

WOKISME : C'EST QUOI ?



**GUIDE PRATIQUE POUR COMPRENDRE LES
LES DÉBATS DE SOCIÉTÉ**

Wokisme : C'est quoi ?

Par Fusianima Expert

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Genèse du Réveil : La Philosophie du Wokisme	4
Chapitre 2 : Changer de Lunettes : Le Mindset de la Déconstruction	7
Chapitre 3 : La Morning Routine de l'Éveillé : S'informer Autrement	10
Chapitre 4 : 5 Habitudes à Adopter : Devenir un Allié Actif	13
Chapitre 5 : 5 Habitudes à Abandonner : Identifier ses Biais Inconscients	16
Chapitre 6 : Le Dictionnaire du Futur : Maîtriser le Nouveau Lexique	19
Chapitre 7 : Sortir de la Bulle : Naviguer les Conversations Difficiles	23
Chapitre 8 : Consommation Éthique : Voter avec son Portefeuille	26
Chapitre 9 : Hygiène Numérique : Purger ses Algorithmes	29
Chapitre 10 : Bilan 30 Jours : Vers une Évolution Permanente	32

Chapitre 1

Genèse du Réveil : La Philosophie du Wokisme

Module : Genèse du Réveil – La Philosophie du Wokisme

Pour comprendre le débat actuel autour du wokisme, il est essentiel de remonter à ses racines. Ce terme n'est pas né d'hier ; il possède une histoire profonde ancrée dans les luttes sociales américaines.

Étape 1 : Les racines historiques aux États-Unis

Le terme "woke" puise sa source dans la culture afro-américaine du début du XXe siècle. Voici les moments clés de son apparition :

- 1938 : L'origine musicale. Le chanteur de blues Lead Belly utilise l'expression "stay woke" dans sa chanson Scottsboro Boys. Il s'agissait alors d'une mise en garde pour les hommes noirs : restez vigilants face aux dangers du racisme systémique dans le Sud des États-Unis.
- 1960 - 1970 : L'engagement militant. Durant le mouvement des droits civiques, le mot devient un synonyme de conscience politique. Être "woke", c'est avoir ouvert les yeux sur les inégalités sociales.
- 2013 : L'explosion numérique. Avec l'émergence du mouvement Black Lives Matter sur les réseaux sociaux, le hashtag StayWoke se globalise pour dénoncer les violences policières et les injustices raciales.

Étape 2 : Définition de "Staying Woke"

Que signifie concrètement "rester éveillé" ? Au-delà de la traduction littérale, il s'agit d'un état de conscience permanent face aux structures de pouvoir.

- La conscience sociale : Reconnaître que la société n'est pas neutre et qu'elle favorise certains groupes au détriment d'autres.

- La vigilance active : Ne plus accepter comme "naturelles" les discriminations liées à la race, au genre ou à l'orientation sexuelle.

- Le passage à l'action : Le "réveil" implique souvent une volonté de transformer les institutions (écoles, entreprises, médias) pour les rendre plus inclusives.

Étape 3 : Les piliers de la justice sociale contemporaine

Le wokisme moderne s'appuie sur plusieurs concepts philosophiques et sociologiques majeurs. Comprendre ces termes est indispensable pour saisir les enjeux actuels :

- L'Intersectionnalité : Concept créé par Kimberlé Crenshaw. Il explique qu'une personne peut subir plusieurs formes de discriminations simultanément (par exemple, être une femme et être noire), créant des obstacles spécifiques.

- Le Privilège : Idée selon laquelle certains individus bénéficient d'avantages invisibles dans la société simplement en raison de leur appartenance à un groupe majoritaire.

- Le Racisme Systémique : Contrairement au racisme individuel, il désigne un système où les lois et les habitudes sociales produisent des inégalités cumulées, même sans intention malveillante directe.

Étape 4 : Pourquoi ce terme fait-il débat aujourd'hui ?

Le passage du mot "woke" (un adjectif) au "wokisme" (un courant de pensée ou un suffixe en -isme) a marqué une rupture dans la perception du public :

- Une identité politique : Pour ses partisans, c'est un outil de libération et de progrès social indispensable.

- Une critique conservatrice : Pour ses détracteurs, le wokisme est perçu comme une idéologie clivante, accusée de censurer le débat (la "cancel culture") ou de fragmenter la société en groupes identitaires.

- L'enjeu de la neutralité : Le débat se cristallise souvent sur la question de savoir si les institutions doivent rester neutres ou s'engager activement dans la réparation des injustices passées.

LE CONSEIL PRO : Pour aborder le sujet du wokisme de manière constructive, évitez de l'utiliser comme une insulte ou un slogan. Cherchez toujours à définir précisément de quel enjeu vous parlez (égalité salariale, représentation dans les médias, réformes pénales). Passer du mot "valise" au fait concret permet de sortir des débats stériles et de comprendre les réalités humaines qui se cachent derrière la terminologie.

