



TRICIA HERSEY

Reposez-vous !

résister à la broyeuse capitaliste

Traduit par Harriet de G

LES RENVERSANTES

TRICIA HERSEY

Reposez-vous !

traduit par Harriet de G

Se reposer pour résister, perturber et enrayer le capitalisme et la suprématie blanche.

Dans un monde obsédé par la productivité, le mouvement de la « résistance par le repos », fondé par **Tricia Hersey**, offre une arme radicale contre l'épuisement auquel la vie moderne nous condamne. S'arrêter, ce n'est pas faire une simple pause : c'est résister à un système toxique.

Se reposer, c'est refuser de se laisser broyer par les mécanismes du capitalisme et de la suprématie blanche qui nous traitent comme des machines. C'est reprendre possession de son corps, de son temps et de son imagination.

Reposez-vous ! n'est pas un livre de développement personnel. C'est un manifeste à la fois combatif et tendre, dans lequel Tricia Hersey élève le repos au rang de droit sacré.

Artiste, théologienne et activiste afro-étasunienne, **Tricia Hersey** est la fondatrice du ministère de la Sieste, une organisation qui explore le repos comme acte de résistance et de réparation. Ses travaux s'appuient sur la théologie de la libération noire, l'afrofémisme et l'étude des traumatismes culturels.

LES RENVERSANTES

Collection dirigée par
Victoire Tuillon

17 € TTC

ISBN 978-2-488051-03-3



**Reposez-
vous !**

LES RENVERSANTES

est une collection dirigée par Victoire Tuaillon.

Titre original: *Rest is resistance. A manifesto*

© Tricia Hersey 2022

© Les renversantes / Éditions Leduc
pour la traduction française, 2026

This edition published by arrangement with Little,
Brown and Company, New York, USA.

All rights reserved.

Couverture: Amandine Giloux

ISBN: 978-2-488051-03-3

Tricia Hersey

Reposez- vous !

résister à la broyeuse capitaliste

traduit par Harriet de G

LES RENVERSANTES

LES RENVERSANTES

La collection Les renversantes explore la manière dont on peut, ici et maintenant, trouver des façons désirables d'aimer, de travailler, de faire famille, de vivre... tout en regardant en face la réalité de la catastrophe climatique et des systèmes oppressifs de genre, de race et de classe qui nous dévastent. Parce qu'on ne peut pas attendre la révolution, la fin du patriarcat, du racisme ou du capitalisme pour vivre de bonnes vies. Et qu'aucune bonne vie n'est possible en ignorant les réalités de notre monde.

Ce sont des essais courts, émancipateurs et pragmatiques, qui relient le politique et l'intime.

Pour qu'ils soient utiles au plus grand nombre, nous mettons un soin particulier à ce qu'ils soient concis, attractifs et solides.

Ils s'adressent à toutes les personnes qui ont conscience que le monde change et qu'il est temps de lire des livres qui parlent de ce monde :

- **un monde émancipateur**, où la lutte contre les discriminations n'est pas une option, mais un principe de base ;
- **un monde inclusif**, où toutes les personnes peuvent se retrouver, quels que soient leur genre, âge, identité sexuelle, race sociale, condition physique, etc. ;
- **un monde en danger d'effondrement social et environnemental**, où s'organiser, lutter et résister est plus que jamais nécessaire.

Victoire Tuillon & Karine Lanini

*

Nous sommes toujours à la recherche de projets et curieuses de lire vos suggestions, commentaires et propositions : n'hésitez pas à nous écrire à l'adresse contact@lesrenversantes.fr

TRICIA HERSEY

Tricia Hersey est une artiste, poète, théologienne et organisatrice communautaire. Elle est la fondatrice du ministère de la Sieste, une organisation qui envisage le repos comme une forme de résistance en créant des espaces sacrés pour le repos communautaire à travers des expériences de siestes collectives, des ateliers immersifs, des performances, et les réseaux sociaux. Tricia Hersey est une pionnière mondiale et la créatrice d'un mouvement dédié à comprendre le pouvoir libérateur du repos. Elle est l'initiatrice des concepts de « Repos comme résistance » et de « Repos comme réparation ». Ses intérêts de recherche incluent la théologie de la libération noire, le womanisme, la somatique, et le trauma culturel. Tricia est née à Chicago et vit actuellement dans le sud de la Géorgie.

