

# Comment la culture du *call-out* nous traumatise



Le Village 4



# 4

## Comment la culture du *call-out* nous traumatise

et Faire de son *call-out* un ami

*janvier 2021*

***Avertissement :***

---

***Ce zine traite de sujets difficiles,  
notamment de violences domestiques,  
de violences sexuelles et de suicide.***

***Aucune violence physique ou sexuelle  
n'est décrite en détail ou de manière graphique.***

***Prenez soin de vous à la lecture.***

---

*« Toi, la sorcière, pourquoi tu protèges ces monstres ?  
Ils ont tué ta mère. Ils vont nous apporter la peste,  
et la grêle en plein été. »*

— Souviens-toi des monstres, *Jean-Luc A D'Asciano*

## Notes de traduction

---

### Genre

La langue française genre beaucoup plus de mots que la langue anglaise.

Pour ne pas trop alourdir la lecture sans pour autant conserver le masculin neutre, nous avons fait le choix d'utiliser parfois le masculin, parfois le féminin, parfois l'écriture épiciène, parfois d'après un choix conscient et volontaire (les problématiques , parfois en choisissant aléatoirement.

### *Call-out et call-in*

On appelle *call-out* et *call-in* deux pratiques de gestion des conflits et des abus dans les communautés militantes.

- Le *call-out* consiste à dénoncer publiquement les actions de quelqu'un, souvent en réclamant aux autres membres du groupe de prendre position et de participer à sanctionner la personne dénoncée.
- Le *call-in* consiste à aller voir la personne fautive, souvent à plusieurs, pour lui demander de prendre ses responsabilités et de changer son comportement.

9

**Comment la culture du *call-out* nous traumatise**  
Tada Hozumi

23

***Call-outs* et empathie anti-sociale**  
Juniper Cameryn

31

**Faire de son *call-out* un ami**  
Tada Hozuki

45

**Liste de lectures**

7





## **Comment la culture du *call-out* nous traumatise**

Tada Hozumi

---

*Note de l'auteur :*

*Cet article peut faire émerger des émotions puissantes. Je vous conseille de vous asseoir et de vous poser ou de méditer avant de commencer la lecture. Je vous encourage à lire lentement, en surveillant vos réponses corporelles. Si vous vous sentez suractivé·e·s physiquement, je vous recommande de vous apaiser avec du contact doux. Vous pouvez aussi vous entourer de choses douces, comme un animal en peluche ou une couverture.*

---



**Avant de me lancer dans une analyse des problèmes posés par la culture du *call-out***, je voudrais d'abord reconnaître que la pratique du *call-out* vient de mouvements qui ont ressenti la nécessité de dénoncer publiquement les oppressions qu'elles subissent. Je suis convaincu, sans aucune réserve, que cela a été, et est toujours, un facteur majeur de changement social.

Ce dont je veux parler, c'est de pourquoi cette pratique du *call-out* devient problématique à partir du moment où elle est normalisée dans notre communauté, et que s'installe une « culture du *call-out* ».

Allons-y.



**Par « culture du *call-out* », j’entends un ensemble d’attitudes qui, dans les milieux militants, participent à créer un environnement dans lequel :**

- **il n’y a aucune forme de limites ou de responsabilités pour la personne faisant un *call-out*, et**
- **il n’y a aucune autre réaction moralement acceptée, pour la personne *called-out*, que d’accepter tout ce qui se passe pour ne pas être accusée d’être plus abusive encore.**

Il semblerait qu’un peu partout sur Internet, des gens commencent enfin à en avoir marre de l’hypervigilance en vigueur dans les communautés militantes. Deux articles en particulier ont circulé récemment : « Pourquoi j’ai commencé à avoir peur de mes camarades militant·e·s », par Frances Lee<sup>1</sup>, et « Sur l’abus de position subalterne », par Andi Grace<sup>2</sup>, semblent avoir capturé une frustration latente qui monte depuis quelques temps. Il y a également *The Firebrand Witch*, qui a écrit un article posant des questions similaires<sup>3</sup> :

« Il semblerait que nous nous soyons emparé·e·s de stratégies militantes agressives qui avaient été précédemment utilisées (parfois avec succès) pour s’opposer à des institutions ou à des personnes qui étaient matériellement et indubitablement en nette position d’autorité, et que nous ayons commencé à nous en servir pour des conflits interpersonnels dans les communautés militantes. »

---

1 « *Why I’ve Started to Fear My Fellow Social Justice Activists* », Frances Lee, YES Magazine, 2017.

2 « *Power-Under Abuse: What It Is And How To Heal* », Andi Grace (article supprimé depuis).

3 « *When Accountability Looks Like Abuse* », The Firebrand Witch (article supprimé depuis).



**En réponse aux préoccupations qui ont été soulevées**, je voudrais simplement proposer d'analyser la culture du *call-out* du point de vue de la thérapie somatique, et montrer les mécanismes par lequel elle nous traumatise, de quelque côté du *call-out* que l'on se trouve.

Avant de débiter cette exploration, je ressens le besoin de préciser qu'une critique de la culture du *call-out* n'a rien à voir avec le fait de juger telle ou telle situation particulière, et de dire que la personne qui a dénoncé tel ou tel abus a bien ou mal fait.