Chapitre 2

Changer de Lunettes : Le Mindset de la Déconstruction

Module : Changer de Lunettes : Le Mindset de la Déconstruction

Aborder la notion de "wokisme" nécessite avant tout de comprendre son moteur principal : la déconstruction. Ce n'est pas un acte de destruction, mais un exercice intellectuel visant à analyser comment nos idées, nos valeurs et nos structures sociales ont été bâties.

Ce module vous propose une méthode pratique pour ajuster votre regard et percevoir les réalités sociales sous un nouvel angle.

Étape 1 : Identifier les structures systémiques

Le premier pas consiste à comprendre que les inégalités ne sont pas seulement le fait d'individus isolés, mais qu'elles sont souvent inscrites dans le fonctionnement même de la société (le système).

- Le langage : Observez comment certains mots ou expressions du quotidien véhiculent des stéréotypes de genre ou de classe sans que nous en ayons conscience.
- Les représentations : Analysez les films, les publicités ou les manuels scolaires. Qui occupe les rôles de pouvoir ? Qui est rendu invisible ?
- Les normes : Identifiez ce qui est considéré comme "normal" ou "neutre" (souvent le point de vue majoritaire) par opposition à ce qui est considéré comme "particulier".
- L'organisation sociale : Questionnez la manière dont l'accès à l'emploi, au logement ou à la santé peut varier selon l'origine ou le genre, même sans intention malveillante directe.

Étape 2 : Développer l'empathie radicale

L'empathie radicale va plus loin que la simple politesse. Elle demande de valider le vécu de l'autre, même s'il diffère totalement du vôtre ou s'il bouscule votre confort.

- L'écoute active : Lorsque quelqu'un témoigne d'une discrimination, écoutez sans chercher immédiatement à justifier, à minimiser ou à apporter un contre-exemple personnel.
- La suspension du jugement : Acceptez l'idée que la réalité d'une personne puisse être radicalement différente de la vôtre à cause de sa position sociale.
- La curiosité bienveillante : Informez-vous via des témoignages, des podcasts ou des ouvrages écrits par des personnes directement concernées par les sujets de discrimination.

Étape 3 : Remettre en question ses certitudes héritées

Déconstruire, c'est accepter que nos convictions les plus profondes sont souvent le produit d'une éducation et d'un contexte culturel spécifique.

- Identifier l'héritage : Demandez-vous : "D'où vient cette opinion ? Est-ce une réflexion personnelle ou un réflexe transmis par mon entourage ?"
- Accepter l'inconfort : La déconstruction provoque souvent un sentiment de culpabilité ou de défense. Apprenez à reconnaître ce sentiment comme le signe d'une évolution nécessaire.
- Pratiquer l'humilité intellectuelle : Admettez que vous avez des "angles morts". On ne peut pas tout savoir sur les réalités des autres sans un effort conscient de décentrage.
- Distinguer l'intention de l'impact : Comprenez qu'on peut blesser ou exclure sans le vouloir. C'est l'impact de nos paroles ou actes qui compte dans le processus de

déconstruction, pas seulement notre bonne foi.

Exercice pratique : Le test du "Pourquoi ?"

Pour chaque opinion bien arrêtée que vous avez sur un sujet social, appliquez la méthode suivante :

- Énoncez votre opinion clairement.
- Demandez-vous "Pourquoi je pense cela ?".
- À la réponse obtenue, demandez-vous à nouveau "Pourquoi ?" (répétez l'opération 3 fois).
- Si la réponse finale repose sur "C'est comme ça" ou "C'est naturel", vous avez probablement identifié un concept à déconstruire.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à tout déconstruire en un jour. La déconstruction est un processus continu, pas une destination. Commencez par un sujet qui vous touche ou vous interpelle particulièrement, et rappelez-vous que changer d'avis face à de nouveaux faits est une preuve de maturité intellectuelle, pas de faiblesse.

Chapitre 3

La Morning Routine de l'Éveillé : S'informer Autrement

Module : La Morning Routine de l'Éveillé : S'informer Autrement

Pour être réellement "éveillé" (ou woke) au sens originel du terme, il est indispensable de cultiver une conscience critique dès le saut du lit. L'objectif n'est pas seulement de consommer l'information, mais de comprendre les systèmes de pouvoir qui la structurent.

Cette routine matinale vous permet de sortir des sentiers battus médiatiques pour embrasser une vision du monde plus inclusive et nuancée.

Étape 1 : Diversifier radicalement ses sources

La plupart des citoyens reçoivent l'information via les mêmes canaux dominants. Pour s'informer autrement, il faut aller chercher la parole là où elle est minoritaire ou indépendante :

- Les médias associatifs et communautaires : Ils offrent souvent un éclairage direct sur les luttes sociales que les grands JT ignorent.
- La presse d'opinion engagée : Ne craignez pas les médias qui affichent leur couleur politique ; ils sont souvent plus transparents sur leurs biais que les médias dits "neutres".
- Les podcasts de recherche : Privilégiez les formats longs qui donnent la parole à des sociologues, des historiens ou des militants de terrain.
- Les sources internationales : Consultez la presse étrangère pour voir comment les enjeux français sont perçus de l'extérieur, loin de l'entre-soi national.

