu es à la rue, tu défèques dans la rue, c'est la fin, Johnathan, avant moins d'un an ce sera la fin [...] Comme il s'effritait vite, le fondement apparemment bien assis de toute une existence » (Süskind P. 1987. *Le pigeon*, Paris, Fayard. Cité dans Kaufmann 1997).

cadencée et robotisée, ou de périodes d'abattements et de compensations, d'addictions et d'inertie incapacitante.

Les choses apparaissent fragiles, étrangères ou nocives, aux personnes qui les détiennent, précisément lorsque les efforts de maintenance requis pour les investir sont ressentis et perçus comme insoutenables, dans des conditions rythmiques de vie susceptibles de favoriser l'épuisement, le désengagement et une détérioration patente des communications avec l'espace. Nous relierons ici explicitement matérialité, rythme et fragilité. La fragilité se donnerait alors à lire comme une expérience située, perceptuelle et rythmique (souvent muette et compensatoire) des conditions de la maintenance, et concernerait autant les écologies matérielles en présence que les corps des habitants en prise ou déprise avec.

L'accélération sociale des rythmes de vie peut induire des efforts de maintenance insoutenables lorsque le temps disponible pour prendre soin des choses et de soi subit des effets de compression trop importants.

En outre, le temps du soin lui-même paraît pénalisé et dégradé lorsqu'il s'agit de maintenir à flot des écologies matérielles et des attachements perçus comme « inutiles », anachroniques, étrangers aux conduites motrices et en définitive à soi, présents sous le seul angle de leur propension à s'altérer en dégradant l'habitabilité de l'espace autour de soi et en soi. « Troublée par des habits qui débordaient ou un bureau qui n'était pas rangé », Sakina ne parvenait pas à tenir les choses au repos, au même titre qu'Alexia : « L'énergie des objets m'attire. C'est comme avoir trop de choix. Quand les objets sont répandus partout, je ne sais plus quoi faire. » (Alexia 22 ans). Il est d'autant plus compliqué d'en prendre soin, raconte Lucie, « plus on possède, plus c'est difficile de maîtriser la bonne gestion, de bien nettoyer ou de bien prendre soin » (Lucie 19 ans). « Les objets, quand même, prennent du temps, à entretenir, à ranger, à machin, et effectivement, après, captent ton attention sur des choses pas forcément essentielles. Les objets, ça prend du temps, ça prend vraiment du temps quoi... » explique Alix (22 ans).

Oscillant entre des efforts insoutenables de maintenance et des plages de désengagement ménager, des rythmes hypertendus et des rythmes distendus, des nœuds trop serrés et d'autres trop lâches, les personnes en prise avec des écologies matérielles trop sollicitantes (et moins investies par ailleurs) tendent à dégrader le rapport qu'elles entretiennent à elles-mêmes. Dans les conditions de l'accélération, le temps du soin verse alors dans un moment de « rush » où le sentiment de « perdre » son temps, d'être « stressé » voire « accablé » domine<sup>53</sup>. Samuel remarque : « Pour être plein de choses, il faut ne pas être enfermé, et donc c'est à ce moment-là que je devais me séparer de certaines choses qui étaient comme des Surmoi » (Samuel 27 ans).

---

<sup>53</sup> Nous l'avons indiqué un peu plus haut : “misaligned performances are described as “too fast”, “sketchy”, “difficult”, and “demanding” (Woermann et Rokka 2015, p.1499).



## 2. Décélération dysfonctionnelle et atterrissage forcé

« Je vais enchaîner des tâches un peu plus productivistes et je vais me sentir totalement submergée, et en tant que je ne me laisse pas le temps pour me regarder, pour voir si j'ai pas mal, effectivement. Ça peut aller très vite, quand on lit un peu, le cancer du sein, des palpations, des choses comme ça. En délaissant mon corps et la personne que je suis. Effectivement, je ne prends pas ce temps de me sentir exister. Il n'est plus question que de produire, d'effectuer les tâches » (Sakina 24 ans)

Les témoignages que nous avons recueillis donnent du crédit à l'hypothèse d'une accélération aliénante des rythmes d'existence dans « une société où tout doit aller vite, où on doit évoluer vite, où on doit maigrir vite... » (Séverine 49 ans), dans une « ère de la surproductivité, des to-do-lists » (Lucie 29 ans). « Pendant longtemps, nous a expliqué Alexia, il y avait cette obsession de la productivité » (Alexia 22 ans). « On est pris dans un tourbillon, et c'est dur de s'en défaire. Pour y revenir, il faut que l'on trouve le moyen de s'ancrer dedans, et c'est pas évident. Et c'est marrant, parce que, en travaillant, j'en suis arrivée à un stade où je n'avais plus de temps, je ne prenais pas le temps » (Margot 36 ans).

De même chez Ruben qui raconte : « Moi, avant mon minimalisme, j'étais tout le temps speed, tout le temps, tout le temps, tout le temps, à faire quelque chose, toujours sortir. Sinon j'avais l'impression de mourir, et je pense que ça compensait quelque chose. » (Ruben 40 ans).

De même, dans le témoignage d'Alix : « J'ai vu que j'avais besoin de ralentir, observe Alix, parce que c'était toxique pour moi d'enchaîner tout, et j'arrivais pas à me concentrer en fait, mes idées elles allaient trop vite, si j'étais en train de lire ou autre, enfin, oui, j'étais déjà en train de planifier, je pensais à autre chose, j'arrivais pas à être dans le moment présent, et je trouvais que ça ne m'apportait pas grand-chose de multiplier les relations et multiplier les activités » (Alix 22 ans)



L'idée d'une « immobilisation hyper-accélérée » émise par le philosophe Hartmut Rosa (Rosa 2010, p.51) trouve une résonance particulière au niveau des rythmes de vie et des usages du corps.

En parlant d'immobilisation hyper-accélérée, nous pouvons en effet penser ensemble l'accélération des rythmes de vie, des conditions de « rush », de combat, de surenchères rythmiques, et un contexte de moindre corporéité, de corps oubliés, délaissés et arrimés à leurs chaises<sup>54</sup>. « On ne prend pas toujours le temps de se regarder, de voir si on va bien, si notre corps va bien, de se regarder potentiellement nue, de savoir si on a des allergies ou un manque de vitalité en nous » observe Sakina (24 ans). « Quand j'ai pas le temps, quand je suis stressée, j'écoute pas du tout mon corps, et je suis juste à ruminer des trucs dans ma tête, et à faire les choses mécaniquement. » explique Alix (22 ans).

En écho avec ces témoignages, la formule « immobilisation hyper-accélérée » permet de rendre compte d'un nouveau régime d'existence séparant un corps (délaissé) d'un esprit (sur-sollicité) comme une donnée de l'expérience apparemment contradictoire des personnes que nous avons rencontrées.

Alix raconte : « Toute mon attention est portée à ce que je rumine dans ma tête, ce qui est souvent, quand t'es stressée, c'est souvent des trucs pas hyper intéressants en plus, des 'faut pas que j'oublie de faire ça, d'envoyer un mail à machin, de faire ça, et du coup j'suis vraiment.. enfin, j'ai beau faire ça ça ça dans mon salon par exemple, en fait je ne suis pas du tout dans mon salon quoi, je suis vraiment à ce que je vais faire après, et dans, et ressasser ma to-do-list... et voilà, y'a un truc de : tu sors de l'espace réel dans lequel t'es, et t'es juste dans ta tête, mais tu fais pas attention

---

<sup>54</sup> Comme l'observe aussi l'anthropologue David Le Breton, « l'humanité est désormais assise, elle sèche sur pieds. Devant les écrans de portables, d'ordinateurs ou de télévisions, au volant des voitures ou au bureau, la sédentarité est un souci majeur de santé publique. Nombre de nos contemporains sont encombrés d'un corps dont ils n'ont guère l'usage, sinon pour exécuter quelques tâches dans leur appartement ou pour se rendre à leur voiture et en sortir. Le corps est rendu passif, objet à emmener avec soi d'une activité à une autre mais en le mobilisant au minimum grâce au recours à d'innombrables procédés technologiques relayant les activités physiques allant des escaliers mécaniques et des trottoirs roulants à la voiture, ou aux trottinettes, ou aux vélos électriques. On transporte son corps, il ne nous transporte plus. (...) On connaît ce dessin humoristique qui montre la lente verticalisation des primates jusqu'à *homo sapiens* puis en un temps infiniment rapide aboutit aujourd'hui à *homo silicium* voûté, assis derrière son écran » (Le Breton 2020)

au corps. C'est même pas que tu prends pas soin, c'est que t'y apportes pas d'attention, et finalement t'en prends pas soin » (Alix 22 ans).

Céline raconte également, à propos de son travail : « En tant que trader, j'étais beaucoup dans l'information en temps réel, géopolitique et tout ça, ma journée était liée à ça. Je pense qu'il y avait un besoin de rompre avec ça. J'étais derrière six écrans toute la journée ! Six écrans ! Il faut aussi que le corps, mon corps, il avait aussi besoin de s'exprimer » (Céline 43 ans)

De nombreux autres témoignages vont d'ailleurs en ce sens, comme celui d'Alexia : « Mes capacités intellectuelles et ma corporéité, c'est un peu comme des aimants qui pourraient se rapprocher, mais qui restent toujours un peu en décalage. Je n'arrive pas à trouver un équilibre dans le temps qui perdure. Quand mon intellect est au zénith mon corps n'y est pas. » (Alexia 22 ans) ; ou encore le témoignage de Marie : « J'avais besoin de temps : chanter une heure tous les matins, c'est pas très compatible avec un emploi de cadre sup' c'est clair. Parce que c'est pas qu'une heure, il faut pas avoir des tensions de malade dans les trapèzes, sinon ça marche pas. Non, l'ingénieur pour moi c'est un cerveau en fait, c'est un problème d'ailleurs, il est un peu désincarné. » (Marie 44 ans)

Dans ces conditions, la fatigue éprouvée est susceptible de constituer une butée majeure, engageant l'impératif d'une transformation de ses façons de faire et de vivre. Ces trajectoires font signe vers ces périodes de décélération dysfonctionnelle au cours desquelles les personnes ne parviennent plus à tenir la cadence, et ont besoin de prendre du temps pour redescendre, métaboliser, se restaurer (Rosa 2010, p.47).

« J'étais au taquet tout le temps, alors j'avais 34 ans, j'étais contente d'avoir ces responsabilités-là, donc voilà j'y suis allée à fond, sauf que je me suis épuisée. Je ne m'en suis pas rendue compte tout de suite. Je m'en suis rendue compte en 2015, 5 ans après, que je commençais à tirer la langue. J'ai eu des problèmes de santé, de l'ordre du pré-burn-out. Je dis 'de l'ordre' parce que je ne suis pas allée, comme certains, jusqu'à ne plus pouvoir me lever. Mais je commençais à avoir des insomnies, des vertiges, enfin des trucs.

Et j'ai pris conscience, grâce à des thérapeutes, qui m'ont dit 'mais Marie, en fait, il faut te reposer - ah bon, mais non, mais tu crois pas que, en faisant trois massages et en prenant 5 pilules ça va aller - non non non, il faut s'arrêter'. Grande révélation pour moi. Bon je l'ai quand même fait : je me suis arrêtée de bosser trois mois, et puis j'ai recommencé, j'ai repris un autre boulot, et puis rebelote, j'ai été au chômage, donc il a fallu une deuxième couche pour que vraiment je me dise, ça va pas du tout en fait, ce rythme ne me convient pas. Je sais pas comment font les autres mais pour moi c'est pas possible. J'avais 41 ans, c'était en 2017, quand je me suis retrouvée au chômage. J'étais en arrêt maladie au début. Après j'étais au chômage, ça veut dire que j'ai vraiment chômé pendant 9 mois (...) Le truc fondateur ça été le moment où j'ai été au chômage.» (Marie 44 ans)

Cet extrait met en évidence les tiraillements qui balancent entre l'engagement du corps dans un rythme soutenu et la nécessité de prendre un temps pour ne pas s'effondrer. La répétition de l'alternance entre des moments d'engagement intense et des moments de retrait, des moments de rythme soutenu et des moments de décélération, nous semble symptomatique de la difficulté à calibrer le niveau d'engagement requis dans les conditions de l'accélération sociale de la vie, mais aussi à s'inscrire dans un rythme régulier qui ne jouerait plus contre lui-même et sa capacité à durer plus longtemps.

Le témoignage de Marie atteste en effet du caractère heurté de l'alternance entre ces moments d'accélération et de décélération. Le passage des premiers aux seconds n'est ni souple ni progressif. Induites par le corps, les décélérations sont brutales, dysfonctionnelles, impératives. N'étant pas expressément recherchées, elles imposent à travers lui, les insuffisances, les vacillements et les impasses associés au corps. Le corps revient ici au premier plan de l'attention, et impose un temps de décélération<sup>55</sup>.

---

<sup>55</sup> Comme le remarque Michela Marzano : « Tout individu peut chercher à s'éloigner de son corps, mais, s'il est malade, il ne peut nier les sensations que le corps lui donne et qui l'empêchent de vivre comme il vivait lorsqu'il n'était pas malade (...) notre corps malade n'est plus un compagnon discret, mais une réalité qui s'impose insidieusement et qui refuse de se faire oublier » (Marzano 2007, p.52)

Toutefois, la corporéité n'est pas ici redécouverte avec intensité, puissance vitale et passion, mais plutôt sur le mode d'un frein, d'un rappel à l'ordre, d'une entrave à l'entretien du rythme. Ce point est d'autant plus intéressant à observer si l'on rappelle que le rythme sur lequel l'existence est menée tend d'abord à « s'incorporer » aux personnes, de sorte qu'il leur est autant difficile de ralentir véritablement que de persévérer au même rythme. La personne est comme prise en étau entre un rythme insoutenable que son corps tend à entretenir à court terme (du fait de son incorporation) sans pouvoir prétendre maintenir ce rythme à moyen ou long terme (ne parvenant pas à le métaboliser durablement). Il faudrait pouvoir s'arrêter, mais l'inertie d'entraînement des rythmes incorporés rend cela plus difficile à réaliser.

Le manque d'écoute du corps lié aux cadences, aux impératifs et à la réalisation accélérée de tâches tend à priver les personnes de sol, d'ancrage, à épuiser et à fragmenter leur présence, et à les couper de leur environnement immédiat et sensible. Sakina nous l'a indiqué en ces termes : « Nous devenons épuisés parce que nous sommes dans un rythme effréné, on n'est plus du tout en adéquation, ni avec ce que nous sommes, ni en adéquation d'ailleurs avec le reste et notre environnement » (Sakina 24 ans).

Ces éléments nous permettent de mieux comprendre comment une personne en vient à tendre ses efforts jusqu'à l'épuisement. Cette hypothèse explique selon nous pourquoi de nombreuses formes de décélération se donnent à vivre comme « dysfonctionnelles » : ne parvenant pas à s'arrêter, tout en sachant que cela serait nécessaire, les personnes consomment les forces de leurs corps jusqu'à l'épuisement. L'arrêt, lorsqu'il intervient, se veut alors brutal, rapide et impératif.

Le ralentissement aurait été préférable, mais il n'a pas été possible de s'arrêter plus tôt. La réification de soi opère à travers le corps, la mémoire du corps, la tendance du corps à entretenir les rythmes qui le constituent et le dévitalisent en même temps, l'entraînent et le précipitent à parts égales. La difficulté à se détendre, à se relâcher ou à prendre du recul témoigne d'un rythme hypertendu dont il peut être difficile de s'extraire une fois que ce mode a gagné en énergie, en force d'entraînement.

« Avant j'étais beaucoup dans le combat, dans la fatigue, j'ai fait un burn out en mai 2018 et forcément ça a tout changé » (Lucie 29 ans) ; « Je travaillais à Londres, pendant deux ans, et pendant la canicule de 2003, je travaillais sur les toits, je travaillais sur un tournage. J'ai fait ma première attaque d'asthme pendant la canicule. Et quand je suis arrivée au Mexique en vacances, j'étais allergique au sable. J'aurais été allergique à n'importe quoi. J'étais tellement réactive en fait. J'étais vraiment une boule de... Je réagissais à tout et n'importe quoi. Et donc c'est à partir de là où j'ai commencé à vraiment me questionner. » (Allegra 40 ans) ; « C'est comme si on devait guérir d'une maladie. Un instinct de vie, j'avais des envies de suicide, et je me suis dit 'Samuel il faut que tu fasses de la place pour la vie' » (Samuel 27 ans) ; « J'ai essayé d'avoir un métier normal on va dire, si t'en est qu'il puisse y avoir une normalité, avec des horaires fixes et tout, mais j'étouffais quoi, j'étouffais, j'étouffais » (Séverine 49 ans). Les périodes de décélération dysfonctionnelle peuvent être le fait d'une cassure professionnelle, amoureuse, corporelle, ou encore d'un concours de circonstances mêlant plusieurs facteurs indémêlables en situation.

« Le point culminant, ça a été cette rupture-là. Et quand on s'est séparées, je me suis rendu compte que j'avais vraiment mis ma vie entre parenthèses. Et que ça se manifestait physiquement et mentalement. Physiquement, chez moi c'était le bordel et mentalement, je ne pensais qu'à cette personne-là. Et au final, oui, il y avait vraiment cette nécessité de reprendre le contrôle sur ma propre vie en fait, reconstruire un projet de vie, reconstruire une trajectoire. Et de pas seulement être le x d'une fonction. (...) Je me suis dit qu'il était vraiment temps de prendre soin de ma personne » (Alexia 22 ans)

« À un moment donné, je me suis dit 'il faut que je sache si je peux survivre sans manger', et donc j'ai été faire un stage de jeûne. Mais c'est la première fois dans ma vie où j'ai un peu lâché prise sur – parce que je suis quelqu'un qui fait toujours des choses, je fais partie des gens qui ont tout le temps besoin d'accomplir des choses quoi – et là, pour la première fois de ma vie, enfin pour la première fois depuis mon adolescence, je me suis posée.

Et je me suis dit 'là mon corps, il a pas la force de faire autre chose quoi' donc juste, je me pose, et j'arrête d'être là il faut que je fasse ci, il faut que je fasse ça, faut que j'accomplisse ci, faut que j'accomplisse ça. Et, en fait, ça m'a vachement aidé à me dire « si, on peut être que là, et on peut ne rien accomplir dans sa vie », de toute manière, on n'est qu'un grain de poussière et on ne va pas servir à grand-chose, dans le grand tout de la vie on va dire » (Claire 44 ans).

Le corps se manifeste ici comme une limite, faite de besoins élémentaires et vitaux : le besoin de respirer, de se reposer, de prendre du temps pour se rendre disponible et pour se relier aux éléments. En ces termes, le corps ne peut plus être seulement pensé du côté de la construction sociale ou de la performance, mais nécessite d'intégrer la question des besoins et des fragilités, la possibilité de l'usure et de l'épuisement, les impératifs de décélération et de redistribution de soi.

Comme le propose avec finesse la philosophe Silvia Federici : « Quelque chose se perd quand on insiste sur le corps comme construction sociale et comme performance. Cette conception du corps comme production sociale (discursive) masque le fait que notre corps est un réservoir de savoir-faire, de résistances développées au cours d'un processus d'évolution lié à notre environnement naturel et à des pratiques intergénérationnelles. Celles-ci ont fait du corps une limite naturelle à l'exploitation. En parlant du corps comme une « limite naturelle », je me réfère à la structure des besoins et des désirs créés en nous par nos décisions conscientes, nos pratiques collectives, mais aussi par une évolution matérielle longue de millions d'années : besoin de soleil, de ciel bleu, du vert des arbres, besoin de l'odeur des bois et des océans, besoin de toucher, de sentir, de dormir, de faire l'amour. » (Federici 2020, p.131-132).

Le témoignage de Sakina est éloquent à cet égard : « Je me suis rendue compte que moi-même je n'étais pas un être qui pouvais assumer des journées de 12 heures d'affilée, à être en activité permanente. Non. Il me faut des pauses, il me faut un rayon de soleil, il me faut de l'eau, il me faut de la végétation, il me faut une reconnexion. » (Sakina 24 ans).

Dans tous les témoignages qu'il nous a été donné de recueillir, nous avons pu apprendre à regarder le corps comme un terrain conflictuel et malmené, susceptible d'usure et d'épuisement,

marquant aussi les limites, les besoins et les rythmes délétères ou bénéfiques, en appelant ici à des transformations de vie, des allures et des formes de l'existence.

La centralité du corps dans ces trajectoires de décélération s'y est manifestée avec plus de clarté et d'ambivalence. L'accélération des rythmes de vie se situe au niveau des peurs, des hantises, des soucis et des angoisses qui accompagnent une vie caractérisée par la superposition chaotique d'échéances intenable et l'obsession de clore, tandis que les sujets semblent encombrés d'un corps dont ils n'ont pas d'usage véritable. Les périodes de décélération dysfonctionnelle nous rappellent néanmoins que le corps, à bout de souffle, peut se comporter comme une limite, une butée et un appel à se redresser. La nécessité de définir une autre forme de relationnalité aux choses, c'est-à-dire d'autres allures et d'autres formes de vie, d'autres façons de se glisser dans le temps.

Dans ces périodes, qui imposent décélération, restauration et travail sur soi, les personnes interrogent et regardent leurs espaces : « en pétant un plomb personnellement, on a envie que ce qui nous entoure change, mais dans le bon sens » indique Lucie (29 ans).

### 3. Désassembler et réassembler les matériaux de la vie : exhumer un espace corporel et gestuel d'habitation

L'espace domestique, nous l'avons vu, ne se comporte pas toujours comme un espace immédiatement ouvert, ne se donne pas nécessairement comme une proposition d'habitabilité tramée de rythmes et de dynamismes spatio-temporels, de souffles et de mouvements, de danses rêveuses ou de va-et-vient amples et transparents. Il n'offre pas toujours suffisamment de place pour circuler, transformer des aliments, se reposer, méditer, danser ou dessiner. « J'avais pas de place pour circuler, pas de place pour mes vêtements, je ne pouvais pas danser, prendre l'espace dont j'avais besoin » remarque Lucie (Lucie 29 ans). L'encombrement de l'espace du fait de l'accumulation des choses, du manque de temps pour les ordonner ou en prendre soin, les entretenir et libérer des surfaces, peut tendre à favoriser la « fermeture » de la spatialité domestique, le « repli » des choses, l'épuisement et le manque d'entrain pour les habiter, le découragement face à un travail d'existence harassant et intenable : « On ne peut pas cuisiner dans un endroit qui n'est pas sain, avec des affaires mal rangées, ou faire du yoga sur un tapis de yoga qui est plein d'acariens » (Lucie 29 ans)<sup>56</sup>.

Les choses qui ne sont pas « agies » au quotidien occupent des espaces au sol, sur les tables, les étagères, les plans de travail et les autres surfaces.

Toutes les choses conservées n'ont pas vocation à intégrer les conduites motrices de la personne. Nos entretiens nous ont permis de mieux appréhender ce point.

---

<sup>56</sup> De plus, nous l'avons rapidement évoqué, l'obligation de choisir est historiquement croissante, avec l'extériorisation croissante de la mémoire dans des objets et des institutions de plus en plus nombreuses. La quantité et la variété augmentent continuellement : l'individu a le pouvoir d'exercer des choix, ou plutôt il est contraint d'en exercer (Kaufmann 1997). Comme nous l'a expliqué Sakina, « Toute relation qu'on a avec l'extérieur, qu'on entretient, que ce soit avec les autres, ou avec le divin, ou avec le reste, il me semble que l'on a une jauge d'énergie qui n'est pas inépuisable. Et donc, il faut prioriser. On ne peut pas prendre soin de la terre entière. Par contre, on peut prendre soin, mais il faut prioriser. Il existe peut-être un rapport de proportionnalité entre l'affection que l'on peut ressentir pour une personne ou pour un objet, et le temps qu'on va lui donner, et la place qu'on va lui octroyer dans notre vie » (Sakina 24 ans).



Si certaines choses (comme les vêtements, les ustensiles de cuisine, les huiles et les savons, les stylos et les feuilles) sont susceptibles de prolonger le corps plus fréquemment, l'espace domestique peut aussi contenir de nombreuses choses qui ne prolongent pas (ou rarement) le corps au sein des conduites motrices de l'habiter. À l'exception des gestes d'entretien, de nettoyage ou de rangement qui maintiennent le lien avec ces choses, elles sont le plus souvent statiques et faiblement agies. Pour ces choses, l'espace domestique se comporte davantage comme un espace de stockage ou d'exposition de soi, que comme un espace gestuel et corporel de vie, de métabolisation et de transformation.

Comme nous l'a expliqué Alix, « j'avais une bouilloire mais je fais mon thé avec une casserole, donc je me suis séparée de la bouilloire parce qu'elle ne rentrait plus dans mon quotidien » (Alix 22 ans). De la même manière, Margot nous a expliqué : « J'ai vraiment fait un tri dans dans mes placards. Le plus difficile à trier ? J'ai pas eu tant de difficultés que ça. Je pense qu'il faut être assez clair. Concrètement : est-ce que j'en ai besoin ? Le faire assez rapidement, parce que si on s'étend trop sur l'objet, on n'y arrive pas trop. On s'encombre avec beaucoup de choses. Je m'encombre de ça. Est-ce que ça m'apporte quelque chose dans la vie quotidienne ? Si on n'utilise pas un objet, pourquoi le garder ? » (Margot 36 ans).

En symétrie, observons que certaines choses quotidiennement agies – comme la télévision, le téléphone et l'ordinateur – ne se comportent pas exactement comme les « prothèses matérielles » du groupe Matière à Penser depuis les travaux de Jean-Pierre Warnier. Le fer du forgeron, le métier à tisser du Sirwa ou encore les outils de l'égoutier impliquent des corps-à-corps spécifiques : ils engagent des transformations des corps, des manières de prêter attention, des rythmes et des sensibilités.

Du point de vue des personnes que nous avons rencontrées, la télévision, le téléphone et l'ordinateur tendent plutôt à domestiquer, à sédentariser, voire à favoriser l'inertie de leur corps, en

sollicitant avant tout une attention visuelle, avec une moindre implication des membres de leur corps, une pauvreté de l'empan sensoriel investi, le sentiment d'y perdre son temps et sa vie<sup>57</sup>.

En lien avec ses gestes de dépossession, Ruben nous a expliqué : « J'essaie de couper beaucoup beaucoup de choses qui semblent standards dans notre société, mais qui moi me faisaient du mal, l'arrêt des news, type BFM TV, mais aussi FaceBook, tout ce qui me propose de l'actualité politique, technologique. J'ai vraiment tout arrêté. Le smartphone, bon, je me suis acheté un téléphone type Nokia, pour justement couper avec tous les réseaux sociaux, j'ai complètement coupé avec ça. » (Ruben 40 ans).

Chez Allegra, l'appréciation négative de la consommation numérique fut adossée à des efforts de projection rétroactive : « À la fin de ma vie, je ne veux pas me souvenir de moi en train de m'énerver à cause d'échanges tweeter. Je ne veux pas me retourner, et me dire, enfin voilà. Quand j'essaie d'éliminer quelque chose, j'essaie de réfléchir à ça : à ce que je penserai plus tard de ce que j'ai fait. » (Allegra 40 ans)

De la même manière, Séverine observe : « Je ne regarde plus la télé, parce qu'en fait, ça abrutit la télé, ça a un côté abrutissant, ça fait tellement de temps que je n'ai pas regardé » (Séverine 49 ans). Sakina précise les choses de la façon suivante : « Les outils tels que mon téléphone, mon ordinateur, j'essaie de les rendre... de raréfier leur utilisation, de me déconnecter effectivement. Ce rapport à la déconnexion est concomitant de ce rapport à la temporalité, et à la reconnexion avec soi, et son corps. » (Sakina 24 ans)

Enfin, toujours du point de vue des témoignages recueillis, certaines choses conçues pour simplifier la réalisation de tâches spécifiques (comme les robots ménagers, les fours à micro-ondes ou les machines à café) tendent à se substituer aux conduites sensori-motrices qu'elles remplacent, aux gestes qu'elles suppriment ; à solliciter des temps de maintenance importants ; à occuper des surfaces et des espaces précieux. Lucie explique : « J'ai commencé à vraiment désencombrer. À

---

<sup>57</sup> Dans le cas des travaux du MâP, l'objet est principalement exploré sous l'angle du métier et de la profession, et non sous l'angle des usages du temps libre.

garder qu'une poêle, pas de micro-ondes. Tous mes outils ou ustensiles de cuisine sont soit en métal soit en bois. Mes assiettes sont en céramique japonaise » (Lucie 29 ans).

Le témoignage de Ruben nous permet d'interpréter ce choix en lien étroit avec le corps et la sensorialité : « J'ai un ami qui utilise le Thermomix, donc c'est un objet qui est incroyable, mais pour lui, pas pour moi. Avec un objet, on peut tout faire, c'est un peu la baseline de ce produit. Moi c'est différent : j'ai besoin de toucher, j'ai besoin de sentir et tout ça n'est pas donné à un robot, ce goût-là de la cuisine, des odeurs, de pouvoir décider quand j'arrête. Faire des choses vraies, ses propres légumes, une vie sans technologie. Reprendre une casserole, virer tout ce qui est technologique, revenir à quelque chose de naturel » (Ruben 40 ans).

Dans l'ensemble des témoignages recueillis, la dépréciation des technologies<sup>58</sup> fut systématiquement associée à la revalorisation des gestes, à la volonté d'une repossesion et réappropriation d'une manière de faire soi-même, avec ses mains, son attention, ses qualités de présence et de disponibilité, son effort et l'agrément sensoriel parfois associé à ces activités domestiques.

Camille explique : « Oui, ça fait gagner du temps [ces robots] sauf que, à chaque fois, je me dis 'est-ce que je pourrais m'en passer ?'. Oui ça va évidemment simplifier la vie, fluidifier les choses, fluidifier les rapports, mais, en même temps, ça va nous enlever ce temps long, ça va nous enlever cette capacité à apprécier, à prendre le temps, à faire l'effort de » (Camille 28 ans). De la même manière, Lucie raconte : « Une cuillère pour faire la soupe, une louche, et puis tous ces bruits-là du quotidien, qu'on va entendre, et qui nous rappellent aussi l'instant présent. On oublie que l'instant présent peut vraiment nous procurer du bonheur. » (Lucie 29 ans).

Selon Séverine, en prenant en compte le temps nécessaire à l'entretien de ces choses, le gain de temps serait d'ailleurs contestable : « Je me suis séparée de tous les appareils électriques, sauf le

---

<sup>58</sup> Dès 1969, la philosophe Violette Morin avait pressenti : « Le consommateur d'objets automatisés est aujourd'hui surchargé de bien-être et cependant ses gestes, qui déclenchent les machines, sont dévitalisés et inexorablement réduits à rien [...] Le bonheur de ne rien faire avec ses mains croise le malheur de n'avoir rien à faire de ses mains ; le bonheur d'être servi des choses croise le malheur de ne servir à rien » (Morin 1969, p.135).

frigo, la machine, le sèche-linge et le congélateur, j'ai un petit congélateur. Mais j'ai arrêté tout ce qui est robot ménager, je l'ai remplacé par une râpe manuelle. Parce qu'ils tombaient en panne, parce que ça faisait du bruit, parce que ça prenait plus de temps, ça prend plus de temps, de faire une salade de carottes avec un robot, qu'avec une râpe pour râper ses carottes. Alors, vous allez me dire 'non c'est plus rapide'. Mais non, parce qu'après il faut nettoyer le machin quoi. Faut nettoyer la machine et puis ça prend beaucoup de place dans les placards ou sur le plan de travail. Ça semble évident, mais il faut avoir le déclic. » (Séverine 49 ans)

Alix remarque : « J'ai souvent refusé d'avoir un micro-ondes ou d'avoir un four-grill. Pour moi, ça servait à rien. Même si tout le monde me disait 'mais si, tu peux le mettre là' ça m'intéressait pas. Parce que, ouais, c'est de l'espace. Enfin, tout ça pour me faire cuire une tarte par mois, je préférerais avoir une table libre. » (Alix 22 ans)

Ainsi, concernant les objets de l'espace domestique, les entretiens que nous avons réalisés nous permettent de penser que ce sont principalement ces trois catégories de choses qui sont visées par les gestes de dépossession matérielle : les choses faiblement agies, sauf sur le mode du rangement, de l'entretien et de la maintenance, impliquant des corps-à-corps répétitifs, peu gratifiants, et induisant souvent des formes de désengagement ménager ; les écrans perçus comme des catalyseurs d'inertie, de passivité voire d'abrutissement ; les technologies de facilitation (comme le robot ménager ou la machine à café) perçues comme captatrices de conduites sensori-motrices appréciables, de surfaces libres, de temps et d'énergie du fait des efforts de maintenance qu'elles induisent.

Dans l'ensemble, les gestes de dépossession matérielle ne semblent pas arbitraires. Leur logique se situe dans les usages du corps désirés par les personnes que nous avons rencontrées. Dans les conditions de l'accélération des rythmes de vie, ces personnes souhaitent s'épargner des corps-à-corps coûteux en termes de maintenance et peu gratifiants sur le plan sensoriel et moteur. Les choses faiblement agies au quotidien sauf sur le mode de l'entretien, les choses qui favorisent l'inertie du corps et les choses qui tendent à remplacer des gestes impliquant normalement le corps,

sont majoritairement visées par ces pratiques de dépossession. Il s'agit alors autant de libérer des surfaces libres que de s'épargner des efforts et des temps de maintenance pour des choses faiblement agies ou encore des technologies de substitution à l'engagement du corps dans le geste et l'appréciation d'un temps long du faire.

En bref, toutes les choses visées par les gestes de dépossession matérielle sont expressément ciblées pour les entraves qu'elles constituent à l'égard du corps, des gestes de l'habiter, des mouvements et des déplacements, de la transformation des aliments, de la danse, de l'écriture ou encore de la méditation. Les gestes de dépossession matérielle consistent précisément à « rouvrir » un espace corporel et gestuel d'habitation, qu'il s'agisse de réinvestir le domaine de l'engagement ménager ou plus largement de faire un usage plus riche de son corps au sein de l'espace domestique, à travers les différentes pratiques réinvesties allant de la cuisine à la couture en passant par le chant, la danse, la méditation, la lecture ou le partage d'un repas. Habiter davantage à travers l'usage d'éléments simples et rudimentaires<sup>59</sup>, accroître la sphère de sa gestualité en se réappropriant des surfaces et des pratiques, redéployer et redistribuer sa présence en intensifiant ses pratiques habitantes quotidiennes.

À travers les entretiens que nous avons menés, nous avons pu observer comment les gestes de dépossession matérielle tendent effectivement à « rouvrir » l'espace en créant davantage de surfaces libres pour le réinvestir corporellement. « Dès qu'on a du superflu, se demander ce qu'on peut enlever ; c'est limite un jeu » observe Sakina.