Les *call-out* ne se ressemblent pas tous. Certains sont profondément respectueux et compatissants. D'autres sont sévères, mais transformateurs. D'autres encore sont punitifs, relèvent de dynamiques de harcèlement et manquent complètement d'éthique et d'intégrité. Et il y a une très large zone grise. Mais ce n'est pas mon sujet. **Ce que je veux dire, c'est que le climat général créé par la culture du *call-out* encourage la traumatisation.**

Je voudrais dire aussi que le fait qu'un *call-out* soit « mérité », au sens punitif du terme, n'empêche pas qu'il puisse être traumatique, d'un côté comme de l'autre. Nous débattons souvent de si telle ou telle personne mérite un certain type de traitement, mais le fait est que notre système nerveux se fiche pas mal de savoir si tel ou tel type de traitement est justifié dans la situation.

Le passage suivant, de mon amie Andi Grace, témoigne de son expérience de la culture du *call-out*<sup>4</sup> :

« ... même quand mon cerveau comprend la nécessité des *call-outs*, la même vérité inconfortable subsiste : mon corps ne sait pas faire la différence entre me faire rembarquer dans une culture du viol patriarcale, et ce que ça me fait d'être *call-out* avec agressivité (que le *call-out* en lui-même soit complètement légitime ou qu'il soit inutilement violent). »

C'est une vérité qu'il peut être incroyablement inconfortable de contempler. Mais, même si ces idées semblent dangereuses au premier abord, il nous faut supporter cet inconfort et faire face à nos propres démons, en tant que communauté, si nous voulons nous montrer responsables de nos actes.



### **Comment lancer un *call-out* peut nous retraumatiser**

---

**Une des premières erreurs faites par les thérapeutes qui ont travaillé sur le trauma a été de travailler en-dehors de la *fenêtre de tolérance* et d'encourager le relâchement brutal d'émotions dans un but cathartique.** La « fenêtre de tolérance » est un concept de psychothérapie somatique sous-tendu par l'idée selon laquelle le corps possède une zone de confort, en terme d'excitation, depuis laquelle il peut intégrer de nouveaux apprentissages. Trop excité, le corps bascule en mode « *fight or flight* » (il se prépare au combat ou à la fuite). Trop inhibé, celui-ci « *freeze* » (il se fige).

---

4 « *On Taking Space and Being Too Much: Reflections on Misogyny, Shame, Call-out Culture and Unconditional Love* », Andi Grace (article supprimé depuis).

C'est pourquoi les différentes psychothérapies somatiques ont adopté une approche nommée « titrage ». L'idée – formulée pour la première fois par Peter Levine, le fondateur de *Somatic Experiencing* – est de relâcher les émotions liées au trauma graduellement, un peu comme quand on ouvre avec précaution une bouteille de soda qui aurait été trop secouée. Nous faisons cela parce que sortir de notre fenêtre de tolérance et décharger violemment notre colère dans un environnement où elle n'est pas contenue fait courir un risque de retraumatisation.



**On voit bien alors le grave problème de la culture du *call-out*.** Elle ne place aucune borne, ni sur la manière dont la personne lançant le *call-out* exprime ses émotions, ni sur ses actions, car il est considéré inapproprié de placer de telles limites, depuis une position de privilège, à une personne dénonçant une injustice. Cela encourage des normes collectives dans lesquelles nous nous retraumatisons par des relâchements émotionnels violents.

De plus, la plupart des *call-outs* ont de grandes chances de rencontrer une certaine quantité de résistance, qui ne peut qu'aggraver la situation. Cette résistance est naturelle, parce que l'énergie avec laquelle nous lançons le *call-out* va inconsciemment activer les réactions de survie de l'autre personne. Si nous sommes déjà hors de notre fenêtre de tolérance, où au bord de celle-ci, cela peut nous renvoyer dans une spirale de retraumatisation.

Nous pourrions dire, ici, que la personne *call-out* mérite de l'être et qu'elle ne devrait donc pas résister, mais, franchement,

cela n'a aucune espèce d'importance. Les systèmes nerveux ne font pas la différence entre être *call-out* pour une bonne raison et être tout bêtement agressé par quelqu'un, et tout ceci se produit inconsciemment. Voilà la réalité. Quand nous commençons à regarder comment le système nerveux fonctionne réellement, les approches punitives de la justice commencent vite à montrer leurs failles.



### **Sur la différence entre réactivation (*trigger*) et blessure (*harm*)**

---

**Nous sommes réactivé·e·s lorsqu'un catalyseur quelconque provoque le relâchement d'énergies émotionnelles enfermées en nous par le trauma.** Par exemple, quelqu'un dit quelque chose qui semble témoigner d'une méconnaissance des dynamiques de genre, et notre corps le ressent comme étant une menace extrême.

**Être blessé·e, en tout cas tel que j'utilise le terme ici, c'est quand ce qui nous fait souffrir ou nous traumatise est ce qui est en train de se passer dans le présent.** Par exemple, quand notre corps se sent attaqué parce nous sommes en train d'être agressé·e verbalement.

Même si la réactivation et la blessure sont liées, et qu'elles peuvent parfois survenir en même temps (par exemple, lorsque nous subissons une agression qui nous réactive et nous fait revivre des expériences passées), ce sont tout de même deux choses différentes.



**La différence peut être subtile, et les situations sont parfois complexes, mais il est tout de même important de voir cette différence.** Dans la culture du *call-out*, qui confond souvent réactiver et blesser, les normes tendent à justifier et à légitimer le relâchement massif d'émotions violentes, causant souvent la retraumatisation de la personne *calling-out*.

