La psychologie de la résignation au Congo

Pénuries chroniques, rareté cognitive et impuissance apprise

Par **J Mauryn NDOKAYO ONDZE**

Revue Prisme — Cahier de l'Observateur · Publié le 8 novembre 2026

RÉSUMÉ

Cet article examine la résignation apparente de la population congolaise face aux pénuries chroniques d'eau, d'électricité et de carburant, à l'insalubrité et à l'absence de traitement des eaux usées. Il croise l'économie comportementale de la rareté (Mullainathan, Shafir, Schilbach), la révision neuroscientifique de l'impuissance apprise (Maier et Seligman, 2016), la littérature de santé publique africaine sur l'insécurité hydrique, énergétique et sanitaire, et les données disponibles sur le Congo-Brazzaville (Afrobarometer 2023-2024, dette publique, rapports humanitaires et de droits humains). L'analyse identifie onze mécanismes qui se renforcent mutuellement, dont la taxe cognitive des pénuries, l'imprévisibilité, la mémoire des guerres et la répression, qui punit précisément les tentatives de reprendre le contrôle. Elle montre que la résignation s'accompagne de trois exutoires — le ciel, la nuit et l'exil — qui soulagent l'individu sans transformer la situation collective. La résignation apparaît ainsi comme une réponse adaptative et réversible, non comme un trait culturel. L'article propose des recommandations fondées sur la prévisibilité, l'équité visible et les petites victoires vérifiables, ainsi qu'un protocole d'enquête nationale permettant de tester ces hypothèses, faute de données épidémiologiques congolaises.

MOTS-CLÉS : résignation acquise · impuissance apprise · rareté cognitive · taxe cognitive · santé mentale · pénuries d'eau et d'électricité · insalubrité · répression politique · défiance institutionnelle · exutoires (religion, alcool, exil) · jeunesse · Congo-Brazzaville · Afrobarometer

TAGS : #Congo · #Brazzaville · #PointeNoire · #Résignation · #SantéMentale · #Pénuries · #Délestages · #Eau · #Carburant · #Insalubrité · #Répression · #Églises · #Exil · #Jeunesse · #Gouvernance · #PsychologieSociale · #RevuePrisme · #CahierDeLObservateur

PRINCIPAUX RÉSULTATS

- **La passivité est le réglage d'usine.** Maier et Seligman (2016) ont renversé leur propre théorie : face à un stress prolongé et incontrôlable, la passivité n'est pas apprise, elle est déclenchée automatiquement. Seule l'expérience répétée du contrôle la neutralise.
- **Les pénuries prélèvent une « taxe cognitive » permanente.** Selon Mullainathan et Shafir, la rareté réduit la capacité de réflexion d'environ 9 à 13 points de QI pendant les périodes de manque. Eau, électricité, carburant, ordures et assainissement cumulent cette taxe chaque jour.
- **Trois couches historiques se superposent.** Les guerres de 1993-2002, dont plus de 10 000 morts à Brazzaville en 1997. La crise du Pool en 2016-2017, avec près d'un habitant du département sur trois déplacé. La crise de la dette depuis 2016, avec des arriérés sociaux encore massifs en 2026.
- **La répression verrouille l'ensemble.** De la répression meurtrière des manifestations de 2015 aux arrestations de militants et d'opposants jusqu'en 2025, elle punit précisément les tentatives de reprendre le contrôle. Elle transforme la résignation en prudence rationnelle.
- **La défiance institutionnelle est profonde.** En 2023, 72 % des Congolais déclaraient pas ou peu de confiance en leur conseil communal, 67 % envers les tribunaux et 54 % envers le président (Afrobarometer).
- **La jeunesse est la plus exposée.** 41 % des 18-35 ans se déclarent sans emploi et en recherche d'un travail, alors qu'ils sont plus instruits que leurs aînés.
- **Trois exutoires accompagnent la résignation.** Le ciel (la multiplication des églises de réveil et la promesse du paradis), la nuit (la bière, les bars et les hôtels, avec près de 13 litres d'alcool pur par homme adulte et par an) et l'exil (56 % des Congolais ont envisagé de partir). Tous soulagent l'individu sans changer la situation collective.
- **Résignation ne veut pas dire consentement.** Elle coexiste avec des formes de résistance silencieuse, de solidarité et d'exil. Elle est réversible.

RECOMMANDATIONS CLÉS

Pour briser le cycle, il ne suffit pas de promettre la fin des pénuries. Il faut d'abord rendre les services **prévisibles**, leur répartition **équitable et visible**, et multiplier les **petites victoires vérifiables** qui réactivent le sentiment de contrôle. Une enquête nationale sur la santé mentale et l'insécurité des services de base est le préalable à toute politique sérieuse.

MÉTHODOLOGIE DE LECTURE

Raisonnement en quatre temps : **observer** les pénuries (sections 3-4), les **expliquer** par des mécanismes documentés (2, 5), **décrire** leurs effets sociaux (6-8), **proposer** remèdes et vérification (9-10).

Lecture rapide · 10 min
Résumé, encadrés, figure 4, section 9.

Lecture décideur · 30 min
Sections 1, 3, 8, 9 ; figures 3 et 6 ; tableau 1.

Lecture chercheur · intégrale
Sections 2, 5, 7, 10 ; tableaux 2-3 ; références.

Statut des affirmations. Trois niveaux à distinguer : les **données** sourcées (Afrobarometer, rapports, presse), les **résultats scientifiques** établis ailleurs (Maier et Seligman, Mullainathan et Shafir) et les **hypothèses** de l'auteur sur le Congo, à tester faute de données épidémiologiques nationales. Chaque figure indique sa source.

1. Introduction, problématique et méthode

La question. Pourquoi une population qui manque d'eau, d'électricité, de carburant et de salubrité au quotidien s'adapte-t-elle plutôt que de se mobiliser ? À Brazzaville comme à Pointe-Noire, on stocke l'eau en bidons, on cuisine au charbon, on attend le courant, on contourne les ordures. L'observateur extérieur y voit souvent de l'apathie. Cette étude soutient qu'il s'agit d'autre chose : un état psychologique produit par l'environnement, documenté par la science et réversible.

Ce que l'on appelle « résignation ». Nous désignons par ce terme un ensemble cohérent de traits observables :

- l'acceptation de pénuries chroniques comme un état normal ;
- la conviction que l'action individuelle ou collective ne change rien ;
- le repli sur des stratégies de survie individuelles plutôt que des revendications collectives ;
- l'attribution des malheurs à des causes permanentes et hors d'atteinte (« c'est le Congo », « Dieu fera ») ;
- la sortie du système par l'exil, réel ou intérieur.

Méthode. L'étude croise quatre types de sources :

1. la psychologie expérimentale et les neurosciences du stress (impuissance apprise, contrôlabilité) ;
2. l'économie comportementale de la rareté (Mullainathan, Shafir, Schilbach) ;
3. la santé publique internationale sur l'insécurité hydrique, énergétique et sanitaire, en Afrique surtout ;
4. les données disponibles sur le Congo : enquêtes Afrobarometer (2023 et 2024), données de dette publique, rapports humanitaires et presse congolaise.

Limites. Nous n'avons identifié aucune enquête épidémiologique nationale sur la santé mentale de la population générale au Congo. Les liens proposés entre pénuries et résignation sont donc des **inférences** fondées sur des études menées ailleurs, et non des mesures congolaises. Les statistiques publiques congolaises sont par ailleurs lacunaires. Ce document est une analyse stratégique, pas une recherche clinique ; la section 10 propose le dispositif d'enquête qui permettrait de le vérifier.

2. Cadre théorique : de la rareté à la résignation

Six grilles de lecture convergent vers la même conclusion : la résignation est fabriquée par l'environnement, pas par le caractère des individus.

