FARTON BINK

NON, VOUS N'ÊTES PAS UNE MERDE

SE DÉFENDRE CONTRE LES ATTAQUES INTIMES DU CAPITALISME



NON, VOUS N'ÊTES PAS UNE MERDE

« Je suis nulle, je n'y arrive pas », « Je suis une merde »… Les jeunes générations, et leurs aîné·es avant elles, grandissent dans un monde où l'épuisement, la précarité, l'angoisse et la solitude se vivent comme des échecs personnels : et si le problème ne venait pas de nous ?

Nous souffrons dans un système qui nous convainc que cette souffrance est de notre faute. Ce constat permet aussi de répondre à des questions politiques brûlantes : pourquoi acceptons-nous l'inacceptable ? Pourquoi ça ne pète pas ? Biais d'adaptation, effets de normalisation, impuissance apprise : des mécanismes psychologiques, construits et socialement organisés nous poussent chaque jour à intégrer la violence sociale comme une normalité.

Face à ce sentiment d'impuissance généralisée, Farton Bink s'emploie à déconstruire ces récits qui nous enferment. En s'appuyant sur la pop culture – films, musiques, BD, mangas, séries – la co-rédactrice en chef de Frustration Magazine entend rendre toute leur dimension politique à nos affects, pour déculpabiliser ensemble et retrouver enfin notre sentiment de puissance collective.

Un véritable manuel d'autodéfense psychique contre le capitalisme et ses manifestations.

FARTON BINK

Farton Bink est co-rédactrice en chef, autrice et vidéaste chez *Frustration*, le magazine en première ligne de la guerre des classes. *Non, vous n'êtes pas une merde* est son premier livre.

FARTON BINK

Non, vous n'êtes pas une merde

Se défendre contre les attaques intimes du capitalisme



Frustration
×
Les Liens qui Libèrent

© Les Liens qui Libèrent, 2026

À Carole, Charly, Antoine et Enoal.

Introduction

« Mais rien n'a de sens, et rien ne va. »

Mylène Farmer, « Désenchantée » (1991)

Il y a une phrase que l'on ne dit presque jamais à voix haute. Elle tourne dans la tête, revient le soir quand on est fatigué·es, s'installe doucement après une réunion qui s'est mal passée, une humiliation discrète lors d'un verre entre ami·es, une journée où l'on a eu l'impression de ramer sans avancer. Elle prend des formes différentes selon les gens : « Je suis nulle, je n'y arrive pas, je suis trop fragile pour ce monde. » Dans sa version la plus nette, la plus honnête, elle ressemble à ça : « Je suis une merde. » On ne la partage pas parce que la partager, ce serait en quelque sorte demander à l'autre de trancher. Et si l'autre était d'accord ?

J'ai mis longtemps à réaliser à quel point cette phrase est répandue. Je l'ai entendue dans des bouches et des

contextes tellement différents qu'elle finit par ressembler moins à un symptôme individuel qu'à un problème beaucoup plus systémique. L'épuisement, la précarité mais aussi l'angoisse : autant de phénomènes qui se vivent comme des preuves d'échec personnel, et la réponse collective à cela, c'est souvent le silence. Parce que se plaindre reviendrait à confirmer que l'on n'est effectivement pas à la hauteur. J'en ai entendu des versions dans des conversations avec des amis, des collègues, des gens que je connais à peine. J'en ai eu des versions moi-même. Et c'est cette régularité-là qui m'a donné envie de comprendre d'où elle vient vraiment. Car une situation aussi répandue, aussi transversale, aussi peu liée aux circonstances individuelles cesse d'être un problème personnel pour devenir une question politique, produite et socialement organisée. Elle est extraordinairement utile à un système qui a tout intérêt à ce que l'on se perçoive comme le problème plutôt que d'identifier ce qui fabrique les conditions matérielles d'existence qui nous ont mené·es à nous dévaloriser. La culpabilité est, elle aussi, un outil politique, et la vivre comme une évidence intime est précisément ce qui la rend si efficace. Un système qui réussirait à convaincre les gens que leur souffrance est leur faute n'a plus besoin de se justifier. Il peut se contenter d'exister, tranquillement, pendant que chacun·e s'occupe de se « gérer » soi-même.

Ce mécanisme m'a traversée. Travailler dans un média de gauche, écrire sur les inégalités, les dominations, les structures qui abîment les gens et se retrouver quand même, à certains moments, à douter de soi de façon tout à fait classique, se demander si l'on est à la hauteur, si l'on mérite la place que l'on occupe, si l'épuisement que l'on ressent n'est pas le signe que l'on n'est tout simplement pas « adaptée » à la vie, procure un sentiment particulier. Car avoir les outils théoriques pour comprendre un phénomène ne protège pas entièrement de le vivre. Et appréhender intellectuellement le fait que la culpabilité est construite ne suffit pas toujours à s'en défaire. Ce livre, je le tiens des autres avant de le tenir de moi. Il est fait de conversations, d'écoute, de confiance accordée par des ami·es qui ont trouvé en moi une caisse de résonance – et je pèse le mot, parce que ce que j'ai essayé d'être pour elleux n'a rien d'un cas d'altruisme pur et désintéressé. L'intérêt que j'y avais était réel. J'ai compris dans ces espaces que cette souffrance diffuse, cette fatigue qui ne passe pas, cette façon de se sentir perpétuellement en dehors ou en dessous, tout cela résultait d'une logique qui n'était pas nichée dans nos cerveaux défaillants mais bien acquise sous la contrainte de vies épuisantes. La façon dont on traite la souffrance (surtout lorsqu'elle est d'ordre « psychique ») est profondément isolante : on en fait le signe d'un dérèglement personnel à corriger plutôt que d'une réaction