HARRIET DE G

Harriet de G a traduit cet essai. Avec l'écriture, la traduction est l'une des nombreuses manières dont iel tente de créer des espaces d'échange, d'entraide, de lutte depuis une perspective afroqueer et handie. Le reste du temps, Harriet cultive avec assiduité l'art du repos. Vous pouvez retrouver l'ensemble de son travail sur HarrietdeGouge.fr.

*Ce livre est dédié à mon père,
Willie James Hersey l'ancien.
Merci de m'avoir offert des bagages du magasin
Sears quand j'étais enfant et que je voulais
voyager jusqu'à la lune.
Tu es mon plus grand Ancêtre.*

Ton corps est un lieu de libération.
Il n'appartient pas au capitalisme.
Aime ton corps.
Repose ton corps.
Bouge ton corps.
Soutiens ton corps.

J'espère que tu lis ce livre en étant allongé-e !

Le repos a sauvé ma vie. C'est ma vérité. Je n'ai pas besoin de la validation de quelqu'un-e d'autre ou d'une théorie compliquée pour soutenir ce que je sais être vrai dans mon cœur, mon corps et mon Esprit. Mon pèlerinage vers le repos en tant que pratique de résistance et de libération est profondément personnel. Il a commencé bien avant que quiconque ait entendu parler du ministère de la Sieste sur les réseaux sociaux. Me reposer était ma manière de tenter de résoudre un problème dans ma vie. Comme la plupart des femmes Noires avant moi, j'ai travaillé depuis ma réalité historique et depuis ma propre vie pour me frayer un chemin.

C'est pendant mes études, alors que je suivais un cursus particulièrement chargé et que je devais faire face à de graves difficultés financières, à des maladies dans ma famille et à la menace des violences racistes rôdant toujours autour de moi, que j'ai commencé à utiliser le repos comme une forme de résistance. Parce que je ressentais tous les jours dans mon corps ce que cela voulait dire de n'être qu'un rouage de la machine, de supporter le rythme effréné de notre société, de survivre au trauma de la terreur, de la pauvreté, de l'épuisement, de la suprématie blanche et du capitalisme. J'ai commencé à faire la sieste partout, aussi bien sur le campus où je suivais le séminaire pour devenir pasteur, qu'à la maison. Je crois profondément que je me reposais parce que j'étais épuisée, physiquement et spirituellement, et que je ne voyais aucune autre issue. Ça n'avait pas grand-chose à voir avec une pensée rationnelle où il aurait été question de s'épanouir par ce moyen : j'ai juste sauté le pas.

J'étais intensément nourrie par l'histoire du traumatisme culturel que j'étudiais en cours: je lisais les récits d'esclaves en étudiant le terrorisme sous Jim Crow¹ et m'endormais un livre sur la poitrine. J'étais guidée par Harriet Tubman, clamant après un rêve prophétique: « Mon peuple est libre. » Il faut une certaine audace pour proclamer la liberté immédiate par le repos, et cela a été révolutionnaire pour mon âme.

Ce livre est un témoignage et un testament de mon refus de donner mon corps à un système qui a encore une dette auprès de mes Ancêtres pour le vol de leur travail et du Royaume de leur rêve². Je refuse de pousser mon corps au bord de l'épuisement et de la destruction. Adviene que pourra.

J'ai plus confiance en moi qu'envers le capitalisme.

Notre refus crée la place pour l'abondance.

Nous allons devoir sauter le pas et faire confiance au repos.

Que la terre sous nos pieds nous tienne, et si nous devons nous effondrer, que ce soit sur un oreiller moelleux.

J'écris ce livre pour vous appeler toutes et tous à me rejoindre dans la perturbation et le refus de l'ordre établi. Le ministère de la Sieste est là comme une couette chaude sous laquelle nous pouvons nous révéler à notre moi profond.

Ce n'est jamais facile d'expliquer pourquoi j'ai fondé le ministère de la Sieste: il y a tant de couches nuancées, organiques. Des inconnu-es, des journalistes ou des abonné-es sur les réseaux sociaux m'ont posé la question des milliers de fois. Tout le monde a soif de détails sur la

1 Note de traduction (NdT): L'autrice fait ici référence au système de terreur et de violence à l'égard des personnes Noires, rendues légales par les lois Jim Crow dans les États du Sud entre 1877 et 1960.