Il y a aussi, connectée à tout cela, la question plus large de savoir si, oui ou non, nous pouvons prendre la responsabilité des émotions des autres, même quand nous avons fait du mal. Je veux dire par là que le chemin de chacun·e vers la guérison lui appartient, et qu'essayer de contrôler l'état émotionnel de quelqu'un en se montrant responsable auprès de lui ou d'elle peut déraiper vers la dynamique de contrôle ou d'abus.

Voici l'endroit inconfortable que nous avons à contempler et à traverser émotionnellement, en tant que communauté, pour pouvoir repenser ce à quoi la justice et la responsabilisation pourraient ressembler si nous l'approchions depuis l'angle du trauma.



**Enfin, je voudrais faire remarquer qu'il peut être très difficile de faire la différence, à chaud, entre être blessé·e et être réactivé·e.** C'est dans la nature même du trauma que de créer la confusion entre les deux. Quand nous sommes réactivé·e·s, nos corps vivent la même chose que si la menace était réellement présente. C'est un endroit de vulnérabilité, où agentivité et responsabilité sont des équilibres fragiles, et dans

lequel nous méritons tous·te·s de la compassion.



## **Comment nous faire *call-out* nous traumatise**

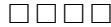
---

**La culture du *call-out* crée les conditions idéales pour des traumatisations de masse.** Le facteur principal dans la traumatisation est le sentiment de n'avoir aucun échappatoire. Quand notre système nerveux autonome ressent une menace, mais décide qu'il n'y a aucun moyen de lui échapper, il « *freeze* », coupe les systèmes et nous paralyse pour mieux supporter la blessure ou atténuer les souffrances de la mort. Ce qui bloque dans notre corps nos énergies émotionnelles et, donc, crée du trauma.

La norme dans les communautés militantes est : quand quelqu'un te *call-out*, tu dois simplement accepter tout ce que cette personne dit ou fait, sous peine de risquer encore plus d'exclusion sociale. Cela crée les conditions idéales pour du « *freeze* ». Voici comment les *call-outs* peuvent profondément nous traumatiser.

Comme je l'ai déjà dit, cette discussion n'a rien à voir avec si telle ou telle personne « mérite » un tel traitement au sens punitif du terme. Je vous dis juste ce qui est vrai pour le système nerveux, ou du moins ce que j'en sais. Comme dans l'exemple d'Andi tout à l'heure, ce n'est pas juste parce que vous considérez qu'un *call-out* envers vous est légitime que vous êtes moins traumatisé·e par ce qui est en train de vous arriver. Ce sont deux choses différentes.



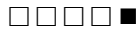


## **La culture du *call-out* est profondément dysfonctionnelle et éthiquement injustifiable**

---

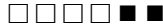
**Si tout ceci entre en conflit avec votre vision de la justice, je peux vous proposer de regarder comment la justice fonctionne dans nos communautés, et nous demander si c'est vraiment ce que nous voulons.**

Soyons honnêtes. Ne sommes-nous pas en train de reproduire un état policier ? Des chasses aux sorcières ?



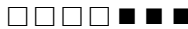
**Et, franchement, la culture du *call-out* n'est pas compatible avec une approche intersectionnelle.** La culture du *call-out* transforme nos conversations en affrontements sur des enjeux basés sur un axe unique d'oppression, alors qu'il n'existe pas, dans la vie, de moments qui n'existent que sur un seul de ces axes. Elle ne peut pas incarner le genre de réciprocité, de complexité et de présence que nous réclame l'intersectionnalité.

Voilà comment elle amène à des déchaînements d'une quantité obscène de violence entre pairs qui traumatisent à la fois la personne *calling-out* et la personne *called-out*.



**Comme vous pouvez le voir, la culture du *call-out* est profondément validiste et incompatible avec la fin des dynamiques oppressives dans leur ensemble.**

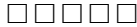
Alors, pourquoi la défendons-nous ?



**En lisant tout cela, vous pouvez avoir ressenti une profonde résistance à ces idées.** Il est possible que vous ayez participé à des *call-out* qui ressemblent à ceux dont nous parlons. Ou que vous vous sentiez terrifié·e·s par la colère qui pourrait bouillonner en vous à l'idée que vous ayiez souffert indignement sans avoir pu vous faire entendre.

J'ai été sans aucun doute des deux côtés de la frontière, donc je sais ce que vous traversez, et j'accueille avec douceur toutes les émotions que vous vivez.

Mais indépendamment d'à quel point vous pouvez trouver ces idées dangereuses, le système nerveux autonome est ce qu'il est. Et des normes sociales qui ne font pas honneur à la réalité de nos corps sont fondamentalement oppressives.



**Pour que les choses changent, il y a certains principes que, je pense, nous devrions honorer dans notre manière quotidienne d'interagir les un·e·s avec les autres.** Mais, comme tout ce que j'écris, sentez-vous libres de prendre ce qui fonctionne pour vous et de lâcher ou réévaluer ce qui n'a pas l'air de marcher.

