

LES AFFECTS ET LES LUTTES

Militer dans la joie, est-ce possible ? Si oui, comment ? C'est l'objet de l'ouvrage *Joie Militante*, de carla bergman* et Nick Montgomery**.

Pour eux, il est nécessaire d'accorder plus de pouvoir à la joie. Au lieu de donner de l'importance au bonheur, "donner de la puissance à la joie consiste à s'éloigner des habitudes, réactions et émotions auxquelles nous sommes conditionné-es". La joie est un "processus désubjectivant, une façon de défaire les règles, une intensification de la vie elle-même. C'est un processus qui consiste à prendre vie".

carla bergman et Nick Montgomery précisent que **la joie n'arrive pas lorsque que l'on évite la douleur, mais en luttant dans et à travers elle** : "s'ouvrir à ce qui nous affecte", mais aussi "faire de l'espace aux sentiments collectifs de rage, de deuil, ou de solitude peut être profondément transformateur".

ils précisent aussi qu'"une seule étincelle de refus peut mener au soulèvement de la rage collective et à l'insurrection. En ce sens, la joie peut surgir du désespoir, de la rage, de la détresse, de la rancœur ou d'autres émotions soi-disant "négatives".

*carla bergman est autrice, activiste, réalisatrice et productrice. Elle écrit son patronyme sans majuscules.

**Nick Montgomery est chercheur, auteur et militant.

QUE FAIRE AVEC LA JOIE ?

Ce qui vous fait du bien !

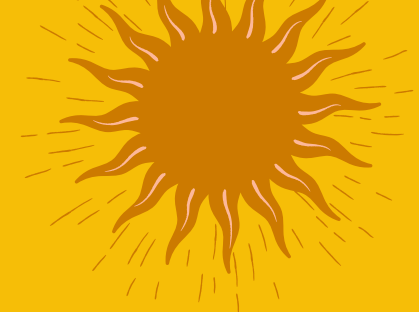


• bergman, c., Montgomery, N. (2021). *Joie militante : construire des luttes en prise avec leurs mondes*. Traduction de Juliette Rousseau. Éditions du commun.

• Dessins-Animés Vice-Versa 1 et 2 (2015, 2024). Studio Pixar.



L'ÉMOTION DU PARTAGE



ANNETTE BERTHON - PSYCHOPRATICIENNE
(2025)

À QUOI ELLE SERT ?

La joie nous sert de moteur pour avancer.
C'est notre état naturel.

Elle permet un mouvement d'ouverture vers l'extérieur, vers les autres.

La joie nous dit que nos besoins sont satisfaits et respectés, qu'on se sent vivant·e. Elle facilite l'ouverture, notre engagement dans des activités sociales et occasionne un apaisement, un état de bien-être.

BESOINS PRINCIPAUX

PARTAGE

SE RESSOURCER

APPARTENIR
À UN GROUPE

"La joie est la capacité à être plus présent·e
à nous-mêmes et au monde."

- adrienne maree brown
(autrice et activiste)

QUELQUES MANIFESTATIONS CORPORELLES



QUELQUES SENTIMENTS ASSOCIÉS

Chaque émotion est un spectre, avec une pluralité de nuances et d'intensité.