2 NdT: l'expression originale est « dream space », littéralement « espace de rêve ». L'autrice développe tout au long de l'ouvrage ce qu'elle entend par ce concept.

raison pour laquelle j'ai rêvé d'un projet autour de la sieste, et je suis heureuse que cette histoire n'ait pas de réponse facile et directe : comme pour décoloniser nos sociétés, il va falloir d'énormes efforts qui devront prendre la forme d'un changement et d'un soin radical et collectif.

Ça commence toujours avec du personnel. Les origines du ministère de la Sieste remontent à l'histoire fragmentaire de ma famille, car c'est dans les micro-récits et les petits détails que se trouve la clé de notre rédemption. Ma renaissance par le repos vient de ma recherche désespérée de soulager mon propre épuisement à travers la curiosité, l'expérimentation et l'instinct de préservation.

J'ai reçu l'épuisement en héritage. Ma grand-mère maternelle, Ora, la muse de ce travail, rescapée du terrorisme de Jim Crow, reposait ses yeux chaque jour, de trente minutes à une heure, pour se sentir reliée et en paix. Mon arrière-grand-mère Rhodie, elle, de ce qu'on m'en a raconté, restait éveillée tard le soir dans sa ferme du Mississippi, un pistolet de poche caché dans son tablier, une tentative créative de régler les problèmes causés par le Ku Klux Klan. La réalité de ce que nous avons dû supporter pour survivre face à la suprématie blanche et au capitalisme me choque profondément. Je suis ébahie par ce que nos corps peuvent endurer. Nous devons alléger notre fardeau.

Survivre, ce n'est pas se libérer.

Nous devons nous épanouir, nous devons nous reposer.

Enfant, je regardais ma grand-mère Ora lorsqu'elle s'asseyait sur sa chaise en plastique recouverte d'un coussin jaune, méditant trente minutes chaque jour. Elle a fui son foyer dans le Mississippi avec des milliers d'autres Afro-Étatsunien-nes durant la Grande migration de 1950. Ora flotta jusqu'au Nord, pleine d'incertitude et d'espoir, avant d'atterrir à Chicago. Elle parvint, comme par magie, à élever huit enfants, tout en déjouant la pauvreté, le racisme et l'invisibilité de sa condition de femme Noire

aux États-Unis. « Reposer ses yeux » pendant trente minutes chaque jour était un engagement radical. Qu'elle ose exiger un espace pour « simplement être » était une forme de résistance.

Quand ma grand-mère reposait ses yeux, je marchais sur la pointe des pieds, essayant de ne pas la réveiller. J'ai longtemps cru qu'elle dormait assise. Sa manière de se reposer éveillait ma curiosité, je la trouvais excentrique. À chaque fois que je lui demandais si elle dormait, la réponse était la même : « Tous les yeux fermés ne dorment pas. Je me repose et écoute ce que Dieu veut me dire. » Elle se reposait et résistait au monstre de la broyeuse³ alors que tout, autour d'elle, tentait de ruiner son Esprit⁴. Elle a enseigné à ma mère l'art du repos, avant de me l'apprendre, et aujourd'hui, je suis honorée d'être le vaisseau qui guide des milliers de personnes dans leurs propres voyages. Nous embrassons le repos comme un moyen de nous rendre plus humain-es.

Mon envie de repos est profonde et sans limites. La créativité et l'opportunité de créer du nouveau à partir de rien m'inspirent. J'aime l'idée de faire bouger les lignes et d'être subversive. Les grains de sable dans la machine, la tendresse, l'imagination m'inspirent, tout comme le deuil et les lamentations. Je crois sincèrement à la possibilité d'espaces de vulnérabilité, propices à la guérison.

3 NdT : L'autrice utilise régulièrement le terme « *grind culture* » qui se traduit littéralement par « culture de la broyeuse ». Ce concept fait référence à un système de croyances où la carrière professionnelle et la productivité doivent être au centre de la vie des individus. C'est la logique capitaliste poussée au maximum, où l'accumulation des richesses est plus importante que sa santé ou sa relation avec autrui. Sans équivalent français direct, il sera traduit dans le texte par suractivité, culture de la performance ou bien « la broyeuse » en référence à son sens littéral et à sa capacité destructrice.