2.1 La rareté consomme la « bande passante » mentale

Sendhil Mullainathan (passé par le MIT puis Harvard) et Eldar Shafir (Princeton) ont montré dans *Scarcity* (2013) que le manque capture l'esprit. Leur expérience la plus citée, publiée dans *Science* (Mani et al., 2013), a testé des cultivateurs de canne à sucre en Inde avant et après la récolte. Les mêmes personnes perdaient environ 9 à 10 points de QI en période de manque, et un effet du même ordre apparaissait chez des clients de centres commerciaux du New Jersey confrontés à un problème financier fictif.

Trois notions sont utiles pour le Congo :

- **La bande passante** : la capacité cognitive (raisonner, retenir) et le contrôle exécutif (planifier, résister aux impulsions). La rareté la réduit chez n'importe qui ; ce n'est pas une affaire d'intelligence.
- **L'effet tunnel** : l'esprit se focalise sur la ressource manquante et néglige tout le reste, y compris l'avenir et l'engagement collectif.
- **L'absence de marge** (*slack*) : sans réserve, chaque imprévu devient une crise, et la planification à long terme devient impossible.

Frank Schilbach (MIT), avec Mullainathan et Schofield, a prolongé ces travaux dans *The Psychological Lives of the Poor* (2016). Ils y rappellent que les expériences de charge cognitive se répliquent de façon fiable depuis plus de 70 ans. Précaution : certaines tentatives de réplication de l'effet spécifique de la pauvreté ont trouvé des effets plus faibles, ce qui invite à manier les chiffres avec prudence plutôt qu'à rejeter le mécanisme.

2.2 L'impuissance apprise, revue par les neurosciences

En 1967, Seligman et Maier observent que des chiens exposés à des chocs inévitables cessent ensuite de fuir, même quand la fuite devient possible. Ils appellent ce phénomène *impuissance apprise*.

En 2016, les mêmes auteurs publient une révision majeure (*Learned Helplessness at Fifty*, Psychological Review). Leur conclusion renverse la théorie initiale :

- **La passivité n'est pas apprise. C'est la réponse par défaut** du cerveau à un stress prolongé et incontrôlable, déclenchée par une région appelée noyau dorsal du raphé.
- **Ce qui s'apprend, c'est le contrôle.** Quand un individu constate que ses actions changent le résultat, le cortex préfrontal médian inhibe la passivité. Les auteurs parlent d'un « circuit de l'espoir ».

Conséquence pour le Congo. La question n'est pas « pourquoi les Congolais ont-ils appris la passivité ? » mais « pourquoi ont-ils eu si peu d'occasions d'apprendre le contrôle ? ». Une plainte sans suite, un vote sans effet perçu, une promesse non tenue sont autant d'expériences qui privent le cerveau de la preuve dont il a besoin pour sortir de la passivité.

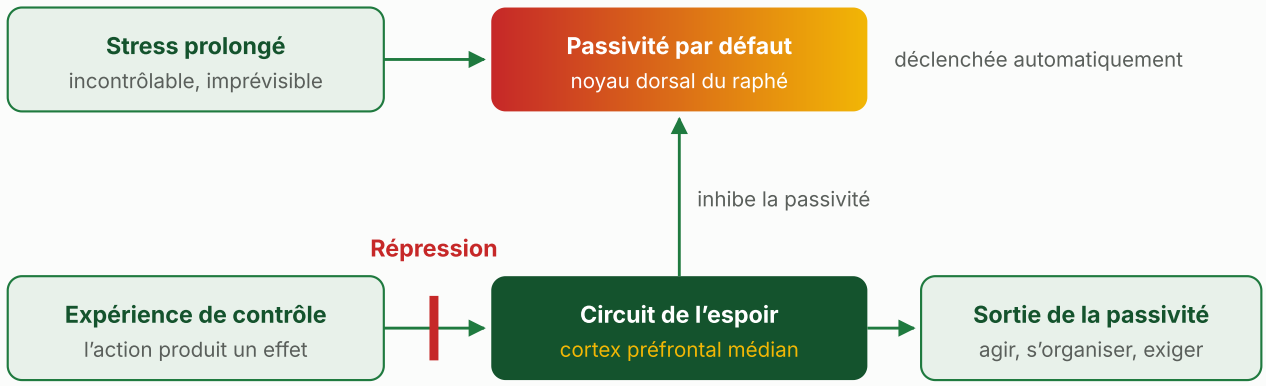


Figure 1. Le circuit de l'espoir : sortir de la passivité exige des expériences de contrôle, que la répression bloque.
Source : D'après Maier et Seligman (2016) ; application au Congo par l'auteur.

La passivité s'installe d'elle-même ; seule l'expérience répétée du contrôle l'inhibe, et c'est précisément cette expérience que la répression empêche.

2.3 Le style explicatif : permanent, pervasif, personnel

Seligman a aussi montré que la façon dont on s'explique un malheur détermine la résignation. Trois dimensions comptent :

- **Permanent** : « cela ne changera jamais ».
- **Pervasif** : « tout est cassé, pas seulement ceci ».
- **Personnel** : « c'est de notre faute, nous sommes comme ça ».

Des formules comme « c'est le Congo » cumulent les trois. Elles transforment une panne technique datée en fatalité nationale.

2.4 Hirschman : partir, protester ou rester loyal

L'économiste Albert Hirschman (*Exit, Voice and Loyalty*, 1970) distingue trois réponses au déclin d'une organisation : la **défection** (partir), la **prise de parole** (protester) et la **loyauté** (rester sans rien dire). Quand la prise de parole est coûteuse ou dangereuse, et que la défection reste possible, les individus partent. Au Congo, cette défection prend deux formes : l'émigration réelle et l'exil intérieur, c'est-à-dire le retrait de toute vie civique.

2.5 La justification du système

Selon la théorie de la justification du système (Jost et Banaji, 1994), les individus tendent à rationaliser l'ordre existant, même quand il les désavantage, surtout s'ils en dépendent et ne voient pas d'issue. Croire que « c'est normal » réduit l'angoisse. Cette rationalisation protège psychologiquement, mais elle bloque le changement.

2.6 Mbembe : la banalité du pouvoir

Achille Mbembe (*De la postcolonie*, 2000) décrit des relations entre gouvernants et gouvernés faites de connivence, de dérision et d'accommodement, plutôt que d'affrontement frontal. Il parle d'une forme de « zombification mutuelle » : chacun joue son rôle sans y croire. Cette lecture rappelle que la résignation apparente cache souvent une conscience lucide de la situation, simplement privée de débouché.

3. Les pénuries comme expérience quotidienne

Le trait distinctif du Congo n'est pas une pénurie isolée, mais leur **simultanéité**. En novembre 2024, le gouvernement lui-même évoquait des semaines marquées à la fois par les pénuries d'électricité, d'eau et de carburant et par les tas d'immondices dans la ville (AllAfrica, nov. 2024). Chacune de ces pénuries a des effets documentés ailleurs ; au Congo, elles s'additionnent.

3.1 L'eau

Au Congo. Une étude ancienne de l'association « Congo pour tous » estimait que 91 % des Congolais stockaient l'eau dans des bidons de 25 litres, faute de pouvoir compter sur le robinet (IPS). En 2024, le ministre de l'Énergie et de l'Hydraulique expliquait que le programme de forages industriels de Brazzaville venait du président lui-même, excédé par le « spectacle des bidons ». Ce programme prévoit 72 milliards FCFA en 2025, 30 milliards en 2026 et 32 milliards en 2027. Selon Afrobarometer, l'approvisionnement en eau est la deuxième priorité des jeunes Congolais (37 %), juste après l'emploi.

Ce que montre la recherche.