**Quand vous êtes la personne qui a été activée ou blessée :**

**Ralentissez.** Maintenez votre engagement à agir depuis votre fenêtre de tolérance en prenant le temps et l'espace de prendre soin de vous. Prenez le temps de voir quelle approche est la plus adaptée à votre bien-être et à votre guérison. Il ne s'agit pas d'ouverture ou de soin accordé à l'autre, il s'agit de prendre profondément soin de vous en évitant les situations où vous pourriez vous retraumatiser.

**Quand vous êtes la personne à qui les reproches sont faits :**

**Ralentissez.** Maintenez votre engagement à agir depuis votre fenêtre de tolérance en prenant le temps et l'espace de prendre soin de vous. Restez ouvert·e à l'autre et corrigez votre comportement, mais aussi prenez le temps de discerner ce qu'il vous semble juste de recevoir. Sachez faire la différence entre valider les émotions de quelqu'un d'autre et s'aplatir devant ses demandes.

---

*Tadaaki Hozumi (穂積理彰)  
est un membre de la diaspora japonaise vivant à Vancouver,  
sur les terres volées aux Salishes de la côte.*

*Il développe, pratique et enseigne de nouvelles méthodes de  
guérison individuelle et collective qui intègrent des éléments  
venus de l'animisme, de la somatique et de la justice sociale.*

*« How call-out culture traumatizes us »  
a été publié sur son blog, Selfish Activist,  
le 17 novembre 2017.*

---





## **Call-out et empathie anti-sociale**

Juniper Cameryn

---



**Pendant longtemps, j'ai porté le discours selon lequel « la culture du *call-out* n'existe pas ».** Jusqu'à ce que je lise, un été, un livre intitulé « *Brain Talk* », par David Schnarch, qui parle de trauma et de neurobiologie.

Même si ce livre n'a, a priori, aucun rapport explicite avec la culture du *call-out*, les concepts qui y sont présentés ont profondément transformé ma vision du monde au fur et à mesure que j'ai commencé à les appliquer dans ma vie.



**Le livre parle d'un phénomène qu'il appelle « empathie anti-sociale ».** Pour en donner une brève définition, Schnarch conçoit l'empathie comme la capacité, que tous les animaux possèdent, à ressentir ou à comprendre ce que les autres pensent et ressentent. Par exemple, voir qu'un animal est en colère et comprendre qu'il vaut mieux reculer lentement.

Contrairement aux définitions habituelles du terme, l'empathie pour Schnarch est moralement neutre. Néanmoins, il fait la distinction entre deux formes d'empathie : l'**empathie pro-sociale** et l'**empathie anti-sociale**.



**L'empathie anti-sociale est, tout simplement, ce qui se passe quand nous utilisons notre capacité à comprendre les autres d'une manière blessante ou dans notre seul intérêt.**

Il peut y avoir tout un tas de raisons à cela, depuis la volonté tactique de prendre l'avantage sur autrui au fait de prendre littéralement plaisir à la souffrance d'autrui (la *schadenfreude*, la joie malsaine que l'on peut tirer de la constatation du malheur de quelqu'un d'autre, fait partie des exemples du livre). Même si certaines personnes peuvent fonctionner plus que d'autres depuis un endroit d'empathie anti-sociale, c'est un comportement dans lequel absolument tout le monde s'engage.

En fait, dans son autre livre « *Passionate Marriage* », Schnarch explique qu'en tant que thérapeute, les seul·e·s client·e·s avec qui il ne peut pas travailler sont ceux qui refusent d'admettre que, parfois, ils font volontairement du mal aux autres.



**Ce livre m'a fait questionner tout ce en quoi je croyais jusque-là.** Ceux qui suivent ma newsletter ont déjà eu droit à certaines de mes réflexions sur le sujet, mais quelques-unes de mes réalisations les plus difficiles et les plus intenses ont trait à nos réactions aux comportements abusifs et à la culture du *call-out*. D'abord, parce que ce livre m'a montré qu'il y a avait des manières efficaces d'intervenir dans les situations abusives, et ensuite, parce que j'ai commencé à remarquer l'empathie anti-sociale tout autour de moi.





Il y a quelque chose qui m'a aidé, un temps, à réconcilier mon désir fervent que justice soit faite dans mes communautés avec mes premières observations sur la culture du *call-out* : **c'est le fait que, dans les discours anti-call-outs, on voit rarement de vraie et juste reconnaissance du mal qui peut avoir été commis.**

C'est ce qui m'a souvent poussé à soutenir les *call-outs*, et c'est ce qui m'a tellement parlé dans le travail de Schnarch. Non seulement il ne justifie pas et n'excuse pas les comportements blessants, mais il les confronte activement. Plus que ça : sa méthode part du principe que les gens se cachent derrière des masques.

J'ai pendant longtemps détesté les messages de communication policés des gens exposés pour avoir commis des abus parce que tout·es ceux qui connaissent les dynamiques abusives savent qu'ils sont souvent pleins de *bullshit* et de tentatives d'échapper à ses responsabilités. Ils permettent aux agresseur·euse·s de se mettre en position de victime ou, pire, de se faire féliciter pour la manière dont ils mettent en scène leur « prise de responsabilité ».

Schnarch sait que les gens ont tendance à cacher ou à tordre la vérité pour servir leur intérêt, et sa méthode prend cela en compte d'une manière que j'ai rarement eu l'occasion de voir. Et ce qui est beau, c'est qu'il prend cela en compte d'une manière productive et qui aide vraiment les gens à adopter de nouvelles manières d'être.



