

**Série**  
**Spiritualité et changement sociétal**

**5 - Une spiritualité de l'action**

Étienne Godinot

**11.02.2026**

Spiritualité et changement sociétal

## 5 - Une spiritualité de l'action

### Sommaire

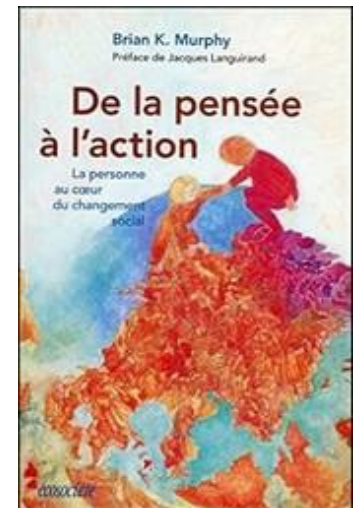
- 1 - Être à l'écoute des appels que nous adressent les événements de la vie et du monde ;
- 2 - Le risque de l'épuisement et ses antidotes
- 3 - L'optimisme de la volonté et l'utopie du futur

Images :

- Livre *Bergson, la vie et l'action - Études rassemblées par Jean-Louis Vieillard Baron* (2007).

"Il faut agir en homme de pensée et penser en homme d'action« affirmait Henri Bergson (1859-1941)

- Livre de Brian K. Murphy *De la pensée à l'action. La personne au cœur du changement social* (2007). Peut-on vraiment changer le monde ? Par où commencer ? Comment faire face au découragement, à l'épuisement et à la tentation de l'inertie ?



# 1 - Être à l'écoute des appels que nous adressent les événements de la vie et du monde

« *Nous ne nous engageons jamais que dans des combats discutables sur des causes imparfaites. Refuser pour autant l'engagement, c'est refuser la condition humaine* » affirme Emmanuel Mounier, pour qui l'évènement est « *notre maître intérieur.* »

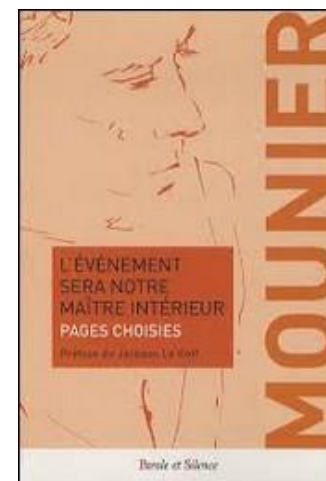
« *Le kantisme a les mains pures ; par malheur, il n'a pas de mains. Et nous, nos mains calleuses, nos mains noueuses, nos mains pécheresses, nous avons quelques fois les mains pleines* » disait avant lui Charles Péguy.

Dans tous les cas, petit ou grand, l'évènement interroge et provoque à la réflexion et à l'action. Il engage et aiguille le futur.

Images :

- *L'évènement sera notre maître intérieur.* Pages choisies d'Emmanuel Mounier, (2014), préface de Jacques Le Goff, ex-inspecteur du travail et chroniqueur pour Ouest-France.

- Les initiatiques, *Comment vivre à l'écoute des signes que la vie nous envoie ? : Ce que les grandes voix de la sagesse nous enseignent* (2021)





## Se laisser interpeller par l'évènement

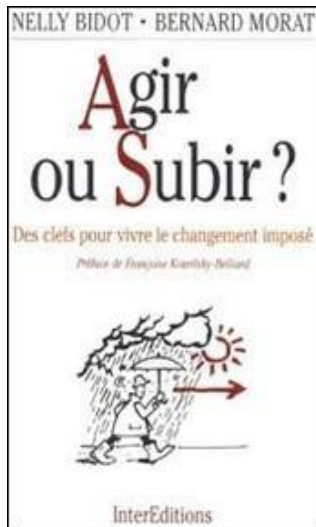
Dans la grande Histoire, qui dit « événement » sous-entend rupture de continuité, basculement brutal dans l'imprévu.

Dans l'histoire personnelle de chacun, l'événement peut revêtir un caractère tout aussi bouleversant que dans la grande Histoire. Certains revêtent plus d'importance, sont plus saillants et plus marquants, au point qu'ils peuvent devenir des repères dans une trajectoire de vie, individuelle ou collective, parce qu'ils correspondent à des expériences mémorables, voire à des ruptures ou à des commencements. L'expérience est un composé d'agir et de subir.