- Une méta-analyse de 25 études (23 103 participants, 16 pays dont le Kenya, l'Éthiopie, le Ghana et l'Afrique du Sud) établit un lien significatif entre insécurité hydrique, assainissement insuffisant et troubles dépressifs ou anxieux (Kimutai et al., 2023).
- En Ouganda rural (1 776 adultes), l'insécurité hydrique produit un sentiment d'**absence de choix** et des humiliations sociales, qui débouchent sur la détresse émotionnelle.
- En Éthiopie orientale, le **sentiment d'injustice** dans la distribution de l'eau explique à lui seul environ les deux tiers de l'effet sur la santé mentale (Brewis et al., 2021).
- Chez de jeunes réfugiés en Ouganda (Bidi Bidi), l'insécurité hydrique multiplie par plus de 5 le risque de dépression plus sévère.

3.2 L'électricité

Au Congo. En avril 2026, des ménages de Brazzaville passaient encore des journées et des nuits entières sans courant (AllAfrica, avr. 2026). Les délestages frappent les deux grandes villes, tandis que certains quartiers sont desservis et d'autres non. Une partie des habitants s'est rabattue sur le charbon de bois et le bois de chauffe pour cuisiner.

Ce que montre la recherche. L'Afrique du Sud est le cas le mieux documenté. Une enquête de la SADAG (plus de 1 800 répondants, 2023) a montré que :

- 4 personnes sur 10 se sentaient déprimées à cause des délestages, et 6 sur 10 souffraient d'anxiété ou de panique ;

- 1 sur 10 déclarait avoir envisagé le suicide en lien avec les coupures (enquête en ligne non représentative : ordre de grandeur, pas prévalence) ;
- les trois quarts des salariés subissaient la pression de produire autant malgré les coupures ;
- la détresse montait fortement quand le courant ne revenait pas à l'heure annoncée ou que la coupure n'était pas programmée.

Ce dernier point est capital : **l'imprévisibilité pèse plus lourd que la coupure elle-même**. Or les délestages congolais sont largement imprévisibles.

3.3 Le carburant

Aucune étude n'a mesuré directement l'effet psychologique des pénuries de carburant. Les mécanismes se déduisent toutefois de la théorie de la rareté : temps perdu dans les files d'attente, hausse des tarifs de transport, incertitude sur la possibilité de se rendre au travail, et dépendance aux groupes électrogènes, coûteux et bruyants. Le carburant relie toutes les autres pénuries : sans lui, ni pompe, ni groupe, ni camion-benne.

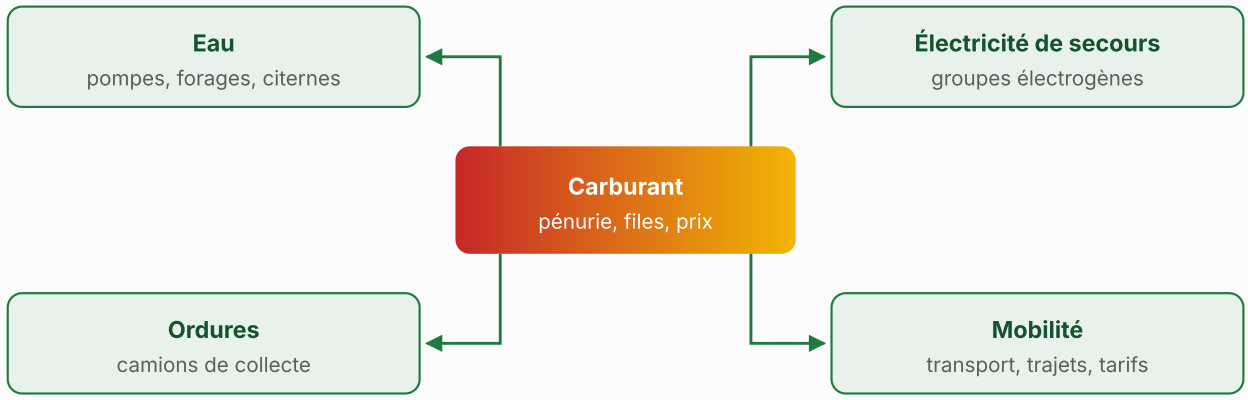


Figure 2. Le carburant, nœud des autres pénuries.
Source : Schéma analytique de l'auteur.

Une seule pénurie de carburant se répercute sur l'eau, l'électricité de secours, la collecte des ordures et les déplacements.

3.4 Les ordures et l'assainissement

Au Congo. Les tas d'immondices dans les quartiers ont été reconnus publiquement par le gouvernement en 2024. L'absence de traitement des eaux usées aggrave les risques sanitaires et les inondations.

Ce que montre la recherche.

- Au Ghana, parmi 827 riverains de décharges, ceux qui vivent près de **décharges à ciel ouvert** déclarent nettement plus de fatigue extrême, de dépression, de troubles de la concentration et d'anxiété que ceux qui vivent près d'une décharge aménagée (Peprah et al., 2024).
- À Jos (Nigeria), une étude de 2026 relève parmi les effets psychologiques de la mauvaise gestion des déchets la **stigmatisation sociale** (40,6 % des répondants) et les **troubles du sommeil** (20,1 %).

Les ordures ajoutent donc une dimension souvent oubliée : la **honte**. Vivre dans un environnement dégradé atteint l'estime de soi collective, et nourrit l'idée que « nous ne méritons pas mieux ».

3.5 L'effet de cumul

Ailleurs, les études mesurent une pénurie à la fois. Au Congo, la même personne peut, la même semaine, chercher de l'eau, attendre le courant, faire la queue à la station et contourner une décharge. Une étude sud-africaine de 2026 sur le nexus eau-énergie-alimentation décrit précisément ce cumul chez des femmes de quartiers défavorisés : il amplifie l'anxiété et la dépression et pousse vers des stratégies de survie de plus en plus précaires. C'est ce cumul, plus que chaque pénurie prise isolément, qui sature la bande passante mentale.

4. Les couches historiques de la résignation

Les pénuries d'aujourd'hui se posent sur trois couches plus anciennes : la violence des guerres, l'effondrement des revenus publics et un jeu politique perçu comme verrouillé. Chaque couche a enseigné la même leçon : agir ne change pas l'issue, et protester peut coûter cher.

Tableau 1. Chronologie des couches historiques de la résignation (1993-2026).

Période	Événement	Ce que la population en a retenu
Mars 2026	Présidentielle : Denis Sassou Nguesso réélu avec 94,82 % (résultats officiels), participation annoncée de 84,65 %, alors que des journalistes de l'AFP et des observateurs ont constaté une faible affluence à Brazzaville ; Internet coupé ; principaux partis d'opposition absents ou boycottant (Le360/AFP)	Le vote est vécu par une partie de la population comme sans enjeu
2024-2026	Dette publique record de 9 564 milliards FCFA fin juin 2026 ; arriérés budgétaires de 835,8 milliards FCFA fin mai 2026, dont 55,9 % d'arriérés sociaux (Sikafinance)	Le revenu dû par l'État (pension, salaire, bourse) n'est pas garanti
Sept. 2025	Opération « Zéro Kuluna » contre les gangs, menée par la sécurité présidentielle ; des organisations de la société civile estiment qu'elle a nourri un climat de peur à Brazzaville	La sécurité et la peur coexistent