Étape 2 : Pratiquer la veille intersectionnelle

L'intersectionnalité est l'outil principal de l'éveillé. C'est une grille de lecture qui permet d'analyser comment différentes formes d'oppression s'articulent entre elles :

- Le réflexe "Qui ?" : Devant une information, demandez-vous systématiquement qui a produit ce contenu et quel est son privilège social.
- L'analyse des impacts : Ne regardez pas seulement l'événement, mais comment il affecte différemment les individus selon leur genre, leur classe sociale, leur origine ou leur handicap.
- La recherche des invisibles : Identifiez quels groupes sociaux sont absents du récit médiatique actuel et cherchez leurs prises de parole sur les réseaux sociaux.

Étape 3 : Hacker les algorithmes et éviter les chambres d'écho

Les algorithmes des réseaux sociaux ont tendance à nous conforter dans nos propres opinions. Pour rester éveillé, il faut saboter cette zone de confort :

- Le "Follow" contradictoire : Suivez volontairement quelques comptes avec lesquels vous êtes en désaccord (tant qu'ils respectent les valeurs humaines de base) pour comprendre leurs rhétoriques.
- L'utilisation de flux RSS : Utilisez des applications comme Feedly ou Inoreader pour choisir vous-même vos sources plutôt que de laisser une timeline décider pour vous.
- Le nettoyage des cookies : Naviguez régulièrement en mode privé pour éviter que votre historique de recherche ne biaise les résultats que Google vous propose.

Étape 4 : Sanctuariser un temps d'analyse profonde

S'informer autrement demande du temps et de l'attention. Évitez le "scrolling"

compulsif et privilégiez la qualité :

- La règle des 20 minutes : Consacrez les 20 premières minutes de votre veille à un article de fond plutôt qu'à dix brèves d'actualité.
- Le croisement des faits : Si une information vous choque, vérifiez comment elle est traitée par au moins trois sources de bords différents avant de la partager.
- La prise de recul : Identifiez les mots-valises ou les termes stigmatisants utilisés dans les titres pour ne pas les intégrer inconsciemment.

LE CONSEIL PRO : Ne confondez pas "s'informer" et "s'indigner". La morning routine de l'éveillé doit servir à construire une pensée structurée et non à accumuler de la colère. Si une source ne fait que nourrir votre ressentiment sans vous apporter de clés de compréhension systémique, changez de source.

Chapitre 4

5 Habitudes à Adopter : Devenir un Allié Actif

Module : 5 Habitudes à Adopter pour Devenir un Allié Actif

Devenir un allié actif ne se résume pas à un simple soutien théorique. C'est un engagement quotidien qui demande de la constance et de l'humilité. Voici cinq habitudes concrètes pour transformer vos intentions en actions réelles et constructives.

Habitude 1 : S'éduquer de manière autonome

La première responsabilité d'un allié est de ne pas faire peser la charge de son éducation sur les personnes concernées par les discriminations.

- Consultez des ouvrages de référence, des essais et des articles universitaires sur l'histoire des luttes sociales.
- Regardez des documentaires et écoutez des podcasts produits par des personnes issues des minorités.
- Faites vos propres recherches sur les termes techniques (intersectionnalité, privilège systémique, micro-agressions) avant de poser des questions.
- Utilisez les ressources en ligne gratuites et les bibliographies partagées par les collectifs militants.

Habitude 2 : Pratiquer l'écoute active et l'empathie

L'écoute active consiste à recevoir la parole de l'autre sans chercher à la contester ou à la ramener à sa propre expérience.

- Adoptez une posture de réception silencieuse : ne coupez pas la parole et ne préparez pas votre contre-argument pendant que l'autre s'exprime.
- Validez le ressenti : évitez les phrases comme "Tu es sûr que c'était du racisme ?" ou "Tu exagères un peu".
- Pratiquez l'humilité : acceptez que certaines réalités vous soient étrangères en raison de votre propre position sociale.
- Posez des questions ouvertes pour approfondir votre compréhension sans être intrusif.

Habitude 3 : Amplifier les voix marginalisées

Être un allié, c'est utiliser son propre privilège ou sa visibilité pour mettre en avant ceux que l'on n'entend pas assez.

- Partagez sur vos réseaux sociaux les publications, articles ou créations de personnes minorisées.
- Dans une réunion professionnelle, si une idée pertinente d'un collègue issu d'une minorité est ignorée, répétez-la en lui attribuant explicitement le crédit.
- Recommandez des experts et intervenants issus de la diversité pour des conférences, des projets ou des postes à responsabilité.
- Cédez votre place ou votre temps de parole si vous constatez une sous-représentation flagrante lors d'un débat.

Habitude 4 : Soutenir les initiatives et commerces inclusifs

Le soutien passe aussi par des actions concrètes dans votre vie économique et citoyenne.