Images :

- Hannah Arendt (1906-1975), politologue, philosophe et journaliste allemande naturalisée étasunienne, connue pour ses travaux sur l'activité politique, le totalitarisme, la modernité et la philosophie de l'histoire. « *Le sens réel de tout événement transcende toujours les "causes" passées qu'on peut lui assigner (...), mais qui plus est, ce passé lui-même n'émerge qu'à la faveur de l'événement* » affirme-telle. C'est dans l'action, en particulier dans l'action politique, qui « *est toujours par essence le commencement de quelque chose de neuf* », que l'on « *fait naturellement fond sur la nouvelle situation créée par l'événement, autrement dit qu'on le considère comme un commencement.* ». L'événement présente ainsi un caractère inaugural, qui fait que, lorsqu'il se produit, il n'est pas seulement l'aboutissement d'un processus, mais marque aussi la fin d'une époque et le commencement d'une autre.

- Dans *Agir ou subir. Des clés pour vivre le changement Imposé* (2000), Nelly Bidot et Bernard Morat apportent des points de repère pour faire face à ces événements non voulus, non prévus et retrouver notre équilibre intérieur



## 2 - Le risque de l'épuisement et ses antidotes



Une vie absorbée par l'urgence, par la quantité de projets, par le désir illusoire de "répondre à tout" conduit à l'épuisement. Il importe de ne pas s'épuiser à force de se définir par l'action.

Le burn-out militant se caractérise par trois symptômes principaux :

- la fatigue, l'épuisement physique et émotionnel,
- la déshumanisation des relations interpersonnelles,
- et la perte du sens de son utilité.

L'un des facteurs majeurs de l'épuisement militant réside dans la culture du sacrifice, voire du martyre. La personne qui se sacrifie pense que c'est en étant un héros qu'elle va pouvoir changer le monde. Cette vision occulte la réalité : les victoires sont collectives.

Images :

- *Les Danaïdes* par John William Waterhouse, 1903. Dans le mythe grec, les Danaïdes, les 50 filles du roi Danaos, sont condamnées, dans les Enfers, à remplir sans fin un tonneau troué. Le "tonneau des Danaïdes" désigne une tâche absurde, sans fin, épuisante, ou impossible.

- Hélène Balazard et Simon Cottin-Marx, *Burn-out militant. Comment s'engager sans se cramer* (2025). Montée de l'extrême droite, antiféminisme, accroissement des inégalités, dérèglement climatique... Les causes à défendre ne manquent pas, et il y a l'urgence... Que ce soit dans des associations de quartiers, de solidarité, de défense de droits ou écologistes, s'engager est souvent chronophage, coûteux émotionnellement, bref épuisant. Alors comment se protéger et protéger les autres, éviter la surchauffe ?



## Quelques antidotes au risque d'épuisement

Parmi les solutions concrètes :

- identifier ses priorités, apprendre à dire 'Non !',
- fixer des limites claires, par ex. préserver au maximum les fins de semaine ; réserver plusieurs soirées par semaine à la famille, à la lecture, au sport ; arrêter téléphone et courriels militants après 19 h ;
- alléger le rythme des réunions ou manifestations,
- faire la fête, etc.

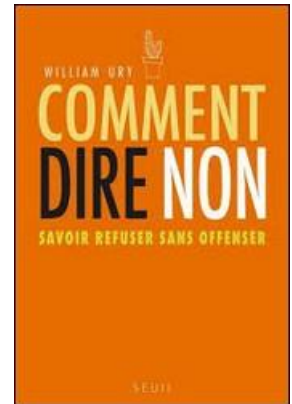
Mais aussi :

- Se savoir un être humain unique non seulement n'exclut pas, mais aussi implique de chercher sa juste place dans un collectif, une place peut-être très discrète ou atypique, un rôle 'sur mesure' à proposer à l'organisation ;
- Accepter qu'une lutte ne soit pas victorieuse, et tirer les leçons d'un échec ou d'un demi-succès ;
- Prendre conscience que notre combat se situe dans un continuum historique, que d'autres nous ont précédés, que d'autres nous suivront, que « le nain sur les épaules du géant voit plus loin que le géant ».