Elle explique les choses de la façon suivante : « Chez moi, j'ai redonné du vide à des espaces qui étaient très cloisonnés. Se faciliter la vie et retrouver un certain plaisir à cuisiner. Décloisonnement des espaces donc. Enlever les casiers avec des portes et tiroirs et c'est devenu

---

<sup>59</sup> Nous pensons ici pertinent de faire le lien avec cette analyse du philosophe Benoît Goetz à l'égard du nomade : « Le nomade est sans doute celui qui habite le plus. Ou, disons : le nomade est celui qui habite le plus avec un minimum d'architecture. Il n'existe pas de nomadisme intégral, puisque toujours le nomade touche une limite et revient – quelque part – au même. La maison du nomade c'est donc ce *nomos*, cette étendue parcourue avec son équipage, animaux, tentes, famille. On peut habiter davantage, au sens où Benjamin écrit que « le flâneur habite davantage » avec *très peu* d'architecture » (Goetz 2011).

des casiers vides » (Sakina 24 ans). De façon plus métaphorique, Alexia suggère : « remplacer ces éléments qui polluent ma zone de confort, ma trajectoire personnelle ; et les remplacer justement par cette réouverture au monde » (Alexia 22 ans)

À travers les gestes de dépossession matérielle, les personnes tendent à exhumer les appuis, les supports et les prothèses matérielles des conduites motrices de l'habiter. Des espaces et des choses transparaissent avec de nouvelles possibilités : une écologie matérielle sort de terre avec ses surfaces, ses appuis, ses propositions d'habitabilité. Comme un archéologue appelé à faire la découverte de ses propres traces – ou de son propre devenir – les gestes de dépossession matérielle font remonter un monde à la surface, d'autres manières d'habiter, de pratiquer l'espace et de se pratiquer à travers lui. « Des ustensiles durables, en bois, que j'aime toucher, qui sentent bon, qui vivent », « d'anciens tissus que j'avais à la maison » (Sakina 24 ans) « retrouver des vêtements et les assembler, un plaisir peut-être plus profond » (Marie 44 ans) « des gestes simples dans le quotidien », « ce goût-là de la cuisine, des odeurs » (Ruben 40 ans) « des idées, des matériaux, des habitudes, des pratiques, qui sur le long terme constituent un moteur » (Alexia 22 ans)

Ces espaces transformés portent en germe les conduites sensori-motrices qui seront réinvesties. Les gestes de dépossession matérielle nous permettent de sentir la capacité des choses à distribuer les champs d'action, à structurer et à diversifier les environnements matériels qui serviront d'appuis aux corps en mouvements et en gestes. Ils permettent d'approcher une activité de transformation mutuelle où la production du monde matériel et la formation de la personne (c'est-à-dire une manière de percevoir, de sentir et d'agir) vont de pair et ne peuvent être séparées. Ici, exister et faire exister, habiter et être habité, vivre et sentir, participent d'une même énergie sensorielle et motrice, dans laquelle l'espace et l'habitant forment des alliances et retissent des liens.

La « dé-mise en objets » des gestes de dépossession matérielle laisse transparaître des écologies matérielles qui ouvrent vers d'autres gestes et d'autres habitants : des champs d'action, des devenirs, d'autres manières de pratiquer l'espace et de se pratiquer avec lui.

À cet égard, Sakina raconte : « J'ai appris à coudre avec d'anciens tissus que j'avais à la maison. J'avais tout à la maison en fait, et on a besoin de rien, on peut refaire, défaire, et ça fait aussi à appel à une intelligence qu'on n'a plus l'habitude de solliciter » (Sakina 24 ans).

De la même manière lorsque Camille explique : « J'ai remis avec ma démarche Zéro Déchet, beaucoup de réappropriation de savoirs, j'ai remis de la connaissance dans mes mains, la beauté de l'expérience que vous mettez dedans, parce que ça a une histoire, c'est pas seulement un achat qui a été fait dans un magasin » (Camille 28 ans).

En lien avec ses engagements politiques, Alexia nous a également raconté : « J'ai trouvé ça génial, parce que ça alliait le pratique au théorique, alors que jusque-là mon féminisme c'était vraiment très théorique. C'est cette dimension matérielle, y'a quelque chose de tangible, que je peux changer, un changement tangible sous les mains, une manifestation concrète de mon changement d'esprit et de paradigme » (Alexia 22 ans)

L'insistance sur l'idée d'un changement « tangible » permet de faire le pont avec un autre élément d'importance : le souhait de s'entourer de choses fiables, vivantes et durables. S'assurer de la fiabilité, de la consistance et de la robustesse des éléments matériels : reconstituer des appuis et des supports d'action fermes et durables dans l'espace et le temps, à rebours des choses qui se cassent et se jettent, des écologies matérielles inconsistantes et trop fragiles pour être entretenues convenablement.

Le récit de Séverine nous paraît à cet égard éloquent : « Comme beaucoup de monde, j'achetais des poêles antiadhésives, y'a rien à dire, c'est pratique. Et j'en ai acheté, mais un nombre incalculable, jusqu'au jour où je me suis dit 'mais obsolescence programmée, c'est bon', j'ai compris le principe. Y'a 9 ans, y'a 8 ans, j'en ai eu ras-le-bol, je me suis dit 'non mais c'est pas possible, je vais arrêter d'acheter une poêle neuve tous les 6 mois'. Je suis rentrée dans un magasin d'arts ménagers, je ne sais même plus si ça existe maintenant, et j'ai dit, texto, comme ça, je me rappelle, j'avais les quatre gamins à côté : 'bonjour Madame, je cherche une poêle inusable, je veux qu'elle dure jusqu'à la fin de ma vie'. Eh bien, elle m'a trouvé une poêle inusable, je l'ai toujours depuis 8

ans, je n'ai pas racheté une poêle depuis 8 ans ! Donc, ça existe ! Voilà, c'est des poêles que nos grands-mères avaient, qui sont très lourdes effectivement, mais elles ne s'usent pas. Et ça, mais ça fait plaisir de pouvoir compter sur les objets. Vous voyez ce que je veux dire. » (Séverine 49 ans)

Particulièrement représentatif des autres trajectoires qui nous ont été relatées, cet extrait fait signe vers la « maintenabilité » des choses, l'aisance ou la difficulté relative de leur entretien et leur capacité à durer à travers le temps. Cet extrait fait également signe vers la fiabilité et la durabilité recherchée des prothèses matérielles qui prolongent le corps, et le « plaisir de pouvoir compter sur les objets », tel que l'explique Séverine. Recomposer des environnements matériels fiables et consistants, en s'assurant à l'usage de leur pérennité et fiabilité.

L'attachement aux choses se forme alors autant à l'endroit de leur maintenabilité (facilité de la maintenance) qu'à l'endroit du plaisir sensoriel associé à leur usage et à leur entretien quotidien, comme le suggère le témoignage de Lucie : « La notion de plaisir peut vraiment être présente au sein des corvées et du ménage quand vous n'avez que des objets qui vous plaisent. Quand on aime vraiment ses objets, on a envie d'en prendre soin. Vous avez des fans de miniatures ou des personnes qui adorent les vinyles : toutes ces personnes qui ont un peu d'affect ou de l'amour pour des objets, elles vont préférer les nettoyer elles-mêmes parce que ça va leur faire plaisir. Cette notion de plaisir a été complètement oubliée. Mais regardez les couteaux au japon, il faut un produit spécial pour les nettoyer. Et quand vous allez les utiliser, vous allez prendre plaisir à découper. Et en fait tout ça c'est un cercle vertueux : plus on prend soin d'un objet, mieux il va nous servir, plus il va être joli, mieux on va se sentir. Donc finalement, la notion de plaisir dans les corvées, elle passe par avoir des objets qui nous font plaisir : je pense que c'est ça. » (Lucie 29 ans).

En écho à certaines propositions de la militante et femme politique Alice Coffin, Alix remarque aussi qu'il peut exister un certain plaisir dans le soin des choses, en fonction du rythme et du climat émotionnel dans lesquels ces gestes sont réalisés : « C'est une féministe, Alice Coffin, qui disait que oui, il pouvait y avoir du plaisir à faire le ménage. Ça m'a fait rire, parce qu'effectivement, c'est pas un truc, en tant que féministe, que tu peux dire normalement. Elle disait



que, quand tu prends le temps, y'a une manière de faire le ménage qui peut être agréable. Tu dois penser que je dois être une psychopathe du ménage quand je te dis ça, mais c'est pas du tout ça ! C'est juste que quand tu prends le temps, tes échanges avec les objets sont effectivement plus sympathiques que quand tu ne prends pas le temps. » (Alix 22 ans). De la même façon, Sakina observe : « On se sent plus riche quand on possède moins, on a moins de choses, on y accorde plus de temps et plus d'attention, on se sent riche » (Sakina 24 ans).

Si du côté des prothèses matérielles appelées à prolonger le corps dans les conduites motrices de l'habiter il s'agit plutôt de se reconstituer des appuis fiables et agréables à entretenir (moins nombreux et plus beaux), du côté des vêtements, en revanche, nous pensons qu'il s'agit plutôt de s'entourer d'habits souples, fluides et agréables à porter, dans lesquels on ne transpire pas, qui ne contraignent pas les mouvements, que l'on peut mettre et retirer sans difficulté, qu'il est facile d'oublier car ils n'enserrent ni le corps ni ses déplacements. Ces vêtements aisés à incorporer font peu à peu disparaître l'objet en tant que réalité extérieure. Ils témoignent aussi d'un désir de respirer et de se mouvoir, de circuler en suivant les flux vivants de l'espace autour de soi.

Sakina explique par exemple : « Tout ce qui était en polyester, tout ce qui finalement n'était pas des matières nobles et naturelles me rendait malheureuse, d'abord de manière physiologique parce que ça me faisait transpirer, au toucher parce que c'était une sensation qui était très synthétique et très peu naturelle » (Sakina 24 ans).

De la même manière, raconte Lucie : « J'avais pas confiance en moi. Je ne trouvais pas mon style vestimentaire, ce que je portais ne m'allait pas, ou je n'étais pas bien dedans. Donc là, y'a eu toute une question sur les matières naturelles. Aujourd'hui, je ne pourrais pas porter des matières synthétiques en tout cas pour le haut ou au niveau des zones où l'on peut transpirer, que ce soit par rapport à l'odeur, que ce soit par rapport au confort, à l'humidité, au fait que ça gratte, ça gratte pas. Ça m'a permis de me dépouiller, parce que j'ai gardé ce que je voulais, et de me retrouver avec une cinquantaine de vêtements et une centaine d'objets en tout » (Lucie 29 ans).

« Et en fait, on a oublié qu'on peut être dans le confort, comme une rage de dents qu'on nous enlève chez le dentiste, et l'on se dit 'non mais attends, ça fait des années que je vis avec ça', et c'est ça, on oublie que l'on peut être aussi bien, qu'on n'est pas obligées d'être serrées dans nos jeans, qu'on n'est pas obligées de porter des sous-vêtements pour les femmes, c'est primordial, oui la matière elle est très importante » (Lucie 29 ans).

Il s'agit aussi de privilégier des vêtements aisés à mettre et à retirer, comme nous l'a expliqué Alix : « Je fais attention à la praticité des objets. J'adore les trucs hyper pratiques. Dans la façon dont je m'habille. J'aime pas les trucs hyper compliqués avec trop de boutons ou qui tombent, qu'il faut remettre ou, ouais, je sais que naturellement, je vais l'éliminer et/ou je ne vais plus le mettre. Je sais pas, une salopette qui ne va pas être pratique, je ne vais jamais la mettre quoi (...)

Et comme ce sac en fait ! Ce sac, je le mets tout le temps, parce que je le trouve hyper-pratique pour mon quotidien. Je peux mettre pile un livre, une gourde, mon porte-monnaie et un truc à manger. Et y'a une pochette là pour mettre ma carte navigo et les trucs dont j'ai besoin hyper-rapide quoi. Et je sais que c'est pour ça. Lui, depuis que je l'ai acheté, je le mets tout le temps. Parfois, je me force à changer ouais. Mais sinon je le mets tout le temps ! C'est juste qu'il est trop pratique ! Maintenant je ne peux pas revenir à un tote-bag où je dois chercher pendant mille ans mes clés, je ne sais pas où elles vont être. Ces objets me facilitent le quotidien ou ils me permettent d'être plus à l'aise. Ou en tout cas, ils ne m'embêtent pas. Ce n'est pas un problème de les avoir. Ils ne sont pas 'pas pratique' quoi. » (Alix 22 ans)

Ces différents témoignages attestent de la centralité du corps dans le choix de se défaire ou de conserver les choses, dans l'affirmation d'une possibilité de sélection, de limite et de choix. « Je trouve que voilà l'idée de transitionner par soi-même, nous a expliqué Allegra, c'est quand même une idée de reprendre le contrôle sur ce qu'on essaye de nous refourguer. Voilà : de dire non ça fait quand même pas mal de bien » (Allegra 40 ans).

De plus, les gestes de dépossession matérielle sont étroitement orientés par les corps-à-corps quotidiens que les personnes entretiennent avec ces choses. Nous pensons que ces gestes

consistent à exhumer un espace corporel et gestuel d'habitation à travers le choix de prothèses « transparentes » quand elles concernent l'habit, le corps, ses déplacements et ses mouvements ; et de prothèses durables, simples à entretenir, quand elles sont appelées à prolonger le corps et à constituer des appuis fiables au sein des conduites motrices de l'habiter.

Plus fondamentalement, nous pensons que ces gestes de dépossession visent à reconquérir une qualité de présence, la sensation de ses propres puissances et possibilités<sup>60</sup>, le sentiment d'une capacité d'action personnelle indissociable d'un quotidien tissé de gestes d'engendrement et de soin.

---

<sup>60</sup> Ce que la philosophe éco-féministe américaine Starhawk a nommé « pouvoir-du-dedans » de la façon suivante : « Quand nous plantons, explique-t-elle, quand nous tissons, quand nous écrivons, quand nous enfantons, quand nous organisons, quand nous soignons, quand nous courons à travers le parc, dans la brume exhalée par les séquoias, quand nous faisons ce que nous avons peur de faire, nous ne sommes pas seules. Nous sommes du monde et les uns avec les autres, et notre pouvoir-du-dedans est grand, même s'il n'est pas invincible. » (Starhawk 1988, p.53).





### 1. Trouver ses appuis, prendre soin de soi : l'espace domestique comme espace de décélération et de restauration

L'augmentation de l'engagement dans l'espace domestique et le recentrement sur l'intérieur qui ont cours à l'occasion des gestes de dépossession matérielle est une manière d'atterrir, de reconstituer des appuis et des marques, de se réinstaller en soi en retrouvant le sens de sa propre corporéité, de sa pesanteur à commencer par la présence du sol sous ses pieds, le rythme nécessaire pour prendre soin de soi et les écologies matérielles avec lesquelles composer un espace de transition et de réhabilitation mutuelle.

« Pendant longtemps, nous a expliqué Alexia, je pensais que ma peau, mon corps, c'était vraiment juste une enveloppe superflue. Et que, limite, si on était juste des âmes transcendantes en train de marcher ce serait beaucoup mieux en fait<sup>61</sup>. Aujourd'hui, je trouve ça vraiment fascinant et très libérateur de se réapproprier cette enveloppe et d'en faire, finalement, de ne pas la subir. Et de la glorifier, de l'élever. Et de pas vivre en dépit d'elle-même, mais de vivre grâce à elle, de l'aimer, de la chérir... C'est un peu bizarre à dire comme ça, mais oui. Arrêter de conditionner l'existence de mon corps à moi, c'est un droit des peuples à disposer d'eux-mêmes mais version corporelle, le droit des corps à disposer d'eux-mêmes » (Alexia 22 ans).

Cet extrait nous semble particulièrement intéressant dans la mesure où il met en évidence la tension continue qui existe entre le fait de vouloir *être* son corps, « se réapproprier cette enveloppe », « la glorifier », et le fait d'*avoir* un corps possédant ses propres droits, et vis-à-vis

---

<sup>61</sup> Ce passage résonne fortement avec l'idée selon laquelle le corps serait un fardeau entravant les libres déplacements de la conscience dans le « cyberspace » et empêchant la suspension des contraintes spatio-temporelles associées à l'insertion du corps dans le monde (Gibson 1984 ; Marzano 2007).

duquel il serait plutôt question « d'arrêter de conditionner l'existence de mon corps à moi », comme le remarque Alexia. Selon nous, ces éléments montrent que l'oscillation se joue principalement entre des périodes de réification de soi et des périodes de reconnaissance.

Le fait d'*être* son corps (et non simplement d'*avoir* un corps) n'a rien d'une chose évidente ou permanente, à plus forte raison dans les conditions de duretés rythmiques et de réification de soi décrites plus haut. Malgré les appels récurrents au dépassement de ce dualisme en philosophie comme en sciences sociales, cette disjonction du corps et de l'esprit se rapporte davantage à une donnée de l'expérience qu'à une donnée purement ontologique ou culturelle (pour laquelle Descartes sert généralement de bouc-émissaire)<sup>62</sup>.

Dans le contexte de l'accélération des rythmes de vie, le dualisme corps-esprit prend la forme de réifications de soi indexées sur la peur et la lutte pour se maintenir à flot. La question de la corporéité ouvre nécessairement sur celle des possibilités mais aussi des contraintes associées cette présence en chair.

Dans ces conditions, les témoignages que nous avons recueillis attestent de la centralité de l'espace domestique dans le mouvement de réappropriation de son corps et de repossession de soi. Il s'agit autant d'exhumer un espace corporel et gestuel d'habitation (comme expliqué plus haut) que de composer un espace propice au repos et au soin, à la lenteur et au relâchement.

L'espace domestique se comporte ici comme un espace thérapeutique, un sol où atterrir<sup>63</sup>, métaboliser, se retrancher et se reposer à l'écart du bruit, de l'accélération des rythmes de vie et du

---

<sup>62</sup> Nous pensons avec l'anthropologue Jean-Luc Jamard que le fait d'*être* son corps (et non simplement d'*avoir* un corps) n'a rien d'une chose évidente ou permanente (Jamard 2002). De plus, cette disjonction « n'a rien d'une vieillesse ethnocentrique caractérisant le sens commun des Modernes » comme le montrent les techniques de disjonction intentionnelle du corps et de l'esprit dans le souci d'efficacité guerrière (Jamard 2002) : « Dans plus d'une culture, il est certains moments du vécu de l'apprentissage ou de telle grave épreuve —le combat préparé où le guerrier doit s'avérer sans ambages *efficace*— qui « ... feront passer l'homme d'être un corps à avoir un corps », comme l'écrit justement Nathan Schlanger (1991 : 125) à propos des réflexions de Mauss sur les rapports entre sociologie et psychologie (1985a). » (Jamard 2002).

<sup>63</sup> Comme nous l'a aussi expliqué Céline : « Quand on danse le tango, on a besoin de prendre des appuis bien dans le sol, ancrés, et avoir un point d'appui précis, et du coup avant de bien sentir ce point d'appui, j'allais toujours dans essayer d'aller tester les extrêmes, là où on pouvait aller avant de bien trouver cet appui qui est important, et c'est aussi comme ça que l'on trouve sa place » pour décrire son cheminement, la nécessité de reconstituer des appuis, de redéployer du sol et des prises (Céline 43 ans).

contrôle social. Un territoire d'éclipse et de réhabilitation favorisant d'autres rapports au temps, à l'espace et à soi. Les personnes que nous avons rencontrées cherchent à y développer de l'indulgence, de la douceur et de la patience à l'égard d'elles-mêmes. Elles veillent à faire moins, à faire autrement, à prendre le temps de faire. Dans ces trajectoires, l'espace, le rythme et le corps fonctionnent ensemble, réapprennent à collaborer et à s'intégrer mutuellement.

Sakina nous l'a expliqué de la façon suivante : « Il y a une certaine connexion et une circularité de l'énergie. Pour trouver le repos, ça aide que notre environnement soit reposant. Que notre regard soit dégagé de tout, que ce soit beau, en tout cas que ça nous plaise. Oui, évidemment, pour moi, je me sens connectée avec l'extérieur, et la vue, l'odorat, le toucher, tous mes sens qui sont nécessairement activés, et en lien direct avec (...) Pour moi, c'était nécessaire que cet espace me fasse du bien, que j'ai envie d'y retourner, que je ne sois pas accablée » (Sakina 24 ans).

Un système de relations réciproques entre somatisation de l'espace et cosmisation du corps se forme alors. Nous observons la manière dont le corps et l'espace se *transforment* dans une relation constitutive l'un à l'autre.

Les choses étant associées à des usages, à des séries de gestes et de mouvements, les placer dans des endroits précis en les rangeant permet de les tenir en repos, et de constituer « un cocon, un recueil, un temple, un espace fait d'humilité et de poésie », un « espace qui correspond mieux, plus calme et plus dépouillé » (Lucie 29 ans). Le témoignage de Lucie est manifeste en ce point : « L'esprit a besoin que ce soit propre et pas brouillon. Vous allez dans les jardins à la française, dans les châteaux de la Loire, personne ne va vous dire que ce n'est pas beau. Atteindre la sagesse et l'épanouissement par le dépouillement, c'est quelque chose de millénaire (...) Je veux une pièce qui soit épurée, dans laquelle je peux lire, et que y'ait rien. Et que mon œil, peu importe où il regarde, il est bien, il est reposé, y'a pas un bazar, y'a pas un livre que j'aime pas. Bien sûr ça rend un peu maniaque de penser comme ça, mais c'est aussi savoir ce qui est bon pour soi, ce qu'on aime vraiment jusqu'au bout » (Lucie 29 ans). Pour Alexia, il s'agissait aussi de se « débarrasser du maximum de choses superflues pour être dans un espèce de mood serein et de relaxation » (Alexia



22 ans). De la même façon, Margot relate : « Je me suis rendue compte que ce n'était pas seulement un aspect esthétique que je recherchais : je cherchais aussi le bien-être. (...) ce sont des démarches que l'on fait pour avancer soi, pour se sentir bien » (Margot 36 ans).

Nous retrouvons alors l'importance de la relation entre un espace et la manière dont il induit et favorise certaines façons de vivre. Les conduites se forment en effet en relation étroite avec l'espace : les écologies matérielles et les surfaces libres, la disposition des choses, les reliefs et les creux formés par ces choses, les possibilités et les suggestions qu'elles dessinent pour les corps, les appuis et supports qu'elles offrent aux gestes, aux moments de décélération et de repos.

« Qu'est-ce qu'on met à la place du vide ? On met de la méditation, on met de la relaxation, on met de la lecture, on met de l'écriture, on met de la création. Quand on a l'esprit qui n'est plus surchargé de tâches à faire, et quand par exemple, je suis dans ma chambre, où il y a juste mon lit, une étagère de livres, et c'est tout. Ça ne peut qu'inciter à la contemplation et à l'introspection. Parce que notre esprit n'est plus accaparé par des choses extérieures » (Séverine 49 ans).

Pour Margot, il s'agissait également de trouver les conditions d'un équilibre et d'une certaine écoute, un ancrage et un cheminement, vers une forme de soulagement et de décharge, « apprendre à être plus à l'écoute de son soi intérieur, être plus dans le lâcher-prise et dans le détachement. Ça s'ancre dans la démarche et dans le cheminement minimaliste. Aussi, du soulagement. De manière générale, j'ai beaucoup de mal à me concentrer si j'ai du désordre autour de moi. Ça fait du bien en fait, ça fait vraiment du bien. Quand il y a de l'encombrement, ça fait comme une surcharge, il y a plus de données à prendre en compte » (Margot 36 ans).

Ces extraits témoignent aussi des relations entre les écologies matérielles de l'espace domestique et le rythme de la vie qui s'y instaure. Des relations qu'Allegra résume de la façon suivante : « On ne laisse pas assez de place au vide : ni dans la vie, ni dans un appartement. J'ai essayé de le meubler de manière à laisser de la place » (Allegra 40 ans).

Le caractère thérapeutique des gestes de dépossession matérielle, des espaces domestiques qui transparaissent avec eux, est manifeste lorsque l'on observe comment les conduites, les modes

de rapport aux choses et à soi, les rythmes et les manières d'être s'y transforment ensemble : « Je n'ai pas le même rapport aux objets, pas le même rapport à mon quotidien, pas le même rapport à mon propre corps. J'ai eu l'impression, en fait, que me débarrasser d'objets c'était un peu une sorte de purification de mes propres maux (...) Avoir une routine le matin, se réveiller 1h30 avant de partir, prendre le temps de se réveiller. Je me douchais le soir et pas le matin. La transition, juste une douche. L'eau coule sur soi, se réapproprier la sensation d'être dans l'espace, faire des soins. C'est surtout passé par le fait de prendre plus de temps. Connaitre les mécanismes de mon corps. Mon corps a sa propre mémoire, sa propre autonomie, il faut faire les choses à son propre rythme. C'est pas juste une question de purification. C'est une écoute du corps, une approche de bienveillance envers lui, un rapport d'accompagnement plus qu'un rapport de force. J'ai eu l'impression d'être en symbiose avec mon corps, alors qu'avant c'était plus un rapport de force. Si j'avais été sa mère à ce corps, j'aurais été une mauvaise mère, très clairement » (Alexia 22 ans).

Les témoignages que nous avons recueillis illustrent tous à leur manière comment la personne qui restaure son espace de vie se restaure de façon connaturelle avec lui. Lucie en parle : « Cet espace représente ma paix intérieure : j'en prends soin comme je prends soin de moi-même. C'est une convalescence, c'est un cheminement vers quelque chose » (Lucie 29 ans).

Au cœur de ce processus, l'espace et le corps, leurs rythmes et leurs besoins, leurs mouvements et leurs capacités de rétablissement, de restauration et de transformation mutuelle. À travers ces gestes de soin et de restauration, les personnes apprennent à ressentir que le corps n'est pas une matière modulable et muette, mais possède également son rythme et son langage, son organisation et ses façons de réagir.

« Je pense qu'avant j'étais pas réconciliée avec mon corps. Avant j'étais tout le temps à dire que j'étais moche, que je me trouvais grosse, que machin. Et à partir du moment où j'ai eu cette

épiphanie<sup>64</sup> à la fois spirituelle et écologique, du jour au lendemain, je me suis trouvée super belle. J'ai compris que c'était à moi de prendre soin de mon corps » (Claire 44 ans).

De la même manière, dans le témoignage d'Émilie : « Je pense qu'il y a vrai travail que j'ai fait sur habiter mon propre corps, apprendre à aimer un peu son corps... une grande victoire de poser un regard bienveillant et valorisant sur moi. Aujourd'hui, je me sens plus libre. Je ne me sens plus prisonnière de mes possessions. Je me sens plus mobile » (Émilie 36 ans).

À travers les gestes de dépossession matérielle, la recomposition des écologies matérielles et des espaces, des rapports d'indulgence, de bienveillance et de douceur se composent envers soi. « C'est un chemin, c'est un itinéraire » explique Allegra. « C'est « juste tendre vers... faut pas culpabiliser ». C'est « quelqu'un qui accepte ses échecs, qui a une forme d'humour par rapport à ça » raconte Ruben. Ce sont aussi « des moments de procrastination, de juste être bienveillante entre guillemets » estime Alexia. « Ça va avec la gratitude, ça va avec tout ça, mais comment j'ai fait pour vivre comme ça, sans la gratitude, sans être heureuse ? » s'interroge Claire. « Dans le respect de soi et de son bien-être, ressentir la gratitude » indique Émilie (36 ans). « Le moins posséder, c'est aussi se faire le plus de bien » explique Lucie (29 ans). « Prendre soin de son espace, prendre soin de soi, ça passe aussi par de l'humilité envers nos capacités à ne pas toujours produire. L'énergie, qu'elle soit intérieure, ou en termes de minerais, on en a de moins en moins » (Sakina 24 ans).

Peu à peu, d'autres manières de pratiquer l'espace et de se pratiquer à travers lui, d'accompagner son corps en lui accordant de l'écoute, de reprendre ses marques et de reconstituer une trajectoire de vie, dessinent les territoires d'un devenir tramé différemment. Les horizons se dégagent et les possibles se dessinent autrement. Les personnes apprennent à recréer une existence depuis l'endroit où elles se trouvent, à retisser de la vie à un rythme plus doux, à recomposer du sens à partir de leurs sensations, de leurs faiblesses et de leurs besoins, des gestes de soin qui en

---

<sup>64</sup> Avec le mot « épiphanie », Claire fait référence à la période de convalescence et de reconversion professionnelle qui s'est doublée d'une jambe blessée, période au cours de laquelle Claire a pris le temps de ne rien faire, et de prendre du recul sur son existence, ses attachements et son rythme de vie.

promeuvent l'essor sur un sentier graduel et bienveillant. En restaurant un espace à soi, les personnes restaurent aussi leur sensibilité et leur motricité, leur rythme et leur façon de se mouvoir parmi les choses. Restaurer un espace abîmé ou délaissé, et être impliqué dans ce mouvement, y reconstituer les conditions de son propre rétablissement<sup>65</sup>.

L'espace domestique prend alors la forme d'un sanctuaire intime, d'une enveloppe protectrice, d'un lieu de repos et de ressourcement, à l'abris des rythmes et des duretés de la vie. Il permet de « se reconnecter à sa voix intérieure dans un contexte global chaotique » (Émilie 36 ans) et se dessine comme un espace ouvert offrant des temps de respiration, de méditation et d'attention à soi. Il témoigne d'un besoin de sécurité et de retrait, mais surtout de douceur, d'introversion et d'intégration du corps et de l'esprit par l'entremise des gestes à travers lesquels la personne qui restaure son espace se recrée aussi elle-même.

Il rappelle aussi combien la décélération se distingue de l'inactivité<sup>66</sup>, et nécessite plutôt la physicalité d'un corps en mouvement et en gestes, déblayant de façon progressive ses champs d'intégration<sup>67</sup>, comme l'explique notamment Ruben à propos de la cuisine : « Aujourd'hui, mon objectif, c'est de faire le moins possible, mais le mieux. La cuisine, c'est un bon exemple : je prends le temps, je peux partager avec mes enfants, faire à manger, il y a une fierté aussi quand c'est bon. C'est hyper jouissif, faire plaisir aux autres. C'est un ancrage à plusieurs dimensions : ancrage par rapport à cette simplicité, ancrage familial, des gestes millénaires, ma mère, ma grand-mère, les recettes que je reprends. Aujourd'hui, la cuisine, c'est là où je suis le plus heureux. » (Ruben 40 ans). Ces gestes font d'ailleurs signe vers la réappropriation de l'alimentation, dont nous souhaitons parler dans la partie qui suit.

---

<sup>65</sup> Dans les mots de la philosophe Émilie Hache, il s'agit de « réhabiliter quelque chose d'abîmé, de dénié, et être transformé par cela, se réapproprier quelque chose et (en) guérir » (Hache 2018, dans Beau et Larrère, 2018, p.120).

<sup>66</sup> "Deceleration is more than simply being still. While being at home watching Netflix on the couch may be relaxing, it is not decelerating, as re-synchronization to a slower temporal logic has not occurred. Consumers must engage in something, physically and mentally, to achieve deceleration. This is supported by Seregina and Weijo (2017) in that they attest that it is physicality, not inactivity, which leads to engagement." (Husemann & Eckhardt 2019, p.42)

<sup>67</sup> L'inverse est d'ailleurs tout aussi vrai si l'on considère que ralentir la vie permet aux personnes que nous avons rencontrées de la reprendre à bras le corps, de la redéployer en gestes.



## 2. Aérer et assainir son espace et son corps : l'interfonctionnement des deux faces de la synthèse corporelle

Quand une personne désassemble puis réassemble les matérialités de son espace domestique, elle ne se contente pas de rétablir le bon fonctionnement d'un artefact extérieur à elle-même comme dans le cas des activités publiques de maintenance ou d'un artisanat professionnel. Les matérialités de l'espace domestique constituent aussi des supports d'action de soi sur soi. La transformation des écologies matérielles en présence accompagne d'autres rapports à son corps, d'autres pratiques de l'espace et d'autres usages de soi.

De façon complémentaire, ces transformations sont saillantes à l'endroit des matières-flux qui voyagent de l'extérieur vers l'intérieur du corps : l'air, l'eau, l'alimentation ou encore la substance appliquée sur la peau ou les cheveux. Les matières-flux naviguent de l'espace au corps par l'entremise des contenants et des gestes qui en assurent la circulation.

C'est le cas de la main qui ouvre la fenêtre pour aérer une pièce de l'appartement en vue de « mieux respirer », « avoir accès à l'air frais » (Alexia 22 ans) ou « regarder le vent balayer ses plantes » (Ruben 40 ans). C'est également le cas avec une « boisson pleine de probiotiques et de nutriments excellents pour la santé du corps » (Camille 28 ans) ou que la tentative de « purifier un peu son corps » et de « manger sain » (Claire 44 ans)<sup>68</sup>.

En symétrie, la question des matières-flux se présente aussi lorsqu'il s'agit d'éviter les aliments « conservés dans des Tupperware en plastique » (Florence 45 ans) ou l'eau réchauffée dans une bouilloire avec le risque « du plastique qui fond et qui va dans notre corps » (Ruben 40 ans). Dans le même esprit, nous avons fréquemment pu observer le souhait de se prémunir de « nuisances synthétiques olfactives » (Sakina 24 ans), une forte répulsion à l'endroit des « odeurs un

---

<sup>68</sup> Claire, nous l'avons vu, fait aussi un lien étroit entre sa première expérience de jeûne (aérer son corps) et son désencombrement (aérer son espace). Le lien entre ces deux faces de la « synthèse corporelle » fera l'objet de cette partie.

peu chimiques d'un parfum de synthèse » (Florence 45 ans) ou de l'inquiétude vis-à-vis de produits ménagers pour lesquels « on se demande : 'Mais le bébé va respirer tout ça ?!' » (Céline 43 ans). « Pour se soigner ou faire le ménage, on est partis dans des trucs ultra-chimiques, alors que non, on pouvait rester sur des choses de bon sens » suggère Margot (36 ans).

Enfin, une certaine défiance à l'endroit des soins et des médicaments commercialisés à large échelle, « des crèmes et médicaments que les industriels disent être bons pour la santé, mais qui ne le sont absolument pas » (Ruben 40 ans), « des médicaments, des trucs dégueulasses qui sont restés dans mon armoire » (Claire 44 ans), « Pour moi, aujourd'hui, les médicaments c'est soumettre le peuple par la peur. On détruit notre système immunitaire en prenant tous ces médicaments. » (Margot 36 ans).

Dans les témoignages que nous avons recueillis, les gestes de dépossession matérielle relancent l'interfonctionnement des deux faces de la « synthèse corporelle »<sup>69</sup> en rendant visible et sensible la fonction pulmonaire et digestive de l'espace domestique. Les pratiques de désencombrement favorisent la mise en relief de l'alimentation, des matières ingérées, des produits ménagers et des substances utilisées au quotidien pour l'entretien de l'espace et du corps. Lucie souligne : « on ne peut pas prendre soin de soi tant que l'espace dans lequel on vit n'a pas été vidé » (Lucie 29 ans).

Si l'espace prolonge le corps de l'intérieur vers l'extérieur pour se réinscrire ensuite à l'intérieur du corps de l'habitant, chaque espace domestique façonne des corps différents. C'est

---

<sup>69</sup> La « synthèse corporelle » est un concept proposé par Jean-Pierre Warnier en 1999 pour désigner l'ensemble formé par le corps et ses prothèses matérielles dans la conduite motrice : elle permet de penser ensemble le corps, la cuillère, la nourriture ingérée et la subjectivité locale associée à cette action, en fonction des matérialités impliquées et des gestes réalisés. La « synthèse corporelle » comprend notamment l'alimentation, les substances de soin, le parfum, les vêtements, les ustensiles impliqués dans la conduite motrice (Warnier 1999). Ici, nous parlerons de la « synthèse corporelle » formée par l'habitant, l'espace domestique et les écologies matérielles en présence, dans les diverses conduites motrices de l'habiter, à des fins spécifiques : celles de mettre en évidence les articulations dynamiques entre « cosmisation » et « somatisation » (Berque 1987), c'est-à-dire entre projection du corps dans l'espace et réincorporation de l'espace sous la forme de l'assimilation de matières-flux, d'aliments et de substances attestant de la fonction pulmonaire et digestive de cette spatialité intime précisément redécouverte sous cet angle à travers les gestes de dépossession matérielle.

précisément ce à quoi les personnes que nous avons rencontrées semblent s'être rendu sensibles en désencombrant leur espace de vie.

En allégeant leur espace, ces personnes ont exhumé et rendu visibles les matières-flux qui voyagent des contenants jusqu'à l'intérieur de leur corps : « je voulais des casiers vides *pour voir mes ingrédients* »<sup>70</sup> (Sakina 24 ans) ; « l'alimentation, c'est ta médecine en fait et je l'ai compris : *c'est ce que tu mets dans ton corps*<sup>71</sup> » (Claire 44 ans) ; « un saumon bourré d'hormones, de plomb, je n'ai pas envie, *je n'ai plus envie de mettre ça en moi* », mais « mettre quelque chose *dans son corps* qui soit positif » (Lucie 29 ans) ; « Nettoyer mon intestin et vraiment pouvoir repartir à zéro. Puis pouvoir être dans un mode alimentaire beaucoup plus sain et me sentir bien dans ma peau. Consommer de bons produits et ne plus aller courir après des produits industriels qui ne sont pas bons du tout. Être plus autonome et saine. » (Margot 36 ans).