- Privilégiez l'achat de produits ou services auprès d'entreprises gérées par des

minorités (librairies indépendantes, créateurs, restaurateurs).

- Contribuez financièrement, selon vos moyens, à des cagnottes solidaires ou à des associations de terrain.

- Participez à des événements communautaires ou des manifestations pour montrer une présence physique de soutien.

- Signez des pétitions et relayez les campagnes de sensibilisation qui visent des changements législatifs ou sociaux.

Habitude 5 : Intervenir face aux comportements problématiques

L'allié actif ne reste pas silencieux en présence de discriminations, même lorsqu'aucune personne concernée n'est présente.

- Interpellez avec fermeté mais pédagogie les propos sexistes, racistes, homophobes ou transphobes dans votre entourage (amis, famille, collègues).

- Utilisez la technique du questionnement : demandez "Qu'est-ce que tu veux dire par là ?" ou "Pourquoi cette blague est-elle censée être drôle ?" pour forcer la réflexion.

- Soutenez publiquement une personne victime d'une micro-agression dans l'espace public ou professionnel.

- Assumez le confort inconfortable : ne craignez pas de perturber l'ambiance pour défendre vos valeurs de justice sociale.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à être un "allié parfait". Vous ferez inévitablement des erreurs. L'important n'est pas votre ego, mais votre capacité à recevoir la critique avec élégance, à vous excuser sincèrement et à ajuster votre comportement pour la suite. L'allié est un éternel apprenant.

Chapitre 5

5 Habitudes à Abandonner : Identifier ses Biais Inconscients

Module : 5 Habitudes à Abandonner pour Identifier ses Biais Inconscients

Prendre conscience des enjeux du "wokisme" et de la justice sociale commence par une étape indispensable : l'auto-examen. Nos comportements sont souvent dictés par des biais inconscients, des réflexes acquis par notre éducation et notre environnement.

Ce module vous guide pour identifier et délaissier cinq habitudes courantes afin d'adopter une posture plus inclusive et authentique.

1. Cesser les micro-agressions verbales

- Identifier le problème : Les micro-agressions sont des remarques brèves et quotidiennes qui, bien que parfois dites sans malveillance, transmettent des messages hostiles ou dédaigneux envers des groupes marginalisés.

- Exemples à éviter : "Tu parles vraiment bien français", "Tes cheveux sont vrais ?", ou "Où est-ce que tu es né vraiment ?".

- L'habitude à prendre : Avant de poser une question sur l'identité de quelqu'un, demandez-vous si elle est curieuse ou intrusive. Si elle souligne la "différence" de l'autre, abstenez-vous.

- Privilégier : L'écoute et le respect de la sphère privée.

2. Abandonner le déni de privilège

- Comprendre la notion : Avoir un privilège ne signifie pas que vous n'avez pas souffert. Cela signifie que votre identité (couleur de peau, genre, orientation sexuelle,

valideisme) ne vous a pas ajouté d'obstacles supplémentaires dans la société.

- Le réflexe à casser : Dire "Je ne vois pas les couleurs" ou "Tout le monde a les mêmes chances s'il travaille dur".

- L'action concrète : Reconnaissez que certains aspects de votre vie ont été facilités par le système social actuel. Cette honnêteté intellectuelle est la base de toute déconstruction.

3. Arrêter de monopoliser la parole

- Le constat : Dans les espaces de discussion, les personnes issues de groupes dominants ont statistiquement plus tendance à interrompre ou à parler plus longtemps que les autres.

- L'habitude à abandonner : Le "mansplaining" ou l'explication non sollicitée de sujets que l'interlocuteur maîtrise déjà, souvent par automatisme de supériorité.

- La méthode : Pratiquez l'écoute active. Comptez jusqu'à trois après qu'une personne a fini de parler avant de répondre. Assurez-vous que chacun a eu l'espace nécessaire pour s'exprimer.

4. Éviter le "Performative Activism" (Activisme de façade)

- Définition : Soutenir une cause uniquement pour soigner son image publique, souvent sur les réseaux sociaux, sans entreprendre d'actions réelles ou de changements profonds.

- Les signes : Poster un carré noir ou un hashtag tendance sans se renseigner sur le fond du problème ou sans remettre en question ses propres comportements.

- L'alternative durable : Remplacez le clic facile par l'éducation personnelle (lire des ouvrages, regarder des documentaires) et par des actions concrètes (soutien associatif, changement de comportement en entreprise).

5. Sortir du réflexe de défense immédiat

- Le piège : Lorsqu'une personne vous signale un comportement problématique, le premier réflexe est souvent de se justifier ("Je ne suis pas raciste", "C'était juste une blague"). C'est ce qu'on appelle la fragilité défensive.
- Le changement de posture : Au lieu de vous défendre, essayez de comprendre l'impact de vos paroles. L'intention compte moins que l'impact réel sur la personne concernée.
- La phrase à adopter : "Merci de m'avoir fait remarquer cela, je vais y réfléchir pour ne plus recommencer."