**Rétrospectivement, je suis choqué·e de voir à quel point j'ai pu normaliser l'empathie anti-sociale et à quel point j'ai eu à me tordre et me dissocier pour justifier son usage.**

Schnarch en parle longuement dans son livre : le trauma survient quand un événement se produit et que nos représentations mentales des personnes impliquées sont trop parcellaires pour les expliquer.

Quand nous ne pouvons pas réconcilier nos souvenirs et nos observations avec le narratif qui se met en place, notre mémoire se fragmente, causant toute sorte d'effets traumatiques. Quand nous avons accès à de meilleures représentations mentales, nous devenons plus fonctionnel·le·s.



**Pour le dire simplement : j'ai réalisé combien d'énergie je mettais à justifier la cruauté et la supériorité morale qui nous amènent à traiter des gens comme de la merde.** Il m'a fallu du temps, et beaucoup lutter, pour incorporer tout cela. J'ai eu recours à toutes sortes de justifications pour me faire supporter la dissonance cognitive, mais, au fil du temps, ces justifications devenaient de plus en plus insuffisantes. Et le problème subsistait.

Les gens disent que la culture du *call-out* n'existe pas parce que les gens *called-out* restent en place et conservent du capital social. Que les *call-outs* sont simplement des critiques. Moi aussi j'ai cru ça.

Et même si le camp des *pro-call-out* a des choses justes à dire qui doivent être entendues par ceux qui s’y opposent, je ne peux pas continuer à me mentir à moi-même et nier que les *call-out* et les campagnes de *cancelling* ont fini par définir des stratégies, à gauche, qui causent des dommages immenses et légitiment des comportements contrôlants.

Continuer à me mentir à moi-même de cette façon, ce serait continuer à me fragmenter et à opposer la part de moi qui se bat pour l’empathie pro-sociale, qui sait reconnaître l’empathie anti-sociale quand elle se manifeste pour manipuler et servir notre ego, à la part de moi qui se battait pour ne pas soumettre à la critique les narratifs qui soutiennent la culture du *call-out*. Nier que les *call-outs* sont utilisés pour humilier et punir les gens m’a causé trop de conflits intérieurs.



**Au final, voir les choses sous l’angle de l’empathie anti-sociale a tout changé, parce que cela m’a donné des bases concrètes sur lesquelles m’appuyer pour évaluer une action.**

Ce n’est pas si dur de faire la différence entre quelqu’un qui veut blesser ou punir et quelqu’un qui recherche vraiment le changement ou l’a recherché, n’a pas réussi à l’obtenir, et a décidé légitimement que le danger était trop grand pour ne pas prévenir les autres.

Rejeter les stratégies punitives ne veut pas dire renoncer à critiquer les gens ni à les tenir pour responsables de leurs actes. Ça veut juste dire être capables de faire la différence entre quand nos stratégies sont utilisées pour nous faire sentir puissant·e·s et moralement supérieur·e·s au détriment d’autrui,

et quand elles sont utilisées pour aller vers la libération et l'épanouissement de toutes les personnes impliquées.



**J'ai beaucoup écrit sur la culture du *call-out*.** Je me suis intéressé·e à ces questions, j'ai pris position sur le sujet, et cette position évolue en même temps que moi. Je continue de rejeter ceux qui utilisent le discours anti-*call-out* pour permettre aux comportements abusifs répétés d'échapper à la critique. Mais ma vision de comment répondre à cela a changé.

Des DEUX côtés de ce débat, il nous faut évoluer et prendre personnellement nos responsabilités pour apprendre comment confronter efficacement les abus dans nos communautés.

Les *call-outs* sont apparus en réponse à un besoin, et ce besoin existe toujours et doit être reconnu. Ce besoin, c'est celui d'une communauté qui intervienne quand des abus sont commis et qui les adresse. Peu importe où vous vous trouvez dans ce débat, si vous ne faites pas ça, alors vous ne faites pas votre part du travail.

---

*Juniper Cameryn est un·e sorcier·ère juif·ve non-binaire et neurodivergent·e, militant·e anti-grossophobie et jeune parent, vivant à Portland sur des terres volées aux Chinooks.*

*Sa mission est de créer un monde sans abus. Iel écrit des contenus pédagogiques sur la justice transformative, l'épanouissement personnel, la défense des survivant·e·s d'abus et les relations saines.*

*« Call outs & Anti-social Empathy » a été publié sur son compte Instagram le 28 décembre 2020.*

---



## Faire de son *call-out* un ami

Tada Hozumi

---



**Une de mes citations préférées est du Maître Gozo Shioda, fondateur de l’Aïkido Yoshinkan.** Alors qu’on lui demandait quel était le geste le plus puissant dans l’Aïkido, Shioda répondit : « Devenir ami avec celui qui est venu vous tuer ». C’est quelque chose vers lequel j’essaie de tendre chaque jour, particulièrement dans mon travail en ligne de restauration sociale radicale.



**Les communautés militantes en ligne peuvent être plutôt intenses émotionnellement.** Et je sais que mon travail, qui va souvent à contre-courant de ce qui est considéré comme normal dans mon domaine, en termes d’attitudes et de pratiques, peut rendre les gens méfiants.

Par exemple :

- Je suis transparent avec le fait de vouloir devenir riche et célèbre.
- Je me centre, dans mon travail anti-raciste, sur les émotions des blanc·he·s et crée des espaces d’accueil pour les aider à avancer sur leur chemin émotionnel.
- Je vois la blanchité comme étant, entre autres, une forme de trauma complexe provenant d’un attachement insécure à sa propre culture.