L'aération et l'assainissement de l'espace domestique est le miroir à travers lequel les personnes s'interrogent sur ce qu'elles font passer à l'intérieur de leur propre corps. Nous voyons plus distinctement comment les deux faces de la synthèse corporelle dialoguent et fonctionnent ici ensemble.

Les personnes transforment leur environnement matériel, leurs produits d'entretien et leur alimentation afin de « pouvoir circuler », « mieux respirer » (Alexia 22 ans), avec « moins de produits chimiques », « presque rien sur la peau » (Lucie 29 ans)<sup>72</sup>.

L'espace domestique se comporte comme un corps transparent et allégé participant de la transparence et de la légèreté des matières-flux circulant de l'extérieur vers l'intérieur du corps

---

<sup>70</sup> Sakina nous a aussi expliqué : « Y'a plus besoin de la médiation du contenant en plastique, on va directement au contenu. Aller à la source, comme pour mes vitamines, dans mon alimentation, je veux directement aller prendre mes apports sans substituts » (Sakina 24 ans).

<sup>71</sup> Italique ajoutée pour souligner cette partie de l'extrait.

<sup>72</sup> Le témoignage de Lucie est ici éloquent : « Avant je m'en foutais de ce que je mettais sur mon corps. J'ai voulu m'en occuper. J'ai utilisé moins de produits chimiques, que ce soit pour le corps, que ce soit pour les cheveux, même pour le visage. Je me maquille très peu. Un mascara que je choisis avec des ingrédients transparents. J'ai presque rien sur la peau. J'ai une crème hydratante que je fais, et je me sers de mon rouge comme d'un blush parce que sa composition est parfaite. » (Lucie 29 ans).



propre. En ouvrant et en aérant leur espace de vie, les personnes libèrent et allègent leur propre corps à travers une alimentation plus légère, le souci d'aérer plus fréquemment leur espace de vie, d'aménager des temps de pause et de veiller à préserver une atmosphère propice à la respiration.

Concernant la nécessité d'aérer son espace, Alexia raconte : « Avant, je ne remarquais pas l'odeur du chauffage en hiver, quand tu n'aères pas. Aujourd'hui, je ne supporte plus. J'ai toujours besoin d'ouvrir, d'avoir accès à l'air frais. J'ai envie de pouvoir circuler avec fluidité dans l'espace. Rien ne va m'entraver, ni la poussière, ni l'atmosphère chargée. Ça me dérange les particules d'eau de la condensation quand je prends une douche. J'ai besoin de pouvoir circuler avec fluidité dans l'espace. Les choses stagnes et diffuses, avec cette notion d'invisibilité en fait, c'est ce qui me stresse, c'est de savoir que cette matière est infime et impalpable... Il faut que ce soit le courant d'air qui me donne accès à la fluidité » (Alexia, 22 ans).

En lien avec le besoin d'aérer, les personnes réduisent alors leurs soins corporels et cosmétiques à un nombre réduit de substances, cuisinent plus souvent des aliments simples et non transformés, libèrent des espaces et du temps pour circuler avec aisance et prendre soin d'elles-mêmes, veillent à se prémunir d'odeurs ou de goûts perçus comme toxiques et nuisibles à la « conservation du corps et de sa vitalité » (Camille 28 ans).

Dans le sillon des gestes de dépossession matérielle, l'espace domestique se présente (de façon plus manifeste, plus visible et plus sensible) aux personnes qui en font l'expérience, comme un système pulmonaire et digestif pour lequel les deux faces de la synthèse corporelle évoluent en interfonctionnement : en aérant son espace de vie, il s'agit aussi d'aérer son propre corps et de s'intéresser aux matières qui le nourrissent, le font respirer, le traversent et le constituent. Florence l'explique en ces termes : « Y'a plus vraiment de place dans ma vie pour tout ce qui, pour moi, est superflu, c'est-à-dire la beauté, les cosmétiques. Pour moi, la beauté, elle passe par autre chose, elle passe *par l'intérieur du corps* » (Florence 45 ans).

D'une part, l'espace domestique retrouve ici sa pleine fonction de membrane filtrante entre l'extérieur et l'intérieur du logement, laissant passer certaines matières-flux (fruits, légumes, savons

solides, vinaigre blanc, bicarbonate) et faisant barrage à d'autres (produits ménagers industriels, cosmétiques, médicaments, aliments transformés et emballés), provoquant fréquemment le « soulagement de se dire qu'en fait tout va bien, en fait t'as tout ce qu'il te faut dans ton intérieur, tu as tout ce qu'il te faut en toi, et tu vas pouvoir résoudre la problématique par toi-même » (Sakina 24 ans).

D'autre part, l'allègement de l'espace domestique fait ressortir plus distinctement l'importance de la participation de ses matérialités et substances dans la constitution du corps de l'habitant, dont la sensibilité s'affine à mesure qu'il en réorganise et transforme les écologies matérielles.

À travers les gestes de dépossession matérielle, les personnes se rendent davantage sensibles à l'interfonctionnement des deux faces de leur synthèse corporelle : vers l'extérieur, la face qui prolonge le corps en vêtements, meubles, ustensiles, substances et matières-flux sous la forme des contenants, des aliments, des boissons, des soins et de l'air circulant autour de soi dans l'espace domestique ; vers l'intérieur, la face qui accueille, digère, métabolise et respire tous ces éléments, c'est-à-dire le corps appelé à prendre sa forme et sa vitalité à travers leur ingestion, leur assimilation et leur transformation<sup>73</sup>. Elles expérimentent alors plus distinctement la façon dont chaque entité vivante est continuellement traversée, nourrie et animée par ce qui lui est extérieur.

Sensibles à la qualité de l'air qui traverse leur espace de vie pour « mieux respirer » (Alexia 22 ans), à la qualité de leur alimentation quotidienne pour « purifier un peu son corps », et « manger sain » (Claire 44 ans), « éliminer des choses qui me paraissaient toxiques » (Lucie 29 ans) comme à la qualité de « l'eau qui entre dans son corps » (Ruben 40 ans), ces personnes tendent à percevoir que l'écologie n'est pas une abstraction, mais le fait quotidien des lieux habités, des substances avec

---

<sup>73</sup> Dans l'approche défendue par le psychanalyste Serge Tisseron, les objets du quotidien interviennent dans les processus de subjectivation car les sujets se construisent en « digérant » leurs expériences, à travers les objets qu'ils utilisent, manipulent et organisent, qui sont autant d'outils pour « assimiler le monde ». Ce sont les représentations « verbales, imagées et gestuelles » formées au contact des choses qui participent de ce travail de digestion, d'assimilation, de transformation et donc de subjectivation (Tisseron 1999, p.60). Notre enquête permet d'étendre la métaphore de la digestion utilisée par le psychanalyste Serge Tisseron pour décrire la construction du sujet à travers les objets acquis, touchés et transformés quotidiennement (Tisseron 1999, p.60)<sup>73</sup> à un usage cette fois-ci littéral de l'idée de digestion, d'assimilation et de transformation.

lesquelles leurs corps forment des alliances, là où se façonnent la texture de leur vie, les configurations matérielles et concrètes d'existence (ce que l'on respire, ce que l'on mange, ce que l'on ingère, ce qui circule autour de soi et à travers soi)<sup>74</sup>.

Elles deviennent attentives à la constitution réciproque de leur espace de vie et de leur propre personne, à l'interface du corps et du monde. À travers la transformation de leur espace de vie, elles ressentent la manière dont les matières-flux en présence se déplacent, interagissent et *intra-*agissent (Barad 2003), participent de façon constitutive à leur propre existence, à leurs propres corps, l'air et l'eau, l'alimentation et les substances diverses qui agissent en eux, à travers eux<sup>75</sup>. Certaines « nuisances synthétiques olfactives » (Sakina 24 ans), certains « goûts de plastique » (Florence 45 ans) ou une « peau réactive » liée à l'application de « trucs bizarres sur sa peau » (Céline 43 ans) sont autant de repères sensoriels à travers lesquels la toxicité perçue de certaines substances implique de s'en défaire ou de s'en prémunir<sup>76</sup>.

À cet égard, le témoignage d'Allegra nous semble particulièrement éloquent : « La plupart des gens que je connais dans le zéro déchet ont commencé parce qu'ils ont développé des allergies à l'âge adulte, voire plus jeunes. Vous trouverez beaucoup de cœliaque. Vous trouverez vraiment une surreprésentation d'allergiques, d'intolérants au lactose. Parce que justement, quand on commence à supprimer des choses, c'est qu'on commence à s'interroger sur l'environnement qui nous entoure et à ce qui rentre dans notre corps » (Allegra 40 ans).

Les témoignages que nous avons recueillis permettent de mieux comprendre comment les gestes de dépossession matérielle ne sont pas dissociables des interrogations relatives aux effets des

---

<sup>74</sup> Dans les termes de la philosophe Émilie Hache : « L'écologie n'est pas l'extérieur, sans lien avec nous, mais là où l'on respire, où l'on cohabite, là où se construisent les conditions de nos existences (...) dans 'la géographie de tous les jours, dans les lieux où l'on vit, travaille, apprend, prie' » (Hache 2014, p.21).

<sup>75</sup> Dans les termes utilisés par la philosophe Jane Bennett : “fostering greater recognition of the agential powers of natural and artifactual things, greater awareness of the dense web of their connections with each other and with human bodies, and, finally, a more cautious, intelligent approach to our interventions in that ecology” (Bennett 2004)

<sup>76</sup> Comme nous l'a également expliqué Camille : « le parfum des autres est une véritable agression au quotidien » ou encore, à l'égard des produits ménagers, « cette odeur de javel quand on rentre dans un lieu, je sais pas si ça vous fait ça aussi, mais c'est agressif en fait ! » (camille 28 ans)

choses et des substances sur le corps, les cheveux et la peau, comme de l'accroissement de l'attention associée à ces effets à mesure que des transformations du cadre matériel d'existence opèrent et font retour sur celui ou celle qui habite, de façon itérative et cumulative. « Je me suis alors rendu compte, que si je mets de l'huile de bourrache ou de l'huile de germe de blé, c'est aussi bien pour mon visage que n'importe quelle crème qu'ils nous vendent » raconte Séverine (49 ans).

S'interroger à propos de ce qui nous entoure peut amener à questionner ce qui nous traverse, nous anime et nous constitue, dans un sens littéral. Ainsi, des modifications du cadre matériel (face extérieure de la synthèse corporelle) encouragent et accompagnent ici des modifications de l'alimentation et des soins du corps (face intérieure de la synthèse corporelle), et réciproquement. Les entretiens que nous avons menés en témoignent.

En rendant davantage visibles et sensibles produits ménagers, cosmétiques et aliments, les gestes de dépossession matérielle accompagnent des transformations de l'alimentation, des manières de prendre soin de l'espace et de soi, comme des substances utilisées pour le faire.

L'espace domestique devient le reflet du corps de la personne, et de ce qu'elle décide d'y faire entrer. Nous pensons que le témoignage de Lucie permet de prendre la mesure de cet interfonctionnement des deux faces de la synthèse corporelle : « Une fois qu'on a moins de choses, c'est clair, on ne peut pas avoir un frigo qui soit plein de conneries et avoir des kinder pingui et du yoplait et dans ses étagères des céréales, y'a une incohérence » (Lucie 29 ans). Dans la mesure où il s'agit de « voir ses ingrédients » (Sakina 24 ans) dans son espace et de « savoir ce que tu mets dans ton corps » (Claire 44 ans), la réhabilitation croisée du cadre matériel d'existence et de la personne prend forme à l'endroit du corps et d'une interrogation ouverte quant aux effets sensibles des choses, des substances, des aliments jusqu'aux matières qui circulent dans l'air<sup>77</sup>.

Une dernière idée nous semble d'importance notable. Lorsqu'il s'agit de réparer un artefact, ce dernier évolue généralement entre deux modes d'existence : il se trouve fragmenté en différentes

---

<sup>77</sup> Il s'agit de questionner l'effet des choses sur son corps, comme aussi le retrait de certaines choses et les effets de ce retrait.

composantes ; puis il retrouve une forme consolidée. En contraste, lorsque cet artefact n'est pas une technologie extérieure à la personne mais l'espace de vie (un artefact *habité* donc), l'évolution entre ces deux modes d'existence ne concerne pas seulement le cadre matériel (disloqué puis consolidé dans une nouvelle forme) mais tend à englober le corps de l'habitant, lui-même transformé par l'entremise de l'air, des aliments et des substances (*différentes, visibles et moindres* en l'occurrence) qui le traversent, l'animent et le constituent<sup>78</sup>, et auxquelles les personnes se rendent plus attentives.

Avec les gestes de dépossession matérielle et les transformations impliquées dans leur sillon, les personnes ressentent et perçoivent davantage l'intimité des corps humains et non-humains, qui joignent leurs forces, établissent des connexions et des alliances, comme aux flux de matière-énergie (air, aliment, eau, huile, crème, etc.) à travers lesquels la vitalité des corps se constitue, dans un réseau animé et pluriel de connexions plus ou moins thérapeutiques ou destructrices. Recomposer d'autres alliances avec les matérialités et substances en prêtant attention à leurs effets sur son corps, sa santé, sa peau et sa vitalité : voilà ce dont il fut question dans les différents témoignages que nous avons eu la possibilité de recueillir.

---

<sup>78</sup> Nous osons ici un parallèle avec ce passage d'un poème d'Apollinaire : « Le cortège passait et j'y cherchais mon corps./ Tous ceux qui survenaient et n'étaient pas moi-même/ Amenaient un à un les morceaux de moi-même/ On me bâtit peu à peu comme on élève une tour » (Apollinaire, *Alcools*, 1913).

### 3. Observer d'autres corps, en être transformé : frugalité, lenteur et engendrement dans les identifications à l'inspiration d'autres manières d'être

Concept psychanalytique réinvesti par Jean-Pierre Warnier, Céline Rosselin et Marie-Pierre Julien, l'identification désigne le processus psychique à travers lequel une personne adopte des attributs, des propriétés ou des manières d'être à d'autres personnes ou choses qui lui sont proposées ou qui lui apparaissent comme modèles du côté des parents et ailleurs. La personnalité se constitue en partie à travers une succession d'identifications qui lui permettent de se différencier en assimilant de l'altérité. La subjectivation opère en partie à travers ces identifications successives étayées en conduites motrices et cultures matérielles (Julien, Rosselin et Warnier 2009).

Agnès Jeanjean a par exemple montré comment la présence d'un tractopelle sur les chantiers est susceptible d'accompagner des émotions puissantes et valorisantes pour les ouvriers, à l'intersection des propriétés d'héroïsme (puissance, force, masse) et d'agilité ( finesse des manœuvres, précision, délicatesse) de la machine, ayant des répercussions sur la manière dont les ouvriers se représentent et utilisent leurs corps, de façon vigoureuse, agile, dynamique, puissante et efficace en miroir de l'engin valorisant (Jeanjean 2009, dans Julien et Rosselin 2009).

À l'inverse, lorsque les chantiers ne font intervenir aucune machine valorisante, et dans les situations difficiles de peine, de vieillissement ou de découragement, les ouvriers comparent fréquemment leurs mains à de vieilles pelles, rugueuses, plates, déformées et inopérantes. Du corps héroïque au corps meurtri, les choses participent étroitement de la façon dont les ouvriers conçoivent et vivent leur travail, en fonction des configurations matérielles et techniques en présence.

Dans un même esprit, François Hoarau a montré comment les ferrailleurs à Emmaüs - marginalisés et dévalorisés par les autres compagnons – sont susceptibles d'éprouver des émotions puissantes et des plaisirs intenses à l'endroit du geste consistant à démonter, désosser, ouvrir les

carcasses, explorer les tubes, des moteurs de machines à laver, en référence à un imaginaire du geste chirurgical (autopsie) et de l'acte sexuel (Hoarau 2009).

En référence à ces travaux, nous pensons que les gestes de dépossession matérielle et les conduites sensori-motrices réinvesties à travers ces gestes, du côté de la lenteur, des surfaces libres et de la réhabilitation mutuelle de l'espace et du rapport à soi, résultent ou réactivent des identifications à travers lesquelles les subjectivités s'y transforment.

Ces identifications portent principalement sur trois aspects : la frugalité, le choix de vivre avec peu de choses, d'être capable de se passer de la plupart des choses ; la lenteur, le souci du geste appliqué et le soin des choses ; le monde végétal, la croissance graduelle et le temps de l'engendrement. Nous ne visons pas ici l'exhaustivité, mais tâchons de rendre compte des identifications qui nous furent confiées au cours des entretiens que nous avons menés.

Il nous semble difficile d'évaluer précisément la position de ces identifications dans les parcours documentés. Si certaines identifications semblent plutôt situées en amont des gestes de dépossession, d'autres paraissent plutôt situées en aval. Pour décrire différents aspects de leur démarche, la plupart des personnes que nous avons rencontrées nous ont fait part d'identifications variées.

Plus précisément, certaines identifications semblent plutôt liées à des rencontres qui amènent à réfléchir et à déplacer son attention et sa sensibilité, comme le suggère le récit d'Alix : « J'ai rencontré une amie qui est très.. à observer.. et ça m'a marquée, je m'en souviens, la première fois, les premières fois que je la regardais, c'était toujours, c'est une réflexion que j'ai eu après coup, c'était à quel point elle était hyper attentive à son environnement, et elle allait me faire remarquer par exemple... enfin oui, elle est très attentive à l'environnement, elle est très émotive aussi sur ce qu'elle voit, ce qui l'entoure, le vent, la brise, les lumières.. » (Alix 22 ans).

Certaines identifications semblent se réactiver avec le réinvestissement de certaines pratiques locales au sein de l'espace domestique, comme avec la pratique de la cuisine pour Ruben : « on minimise les objets, mais un objet est égal à une fonction, parce que ça me parle, c'est mes

grands-parents, mes parents, qui m'ont appris comme ça, qui m'ont appris à faire des gestes simples dans le quotidien » (Ruben 40 ans). C'est aussi le cas de Marie qui estime rouvrir « une autre histoire qui est plus intime et familiale de vie, pas en autarcie, mais vraiment beaucoup plus frugale, c'est l'imaginaire Mamie Nova quoi, voilà, les confitures et tout, peut-être une certaine nostalgie de ce que j'ai pu observer chez ma grand-mère notamment » (Marie 44 ans).

Certaines identifications s'appuient également sur la réappropriation de gestes spécifiques, sans nécessairement les situer dans l'espace domestique, indiquant le caractère transférable des qualités perçues du geste d'une conduite motrice à une autre : « Mes besoins en ce moment sont là : le savoir-faire. Pour moi, c'est très important. Par exemple, il y a quelqu'un à côté de chez moi, voilà, un bottier, qui fait des chaussures. Et je peux passer des heures, des après-midis, c'est un japonais qui fait les chaussures notamment, à le regarder faire, à le regarder faire, prendre les mesures » (Lucie 29 ans).

Certaines identifications portent plus spécifiquement sur le choix de vivre avec peu de choses et la capacité à vivre de façon frugale, comme Alix en référence à sa lecture de Simone de Beauvoir : « elle vit dans sa chambre de bonne, elle vit avec rien : elle peut ne pas manger pendant hyper longtemps, elle prend le jambon et le chocolat chaud, et c'est tout » (Alix 22 ans). C'est aussi le cas de Florence qui raconte que ses grands-parents « faisaient des repas avec une part de pudding, un verre de lait et une soupe et c'était tout quoi (...) Je suis assez admirative des gens qui se passent de tout en fait » (Florence 45 ans). Camille nous a également parlé de son admiration pour les personnes qui ne voyagent « avec rien dans les poches » (Camille 28 ans)<sup>79</sup>. Lucie, des moines bouddhistes « qui ne conservent que huit objets », « les moines qui ont très peu d'objets et qui vivent vraiment dans la pauvreté et dans la frugalité » (Lucie 29 ans). Samuel, du héros du long-métrage *Fight Club* qui se réapproprie son existence en laissant flamber ses affaires, « quand je me

---

<sup>79</sup> Le thème du voyage avec peu d'affaires s'est souvent présenté, comme dans le récit qu'Alix nous en a donné, à propos de ses propres prédilections de vacances : « Les voyages que j'ai fait en camping sauvage avec des amies, c'est des moments où t'es le plus connectée. Et en fait, t'as tellement peu de choses avec toi. Mes vacances préférées, c'est quand je fais du camping sauvage. Et pour moi, c'est ces moments-là, parce que, tu as si peu d'objets que tu as pas besoin d'y porter trop attention. T'es tout au moment présent, en phase avec la nature » (Alix 22 ans)



suis séparé de mes objets, je n'ai pas pu m'empêcher de me dire que je suis un peu Tyler Dordon en fait. Je pense à Fight Club, je pense à toutes les images de gens qui changent de vie » (Samuel 27 ans). Dans ce cas, l'identification porte sur la réduction du nombre de prothèses matérielles et la légèreté de la « synthèse corporelle » faite de peu de choses et de repas frugaux.

Ces identifications trouvent leur point culminant d'expression dans l'idée d'une *intensification* « grandiose » et « magique » de la vie adossée à très peu de choses, dans le témoignage de Margot, à l'égard de la fille d'une amie à elle ayant peu de moyens économiques : « J'ai été stupéfaite, raconte Margot, des rapports à la matière que la gamine pouvait avoir. Elle avait 8 ans. Elle m'a dit 'tu sais, je t'aime beaucoup j'aimerais te faire un cadeau, elle va chercher une boîte, elle m'a donné des cailloux, elle me disait que ce caillou, elle l'avait ramassé sur une plage, et c'était une chose qui avait une vraie valeur. Un autre jour, sa maman a emballé devant moi un cadeau, c'était une ramette de papiers de 500 feuilles. Elle voulait que sa fille comprenne que ça venait d'un arbre, qu'elle en ait conscience quand elle dessine. Un autre jour, on a ramassé une branche de bois qui était là, on faisait un christmas tree, on a décoré la branche pour faire un arbre de Noël. J'ai trouvé ça génial. J'ai vraiment vu le contraste par rapport à mes nièces, avec les légos, les barbies, etc. qui, sans ça, ne s'amuse pas. Et cette femme qui n'a pas beaucoup de ressources, elle avait voulu faire en sorte que ce Noël soit quelque chose de grandiose. Elle avait gardé des bocaux, elle avait fait des fruits, elle racontait des histoires. Et pour la gamine, c'était magique, y'avait une craie pour dessiner sur un mur. C'est vraiment elle et sa fille qui m'ont éveillé à cette chose-là, de la simplicité » (Margot 36 ans).

Certaines identifications portent plutôt sur une démarche générale de transformation en lien avec une idée plus abstraite, comme l'enfance, le chemin à suivre ou la nature, ou adossée à une observation du monde végétal : « C'est un peu pour moi comme un apprentissage, comme on apprend à marcher à un enfant, on ne lui apprend pas, y'a pas des leçons : c'est par ses expériences, c'est par son expérience, le fait d'être tombé plusieurs fois, le fait d'avoir réalisé, le fait d'avoir eu un déclic, qu'il apprend à marcher, il n'a pas suivi des leçons, en lui disant tu mets un pied devant

l'autre, non. Donc moi je ne vis pas ça comme des cases à cocher. Je vis ça plutôt comme un chemin d'introspection à suivre à mon rythme. » (Sakina 24 ans).

« Mon minimalisme, c'est faire les choses au fur et à mesure, dans la lenteur. Comme la nature, en fait, avec une feuille qui devient terre (...) On profite de la nature, alors que l'on devrait vivre avec la nature, dans son rythme (...) Je me sens mieux dans la nature, dans un endroit minimaliste. D'ailleurs, la nature, ça a un côté très minimaliste. Et peut-être que j'essaie de faire ce que la nature fait pour elle, pour moi. Je ne sais pas. Elle a un côté un peu vital qu'elle a, et que j'aimerais avoir » (Ruben 40 ans).

« Je le vois comme une plante, une plante qui émerge, y'a des saisons, y'a des obstacles, y'a des parasites, et y'a des fois des remises en question (...) Dans une terre, dans l'humus, il y a toute la symbiose qu'on peut retrouver partout ailleurs, sur terre, le fait de naître, le fait de vivre, le fait de partager, puis le fait de mourir, et c'est quelque chose de beau qu'on retrouve partout et qu'on a oublié de voir, qu'on ne se donne plus à contempler (...) Ré-avoir conscience de cette temporalité (le temps que ça prend ! de voir évoluer son compost, comment pousse une plante) m'a rendu plus en paix avec moi-même (...) Y'a cette idée qu'une plante, si elle est pas dans un espace qui lui permet de respirer et d'effectuer sa photosynthèse (rires) et bah, elle ne peut pas vivre, et nous notre photosynthèse, mine de rien, on la génère en dormant bien et en étant plein d'énergie. Et ça, ça se travaille, mais surtout, ça se préserve, avec effectivement un bon sommeil, avec un rythme sain » (Sakina 24 ans).

Toutes ces identifications trouvent une assise dans les modes d'existence, les gestes, les rythmes et les devenirs entrevus au contact des matières et d'autrui dans la trame d'une transformation plus large de la sensibilité. À l'occasion des gestes de dépossession matérielle et des gestes réinvestis dans leur sillon, les identifications se réorganisent en réactivant la mémoire (du côté de l'enfance) ou en rendant l'attention disponible à d'autres personnes et d'autres formes de vie, d'autres manières d'être, de faire ou de croître, et d'autres rythmes de croissance. Nous pensons que ces déplacements et revitalisations font signe vers « l'enfantement, le tissage, la terre, la

croissance des plantes, le vent, l'océan, la flamme, le tissu, la lune et le lait, qui parlent tous des pouvoirs de ce qui connecte, nourrit, guérit et crée. » (Starhawk 1988, p.39).

La réorganisation des identifications atteste selon nous de la redirection des imaginaires psychomoteurs dans le sens de la frugalité, du soin des choses et d'un rythme lent et graduel d'engendrement, comme dans le sens de « changements petits, organiques, progressifs » (Starhawk 1988, p.83) : « une plante, une pétale de rose, quelque chose qui pousse, qui germe, qui prend le temps de germer » (Sakina 24 ans).

Tissant des liens entre physicalité, croissance, rythme et engendrement, l'identification au monde végétal nous semble du premier intérêt. Cette référence n'est d'ailleurs pas sans évoquer l'éloge de Suzane Césaire vis-à-vis de l'identification aux plantes : « Comme la plante, abandon au rythme de la vie universelle. Point d'effort pour dominer la nature. Son indolence ? Celle du végétal. Ne dites pas : 'il est paresseux', dites 'il végète' (...) Et toujours et partout, dans les moindres représentations, primat de la plante, la plante piétinée, morte mais renaissante, la plante libre, silencieuse et fière. Dans les profondeurs de sa conscience, il est l'homme-plante, et s'identifiant à la plante, son désir est de s'abandonner au rythme de la vie » (Suzane Césaire, citée dans Vidal, 2020, p.196).





## Chapitre 3 : Transparaître

---

### 1. Soudain sentir le fabuleux dans l'ordinaire : vitalité matérielle, fraîcheur et transparence

Il est difficile de dire si les transformations dont nous parlons dans ce travail concernent davantage la sensibilité des personnes impliquées ou l'environnement matériel de l'espace domestique, tant les deux aspects paraissent évoluer ensemble, à mesure que les manières de composer et d'habiter l'espace dessinent, de façon graduelle, les champs où transparaissent de nouvelles sensibilités et de nouveaux désirs.

Selon l'attention que les personnes leur accordent, les choses hésitent continuellement entre leur repli et leur expansion témoignant de l'importance de leur instauration continue : l'ensemble des attentions, des gestes et des soins qui en augmentent la réalité, en intensifient l'être et développent leur propension à faire faire (ou à faire éprouver) quelque chose (Hennion et Monnin 2015). Comme le remarque également Jean-Claude Kaufmann à propos des gestes de soin prodigués à l'espace domestique, les choses prennent vie lorsque les individus les investissent, et redistribuent cette vie à leur tour ensuite, dans une circularité d'attention et de sensibilité (Kaufmann 1997, p.214)<sup>80</sup>.

Les gestes de dépossession matérielle et les gestes exhumés dans leur sillon accompagnent un « dégageant graduel hors de tous les liens qui créent de l'opacité », « un désencombrement qui laisse enfin paraître » : ce que le philosophe François Jullien propose de nommer « le moment de la transparence où la lumière est dans sa fraîcheur » (Jullien 2011, p.240-241).

---

<sup>80</sup> C'est aussi ce que propose le sociologue Antoine Hennion à propos de la sensibilité et du geste : si les choses sont susceptibles d'avoir un effet, c'est aussi dans la mesure où les personnes développent leur sensibilité à leur contact, et s'y rendent précisément sensibles dans ce mouvement : « La question du goût nous met au cœur de la pragmatique : oui, les choses ont un effet – si on le leur donne. Comme le geste du joueur de tennis, d'autant plus 'naturel' qu'il a plus longtemps été travaillé » (Hennion 2009).

Cette « transparence » résulte notamment des transformations opérées sur l'espace domestique comme des effets de ces transformations sur les conduites que l'espace en vient à suggérer, comme l'explique Alexia : « Simplement de pouvoir me réveiller le matin dans un espace serein, presque vide, mais pas tout à fait, ça fait du bien. Parce qu'on a envie de sortir du lit, voilà, de se poser sur sa chaise, de prendre son café. Alors que voilà, quand tout était encombré, j'avais juste envie de rester dans mon lit. C'est complémentaire avec l'idée de la lumière du soleil qui passe par la fenêtre, de l'odeur du café, j'ai envie de pouvoir respirer pleinement, de prendre de grandes inspirations » (Alexia 22 ans).

De la même façon, Camille parle de la centralité de la lumière dorénavant : « Aujourd'hui, je vais avoir plus à cœur qu'il y ait de la lumière qui rentre chez moi, que d'avoir une superbe desserte ou je ne sais quoi. L'organisation de l'espace, la lumière et l'accueil sont le plus important » (Camille 28 ans). Lucie explique aussi avoir souhaité « un espace plus lumineux et plus sain » (Lucie 29 ans). Alix parle du choix d'un « espace où il n'y a pas trop d'objets, des objets que je trouve beaux, avec une lumière que j'aime bien » (Alix 22 ans). Au cœur de nombreux récits, nous retrouvons l'importance de choses ordinaires qui composent des ambiances comme « le vent, la brise, les lumières » (Alix 22 ans) la sensation d'un « rayonnement » (Sakina 24 ans), le souhait « d'humaniser un peu son intérieur, ouais humaniser, retrouver un peu d'humain, d'espace, quelque chose de plus sain », et le sentiment d'avoir « enlevé toutes ces surcouches, ces couvertures qu'on nous met, pour juste être lié à l'infini » (Ruben 40 ans).

À l'intersection de l'espace de vie et des manières d'être, le récit de Sakina nous semble montrer comment la vitalité matérielle et la vitalité personnelle se constituent alors ensemble : « Avec ce genre d'espace, on se lève le matin, on a vraiment l'envie, l'envie d'arborer son espace, plus envie de travailler, plus envie d'aller faire du sport, plus envie de rentrer après le sport et de prendre soin de soi et de ses proches » (Sakina 24 ans).

À travers ces témoignages, apparaît l'influence de l'espace domestique sur le désir de faire, de s'ouvrir au monde, de prendre soin de soi et d'autrui. Notre enquête permet de souligner la

centralité de la relation entre un espace et la façon dont il invite à vivre, et la revitalisation des choses à travers laquelle cette influence s'exerce, l'importance de la vitalité matérielle (Bennett 2004).

En écho à la première partie du chapitre précédent<sup>81</sup>, ce point apparaît de façon notable à l'endroit du soin et du souci de soi, comme le note Alexia : « Mon changement dans mon rapport à mon propre corps ? Il n'y a pas d'intérêt à vouloir un environnement physique sain autour de soi si, en retour, on ne prend pas soin de son propre corps. C'est forcément une dynamique réciproque » (Alexia 22 ans).

De la même façon, Lucie parle de liens entre le soin de l'espace et le soin de soi : « On ne peut pas prendre soin de soi dans un espace qui n'est pas soigné. C'est comme si vous alliez dans un spa et le truc est dégueulasse. On sait bien qu'on ne va pas se sentir propre. Pareil, on ne peut pas cuisiner dans un endroit qui n'est pas sain, avec des affaires mal rangées, ou faire du yoga sur un tapis de yoga qui est plein d'acariens. C'est un cercle vertueux en fait. Le fait de prendre soin de son intérieur, on va prendre soin de soi. C'est comme nettoyer sa baignoire ou avoir des draps propres » (Lucie 29 ans).

Ces différents témoignages mettent l'accent sur la dimension énergétique et récursive du soin des choses : « l'envie de sortir du lit », « l'envie d'arborer son espace », la « dynamique réciproque » ou l'image d'un « cercle vertueux ». Ces récits permettent d'éprouver la transformation mutuelle de la sensibilité et de l'espace de vie par l'entremise d'une « reconnexion avec soi et son corps » (Sakina 24 ans). Comme le suggère le philosophe David Abram, renouer avec son corps vivant accompagne des modifications importantes de la sensibilité et de la perception (Abram 1996, p.90)<sup>82</sup>.

---

<sup>81</sup> Chapitre 2, partie 1 : « Trouver ses appuis, prendre soin de soi : l'espace domestique comme espace de décélération et de restauration ».

<sup>82</sup> « Lorsque nous renouons avec nos corps vivants, le monde perçu lui-même se modifie et se transforme » (Abram 1996, p.90).



Cela permet de comprendre comment et pourquoi des choses ordinaires transparaissent avec un tel éclat dans les récits que nous avons recueillis. Chez François Jullien, le « moment de la transparence où la lumière est dans sa fraîcheur » se donne à lire comme « fabuleux (vertigineux) en dépit de son ordinaire – ou parce qu’il est ordinaire – mais que d’ordinaire on ne voit plus, ou plutôt on ne l’a jamais vu » (Jullien 2011, p.241-243).

Les personnes elles-mêmes éprouvent d’ailleurs de la difficulté à expliquer comment des choses aussi ordinaires furent à ce point importantes pour elles, comme le montre par exemple ce récit de Camille : « Les expériences les plus fortes et belles, humaines, que j’ai vécues, ça a souvent été dans des contextes en éco-village où on ne vit avec rien très clairement. Et quand les gens te disent ‘oui alors ?’ et que tu dis ‘c’est incroyable, c’est l’une des plus belles expériences de ma vie’ – ‘mais vous avez fait quoi ?’ – ‘ah bah, on a discuté, on a jardiné...’ - et c’est vrai que ça paraît complètement banal, mais en fait non, je sais que, en le disant, ça semble banal, mais en fait non, oui c’était vraiment ça, on a eu des discussions, on a jardiné, on a joué aux jeux de société, ça a l’air tellement pas original, alors que c’était absolument fou ! » (Camille 28 ans).

Voilà probablement ce qui interpelle le plus dans les témoignages que nous retranscrivons ici. Des choses tout à fait ordinaires y transparaissent dans une fraîcheur qu’il serait impossible de comprendre autrement.

Alexia raconte comment sa sensibilité s’est affinée de concert avec la transformation de son espace : « Mon appartement est blanc, la peinture est blanche, y’a pas grand-chose dedans, y’a vraiment cette idée de faire circuler la lumière. C’est pas un rapport direct avec la nature parce qu’on est au milieu de Paris, mais mine de rien, j’avais l’impression d’être plus en phase avec moi-même, de pouvoir mieux respirer, de pouvoir mieux tâter les bruits de mon studio, de voir comment la lumière se réfléchit sur les murs, de voir comment l’odeur d’un café, comment ça pouvait circuler entre le bois, ça m’a vraiment beaucoup apporté sur le plan physique » (Alexia 22 ans).