4 NdT : Lorsque l'autrice parle de l'Esprit, elle fait référence à ce qui, en elle, la relie au divin.

Le repos, la rêverie et le sommeil m'inspirent. Il ne sera pas simple de nous reposer collectivement, puisque toute notre société, notre culture, s'y oppose. J'en suis profondément consciente. Nous sommes épuisé-es, parce que le système dans lequel nous vivons nous considère comme des machines. Nos corps ne sont pas des machines, mais le lieu de notre libération. Nous sommes sacré-es comme le repos est sacré. Dans notre mouvement de résistance par le repos, il y a de l'harmonie, et l'espace d'une guérison collective.

Je suis convaincue que le repos, le sommeil, les siestes, les rêveries, et le fait de ralentir peuvent nous réveiller. Que le repos est une forme de guérison radicale, qui nous ouvre un passage vers nos intériorités et notre vérité profonde. Le repos nous soigne, le repos est radical.

Nous devons nous lever et lutter pour qu'une vie remplie de repos et de soin radical soit possible, même au milieu des oppressions. « Reposez-vous ! » doit être notre slogan et notre mantra. Notre cri de ralliement. **Le repos est une forme de résistance car il permet de perturber et d'enrayer le capitalisme et la suprématie blanche.** Ces deux systèmes toxiques refusent de reconnaître le caractère sacré de notre humanité, ils utilisent nos corps comme des objets. Depuis des siècles, ils nous voient comme des outils de production, de destruction, de mort. La culture de la broyeuse a fait de nous des humain-es-machines, prêt-es à donner leur vie au service d'un système capitaliste qui place les profits au-dessus des personnes. Le mouvement de résistance par le repos est un retour à notre vraie nature, un chemin. Le capitalisme et la suprématie blanche nous ont privé-es de notre essence, le repos nous y ramène.

Nous sommes légitimes.

Nous sommes sacré-es.

Si nous ne nous reposons pas, nous n'y arriverons pas. J'ai besoin que l'on y arrive, que l'on s'éveille à une

conscience nouvelle et à une libération collective. C'est à la fois un mouvement spirituel, mais aussi politique, qui prend ses racines dans le soin et la justice⁵. La déprogrammation de nos cerveaux prendra du temps et du travail. Le repos est une pratique qui demande amour et rigueur. Elle nous oblige à détricoter la façon dont le manque de sommeil nous prive de moments où l'on peut se reposer ensemble. C'est un cadeau pour le reste de nos jours.

Le repos est un acte radical qui déjoue le mythe selon lequel nous n'en faisons jamais assez. Il crie: « Non, c'est un mensonge, je suis légitime, simplement parce que j'existe, maintenant et à jamais. » Le mouvement « Reposez-vous ! » nous reconnecte à notre vraie nature. Le capitalisme et la suprématie blanche nous ont privé-es de notre essence. Nous sommes légitimes, nous sommes sacré-es. Nos corps n'appartiennent pas à ces systèmes toxiques. Nous valons mieux que ça, nos Esprits valent mieux que ça.

L'épuisement comme seul héritage s'arrête avec moi. Je vous invite dans un espace où le repos prévaut.

Le capitalisme ne m'aura pas.

La suprématie blanche ne m'aura pas.

Rejoignez-moi pour retrouver le Royaume de nos rêves.

Il est temps de se reposer.

5 NdT: Le mot « justice » n'est pas ici à prendre au sens d'un appel au système judiciaire. Aux États-Unis, le terme justice renvoie davantage à l'idée d'un système qui cherche à rendre chacun-e responsable de ses actes et du bien-être de sa communauté de façon équitable. Ainsi, plusieurs mouvements tels que la justice transformative ou réparatrice, la justice handie ou la justice écologique tentent de trouver des alternatives au système pénal et carcéral, particulièrement violent aux États-Unis.

REPOSEZ-VOUS !

INTRODUCTION

J'espère que tu t'es reposé·e aujourd'hui.

Je te souhaite de savoir au plus profond de toi
que l'épuisement n'est pas une façon normale de vivre.

Tu es légitime. Tu peux te reposer.

Tu dois résister à tout ce qui ne fait pas de ton humanité
une priorité sacrée. Tu es digne d'attention et de soin.

Je veux que ce livre soit une prière : un guide pratique pour une résistance par le repos, un outil de navigation sur le terrain capitaliste et suprémaciste blanc, qui nous arrache nos corps, nos plaisirs et nos rêves. Ces pages sont une grâce chuchotée le long de ton corps et autour de ta tête. Un pèlerinage incarné vers le repos. Qu'elles soient un témoignage de notre survie collective et de notre prospérité présente et future.