- Je pense que les *call-outs* sont intrinsèquement validistes et traumatisants.
- Je pense que les concepts de « fragilité blanche » et de « *white tears* » sont validistes et qu'il nous faut, au contraire, encourager la vulnérabilité et la résilience des blancs·he·s.

J'ai été *call-out* plus d'une fois pour avoir exprimé ces idées ouvertement.



**Pour être honnête, je sais que je suis taquin.** Je suis un sale gosse, un *trickster*. C'est de cette manière que je suis au service du monde : j'explore l'inconfortable. Mais j'ai conscience que ma manière de penser peut réactiver chez certaines personnes des émotions violentes<sup>5</sup>.



**En tant que personne qui est souvent *called-out*, une des choses sur lesquelles j'ai vraiment porté mon attention dans ma pratique, au cours de l'année écoulée, a été d'apprendre à apprivoiser les *call-out*, même ceux dont je considère qu'ils vont trop loin dans la violence et la calomnie.**

5 Il me faut ici rappeler qu'il y a une différence entre réactiver et blesser, même si les deux sont souvent confondus dans les communautés militantes. Blesser signifie que vous causez directement la détresse physique et émotionnelle qui est exprimée. Réactiver signifie que vous faites remonter à la surface des émotions liées à des expériences passées. Parfois, la première chose à faire face à un *call-out* est de chercher à savoir si vous avez blessé ou réactivé. Dans cet article, nous parlons ici principalement des cas dans lesquels vous avez réactivé quelqu'un, pas blessé. Bien sûr, la frontière entre les deux est parfois floue.



Car, oui, même si je trouve que la culture du *call-out* est, pour faire simple, validiste et traumatisante, ce qui est important pour moi est de trouver un moyen de m'en faire une amie. Et la manière dont il m'a été possible de faire cela a été de comprendre le *call-out* comme une forme de migraine qu'aurait notre cerveau collectif. Le but ici n'est pas de remporter la discussion — il est de mettre fin à la migraine.

Donc, voici les étapes de que je suis lorsque je fais face à un *call-out*.



### **Étape 1 : *Self-care***

---

Ma priorité est de surveiller mon système nerveux et de prendre soin de moi. En fait, c'est ma priorité dans TOUTES les situations.

### **Étape 2 : Ne pas s'aplatir, mais ne pas être blessant**

---

Le début d'un *call-out* peut être un moment de confusion. Il est bon de prendre le temps de récolter des informations avec précautions. Il s'agit de trouver l'équilibre, certes difficile, entre s'écrouler émotionnellement et devenir violent. C'est pour cela que la régulation du système nerveux est si importante.

### **Étape 3 : Changer son comportement et s'excuser**

---

Nombre de *call-outs* apportent des retours précieux sur mon comportement. Ils peuvent m'amener à des prises de conscience qu'il peut être à mon avantage d'intégrer. J'essaye de m'excuser activement pour les comportements que je me sens sincèrement content d'ajuster.

## Étape 4 :

### **Valider les émotions sans approuver le comportement**

---

S'il y a des choses qui ne me semblent pas correctes, je tente de valider les émotions qui se trouvent derrière sans approuver le comportement par lequel elles se manifestent. Bien souvent, les gens peuvent avoir des mots ou des comportements violents envers leurs camarades pendant un *call-out*, parce qu'ils sont alors dans un état de dérégulation émotionnelle. Je sais avec confiance que je n'ai aucune obligation d'approuver de tels comportements.

En revanche, c'est la situation qui va décider de si je nomme immédiatement ces comportements ou non. Mon but est de gagner la guerre, pas la bataille. Il se peut que la meilleure manière de prendre soin de moi soit de laisser les choses retomber avant de faire entendre ma voix. Parfois, je choisis même de reconnaître les sentiments d'autrui en silence. Particulièrement quand quelqu'un est très en colère contre moi et ne répond pas à ma validation de ses émotions. C'est parfaitement ok pour moi. La manière dont je réagis aux *call-out* est avant tout centrée autour de ma propre intégrité.

J'adorerais que les choses soient réglées bien proprement tout de suite, mais je ne suis pas en contrôle du chemin d'autrui vers la guérison. Il n'y a rien que je puisse y faire et il serait coercitif de ma part d'essayer de contrôler cela (Cela reste vrai si j'ai blessé, et pas seulement réactivé, la personne). S'il me semble que les possibilités de réparation immédiate de la situation sont trop minces, j'effectue, d'une manière ou d'une autre, un rituel pour honorer les émotions de la personne qui me *call-out* puis m'occupe de mes propres blessures.

## **Étape 5 : Rediriger et laisser partir**

---

J'accepte les *call-outs* comme faisant partie du chemin qui me fait grandir. Ils arrivent souvent quand nous sommes sur le point de faire naître quelque chose de nouveau, que ce soit une entreprise ou un article. Les *call-outs* sont des carrefours où l'on découvre avec qui nous souhaitons réellement être en relation, particulièrement lorsqu'ils impliquent de nombreuses personnes comme c'est le cas des miens. Les *call-outs* permettent de voir en qui vous pouvez avoir réellement confiance pour vous voir et vous accueillir dans votre entièreté. C'est le plus grand bénéfice à être *called-out*.