De la même manière, à l'égard de sa sensibilité aux choses les plus ordinaires, Sakina raconte « le plaisir que c'est de voir les gens, de voir seulement les saisons qui passent, passer de l'été à l'automne, de voir ces nuances en termes de senteurs, de vision de l'espace, d'être reconnectée dans un univers qui n'est plus extérieur, qui ne nous est plus imposé, mais qui est vécu comme vraiment une redécouverte » (Sakina 24 ans).

Par-delà les frontières du corps, c'est un monde animé qui transparait alors, un monde intrigant et lumineux, tramé d'une acuité nouvelle. « Avant le désencombrement, explique Claire, j'en n'avais rien à foutre de voir un vol d'oiseau, mais alors rien à foutre, mais alors rien du tout. Maintenant, je trouve ça d'une beauté absolue » (Claire 44 ans).

De la même façon dans le récit de Sakina : « Dans une terre, dans l'humus, il y a toute la symbiose qu'on peut retrouver partout ailleurs, sur terre, le fait de naître, le fait de vivre, le fait de partager, puis le fait de mourir. Et c'est quelque chose de beau qu'on retrouve partout et qu'on a oublié de voir, qu'on ne se donne plus à contempler » (Sakina 24 ans).

Si elles débutent et se constituent à travers l'espace domestique, les transformations de sensibilité documentées ici embrassent un champ plus large, celui d'une « redécouverte de ses pouvoirs magiques » (Camille 28 ans) et d'une « réouverture au monde » (Alexia 22 ans) où l'attention aux éléments ordinaires du vivant tend à élargir la perception, la manière de voir et de sentir.

Nous retrouvons ici l'affleurement d'un corps « par-delà les frontières » tel que décrit par la philosophe Silvia Federici : un corps qui relèverait « d'une continuité magique avec les autres êtres vivants qui peuplent la terre : les corps humains et non-humains, les arbres, les rivières, les mers, les étoiles. C'est l'image d'un corps qui réunit ce que le capitalisme a séparé, un corps qui ne serait plus, telle la monade leibnizienne, sans portes ni fenêtres, mais dont le mouvement serait aligné harmonieusement avec le cosmos » (Federici 2020, p.28).

L'image d'une monade « sans portes ni fenêtres » (en contraste d'une « continuité magique avec les autres êtres ») nous semble du plus grand intérêt, faisant le pont entre les

différents espaces investigués : l'espace du corps, l'espace domestique et l'espace au dehors, nouant des liens de collaboration ou d'aversion, de symbiose ou de repli, en fonction des rapports complexes et ambivalents entretenus à soi-même et à son espace de vie au fil du temps.

En écho avec les travaux de Paul B. Preciado, nous pensons que la sensibilité ne se découvre ici qu'au prix de sa propre transformation, n'étant pas ni repérable a priori ni assignable a posteriori, mais bien indexée sur l'ensemble des gestes exercés sur l'espace et le corps (Preciado 2008) impliquant le déplacement des manières de percevoir, de désirer et de ressentir le monde autour de soi<sup>83</sup>. Nous pensons également que les découvertes en jeu impliquent un balancier entre des moments de retrait et des moments d'ouverture, mouvements vers soi et mouvements vers le monde, en particulier à l'endroit des attirances (ou répulsions) exercées par l'espace public.

Dans l'ensemble, les gestes de dépossession matérielle, les gestes réinvestis dans leur sillon, les transformations du cadre matériel et les conduites formées avec elles, tendent à favoriser des rapports de soin, d'accompagnement, de reconnexion voire de symbiose avec son propre corps, réveillant d'autant la sensibilité, revitalisant le monde, la curiosité à son endroit, le désir de faire, de s'y ouvrir et de l'ouvrir différemment.

À l'égard de ses trajets à pieds, Alexia explique notamment : « Je considérais mes trajets comme des trajets. Maintenant, je prends plus le temps de marcher. Je me sens plus à l'aise à l'idée de marcher. Aujourd'hui, j'essaie de ne plus trop prendre le métro, ni le bus, mais de marcher et de ne rien écouter d'autre que le monde autour de moi. Quand j'avais mes écouteurs, j'étais dans ma bulle. Alors, oui, retirer ses écouteurs et traverser cet itinéraire. Ça mérite d'être écouté, les perles du quotidien, les interactions qui sont fascinantes... J'avais oublié ça » (Alexia 22 ans).

---

<sup>83</sup> Ces déplacements font signe vers des mouvements de « subjectivation forte » questionnant d'ailleurs une réversibilité impensable pour certaines répondantes, comme le raconte Allegra : « Y'a beaucoup de gens qui disent 'oui c'est comme un régime en fait, c'est un truc qu'on fait, puis on le rate'. Alors que non : une fois qu'on a fait la transition, je suis pas sûre qu'on puisse en revenir vraiment » (Allegra 40 ans) ou encore Camille : « C'est rentré dans mes mœurs, ça a redéfini ma propre réalité, mon propre imaginaire, mes propres désirs, et qu'est-ce que j'appelle réussir aujourd'hui, qu'est-ce que j'appelle le confort aujourd'hui, qu'est-ce que j'appelle la beauté aujourd'hui » (Camille 28 ans).

Si, dans les trajectoires documentées ici, l'espace domestique prend d'abord la forme d'un sanctuaire intime, d'une enveloppe protectrice, d'un lieu de repos et de ressourcement, il se dessine ensuite comme un espace revitalisant à partir duquel de nouveaux désirs pour le monde se constituent. Dans le prolongement de l'espace domestique, le monde lui-même s'anime, accompagnant la formation de nouveaux rapports à soi, de nouvelles envies et, parfois, le sentiment d'une reconnexion par-delà les frontières du corps (Federici 2020) : au dehors, l'espace public ne consiste plus simplement en un espace à traverser en ligne droite, mais ouvre le champ d'une promenade peuplée de rencontres et de possibilités nouvelles.

Ces observations entrent en résonance avec l'enquête réalisée par Hélène Cherrier et Jeff B. Murray : les transformations opérées sur l'espace domestique permettent un retour sur soi à partir duquel la sensibilité se transforme, l'attention se déplace et le monde extérieur s'ouvre différemment (Cherrier et Murray 2007). Nous montrons que ce retour sur soi opère à travers un réinvestissement croisé de son espace domestique et de son corps, une manière de se réapproprier, en la respectant, en l'accompagnant, la part charnelle de son existence.

Les sensations, les besoins et les rythmes du corps frayent alors les orientations et les ouvertures nouvelles de la personne vis-à-vis du monde. Nous montrons comment le monde le plus ordinaire (celui des lumières, du vent, des oiseaux et des odeurs de café) « transparait » alors dans une fraîcheur surprenante et appréciable (Jullien 2011, p.241). La sensibilité et le monde environnant se réveillent de concert. L'opacité s'estompe au profit d'une transparence porteuse de lumière et de vie. La vitalité matérielle de l'espace domestique, à travers ses effets sur l'humeur, les sensations corporelles et le désir de faire, dégage les horizons d'une vitalité élargie à l'espace du dehors, faisant le pont entre la « vitalité matérielle » du monde en soi et autour de soi (Bennett 2004), la « fraîcheur » (Jullien 2011, p.241) et les conditions d'ouverture du sujet à l'espace public (Bayart 2004).

Au même titre que le sapeur « gammé » qui se sent « sublimé » lorsqu'il porte de beaux vêtements et qui peut alors « se faire voir » dans les cafés, les grandes avenues et les grands

carrefours (Gandoulou 1989, dans Bayart 2004) ou que la « lucidité extraordinaire, accompagnée d'une explosion d'envie de baiser, de marcher, de sortir, de traverser la ville entière » associée à la consommation de testostérone dans le récit auto-expérimental du philosophe Paul B. Preciado (2008, p.21), notre enquête montre la centralité des transformations exercées sur son espace et son corps dans l'ouverture des sujets à l'espace public.

En particulier, notre enquête souligne le rôle déterminant de la vitalité de l'espace domestique et des prothèses matérielles incorporées dans la constitution d'une forme de respect et d'accompagnement envers son propre corps, dans le mouvement de convalescence, de mue et de réouverture au monde. Les témoignages que nous avons recueillis en dessinent l'orientation.

Ainsi, Ruben explique qu'il se sent mieux aujourd'hui : « Je sais pas si c'est l'âge ou le fait d'avoir appliqué ces règles de vie, mais effectivement, je me sens mieux dans ma peau, je me sens mieux par rapport à l'autre, je me sens bien. Ça a complètement transformé ma vie. » En symétrie, Samuel raconte : « Je n'arrivais pas à avoir confiance en moi, je n'aimais pas l'homme que j'étais. Socialement, c'est simple, j'ai repris confiance en moi. Je me suis mis à avoir confiance en moi. Je respirais<sup>84</sup> plus la confiance. Les gens étaient beaucoup plus secure avec moi » (Samuel 27 ans).

Le récit de Lucie fait le lien entre la question de la confiance en soi et la synthèse corporelle formée par le corps, les vêtements et les sensations occasionnées à leur contact : « J'avais pas confiance en moi. Je ne trouvais pas mon style vestimentaire. Ce que je portais ne m'allait pas ou je n'étais pas bien dedans. Que ce soit par rapport à l'odeur, que ce soit par rapport au confort, à l'humidité, au fait que ça gratte. J'osais pas prendre ma place, c'était quelque chose que je ne faisais pas facilement. Petit à petit, en me dépouillant, j'ai commencé ce corps à le laisser s'exprimer, à prendre de la place. » (Lucie 29 ans).

Le thème de la confiance en soi irrigue la plupart des entretiens que nous avons réalisés, confirmant l'importance de l'espace domestique et de la culture matérielle incorporée dans la

---

<sup>84</sup> Le choix du verbe « respirer » fait d'ailleurs le lien avec la partie « Aérer et assainir son espace et son corps : l'interfonctionnement des deux faces de la synthèse corporelle » dans laquelle nous avons montré la centralité de l'air dans la réhabilitation croisée de son espace et de son corps, dans les trajectoires de dépossession matérielle.

constitution de l'aisance nécessaire pour s'ouvrir au monde (Bayart 2004). Le sentiment d'ouverture, d'ailleurs, semble circuler de la sensation offerte par le vêtement à la capacité d'apprécier son corps et sa participation dans l'espace public. Il n'est plus simplement question de l'image ou de la présentation de soi, mais bien de l'incorporation des effets sensoriels des vêtements à la sensibilité, en l'occurrence au sentiment d'ouverture, d'aisance et de respiration.

« Pendant longtemps, nous a expliqué Alexia, je n'aimais pas mes hanches, ni mon ventre. Et puis, en étant l'écoute de mon corps, j'ai commencé à changer. Avant, j'achetais que des pantalons taille moyenne assez près du corps. Et en fait, j'ai commencé... Enfin, la plupart de mes pantalons maintenant, c'est des 'taille haute' très évasés au niveau des mollets et au niveau des chevilles. J'ai l'impression que non seulement ça épouse mes hanches, ça leur donne une forme et ça les met en valeur. J'ai l'impression que le vêtement se pose et qu'il glisse parfaitement par rapport à ma peau en fait. Par rapport à cette idée de pattes d'Eph, un peu, ce que j'apprécie tout particulièrement avec, c'est d'avoir la sensation, d'avoir accès au vent, qu'il y a un souffle qui s'infuse en fait » (Alexia 22 ans).

Le vent caresse la peau à travers la fluidité du vêtement, sa « transparence » et sa souplesse de prothèse parfaitement incorporée (Thompson, Stapleton, 2009, dans Nourrit et Rosselin-Bareille 2017, p.106). Dès lors, loin de séparer ou d'isoler le sujet du monde, le vêtement accompagne ici la formation d'un corps « par-delà les frontières » (Federici 2020) relié au monde par l'entremise de sa « transparence » (incorporation parfaite à la conduite motrice) et des souffles qui le meuvent.

Alix nous a notamment expliqué à cet égard : « Aujourd'hui, je préfère un vêtement ou des chaussures ou qu'importe qui ne va pas m'entraver dans ma gestuelle, dans ce que j'ai à faire ou autre, et qui va m'être agréable, de manière corporelle. Un vêtement qui va m'accompagner toute la journée sans que mon attention soit portée à 'ouais, ah, là, j'ai trop chaud, je suis pas bien dans ce t-shirt, ça me prend la gorge' (...) Il y a aussi des matières que je n'aime pas, que je déteste, ou les trucs synthétiques aussi, parce que ton corps, il respire pas. Enfin, vraiment, je le sens quoi, je

déteste porter des trucs synthétiques. Et puis beaucoup de choses attachées à la féminité, les jupes, les talons, c'est vraiment l'exemple type. Je le vois vraiment comme un truc qui entrave la gestuelle, les mouvements du corps, tes actions. » (Alix 22 ans).

Selon la qualité de leur incorporation, les prothèses matérielles incorporées aux conduites motrices participent du repli ou de l'expansion des sujets, de leur isolement ou de leur ouverture au monde. Ici, la confiance en soi semble indissociable du bien-être éprouvé dans l'incorporation de vêtements mieux adaptés, mieux incorporés et plus transparents. En laissant transparaître les vêtements les mieux ajustés à leur corps et en amenant les personnes à réinvestir ces vêtements, les gestes de dépossession matérielle accompagnent des trajectoires de convalescence et de mue, attestant de liens étroits entre le sujet-mis-en-objets, la transparence des prothèses matérielles et l'ouverture au monde. « Ce corps a le droit d'exister dans l'espace public ! » s'enthousiasme Alexia.

De la vitalité matérielle de l'espace domestique à la vitalité du monde en passant par la sensation de lumière et le retissage des gestes de soin, notre enquête met l'accent sur ce « dégageant graduel hors de tous les liens qui créent de l'opacité », « un désencombrement qui laisse enfin paraître », « le moment de la transparence où la lumière est dans sa fraîcheur » (Jullien 2011, p.241) par l'entremise des complicités reconstituées avec les choses autour de soi, dont les vêtements qui prolongent et accompagnent le corps dans ses conduites motrices ordinaires.

## 2. Un temps pour l'appréciation sensuelle du monde : fadeur, lenteur et usage du plaisir

Si nous voulons suivre les transformations de la sensibilité occasionnées par les gestes de dépossession matérielle et le prolongement de leurs effets dans le temps, nous devons prêter attention à la manière dont le rapport au temps et au plaisir se recomposent dans leur sillon. En résonance étroite avec les travaux de l'anthropologue David le Breton (2015) et du philosophe François Jullien (1991), nous pensons que ces gestes tendent à faire transparaître les plaisirs de la fadeur et de l'appréciation sensuelle des choses les plus ordinaires, dans une confection plus lente et plus attentive des gestes quotidiens qui trament, de proche en proche, l'existence<sup>85</sup>.

Les récits que nous avons recueillis témoignent de l'affleurement d'une « autre modalité de l'existence tramée dans la discrétion, la lenteur, l'effacement » (Le Breton 2015, p.194) : les personnes ne cherchent plus à embrasser une large variété d'activités ou à faire un usage nécessairement productif et plein de leur temps. Au contraire, elles tendent plutôt à protéger des espaces et des temps de décélération, de vide et de « fadeur » (Jullien 1991), en veillant à faire moins de choses, à prendre le temps nécessaire pour les faire et en apprécier la réalisation, en résonance avec à l'idée selon laquelle « la saveur la moins prononcée est la plus riche de savouration possible » et la fadeur, « vertu banale : ce qui a le plus de valeur et ce qui est le plus commun » (Jullien 1991, p.72 et p.47)<sup>86</sup>.

Il s'agit alors de « faire les choses au fur et à mesure, dans la lenteur » (Ruben 40 ans), « de ne pas superposer les activités » (Alix 22 ans), « se concentrer à une chose, une activité » (Samuel

---

<sup>85</sup> En contraste, Alix parle de l'accélération comme d'une succession purement fonctionnelle d'actions : « Quand je suis stressée et prise par le temps, je vais d'un point A à un point B, ma ballade est gâchée, parce que je suis là à anticiper. Je n'aime pas être prise par le temps, je n'aime pas être en rush. Ça pourrait être une ballade, ça pourrait être sympathique, mais quand je pense à plein d'autres choses, ça devient purement pratique. J'ai l'impression de ne pas profiter, de ne pas prendre soin du moment » (Alix 22 ans).

<sup>86</sup> Le monde ordinaire est précisément susceptible de s'enliser dans l'opacité de l'habitude : "The force of the ordinary . . . can be obscured, reduced, or eliminated . . . by a lack of appreciation of the richness of its connections to the larger world it composes." (Dumm, dans Bennett 2004)



27 ans), « ne pas se laisser happer par l'intensité, reconnaître les signaux de l'anxiété, ne pas répondre à la taquinerie et à la provocation de mon cerveau » (Alexia 22 ans), de « faire le moins de choses possibles », « trois choses essentielles dans votre journée » ou « prendre plus de temps pour se faire du bien », « prendre les choses petit à petit » (Lucie 29 ans).

Pour paraphraser la philosophe américaine Starhawk (1988, p.83), nous observons alors les « changements petits, organiques, progressifs »<sup>87</sup> à travers lesquels les personnes cherchent à confectionner un « espace un peu nourrissant » (Allegra 40 ans), à vivre des expériences susceptibles de les « nourrir »<sup>88</sup> en participant d'une « énergie motrice, avec des idées, des matériaux, des habitudes, des pratiques qui peu à peu, sur le long terme, permettent d'avancer » (Alexia 22 ans), « se sentir bien, se lever avec le sourire le matin, se dire que toute mon énergie, mon temps, que je le consacre à des choses utiles, à des choses qui me touchent » (Margot 36 ans), « une certaine forme d'exercice quotidien, commencez par changer ses journées, injecter des petits efforts petit à petit » (Émilie 36 ans), « des petits trucs du quotidien, qui au final, globalement, apportent plus que de courir à droite à gauche » (Alix 22 ans).

Comme dans l'enquête réalisée par Katharina Husemann et Giana Eckhardt pour le pèlerinage de Saint-Jacques-de-Compostelle, le sentiment d'un temps abondant repose alors sur une réduction intentionnelle du nombre d'activités par unité de temps, la possibilité de leur offrir une pleine attention, de les apprécier et donc de les rendre sensiblement plus nourrissantes

---

<sup>87</sup> Citons aussi ce passage de François Jullien relatif au sage et au stratège, à celui qui « exerce sa vertu à proximité, dans sa famille, et d'une façon quotidienne, si bien que le bénéfice de sa conduite ne s'impose jamais précisément à l'attention, n'offre rien d'insigne ou de marquant ; celui-ci fait évoluer la situation antagoniste de proche en proche, d'une façon quasiment insensible, de sorte que la victoire progressivement acquise ne s'impose jamais à l'admiration, n'est jamais citée comme un haut fait. La véritable efficacité est toujours discrète (...) Sage et stratège refusent l'action spectaculaire et superficielle au profit d'une influence qui s'exerce en profondeur et dans la durée. » (Jullien 1991, p.48)

<sup>88</sup> Nous pensons que la référence récurrente à des activités « nourrissantes » fait également signe vers les liens entre lenteur, geste et mémoire, comme dans le témoignage de Camille à l'égard de la confection artisanale d'une planche à découper : « Pour moi c'est lié à la mémoire, c'est lié à l'unicité, c'est lié à toute l'histoire que l'on met dedans, le cœur à l'ouvrage » (Camille 28 ans). Cette thématique pourrait nous inviter à convoquer les analyses d'André Leroi-Gourhan relatives au rythme des gestes, à la mémoire, au travail des mains. Le romancier Milan Kundera a également consacré un roman à la question des liens entre lenteur et mémoire. Nous y trouvons l'idée selon laquelle « imprimer la forme à une durée, c'est l'exigence de la beauté mais aussi celle de la mémoire » (Kundera 1995). Pour une analyse plus approfondie de ces liens, il sera possible de se référer au rapport ADEME, « Penser la sobriété » (Guillard et Ben Kemoun 2018) dans lequel nous présentons et explicitons ce texte de Milan Kundera.

(Husemann et Eckhardt 2019). Réciproquement, ce sentiment est ici indissociable d'une transformation des usages du plaisir dans laquelle l'appréciation sensuelle des gestes et choses ordinaires participe d'une autre sensibilité et d'un autre rythme de vie.

À la lisière du rythme et de l'appréciation des temps creux, le témoignage de Ruben met en évidence la confection d'une existence pour laquelle lenteur et abondance se nourrissent mutuellement : « J'ai l'impression que j'ai plus de temps qu'avant. Alors, je ne sais pas comment, mais j'ai plus de temps. Je prends plaisir, avant je ne le faisais pas, mais je prends plaisir à me poser, à écouter une musique, à rester chez moi devant un objet que j'apprécie. Ça m'a permis de vraiment me poser et d'accepter vraiment cette lenteur. Alors qu'avant, voilà, c'était : la télé, sortir, aller au restaurant, aller au cinéma, c'était vraiment la course. Là, je ne sais pas comment, je ne saurais pas l'expliquer, en tout cas c'est difficile à expliquer, j'ai l'impression d'avoir plus de temps, de me réaliser, de pouvoir me poser » (Ruben 40 ans).

De la même manière, Alix raconte comment ses habitudes du matin se sont transformés, en écho avec l'idée d'une temporalité différente et d'une appréciation plus vaste de moments plus ordinaires : « Aujourd'hui, le matin est l'un des moments préférés de la journée. C'est prendre le petit-dej, me faire un bon thé et prendre le temps, c'est un peu ma routine. J'écoute France Inter. J'aime bien être toute seule. Alors que... quand ça va vite, quand je suis pressée, je me fais un thé, mais j'apprécie pas du tout mon thé, je me brûle en le buvant, je cours vers mon ordinateur, j'ai un semblant de petit-déjeuner, c'est tout. C'était un petit-déjeuner horrible, autant ne pas l'avoir. Du coup, oui, c'est prendre soin du temps, mais aussi, c'est prendre soin du corps, d'écouter du corps, du moment présent, c'est un truc que j'ai découvert. Avant, j'aimais bien combler mon temps. Maintenant, je me rends compte qu'il y a beaucoup plus de moments beaucoup plus lents, beaucoup moins remplis, c'est une autre manière de les regarder. Au final, ils sont beaucoup plus

riches, et permettent de les vivre plus intensément, même si ça peut être vu comme des moments moins intenses, des moments flottants » (Alix 22 ans)<sup>89</sup>.

Retranscrivons aussi l'observation de Sakina à l'égard du choix de faire moins au quotidien : « Pour moi, ça rend la relation avec l'extérieur bien plus qualitative, sans être justement dans cette abondance que l'on cherche souvent, l'ubiquité, on veut vibrer, être tout le temps en activité. En tout cas, c'est ce que l'on nous enseigne depuis que l'on est tout petit, d'être toujours proactif, de faire, plus que de créer. Et donc on rentre dans cette logique d'abondance. Et pourtant l'on se rend qu'il y a un délitement, parce que finalement l'abondance n'est pas du tout synonyme de qualité, et cette qualité on la retrouve seulement dans la simplicité » (Sakina 24 ans).

Tous à leur manière, les témoignages que nous avons recueillis montrent des hommes et des femmes engagées dans une relation différente au temps, faisant l'expérience d'une autre temporalité, d'une autre manière de se rapporter à l'action et à l'appréciation des choses. En résonance avec les écrits de la philosophe Émilie Hache, ces trajectoires dessinent « une nouvelle façon d'occuper l'espace comme d'expérimenter une nouvelle temporalité dans lesquelles nous réapproprier (reclaim) notre futur » (Hache, préface à Starhawk 1988, p.25). Ces récits nous intiment d'approcher les transformations des manières d'être et de faire en termes de rythmes, de sensibilité et d'attention aux choses, comme autant d'éléments nécessaires à la réappropriation de son existence et de son devenir.

Ces témoignages nous enjoignent également de considérer l'importance de l'assise : « l'impression de se réaliser » va ici de pair avec celle de « pouvoir se poser » (Ruben 40 ans), de « pouvoir se poser sur ces chaises, sur cette table blanche, en prenant son café, en regardant les feuilles bouger », ou « simplement l'idée d'être là, de constater que le sol est plat, que le soleil brille, que le ciel est bleu » (Alexia 22 ans).

---

<sup>89</sup> Alix complète en expliquant : « Je trouve que c'est quand même une démarche intéressante, de retirer des trucs cools et intéressants, et qui peuvent de faire voyager un peu, de ton quotidien, et pas forcément d'aller le chercher ailleurs, mais des trucs que tu peux trouver plus proches de toi, et qui sont en fait hyper cools, au lieu de tout le temps aller les chercher plus loin, chez autrui ou à faire des trucs » (Alix 22 ans).

Temporairement, la station assise du corps et l'immersion dans l'espace environnant (goût du café, vent dans les feuilles, lumière du soleil) permettent aux personnes de se dissoudre dans une forme d'impersonnalité, de suspendre les injonctions à être ou à devenir soi, et de s'évader dans une atmosphère<sup>90</sup>. L'enthousiasme de Ruben à l'égard du long-métrage de Jim Jarmusch, *Paterson*, en donne une illustration intéressante : « Aujourd'hui, mon objectif c'est de faire le moins possible. C'est incroyable : je ne sais pas ce que le réalisateur a voulu dire avec *Paterson*, mais pour moi, c'est vraiment un hymne à mon mode de vie. Tout est lent, il ne se passe rien, on est quand même heureux » (Ruben 40 ans). Tous ces témoignages font signe vers ce que l'anthropologue David Le Breton a mis en évidence dans un ouvrage récent consacré à l'appel à la « disparition de soi » dans la modernité avancée : « une recherche délibérée de la pénurie dans le contexte social de la profusion des objets ; une passion de l'absence dans un univers marqué par une quête effrénée de sensations et d'apparence ; un souci de dépouillement là où l'ambiance sociale est hantée par l'emprise des technologies et l'accumulation des biens ; une volonté d'effacement face à l'obligation de s'individualiser » (Le Breton 2015, p.19).

Dans l'espace domestique, à l'écart du bruit, des sollicitations et des rythmes soutenus de la ville tentaculaire, d'autres usages du temps et du plaisir permettent aux personnes que nous avons rencontrées de confectionner une existence plus modeste, plus simple et plus douce, dans laquelle les gestes réinvestis avec lenteur permettent de « faire les choses à son propre rythme » (Alexia 22 ans) en ayant véritablement le sentiment de faire quelque chose et de s'accomplir à travers elles. Ces personnes régénèrent les plaisirs associés aux gestes les plus ordinaires de leur quotidien et sentent parfois comment « ce qui est vide peut être en même temps plein, ce qui est fade en même temps savoureux » (Jullien, 1991, p.70).

Elles réapprennent aussi à sentir comment leur pouvoir d'être se situe autant du côté de l'affirmation que de la possibilité de dire « non », de se refuser à certaines choses, à certaines

---

<sup>90</sup> Ce point fait d'ailleurs écho à l'idée défendue par le philosophe Souleymane Bachir Diagne à l'endroit d'une « sympathie » permettant de « dépasser le face-à-face du sujet et de l'objet pour se situer dans l'élément vital, ressentir, *uno intuitu*, le mouvement de la vie, le rythme vital lui-même » (Bachir Diagne 2019, p.86)

propositions et à certains rythmes, comme l'explique Émilie : « Enlever ce qu'on a mis entre parenthèses, s'écouter plus, c'est comme ça que j'opère ma transition. C'est que je me dis : mais au fond de moi, c'est quoi mes envies, c'est quoi mon envie réelle, en dehors de tous les diktats, de ce que peut me dire la société, et mon entourage et mes parents, voilà moi au fond de moi, qui je suis, qu'est-ce que j'ai envie d'être » (Émilie 43 ans).

De la même façon, Ruben remarque : « Avant c'était plutôt le pouvoir de dire 'oui', oui à la vie, oui à la joie, et ainsi de suite. Et aujourd'hui, on peut aussi dire 'non', et c'est mieux pour nous. J'essaie vraiment de dire 'non', parce qu'on a des pressions... Oui, d'accord, faut le faire, mais pour moi ce n'est pas bon. Accepte mon rythme, accepte mes choix, et tant pis si je suis minoritaire par rapport à ça. » (Ruben 40 ans).

Il est ici question d'un droit à s'abstenir, à ne pas suivre, à ne pas faire et à décliner l'invitation, comme l'employé Bartleby répondant *I would prefer not to* à une demande de son patron. Le désengagement est alors une manière de se réapproprier son espace, son usage du temps et sa destinée, « être en phase avec ses sentiments, ses émotions, être dans l'acceptation de soi, y compris et d'abord face aux autres » souligne Margot (36 ans).

Dans l'ensemble, les personnes que nous avons rencontrées réapprennent à sentir ce que la philosophe américaine Starhawk a nommé « le pouvoir-du-dedans », qui est aussi bien le pouvoir de l'acquiescement que « le pouvoir de dire non, de relier, de sélectionner, de limiter, d'arrêter » (Starhawk 1988, p.92). Sakina nous l'a expliqué en ces termes : « Tout se choisit, et j'estime qu'aujourd'hui, il faut être sélectif, être sélectif en choisissant ce qu'on veut dans notre intérieur, quelles relations on veut vivre, quel journal on veut lire. Faire ce choix et cette sélection-là, ce n'est pas être élitiste. Au contraire, c'est être conscient que l'on a des limites » (Sakina 24 ans).

En complément, Lucie remarque que ce pouvoir de dire non et de faire moins n'est pas inné dans une atmosphère culturelle dominée par le remplissage du temps : « Sur le papier, ça peut

paraître super simple, mais c'est une vraie rébellion<sup>91</sup> d'agir comme ça : c'est aller à contre-courant de notre culture. On nous fait faire depuis petits des 9h-18h de cours. En sixième, on a 6 professeurs dans la même journée. On ne nous apprend pas l'art du peu. C'est difficile, ça suppose d'aller à l'encontre de ce qu'on nous a appris. C'est plus qu'une discipline. Pour choisir un mode de vie comme ça, il faut avoir beaucoup confiance en soi » (Lucie 29 ans). À l'égard de son mode de vie frugal et son quotidien allégé, Margot nous aussi raconté : « À nous de faire en sorte de faire différemment. C'est exigeant, c'est un pli à prendre. En réalité, on est mal éduqués. On éduque avec tellement de confort, tellement de luxe, mais qui sont tellement néfastes... Je cherche une résistance à la facilité » (Margot 36 ans).

À la recherche d'une vie riche et remplie, s'oppose la recherche d'une vie plus aérée, plus intuitive et plus nourrissante, comme l'explique Séverine : « On n'est pas obligés de faire absolument quelque chose pour remplir son week-end, on peut juste... On profite juste du moment présent, je sais pas, ça paraît tellement simple à dire » (Séverine 49 ans). De la même manière, Lucie exprime le plaisir retrouvé à l'occasion de certains de ses week-ends : « Je n'hésite plus à me dire : ce week-end, je ne fais rien, je reset, je me fais du bien. L'enjeu il est là » (Lucie 29 ans).

Tous ces témoignages nous montrent comment rythmes, manières de faire, ou ne pas faire, et sensibilités se recomposent dans le sillon des gestes de dépossession matérielle, comment ces gestes laissent peu à peu transparaître d'autres façons de se rapporter à son espace et à son temps, et comment d'autres usages du plaisir dessinent peu à peu de nouveaux désirs et de nouvelles manières d'habiter le monde, en écho avec la « blancheur » de l'ordinaire et la « fadeur » des atmosphères à travers lesquelles les choses semblent se rendre plus sensibles et plus savoureuses aux personnes qui les vivent.

---

<sup>91</sup> Le choix de ce mot résonne d'ailleurs avec les termes employés par Ruben pour décrire sa démarche : « Il y a un côté rebelle pour revenir à quelque chose de plus sain, avoir le bon sens qu'on a perdu dans notre société. » (Ruben 40 ans).

« On retourne dans la famille ou vers ses amis, on reprend du temps pour préparer des choses, on dégage du temps pour des choses qui sont simples mais qui remettent la relation et le lien au cœur » explique Céline (43 ans). « Je propose du temps, quand quelqu'un vient à la maison, et vient toujours à l'improviste, c'est parce qu'ils savent qu'ils auront une écoute » raconte Séverine (49 ans).

« Aujourd'hui, ce n'est plus une question de lieu, c'est plutôt une question d'habitation expérientielle, de ce que l'on en fait, dedans. C'est-à-dire que je suis très attachée à avoir un chez moi, un habitat, une maison, qui est hyper agréable, qui est hyper chaleureuse dans laquelle on se sent bien, on se sent libre, on se sent accueilli, on a envie de revenir, on a passé un bon moment. Juste assez pour que ça fasse un écrin, et un lieu où on se sente bien. Mais pour moi, ce qui est important, c'est 'qu'est-ce qui se vit, qu'est-ce qui se joue ?' entre les êtres humains, les vivants qui sont dans la maison. » (Camille 28 ans).

### 3. Intensifier un nombre limité d'êtres et de choses : la diminution comme augmentation croisée de ses attachements et de sa propre réalité

Si les choses semblent se rendre plus sensibles et plus savoureuses aux personnes qui les vivent, nous pensons qu'il convient aussi de montrer comment les gestes de dépossession matérielle ne se contentent pas d'exhumer un espace gestuel et corporel d'habitation (Chapitre 1, partie 3 des résultats) mais laissent aussi transparaître, avec un éclat plus vif, une intensité plus grande, un nombre limité de choses dont la réalité augmente et dont la place s'élargit dans la vie des personnes qui s'y attachent différemment. L'exhumation ressemble autant à une sortie de terre (au sens étymologique) de certaines choses qu'à une diminution / condensation à travers laquelle les choses (affleurant à la surface) transparaissent avec une intensité plus vive, une réalité plus grande, une capacité d'action et d'influence (sur les personnes qui les habitent) plus puissante, plus indéterminée et plus vaste.

La vitalité matérielle comme la fraîcheur et la transparence de l'espace domestique (dont il fut question plus haut) semblent redoublées par cette forme de diminution / condensation qui tend à augmenter la réalité des choses qui transparaissent avec. La diminution / condensation permet aux objets exhumés de prendre davantage de place, d'accroître la réalité de leur présence et la portée de leur influence sur les personnes qui les perçoivent et les expérimentent. Comme le souligne le géographe Augustin Berque à la suite du sinologue Rolf Stein : « Circonscrire, enclore, c'est en effet instituer ontologiquement le monde, grand ou petit, et c'est même en intensifier l'être d'autant plus que l'on en diminue la taille. C'est ce principe, comme le montre Stein<sup>92</sup>, qui explique la propension de l'Asie orientale aux miniatures de tous ordres ; par exemple, et par excellence, les *bonsai* du Japon » (Berque 1987, p.95).

---

<sup>92</sup> Rolf A. Stein, *Le Monde en petit. Jardins en miniature et habitation dans la pensée religieuse de l'Extrême-Orient*, Paris, Flammarion, 1987.



Le processus de diminution / condensation est particulièrement manifeste dans le témoignage d'Alexia où l'on observe comment un nombre limité de choses transparaissent des gestes de dépossession matérielle avec une intensité plus vive, une place plus importante et une présence plus déterminante qui rassure et assoit le bien-fondé de sa propre existence, de sa propre réalité : « Il y a une étagère en forme d'échelle. Lorsque j'ai vidé mon appartement, j'ai mis tout ce qui représente mon identité dessus. J'ai posé une photo de ma mère, j'ai mis un verre de kiddouch, j'ai posé des bouquins de féminisme. C'est très peu d'éléments comparé à la surface (18m2 c'est pas beaucoup mais l'étagère est petite) mais, mine de rien, aujourd'hui, c'est un point central et culminant dans le studio parce qu'elle met en valeur tout ce qui fait que, tout ce qui compose mon identité. À la fois sur le plan ethnique et religieux, mais aussi sur le plan de mes convictions politiques, de mes orientations sexuelles, ce genre de choses. Au lieu d'accumuler tout un tas d'objets qui, en fait, me rappelaient un bouillonnement constant de questionnements vis-à-vis de tout ça, de toutes ces composantes identitaires, cette étagère devient vraiment une sorte de microcosme. Et c'est réconfortant parce que je n'ai pas besoin d'avoir plus. C'est assez pour me rappeler qui je suis, que voilà, j'existe, j'ai un ancrage sur cette terre » (Alexia 22 ans).