Période	Événement	Ce que la population en a retenu
Mai 2025	Enlèvement de l'opposant et candidat Lassy Mbouity par des hommes armés et cagoulés, retrouvé blessé neuf jours plus tard ; manifestations publiques interdites avant la présidentielle (Civicus)	La menace peut venir de n'importe où
Nov. 2023	31 jeunes tués dans une bousculade lors d'un recrutement militaire dans un stade de Brazzaville	Pour un jeune, une place stable est un bien rarissime
2020	Retraités des télécoms et de la poste manifestant pour des pensions impayées depuis 11 ans (Al Jazeera)	Même une vie de travail ne protège pas
2018	Au moins 20 militants du mouvement citoyen Ras-le-Bol arrêtés en une semaine ; l'opposant Jean-Marie Michel Mokoko condamné à 20 ans de prison	S'engager pacifiquement expose à la prison
2016-2017	Crise du Pool après la présidentielle contestée de 2016 : près d'un habitant sur trois du département déplacé, malnutrition aiguë de 17,3 % chez les enfants déplacés ; cessez-le-feu le 23 décembre 2017 (ONU Info). Arrestations d'opposants et de membres d'équipes de campagne (Amnesty)	La violence peut revenir à tout moment
Oct. 2015	Manifestations contre le référendum constitutionnel réprimées à balles réelles : 4 morts selon les autorités, une vingtaine selon l'opposition ; Internet et SMS coupés (FIDH)	Descendre dans la rue peut coûter la vie
1998-2000	Troisième phase de la guerre civile : environ 800 000 personnes déplacées entre décembre 1998 et janvier 2000	Fuir est parfois la seule option
1997	Guerre civile à Brazzaville : plus de 10 000 morts dans la capitale, près d'un tiers des habitants en fuite (BMC/MSF)	La politique peut tuer
1993-1994	Première phase de la guerre civile après la démocratisation	La compétition politique mène à la violence

4.1 Le traumatisme de guerre

Les Congolais âgés de 30 à 60 ans ont, pour beaucoup, vécu au moins une guerre, un déplacement ou la perte de proches. Les données cliniques sont rares mais parlantes : parmi les femmes prises en charge par MSF à Brazzaville après des violences sexuelles liées au conflit, 54,1 % présentaient des troubles anxieux et 24,6 % un état de stress aigu. Aucune enquête nationale n'a mesuré le stress post-traumatique en population générale.

Le traumatisme laisse une trace durable : l'**hypervigilance**. Dans un pays où la contestation politique a débouché sur la guerre en 1993, 1997 et 2016, l'association « protestation = danger » n'est pas irrationnelle. Elle est apprise par l'expérience, puis transmise aux enfants par les récits familiaux.

4.2 L'insécurité des revenus

La crise de la dette a ajouté une rareté monétaire chronique à la rareté des services. Le FMI soulignait encore en 2026 que l'accumulation d'arriérés intérieurs et extérieurs traduit des faiblesses de gestion de la dette. Pour un ménage, un arriéré social n'est pas une ligne comptable : c'est une pension qui n'arrive pas, un salaire en retard, une bourse suspendue. Un retraité interrogé par Bloomberg disait ne survivre que grâce à ses deux fils installés en France.

4.3 Le verrou politique

Le président Sassou Nguesso a dirigé le pays de 1979 à 1992, puis depuis 1997 ; il a été réélu en mars 2026 pour un cinquième mandat consécutif. Les autorités mettent en avant la stabilité et la participation officielle. Une partie de l'opposition et des observateurs contestent la crédibilité du processus et la participation annoncée. Quel que soit le jugement porté, le fait psychologique est le suivant : une part importante de la population, surtout jeune, **ne perçoit pas le vote comme un levier de contrôle**. Afrobarometer note d'ailleurs que les jeunes votent et participent moins que leurs aînés aux réunions communautaires.

4.4 La répression : le verrou qui ferme la parole

La répression transforme la résignation : de réaction psychologique, elle devient une **stratégie rationnelle**. Quand protester peut coûter la liberté, voire la vie, se taire relève de la prudence.

Les organisations de défense des droits humains documentent une séquence continue depuis 2015 :

- **Octobre 2015.** Les manifestations contre le référendum constitutionnel sont réprimées à balles réelles les 20 et 21 octobre. Le bilan est de 4 morts selon les autorités, une vingtaine selon l'opposition. L'Internet mobile, les SMS et le signal de RFI sont coupés à Brazzaville (FIDH, Ecofin).
- **2016-2017.** Après la présidentielle contestée de 2016, des membres des équipes de campagne d'opposition sont arrêtés (Amnesty). Les candidats Jean-Marie Michel Mokoko (arrêté en juin 2016, condamné à 20 ans) et André Okombi Salissa (arrêté en janvier 2017) restent détenus ; le Groupe de travail de l'ONU sur la détention arbitraire a jugé leur détention arbitraire.
- **2018.** Au moins 20 militants du mouvement citoyen Ras-le-Bol sont arrêtés à Brazzaville et Pointe-Noire en une semaine.
- **2019-2021.** De jeunes activistes sont arrêtés, dont un militant interpellé à l'aéroport alors qu'il partait étudier à Dakar. En 2021, deux défenseurs des droits humains sont détenus plus de trois mois par la Centrale d'intelligence et de documentation, sans accès à leurs avocats.
- **2025.** Amnesty relève l'interdiction de manifestations publiques avant la présidentielle de 2026. Le 11 mai 2025, l'opposant et candidat Lassy Mbouity est enlevé par des hommes armés et cagoulés, puis retrouvé blessé neuf jours plus tard (Civicus).

Les autorités contestent l'existence de prisonniers politiques et justifient ces mesures par l'ordre public et la sûreté de l'État. Quel que soit le débat juridique, l'effet psychologique sur la population est le même.

Pourquoi la répression est le facteur le plus puissant. Elle agit de trois façons :

1. **Elle punit précisément les tentatives de contrôle.** Selon Maier et Seligman, le cerveau ne sort de la passivité qu'en accumulant des

preuves que l'action produit un effet. La répression ne frappe pas la passivité : elle frappe l'action. Elle éteint exactement l'apprentissage qui permettrait de sortir de la résignation.

2. **Elle agit par l'exemple.** Le psychologue Albert Bandura a montré que l'on apprend autant en observant ce qui arrive aux autres qu'en le vivant soi-même. Quelques arrestations visibles suffisent à dissuader des milliers de personnes qui n'ont jamais été inquiétées.
3. **Elle isole.** Les coupures d'Internet lors des scrutins (2015, 2021, 2026) privent la population d'information et empêchent toute coordination. Chacun reste seul avec sa colère, sans savoir si les autres la partagent.

L'arbitraire aggrave l'effet : des enlèvements par des hommes non identifiés rendent la menace imprévisible. On retrouve le facteur le plus toxique identifié pour les délestages : **l'incertitude**.

5. Les mécanismes psychologiques de la résignation congolaise

La résignation congolaise résulte de onze mécanismes qui se renforcent mutuellement. Aucun ne suffit seul ; ensemble, ils forment un piège.

1. La taxe cognitive permanente. Chaque pénurie impose ses micro-décisions : quand remplir les bidons, quand recharger le téléphone, où trouver de l'essence, comment conserver les aliments. Cinq pénuries simultanées ouvrent cinq « tunnels » qui puisent dans la même réserve mentale. Il ne reste presque rien pour planifier, s'informer ou s'organiser collectivement.

2. L'imprévisibilité. Une contrainte prévisible peut être intégrée dans un emploi du temps ; une contrainte aléatoire maintient le cerveau en alerte permanente. L'enquête sud-africaine le montre : la détresse culmine quand le courant ne revient pas à l'heure annoncée. L'imprévisibilité empêche aussi toute expérience de maîtrise, puisque l'effort fourni ne garantit jamais le résultat.

3. La passivité par défaut, jamais contrebalancée. Selon Maier et Seligman, le cerveau ne sort de la passivité que s'il accumule des preuves de contrôle. Au Congo, les canaux classiques de contrôle (plainte au service public, recours en justice, vote, pétition) produisent rarement un résultat visible. Le « circuit de l'espoir » n'est pas activé.