À ce stade, vous risquez de vous aliéner une partie de votre public ou de votre communauté en affirmant votre vérité, ce qui inclut reconnaître vos fautes, nommer le mal commis, prendre la parole et honorer vos propres blessures. Un tri va se faire entre qui est avec vous et qui ne l'est pas. Ce moment de laisser-partir peut passer par retirer des personnes de votre liste d'amis sur les réseaux sociaux, leur écrire pour leur expliquer comment vous vous sentez et pourquoi vous leur dites au revoir. J'essaye de me souvenir que je ne fais pas cela que pour moi, mais aussi pour prendre soin des personnes que j'ai réactivées.

Cette étape va probablement être douloureuse et remplie de deuils, et peut être le creux de la vague du *call-out*.

## **Étape 6 : Nourrir les relations qui ont été résilientes**

---

Les *call-outs* nous libèrent du temps et de l'énergie, que nous pourrions consacrer aux relations avec des gens qui peuvent nous accueillir dans notre entièreté, défauts compris.

Je pense que c'est un bon moment pour ralentir et témoigner de notre appréciation pour les personnes qui sont restées avec nous, même si elles n'approuvent pas tout ce que nous faisons. Il est utile de se rappeler que ces personnes sont vos porte-paroles et les meilleures de vos amies et collègues. Ce sont les personnes avec qui vous avez envie de continuer à progresser.

---

*La biographie de Tada Hozumi est en page 20.*

« Call-outs can be your friend »  
*a été publié sur son blog, Selfish Activist,  
le 29 novembre 2017.*

---



## **Calling-to : une proposition de protocole alternatif pour les communautés militantes**

Tada Hozumi

---



**Depuis le tout début, le *Groupe de Coaching pour Allié·e·s Authentiques*, un programme que j'ai créé pour soutenir les blanc·he·s à développer des relations saines d'allié·e·s à la lutte antiraciste, s'est présenté ouvertement comme un lieu sans *call-out* (ni *call-in*, d'ailleurs).**

J'avais posé ce principe pour le groupe dès le début, parce que je considérais qu'il était extrêmement important pour les blanc·he·s de se sentir en sécurité les un·e·s avec les autres. Dès mes premières conversations avec elleux, il m'est apparu qu'ielles étaient nombreux·ses à ne pas se sentir à l'aise à l'idée de parler de racisme ensemble parce qu'ils avaient peur du risque de *call-out* (et de *call-in*).

En fait, c'était la principale raison pour laquelle les conversations autour de la race n'avançaient pas dans les communautés militantes blanches, malgré les appels réguliers venant des racisées pour qu'elles travaillent ces questions en interne.



**Le fait est que, lorsque nous sommes en communautés, nous ne pouvons pas éviter de nous réactiver les un·e·s les autres.** Nous allons *réactiver* et nous allons être réactivé·e·s.

L'enjeu autour de la gestion des *triggers* en communauté est le suivant : nous ne sommes pas individuellement responsables du poids des traumatismes émotionnels et culturels que les autres doivent porter, et pourtant, nous avons la responsabilité de prendre soin les uns des autres, d'apprendre à nous connaître, et d'adapter nos comportements en faisant attention les uns aux autres.

Dans cette optique, je considérais que les *call-out* (comme les *call-in*, d'ailleurs) posaient problème car ils instaurent un cadre dans lequel une personne qui a « raison » corrige une autre qui a « tort » et lui demande de changer. Je crois que, au vu du prix à payer pour avoir tort dans les systèmes éducatifs et judiciaires patriarcaux et capitalistes, communiquer de cette manière aggrave excessivement les situations, particulièrement lorsque l'on souhaite créer des communautés résilientes.



**C'est pourquoi j'ai voulu établir un protocole avec l'espoir qu'il pourrait permettre d'atteindre deux buts d'égale importance :**

1. Intégrer de nouvelles connaissances sur les traumatismes sociaux, et permettre à la personne qui a été réactivée de se sentir entendue.
2. Ne pas ostraciser, silencer ou rabaisser la personne qui aurait pu dire ou faire quelque chose qui a réactivé quelqu'un d'autre.

Le problème, c'est que je ne savais pas encore à quoi un tel protocole pourrait ressembler. Donc le groupe a commencé à exister en ayant en tête ce qu'il ne fallait pas faire, mais sans savoir ce qu'il fallait faire – ce qui est quelque chose de très courant dans le travail militant.



**L'engagement du groupe pour maintenir le principe de fonctionner sans *call-out* ni *call-in* a été formidable.** Il nous a amené, inévitablement, à fonctionner sans boussole lorsque quelqu'un était réactivé par quelque chose que quelqu'un d'autre avait dit ou fait. Mais, à travers ces épreuves, une grande sagesse collective s'est développée.

J'aimerais saisir cette opportunité pour rendre compte à la communauté en général du travail que nous avons fait, et pour proposer officiellement un protocole de communication pour le *Groupe de Coaching pour Alli·és Authentiques* tel qu'il existe à l'heure actuelle, basé sur ce que nous savons de nos fonctionnements corporels.