C'est précisément en ce sens que nous estimons qu'il convient de penser ensemble (et non comme des antagonistes) les deux termes du couple conceptuel « détensification / intensification », hérité de la philosophie d'Etienne Souriau chez le sociologue Antoine Hennion et le philosophe Alexandre Monnin (Hennion et Monnin 2015).

Dans l'enquête que nous présentons, la détensification de certaines choses ne se donne pas à lire comme le contraire de l'intensification des choses qu'elle ne touche pas. En effet, nous pensons que la détensification de certaines choses *participe* directement de l'intensification des choses sur lesquelles elle ne porte pas. La détensification de certaines réalités est une fonction motrice dans l'intensification des réalités qu'elle épargne.

Cette observation permet de souligner les versants passifs et actifs du « défaire » en montrant comment les gestes de dépossession sont aussi bien une manière de « faire » en « laissant

se faire », en « laissant transparaître ». La détensification de certaines réalités laisse en effet transparaître, en les augmentant sensiblement, l'intensité, la présence et l'influence des choses qu'elle n'atteint pas mais « relève » au contraire (comme on le dirait d'une sauce ou d'un plat « relevé »).

Cette observation permet aussi de comprendre comment la détensification de certaines réalités, en participant de l'intensification des réalités qu'elle ne touche pas, favorise et nourrit l'expansion de ces dernières, de leur domaine d'expression et d'influence, de leur capacité à faire éprouver ou à faire faire certaines choses, en écho avec les travaux d'Antoine Hennion et d'Alexandre Monnin (Hennion et Monnin 2015 ; Hennion et Monnin 2020) et le travail du philosophe David Lapoujade à la suite d'Étienne Souriau (Lapoujade 2017).

En complément de la partie qui précède (relative à la « fadeur » comme instance maximale de « savouration possible »), cette observation permet aussi de comprendre comment « ce qui est vide peut être en même temps plein » (Jullien, 1991, p.70) ou, plus exactement, comment le vide laisse aux choses qui affleurent et transparaissent une place où s'ouvrir, « se remplir et nous remplir (...) s'étendre et nous étendre » avec elles (Hennion 2013). Remarquons ainsi comment Alexia souligne à propos du verre de kiddouch, de la photographie de sa mère et des essais féministes disposés sur son étagère : « c'est réconfortant, parce que je n'ai pas besoin d'avoir plus : c'est assez pour me rappeler qui je suis, que voilà, j'existe ». Ces quelques objets constituent « un point central et culminant dans le studio » : l'étagère « met en valeur », « devient une sorte de microcosme » qui donne le sentiment d'un « ancrage sur cette terre » (Alexia 22 ans).

En laissant transparaître avec une intensité plus vive un nombre limité de choses, les gestes de dépossession matérielle actualisent et revitalisent un processus d'instauration mutuelle où le « faire exister » et le « se sentir exister » se tissent de façon plus rapprochée, plus intime. Comme le souligne le philosophe David Lapoujade : « On existe par les choses qui nous soutiennent comme on soutient les choses qui existent par nous, dans une édification ou une instauration mutuelle. On

n'existe que de faire exister. Ou plutôt on ne devient réel que de rendre plus réel ce qui existe.» (Lapoujade 2017, p.79).

Dans les témoignages que nous avons recueillis, nous pensons qu'il est justement question de « rendre plus réel ce qui existe » à supposer que l'on ne parle pas ici d'une intention nécessairement consciente et délibérée, mais plutôt d'un processus à travers lequel ce qui existe, en trouvant plus d'espace et de champ, gagne en réalité, en importance, et accroît le sentiment d'existence des personnes qui s'y entrelacent autrement, de façon à la fois plus intime et plus intense<sup>93</sup>.

En miroir du témoignage d'Alexia, le récit de Lucie nous semble représentatif d'un processus d'intensification à travers lequel les personnes se rendent disponibles à la possibilité d'une expansion des choses : « Aujourd'hui, je n'ai plus que quinze livres, quinze livres qui ont changé ma vie, quinze bouquins qui sont pour moi vraiment très importants, où j'ai pris des notes, alors qu'avant je ne prenais jamais des notes dans un bouquin, pour moi c'était le souiller. Alors que maintenant, on l'ouvre, y'a toutes mes notes, des post-it, des machins, et je les relis souvent. Ça m'a vraiment permis de m'affirmer, de gagner confiance en moi. » (Lucie 29 ans).

Loin de réduire ou de limiter le champ d'influence des livres, la réduction / condensation de la bibliothèque à quinze ouvrages tend ici à libérer l'expansion de ces ouvrages dans l'existence de Lucie : les livres sont fréquemment lus, annotés, déposés, repris et transformés avec le temps et les diverses lectures réalisées. La relecture<sup>94</sup> est parfaitement représentative de la façon dont les

---

<sup>93</sup> La notion même d'intensité fait signe vers ces deux significations : l'intensité peut aussi bien désigner une « intensité lumineuse » variable que l'on peut augmenter ou diminuer que le fait de « faire tenir beaucoup sur peu » (en opposition avec l'idée d'étalement où il s'agit de faire tenir peu sur beaucoup). L'intensité permet alors de penser le rapport entre une dimension (une petite chose) et une force (un attachement puissant par exemple). Observons enfin que l'intensité permet de ne pas séparer la chose (ou l'être) des attentions et des gestes qui la « font exister » plus ou moins, qui participent de son « plus-être » ou de son « moins-être », de son « augmentation » ou de sa « diminution ». Pour une analyse plus détaillée de cette conceptualisation, on pourra se référer au texte de David Lapoujade, *Les existences moindres* (2017).

<sup>94</sup> Nous avons consacré par ailleurs une réflexion relative à la relecture comme allégorie et pratique d'un espace infini en nous appuyant sur le travail du psychanalyste et professeur de littérature Pierre Bayard qui note : « ce sont les multiples points de rencontre entre l'œuvre et soi-même qu'il est urgent de mettre en valeur » (Bayard 2007). Pour une explication plus approfondie de ce point, il sera possible de consulter le rapport ADEME, *Penser la sobriété* (Guillard et Ben Kemoun 2018).

livres exhumés tendent à prendre plus de place dans son existence. L'intensification de la réalité de ces choses dans sa vie contribue de façon récursive à la formation de sa propre assise : le processus « d'instauration mutuelle » s'en trouve précisément revitalisé. De même que pour les livres, Lucie raconte à l'endroit du cinéma : « Aujourd'hui, je prends plaisir à revoir un film. On a énormément de contenus aujourd'hui. Je préfère reprendre un film et voir si je ne suis pas passée à côté de certaines choses. Ensuite, on maîtrise mieux, on a une certaine confiance en soi, ça fait un bien incroyable. » (Lucie 29 ans).

Sous l'angle des relations concrètes et quotidiennes aux choses, nous pensons que ce processus d'instauration mutuelle devient tout à fait sensible à l'endroit de la patine, de la façon dont les choses vieillissent et accompagnent durablement les personnes qui en font usage. Camille explique : « c'est patiné... c'est lié à toute l'histoire que l'on met dedans, tout le travail, le cœur à l'ouvrage » (Camille 28 ans). Lucie remarque aussi : « Je préfère avoir un objet qui est déjà un peu cassé, qui est déjà un peu passé, et l'apprécier tel qu'il est. Et l'habitat, c'est pareil, je préfère vivre avec quelque chose qui a des aspérités, plutôt que la perfection. Un objet qui est déjà un peu cassé, un peu passé, des choses un peu patinées » (Lucie 29 ans)

Ces observations entrent en résonance avec les références mobilisées par le philosophe Benoît Goetz pour parler de la patine et de sa signification latente : « La consommation, selon Hannah Arendt, introduit un cycle répétitif et destructeur. 'L'usage, au contraire, écrit Caye, exerce et perfectionne notre agir avec le temps : il le cultive.' L'usage patine et nous patine en même temps que la chose construite » (Goetz 2011, p.149).

Nos observations entrent également en résonance avec le texte que Violette Morin a consacré à la question de l'usage et du vieillissement symbiotique des choses et de la personne qui en fait usage : « L'objet et l'usager, écrit Violette Morin, s'utilisent dans ces cas mutuellement et se modifient l'un par l'autre dans la plus étroite synchronie. Les objets usuels du père Goriot (ou de n'importe qui encore aujourd'hui) : pipes, tables, tabatières ou cendriers, se lustrent au goutte à goutte des activités quotidiennes. Déformés par ces longues étapes (comme quelques-uns d'entre

eux ont encore le temps de l'être), ils sont en symbiose vivante avec leur possesseur ; jugés par ce dernier précisément irremplaçables, ils vieillissent au même pas que lui, ils s'incorporent à la durée de ses activités » (Morin 1969).

Ainsi, Alexia souligne par exemple le plaisir qu'elle rencontre aujourd'hui dans « le fait de pouvoir s'approprier un bouquin, faire en sorte qu'il épouse la forme de ma main, pouvoir marquer, laisser des traces de mon corps, sur une matière qui soit externe à mon corps - capacité à marquer d'autres matières, pouvoir palper des choses extérieures, jeu d'altérité / de miroir, qui me renvoie à ma propre existence » (Alexia 22 ans).

C'est aussi de cette façon que nous comprenons l'attention et les soins de Sakina pour ses plantes, une manière de co-évoluer en symbiose avec l'élément vital, aussi infime soit-il, d'en intensifier la présence dans sa vie, et d'inscrire sa propre existence dans une dynamique d'engendrement progressive<sup>95</sup> : « Le matin, je parle à mes plantes, je leur demande si elles ont passé une belle nuit, je m'assure qu'elles n'aient pas soif, qu'elles ne manquent pas de lumière, alors j'ai la chance d'avoir une petite terrasse, je peux les mettre en fonction » (Sakina 24 ans).

Et ce qui vaut des choses dont la présence et la réalité tendent à s'accroître vaut aussi des relations interpersonnelles pour lesquelles les personnes veillent à privilégier « peu d'amis mais de bons amis » pour « être plus attentive à eux », « un cercle d'amis plus soudés, où justement je peux apporter plus d'attention à chacune » (Alix 22 ans), « prendre le temps d'être avec ceux que j'aime » (Ruben 40 ans), maintenir « un lien fort avec un petit groupe de personnes » (Céline 43 ans), « accepter le fait d'être quelqu'un d'introverti qui préfère les conversations profondes et intimes » (Émilie 36 ans).

Alix observe : « En arrivant à Paris j'aimais bien faire plein de choses, voir tout le temps plein de personnes, bref j'étais tout le temps en train de courir<sup>96</sup>. Maintenant, ce n'est plus du tout

---

<sup>95</sup> En lien avec le chapitre 2, partie 3 des résultats : « Admiration d'autres corps, en être transformé : frugalité, lenteur et engendrement dans les identifications à l'inspiration d'autres manières d'être »

<sup>96</sup> Le témoignage d'Émilie va également en ce sens : « J'avais une pression par rapport à toutes les possibilités que la ville offrait, et je me disais 'mais mince, j'ai le temps de rien, je suis beaucoup trop sollicitée en fait, je peux pas tout

ce que j'aime faire. Maintenant, j'essaie vraiment, quand je fais une activité, de ne faire qu'une seule activité (...) Au final, je me suis rendue compte que les choses où je prenais le plus de plaisir, c'était quand je les faisais en profondeur, que je me donnais à l'activité, que je ne la survolais pas » (Alix 22 ans).

Dans l'ensemble, les choses et les êtres avec lesquels des attachements se forment ne peuvent pas simplement être compris sur le plan du nombre (plus ou moins de choses ; plus ou moins d'êtres...) dès lors que l'on observe que ces attachements sont susceptibles d'expansion ou de repli, et comment un nombre limité d'êtres et de choses peuvent prendre davantage de place, solliciter une attention plus vive, et accroître (de façon récursive) le sentiment de sa propre existence, du fait des liens d'instauration mutuelle qui tendent à s'intensifier, à se resserrer en s'ouvrant et en ouvrant des champs d'expression.

Depuis la perspective des personnes que nous avons rencontrées, les choses et les êtres ne se donnent plus à lire comme des masses identifiables ayant une taille statique, un volume donné et une présence parfaitement délimitable dans l'espace et le temps, mais bien comme autant de réalités ouvertes, aux épaisseurs nombreuses et aux échos mobiles, susceptibles d'expansion, d'intensification et d'augmentation (en fonction des soins, des liens, des reprises ou des relectures) qui nourrissent en retour le sentiment de sa propre existence.

Nous comprenons alors la diminution (propre aux gestes de dépossession matérielle) comme une augmentation croisée de ses attachements et de sa propre réalité : intensification d'un nombre limité d'êtres et de choses participant en retour de sa propre existence, d'un gain en assise et en confiance. Dans les termes de Margot, « avoir un mode de vie où on maintient tout ce qui existe déjà et en accord avec ce qui est là, pour maintenir tout ce qui existe déjà, être en accord » (Margot 36 ans).

---

faire', et j'avais développé une sorte de frustration, 'mais c'est horrible je ne suis pas allée à telle expo, à tel endroit...' » (Émilie 36 ans)



# Partie 5. Discussion : contributions, ouvertures, limites et voies de recherche

---

## Partie 1. Contributions de la recherche

---

### 1. La fragilité sous l'angle du rythme de vie

#### 1.1. Espace domestique, médiations et intensité

---

Les choses qui peuplent les espaces de vie ne sont pas simplement des prolongements du corps, mais aussi des entités magnétiques (« des aimants, des attracteurs, des sirènes ») qui remplissent l'espace de paroles et d'appels, et le transforme continuellement en un réseau de forces et d'influences (Coccia, 2021, p.68). En ces termes, la question de l'intensité de la vie peut être étudiée depuis la perspective des choses dont s'entourent les personnes chez elles.

Emanuele Coccia, dans une métaphore électrique congruente avec le lexique de l'intensité et les questions qui nous intéressent dans cette thèse, observe : « nous sommes un filament de tungstène traversé par la force des choses, et nous nous allumons et nous éteignons grâce à elles » (Coccia, 2021, p.69). À plus forte raison, les espaces domestiques peuvent être touchés, pratiqués et transformés. Leurs matérialités sont accessibles à l'exercice d'une certaine gestualité, susceptibles d'être agies, corporellement et affectivement investies au quotidien.

Les espaces domestiques rassemblent une sélection disparate mais significative de médiations : les choses avec lesquelles les personnes parviennent à former des alliances, à construire une intimité et un sentiment de vivre, à coïncider avec elles-mêmes à travers le temps.

En bref, et dans l'hypothèse la plus heureuse, l'espace domestique permet à chacune de se transformer auprès des choses dont elle s'entoure, tout en transformant ces choses en les intégrant



à un ensemble significatif, praticable et pertinent pour elle. Un espace singulier et concret, tramé de gestes, de pratiques et de transformations à travers lesquelles l'extérieur prend la forme d'un intérieur : un monde spécifique et significatif, chargé de puissances et de possibilités de vie. Précisément, l'espace domestique opère alors comme une « intensité » favorisant l'épanouissement de facultés créatrices et l'accoutumance graduelle à soi-même. Il permet la construction d'une intimité et d'une conspiration avec ces choses dans et par le toucher, l'assemblage et la transformation continue d'un équipage solidaire aux influences réciproques (Coccia 2021).

Les choses rassemblées autour de soi se comportent alors comme des médiations, appropriables et émancipatrices, dans la mesure (dans la mesure exacte) des influences et des forces réelles qu'elles sont susceptibles d'exercer sur les personnes qui les détiennent. Les choses portent sur les êtres des regards créateurs de liens, instigateurs de gestes et de futurs. Appréhendées comme des médiations, les choses sont autant d'altérités qui attirent et concernent, ouvrent des possibilités de réalisation de ce qui vaut comme le plus intime en soi, en induisant des manières différentes de pratiquer la vie et d'y risquer sa propre façon d'être (Bidet et Macé 2011). C'est en ce sens que la spatialité de l'espace domestique le distingue d'une situation générique ou d'un lieu abstrait : la spatialité définit justement un arrangement matériel (une configuration) dans sa pertinence pour et son implication dans l'activité humaine – les raisons pour lesquelles les personnes se soucient de ce qu'elles font. L'activité institue et soutient une rythmicité particulière, tramée de chemins et de supports ouvrant sur des pratiques qui les font exister en retour, dans une dynamique de co-institution continue (Schatzki 2009).

## 1.2.Fragilités matérielles et fragilités habitantes

---

Le magnétisme des choses dont parle Emanuele Coccia (la propension des choses à parler voire à chanter dans les champs de forces dont elles participent) n'est pas nécessairement ni toujours vécue comme une intensité heureuse.

D'abord, il convient d'observer avec Jérôme Denis et David Pontille, à la suite de Tim Ingold, que la plupart des objets qui peuplent nos environnements ne sont ni parfaitement neufs, ni parfaitement fonctionnels. Nous avons plus fréquemment affaire à des choses usées, fragilisées, dont nous sommes chargés de prendre soin si nous souhaitons en prolonger l'usage. Étant soumises au temps, les choses ne persistent pas dans leur éclat. Le plus souvent, les choses se fragilisent, se détériorent, s'altèrent et s'encrassent. Elles dépendent de l'aide qu'elles reçoivent, des soins et des attentions qui leur sont adressées (Hennion et Monnin, 2015, p. 13). En ce sens, le « faire-maison », l'entretien et la concrétisation d'un espace propre et praticable relèvent d'un travail régulier, répété et toujours à refaire. Jamais assuré, sollicitant et continu, l'entretien du chez-soi est un travail d'existence continuellement menacé de tomber en panne (Putnam et Swales 1999, dans Julien et Warnier (dir.) 1999, p.131).

Notre travail permet d'ouvrir l'ethnographie des cultures matérielles (Rosselin et al. 2009) et des activités de maintenance (Denis et Pontille 2014) à une question actuelle mais encore peu formulée : celle des rythmes de l'action, des difficultés, désagréments ou échecs gestuels qui peuvent lui être associés, en somme, des rapports entre la fragilité des choses à entretenir, la fragilité des êtres qui s'y emploient, et l'accélération des cadences sensori-motrices qui en transforment les rapports quotidiens. Les gestes les plus quotidiens et apparemment les plus anodins de l'habiter sont le fait d'une histoire sociale et politique qui mérite une attention de la critique et de la description. Ces gestes traduisent des sensibilités et des manières d'être historiquement constituées.

Si elles sont contraignantes, difficiles et parfois insoutenables dans les conditions de la modernité avancée (Rosa 2010) et si elles risquent toujours de confronter les personnes à leurs

insuffisances (Ehrenberg 1998 ; Le Breton 2015), les pratiques d'entretien, d'organisation et de maintenance n'en sont pas moins nécessaires à l'habitabilité des espaces (Denis et Pontille 2020) dont l'espace domestique qui en est un analyseur de premier intérêt (Dion, Sabri et Guillard 2014). Et puisqu'elles impliquent des corps eux-mêmes vulnérables, ces pratiques font signe vers l'attention que nous devons prêter à celles et ceux qui prennent soin ou, au contraire, peinent à prendre soin du monde comme d'elles-mêmes.

## 1.3. Accélération, encombrement et fatigue d'être soi

---

Dans le contexte de l'accélération des existences, la fragilisation des dispositions temporelles et corporelles à l'entretien des espaces accentue la pénibilité des gestes de soin et de maintenance (Rosa 2010). L'espace domestique se comporte comme un espace fragile dans lequel des corps eux-mêmes fragiles tentent de maintenir une habitabilité nécessaire mais vulnérable. Dans certains cas, la maintenance est harassante, insoutenable, génératrice d'impasses, d'échecs, de frustrations ou de cadences difficiles.

En effet, notre enquête permet d'observer que les choses risquent toujours d'enfermer leurs détenteurs dans des environnements sollicitants, foisonnants et aliénants (« des objets qui envahissent », « le fait d'être attaqué par son espace », « il devient un peu dominant, un peu pervers » comme le raconte Lucie, « saturés dans notre espace, saturés dans nos esprits » indique Sakina, « être enfermé [...] dans des choses qui étaient comme des sur-moi » raconte aussi Samuel).

Les habitants d'un espace se sentent parfois pris dans des gestes routinisés, automatisés, et néanmoins impératifs, s'imposant à eux (« on ne vit plus, on est automatisés » dit Sakina, « on est accablé, on se sent dépassé » ; « tu vois plus le côté contraignant de tes affaires qu'il faut ranger, tu ne vois pas le plaisir qu'il peut y avoir là-dedans » explique Alix).

Avec la sollicitation continue et cadencée des choses, l'intensité de l'espace domestique se mue en contrainte et en difficulté, attestant du caractère ambivalent et parfois sollicitant, pesant voire enfermant de l'attachement aux choses (Denis et Pontille 2022).

Dans le cadre domestique, si les choses sont susceptibles d'être lourdes, pesantes, encombrantes et bruyantes, c'est d'abord sous l'angle des sollicitations et des gestes qu'elles convoquent (« des objets qui prennent du temps à entretenir, à ranger, à machin ! » déplore Alix ; « on est dans la gueule du monstre et on est un peu un pantin, on subit » ainsi que le raconte Lucie ; « troublée par des habits qui débordaient ou un bureau qui n'était pas rangé » dit Sakina ; « L'énergie

des objets m'attire, comme avoir trop de choix. Quand les objets sont répandus partout, je ne sais plus quoi faire » regrette Alexia). Les attracteurs les plus puissants sont à la fois nombreux, sollicitants et de moindre intérêt réel pour les personnes qui se plaignent de ne pas pouvoir se consacrer à des choses qui seraient plus importantes.

Dans l'enquête que nous restituons, l'instauration « toujours à refaire » des choses semble défaillante, intermittente, pénible, ou insoutenable, trop rigide (hypertendue) ou trop lâche (à l'abandon). Il n'y alors ni expansion des choses, ni croissance, mais un rapport de cohabitation forcée, voire de coprésence conflictuelle et exténuante, avec des périodes d'abattement, d'abandon et de découragement (« dès que l'on n'est plus bien dans un espace, on n'en prend plus soin, on abandonne, on baisse les bras » observe Lucie, « quand je rentrais chez moi, c'était un peu mort et morne et sans vie » raconte Sakina). La prolifération des médiations participe ici d'un sentiment de perte de monde et d'abandon. Les attracteurs sont à la fois nombreux, sollicitants et de moindre intérêt réel pour les personnes qui se plaignent de ne pas pouvoir se consacrer à des choses plus importantes, mais doivent favoriser l'urgent et le rapide au détriment du significatif et du prometteur (Bidet 2011).

À rebours des descriptions sociologiques et anthropologiques dans lesquelles le soin des choses accompagne une forme de félicité, de danse voire de flux auprès des matériaux<sup>97</sup>, nos observations font signe vers la pénibilité des gestes de soin lorsque l'obligation de « danser de plus en plus vite pour rester en place » (Conrad, cité dans Rosa, 2010, p 37) se fait plus marquée.

Au risque d'être contraints de vivre dans des espaces désagréables et impraticables, la tentation de baisser les bras est alors importante. « Le temps est de plus en plus conçu comme un élément de compression ou même d'annihilation de l'espace. Il semble que l'espace se « contracte »

---

<sup>97</sup> Une exploration tactile, sensible, souple et navigante, parmi les choses familières, jusque dans les gestes les plus anodins et les plus petits où s'élargissent les espaces de liberté (Kaufmann 1997). Le corps serait alors entraîné dans une « danse avec les choses », « un flux », et se laisserait aller à des gestes simples, sans y penser, de façon fluide et naturelle, évidente et légère. La conscience serait diffuse, le mouvement tramé de sensations d'arrière-plan, de perceptions souples et holistiques. En contraste, le corps peine à se couler dans l'action lorsque l'esprit est trop présent ou trop encombré (Kaufmann 1997).

virtuellement par la vitesse des transports et la communication. » (Rosa 2010, p.19). Avec plus de mobilités quotidiennes et plus de communications, l'accélération des rythmes de vie induit parfois un plus grand désengagement de l'espace matériel (Rosa 2010, p.117).

Le soin des choses alterne alors entre des périodes d'automatisation, de gestion cadencée et robotisée, et des périodes d'abattement, de découragement voire d'inertie. Le temps du soin lui-même paraît dégradé lorsqu'il s'agit de maintenir à flot des matérialités perçues comme trop nombreuses, trop lourdes ou inutiles (« comme responsable de quelque chose qui ne m'appartenait pas » ainsi que l'explique Ruben, « je perdais mon temps à ranger toutes ces cochonneries » remarque Séverine).

Lorsqu'une pression rythmique s'exerce sur les gestes de soin, ces derniers ne procurent plus d'agrément, mais entretiennent une cadence qu'il est difficile de ralentir comme de maintenir. Ces cadences obligent parfois à bâcler les choses, à ne pas prendre soin comme on l'aurait souhaité, à réaliser des gestes insatisfaisants (« Quand je cuisine en vitesse, et que je cuisine pour me nourrir parce que j'ai faim, et que je n'ai pas le temps, j'ai l'impression que c'est un peu un moment bafoué », remarque Alix, « c'est difficile de maîtriser la bonne gestion, de nettoyer ou de bien prendre soin [quand on a trop de choses] » explique Lucie).

Ces éléments font écho à l'observation du sociologue Hartmut Rosa : « Je deviens aliéné par rapport aux choses que je possède, au sens où je me sens mal parce que je ne les traite pas bien [...] nous avons si peu de temps pour elles, nous leur accordons si peu d'attention. » (Rosa 2010, p.120).

L'accélération des rythmes de vie brouille les qualités d'attention, les dispositions temporelles et corporelles nécessaires au déploiement de gestes souples, fluides et heureux auprès des choses. Ainsi, les choses matérielles ne sont pas toujours expérimentées comme des « matrices de subjectivation » (Warnier 1999), mais sont susceptibles de scléroser voire d'aliéner les trajectoires d'individuation en imposant des efforts de maintenance, des rythmes et des conduites dans lesquels les personnes ne se reconnaissent pas nécessairement. Notre enquête permet de déplacer la

question de l'ontogénèse (subjectivation par mise en objets, gestes, incorporations, familiarisations et usages) pour une approche rythmique du soin apporté aux choses.

Si les rythmes conditionnent les modalités selon lesquelles corps, gestes, choses et matières sont engagés ensemble dans l'action, nous reformulons la problématique de la « fragilité »<sup>98</sup> des sujets, à l'aune d'une approche rythmique du soin apporté aux choses dans l'espace domestique.

Nous explorons le temps de l'habiter et le rythme du soin apporté aux choses pour poser autrement la question de la fragilité du sujet, de sa mise en objets et de leur entretien ; du sujet comme de l'espace domestique, « sa fragilité, son vacillement, le fait qu'il peut se faire ou se défaire » (Warnier 2017).

Si la fragilité est un mode d'existence du monde matériel qu'il convient de décrire avec précision (Denis et Pontille 2014), notre enquête explore la façon dont ce mode d'existence travaille les habitants d'un espace, en les rappelant à leur propre fragilité, voire en participant de cette fragilité. Nous déplaçons la question de la fragilité du monde matériel (sa propension à se dévitaliser) dans le sens d'une interrogation touchant à la fatigue d'être soi, à la fragilité des gestes de maintenance et des habitants, dans les conditions de l'accélération des rythmes de vie.

---

<sup>98</sup> Nous jouons ici sur différents sens du mot « fragilité » : fragilité corporelle immédiate mais aussi fragilité d'une individuation indissociable susceptible de se faire péniblement voire d'échouer. Fragilité, enfin, du couplage sujet-objet dans la quotidienneté des gestes à travers lesquels la vie, l'habitabilité, l'espace et le corps se soignent et se reproduisent.

## 2. La dépossession matérielle comme espace de convalescence

### 2.1. Épuisement, convalescence et individuation

---

Avec l'accélération sociale de la vie, la fatigue et la dispersion de l'attention, la personne se sent parfois prise en étau entre un rythme insoutenable que son corps tend à prolonger à court terme, sans pouvoir tenir à moyen ou long terme.

Notre enquête met l'accent sur les rythmes de vie qui remplissent et qui vident, qui portent et qui usent en même temps (« tout le temps speed, tout le temps, tout le temps, tout le temps, à faire quelque chose, toujours sortir » dit Ruben, « c'était la télé, sortir, aller au restaurant, aller au cinéma, c'était vraiment la course » ; « multiplier les relations et les activités », « je me brûle en buvant mon thé, je cours vers mon ordinateur, j'ai un semblant de petit-déjeuner » relate Alix, « j'ai vu que j'avais besoin de ralentir, c'était toxique pour moi d'enchaîner tout » ; « aller très vite, m'habiller vite, caler le plus de rendez-vous possibles dans ma journée, me presser, me tordre la cheville en courant dans l'escalier, transpirer, être toute rouge » relate Lucie, « j'étais dans le flou de la vie mais vraiment de façon abusive »).

En fragilisant la présence, « l'activité pour l'activité » dilue toute possibilité d'expérience véritable et « la 'soif d'action' produit une expérience 'dispersée' où l'individu en vient à rechercher, inconsciemment plus que par choix délibéré, des situations qui lui permettent de faire le plus de choses possibles en un laps de temps le plus bref possible » (Dewey, 1934, dans Bidet 2011, p.17). La pluralité des sollicitations ne fait ici l'objet d'aucun « méta-travail » de gestion de sa disponibilité et de ses engagements, de priorisation ou de mise à distance, de sélection comme d'organisation (Bidet 2011, p.12). Entraînés dans la cinétique des sollicitations, les personnes se diluent peu à peu dans des enchaînements d'activités proliférantes, rapides, fragmentées et confuses.

Ces éléments interrogent l'aptitude plus ou moins grande des êtres à se tendre durablement (au sens corporel et psychomoteur, musculaire et imaginaire) vers des objets d'attention, en deçà



de l'effondrement des sujets sur eux-mêmes par hyperactivité, usure, fragmentation et épuisement (Garcia, dans Hachette et Hüet 2021). La capacité à soutenir ou à protéger, à relancer ou à conserver, un sentiment de vivre. La possibilité de rester pris de façon durable dans une tension de forces et d'attractions, au coude à coude, les unes avec les autres (Didi-Huberman, dans Hachette et Hüet 2021).

Dans la sphère du travail, les corps sont aujourd'hui majoritairement utilisés comme des ressources modulables. Le travail est déployé pour sa plasticité et sa réactivité davantage que pour sa force musculaire et motrice : gestion des aléas, des sollicitations et des rencontres, univers informationnels foisonnants, multiples et ouverts. Prédominant la vue, l'attention aux flux d'informations, la capacité de concentration, d'assimilation et de réactivité. Une moindre considération est faite à la fragilisation de la nuque, du dos et de la colonne vertébrale, dans la posture assise. Les corps sont désormais majoritairement assis, transportés, acheminés, dans les conditions d'une accélération continue. La « spirale d'un accroissement et d'une accélération effrénés » encourage à « exploiter à l'excès les ressources corporelles » tout en veillant à « ignorer la douleur, la fatigue et les émotions physiques » (Rosa 2018, p.150). Le sociologue Hartmut Rosa parle à cet égard d'une ère de « réification du rapport à soi » et « d'auto-aliénation corporelle » (« Je vais enchaîner des tâches (...) en délaissant mon corps et la personne que je suis. Je ne prends pas le temps de me sentir exister » a remarqué Sakina).

L'éloge d'une volonté souveraine, libre et autonome va de pair avec le fantasme de ne plus être soumis aux contraintes et aux besoins du corps. Le corps gêne, en imposant ses limites et ses fragilités. Insuffisants, les sujets frôlent fréquemment le surmenage et l'épuisement, prenant le risque de se défaire et de s'effondrer sur eux-mêmes (Rosa 2018, p.160-161).

Dans l'enquête que nous avons menée, le manque d'écoute du corps, associé à des rythmes de vie trop soutenus, à la réalisation rapide de tâches impératives et automatisées, tend à priver les personnes de sol, de disponibilité, d'attention, en bref, à épuiser et à fragmenter leur présence en les coupant de leurs environnements matériels, en les rendant également absents à leurs propres

gestes, automatisés et rapides. « Nous devenons épuisés parce que nous sommes dans un rythme effréné, on n'est plus du tout en adéquation, ni avec ce que nous sommes, ni en adéquation d'ailleurs avec le reste, et notre environnement » explique notamment Sakina. « Ce que je rumine dans ma tête, ressasser ma to-do-list, tu sors de l'espace physique dans lequel t'es, et t'es juste dans ta tête » déplore Alix<sup>99</sup>. Comme le remarque avec finesse la psychologue Anne Dufourmantelle : « être entièrement là, sans reste, est rare et devient plus rare au cours de la vie, au fur et à mesure que notre moi dispersé, fragmenté, prend la relève, que l'absence à nous-mêmes devient la règle » (Dufourmantelle 2013, p.126)<sup>100</sup>.

Ne parvenant pas à s'arrêter, dans la difficulté à prendre du recul, à se détendre ou à se relâcher, prises dans des rythmes et des effets d'entraînement, les personnes que nous avons rencontrées, ont consommé leurs forces jusqu'à l'épuisement. « Et je me suis dit 'là mon corps, il a pas la force de faire autre chose quoi' donc juste, je me pose, et j'arrête d'être là il faut que je fasse ci, il faut que je fasse ça, faut que j'accomplisse ci, faut que j'accomplisse ça. » ainsi que le raconte Claire. « J'étais au taquet tout le temps, j'avais 34 ans, j'étais contente d'avoir ces responsabilités-là, j'y suis allée à fond, sauf que je me suis épuisée » raconte Marie. « J'étais beaucoup dans le combat, dans la fatigue, j'ai fait un burn-out en mai 2018, et forcément ça a tout changé » explique Lucie.

Le corps se manifeste alors comme une réalité qu'il n'est plus possible d'ignorer. L'épuisement marque une butée identitaire : la nécessité de changer des choses à sa façon de vivre. Les trajectoires que nous avons documentées font signe vers ces périodes de décélération au cours desquelles il s'agit de prendre un temps pour redescendre, se reposer et se réinstaller en soi. Le

---

<sup>99</sup> Le sociologue Francis Jauréguiberry écrit : « L'anxiété du temps perdu, le stress du dernier moment, le désir jamais assouvi d'être ici et ailleurs en même temps, la peur de rater quelque chose d'important, l'insatisfaction des choix hâtifs, la hantise de ne pas être branché au bon moment sur le bon réseau, et la confusion due à une surinformation éphémère » (Jauréguiberry 2014)

<sup>100</sup> Ces éléments entrent d'ailleurs en résonnance étroite avec les descriptions d'une activité à valeur d'expérience chez John Dewey : « L'animal est pleinement présent, il est là tout entier dans ses moindres actions : dans ses regards circonspects, son flair perspicace, ses oreilles brusquement redressées [...]. L'expérience, lorsqu'elle atteint le degré auquel elle est véritablement expérience, est une forme de vitalité plus intense. Au lieu de signifier l'enfermement dans nos propres sentiments et sensations, elle signifie un commerce actif et alerte avec le monde. À son degré le plus haut, elle est synonyme d'interpénétration totale du soi avec le monde des objets et des événements. » (Dewey 1934, dans Bidet 2011).

corps, comme le souligne la philosophe Silvia Federici, ne se réduit ni à une construction sociale, ni à une pure performance, mais implique de considérer avec autant d'égards la question des besoins et des fragilités, le cas de l'usure et de l'épuisement, dont ces trajectoires de vie témoignent (Federici 2019).