4. Le style explicatif fataliste. Les formules du type « c'est le Congo », « on va faire comment ? » ou « Dieu fera » attribuent les problèmes à des causes permanentes et globales. Elles protègent du désespoir immédiat mais ferment la porte à l'action. Elles se transmettent par le langage quotidien et deviennent une grille de lecture partagée.

5. Le sentiment d'injustice. Certains quartiers ont l'eau et le courant, d'autres non ; une minorité dispose de groupes électrogènes et de forages privés. L'étude éthiopienne suggère que cette injustice perçue pèse plus que la privation elle-même. Elle produit une colère rentrée qui, faute d'exutoire, se transforme en amertume et en cynisme.

6. La mémoire traumatique. Trois épisodes de guerre en 25 ans ont associé la contestation politique à la violence. Se taire n'est pas seulement de la passivité : c'est souvent un calcul de survie appris dans la chair, que les parents transmettent aux enfants.

7. Le temps volé. Les corvées d'eau, les files d'attente au carburant et les trajets allongés consomment des heures. Cette « pauvreté en temps » frappe surtout les femmes et les enfants, qui portent l'essentiel de la corvée d'eau. Le temps passé à survivre est du temps retiré à l'école, au travail, à la vie associative.

8. Le sommeil dégradé. Chaleur sans ventilateur, moustiques, bruit des groupes électrogènes, odeurs des ordures : le sommeil est fragmenté. Le manque de sommeil réduit lui-même la capacité cognitive et accroît l'irritabilité. Il agit comme un multiplicateur de la taxe cognitive.

9. La défiance généralisée. En 2023, 72 % des Congolais faisaient peu ou pas confiance à leur conseil communal, 67 % aux tribunaux, 57 % à la police et 54 % au président. Or l'action collective suppose de croire que l'institution répondra et que les voisins suivront. Sans cette double confiance, chacun attend que l'autre bouge, et personne ne bouge.

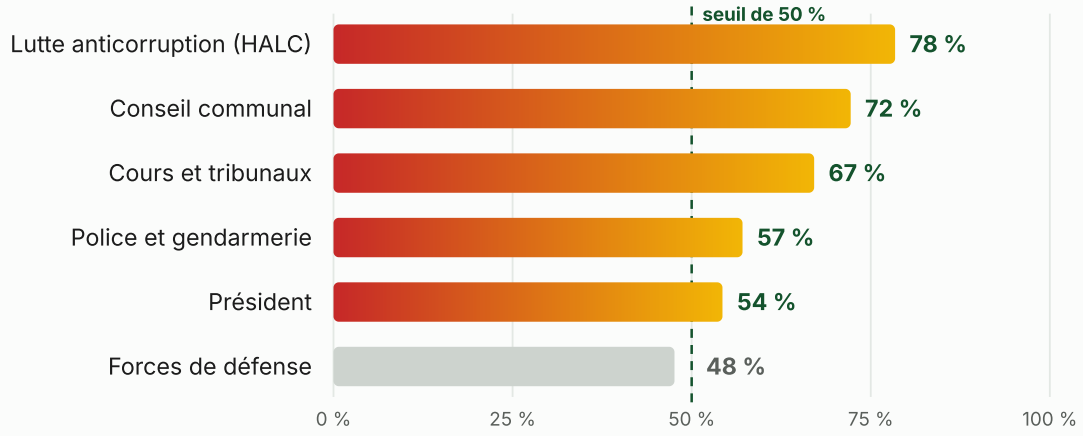


Figure 3. Défiance envers six institutions publiques au Congo-Brazzaville : part des adultes déclarant « pas du tout » ou « juste un peu » confiance (%).

Source : Afrobarometer, Round 9 (2023), n = 1 200 ; microdonnées Banque mondiale. Calculs de l'auteur.

Seules les forces de défense passent sous le seuil de 50 % de défiance ; l'institution censée lutter contre la corruption est la moins crédible.

10. La dépendance et la loyauté contrainte. Quand l'accès à un emploi, à un raccordement ou à un service dépend de relations personnelles, la critique ouverte devient risquée. Rester loyal, ou du moins silencieux, est une stratégie rationnelle. Avec le temps, la justification du système transforme cette contrainte en conviction : « c'est comme ça partout ».

11. La peur de la répression. C'est le mécanisme qui verrouille tous les autres. Les dix précédents rendent l'action collective difficile ; la répression la rend dangereuse. Elle punit précisément les rares tentatives de reprendre le contrôle, et elle enseigne par l'exemple à ceux qui n'ont jamais été arrêtés. La prudence devient alors une norme sociale transmise : « ne te mêle pas de politique ».

Le cercle vicieux. Ces mécanismes forment une boucle. Les pénuries saturent la bande passante et entretiennent la peur ; la population n'a plus l'énergie ni la confiance pour exiger des comptes ; l'absence de pression collective laisse les défaillances perdurer ; les pénuries continuent. Chaque tour de boucle confirme la croyance initiale que rien ne change.

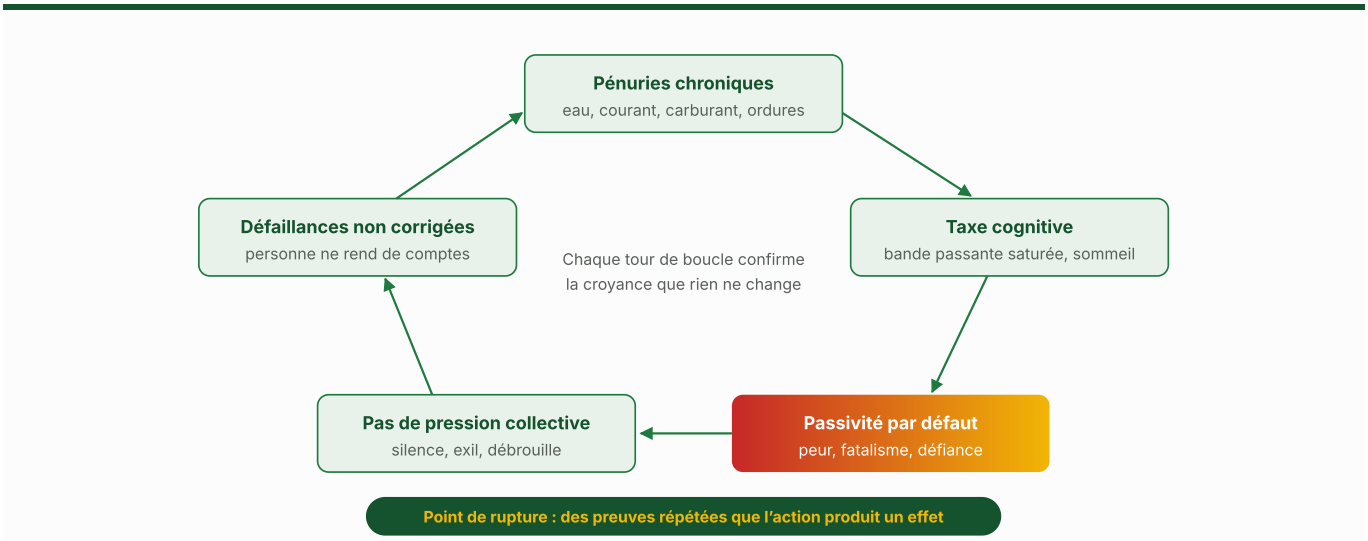


Figure 4. Le cercle vicieux de la résignation.
Source : Synthèse de l'auteur.

La passivité est le point central de la boucle : c'est elle qu'il faut interrompre en redonnant des expériences de contrôle.