LE CONSEIL PRO : Ne visez pas la perfection dès le premier jour. La déconstruction est un processus continu et non une destination. Acceptez de faire des erreurs, à condition d'avoir la volonté sincère d'apprendre de celles-ci et de ne pas les répéter.

Chapitre 6

Le Dictionnaire du Futur : Maîtriser le Nouveau Lexique

Le Dictionnaire du Futur : Maîtriser le Nouveau Lexique

Le langage évolue pour refléter les transformations de notre société. Ce module vous propose de décoder les termes essentiels pour comprendre les débats actuels et communiquer de manière plus inclusive et éclairée.

Point Clé 1 : L'Intersectionnalité

Ce concept, né sous la plume de la juriste Kimberlé Crenshaw, est devenu un pilier de la pensée contemporaine.

- Définition : C'est l'étude des cumuls de discriminations (racisme, sexisme, handicap, classe sociale) que peut subir une même personne.
- L'objectif : Comprendre qu'une femme noire ne vit pas le sexisme de la même manière qu'une femme blanche, ni le racisme de la même manière qu'un homme noir.
- Usage pratique : On l'utilise pour analyser des situations sociales complexes sans isoler un seul facteur d'oppression.

Point Clé 2 : Le Privilège Blanc

Souvent mal compris, ce terme ne désigne pas une vie sans difficultés, mais l'absence d'obstacles liés à la couleur de peau.

- Le concept : Il s'agit d'un avantage systémique, souvent invisible pour celui qui en bénéficie.

- Exemples concrets : Ne pas être suivi par la sécurité dans un magasin, trouver facilement des pansements couleur chair, ou voir son histoire représentée partout.

- L'attitude à adopter : Reconnaître son privilège n'est pas une accusation, mais une étape pour équilibrer les chances de chacun.

Point Clé 3 : Le Cisgenre

Ce terme technique est essentiel pour distinguer l'identité de genre du sexe assigné à la naissance.

- Définition : Une personne est dite cisgenre lorsque son identité de genre (le fait de se sentir homme ou femme) correspond au sexe qui lui a été attribué à la naissance.

- Utilité : Il permet de ne pas utiliser le mot "normal" pour désigner la majorité, évitant ainsi de marginaliser par le langage les personnes transgenres.

- Application : C'est un outil de précision pour parler de la diversité des vécus humains.

Point Clé 4 : Le Safe Space (Espace Sécurisé)

Le safe space est un environnement conçu pour permettre à des groupes minorisés de s'exprimer librement.

- Le principe : Créer un lieu (physique ou numérique) où les personnes ne craignent ni le jugement, ni le harcèlement, ni les micro-agressions.

- Le fonctionnement : Ces espaces permettent de partager des expériences communes sans avoir à justifier son existence ou ses souffrances auprès d'un public extérieur.

- L'intérêt : Ils favorisent la guérison collective et la construction de stratégies de solidarité.

Point Clé 5 : L'Appropriation Culturelle

Ce terme soulève souvent des débats passionnés sur la frontière entre l'échange et l'exploitation.

- Définition : C'est le fait pour un groupe dominant de s'appropriier les codes esthétiques ou culturels d'une minorité sans en respecter l'histoire ou le sens sacré.
- La distinction : Elle se différencie de l'appréciation culturelle par le déséquilibre de pouvoir.
- Exemple : Porter une coiffe amérindienne comme déguisement de carnaval est considéré comme une offense à une culture historiquement opprimée.

Comment intégrer ces termes dans votre communication ?

Adopter ce nouveau lexique demande de la pratique et de l'écoute. Voici quelques étapes pour réussir cette transition.

- Écoutez d'abord : Avant d'utiliser un mot, observez comment les personnes concernées se définissent elles-mêmes.
- Soyez précis : Utilisez le mot juste plutôt que des généralités pour éviter les malentendus.
- Acceptez l'erreur : Si vous utilisez un terme de manière maladroite, accueillez la correction avec bienveillance.
- Restez curieux : Le sens de ces mots continue d'évoluer avec les mouvements sociaux.

LE CONSEIL PRO : Ne voyez pas ce lexique comme une contrainte ou une police du langage, mais comme une mise à jour de votre logiciel relationnel. En utilisant les mots justes, vous réduisez les frictions et facilitez un dialogue constructif avec les nouvelles générations.

Chapitre 7

Sortir de la Bulle : Naviguer les Conversations Difficiles

Module : Sortir de la Bulle : Naviguer les Conversations Difficiles

Aborder les thématiques liées au wokisme, à la justice sociale ou à l'identité peut rapidement transformer un repas de famille ou une réunion d'équipe en champ de bataille. L'objectif de ce module est de vous donner des outils concrets pour maintenir le dialogue sans sacrifier vos convictions ni vos relations.

Étape 1 : Clarifier votre intention avant d'ouvrir le débat

Avant de prendre la parole sur un sujet sensible, posez-vous la question de votre objectif réel. Cela déterminera votre posture émotionnelle.