Notre enquête nous invite à considérer le corps comme un domaine délicat et sensible, sujet à l'usure, tissé d'autant de capacités que de besoins, et appelant parfois à des transformations du mode d'existence. « Je me suis rendue compte que moi-même je n'étais pas un être qui pouvais assumer des journées de 12 heures d'affilée, à être en activité permanente. Non, il me faut des pauses, il me faut un rayon de soleil, il me faut de l'eau, il me faut de la végétation, il me faut une reconnexion » raconte par exemple Sakina.

Epuisé, le corps se comporte comme un appel à se réinstaller en soi. La nécessité de composer d'autres manières de se rapporter aux choses, d'autres rythmes et d'autres façons de se mouvoir parmi elles. L'état d'épuisement contraint à rechercher une autre façon d'exister : une « formule de vie différente » ; une « autre allure de la vie », attestant du caractère individuant de la souffrance (Macé, 2016, p 27). Ces périodes invitent à chercher un nouveau mode d'insertion dans le monde, à réaménager ses façons d'être et de faire : « une pratique de soi où rénover ses capacités, travailler ses contradictions, apprendre à s'orienter autrement dans ses propres possibles, à naviguer d'une disposition à une autre, et, si l'on peut dire, à se redisposer » (Macé et Bidet 2011, p.401).

## 2.2. Dépossession matérielle, repossession de soi et réengagement domestique

---

À ce moment, les espaces domestiques sont réinvestis avec des gestes de dépossession, dont la logique se situe principalement à l'endroit des usages du corps. La dévaluation de certaines choses inemployées, entassées et accumulées au fil des ans, occupant des surfaces au sol, sur les plans de travail ou dans les placards, s'adosse à une dévaluation connexe des entraves qu'elles constituent pour investir l'espace, corporellement et quotidiennement : « Je n'avais pas de place pour circuler, je ne pouvais pas danser, prendre l'espace dont j'avais besoin » raconte Lucie. Notre enquête répond aux appels à de nouvelles recherches investiguant les gestes de dépossession comme façon complémentaire de définition de soi ou de reconstruction identitaire (Lastovicka et Fernandez 2005, p.821 ; Cherrier et Murray 2007).

« Quand les choses deviennent trop nombreuses, elles risquent d'enfermer physiquement et psychologiquement la personne dans des environnements domestiques dysfonctionnels qui contribuent à la détresse », ainsi que le remarque Catherine Roster (Roster 2016, p.38) [Notre traduction].

La dépréciation des choses dont les personnes se défont est connaturelle de la revalorisation des gestes qu'elles souhaitent retisser avec les autres choses : la réappropriation d'une façon de faire par soi-même, avec son attention, son effort, ses qualités de présence et de disponibilité, le temps long et l'agrément sensoriel associés aux activités domestiques, « cette capacité à apprécier, à prendre le temps, à faire l'effort de » comme le suggère Camille, ou encore « ce goût-là de la cuisine, des odeurs, de pouvoir décider quand j'arrête, tout ça n'est pas donné à un robot » ainsi que l'explique Ruben.

Les gestes de dépossession vont de pair avec une réappropriation d'un pouvoir de faire les choses, dont les plus modestes, en libérant des espaces, des surfaces et des ustensiles, mais aussi du temps et de l'attention pour les faire, y reconstruire de l'agrément et de la signification. Dans ce

mouvement, se restaure aussi le confort d'un espace ouvert, disposé à accueillir des gestes, c'est-à-dire le caractère praticable des écologies matérielles en présence : une assise plus grande et mieux assurée, adossée à des choses utiles, simples et rudimentaires, à portée de main. Ces trajectoires participent alors d'une repossession de soi et d'une revitalisation des actes posés dans le réel. Le bonheur de faire de ses propres mains : des gestes significatifs, investis de valeurs et d'exigence, de plaisir et d'importance sont redéployés au cours de ces périodes « de la connaissance dans mes mains, la beauté de l'expérience que vous mettez dedans » s'enthousiasme Camille ; « un changement tangible sous les mains, une manifestation concrète de mon changement d'esprit et de paradigme » précise Alexia).

En écho avec le travail de Marielle Macé, ces gestes sont des « gestes individués », que les personnes ont à cœur d'accomplir : ils soutiennent une certaine idée de la vie, valent la peine d'être investis. Ce sont des « moments d'émergence d'un rapport constituant des sujets à leur environnement (un moment de participation effective au monde, intensifiant et créateur de valeurs) », des moments où les individus estiment qu'ils sont occupés à des actions significatives qui justifient qu'ils y mettent du leur, y consacrent du temps et de l'énergie (Macé, 2016, p.257-258).

Il s'agit alors de réapprendre à habiter de façon plus consistante, plus besogneuse et plus lente, avec une présence rénovée à ses propres gestes. Accroître son empan gestuel quotidien en se réappropriant des espaces, des possibilités pratiques et des intensités avec un nombre réduit de choses, expressément utiles et quotidiennement habitées. Redéployer et redistribuer sa présence à l'espace, sa disponibilité et son activité habitante, en intensifiant et en repeuplant le quotidien de gestes plus lents, plus simples et plus concrets, valorisant les « sens de proximité » (comme le toucher, le goût ou l'odorat). Ici, exister et faire exister, vivre et sentir, dans la lenteur et la disponibilité aux choses, participent d'une même restauration sensorielle et motrice, dans laquelle l'espace et l'habitant retissent des liens, réapprennent à coopérer et à s'intégrer.

Nous documentons des parcours de transformation mutuelle, des configurations matérielles de l'espace aux manières d'être à l'espace, en considérant que l'habiter « n'est point la rigidité d'un être déjà fait, mais la constante traversée d'un jeu, traversée dans laquelle l'être même *se fait*. » (Jocelyn Benoist, dans Goetz 2011, p.142). La réponse se présente alors comme « celle du rapport entre un espace et la manière dont il invite et encourage à se tenir en lui » (Goetz 2011, p.105).

Ainsi, l'agrément associé à l'usage et à l'entretien des choses est connaturel d'une diminution du nombre de choses détenues, une prédilection pour des choses fiables, vivantes et durables, faciles et agréables à utiliser au quotidien (« des ustensiles durables, en bois, que j'aime toucher, qui sentent bon, qui vivent » explique Sakina ; « Garder qu'une poêle, pas de micro-ondes, tous mes outils ou ustensiles de cuisine sont soit en métal soit en bois (...) une cuillère pour faire la soupe, une louche, et tous ces bruits-là du quotidien » explique Lucie ; « ces objets me facilitent le quotidien ou ils me permettent d'être plus à l'aise » raconte Alix, « je fais attention à la praticité des objets, j'adore les trucs hyper-pratiques »).

Dans ces trajectoires, la valence du soin des choses est modifiée, avec moins de choses à entretenir, des choses fiables, jolies et agréables à l'usage, « le plaisir de pouvoir compter sur les objets » comme le raconte Séverine, « un peu d'affect ou de l'amour pour les objets », tel qu'en parle Lucie, et des « échanges avec les objets [qui] sont effectivement plus sympathiques que quand tu ne prends pas le temps », ainsi que l'explique Alix, « le fait de ranger le salon le matin, c'est devenu quelque chose de noble, alors qu'avant, ça ne servait à rien, ça m'embêtait » raconte Ruben. La continuité des gestes, leur aisance et leur félicité signent la vitalité des transactions qui sont alors retissées avec l'environnement : une relation plus continuellement vivante, dynamique et révisée, en bref un rapport actif et participatif avec les choses, tend à densifier et revitaliser l'expérience, dans une relation à l'environnement qui « a valeur d'être » (Bidet, communication personnelle).

En outre, ces témoignages font signe vers la constitution progressive d'un « vrai matérialisme », 'a true materialism that does not just care *about* thing, but cares *for* them.' (James

Nash, dans Bennett 2004) et la « dimension d'engagement et d'exigence quasi éthique, vis-à-vis de soi, vis-à-vis de la qualité de l'expérience, vis-à-vis des choses aimées » dont parle Antoine Hennion à l'égard des amateurs de musique (Hennion 2013), « savoir ce qui est bon pour soi, ce qu'on aime vraiment jusqu'au bout » ainsi que le relate Lucie.

De plus, ainsi que le remarque le psychanalyste Alberto Eiguer, « l'image du corps est l'un des états du psychisme : ses virtualités d'appui, de solidité et d'ordre sont transmises à notre représentation de la maison et inversement. » (Eiguer, 2004, p.19-20). Dans l'enquête que nous restituons, vivre avec moins de choses, mais des choses fiables, durables, faciles à entretenir, agréables à l'usage et capables de vieillir, participe d'un sentiment de renforcement de soi, avec des appuis matériels dont l'entretien et l'usage procurent davantage d'agrément. Ces objets créent « une passerelle de confiance en un monde durable » (Cherrier 2010, p.266) [notre traduction].

À plus forte raison, l'agrément sensoriel et thérapeutique rencontré dans le soin des choses s'attache au tempo lent, calme et régulier induit par certains gestes, à la possibilité de s'abandonner et de s'oublier dans une réalisation souple, économe et fluide, mais aussi au plaisir de la chose bien faite, réussie et personnelle, « faire des choses vraies, reprendre une casserole, virer tout ce qui est technologique » ainsi que nous l'a raconté Ruben.

Pour les personnes que nous avons rencontrées, les gestes de dépossession ont d'abord visé à reconstruire le sentiment de leurs propres capacités, de leurs propres puissances et possibilités pratiques : le réveil d'un pouvoir personnel d'œuvrer, indissociable d'un quotidien tissé de gestes modestes, disponibles et appliqués, jusque dans les activités les plus simples de la sphère domestique.

## 2.3.D'autres allures de la vie, d'autres façons de faire corps

---

Notre enquête souligne l'importance de cet espace dans le mouvement de repossession de soi. La question de la corporéité ouvre autant sur celle des possibilités que des contraintes et des fragilités associées à cette présence en chair. Des besoins parfois négligés ou ignorés pour un temps, dans un climat d'accélération, de réification de soi et d'auto-aliénation, se redécouvrent et s'expriment alors plus amplement. « Petit à petit, en me dépouillant, j'ai commencé, ce corps, à le laisser s'exprimer, à prendre de la place » remarque Lucie.

Dans ces trajectoires, l'espace domestique prend la forme d'un espace thérapeutique : un endroit où se retirer et se reposer, aux marges du bruit, des pressions rythmiques et sociales, des invitations à sortir ou à faire quelque chose de particulier. L'espace domestique est alors un territoire d'éclipse permettant l'émergence d'une relation différente au temps, à l'espace et à soi : il permet de réinvestir une forme d'indulgence et de douceur à l'égard de ses capacités comme de ses limites.

Les gestes de dépossession accompagnent la formation d'espaces que les personnes souhaitent plus doux et plus reposants (« un espace plus calme et plus dépouillé » raconte Lucie, « un cocon, un recueil, un temple, un espace fait d'humilité et de poésie »). En complément des travaux relatifs à l'anti-consommation (Cherrier 2009), au désencombrement (Belk, Seo et Li 2007) ou à la dépossession matérielle (Cherrier 2009), qui mettent l'accent sur les aspects de construction identitaire, de purification de soi ou encore de communion avec le sacré, notre enquête met en évidence le rapport entre le dénuement matériel et la recherche de repos et de calme, à commencer par le calme dans les choses, tenir les choses en repos (« pour trouver le repos, ça aide que notre environnement soit reposant (...) c'était nécessaire que cet espace me fasse du bien » explique Sakina ; « se débarrasser d'un maximum de choses superflues pour être dans un espèce de mood



serein et de relaxation » observe Alexia ; « cet espace représente ma paix intérieure : j'en prends soin comme je prends soin de moi-même » indique Lucie).

En ce sens, notre thèse prolonge l'intuition du psychanalyste Serge Tisseron quand il observe : « l'être humain habite les objets qui l'entourent comme il habite son propre corps » (Tisseron 1999, p.152).

Les types de relation aux objets étant variables, les trajectoires d'individuation le sont aussi. Des façons spécifiques de faire ne sont pas extérieures à des personnes qui se contenteraient de les réaliser sans en être transformées, en particulier dans la relation à l'égard de leur propre corps. Au contraire, les façons de faire avec l'espace et les choses étant inscrites dans des gestes - des façons particulières de toucher -, les personnes s'individuent d'une manière également spécifique, depuis leurs façons d'entrer en relation avec la matière jusqu'à leur façon de se rapporter à leur corps.

Notre enquête met en exergue la continuité du tact adressé aux choses et à soi au cours de ces périodes. « Je n'ai pas le même rapport aux objets, pas le même rapport à mon quotidien, pas le même rapport à mon propre corps » remarque par exemple Alexia.

Ainsi, en miroir des espaces qui recueillent des gestes plus lents et plus attentifs, la fragilité des corps est une réalité à laquelle les personnes deviennent sensibles (« prendre plus de temps, connaître les mécanismes de mon corps ; mon corps a sa propre mémoire, sa propre autonomie, il faut faire les choses à son propre rythme. Ce n'est pas juste une question de purification. C'est une écoute du corps, une approche de bienveillance envers lui, un rapport d'accompagnement plus qu'un rapport de force » ainsi que nous l'a raconté Alexia).

Peu à peu, les personnes réapprennent à coopérer avec la part corporelle de leur vie. Elles s'étonnent ou s'enthousiasment de la manière dont leur corps leur parle, éprouvent la façon dont leur corps n'est pas simplement une matière parfaitement modulable et muette, mais possède également un rythme et un langage, une façon de vouloir et de préférer certaines réalités, certaines allures, certaines manières de fluer parmi les choses. Pour les personnes que nous avons

rencontrées, il s'agit alors d'entrevoir des façons délicates de prendre soin qui, sans forcer les choses ou imposer des rythmes, participent d'un accompagnement, d'une ouverture et d'un devenir.

En restaurant leur espace de vie, les personnes restaurent aussi leur sensibilité, leur patience et leur écoute vis-à-vis d'elles-mêmes : elles retissent une relation intime, quotidienne et privilégiée à leur corps (« prendre le temps de voir si notre corps va bien, de se regarder potentiellement nue, de savoir si on a des allergies ou un manque de vitalité en nous » raconte par exemple Sakina).

À l'abris des cadences, l'espace domestique se comporte comme un lieu de repos et de ressourcement, une enveloppe accueillante et calme où se reposer et se réinstaller en soi. Un espace où reconstituer des appuis, redéfinir un rythme et retisser des gestes, dans une douceur médiane, réciproque et accompagnée. La convalescence se démarque donc de l'inactivité, de la passivité ou de l'inertie, mais implique la formulation de gestes et de liens autres, de façons autres de se lier. Ces gestes accompagnent le déploiement d'un rythme, d'une allure : une autre façon de se rapporter aux choses disposées autour de soi.

En symétrie, ralentir la vie est une façon de la réinvestir depuis son corps, de redisposer l'existence depuis la situation exacte dans laquelle les personnes se trouvent à ce moment de leur vie. Un espace domestique à démêler, à réorganiser et à réhabiliter, avec lenteur, patience, de proche en proche. Ce rythme est d'une « texture différente » si l'on considère qu'il permet de reprendre corps : sa façon de fluer et d'être au monde, c'est-à-dire aussi un futur personnel, une signature particulière. Le temps permet d'embrasser un rythme plus lent, d'explorer un autre rapport à son corps.

De la même manière, notre enquête met l'accent sur la redirection des imaginaires psychomoteurs et des identifications dans le sens de la frugalité - avoir peu ou voyager avec peu -, du soin des choses et des gestes appliqués - l'artisanat comme point de référence -, et d'un rythme lent, graduel, de croissance, des « changements petits, organiques, progressifs » (Starhawk, 1988, p.83), « faire les choses au fur et à mesure, dans la lenteur » raconte Ruben, comme une « une plante, une pétale de rose, quelque chose qui pousse, qui germe, qui prend le temps de germer »

explique Sakina. Tramant des liens entre corporéité, croissance, rythme et engendrement, l'identification au monde végétal est représentative des parcours de convalescence que nous avons documentés.

Sur un autre plan, les gestes de désencombrement participent d'une mise en visibilité des matières ingérées, produits ménagers et substances utilisées pour l'entretien de l'espace et du corps. Les gestes de dépossession accompagnent l'ouverture des espaces à la gestualité : libérer des surfaces vides, des rangements, des supports d'action ou de repos, pour une autre façon de vivre comme de rendre visible. L'aération de l'espace domestique est la trajectoire depuis laquelle les personnes interrogent ce qu'elles font passer à l'intérieur de leur corps.

Les deux faces de la synthèse corporelle (celle des choses disposées autour de soi ; celle des aliments, substances et matières ingérées ou appliquées sur le corps) dialoguent et fonctionnent ici ensemble. L'aération de l'espace domestique est le miroir à partir duquel les personnes questionnent ce qu'elles ingèrent quotidiennement, ou ce qu'elles appliquent sur leur peau et cheveux. « Avant, je m'en foutais de ce que je mettais sur mon corps. J'ai voulu m'en occuper. J'ai utilisé moins de produits chimiques, que ce soit pour le corps, que ce soit pour les cheveux, même pour le visage. » ainsi que l'explique Lucie.

Les personnes se rendent attentives à ces « matières-flux » qui interagissent et intra-agissent, aux substances qui participent de façon constitutive de leur existence : l'air et l'eau, l'alimentation quotidienne, les éléments de soin, qui passent dans le corps, agissent en eux et à travers eux (Barad 2003). Une attention plus grande se constitue à l'égard des effets que ces choses produisent, et comment reconstruire des alliances bénéfiques, en réécoutant ce que les choses sont susceptibles de faire.

En libérant de l'espace et de l'attention, les gestes de désencombrement accentuent la visibilité des ingrédients, matières et substances utilisés pour vivre, se restaurer et prendre soin (« une fois qu'on a moins de choses, c'est clair, on ne peut pas avoir un frigo qui soit plein de conneries, et avoir des kinder pingui ou du yoplait » ironise par exemple Lucie ; « quand on

commence à supprimer des choses, c'est qu'on commence à s'interroger sur l'environnement qui nous entoure, et à ce qui rentre dans notre corps » remarque Allegra ; « je voulais des casiers vides pour voir mes ingrédients » raconte Sakina ; « l'alimentation, c'est ta médecine, et je l'ai compris à ce moment : c'est ce que tu mets dans ton corps » observe Claire).



## 3. La restauration d'une sensibilité quotidienne à l'environnement

### 3.1. Vers une approche écologique de la vitalité

---

À travers les gestes de dépossession, l'influence de l'espace domestique sur le désir de faire, de s'ouvrir au monde, de prendre soin de soi et d'autrui se dessine. « Avec ce genre d'espace, on se lève le matin, on a vraiment l'envie, l'envie d'arborer son espace, plus envie de travailler, plus envie d'aller faire du sport, plus envie de rentrer après le sport et de prendre soin de soi et de ses proches » observe par exemple Sakina.

Notre enquête met en évidence la relation entre un espace et la façon dont il invite à vivre, entre la configuration et la forme de vie : les écologies matérielles et les conduites qu'elles suggèrent et encouragent. « C'est un cercle vertueux, observe Lucie, le fait de prendre soin de son intérieur, on va prendre soin de soi. C'est comme nettoyer sa baignoire ou avoir des draps propres ».

Nous observons alors l'influence de la « vitalité matérielle » à travers laquelle le soin des choses et le souci de soi se restaurent main dans la main (Bennett 2004). Les choses ordinaires et apparemment anodines de la sphère domestique y transparaissent dans une fraîcheur que nous comprenons comme un brouillage des frontières entre matière et énergie, entre le monde inanimé des choses et le monde animé des vivants. La vitalité matérielle des espaces domestiques atteste d'une énergie circulant à travers les écologies matérielles et les possibilités d'existence qu'elles appellent et emportent avec elles. « Un espace plus lumineux et plus sain » dit Lucie ; « le vent, la brise, les lumières » souligne Alix, la sensation d'un « rayonnement » pour Sakina ; la tentative « d'humaniser un peu son intérieur, ouais humaniser, retrouver un peu d'humain, d'espace, quelque chose de plus sain » et le sentiment d'avoir « enlevé toutes ces surcouches, ces couvertures qu'on nous met, pour juste être lié à l'infini » raconte Ruben.

Les gestes de désencombrement dégagent les horizons d'une vitalité élargie aux choses et aux personnes qui les habitent. « Simplement, pouvoir me réveiller le matin dans un espace serein,

presque vide, mais pas tout à fait, ça fait du bien. Parce qu'on a envie de sortir du lit, voilà, de se poser sur sa chaise, de prendre son café. Alors que voilà, quand tout est encombré, j'avais juste envie de rester dans mon lit. C'est complémentaire avec l'idée de la lumière, du soleil qui passe par la fenêtre, de l'odeur du café » raconte Alexia.

Dans les témoignages que nous avons recueillis, s'est fréquemment présenté ce « moment de la transparence où la lumière est dans sa fraîcheur » (Jullien, 2011, p.240-241), moment de félicité et de vitalité animant les écologies matérielles des espaces et de leurs habitants. Dans les termes de la philosophe Jane Bennett, ces expériences font signe vers une lecture écologique de la vitalité, mêlant matière et énergie : “a world where the line between inert matter and vital energy, between animate and inanimate, is permeable – and where all things, to some degree or other, live on both sides.” (Bennett 2004, p.352).

## 3.2. Le plein dans le vide : lenteur et appréciation des atmosphères

---

Dans ces trajectoires, transparait aussi le désir de protéger des espaces et des temps, des moments de vide et de fadeur. Les personnes veillent à faire moins de choses, à prendre le temps nécessaire pour les faire, en apprécier la réalisation et la forme. Parfois, il s'agit simplement de ne rien faire : se tenir ouvert aux éléments alentours, aux paysages et variations qui fluent en eux.

Ce retrait est l'une des tentations importantes de la vie moderne, « une autre modalité de l'existence tramée dans la discrétion, la lenteur et l'effacement » (Le Breton, 2015, p.194). Goût du silence, de l'intimité et de la sobriété. Se rendre temporairement invisible pour s'éloigner des injonctions à se réaliser, à être ou à devenir soi. Traverser la vie de façon paisible, glisser entre les choses et les êtres, aux marges de la frénésie, de l'accélération des flux de marchandises et d'informations (Le Breton, 2015, p.193). Se mélanger aux atmosphères, en se rendant attentif « à la pluie, au vent, à l'aube ou à la tombée du jour » (Le Breton 2015, p.46), à la perception des nuances, des légères variations et micro-affects qui fluent dans les espaces que nous traversons (Hachette et Hüet 2021).

En résonance avec à l'idée selon laquelle « la saveur la moins prononcée est la plus riche de savouration possible », la fadeur, « vertu banale : ce qui a le plus de valeur et ce qui est le plus commun » (Jullien 1991, p.72 et p.47), les personnes cherchent alors à « faire les choses au fur et à mesure, dans la lenteur », « faire le moins possible, mais le mieux », « tout est lent, il ne se passe rien, on est quand même heureux », comme le décrit Ruben, « prendre les choses petit à petit » explique Lucie, « des petits trucs du quotidien, qui au final, globalement, apportent plus que de courir à droite à gauche », « avec plus de moments beaucoup plus lents, beaucoup moins remplis, c'est une autre manière de les regarder : au final, ils sont beaucoup plus riches, et permettent de les vivre plus intensément, même si ça peut être vu comme des moments moins intenses, des moments flottants » nous a expliqué Alix.



Dans ces témoignages, le sentiment d'un temps ample et ouvert s'adosse au choix d'un quotidien moins rempli, la possibilité de se rendre présent et attentif, d'en apprécier les qualités, les variations légères, les nuances et finesses. L'appréciation de ces durées qui peuvent être perçues « comme des moments moins intenses, des moments flottants », comme en parle Alix, témoigne d'une sensibilité déplacée, élargie aux choses, une autre manière de se rapporter à l'expérience de l'espace et du temps, « une capacité à développer 'toute une logique tranquille de la différence' demandant patience, temps long et mémoire, capacité de décentrement et élargissement de soi », un « autre registre sensible, celui de la nuance et de l'attention, à l'opposé de la saturation » (Hachette et Hüet 2021)<sup>101</sup>.

« L'impression d'être plus en phase avec moi-même, de pouvoir mieux tâter les bruits de mon studio, de voir comment la lumière se réfléchit sur les murs, de voir comment l'odeur d'un café, comment ça pouvait circuler entre le bois » raconte Alexia.

Ces autres usages du plaisir dessinent de nouvelles façons d'habiter le monde et ses atmosphères, à travers lesquelles les choses ordinaires, apparemment vides, se font plus intéressantes pour les personnes qui en font l'expérience. « Je prends plaisir, avant je ne le faisais pas, mais je prends plaisir à me poser, à écouter une musique, à rester chez moi devant un objet que j'apprécie : ça m'a permis de vraiment me poser et d'accepter vraiment cette lenteur » raconte Ruben.

Comme le propose Françoise Héritier, sous les sentiments puissants et les grands engagements, il devient parfois permis de suivre les « choses agréables auxquelles notre être profond aspire », la « sensualité pure », « les rencontres, l'insolite, le regard attentif porté à la nature, à ce qu'elle produit, aux animaux, aux bruits, aux sons, aux lumières et aux ombres, aux saveurs...

---

<sup>101</sup> La question de la vitesse est également centrale dans les courants latouriens de l'écologie politique contemporaine : « Un des plus passionnants débats actuels tourne autour de la vitesse de l'histoire et de la variation de cette vitesse elle-même. Il oppose notamment le courant philosophique (métaphysique, politique, esthétique) qui propose une *économie politique de l'accélération*, aux partisans d'une *écologie politique du ralentissement*, sur lequel Isabelle Stengers insiste de plus en plus, et qui se déploie dans des thèmes qu'elle a en commun avec Latour, tels ceux de l'« hésitation », de l'« attention », de la « diplomatie » et de la nécessité de « faire place aux autres » » (Danowski et Viveiros de Castro 2014).

Et surtout, aux autres » (Héritier, 2012, p.10-11). La sensibilité se travaille, s'élabore ici à partir d'un travail sur l'attachement domestique, à travers lesquels les propriétés des choses se déploient pour les personnes qui libèrent pour elles du temps, de la présence et de l'ouverture.

### 3.3.Exhumer les médiations réelles : intimité et intensité auprès des choses

---

Les gestes de désencombrement laissent transparaître les médiations réelles (celles qui exercent une influence effective sur les personnes qui les détiennent) et relancent la puissance de ces médiations en les exhumant.

« Aujourd'hui, je n'ai plus que quinze livres, quinze livres qui ont changé ma vie, quinze bouquins qui sont pour moi vraiment très importants, où j'ai pris des notes, alors qu'avant je ne prenais jamais des notes dans un bouquin, pour moi c'était le souiller. Alors que maintenant, on l'ouvre, y'a toutes mes notes, des post-it, des machins, et je les relis souvent. Ça m'a vraiment permis de m'affirmer, de gagner confiance en moi. » (Lucie 29 ans).

Loin de réduire ou de limiter le champ d'influence de ces livres, la condensation de la bibliothèque à quinze ouvrages tend à libérer l'expansion de ces ouvrages dans l'existence de Lucie. Les livres sont lus, annotés et repris avec le temps. La relecture est représentative de la façon dont ces quelques livres tendent à prendre plus de place dans sa réalité<sup>102</sup>. L'intensification de la réalité des choses exhumées (les médiations efficaces et réelles) contribue à la formation d'un sentiment d'assise et d'intensité. La restauration d'une intimité relationnelle entre sujet et objets participe d'une relation intensifiée avec un nombre limité de choses, augmentant le sentiment d'existence, de confiance et d'assise dans la vie.

Notre enquête permet de jeter une passerelle entre l'idée selon laquelle « circonscrire, enclore, c'est instituer ontologiquement le monde, grand ou petit, et c'est même en intensifier l'être d'autant plus que l'on en diminue la taille » (Berque 1987, p.95) et la manière dont « on ne devient plus réel que de rendre plus réel ce qui existe » (Lapoujade 2017, p.79).

---

<sup>102</sup> Comme le remarque le psychanalyste Pierre Bayard : « Notre relation aux livres n'est pas ce processus continu et homogène dont certains critiques nous donnent l'illusion, ni le lieu d'une connaissance transparente de nous-mêmes, mais un espace obscur hanté de bribes de souvenirs, et dont la valeur, y compris créatrice, tient aux fantômes imprécis qui y circulent. (...) Notre mémoire des livres, et surtout de ceux qui ont compté au point de devenir des parties de nous-mêmes, est sans cesse réorganisée par notre situation présente et ses enjeux inconscients. Ce sont les multiples points de rencontre entre l'œuvre et soi-même qu'il est urgent de mettre en valeur » (Bayard 2007).

En exhumant les médiations efficaces (celles qui exercent une influence réelle et puissante, celles qui parlent, amorcent des gestes et des possibilités de vie), les gestes de désencombrement réinsufflent des qualités résonnantes au monde matériel, accompagnent la restauration d'une relation participative aux choses, la fluidification des rapports entre soi et le monde (Rosa, 2018, p. 258). Ces trajectoires nous semblent significatives et importantes, en considérant, à la suite d'Emanuele Coccia, qu'habiter consiste d'abord et principalement à s'entourer de « choses qui conspirent avec nous, et avec lesquelles nous conspirons » (Coccia, 2021, p.32).



## Partie 2. Ouvertures. De la saturation à l'intensité : accompagner la redirection écologique des usages du plaisir

---

### 1. Corps et modernité : l'intensité de la vie en question

De part en part, l'enquête que nous avons réalisée est traversée par la question de l'intensité de la vie : la capacité à soutenir ou à protéger, à relancer ou à conserver, un sentiment de vivre, à travers le temps et dans les conditions qui sont les nôtres aujourd'hui. Cette question anime les conflits, les paradoxes et les contradictions de la modernité. Si la vie est parfois incriminée en vertu de son caractère insignifiant, froid et muet, fade et insipide, elle l'est tout autant, sinon davantage, du côté de la vibration, de l'intensité et de l'exultation susceptibles d'user et de malmener le corps, parfois jusqu'à l'épuisement.

La question des formes de vie, des modes d'existence ou des manières d'habiter, n'a sans doute jamais été aussi prégnante ni importante dans les sciences sociales. Collectivement, mais aussi à l'échelle de nos vies personnelles, nous nous demandons, avec une inquiétude mais aussi un intérêt plus vastes, si nos manières de vivre sont les bonnes, et si nous ne pourrions pas vivre autrement. Cette interrogation est aussi celle des personnes dont nous avons essayé de comprendre les parcours dans cette thèse. Comment composer des intensités de vie qui conviennent, sur quelles bases et à travers quelles formes de vie, depuis quels gestes et dans quelles allures. En ce sens, ce qui est engagé dans l'articulation entre les existences personnelles et le cours du monde excède largement le domaine de l'épanouissement personnel. Les trajectoires que nous avons documentées attestent de la valeur existentielle des gestes impliqués ; s'y joue la possibilité-même d'habiter un

monde, de s'y mouvoir et de s'y orienter. En anthropocène, les faits les plus infimes de l'engagement domestique et des usages du corps acquièrent une valeur d'être<sup>103</sup>.

Dans un contexte de subjectivités dispersées, saturées et fragilisées, de vies dépossédées de leurs gestes et de leurs effets directs sur le monde, le besoin d'éprouver corporellement la chair des choses s'accroît aujourd'hui. Ce besoin accompagne la recherche d'expériences de contact, de toucher ou d'effort permettant une épreuve corporelle des matières et des réalités variables qu'elles recèlent (Hachette et Hüet 2021).

Dans la modernité avancée, le besoin d'éprouver le monde depuis son corps est concomitant d'un sentiment général de retrait voire d'absence de monde, d'impuissance et de difficulté à prendre prise sur le cours des choses, en particulier dans un climat social et environnemental incertain et anxiogène, et dans les conditions de l'accélération sociale de la vie.

Les tourments de la modernité avancée se logent en partie à l'endroit d'un sentiment de densité perdue, induisant le besoin de réaffirmer corporellement les conditions d'une présence au monde.

Les tentatives de restauration de la vie visent à relancer la possibilité d'être touché, dans des expériences impliquant le corps : sa gestualité et sa motricité, ses facultés de perception et d'agilité, d'alerte et de sensibilité (Hachette et Hüet 2021). Elles ont pour vocation de retisser une proximité corporelle avec les matières du monde, leurs façons de se comporter et de réagir au toucher, à la caresse, à la manipulation et au contact (Hüet 2022).

En réponse aux sensations de vide et de diminution (une vie froide et dépossédée), accusant une faille toujours plus grande entre le sujet et le monde, se multiplient les tentatives pour vivre des expériences immersives, intenses et régénératrices, favorisant le réveil d'une présence au monde, le sentiment d'un regain d'existence et de perception (Scott, Cayla et Cova 2017, p.29).

---

<sup>103</sup> Nous remercions à cet égard la sociologue Alexandra Bidet pour les échanges qui nous ont permis de mettre en évidence cette « mise au carré » des expériences personnelles, même mineures et modestes, dans la situation ouverte par l'Anthropocène : la densité que cette situation confère aux trajectoires engagées en elle.

Répliques diverses à des vies muettes, ternes et inexpressives, ces tentatives visent à conjurer les tourments d'une existence impuissante, dépossédée de ses gestes et de ses effets sur le monde, en provoquant des événements capables de générer des sursauts d'être et de présence, des intensifications de la vie. Dans ces recherches parfois avides, il s'agit de réhabiliter, au moins partiellement, une concrétisation effective de sa puissance d'action sur le monde, ou, sur un mode mineur, de restaurer une qualité de présence et de disponibilité aux éléments qui le traversent (Hachette et Hüet 2021).

Dans l'enquête que nous avons réalisée, c'est notamment la sphère domestique qui prend le relais d'une vie dépossédée de ses gestes et de ses effets sur le monde matériel. L'engagement auprès des choses retisse la coopération entre le corps et les écologies matérielles en présence, la redistribution et la repossesion de soi, le déploiement d'autres façons de faire corps et de participer au concret du « faire-maison »<sup>104</sup>, comme le nomade dans la *Théorie des maisons* de Benoît Goetz, « celui *qui habite le plus avec un minimum d'architecture* (...) On peut habiter davantage, au sens où Benjamin écrit que « le flâneur habite davantage » avec *très peu d'architecture* » (Goetz 2011) [nous soulignons].

Dans la perspective de la sobriété, et comme l'envisageait Murray Bookchin dès 1974, la qualité et la beauté des choses remplacent alors la recherche de quantité ou de standardisation, la fiabilité, la durabilité et la praticité des choses deviennent plus importantes que les signes qu'elles véhiculent, l'attention aux choses, leur entretien et usage deviennent autant de façons de ressentir et de se relier au monde de façon plus riche : les personnes redécouvrent « le charme d'une vie matérielle simple, désencombrée » et « comprennent à nouveau ce que signifient des objets qui existent pour l'être humain par opposition à ces objets qu'on nous impose » (Bookchin 1974).

---

<sup>104</sup> Comme le démontre avec beaucoup de vigueur et de pertinence Emanuele Coccia, « Les maisons n'existent pas, c'est le 'faire-maison' qui existe (...) nous ne pouvons pas entretenir de relation d'intimité avec le monde sans le transformer » (Coccia 2021). Les gestes habitants concrétisent et actualisent quotidiennement cette relation intime, transformative et effective aux écologies matérielles. Ils sont autant de manières de laisser entrer en soi les espaces et les choses, les écologies matérielles et leur densité. Pratiquer la matérialité du monde, c'est s'ouvrir à la possibilité que quelque chose nous traverse, nous affecte et s'inscrive dans notre être. Comme le remarque aussi Mohamed-Ali Berhouma, « perçue par l'expérience qui en est faite dans sa manipulation, la matière travaille, par ses qualités et ses valeurs, l'homme jusque dans son être » (Berhouma 2017, dans Rosselin-Bareille 2017).