Tu n'as pas ta place dans la broyeuse.

Sors du cycle violent. Il est en train de partir en fumée et c'est nous qui y avons mis le feu.

La culture de la broyeuse ne peut pas t'avoir.

Imagine un monde sans oppression.
 Prends ton temps ici.
 Visualise la douceur.
 Respire profondément.
 Imagine un monde centré sur la justice.
 Installe-toi.

Bienvenue dans le Royaume du rêve. Un lien. Une rêverie. Reste ici. Repose-toi. Reste dans le Royaume de tes rêves. Notre repos collectif nous sauvera. Tu es légitime. Nos rêves sont légitimes. Un portail s'ouvre quand nous ralentissons. C'est nos imaginaires au travail. Tu peux te reposer.

Je rêve d'un monde qui inclut la justice pour toutes les personnes épuisées, privées de sommeil et coincées dans les rouages de la suprématie blanche et du capitalisme. Faites que nous puissions vivre nos vies en étant reposé-es. Faites que notre culture ralentisse. Faites que nous nous reposions ensemble. Je suis convaincue que

notre société manque de sommeil et est épuisée. Alors, je me réjouis que tu tiennes ce livre entre tes mains, car il a l'ambition d'être un cri de guerre, un guide de terrain, un oreiller et un itinéraire pour le mouvement de résistance par le repos. Un manifeste pour ceux qui sont fatigués et pleins d'espoir. Un outil d'imagination.

Les gens sont en train de se réveiller.

Les gens sont en train de se réveiller.

Les gens sont en train de se réveiller et de comprendre à quel point des systèmes toxiques les manipulent. Les gens sont en train de se réveiller pour guérir. Les gens sont en train de se réveiller pour se reposer. Nous ne serons plus les martyres d'un système qui nous broie. La culture de la broyeuse est une collaboration entre la suprématie blanche et le capitalisme : elle voit nos corps sacrés comme autant de machines. Mais notre valeur n'est pas rattachée à notre capacité de production. Une autre voie est possible. Notre histoire collective est celle d'une extrême déconnexion et du déni : parce que nous ignorons le besoin de repos de nos corps, nous perdons le lien avec notre Esprit. Nos corps sont des espaces sacrés : c'est la seule chose que nous possédons. Nos corps sont les agents du changement. Un lieu de libération.

Le temps du repos est venu.

Notre repos collectif changera le monde parce qu'il contient en lui l'esprit du refus et de l'agitation.

Le repos est protestation. Le repos est résistance. Le repos est réparation.

J'ai de la gratitude pour les mystères de l'univers, pour l'insaisissable, et pour notre constante exigence de liberté, malgré tout ce que le système nous a inculqué. De la gratitude pour le sacré en nous, peu importe ce que nous traversons. Pour la transcendance, la clairvoyance et la connaissance profonde que notre valeur n'est pas liée à notre productivité. Ce que nous crions au monde, c'est le pouvoir du repos sur l'oppression.

Le repos est un baume. Nous nous reposerons !

Principes du ministère du Repos

1. Le repos est une forme de résistance qui perturbe et enraye le capitalisme et la suprématie blanche.
2. Nos corps sont un lieu de libération.
3. Les siestes sont un portail pour l'imagination, l'inventivité et la guérison.
4. Le Royaume de nos rêves nous a été volé et nous voulons le retrouver. Nous allons le regagner par le repos.

Les principes ci-dessus me sont apparus en rêve sur une période de plusieurs mois, quand j'ai commencé à chercher du soulagement dans le repos. Chacun de ces principes a débloqué un pouvoir de guérison énorme dans ma conscience et m'a fait comprendre à quel point la suractivité affaiblissait notre amour pour nous-mêmes et nos communautés. Quand j'ai noté ces principes dans un carnet pour la première fois, c'était pour garder une trace de mes expérimentations personnelles autour du repos. Je voulais méditer sur chacun d'entre eux. Alors que j'essayais de comprendre leur influence sur mon Esprit, je reprenais possession de mon temps face aux pouvoirs en place.