- Éviter de vouloir "gagner" : Chercher à prouver que l'autre a tort ferme instantanément la porte à la discussion.
- Viser la compréhension mutuelle : L'objectif est de comprendre le point de vue de l'autre, même si vous ne le partagez pas.
- Évaluer votre état émotionnel : Si vous vous sentez déjà en colère ou sur la défensive, il est préférable de reporter la discussion.

Étape 2 : Pratiquer l'écoute active et la validation

Dans les débats sur le "wokisme", chacun se sent souvent menacé dans ses valeurs. L'écoute active permet de faire baisser la tension.

- La reformulation : Utilisez des phrases comme "Si je comprends bien, ce qui t'inquiète, c'est..." pour montrer que vous avez entendu le message.

- Valider le sentiment, pas forcément l'idée : Vous pouvez dire "Je comprends que ce changement te semble brusque" sans pour autant être d'accord avec l'argument de la personne.

- Poser des questions ouvertes : Remplacez les affirmations par des questions du type "Qu'est-ce qui te fait dire cela ?" ou "Comment as-tu formé ton opinion sur ce sujet ?".

Étape 3 : Appliquer la méthode OSBD (Communication Non-Violente)

Pour exprimer votre désaccord sans attaquer l'autre, structurez votre discours selon les quatre piliers de la CNV :

- Observation (O) : Citez des faits précis sans jugement. Exemple : "Quand tu utilises ce terme pour décrire cette situation..."

- Sentiment (S) : Partagez votre émotion personnelle. Exemple : "...je me sens mal à l'aise ou inquiet."

- Besoin (B) : Exprimez la valeur qui est importante pour vous. Exemple : "Parce que j'ai besoin de respect et d'inclusion pour tout le monde."

- Demande (D) : Proposez une action concrète et positive. Exemple : "Est-ce qu'on pourrait essayer d'en parler sans utiliser de généralités ?"

Étape 4 : Identifier et éviter les pièges de langage

Certains mots ou tournures de phrases agissent comme des détonateurs. Apprenez à les neutraliser pour rester dans le constructif.

- Évitez les étiquettes : Ne commencez pas vos phrases par "Toi, les wokes..." ou "Toi, les réacs...". Cela bloque toute pensée individuelle.

- Le "Tu" qui tue : Préférez le "Je". Dites "Je perçois cela différemment" plutôt que

"Tu ne comprends rien".

- Fuyez les généralisations : Évitez les mots comme "Toujours", "Jamais" ou "Tout le monde". Restez ancré dans l'exemple précis dont vous discutez.

Étape 5 : Savoir poser une limite et clore l'échange

Toutes les conversations ne peuvent pas aboutir à un consensus. Il est crucial de savoir s'arrêter avant la rupture définitive.

- Repérer les signaux d'alerte : Si le ton monte, que les insultes arrivent ou que le dialogue tourne en boucle, il est temps de stopper.
- Utiliser une phrase de sortie élégante : "Nous ne sommes pas d'accord aujourd'hui, mais j'apprécie que nous ayons pu en parler calmement jusqu'ici."
- Préserver le lien : Rappelez à votre interlocuteur que votre relation compte plus que ce désaccord idéologique : "On n'est pas d'accord sur ce point, mais j'ai quand même hâte de passer le reste de la soirée avec toi."

LE CONSEIL PRO : Dans une conversation tendue, appliquez la règle des 10 secondes. Avant de répondre à une remarque qui vous pique, respirez profondément pendant dix secondes. Cela permet à votre cerveau de passer du mode "survie/attaque" au mode "réflexion", vous évitant ainsi de dire des mots que vous pourriez regretter.

Chapitre 8

Consommation Éthique : Voter avec son Portefeuille

Module : Consommation Éthique – Voter avec son Portefeuille

Dans le contexte actuel de prise de conscience sociale, l'acte d'achat n'est plus un simple échange commercial. C'est un outil d'influence puissant qui permet de façonner la société en récompensant ou en sanctionnant les pratiques des entreprises.

Étape 1 : S'informer pour sortir de l'achat impulsif

La première étape consiste à transformer sa curiosité en expertise. Avant de passer en caisse, apprenez à regarder derrière l'étiquette.

- Consultez les rapports RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises) publiés annuellement.
- Utilisez des applications spécialisées qui notent l'impact social et éthique des marques.
- Recherchez l'historique des entreprises sur des thématiques clés : égalité homme-femme, inclusion des minorités et conditions de travail.
- Suivez les enquêtes des ONG et des journalistes d'investigation sur les chaînes d'approvisionnement.

Étape 2 : Pratiquer le "Boycott" pour soutenir l'inclusion

Plutôt que de simplement s'opposer, le boycott consiste à diriger volontairement ses ressources vers des entreprises exemplaires.

- Privilégiez les entreprises labellisées B-Corp, qui respectent des normes sociales et environnementales élevées.
- Soutenez les structures de l'Économie Sociale et Solidaire (ESS) et les coopératives.
- Achetez auprès de commerces détenus par des groupes sous-représentés (entrepreneuriat féminin, minorités, personnes en situation de handicap).
- Favorisez les circuits courts et les producteurs locaux qui garantissent une rémunération juste.