## 2. Suffisance intensive, redirection écologique et qualité affective de ses gestes quotidiens

Depuis les travaux de Paul Ariès et Serge Latouche en France, et souvent dans la continuité des textes importants d'Ivan Illich ou d'André Gorz, la notion de « sobriété » a permis de qualifier des formes de modération, de diminution et de tempérance. Des modes d'existence caractérisés par de l'auto-limitation et la recherche d'une vie matérielle décente mais modeste, voire frugale. Les débats autour de la sobriété concernent généralement les modes d'existence et tournent leurs regards vers l'horizon de la modération ou de la tempérance qu'il s'agirait de viser en ce sens.

Jusqu'à aujourd'hui, parler de « sobriété » a principalement consisté à investiguer des stratégies de transformation des manières de vivre et de consommer, pour des comportements individuels et collectifs plus responsables et plus modérés, plus contenus et plus ascétiques. En somme, la sobriété a principalement été associée à des logiques de contrôle, de gouvernance ou d'autolimitation destinées à compresser et à canaliser des conduites consuméristes supposées intenable, irrépressibles et explosives.

En complémentarité, mais aussi en contraste, avec cette lecture de la sobriété (surtout caractérisée par le passage d'un « plus » à un « moins »), notre travail permet de réinscrire la perspective de la sobriété dans un autre sillage et une autre interrogation : la question des matérialités, des technologies et des infrastructures auxquelles s'adosent les existences.

À l'heure où le poids de ces matérialités menace la soutenabilité de nos milieux de vie, et tandis que la sobriété tend à s'imposer à nous, tant du côté de la production que de la consommation, notre enquête traque et densifie l'émergence d'usages du plaisir différents, en intensité, et non en extension : des moments de satisfaction et de joie, adossés à des matérialités (moindres) et sobres sur le plan extensif.

Il ne faut pas y voir une remise en cause ou une atténuation de la nécessité de fermer certaines activités et infrastructures, caractéristique d'une « sobriété cosmologique » assumée

(Bonnet, Landivar et Monnin 2021), mais bien la reconnaissance que ce travail ne touchera pas toutes les dimensions de l'existence et de la sphère matérielle et technologique. Il sera alors pertinent de combiner des efforts de fermeture avec des sillages d'ouverture et de réouverture : viser le déploiement de plus de gestes impliquants, libérateurs et significatifs, sur moins (voire beaucoup moins) de technologies et de dépendances.

Le réinvestissement des gestes quotidiens, exercés au contact d'un nombre limité de choses significatives (les « médiations réelles » que les gestes de dépossession tendent à exhumer) va précisément dans le sens d'une recherche d'intensité : davantage de gestes, de pratiques, de plaisirs et de formation sensible, avec moins de matérialité onéreuse et insoutenable au plan énergétique et matériel. L'intensification des modes d'existence se situe alors à l'intersection des usages du plaisir et des matérialités que ces usages impliquent.

C'est la raison pour laquelle parler de l'intensité de la vie ne revient pas nécessairement à encourager le développement de marchandises, de technologies, d'infrastructures ou d'espaces de consommation chargés de compenser l'appauvrissement des expériences. La consommation de marchandises, en particulier, n'est ni la seule expérience significative de nos vies, ni la seule façon d'accéder à la confirmation de notre aptitude à produire des effets sur le monde.

Notre enquête atteste de la distance qui grandit toujours davantage entre une technosphère de plus en plus lourde, complexe, massive et coûteuse, d'un côté (Bonnet, Landivar et Monnin 2021) et des vies humaines de plus en plus saturées, linéaires, rapides et inquiètes, de l'autre. Bref, de plus en plus de possibilités technologiques, infrastructurelles et matérielles, qui tendent à être perçues comme vides, absurdes, obsolètes et anachroniques par les personnes que nous avons rencontrées, engagées dans des mouvements de dépossession et de repossession de leurs existences concrètes et quotidiennes.

Accompagner la redirection écologique des territoires, des organisations et des infrastructures qu'elles impliquent, suppose au contraire d'imaginer des dispositifs matériels, infrastructurels et technologiques moins nombreux (fermeture) ou plus légers aux plans

énergétique et environnemental (redirection), tout en veillant à accompagner, dans un même mouvement, avec la même sollicitude et le même niveau de technicité, le déplacement des attachements des publics-usagers vers d'autres cadres, milieux techniques et environnements.

En effet, comme le rappelle avec justesse Emmanuel Bonnet, la plupart des organisations s'apparentent aujourd'hui à des stations de ski de basse et moyenne altitudes, confrontées à des scénarios où leur disparition n'est a minima plus impossible, voire d'une probabilité non-négligeable – quand elle n'est pas certaine (Bonnet, Landivar et Monnin 2021). Ce qui vaut pour les organisations est aussi vrai de filières et d'industries toutes entières. Des pans entiers des mondes que nous connaissons ne pourront être maintenus en l'état à moyen-terme, indépendamment des raisons politiques ou idéologiques invoquées pour leur maintenance ou leur démantèlement. Basées sur des ressources finies et consommant des énergies également finies, la plupart des technologies massives et complexes qui forment nos milieux sont, de façon constitutive, animées par des flux énergétiques et matériels en phase de déplétion.

À rebours d'un marketing expérientiel ou émotionnel imaginant les marchandises, les infrastructures, les technologies et les matérialités de demain pour faire vivre des expériences inédites, fantastiques et lumineuses, à grand renfort d'abondance énergétique, de matières premières et de constructions neuves, il s'agirait à l'inverse d'œuvrer à faire coïncider des modes de vie d'ores et déjà engagés sur des chemins de sobriété, avec des organisations adossées à beaucoup moins de matérialité, de technologie, d'énergie comme de frais d'entretien et maintenance.

Dans les termes de la philosophe Émilie Hache, l'Anthropocène nous confronte à la constatation soudaine de la solitude et de la fragilité de notre terre face à un univers (celui de la science, du progrès, de la croissance, des *buildings*, des IA et des expéditions spatiales) qui se referme sur nous, et que nous savons aujourd'hui épuisé. Renversant avec intuition et ingéniosité le titre de l'ouvrage d'Alexandre Koyré (*Du monde clos à l'univers infini* devient *De l'univers clos au monde infini*), Émilie Hache oppose à la clôture de l'univers, induite par l'épuisement de nos projections technologiques, la perspective d'un « retour sur terre » (transformation des corps, des sensibilités,

des attachements, des relations et des modes d'existence) susceptible d'induire la réouverture d'un « monde infini » (Hache 2014).

À un certain point, et dans cette même trajectoire, l'enquête que nous avons réalisée implique de considérer avec davantage de sérieux et de gravité la perspective d'intensités existentielles adossés à des attachements et des usages du plaisir impliquant moins (voire beaucoup moins) de dépendances matérielles, technologiques et énergétiques.

Comme le remarquent notamment Pauline Hachette et Romain Hüet en réponse à Tristan Garcia, dans un entretien consacré à la question de l'intensité de la vie dans la modernité : « Quand on parle d'intensité, il peut aussi s'agir d'une quête de l'intensification de la vie au sens où *un individu, dans sa vie ordinaire, pourrait rechercher une manière d'éprouver la qualité affective de ses gestes. C'est l'idée de faire l'épreuve de quelque chose dans la vie quotidienne parce qu'il répond avec inventivité aux routines ordinaires. R. Gély avait notamment développé cette idée à partir d'une étude de la phénoménologie de M. Henry. En somme, comment investissons-nous la vie quotidienne ? Est-elle l'occasion d'éprouver la qualité de notre être ou en sommes-nous tenus à une rigoureuse absence à nous-même voire à un rapport d'étrangeté vis-à-vis de ce que nous sommes « tenus » de faire ? C'est peut-être aussi à cela que renvoie l'idée « d'intensité » : rechercher une vie expressive qui voisine avec les autres vies ? Ainsi, il y a d'un côté l'intensité qui est facilement récupérable en allant par exemple au parc d'attractions, et de l'autre, une quête d'intensification qui renvoie moins à quelque chose d'éphémère, mais plus à un rapport de consistance : *consistance du rapport à nos gestes quotidien ou des moments que nous sommes en train de construire.* » (Hachette et Hüet 2021) [nous soulignons].*

« Rechercher une manière d'éprouver la qualité affective de ses gestes » dans la « consistance du rapport à nos gestes quotidien ou des moments que nous sommes en train de construire » ainsi que l'expriment Pauline Hachette et Romain Hüet.

Ces formules font signe vers l'idée de « gestes individués » notamment défendue par Marielle Macé et Alexandra Bidet (Bidet et Macé 2011). Ces manières de poser des actes dans le

réel désignent autant de gestes que les personnes ont à cœur d'accomplir, qu'elles estiment dotés de signification et d'importance. Les « gestes individués » ne se résument pas à des actions, à des pratiques ou à des activités, visant à déjouer l'ennui ou la peur du vide.

Dans la mesure précise où ces gestes « soutiennent une certaine idée de la vie », les personnes qui les réalisent estiment qu'ils valent la peine d'être investis, réalisés et entretenus avec le temps. Ces gestes, nous l'avons indiqué, sont autant de « moments d'émergence d'un rapport constituant des sujets à leur environnement (un moment de participation effective au monde, intensifiant et créateur de valeurs) ». Les gestes individués correspondent à ces moments où les individus estiment qu'ils sont occupés à des actions consistantes, importantes et significatives qui justifient qu'ils y mettent du leur, et s'y rendent pour cela disponibles et attentifs (Macé, 2016, p.257-258) comme dans la « dimension d'engagement et d'exigence quasi éthique, vis-à-vis de soi, vis-à-vis de la qualité de l'expérience, vis-à-vis des choses aimées » dont parle Antoine Hennion à l'égard des amateurs de musique par exemple (Hennion 2013).

### 3.Des intensités de vie à forte soutenabilité

À l'heure où les subjectivités saturées de la modernité sont régulièrement appelées à se ressourcer, à se restaurer, à se régénérer ou à se dépenser dans des cadres marchands massifs et énergivores (impliquant des infrastructures, des technologies et des dépendances matérielles et énergétiques qu'il ne sera pas possible de maintenir à moyen-terme, voire court-terme pour certaines), notre thèse permet de considérer avec sérieux et gravité, c'est-à-dire aussi avec enthousiasme, espérance et ambition stratégique, la formation d'intensités de vie à forte soutenabilité, annexés sur des attachements neutres voire légers au plan environnemental, « une quête d'intensification de la vie qui ne s'éprouve plus dans les espaces aménagés et organisés par les forces économiques, mais dans les routines de la vie ordinaire » (Hachette et Hüet 2021) une « suffisance intensive », c'est-à-dire toutes les conduites, pratiques ludiques et amateurs, personnelles ou collectives, à visée d'enrichissement ou non, qui favoriseraient, accompagneraient et démocratiseraient une « intensification non-matérielle de nos 'modes de vie' » (Danowski et Viveiros de Castro 2014)<sup>105</sup> pour composer et généraliser des modes de vie décents<sup>106</sup>, acceptables et soutenables au plan environnemental.

À titre d'illustration, lorsqu'elle n'implique pas le recours à des complexes touristiques massifs et des réseaux marchands lourds, onéreux et voraces en énergie, la marche à pieds et la

---

<sup>105</sup> L'expression est également employée de cette façon par Viveiros de Castro et Danowski (*opus cité*) : « Tout comme un jour nous avons eu horreur du vide, nous ressentons aujourd'hui une répugnance à penser le ralentissement, la régression, la limitation, la décroissance, la descente, la suffisance. Toute chose qui rappelle un mouvement vers une suffisance intensive de monde (plutôt qu'un dépassement épique de « limites » à la recherche d'un super-monde) est très vite accusée de localisme naïf, de primitivisme, d'irrationalisme, de mauvaise conscience, de sentiment de culpabilité, voire d'être une expression de tendances fascisantes. Pour quasiment toutes les formes assumées par la pensée aujourd'hui dominante parmi « nous », une direction seulement est pensable et souhaitable, celle qui mène du « négatif » au « positif » : du moins au plus, de la possession de peu à la propriété de trop, de la « technique de subsistance » à la « technologie de pointe », du nomade paléolithique au citoyen cosmopolite moderne, de l'Indien sauvage au travailleur civilisé. ». (Danowski et Viveiros de Castro 2014).

<sup>106</sup> Sur la question des « modes de vie décents », voir en particulier l'étude prospective de Millward-Hopkins J., Steinberger J. K., Rao N. D. et Oswald Y., « Providing Decent Living with Minimum Energy. A Global Scenario », *Global Environmental Change*, vol. 65, 2020, en ligne. Dans cet article scientifique, les auteurs et autrices expliquent qu'en employant les technologies actuelles dans un cadre qui rompt avec la croissance illimitée (voire la croissance tout court), il est parfaitement possible de généraliser un niveau de vie acceptable.

randonnée sont des exemples (parmi tant d'autres envisageables, dans la diversité des pratiques et des attachements qu'il serait possible de valoriser à cet effet) d'une recherche d'intensité légère au plan environnemental.

La randonnée, en effet, poursuit et emporte avec elle des bénéfices notables dans ce cadre précis. Elle permet notamment de ralentir le rythme de la vie pour la reprendre à bras le corps, glisser dans une autre dimension de la présence, retisser les épaisseurs d'une immersion dans des environnements et des sensations. Chemin faisant, la marche à pieds relance les conditions d'un pas, d'un rythme et d'une aisance : s'ajuster aux reliefs et aux formes du chemin, prêter attention aux textures et aux densités du sol. Restaurer une écoute, une attention et une sensibilité, un balancier, une forme de légèreté et de nonchalance, les fibres d'une durée personnelle et intime. En fin de journée, sentir se former une fatigue concomitante d'un sentiment d'exister de façon épaisse et réelle (Le Breton 2012).

David Le Breton décrit avec beaucoup d'ampleur cette expérience dynamique de la félicité, de l'entrain et de l'habileté du balancier qui se forme au fil de la marche, lorsque les randonneurs se faufilent et se glissent parmi les éléments, bondissent et construisent leurs pas en relation étroite avec les sentiers qu'ils empruntent. Dans ces trajectoires, outre ces moments d'entrain et de félicité, l'intensité d'être est aussi reconstruite à travers l'expérience de la souffrance, de l'ennui, de la douleur, de l'effort, de l'endurance requise et de la fatigue (Le Breton 2012).

La lenteur du déplacement dans la marche permet de se réappropriier son corps à partir de douleurs musculaires durables, moyennes, continues et réparties dans le temps, favorisant le sentiment de présence à soi, de repossession gestuelle et motrice, de pesanteur et de corporéité dynamique, effective et capable (Husemann et Eckhardt 2019, p.44).

Ne nécessitant aucune infrastructure particulière a priori et permettant d'envisager des activités économiques légères voire neutres au plan environnemental (promenades éducatives, encadrement de randonnées de détente ou de formation...), la randonnée nous offre l'exemple



d'une intensité sans infrastructure, valorisant des usages du plaisir et des attachements annexés sur moins de dépendances matérielles, technologiques et énergétiques.

Dans le prolongement des trajectoires de vie que nous avons documentées, et des propositions théoriques que nous avons poursuivies avec elles, de futurs travaux de recherche devraient permettre de commencer à réfléchir à des activités économiques et des conduites organisationnelles capables de répondre à un impératif de sobriété (ferme, tranché et effectif) combinant des efforts de fermeture et de redirection (*en extension*) avec des sentiers d'ouverture et d'intensification non-matérielle de la vie personnelle et collective (*en intensité*).





## Partie 3. Limites et voies de recherche

---

### 1. Limites méthodologiques

La réalisation d'entretiens compréhensifs nous a permis de mieux comprendre le rôle joué par le corps dans les trajectoires de dépossession et de sobriété matérielles. Toutefois, cette méthodologie présente plusieurs limites.

En premier lieu, les entretiens compréhensifs ne permettent pas d'observer et de décrire des situations précises et concrètes de soin. On y perd de vue les situations au cours desquelles les personnes prennent soin, entretiennent, réparent, réorganisent les choses autour d'elles, au profit d'une approche biographique fondée sur le témoignage et la tentative de reconstruction d'un récit *a posteriori*. Ainsi, nous perdons en finesse de description ce que nous gagnons dans la compréhension de processus génériques de transformation dans la relation aux choses. La méthode par entretiens aurait pu être redoublée d'une méthode ethnographique au plus près des gestes, ajoutant au recueil de récits biographiques une observation en situation des manières singulières de prendre soin des choses.

À la différence des situations de maintenance, d'entretien ou d'artisanat qui ont lieu dans le cours d'activités professionnelles, dans les espaces de travail ou auprès d'infrastructures publiques, la sphère domestique rend difficile le recours à une approche immédiatement ethnographique, dans la mesure où le chercheur ne peut pas se glisser dans le quotidien des personnes auprès desquelles il enquête. Cette difficulté est indissociable du terrain de recherche que nous avons choisi, et de notre objet de recherche, une difficulté régulièrement soulignée dans le domaine des recherches portant sur l'habiter, lorsque les chercheurs ne prennent pas leurs propres environnements matériels pour objet d'étude. Néanmoins, la réalisation d'entretiens compréhensifs en situation, dans les espaces domestiques des personnes que nous avons rencontrées, aurait notablement accru la finesse de notre compréhension et de nos analyses. En certains points des récits de vie que nous

avons recueillis, nous aurions pu demander aux personnes de nous offrir des précisions significatives en nous montrant les choses, les gestes et les façons de faire simplement décrites ou suggérées dans les témoignages oraux produits à l'occasion des entretiens. Ainsi, nous aurions pu associer au recueil de récits de vie, une visite guidée des environnements matériels décrits, des transformations opérées sur ces environnements, et des manières de pratiquer l'espace au contact des choses, dans le sillon de ces modifications. L'observation en situation aurait sans doute facilité la mise en récits de nos enquêtés, au plus près de l'environnement matériel impliqué dans le témoignage.

Les entretiens compréhensifs offrent un cadre souple et ouvert intéressant pour dresser les lignes de force d'un itinéraire ou d'un cheminement, mais ne sont pas toujours suffisants pour embrasser des aspects plus subtils et plus délicats, les détails et les finesses sensorielles que nous aurions aimé pouvoir décrire. Le format de la discussion orale n'est pas nécessairement le mieux adapté lorsqu'il s'agit d'accéder à ce que les personnes ont de plus intime et de plus ténu : leurs sensations, leurs impressions, autant de choses qui nécessitent des efforts de réflexivité et d'introspection importants.

Peut-être que l'écriture aurait pu intégrer notre dispositif méthodologique, comme une aide à la verbalisation et à l'introspection guidée, comme un espace d'écoute et de liberté à laisser affleurer plus lentement, et plus progressivement, en soi. Souvent, l'intensité des émotions impliquées dans les témoignages a laissé nos répondantes dans un embarras face à la difficulté à dire l'importance de tel ou tel aspect mineur du quotidien ou de tel point de détail. La difficulté à décrire, à parler de sensations diffuses ou ténues, à transcrire avec précision ses intuitions et ses sentiments vis-à-vis de tel ou tel élément évoqué, fut très probablement renforcé par la forme orale, impliquant un va-et-vient de la parole, et ne permettant pas au dialogue de soi à soi de se former et de creuser des dimensions plus profondes associées aux éléments seulement suggérés à la surface des témoignages oraux. L'écriture aurait très certainement pu contribuer au dispositif de recherche, impliquant une participation plus grande et une place plus importante des enquêtées dans le travail

d'élaboration et de théorisation. À plus forte raison, et même si cela n'a pas constitué une entrave majeure ni éprouvée concrètement au cours des entretiens que nous avons menés, il n'est pas impossible que la question du corps (de la relation entretenue à son propre corps) n'induisse une part de cette difficulté à verbaliser, décrire et à spécifier des sensations d'arrière-plan, notamment quand l'on considère l'ensemble des inhibitions, hontes, gênes et frictions occasionnées par la nécessité de parler de soi sous cet angle précis.

En second lieu, les entretiens compréhensifs que nous avons réalisés ne nous ont pas permis de suivre des engagements dans la durée de leur déploiement. En effet, nous n'avons pas pu intégrer à notre enquête la dimension temporelle, cumulative et continue des engagements construits auprès des choses, à travers le temps et dans la durée. Cette limite tient en partie aux sentiers épistémologiques et narratifs que nous avons empruntés, dans le sillon des « Maintenance & Repair Studies » et des ethnographies de culture matérielle, dans lesquelles ce sont principalement des situations précises de maintenance, de fabrication ou d'entretien qui sont décrites, et non des engagements « à valeur d'être », au long cours, soutenant une certaine idée de vie, tramés dans la durée, impliquant des modifications et des reprises excédant le cadre de simples moments de culture matérielle (qu'il s'agisse d'un moment de maintenance ou d'un moment de fabrication). Ainsi, l'horizon narratif associé à nos filiations épistémologiques a sans doute limité le recours à une approche méthodologique mieux impliquée dans le suivi au long cours d'engagements tramés dans la durée.

Nous aurions pu, et cela aurait été profitable, réaliser davantage d'entretiens pour mieux comprendre les engagements impliqués dans le temps long, cumulatif et continué de leur déploiement. Ce design méthodologique aurait permis d'intégrer le dynamisme réel des engagements et des expériences documentées, par-delà le dynamisme associé aux efforts narratifs de reconstruction d'une logique significative (et généralement téléologique) comme à la logique interne aux récits produits par nos enquêtées. La méthode par entretiens compréhensifs, lorsqu'elle

n'intègre pas une approche longitudinale, enjoint de décrire des déplacements et des modifications de façon parfois un peu artificielle, au détriment d'une compréhension plus fine et plus juste des transformations graduelles impliquées dans les engagements.

Les entretiens compréhensifs permettent de comprendre la portée générale et la signification d'une trajectoire de vie, ou d'obtenir des détails précis au sujet d'une pratique préalablement définie. Toutefois, lorsqu'il s'agit de suivre les formes successives, les hésitations, les retours en arrière autant que les progressions, les avancées fulgurantes, les souffrances et les félicités, de parcours et d'engagements construits dans la durée, les entretiens compréhensifs semblent insuffisants lorsqu'ils n'intègrent pas un dispositif plus large attentif à la durée dans laquelle les gestes, les expériences et les sensibilités se forment, au fil des inflexions et des expérimentations, des ouvertures de l'attention et des lignes d'intérêt actives. Un design de recherche-intervention pourrait être reconstruit en ce sens, fondé sur la participation volontaire d'un certain nombre de personnes prêtes à tester une autre façon de vivre pour une période temporelle donnée, et à en faire régulièrement le récit, afin d'aider à la compréhension des façons dont les conduites et les sensibilités se déplacent lorsqu'un environnement matériel change de façon soudaine et conséquente.

De la même manière, des séries d'expérimentations relatives aux attachements et aux détachements que les personnes organisent à travers leurs engagements serait très certainement bénéfique à la description des altérations soudaines du cadre matériel induisant des inflexions importantes dans la façon de vivre, les trajectoires de désorientation et de réapprentissage à partir d'une situation amputée de l'une de ses capacités. En faisant retour sur la trajectoire déjà parcourue, les entretiens compréhensifs ont l'inconvénient d'induire des rétrospectives de vie au détriment d'expérimentations en cours et à venir, élançées vers l'élaboration d'autres devenir. Les entretiens compréhensifs donnent de la densité au chemin parcouru sans offrir une pareille densité à l'actualité des expériences et tentatives plus récentes des enquêtées. Cette méthode d'enquête est encore en partie tributaire d'une volonté de dire ce que les choses sont ou comment elles sont, au détriment

d'une attention à ce qu'elles pourraient être. Les entretiens compréhensifs n'impliquent pas en profondeur et sur la durée les enquêtées dans le dispositif d'enquête, tandis que cette participation aurait très certainement favorisé une coopération plus étroite dans l'expérimentation d'hypothèses pratiques et théoriques, tout en densifiant plus régulièrement le matériau et les pistes analytiques explorées avec lui.

En troisième lieu, et en dépit de l'attention que nous avons accordé au corps dans nos analyses et interprétations, la méthode que nous avons retenue ne nous a pas permis de faire une véritable place au corps comme participant actif de l'enquête réalisée. Une démarche d'ethnographie sensorielle nous aurait sans doute permis de faire valoir plus largement l'importance des autres sens (que le sens de la conversation) dans la construction de notre recherche, l'émergence de nos hypothèses et la stabilisation de nos intuitions. Ainsi, le corps du chercheur autant que le corps de nos enquêtées n'a pas joué un rôle important dans notre dispositif d'enquête, en dépit de sa centralité au niveau théorique.

L'absence d'observations en situation et d'implication dans les environnements matériels ne nous a pas permis d'intégrer une réflexion de plus grande ampleur sur la place du corps de l'enquêteur et des enquêtées dans la construction de l'enquête et de l'analyse. De la même manière, si notre recherche fait une large place au témoignage et au récit oral articulé, nous n'avons jamais intégré les gestes de nos enquêtées à une compréhension plus fine des trajectoires de vie. Pourtant, lorsque les enquêtées sont à court de mots, nous les voyons souvent chercher leurs mots, en bougeant des parties de leurs corps, en faisant des gestes ou en mimant des situations. Cette gestualité aurait pu faire l'objet d'une attention plus grande de notre part, d'un recensement plus systématique au titre d'un matériau consistant, riche, valable et à part entière. Ces gestes auraient pu faire l'objet d'une analyse importante et prometteuse.

Cette perspective méthodologique aurait permis de suivre avec plus d'ampleur certaines intuitions développées par le groupe « Matière à Penser » concernant l'incorporation des gestes quotidiens et habituels à la mémoire corporelle, une mémoire susceptible d'être réactivée à



l'occasion de récits ou de situations d'interlocutions particulières. En l'occurrence, nous avons laissé les gestes de nos enquêtées aux marges de notre matériau et de notre analyse effective, tout en ayant à l'esprit leur existence et leur présence au moment de construire les lignes théoriques de nos analyses et d'utiliser des bouts d'entretien à ces fins.

Il aurait été préférable d'intégrer ces gestes de façon explicite pour donner davantage de densité aux propos que nous avons essayé de transcrire, d'organiser et d'interpréter avec justesse. En particulier, les gestes des mains auraient pu faire l'objet d'un recueil systématique adossé à la phrase dont ils viennent en support, puis d'une analyse retravaillée et infléchie par ces orientations visuelles, du côté des gestes, simplement décrits, dessinés de mémoire ou photographiés en cours des entretiens, en fonction de la faisabilité de ces techniques d'enquête et de recueil.

Plus largement, nous aurions sans doute pu réfléchir davantage à la dimension corporelle du travail d'élaboration théorique et d'écriture, en interrogeant la gestualité à l'œuvre dans la confection de la structure narrative et de l'objet textuel. Les concepts eux-mêmes tissent des liens très étroits avec des formes de gestes, de prises, de manières de se mouvoir et d'agir auprès des choses. Rien ne semble plus corporel que le travail d'élaboration théorique, souvent déprécié en vertu de son caractère abstrait et flottant. Davantage de réflexivité sur ce point aurait sans doute permis de mettre en évidence la part de la gestualité dans la construction de notre thèse. Lorsque les chercheurs entreprennent de médiatiser leurs travaux de recherche, il n'est pas rare de les voir associer à leurs explications des gestes des mains redoublées de métaphores corporelles, matérielles et concrètes, facilitant la compréhension de leurs propositions théoriques. Peut-être même est-il impossible de travailler à l'élaboration de concepts consistants et efficaces sans mettre au travail son propre imaginaire gestuel et sensori-moteur. Il aurait été intéressant d'étudier la part corporelle de notre propre travail d'élaboration théorique avec davantage de réflexivité.

## 2.Limites théoriques

Les sentiers théoriques que nous avons empruntés dans le cadre de notre enquête ont permis de mieux comprendre la position délicate et ambivalente du corps dans la modernité avancée. Néanmoins, certaines clarifications théoriques, ainsi qu'un travail plus avancé de théorisation en certains points conceptuels précis, auraient permis d'affiner nos efforts de conceptualisation.

En premier lieu, notre thèse ne revient pas avec suffisamment de précision sur les écarts qui séparent le lexique de la subjectivation du lexique de l'individuation. Si le vocabulaire de la subjectivation, cher au groupe « Matière à Penser » dans la filiation de Michel Foucault renvoie principalement aux efforts exercés par les sujets sur eux-mêmes pour se construire, se définir, se transformer et s'assujettir à un ensemble de conduites exigeantes dans un référentiel moral, le vocabulaire de l'individuation renvoie davantage à la diversité des façons dont la vie peut prendre forme, chaque vie étant exposée à l'altération, à l'influence ou au déplacement que les autres formes de vies sont susceptibles d'opérer sur elles dans la filiation du travail de Gilbert Simondon (Macé 2016 ; Bidet et Macé 2011).

Si les perspectives ouvertes par la notion de subjectivation permettent de penser la dimension personnelle, dynamique et participative de la construction de soi comme sujet, au risque d'induire parfois l'idée d'un sujet insulaire, malléable et auto-construit, les lignes ouvertes par le lexique de l'individuation permettent, de façon complémentaire mais bien distincte, de décrire la manière dont certaines altérations sont susceptibles de réorienter les lignes de la vie, comme dans le cas de la maladie, de la blessure physique ou de la souffrance liée à la perte d'un proche, ainsi qu'en parle Marielle Macé (Macé 2016).

Il aurait été intéressant de nourrir une réflexion plus profonde et plus dense sur les proximités, les affinités et les écarts qui existent entre ces deux domaines conceptuels (celui de la subjectivation et celui de l'individuation) à la fois proches et incommensurables, plongeant leurs

racines dans des héritages conceptuels dialoguant peu, et n'ayant pas fait l'objet d'une mise en discussion rapprochée dans le cadre de notre thèse. Cette seule question pourrait d'ailleurs faire l'objet d'une thèse à part entière, tant la frontière semble marquée et prégnante entre les continuateurs d'une lecture en termes de subjectivation et les continuateurs d'une lecture en termes d'individuation. Nous aurions notamment pu prendre le temps de comprendre comment la notion d'individuation permet de penser la forme prise par la vie à travers ses allures et ses façons habituelles de se conduire, au contact des autres et à l'inspiration des autres, par-delà l'idée d'un « processus de subjectivation » encore tributaire d'une interrogation relative à la dimension d'activité (ou de passivité) et d'autonomie voire d'auto-détermination dans le rapport de soi à soi. Du fait de l'origine du concept du côté d'une analyse des philosophies antiques (notamment stoïciennes) peut-être le concept de « subjectivation » est-il davantage une affaire masculine, de contrôle de soi et de tempérament, d'exercice et d'endurance face à l'adversité, de mise à distance de ses émotions et de tempérance, face au concept d'individuation qui semble être une forme plus diffuse, plus silencieuse et plus continue de transformation des formes de vie les unes auprès des autres, ou en friction les unes avec les autres. L'individuation a cours dans la mesure des formes de vie se déploient et se spécifient, s'élancent et signent leur singularité, dans un mouvement de prise de forme qui est aussi une prise de sens. La subjectivation renvoie davantage au rapport entretenu par chacun à la dimension plus ou moins éthique de ses conduites, à la construction d'un sentiment de ce qui est bon et souhaitable, digne et convenable.

Il serait très intéressant de reprendre le fil de ces distinctions conceptuelles pour mieux saisir les points de contact où ces deux concepts se touchent et se rejoignent, et les zones au sein desquelles ces deux concepts se distinguent, s'éloignent et se différencient plus nettement. Notre thèse, dans sa construction-même, marque le passage d'une lecture en termes de subjectivation (pratiques de soi sur soi étayées en culture matérielle) à une lecture en termes d'individuation (la souffrance induit une nouvelle allure de la vie, une nouvelle prise de forme et de reconstruction d'un sens).

En second lieu, la centralité du corps dans les analyses que nous avons poursuivies a limité l'attention que nous avons portée au soin des choses. Si notre enquête permet de mettre en relief une relation réelle et consistante entre le soin des choses et le souci de soi (sous l'angle de la relation privilégiée renouée à la part corporelle de sa vie), et si nous soulignons l'importance du soin des choses dans le sillon des gestes de dépossession, le soin des choses pour lui-même, comme pratique située, discursive et matérielle, attentionnelle et tactile, n'a pas fait l'objet d'une attention suffisante de notre part.

Nous aurions sans doute pu recentrer plus tôt le cours de notre enquête et de nos entretiens autour de cette perspective, afin de décrire des situations précises de soin, et non une relation générique au soin et à l'entretien de l'environnement matériel. En ces termes, notre travail peine à contribuer de façon satisfaisante au champ des « Maintenance & Repair Studies » dans la mesure où nous n'avons pas véritablement spécifié la chose sur laquelle porte le soin que nous étudions. Nous aurions pu rapporter la question du soin des choses à une somme de pratiques concrètes d'entretien, de nettoyage, de réparation ou d'organisation des choses dans l'espace, en questionnant plus finement ces aspects, en les distinguant ou en les comparant les uns avec les autres.

Dans l'ensemble, nous nous sommes davantage intéressés à la relation au soin des choses qu'aux situations effectives et concrètes dans lesquelles les problèmes se présentent et les investigations sensorielles ou attentionnelles naissent. En nous interrogeant de façon plus générale sur la place du corps dans la modernité avancée, et en essayant de réinvestir les horizons de redirection écologique à cette aune, notre travail de description, de conceptualisation et de narration a en partie manqué son objet, en intégrant des dimensions analytiques principalement associées aux relations rythmiques à l'environnement matériel et à la dimension significative des gestes resingularisés auprès des choses.

Nos efforts de théorisation ont buté contre un périmètre analytique et conceptuel élargi à la question du corps et de la sensibilité dans la modernité avancée, ainsi qu'un questionnement trop peu spécifique et situé du côté du soin des choses. Sans doute aurait-il été intéressant et instructif

d'investiguer davantage de pratiques concrètes, et d'explorer la dimension sensorielle et motrice associée aux gestes de soin, en les rapportant à la diversité – mais aussi à la spécificité – de ces manières toujours spécifiques de faire auprès des choses. En nous intéressant à la part rythmique de l'agrément sensoriel pris au contact des choses, nous avons laissé à la marge de notre enquête l'ensemble des pratiques concrètes à travers lesquelles les personnes accroissent l'habitabilité et la vitalité de leurs espaces de vie. Il aurait été intéressant de nous immerger dans un monde de micro-gestes et de micro-pratiques quotidiennes pour suivre les relations nouées avec l'espace domestique l'intimité, la richesse et la densité de leurs liens, jusque dans l'infra-ordinaire et l'infime. Une autre ou future enquête permettrait sans doute de réinvestir ces questions avec davantage de densité et d'épaisseur à l'endroit du soin des choses, en complément des contributions que nous avons déployées à l'endroit du corps et de la relation au soin de façon générale.

En troisième lieu, le déploiement du concept de « convalescence » dans notre travail n'a pas fait l'objet d'une discussion avec des littératures concernant directement des trajectoires et des parcours de convalescence dans d'autres circonstances, contextes ou configurations. Il aurait été intéressant de mieux analyser la spécificité des parcours que nous avons documentés en les comparant à d'autres trajectoires de convalescence, et en étudiant en particulier le rôle joué par l'environnement matériel dans ces autres contextes.

Si de nombreuses personnes âgées redoutent et parfois refusent de quitter leurs environnements domestiques, du fait des habitudes tissées au fil du temps avec leurs affaires, et si l'espace domestique est souvent décrit dans les termes de la familiarité, du chez-soi, de l'assise et du confort, de la sécurité et de l'apaisement, il serait intéressant de comparer les trajectoires que nous avons documentées avec des parcours de convalescence ayant lieu à l'extérieur du cadre domestique.

De plus, si le concept « convalescence » a été travaillé du côté des littératures anthropologiques et sociologiques faisant une large place au corps, à la gestualité, aux matérialités

et aux dimensions sensorielles de l'expérience auprès des choses, nous n'avons pas investi le champ des émotions, ni les littératures abondantes associées à ce champ.