Principe 1 : Le repos est une forme de résistance en ce qu'il perturbe et rejette le capitalisme et la suprématie blanche

Ce premier principe s'est changé en une douce mélodie à mes oreilles. Il est devenu mon cri de guerre secret quand je rejoignais mon lit ou mon canapé pour approfondir mon lien à mes Ancêtres. Je me reposais pour eux, pour sauver ma propre vie. À chaque fois que je m'éveillais de ces moments, les choses semblaient différentes. J'observais différemment, pensais différemment, les choses que je ne pouvais résoudre éveillée trouvaient du sens après une sieste. J'ai fait un rêve où Ora, ma

grand-mère, me tenait la main. Nous traversions une prairie verte et le soleil brillait sur nos visages. Nous n'avions pas marché longtemps lorsqu'elle m'invita soudain à faire de la prairie mon lit. J'ai lâché sa main pour m'allonger doucement dans l'herbe avant qu'elle ne s'installe à mes côtés. Allongées face à face, nous nous observions intensément. Elle détaillait mon visage entier de ses yeux et je faisais de même. Un sentiment de fascination et d'émerveillement monta en moi comme une vague de chaleur. Je me sentais si protégée et en sécurité. Je suis sortie de ce rêve avec un immense sourire. Je ne voulais pas qu'il s'arrête.

Le système nous a manipulés et socialisés de façon à ce que nous restions épuisés, et nous courons le risque de rester coincés dans un cycle infini de trauma. **Si nous ne prenons pas pleinement conscience d'être sacrés parce que vivants, le lavage de cerveau ne s'arrêtera jamais.** On m'a demandé des milliers de fois: « Comment puis-je me reposer tout en gagnant ma vie? » ou « J'aimerais me reposer davantage, mais j'ai des factures à payer. Comment faire? ». Ces questions désespérées m'ont été posées par tant de personnes épuisées qu'elles témoignent à elles seules de la crise que traverse notre société.

Le capitalisme est né sur les plantations, il est enraciné dans la violence et le vol. Notre culture étasunienne refuse d'accepter cette réalité historique, mais c'est bien en plongeant dans les brèches de cette vérité que nous pouvons nous déprogrammer et sortir de la culture de la broyeuse. Comprendre et méditer sur cette vérité peut être très douloureux pour nous tous. **Il est difficile de se détacher des mirages de la broyeuse que sont la foi en la méritocratie et le travail acharné comme salut.** Nous devons en passer par une forme de deuil, et le repos va nous y aider en ouvrant pour nous un espace. Un endroit d'où nous pouvons commencer à guérir du trauma de la

culture de la broyeuse. Faire le deuil de l'arnaque de la broyeuse est un acte sacré et l'une des voies permettant de nous reconnecter à notre corps dans notre pratique naissante du repos.

Le capitalisme nous a acculé-es de telle manière que nous ne pouvons entendre que deux options. **1**: *travailler comme une machine, en étant déconnecté-e et épuisé-e*, ou **2**: *faire de l'espace pour se reposer et se relier à notre moi le plus élevé mais en angoissant sur comment manger ou vivre*. Cette binarité rigide, combinée à la violente réalité de la pauvreté, nous maintient dans un état de privation de sommeil et de constant combat pour la survie. Pour nous libérer de ces mensonges, il nous faut travailler à nous déprogrammer grâce au pouvoir du repos et à notre capacité à être à la fois souples et subversiv-es. Il n'y a pas que deux options : les possibilités sont infinies, même si vivre dans un système capitaliste signifie être confronté-e au dogme de la pénurie, même si ce système nous fait croire qu'il n'y a pas assez de tout : pas assez d'argent, pas assez de soin, pas assez d'amour, pas assez d'attention, pas assez de paix, pas assez de liens, pas assez de temps.

C'est faux : il y en a en abondance.

« Comment puis-je me reposer si j'ai des factures à payer? » : cette question désespérée mais légitime est le cœur du mouvement de résistance par le repos. Elle est la preuve des traumatismes que nous inflige la culture de la broyeuse et de notre besoin de réinventer le repos. La forme de résistance qu'est le repos implique une vie de détricotage. Un virage mental, dans une pratique lente et constante, remplie de grâce. **Nous devons imaginer de nouveaux chemins, et pour les imaginer, nous avons fondamentalement besoin de repos.** Nous devrions utiliser chacun des outils à notre portée pour réparer les dégâts que la culture de la broyeuse nous a faits. Toute notre vie, nous devons enrayer et rejeter cette culture : c'est ce qui devrait nous donner