Images :

- Dans *Comment dire non* (2207), William Ury décortique la tension que nous éprouvons chaque jour entre notre désir de dire non, pour affirmer notre préférence, et notre peur de détruire la relation. Il offre ici une troisième voie : celle du « non positif ».

- Dans *Surmonter l'échec* (2023), Serigne Niang nous invite à reconnaître, accepter et apprendre de nos erreurs pour en tirer une force intérieure inégalée.





## Regard sur l'histoire de l'humanité : accepter le temps long



Face à l'ampleur des menaces et des défis, face à la nécessité et l'urgence de trouver des solutions à des situations insupportables, nous risquons d'être submergés par le défaitisme ou le désespoir.

Pourtant, en regardant l'histoire de l'humanité avec recul, nous pouvons prendre la mesure des progrès qu'a effectués notre caravane humaine depuis plusieurs millénaires : abolition des sacrifices humains, des jeux de morts du cirque, des pratiques meurtrières de discipline militaire, de la torture judiciaire et des exécutions publiques, de l'esclavage, du duel, de la ségrégation raciale légale, de la discrimination sexiste légale, des mutilations sexuelles rituelles, etc.

De même, sachons repérer les progrès contemporains : déclarations des droits humains, ingérence internationale (droit d'ingérence humanitaire, responsabilité de protéger), 'Cour Pénale Internationale', lutte contre diverses formes de violences (racistes, sexistes, etc.), prise de conscience d'une communauté de destin des habitants humains et non-humains de la planète, etc.

Images :

- Bustes en bronze d'esclaves au 'Mémorial ACTe', mémorial de la traite négrière et de l'esclavage à Pointe-à-Pitre, en Guadeloupe.
- Siège de la 'Cour Pénale Internationale' (CPI) à la Haye. En 2023 et 2024, des mandats d'arrêts sont émis par la CPI pour crimes de guerre et crimes contre l'humanité contre deux chefs d'États en exercice, Vladimir Poutine et Benjamin Netanyahu.

### 3 - L'optimisme de la volonté

*« Le pessimisme est affaire d'humeur, l'optimisme est affaire de volonté. »*  
Blaise Pascal



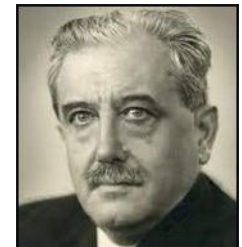
*« Le vieux monde se meurt, le nouveau monde tarde à apparaître et dans ce clair-obscur surgissent les monstres (...) Je suis pessimiste par l'intelligence, mais optimiste par la volonté. (...) Je me suis toujours armé d'une patience illimitée, non passive, inerte, mais animée de persévérance. »*

Antonio Gramsci



*« Le pessimiste et l'optimiste s'accordent à ne pas voir les choses telles qu'elles sont. L'optimiste est un imbécile heureux, le pessimiste, un imbécile malheureux. (...) L'avenir est quelque chose qui se surmonte. On ne subit pas l'avenir, on le fait.»*

Georges Bernanos



Images :

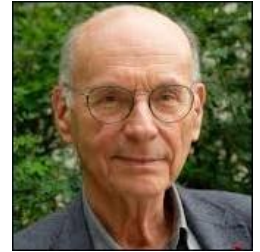
- Blaise Pascal (1623-1662)
- Antonio Gramsci (1891-1937)
- Georges Bernanos (1888-1948)



## L'utopie du futur

*« Le pessimisme ou l'optimisme n'ont rien à voir avec la réalité. Ils sont fonction de la représentation que l'on se fait du réel. »*

Boris Cyrulnik

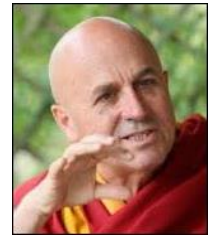


*« Seule l'utopie du futur reconforte contre le pessimisme de l'Histoire. »*

Élisabeth Badinter

*« L'ultime pessimisme revient à penser que la vie dans son ensemble ne vaut pas la peine d'être vécue. L'ultime optimisme, à comprendre que chaque instant qui s'écoule est un trésor, dans la joie comme dans l'adversité. »*

Mathieu Ricard



Images :

- Boris Cyrulnik (né en 1937)
- Élisabeth Badinter (née en 1944)
- Matthieu Ricard (né en 1946)