Une relecture de nos matériaux sous ce prisme pourrait accroître la finesse de nos analyses, en particulier si l'on considère que les émotions sont susceptibles de modifier la perception que les personnes ont de leurs environnements matériels, comme leurs manières d'entrer en contact avec les choses, ainsi que le propose le psychiatre Serge Tisseron (Tisseron 1999). En particulier, les émotions sont susceptibles d'induire des comportements de « périphérisation ». Les objets sont au cœur de l'extériorisation des émotions. Dans le prolongement des théories du psychanalyste Imre Hermann (1943), Serge Tisseron suggère que la plupart de nos relations quotidiennes aux objets, des plus exubérantes au plus anodines, relèvent de mécanismes de « périphérisation » (Tisseron 1999, p.149). Ainsi, la tendance à se ronger les ongles ou à se griffer, dans les situations anxiogènes, est comparable aux petites mutilations que nous imposons à certains de nos objets au quotidien, comme lorsque nous mordillons un stylo ou arrachons une étiquette sur une bouteille. Une relecture des parcours de convalescence que nous avons documentés à l'aune d'une approche par les émotions aurait sans doute un intérêt notable dans la compréhension de ces trajectoires et cheminements.



### 3. Voies de recherche

De nombreuses voies de recherche mériteraient d'être empruntées dans le sillon du travail que nous donnons à lire. Nous proposons d'en présenter trois.

Une première voie de recherche consisterait à étudier l'engagement écologique à partir des parcours de lecture des personnes investies dans des démarches de déconsommation et de sobriété. Si les livres n'occupent presque aucune place dans les analyses que nous en avons proposées, leur influence a sans aucun doute été significative voire déterminante dans ces trajectoires. Afin de mieux comprendre comment les personnes lisent et font usage de leurs lectures dans le cours de leurs engagements quotidiens, il serait intéressant de retracer les parcours bibliographiques et les cheminements pratiques occasionnés par ces parcours de lecture, afin de mieux comprendre comment ces médiations interviennent dans la transformation des conduites et des sensibilités dans le sens de la sobriété matérielle. En particulier, nous pourrions prendre le temps de relire certains extraits jugés décisifs et importants par nos enquêtées, et les amener à discuter à partir de cette mise en commun d'extraits, de références et de morceaux de textes. Nous serions alors mieux à même de suivre la façon dont se construisent les manières de sentir, de percevoir et d'agir au contact des livres, et dans le prolongement de leurs effets dans la vie quotidienne des personnes qu'elles affectent, la façon dont certaines lectures participent d'inflexions ou de relances majeures dans le cadre des engagements que nous essayons de comprendre.

Une seconde voie de recherche consisterait à élargir le périmètre de l'enquête par-delà les frontières du cadre domestique, pour y inclure la diversité des espaces au sein desquels les personnes construisent et singularisent des gestes significatifs (nous avons à cet égard parlé des « gestes individués », pour l'ensemble des gestes perçus comme valant la peine que l'on s'y attarde et que l'on y mette du sien). En nous intéressant à la place du corps dans la modernité avancée, tout en restreignant notre domaine d'investigation à la sphère domestique, nous avons assurément réduit et appauvri la portée de nos résultats. À l'inverse, si nous avons prêté attention aux usages



du corps par-delà la sphère domestique, sans doute aurions-nous pu interroger les continuités (ou les discontinuités) entre les efforts de déconsommation entrepris dans le cadre domestique et les efforts investis en dehors de ce cadre. Nous aurions alors eu davantage d'éléments pour réinvestir les problématiques de redirection écologique sous l'angle des attachements, des relations entre ces attachements, de la sphère domestique aux autres sphères, notamment du point de vue des loisirs, des usages du temps et du plaisir.

Notre enquête mériterait d'être relancée et prolongée pour y inclure la question des usages du corps et du plaisir par-delà les frontières du cadre domestique. En particulier, il s'agirait de voir comment les conduites et les sensibilités (analysées dans ce cadre) s'expriment et se spécifient dans des usages du plaisir et des pratiques plus ou moins continues et compatibles avec les engagements écologiques que les personnes construisent et alimentent chez elles et en dehors. Si nous pressentons que certaines pratiques (comme la randonnée, la danse ou la cuisine) sont largement réinvesties dans le mouvement ouvert par ces trajectoires, une analyse centrée sur les usages du corps (à la fois au-dedans et dehors de l'espace domestique) permettrait de suivre comment les engagements s'expriment dans d'autres pratiques, mais aussi d'explorer la manière dont ces pratiques s'adosent à des infrastructures spécifiques, et comment les personnes se rapportent à ces aspects de leurs pratiques lorsqu'elles font usage de ces infrastructures.

Dans l'ensemble, le dépassement du cadre domestique comme cadre d'enquête et d'analyse permettrait d'investir plus largement la question des attachements, des liens entre ces attachements, des continuités ou des discontinuités que ces attachements dessinent du point de vue des engagements impliqués, ainsi que les émotions associées à ces attachements, lorsqu'il s'agit en partie de renoncer à certains d'entre eux pour leur en substituer d'autres. Cette voie de recherche contribuerait aux travaux portant sur la redirection écologique, notamment du point de vue du concept de « suffisance intensive » (intensification non-matérielle des modes d'existence) en étudiant les espaces au sein desquels les personnes singularisent et construisent des gestes significatifs, tout en diminuant leur recours aux infrastructures matérielles et technologiques qui ne

pourront pas être maintenues à moyen et long-terme (Bonnet, Landivar et Monnin 2021) ainsi qu'aux dépendances énergétiques associées.

Une troisième voie de recherche consisterait à reprendre le fil de nos interrogations sous l'angle de l'idée d'intensité. Si nous avons pu souligner la fécondité de ce concept dans le cadre du travail que nous donnons à lire ici, sans doute serait-il fécond et pertinent de relancer l'enquête à l'aune de ces nouveaux éléments conceptuels, afin d'explorer avec davantage de densité et d'ampleur l'ensemble des situations au cours desquelles des personnes construisent de l'intensité de vie sans aucun recours à la consommation de biens ou d'expériences.

Cette manière de relancer l'enquête aurait aussi l'intérêt de permettre une lecture de la déconsommation davantage temporelle et gestuelle que strictement praxéologique. Il s'agirait en effet d'appréhender la sobriété matérielle sous l'angle des moments au cours desquels des expériences significatives et importantes (des « gestes individués ») peuvent se développer sans aucune dépense arrimée à un espace ou un bien de consommation. Ces pistes pourraient nous amener à définir autrement la déconsommation, plutôt sous l'angle d'une « non-participation aux espaces de consommation » qu'à l'aune de pratiques particulières (Zéro Déchet, réemploi ou réduction) ou de projets identitaires.

Il s'agirait de s'offrir les moyens d'une description ethnographique attentive à ce qui se construit d'intense, de significatif et d'important dans l'expérience ordinaire, et comment les personnes rendent leurs existences quotidiennes plus riches, plus intéressantes, plus significatives et plus aventureuses dans des moments où aucune expérience ni aucun bien ne sont consommées. Dans ce cadre, réinvestir la question des attachements à l'aune du concept d'intensité, et relancer notre enquête à l'endroit des moments de non-participation, des moments ordinaires et apparemment fades de l'existence, permettrait de faire une place plus grande aux temps creux, aux arts de l'attention et de la nuance, et à l'ensemble des gestes d'intensification locales de la vie, aux interstices des mondes marchands, aux marges des cadres imaginés pour vendre et consommer.

La littérature portant sur le soin des choses en « Maintenance & Repair Studies » participe d'une augmentation de la sensibilité et de l'attention aux gestes ordinaires d'entretien de la continuité d'usage et d'habitabilité des mondes qui nous permettent de vivre. Les efforts narratifs de ce champ de recherches contribuent à la restauration d'une sensibilité aux nuances, aux détails, aux finesses et aux richesses cachées dans les gestes des mainteneurs. Cette sociologie présente des affinités profondes avec les trajectoires de vie que nous avons documentées, dans la mesure où elle explore des façons d'enrichir nos perceptions et notre intérêt à l'endroit de choses d'apparence ordinaires et évidentes, peu dignes d'intérêt réel au premier abord. La contribution majeure de ce domaine de recherches réside selon nous dans son aptitude à infuser la perception quotidienne des mondes dans lesquels nous vivons, au profit d'une attention accentuée du côté des personnes qui entretiennent et prennent soin de la durée de ces mondes, comme de la technicité et du tact nécessaires à ces fins.

Dans la mesure où elle vise parfois à décrire avec intérêt des éléments apparemment pauvres et peu intéressants, tout en veillant à densifier et accroître leur réalité, l'écriture joue très certainement un rôle de grande importance dans l'intensification non-matérielle de la vie, et le développement ou l'entretien d'une sensibilité porteuse de nuances, motrice dans les trajectoires de déconsommation et de sobriété matérielle. La plupart de nos enquêtées entretiennent d'ailleurs une relation étroite et intime à la pratique de l'écriture, depuis de nombreuses années. De futures enquêtes devraient permettre d'appréhender plus finement les relations entre écriture, sensibilité, intensité, vie ordinaire et sobriété. À plus forte raison lorsque l'on observe combien la qualité affective des gestes quotidiens est régulièrement véhiculée par les mots, les messages, les lettres, les extraits de textes ou les paroles à travers lesquelles les affinités se construisent, se répondent, et les attachements porteurs de sens se dessinent.





# Bibliographie

---

- Abram D. (1996). *Comment la terre s'est tue ?* Paris : La Découverte. (ed. 2013)
- Bauman, Zygmunt, 2005. *La vie liquide*. Paris : Pluriel (2013)
- Barthe-Deloizy, Francine, « Le corps peut-il être « un objet » du savoir géographique ? », *Géographie et cultures* [En ligne], 80 | 2011, mis en ligne le 30 janvier 2013, consulté le 01 mai 2019. URL : <http://journals.openedition.org/gc/544> ; DOI : 10.4000/gc.544
- Bayart Jean-François et Jean-Pierre Warnier (dir.), 2004, *Matières à politique. Le pouvoir, les corps et les choses*, Paris, Karthala.
- Belk Russel , Joon Yong Seo & Eric Li (2007) Dirty Little Secret: Home Chaos and Professional Organizers, *Consumption Markets & Culture*, 10:2, 133-140, DOI: 10.1080/10253860701256208
- Berque, A. 1987. *Écoumène. Introduction à l'étude des milieux humains*. Paris : Belin.
- Berque, A. (2007). 3. Qu'est-ce que l'espace de l'habiter ?. Dans : Thierry Paquot éd., *Habiter, le propre de l'humain: Villes, territoire et philosophie* (pp. 53-67). Paris: La Découverte.
- Bidet, A. (2011). La multi-activité, ou le travail est-il encore une expérience ?. *Communications*, 89, 9-26.
- Bidet, A. & Macé, M. (2011). S'individuer, s'émanciper, risquer un style (autour de Simondon). *Revue du MAUSS*, 38, 397-412.
- Bley, Lucia (2018). HABITER, ENTRE NORMES ET FOLIE. ERES. « Cliniques Méditerranéennes » n°98.
- Bonnet, Emmanuel, Landivar, Diego, Monnin, Alexandre, 2021. *Héritage et Fermeture : une écologie du démantèlement*. Paris : Éditions Divergences.
- Bonnot, Thierry, 2014. *L'attachement aux choses*. CNRS Éditions.
- Canniford, R., & Shankar, A. (2013). Purifying practices: how consumers assemble romantic experiences of nature. *Journal of Consumer Research*, 39(5), 1051-1069. <https://doi.org/10.1086/667202>
- Casey, E. (2001). Between Geography and Philosophy: What Does It Mean to Be in the Place-World? *Annals of the Association of American Geographers*, 91(4), 683-693. Retrieved July 15, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/3651229>
- Chateauraynaud F. et Bessy C. (1993). Les ressorts de l'expertise. Épreuves d'authenticité et engagement des corps. Dans : Thévenot, Laurent 1993 (coord.). *Les objets dans l'action. Essai sur les objets usuels*. Éditions EHESS.

Cherrier, Hélène, 2009. Disposal and simple living: exploring the circulation of goods and the development of sacred consumption. *Journal of Consumer Behaviour* 8, 327–339.  
<https://doi.org/10.1002/cb.297>

Cherrier, Hélène, et Jeff B. Murray. 2007. « Reflexive Dispossession and the Self: Constructing a Processual Theory of Identity ». *Consumption Markets & Culture* 10(1): 1-29.

Coccia, Emanuele, 2021. *Philosophie de la maison*. Éditions Payot & Rivages.

Danowski, Déborah et Viveiros de Castro, Eduardo. 2014. « L'arrêt de monde ». Dans Hache, Émilie (dir.). 2014. *De l'univers clos au monde infini. Essais cosmopolitiques*. Éditions Dehors.

Denis J., Pontille D. 2010. Petite sociologie de la signalétique. Les coulisses des panneaux du métro. Presses des Mines, coll. Sciences Sociales, Paris, 2010. », *Revue d'anthropologie des connaissances*, vol. 5,2, no. 2, 2011, pp. 466-470.

Denis, J. & Pontille, D. 2014. « Maintenance work and the performativity of urban inscriptions: the case of Paris subway signs », *Environment and Planning D: Society and Space* 32(3), pp. 404-416.

Denis J. Pontille D. et Mongili A. (2015). *Maintenance & Repair in Science & Technology Studies*. Technoscienza.

Denis, J. & Pontille, D. 2015. « Material Ordering and the Care of Things », *Science, Technology, & Human Values* 40(3), pp. 338-367. (preprint)

Denis J, Pontille D. 2019. Why do maintenance and repair matter?. Anders Blok, Ignacio Fariás & Celia Roberts. *The Routledge Companion to Actor-Network Theory*, p. 283-293, 2019, 978-1-138-08472-8. [hal-02172939v2](https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02172939v2)

Denis J. et Pontille D. (2020). « Maintenance et attention à la fragilité ». Dossier « Du pragmatisme au méliorisme radical ». *SociologieS*.

Didi-Huberman, Georges, « Gestes, formules et blocs d'intensité », *Socio-anthropologie*, 44 | 2021, 127-147.

Dion D., Sabri O., Guillard V. (2014). Home Sweet Messy Home: Managing Symbolic Pollution, *Journal of Consumer Research*, Volume 41, Issue 3, 1 October 2014, Pages 565– 589,  
<https://doi.org/10.1086/676922>

Douglas, Mary, 1966. *De la souillure*. Paris : La Découverte (octobre 2005)

Drumm, T. (2015). Réintensifier les expériences animistes: David Abram et l'écologie des sens. *Écologie & politique*, 51(2), 149-157. <https://doi.org/10.3917/ecopo.051.0149>

Federici, Silvia (2020). *Par-delà les frontières du corps*. Paris : Éditions Divergences.

Foessel, Michaël, 2017. *La nuit, vivre sans témoin*, Paris, Autrement (octobre 2018)

Garcia, Tristan, Hachette, Pauline, et Huët, Romain, « Produire des subjectivités résistantes », *Socio-anthropologie*, 44 | 2021, 201-219.

- Gerald, Mark (2011). THE PSYCHOANALYTIC OFFICE: PAST, PRESENT, AND FUTURE. *Psychoanalytic Psychology*. 2011, Vol. 28, No. 3, 435–445.
- Goetz Benoît (2011), *Théorie des maisons. L'habitation, la surprise*, Verdier, 2011, collection « Art et architecture ».
- Hache, Émilie (dir.). 2014. De l'univers clos au monde infini. Essais cosmopolitiques. Éditions Dehors.
- Hache, Émilie 2018. Chapitre 7. « Tremblez, tremblez, les sorcières sont de retour ! »: Écrivaines, philosophes, activistes et sorcières écoféministes face au dérèglement climatique. Dans : Rémi Beau éd., *Penser l'Anthropocène* (pp. 113-123). Paris: Presses de Sciences Po.
- Hachette, Pauline et Huët, Romain, « Turbulences. Dépense, énergie et intensification de la vie », *Socio-anthropologie*, 44 | 2021, 23-40.
- Hennion, Antoine et Latour, Bruno 1993. « Objet d'art, objet de science. Note sur les limites de l'antifétichisme », *Sociologie de l'art*, n°6, p. 7-24.
- Hennion, Antoine « Enquêter sur nos attachements. Comment hériter de William James ? », *SociologieS* [En ligne], Dossiers, Pragmatisme et sciences sociales : explorations, enquêtes, expérimentations, mis en ligne le 23 février 2015, consulté le 15 mai 2019. URL : <http://journals.openedition.org/sociologies/4953>
- Hennion Antoine « D'une sociologie de la médiation à une pragmatique des attachements », *SociologieS* [Online], Theory and research, Online since 25 June 2013, connection on 20 April 2019. URL : <http://journals.openedition.org/sociologies/4353>
- Hennion Antoine et Monnin Alexandre, « Du pragmatisme au méliorisme radical : enquêter dans un monde ouvert, prendre acte de ses fragilités, considérer la possibilité des catastrophes », *SociologieS* [En ligne], Dossiers, Du pragmatisme au méliorisme radical, mis en ligne le 20 mai 2020, consulté le 20 mai 2020. URL : <http://journals.openedition.org/sociologies/13931>
- Héritier, Françoise, 2012. *Le sel de la vie*. Paris : Odile Jacob.
- Honneth, Axel, 2007. *La réification : petit traité de théorie critique*. Paris : Gallimard (2007)
- Husemann, Katharina & Eckhardt, Giana. (2019). Consumer Deceleration. *Journal of Consumer Research*. 45. 1142-1163. 10.1093/jcr/ucy047.
- Jamard, Jean-Luc. « Au cœur du sujet : le corps en objets ? », *Techniques & Culture*, vol. 39, no. 2, 2002, pp. 11-11.
- Joy, Annamma & Sherry, John. (2003). Speaking of Art as Embodied Imagination: A Multisensory Approach to Understanding Aesthetic Experience. *Journal of Consumer Research*. 30. 259-82. 10.1086/376802.
- Julien, Marie-Pierre et Warnier, Jean-Pierre (sous la direction de), 1999. *Approches de la culture matérielle : corps à corps avec l'objet*. Paris : L'Harmattan.



Julien, Marie-Pierre et Rosselin, Céline (sous la direction de), 2009. Le sujet contre les objets... tout contre. Ethnographies de cultures matérielles. Comité des travaux historiques et scientifiques (CTHS).

Julien, Marie-Pierre et Rosselin, Céline (2006). « Le corps : matière à décrire ». *Dilecta « Corps »*. 2006/1 n°1 p.45 à 52

Julien Marie-Pierre et Rosselin Céline. 2006. « C'est en laquant qu'on devient laqueur. De l'efficacité du geste à l'action sur soi », *Techniques & Culture* [En ligne], 40 | 2003, mis en ligne le 18 mai 2006, consulté le 15 juillet 2021. URL : <http://journals.openedition.org/tc/1454> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/tc.1454>

Kaufmann, Jean-Claude, 2011. *L'entretien compréhensif*. Paris : Armand Colin.

Lastovicka & Fernandez (2005) Three Paths to Disposition: The Movement of Meaningful Possessions to Strangers Author(s): John L. Lastovicka and Karen V. Fernandez. Source: *Journal of Consumer Research*, Vol. 31, No. 4 (March 2005), pp. 813-823

Latour, Bruno. « Une sociologie sans objet ? Note théorique sur l'interobjectivité. », *Sociologie du travail*, 36<sup>e</sup> année n°4, Octobre-décembre 1994. Travail et cognition. pp. 587-607.

Latour, Bruno, 2000. « Factures/fractures. De la notion de réseau à celle d'attachement. », dans André Micoud et Michel Peroni, *Ce qui nous relie*. Éditions de l'Aube, La Tour d'Aigues, pp. 189-208

Le Breton, David, 2012. *Macher : éloge des chemins de la lenteur*. Paris : Métailié.

Le Breton, David, 2015. *Disparaître de soi*. Paris : Métailié.

Marzano, Michela, 2007. *La philosophie du corps*. Paris : PUF (mars 2016)

Merleau-Ponty, Maurice, 1945. *Phénoménologie de la perception*. Collection Tel, Gallimard (mai 1976)

Morin, Violette, 1969. « L'objet biographique. » *Communications*, 13. Les objets. pp. 131-139.

Perec, Georges, 1965. *Les choses*, Paris, 10/18 (janvier 2005)

Preciado, Paul B. 2008. *Testo Junkie : sexe, drogue et biopolitique*. Paris : Grasset.

Rosa, Hartmut, 2010. *Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive*. Paris : La Découverte (mai 2014)

Rosa, Hartmut, 2018. *Résonance : une sociologie de la relation au monde*. Paris : La Découverte (septembre 2018)

Rosselin-Bareille. 2017 (coord.). *Matières à former*. *Socio-anthropologie*, n°35. Publications de la Sorbonne.

Roster, C.A., 2014. The art of letting go: creating dispossession paths toward an unextended self. *Consumption Markets & Culture* 17, 321–345. <https://doi.org/10.1080/10253866.2013.846770>

Roux Dominique, Russell Belk, The Body as (Another) Place: Producing Embodied Heterotopias Through Tattooing, *Journal of Consumer Research*, Volume 46, Issue 3, October 2019, Pages 483–507, <https://doi.org/10.1093/jcr/ucy081>

Schatzki Ted, 2009. Timespace and the Organization of Social Life. In: Time, Consumption and Everyday Life. Routledge.

Scott Rebecca, Julien Cayla, Bernard Cova, Selling Pain to the Saturated Self, *Journal of Consumer Research*, Volume 44, Issue 1, June 2017, Pages 22–43 <https://doi.org/10.1093/jcr/ucw071>

Starhawk 1988. Rêver l'obscur : femmes, magie et politique. Paris : Cambourakis. (traduction de 2015).

Tisseron, Serge, 1999. Quand l'esprit vient aux objets. Paris : PUF

Tisseron, Serge et Tisseron Yolande, 1987. L'érotisme du toucher des étoffes. Paris : Librairie Séguier Archimbaud.

Thévenot, Laurent 1993 (coord.). Les objets dans l'action. Essai sur les objets usuels. Éditions EHESS.

Thévenot, Laurent 2006. L'action au pluriel. Sociologie des régimes d'engagement. Paris : La Découverte.

Vidal, Laurent, 2020. *Les hommes lents : résister à la modernité, XV<sup>e</sup> - XX<sup>e</sup> siècle*. Flammarion.

Warnier, Jean-Pierre, 1999. Construire la culture matérielle : L'homme qui pensait avec ses doigts. Paris, PUF.

Warnier, J.-P. (2001). « A Praxeological Approach to Subjectivation in a Material World ». *Journal of Material Culture*, 6(1), 5–24.

Zhong Mengual, E. & Morizot, B. (2018). L'illisibilité du paysage: Enquête sur la crise écologique comme crise de la sensibilité. *Nouvelle revue d'esthétique*, 22(2), 87- 96. <https://doi.org/10.3917/nre.022.0087>



# Annexes

---

## Annexe 1. Guide d'entretien : dépossession matérielle, corporéité, rythme et soin des choses

**N.B. Les éléments soulignés coïncident davantage avec les pistes explorées au cours des seconds entretiens, et ajoutés en seconde intention au guide d'entretien.**

### Introduction

- Présentation du contexte de la recherche
- Explication du fonctionnement de l'entretien
- Présentation du répondant

### Définition et domaines de la dépossession matérielle

- Quelle définition donnez-vous à la dépossession dont vous avez fait l'expérience ? Comment cela a-t-il impliqué une transformation de votre habitat ? De votre manière d'habiter ?
- Sur quoi porte ce geste de dépossession ? Quels sont les domaines de votre vie et de consommation touchés par ce geste ?

### L'expérience de désencombrement

- Manière de faire, temporalité, synchronicité, progression de la transformation de l'habitat
- Quels objets furent simples / difficiles à trier ; à mettre de côté ; à conserver. En vue de quel habitat ?
- Quels furent les critères les plus utilisés au cours de cette démarche
- Description des modes opératoires, des temporalités, des inspirations
- Question du visible et de l'invisible (ce qui se cache, ce que l'on ne voit plus)
- À présent, comment concevez-vous votre habitat ? Quels en sont les usages ?

### La dépossession matérielle dans votre trajectoire de vie

- À quel moment ? À quelle étape de votre vie ? Dans quel habitat ?
- Quelles configurations, quelles dispositions, quel cheminement ?
- Question de la temporalité (quand a émergé l'idée, comment s'est-elle imposée à l'action ?)
- Pour répondre à quels besoins ? À quelles envies ? Était-ce une nécessité ? Une chose évidente ? Une réflexion progressive ? Comment votre habitat s'est-t-il transformé en accord avec ces envies ?
- Quelles furent les motivations premières de ce choix ?
- Quels événements ? Quels incidents ? Quelles rencontres ? Quelle est l'origine de cette décision ?

### Les (res)sources et influences de la dépossession matérielle

- Quelles influences éditoriales (films, livres, interviews, articles, œuvres...) ?
- Quelles influences relationnelles (modèles, ambassadeurs, amis inspirants...) ?
- Que pensez-vous des débats actuels autour de la simplicité volontaire, du zéro déchet, du minimalisme, etc., des manières nouvelles d'habiter et de consommer. Qu'est-ce qui vous intéresse / vous interpelle / vous touche le plus dans ces débats, dans les différentes initiatives montrées ou promues que vous avez rencontrées au cours de votre démarche ? Dans quelles démarches, initiatives ou débats vous reconnaissez-vous ?
- Cela entretient-il un lien avec une religion ? Une spiritualité ? Une recherche symbolique ? Philosophique ? Une recherche de sagesse ? De « vie bonne » ? Pourquoi l'habitat fut le lieu privilégié d'une telle réalisation ?
- Participation à des cercles de réflexion et d'action ? Quels groupes d'échanges pour partager autour de cette pratique ? Participation à un réseau social (virtuel ou physique) d'échanges de conseils, d'encouragements ou de questionnements ?

### « Splendeurs et misères » de la sobriété matérielle au quotidien

- Quelles difficultés ? Quelles contraintes et quelles frustrations (s'il en existe) ?
- Quelle négociation avec le souci de spontanéité, de « folie » ou de lâcher-prise ?
- Quelles « réussites » ? Quelles « échecs » ? Quelles améliorations futures envisagées ?

- Quelles fiertés ? Quelles culpabilités ?
- Des conflits ? Avec soi ? Avec l'entourage ? Avec la gestion du temps ?

### **De nouveaux usages du numérique ?**

- Quelle relation aux nouvelles technologies, au digital, au numérique, à la fréquentation des sites internet, à l'utilisation des plateformes de communication, des réseaux sociaux, du travail sur ordinateur, à la lecture sur tablette... ?

### **Le rapport à soi au quotidien**

- Écoute de soi ?
- Écoute de son corps, de sa fatigue, de ses besoins et désirs ?
- Méditation ? Pleine conscience ?
- Découverte de soi ? Quelles expériences ?
- Quelles activités ? Quels exercices ?
- Quelles technologies de transformation de soi (psychologie, psychanalyse, coach de vie, sport...) ?
- Question de la créativité, de l'énergie, de la présence à l'action, de la motivation intrinsèque

### **Le rapport au temps : quel rythme au quotidien ?**

- Quel rythme de vie ? Comparaison avec l'ancien mode de vie (habitat, consommation) et son rythme.
- Adaptation / inadaptation à la « marche du monde » ? Rapport à la compétition ? À la « performance » ? À la vitesse ?
- Implication dans le monde / désengagement ? Initiative ? Contemplation ?
- Relation aux infrastructures techniques de la vitesse
- Question de la mobilité, des transports, des usages de la mobilité
- Débat. Rapport au sport / à la « sportivation » du monde
- « Divertissement » versus « développement de soi » : quelle différence ? Poser la question de l'happycratie ? Du culte du développement personnel ? Du poids que cela exerce ou des ressources que cela offre à la réflexion et à l'action ? Quelle rôle y joue l'habitat, l'habiter ? En vue de quelle personnalité ?
- Tension entre une volonté de contrôle et une volonté de lâcher-prise ?
- Quelle relation au travail ? À la manière de travailler ?
- Question des repas, de la manière de les prendre, du « temps » que l'on y consacre ou non
- Ouverture à l'incertitude / à l'altérité / à « l'étranger » ?
- Rapport à l'oisiveté, à l'improductivité, au « daydreaming », à la gratuité ?
- Quelle disponibilité ? Quelle ouverture à l'incertitude ? À la gratuité ?
- Question des moments privilégiés / moments de qualité
- Quelles manières d'interagir (qualité d'écoute) ?
- Quelles perspectives dans vos relations à autrui ?
- Rapport à l'amitié (possession ou expérience, patrimoine ou dynamique) ? Quels lieux ?
- Question des relations interpersonnelles : qualité, profondeur, quantité des relations ?

### **Dépossession, entretien matériel et soin, investissement des espaces**

- Proximité à l'égard du réel, de la matière, du concret et de « l'organique » à partir de l'habitat ?
- Rapport à l'entretien de l'habitat / au respect des espaces public ? Quelle transversalité ?
- Question des habitudes vis-à-vis de l'environnement matériel : l'habitat, mais aussi les trottoirs dans la rue, les espaces publics. En lien avec la question du soin, de l'attention, de l'environnement. Comment la transformation de l'habiter-chez-soi a-t-elle modifié ou non le rapport à l'habiter-le-monde ?
- Relation au corps, à l'hygiène de vie, à l'entretien de soi ?
- Rapport à l'ordre, au rangement, à l'organisation matérielle de l'espace, à l'investissement physique des espaces ?
- Les objets matériels que l'on emporte en dehors du foyer. Pour la journée ? Pour un voyage ?
- Sensibilité à l'égard des configurations matérielles ? Écoute des lieux ? Une sensibilité nouvelle ? Quelle personnalité s'est développée en lien avec la nouvelle manière d'habiter ?
- Rapport à l'attention, à la vigilance, à la précaution
- Pratiques de réparation des objets ? Recyclage ? De do-it-yourself ?

### **Les visées personnelles de la dépossession**

- Quel nouvel habitat ? Quelle personnalité (manière de sentir, de voir et d'exister) ? Quel nouveau mode existentiel est désiré ?

- Quel projet de vie à travers ce geste (plan de carrière, création artistique, perspective relationnelle) ?
- Quelle conception de l'épanouissement, de la réalisation personnelle ? Quel rôle y joue l'habitat ?
- Question de la vie bonne. Qu'est-ce qu'une « vie réussie » ? Que pensez-vous la « réussite matérielle » ?
- Que recherchez-vous en priorité dans votre nouveau mode de consommation ? Dans votre rapport à l'habitat et aux objets matériels ?
- Quelle énergie ? Quelle dynamique ? Remise en mouvement ? Reprise en mains ?
- Quelle relation avec votre santé et votre intégrité ? Physique ? Psychologique ?
- Quelle rupture avec le mode de vie originel, la socialisation primaire (explorez l'habitat et la consommation de la famille d'origine si la question se présente au cours de l'entretien)

### **Les visées interpersonnelles de la simplicité volontaire**

#### **Attitudes et ambitions envers le « matérialisme ordinaire »**

- Quel sentiment vis-à-vis de votre « situation » dans la société ? (Question de la marge, de la « déviance », de l'intégration ou de l'exclusion)
- Quelle attitude à l'égard des non-adoptants de la sobriété matérielle ? À l'égard de leurs habitats et de leurs modes de vie et de consommation ?
- Quelle pédagogie (si elle existe) ?
- Quelle représentation ?
- Quel « jugement » ?
- Quelle ambition ou non à leur égard ?
- Volonté de témoigner, de partager, en expliquant aux gens votre démarche ?
- En retour, quelle est l'attitude des non-adeptes à votre égard ? Que pensez-vous qu'ils pensent de vous ?
- Question de la conformité, de la consommation « normale ».

#### **Sobriété, éthique et environnement**

- Place de l'environnement dans les motivations
- Place de la réduction des déchets domestiques ?
- Réduction de l'empreinte carbone ? Quelles représentations ? Quelles pratiques ?
- Gestion des ressources ? Réduction du gaspillage ?
- Rôle de l'éthique ? Rôle de l'altruisme ? De l'entraide ? De la disponibilité ?
- Rapport à l'économie du don / à l'économie circulaire. Quelles représentations ? Quelles pratiques ?

#### **Conclusion de l'entretien**

- Remerciements
- Explication de la suite du dispositif de recherche
- Proposition de participation ultérieure

## RÉSUMÉ

---

L'accélération sociale des existences altère en profondeur la relation de soi à soi, en particulier dans le rapport quotidien et ordinaire aux environnements matériels (Rosa 2010). Prolongeant les travaux de l'anthropologie de la culture matérielle (Julien et Rosselin 2009), les travaux portant sur la dépossession et la déconsommation en sciences de gestion (Cherrier et Murray 2007) ainsi que les "Maintenance Studies" en sociologie de l'innovation (Denis et Pontille 2020), la thèse que nous donnons à lire réinvestit cette tension de la modernité sous l'angle des usages du corps, des gestes de soin adressés aux choses et des rythmes sur lesquels ces gestes s'élaborent et se déploient dans l'espace. À travers une enquête qualitative auprès de résidentes et résidents franciliens engagées dans des démarches de déconsommation, notre travail explore les répercussions de périodes localisées de dépossession matérielle sur les façons d'habiter, de construire ses gestes et de prendre soin des choses. Nous étudions en particulier les continuités qui circulent entre les manières de prendre soin des choses et les relations tissées à son propre corps dans ces moments de décrochage et de latence. Nous décrivons ces périodes comme autant d'espaces de convalescence où se restaurent ensemble la vitalité des gestes posés dans le réel et la vitalité des environnements matériels, ainsi que la sensibilité entendue comme capacité d'éprouver, d'être traversé par l'environnement autour de soi et d'y reconstruire des actions significatives et consistantes (Hachette et Hüet 2021). Conscients des horizons d'indisponibilité d'énergie et de ressources, nous tentons alors d'envisager le devenir des usages du plaisir et des modes d'existence sous les traits d'une « sobriété intensive » libérant les corps, les énergies et les formes de présence au monde, en réduisant les dépendances qui ne pourront pas être maintenues à moyen et long-terme (Bonnet, Landivar et Monnin, 2021). À l'instar des enquêtes des amateurs de musique qui confèrent de la signification et de l'intensité aux expériences tactiles et sonores auprès des instruments, la déconsommation est ici envisagée comme un travail ludique et impliquant sur ses attachements, autant de manières de rendre corps à une écologie solidaire de ses matérialités et de ses atmosphères les plus immédiates.

## MOTS CLÉS

---

Déconsommation ; Sobriété ; Soins des choses ; Gestualité ; Intensité

## ABSTRACT

---

Social acceleration of life deeply damages the connection to oneself, particularly in regular, ordinary, and everyday relations with the material environment (Rosa 2010). Extending the studies of the Material Culture Anthropology (Julien and Rosselin 2009), dispossession and anti-consumption in Management Sciences (Cherrier and Murray 2007) as well as Maintenance Studies from the Sociology of Innovation (Denis and Pontille 2020), this thesis re-examines this issue of advanced modernity from the perspective of uses of pleasure, practices of caring for things and the rhythms through which these gestures are elaborated and deployed in space. Through a qualitative survey of Parisian residents committed to practicing various forms of deconsumption, our work investigates the repercussions of periods of material dispossession on ways of living and attachments to things. Particularly, we study the continuities between singular ways of caring for things and relations to one's own body in these moments of latency and remediation. We describe these periods as spaces of convalescence where the vitality of gestures and the vitality of material environments are built together, as well as sensitivity defined as the capacity to feel and be affected by the environment around oneself, and to restore meaningful and consistent actions (Hachette and Hüet 2021). Mindful of the unavailability of energy and resources in the Anthropocene era, we attempt to describe the future of the uses of pleasure and modes of existence in terms of an 'intensive sufficiency', liberating bodies, energies, and forms of presence, while reducing dependencies on material, technological and logistical infrastructures that won't be sustainable in the medium and long term (Bonnet, Landivar and Monnin, 2021). Much like the studies on music lovers who give meaning and intensity to tactile and sonic experiences with their instruments, deconsumption is reconceptualized as an involving work on one's attachments, in harmony with the most immediate environment and material possessions.

## KEYWORDS

---

Deconsumption; Sufficiency; Care of things; Gesture; Intensity