Avant de commencer, je voudrais signaler que, pour autant que je sache, **les idées que je présente font écho à la manière dont les communautés indigènes à travers le monde ont fonctionné** pour ce qui est des conflits interpersonnels. Je voudrais profiter de cet instant pour honorer les puits de cette sagesse qui existent en ce monde. Je voudrai témoigner de la reconnaissance et de l'espoir qui me viennent quand je pense à comment nous sommes tou·te·s intimement connecté·e·s.



**Le protocole que je voudrais proposer est nommé « *calling to* ». Plutôt que de dénoncer (*call-out*) ou de confronter (*call-in*), il s'agit de faire savoir (*call to*) ce qui est en train de se passer, sans jugement.**



**Voici un résumé rapide d'à quoi cela peut ressembler.**

Veillez noter que ce ne sont que des indications, qu'il est possible d'adapter à différents contextes pour prendre en compte des facteurs comme le privilège, le temps, l'énergie et l'espace. De plus, je vois le « *call to* » comme une pratique vouée à s'intégrer dans notre vie quotidienne, de manière à devenir, au final, spontanée et sans format défini.

1. Il y a une sensation d'inconfort dans notre corps.
2. Prenons le temps de remarquer ces sensations inconfortables, sans avoir besoin de faire quoi que ce soit dans l'immédiat. Est-ce de la tristesse, de la colère, de la peur ?
3. Se demander : à quelles expériences de mon vécu ces sensations et émotions sont connectées ?
4. Offrir à l'autre, ou au groupe, et dans les limites de ce qu'il est sain pour nous de dévoiler, ce que l'on observe.
5. Il peut même être utile de dire : « J'observe X. Voici ce qui m'arrive ». Nous pouvons soit attendre une réponse, soit envoyer intentionnellement une invitation à nous soutenir.



Au fond, le « *call to* » est une pratique qui consiste à réagir à une situation qui serait normalement considérée comme conflictuelle par l'ouverture et le maintien d'un espace pour la résoudre. Même s'il peut sembler contre-intuitif de répondre à une blessure de manière aimante et bienveillante, je le pense comme étant ultimement une pratique de compassion pour soi-même en premier lieu. En réalité, « *calling to* » commence par ouvrir un espace pour soi-même.



**J'ai remarqué, dans mon expérience personnelle comme professionnelle, que le *call-out* comme le *call-in* sont en lien avec des sentiments de honte : nous vivons nos émotions réactivées de tristesse/colère/peur comme étant pénibles pour l'autre et craignons, donc, qu'elles soient rejetées.**

Cela peut rajouter une certaine agitation dans nos interactions et contribuer à l'escalade, parce que nos émotions commencent à monter avant même qu'elles aient été exprimées. Cela peut être particulièrement dommageable lorsque nous parlons depuis une position moins privilégiée – quand les choses s'échauffent, c'est généralement la personne qui a le moins de pouvoir dans la situation qui va le plus en souffrir.

Avec le « *call to* », nous pouvons rencontrer les émotions qui surviennent en nous et les traiter, non pas comme des problèmes, mais comme des invitées qui viennent apporter leur sagesse à l'apprentissage collectif.



**Un des aspects les plus puissants du « *call to* » est qu'il peut aussi être un protocole pour réagir aux *call-out* et aux *call-in*.** Le droit à parler de notre propre expérience n'est pas dépendant du fait d'avoir raison ou tort. De plus, il ne met pas l'autre en tort puisqu'il ne s'agit pas de répliquer (ce qui peut souvent nous amener à occuper l'espace).



**Enfin, je veux reconnaître que :**

1. « *Calling to* » est une manière de communiquer incroyablement vulnérabilisante et intime. C'est très certainement quelque chose qui réclame de la pratique et qu'il est plus facile d'appliquer dans les situations où il y a déjà une certaine confiance de base.
2. « *Calling to* » est une pratique personnelle dans laquelle nous nous engageons parce que nous la comprenons comme une manière de communiquer qui manifeste de la compassion pour nous-même. Ce n'est pas du *tone policing* (ou du *tone-shaming*), qui provient d'attentes imposées de l'extérieur.

Bonne chance !

---

*La biographie de Tada Hozumi est en page 20.*

« Calling to: A proposal for an alternative communication protocol in social change communities »  
*a été publié sur son blog, Selfish Activist,  
le 15 septembre 2017.*

---



---

*Les illustrations* viennent d'aquarelles du peintre et botaniste Gherardo Cibo (1512-1600), présentes dans un *De Materia Medica*, ouvrage classique sur les plantes médicinales.

Voir « *Watercolours from a 16th-Century De Materia Medica* » sur *The Public Domain Review*  
<https://publicdomainreview.org/>

*L'illustration choisie pour ce numéro représente une solidage, aussi appelée « gerbe d'or » ou « amandine ».*

---

# Le Village

1

**Si vous pensez qu'ils doivent mourir...**

... dites-le franchement.

Parce qu'il faudra partir de là.

2

**Comme s'ils étaient humains...**

Un autre regard  
sur les agresseurs

3

**Le mal est fait.**

Qui retissera les liens ?

4

**Comment la *call-out culture* nous traumatise**

et Comment apprivoiser un *call-out*

5

**La théière brisée**

Réflexions sur la justice communautaire

**<https://zine-le-village.fr/>**  
**[zinelevillage@gmail.com](mailto:zinelevillage@gmail.com)**



Umbona abra. Eit<sup>to</sup> p<sup>o</sup> Saldar lo frons

Virga aurea. Solidagine<sup>s</sup> sarvina

48. 4