6. Les exutoires et les expressions sociales de la résignation

La résignation n'est pas le seul refuge. Hirschman l'a montré : quand la prise de parole est fermée, ici par la répression, il reste la défection. Au Congo, elle prend trois formes à côté de la résignation : la **fuite vers le ciel** (l'au-delà promis par les églises), la **fuite dans la nuit** (la bière, les bars et les hôtels) et la **fuite à l'étranger** (l'exil).

Ces exutoires ont un point commun : ils soulagent l'individu sans rien changer à la situation collective. Ils fonctionnent comme des soupapes qui empêchent la pression sociale de s'accumuler, et c'est pourquoi ils prospèrent là où la parole est contrainte.

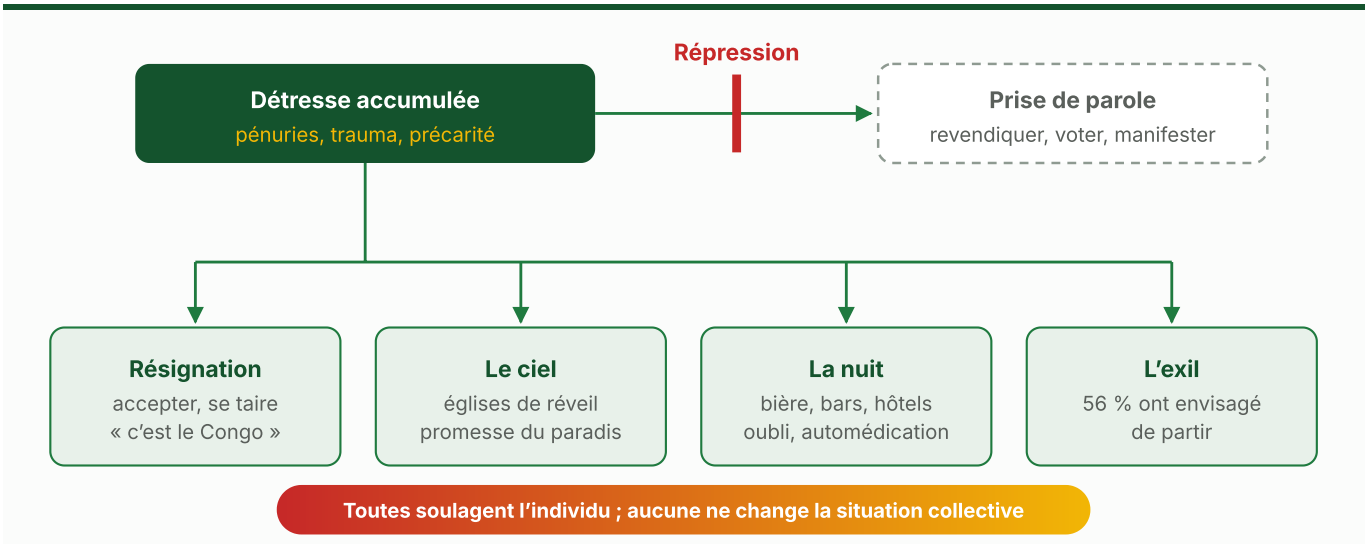


Figure 5. La parole fermée et les quatre sorties de la détresse.
Source : Synthèse de l'auteur, d'après Hirschman (1970).

La répression bloque la prise de parole ; la détresse se déverse alors dans la résignation, le ciel, la nuit ou l'exil.

6.1 Le langage du fatalisme

Les expressions du quotidien encodent la résignation et la transmettent. « On va faire comment ? » clôt la discussion avant qu'elle commence. « C'est le Congo » transforme une défaillance de service en identité natio-

nale. Ce langage n'est pas anodin : selon la théorie du style explicatif, la façon dont un groupe raconte ses malheurs prédit sa capacité à agir.

6.2 Le ciel : les églises et la promesse du paradis

La multiplication des églises. La libéralisation des cultes après la Conférence nationale souveraine de 1991 a ouvert la voie à la prolifération des églises dites « de réveil », d'inspiration pentecôtiste (ADIAC). Leur expansion coïncide exactement avec la séquence guerres, crise économique et pénuries décrite plus haut. Le phénomène est régional : à Kinshasa, on en compterait près de 10 000. Aucun recensement fiable n'existe pour Brazzaville.

Ce que les églises apportent réellement. Il serait faux de les réduire à une manipulation. Elles offrent ce que l'État n'offre plus :

- une **communauté** et une entraide matérielle (cotisations, visites, soutien en cas de deuil) ;
- un **sens** à la souffrance, qui protège du désespoir ;
- une **écoute** : les sociologues Tonda et Missié notent que les fidèles étudiés sont souvent des personnes angoissées, qui y trouvent un lieu pour déposer leur détresse ;
- un rôle dans la **réconciliation** après les guerres civiles.

Comment elles peuvent nourrir la résignation. Quatre mécanismes sont à l'œuvre :

1. **Le report vers l'au-delà.** Si la vraie récompense est au paradis, la souffrance terrestre devient une épreuve à endurer plutôt qu'une injustice à corriger. C'est la critique classique de Marx, qui voyait dans la religion « l'opium du peuple » : un soulagement qui détourne de la cause.
2. **La lecture spirituelle des malheurs.** Dans de nombreuses églises de réveil, le chômage, la maladie ou la malchance sont interprétés comme l'œuvre d'un mauvais esprit ou de la sorcellerie (Tonda et Missié, 2006). La réponse devient la « délivrance » par la prière, et non la revendication. La cause est déplacée du politique vers l'invisible.
3. **L'illusion de contrôle.** C'est le point le plus subtil. Le jeûne, la prière, le « combat spirituel » sont des actions que le fidèle croit efficaces. Elles activent le sentiment de contrôle dont le cerveau a besoin pour sortir de la passivité (section 2.2), mais elles le dirigent vers un terrain où rien ne change dans le monde réel. L'église répond au besoin d'agir sans menacer l'ordre établi.
4. **La prospérité et la proximité du pouvoir.** La théologie de la prospérité promet la richesse en échange de la foi et des offrandes, ce qui prélève une part des maigres revenus des fidèles. Par ailleurs, selon des travaux universitaires, certaines églises de réveil sont dirigées par des personnalités proches du pouvoir, et de nombreux responsables politiques en sont adeptes. Les fidèles forment alors un réservoir électoral plutôt qu'un contre-pouvoir.

Une nuance nécessaire. Toutes les églises ne jouent pas ce rôle. En 2015, les évêques catholiques avaient appelé au dialogue avant le référendum constitutionnel. La religion peut aussi être un lieu de conscience critique. La question n'est donc pas la foi, mais la théologie : celle qui invite à attendre ou celle qui invite à agir.

6.3 La nuit : brasseries, bars et hôtels comme thérapie

Si l'église promet le paradis demain, le bar l'offre ce soir. La bière, les bars d'ambiance et les petits hôtels constituent la seconde grande soupape : une thérapie collective, non prescrite, qui soulage sans soigner.

Les chiffres. Selon les estimations de l'OMS reprises par la Banque mondiale, un homme adulte congolais consommait en 2016 environ **12,9 litres d'alcool pur par an**, contre 2,8 litres pour une femme (CEIC/Banque mondiale). Converti en bière à 5 %, cela représente près de 400 grandes bouteilles de 65 cl par homme et par an, soit plus d'une par jour. Des enquêtes locales citées dans des travaux universitaires estiment la prévalence de la consommation à 61 % chez les jeunes adultes et à 22,8 % chez les adolescents de Brazzaville. À côté de la bière industrielle circule le *lotoko*, alcool artisanal de maïs ou de manioc distillé dans des fûts de récupération, souvent à plus de 50 % (Mémoire Online).