Étape 3 : Le boycott ciblé comme levier de pression

Le boycott est une action collective visant à priver une entreprise de revenus pour la forcer à changer une politique discriminatoire ou injuste.

- Identifiez les entreprises finançant des lobbys contraires aux droits humains ou à l'égalité.
- Cessez l'achat de produits issus de zones où le travail forcé est documenté.
- Partagez vos raisons sur les réseaux sociaux : un boycott n'est efficace que s'il est visible et expliqué.
- Proposez systématiquement une alternative éthique à la marque boycottée pour aider votre entourage à changer ses habitudes.

Étape 4 : Démasquer le "Woke Washing"

De nombreuses marques adoptent un discours progressiste uniquement à des fins marketing, sans réelle transformation interne. C'est le Woke Washing.

- Observez la composition des conseils d'administration : la diversité est-elle présente aux postes de décision ?

- Vérifiez la cohérence : l'entreprise soutient-elle une cause un mois par an (ex: Pride Month) tout en finançant des discours d'exclusion le reste de l'année ?
- Analysez les écarts de salaires internes entre les postes les plus hauts et les plus bas.
- Méfiez-vous des slogans vagues et privilégiez les engagements chiffrés et vérifiables.

Étape 5 : Adopter une vision de long terme

L'alignement de ses achats avec ses valeurs est un marathon, pas un sprint. L'objectif est la consistance.

- Réduisez la surconsommation : l'achat le plus éthique est souvent celui que l'on ne fait pas.
- Privilégiez la qualité et la durabilité pour ne pas financer des industries basées sur l'exploitation rapide de la main-d'œuvre.
- Utilisez votre droit de vote en tant qu'actionnaire si vous possédez des parts ou des placements financiers.

LE CONSEIL PRO : Ne visez pas la perfection immédiate. Commencez par auditer trois marques que vous utilisez quotidiennement. Si leurs valeurs ne correspondent pas aux vôtres, cherchez une alternative pour chacune d'elles. Le changement systémique naît de la répétition de petits gestes conscients.

Chapitre 9

Hygiène Numérique : Purger ses Algorithmes

Module : Hygiène Numérique - Purger ses Algorithmes

Nos réseaux sociaux ne sont pas des fenêtres neutres sur le monde. Ils sont pilotés par des algorithmes dont l'objectif est de maximiser votre temps de présence en vous montrant des contenus qui suscitent de fortes émotions, souvent la colère ou l'indignation. Pour s'informer sereinement sur les questions de société, il est crucial de reprendre le contrôle de son environnement numérique.

Étape 1 : Le grand nettoyage des flux

La première phase consiste à retirer les éléments qui polluent votre esprit et saturent votre espace mental de négativité inutile.

- Le tri des abonnements : Parcourez la liste de vos abonnements et désabonnez-vous systématiquement des comptes qui provoquent chez vous un sentiment d'insécurité, de colère stérile ou de comparaison toxique.

- L'usage du bouton "Masquer" : Si vous ne souhaitez pas froisser une connaissance, utilisez la fonction "Masquer" (Mute). Vous restez abonné, mais ses publications n'apparaissent plus dans votre fil d'actualité.

- Le signalement et le blocage : Ne perdez pas de temps à débattre avec des comptes haineux. Bloquez les profils propageant des discours discriminatoires (racisme, sexisme, LGBT-phobies) pour assainir votre espace.

- Réinitialiser les suggestions : Dans les paramètres de vos applications (Instagram, TikTok, Twitter/X), utilisez l'option pour "réinitialiser l'algorithme" ou supprimer

vosre historique de recherche pour repartir sur une base neutre.

Étape 2 : Diversifier ses sources pour sortir de sa bulle

L'algorithme a tendance à vous enfermer dans une "bulle de filtres". Pour comprendre la richesse de la diversité, vous devez activement inviter de nouvelles perspectives dans votre quotidien.

- **Suivre des voix minorisées** : Recherchez activement des créateurs de contenus issus de la diversité (personnes racisées, membres de la communauté LGBTQIA+, personnes en situation de handicap, militants pour le climat).

- **Variation des formats** : Ne vous contentez pas d'images. Suivez des comptes pédagogiques qui proposent des fils de réflexion longs, des infographies sourcées ou des témoignages directs.

- **Écouter avant de réagir** : En suivant des personnes aux vécus différents des vôtres, pratiquez l'écoute active. L'objectif est d'élargir votre empathie et votre compréhension des enjeux systémiques.

Étape 3 : Dresser des barrières pour sa santé mentale

L'hygiène numérique, c'est aussi savoir quand poser son téléphone pour éviter la saturation émotionnelle.

- **Identifier le "Doomscrolling"** : Prenez conscience des moments où vous faites défiler votre écran de manière compulsive pour lire des nouvelles tragiques ou des commentaires agressifs.