sensée à un monde qui dérègle. Tendre l'oreille vers la souffrance des autres, c'est aussi revenir à ses propres plus petits dénominateurs communs, et réaliser que cette communauté de souffrance, même quand elle est unie, n'efface pas les hiérarchies qui la traversent. Celles et ceux qui appartiennent à des minorités portent des couches supplémentaires que les autres ne portent pas, et cette hiérarchisation-là ne mérite pas d'être escamotée au nom d'une solidarité de façade. La réparation est un devoir, et le reconnaître fait partie de l'honnêteté minimale que l'on doit à celles et ceux dont on s'est nourri·e pour penser. Je veux être claire sur ce que cet intérêt n'était pas non plus : il n'avait rien du regard que l'on pose sur une émission de téléréalité, cette satisfaction un peu bizarre de se rappeler que l'on est un super être humain en regardant les autres se débattre face à la caméra d'un épisode de *Strip-Tease*. La souffrance des gens que j'aime ne m'a jamais rendue fière de moi par contraste. Elle m'a surtout rendue plus attentive à ce que je vivais moi-même, plus capable de nommer ce que j'aurais continué à taire sans entendre tout ça. Ce livre leur appartient autant qu'à moi, peut-être même plus. Et ce qui a rendu ces conversations possibles, bien souvent, ce sont les références partagées. Ces objets ont fonctionné comme des passe-plats, des façons de dire quelque chose sans avoir à l'assumer directement. La pudeur cède plus facilement quand on peut pointer vers

autre chose que soi. Parfois c'était une analyse un peu longue, parfois juste une citation de Shay partagée sans commentaire : « *Entre toi et moi, on mérite mieux que ça.* » Six mots qui témoignent d'une compréhension plus profonde qu'une heure de conversation frontale, parce qu'ils permettent à l'autre de s'y reconnaître ou non, sans que personne n'ait à se mettre à nu d'entrée.

C'est de là que vient ma conviction que les références culturelles ne sont pas du décor. J'écris depuis plusieurs années pour *Frustration Magazine*, et j'y ai développé une façon de travailler qui part d'un film, une chanson, un manga, une série pour en tirer une analyse qui parle de là où l'on vit. Ces objets disent parfois ce que l'essai politique seul ne parvient pas à atteindre, ils constituent un chemin direct vers des réalités que l'analyse frontale effleure sans toujours saisir. À de nombreuses reprises, j'ai constaté que l'objet culturel fonctionne comme une porte d'entrée vers des notions plus vastes. Il en va de même pour ce livre, et les références culturelles qui le traversent participent à construire les arguments plutôt qu'à les illustrer.

De plus, je tiens à vous dire un mot sur le vocabulaire avant d'aller plus loin. Dans ce livre, j'utiliserai souvent le mot « État ». L'État, tel que je le perçois, est un appareil du capitalisme. Il n'est pas une entité neutre qui flotterait au-dessus des intérêts de classe et des enjeux raciaux, arbitrant équitablement entre les différentes

parties de la société. C'est un appareil (des institutions, des lois, des forces de l'ordre, des politiques publiques) dont la configuration reflète des rapports de force très précis et dont le fonctionnement concret sert, structurellement, les intérêts du capitalisme et de ceux qui en bénéficient. Ça ne signifie pas que l'État ne peut pas être un terrain de lutte, que toutes ses composantes agissent de la même façon, ni que ses agent·es sont tous·tes animé·es des mêmes intentions. Cela signifie que l'on ne peut pas comprendre ce qu'il fait (ce qu'il soigne et ce qu'il laisse pourrir, ce qu'il réprime et ce qu'il encourage) sans regarder à qui ça profite.

Je veux aussi dire un mot sur la position depuis laquelle j'écris. Je ne suis ni psychologue, ni sociologue, ni universitaire. Je suis quelqu'un qui vit là où certain·es d'entre nous vivent et qui a passé plusieurs années à essayer de comprendre pourquoi tant de personnes ont un si grand mal à nommer ce qui leur arrive comme ce que c'est : une réponse rationnelle à des conditions d'existence. Il y a quelques années, j'ai écrit pour *Frustration Magazine* un article intitulé « Pourquoi acceptons-nous l'inacceptable ? », dans lequel j'explorais les mécanismes psychologiques qui nous font avaler ce qui devrait nous révolter, le biais d'adaptation qui transforme des situations objectivement violentes en normalité, l'effet de normalisation qui rend les inégalités criantes presque invisibles à force d'être répété,