Une industrie solidement implantée. Brasco, filiale de Heineken, est présente depuis 1952 et dispose de quatre sites (Brazzaville, Pointe-Noire, Dolisie, Oyo) ; Bralico, du groupe Castel, produit à Pointe-Noire et Oyo. Le marketing cible explicitement la jeunesse : une grande marque de bière a ainsi adopté un slogan affirmant que le succès prend du temps, en se présentant comme soutien de la jeunesse congolaise (AllAfrica). Dans un pays où 41 % des jeunes cherchent un emploi, la bière se fait le porte-parole de la patience. Nuance importante : l'industrie n'est pas épargnée par la crise. Brasco a récemment annoncé des suppressions d'emplois face à la baisse des ventes et du pouvoir d'achat (Ecomatin). La demande d'évasion reste forte, mais elle glisse vers des alcools moins chers et plus dangereux.

Les bars et les hôtels. Les *ngandas*, caves et bars-dancings ouvrent en fin d'après-midi et ferment tard ; la bière locale y coûte environ 500 FCFA. Une étude sur la santé urbaine à Talangaï (Brazzaville) observe que nombre de ces lieux de distraction sont associés à des hôtels fréquentés par des travailleuses du sexe (Mémoire Online). La multiplication des petits hôtels et auberges de quartier, souvent loués à l'heure, mériterait une étude spécifique : aucune donnée publique ne la mesure.

Pourquoi la nuit « soigne ». Cinq raisons expliquent l'attrait de cette thérapie :

1. **L'automédication.** L'alcool réduit l'anxiété à court terme. Les psychiatres parlent d'automédication : on traite soi-même une détresse que personne d'autre ne traite.
2. **L'oubli du lendemain.** L'alcool rétrécit l'attention au moment présent. C'est un effet tunnel volontaire : pendant quelques heures, les bidons, les délestages et les dettes disparaissent.
3. **Un espace qui fonctionne.** Le bar dispose souvent d'un groupe électrogène, de lumière, de musique et de boissons fraîches. Le contraste est souvent relevé : la bière froide reste disponible dans des quartiers où le robinet est sec. Le bar offre ce que la ville n'offre plus : un lieu où le service est assuré.
4. **Une parcelle de contrôle et de dignité.** Au bar, on choisit, on paie, on est servi, on est reconnu. Pour un homme sans emploi, c'est l'un des rares lieux où il exerce un pouvoir de décision et retrouve un statut social.
5. **L'intimité comme refuge.** Les relations amoureuses et sexuelles, y compris tarifées, offrent une évasion et une affirmation de soi. Mais l'étude sud-africaine de 2026 montre aussi que, sous la contrainte des pénuries, le sexe transactionnel devient une stratégie de survie pour des femmes précaires.

Le coût de la thérapie. Cette évasion aggrave le cercle vicieux :

- elle **détourne les revenus** du ménage et accentue la rareté monétaire ;
- elle **dégrade le sommeil** et la santé (cirrhose, accidents de la route) ;
- l'alcool est un facteur de risque reconnu de **violences**, dans la rue comme au foyer, notamment envers les partenaires ;
- les relations à risque exposent au **VIH** et aux grossesses précoces ;

- enfin, le temps et l'énergie investis dans l'évasion ne le sont pas dans l'action collective.

L'église et le bar se répondent : l'une promet l'au-delà, l'autre l'oubli. Tous deux permettent de supporter l'insupportable sans le changer.

6.4 La débrouille : la privatisation des services publics

Faute de service fiable, chaque ménage reconstruit le service à son échelle : bidons, citernes, forages privés, groupes électrogènes, panneaux solaires, charbon de bois. Cette ingéniosité est réelle, mais elle a un coût psychologique et politique. Elle épuise les ménages, et elle retire aux plus aisés tout intérêt à exiger un service public de qualité, puisqu'ils s'en sont affranchis.

6.5 L'exil, réel ou rêvé

C'est la « défection » de Hirschman. En 2024, 56 % des Congolais déclaraient avoir au moins un peu pensé à quitter durablement le pays, dont 30 % « beaucoup ». Parmi eux, 43 % invoquent les difficultés économiques ou la pauvreté et 34 % la recherche d'un emploi ; 43 % visent l'Europe et 28 % l'Amérique du Nord (Afrobarometer, 2024). La diaspora devient alors un filet de sécurité privé, qui permet de survivre sans changer le système. L'exil intérieur, lui, prend la forme du désengagement : 77 % des jeunes pensent que le pays va dans la mauvaise direction, et seuls 16 % anticipent une amélioration dans l'année (Afrobarometer, 2024).

6.6 Le silence civique

Les jeunes Congolais sont moins enclins que leurs aînés à voter, à participer aux réunions communautaires ou à contacter un élu, alors même qu'ils sont plus instruits (85 % ont un niveau secondaire ou plus) et plus touchés par le chômage (41 %). Ce paradoxe est la signature de l'impuissance apprise : la capacité existe, la croyance en son utilité a disparu.

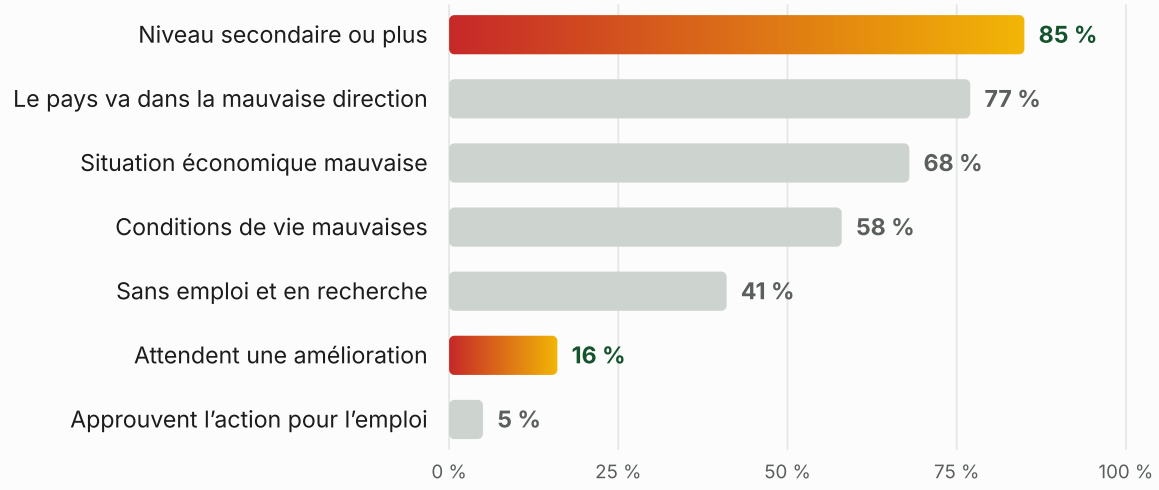


Figure 6. Situation et perceptions des jeunes Congolais de 18 à 35 ans (% des répondants).
Source : Afrobarometer, dépêche AD856 (2024), enquête de 2023.

L'écart entre l'instruction et l'espoir résume l'impuissance apprise d'une génération : la compétence existe, la conviction qu'elle servira a disparu.

6.7 La violence comme contrôle détourné

Quand les voies légitimes de contrôle sont bloquées, une minorité cherche le contrôle autrement. Le phénomène des bandes de jeunes (« kuluna ») peut se lire en partie ainsi : une prise de pouvoir sur un territoire et sur les autres, faute d'en avoir sur sa propre vie. Cette lecture n'excuse rien. Elle rappelle simplement que la répression seule ne traite pas la cause, et qu'elle peut renforcer le climat de peur décrit par la société civile en 2025.

6.8 L'humour et la dérision

La moquerie, les surnoms donnés aux services publics, l'autodérision sur les délestages sont des soupapes. Ils permettent de nommer l'absurde sans risque. Mbembe y voit une forme de conscience lucide : la population n'est pas dupe. Mais tant que la dérision reste la seule forme d'expression, elle accompagne la résignation plus qu'elle ne la combat.