- **Gérer les notifications** : Coupez les notifications non essentielles. Ne laissez pas les réseaux sociaux décider du moment où vous devez être interpellé par un sujet de société.

- **Définir des zones "hors-ligne"** : Installez des limites de temps (via les réglages de

votre smartphone) pour les applications sociales et interdisez-vous l'usage du téléphone au moins 30 minutes avant de dormir.

Étape 4 : Éduquer activement l'algorithme

L'algorithme apprend de vos moindres gestes. Apprenez-lui à vous montrer ce qui est constructif.

- Interactions positives : "Likez" et enregistrez systématiquement les contenus qui vous apportent une valeur éducative ou une vision inclusive.
- Le pouvoir du "Pas intéressé" : Sur TikTok ou Instagram, maintenez votre doigt appuyé sur une vidéo qui vous déplaît et sélectionnez "Pas intéressé". Cela force l'algorithme à ajuster ses futures suggestions.
- Recherche active : Utilisez la barre de recherche pour consulter des sujets positifs ou des thématiques liées à la justice sociale. Vos recherches influencent directement les recommandations futures.

LE CONSEIL PRO : Considérez votre fil d'actualité comme votre jardin intérieur. Vous n'y laisseriez pas quelqu'un jeter des déchets ou planter des mauvaises herbes. Chaque interaction est un vote : en refusant le contenu toxique, vous affamez les trolls et vous nourrissez les créateurs qui travaillent pour un monde plus juste.

Chapitre 10

Bilan 30 Jours : Vers une Évolution Permanente

Module : Bilan 30 Jours – Vers une Évolution Permanente

Félicitations. Vous avez passé les 30 derniers jours à explorer, décrypter et comprendre les rouages du wokisme et des enjeux de justice sociale. Ce module final vous aide à transformer cette phase d'apprentissage en une posture durable et réfléchie.

Évaluer votre transformation personnelle

Étape 1 : Analyser vos changements de perception

Prenez un moment pour comparer votre vision actuelle avec celle que vous aviez au premier jour. Posez-vous les questions suivantes :

- Arrivez-vous à identifier les mécanismes systémiques là où vous ne voyiez que des cas isolés auparavant ?
- Votre vocabulaire s'est-il enrichi de notions précises (privilège, intersectionnalité, déconstruction) pour mieux analyser les débats ?
- Ressentez-vous une plus grande empathie ou, au contraire, une vigilance accrue face aux discours militants ?
- Êtes-vous capable de distinguer une véritable cause sociale d'un simple effet de mode ou de "virtue signaling" ?

Mesurer l'impact sur votre entourage

Étape 2 : Faire le point sur vos interactions sociales

La compréhension du wokisme modifie souvent la manière dont nous communiquons avec nos proches, collègues ou amis. Évaluez la qualité de vos échanges récents :

- Le dialogue constructif : Avez-vous réussi à exprimer votre point de vue sans susciter de braquage émotionnel ?
- La gestion des conflits : Comment avez-vous réagi face à une opinion radicalement opposée à la vôtre ?
- La transmission : Avez-vous pu expliquer un concept complexe de manière simple à quelqu'un qui ne le maîtrisait pas ?
- Le rôle de médiateur : Êtes-vous devenu celui ou celle qui apporte de la nuance lors des débats polarisés ?

Établir une routine de veille durable

Étape 3 : Créer des habitudes pour rester éveillé au quotidien

Pour que cette sensibilisation ne s'estompe pas, il est essentiel d'intégrer des réflexes de pensée critique dans votre vie de tous les jours :

- Diversifier vos sources : Suivez chaque semaine au moins un média ou un intellectuel dont vous ne partagez pas les idées pour éviter les chambres d'écho.
- Vérifier les termes : Avant de réagir à une polémique, cherchez la définition exacte des mots utilisés par les deux camps.
- La pause réflexive : Prenez 5 minutes par jour pour déconstruire une information reçue sur les réseaux sociaux.
- L'écoute active : Privilégiez l'écoute des témoignages vécus avant de plaquer une théorie préconçue sur une situation.

Étape 4 : Passer de la théorie à l'action concrète

La compréhension n'est qu'une première étape. Voici comment ancrer votre évolution dans le réel :

- Soutenez des projets associatifs qui agissent concrètement sur le terrain.
- Adoptez des comportements inclusifs au travail (gestion du temps de parole, respect des sensibilités).
- Continuez à vous former via des lectures d'ouvrages de référence, sans vous arrêter aux seuls articles de presse.

LE CONSEIL PRO : Ne cherchez pas à avoir raison à tout prix. La véritable évolution permanente réside dans la capacité à admettre que l'on ne sait pas tout. Cultivez une humilité intellectuelle : c'est le meilleur rempart contre le dogmatisme et la clé d'une compréhension profonde des évolutions de notre société.

FIN

Merci d'avoir lu "Wokisme : C'est quoi ?"

Une œuvre écrite par Fusianima Expert

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)