7. Le Congo face à la littérature internationale

Chaque étude ci-dessous isole un facteur que le Congo subit en même temps que les autres. La dernière colonne indique pourquoi l'effet y est probablement plus fort.

Tableau 2. Le Congo face à la littérature internationale : études de référence et transposition.

Étude	Contexte	Facteur	Résultat principal	Transposition au Congo
Mani, Mullainathan, Shafir, Zhao (2013)	Inde rurale, États-Unis	Rareté monétaire	Baisse d'environ 9-10 points de QI en période de manque	Rareté cumulée d'argent, de services et de temps
Maier et Seligman (2016)	Neurosciences	Stress incontrôlable	La passivité est la réponse par défaut ; le contrôle doit s'apprendre	Très peu d'expériences de contrôle disponibles
Kimutai et al. (2023)	16 pays, 23 103 personnes	Eau et assainissement	Lien significatif avec dépression et anxiété	Eau et assainissement défaillants ensemble

Étude	Contexte	Facteur	Résultat principal	Transposition au Congo
Ouganda rural (2019)	1 776 adultes	Eau	Dépression via l'absence de choix et l'humiliation	Bidons et corvées quotidiennes
Brewis et al. (2021)	Éthiopie orientale	Eau	L'injustice perçue explique environ deux tiers de l'effet	Inégalités visibles entre quartiers
Éthiopie, sécheresse 2021 (CSAE Oxford)	Jeunes adultes	Pénurie d'eau	Anxiété +0,35 et dépression +0,29 écart-type ; effet maximal chez les plus pauvres	Jeunesse précaire très exposée
SADAG (2023)	Afrique du Sud, 1 800+	Délestages	40 % déprimés, 60 % anxieux ; l'imprévisibilité aggrave	Délestages plus imprévisibles qu'en Afrique du Sud
Peprah et al. (2024)	Ghana, 827 riverains	Décharges	Fatigue, dépression, troubles de la concentration	Dépôts sauvages dans les quartiers
Awari et al. (2026)	Jos, Nigeria	Déchets	Stigmatisation 40,6 %, troubles du sommeil 20,1 %	Honte collective
Afrique du Sud, nexus eau-énergie-alimentation (2026)	Femmes de quartiers défavorisés	Pénuries cumulées	Anxiété et dépression amplifiées, stratégies de survie précaires	Le cas le plus proche du Congo

Ce qui distingue le Congo. Quatre facteurs aggravants n'apparaissent dans aucune de ces études prises isolément : le **cumul** de cinq pénuries, leur **durée** (plusieurs décennies), leur **imprévisibilité**, et la **mémoire de la guerre** qui rend la contestation dangereuse. On peut donc raisonnablement supposer que les effets observés ailleurs sont, au Congo, au moins aussi forts. Seule une enquête nationale permettrait de le confirmer.

8. Résignation n'est pas consentement

Décrire la résignation ne revient pas à décrire une population soumise ou satisfaite. Quatre constats imposent de nuancer.

La lucidité est intacte. 77 % des jeunes jugent que le pays va dans la mauvaise direction, et seuls 5 % estiment que le gouvernement crée bien des emplois. Une population consentante ne répondrait pas ainsi. La résignation est un désaccord sans débouché, pas une adhésion.

La solidarité protège. L'étude éthiopienne montre que la participation à des réseaux informels de partage de l'eau est associée à une *meilleure* santé mentale. Les tontines, les associations de quartier, les églises et les réseaux familiaux jouent ce rôle au Congo. Ils sont la preuve que la capacité d'organisation existe.

Les résistances silencieuses. Le politologue James Scott a décrit les « armes des faibles » : lenteur, contournement, ironie, refus discret. Ces formes d'action ne visent pas à renverser un système mais à en limiter l'emprise. Des initiatives citoyennes comme le mouvement Ras-le-Bol, qui a organisé une observation citoyenne du scrutin de 2026, montrent aussi que l'engagement ouvert n'a pas disparu.

La réversibilité est démontrée. Le suivi des femmes prises en charge par MSF à Brazzaville après les violences de guerre a montré que le soutien psychologique produit des bénéfices durables : le fonctionnement global des patientes s'est nettement amélioré un à deux ans plus tard. Plus largement, les neurosciences du contrôle indiquent que le « circuit de l'espoir » se réactive dès que l'expérience montre que l'action produit un effet. La résignation est un état, pas une identité.

9. Recommandations pour briser le cycle

Puisque la passivité est le réglage par défaut et que le contrôle s'apprend, la priorité n'est pas de convaincre la population d'espérer. Elle est de **lui fournir des preuves répétées que l'action produit un résultat**. Les recommandations sont classées par acteur.

9.1 Pouvoirs publics et opérateurs (SNE, LCDE, collectivités)

1. **Rendre les coupures prévisibles avant de les supprimer.** Publier des calendriers de délestage et de distribution d'eau par quartier, les respecter, et prévenir par SMS en cas de changement. C'est la mesure la moins coûteuse et la plus directement fondée sur la recherche.
2. **Rendre la répartition équitable et visible.** Un tableau de bord public des heures de service par quartier transforme un sentiment d'injustice en donnée vérifiable, et oblige à corriger les écarts.
3. **Multiplier les petites victoires vérifiables.** Une collecte d'ordures régulière dans un quartier pilote, un forage qui fonctionne, une borne-fontaine réparée en 48 heures. Chaque succès visible est une expérience de contrôle pour les habitants.
4. **Créer des canaux de réclamation qui répondent.** Un numéro ou une application de signalement avec suivi public des délais de traitement. Une plainte suivie d'effet est exactement ce qui active le « circuit de l'espoir ».
5. **Apurer en priorité les arriérés sociaux.** Pensions, salaires et bourses impayés sont une source majeure de rareté monétaire. Les arriérés sociaux représentaient 55,9 % des arriérés budgétaires fin mai 2026.
6. **Intégrer la santé mentale aux soins primaires.** Le programme mhGAP de l'OMS permet de former des soignants non spécialistes au repérage de la dépression, de l'anxiété et du stress post-traumatique.

9.2 Médias, intellectuels et société civile

1. **Changer le récit.** Documenter les réussites locales, même modestes, plutôt que la seule chronique des défaillances. Un récit qui ne montre que l'échec confirme le style explicatif fataliste.
2. **Remplacer « c'est le Congo » par des causes précises.** Nommer l'ouvrage défaillant, le budget non exécuté, le responsable : une cause précise est une cause corrigeable.
3. **Organiser à l'échelle du quartier.** Les comités de quartier pour l'eau, l'assainissement ou la sécurité offrent des victoires accessibles, à faible risque politique.

9.3 Églises et communautés

1. **Faire de la foi un moteur d'action.** Les communautés religieuses, institutions les plus crédibles, peuvent porter des projets concrets (forages, salubrité, soutien psychologique) et valoriser la responsabilité plutôt que l'attente.

2. **Former des écoutants communautaires** capables de repérer la détresse et d'orienter vers les soins.

9.4 Diaspora et secteur privé

1. **Investir dans des biens collectifs** (forages de quartier, mini-réseaux solaires, collecte d'ordures) plutôt que seulement dans des solutions familiales.
2. **Développer des solutions qui rendent du contrôle** : kits solaires en paiement à l'usage, compteurs prépayés avec information en temps réel, applications d'alerte sur l'eau et le courant. Une technologie qui informe et donne le choix réduit directement la charge cognitive.

9.5 Libertés publiques et exutoires

1. **Lever la peur, condition de tout le reste.** Aucune politique de « petites victoires » ne réactivera le sentiment de contrôle si l'action citoyenne pacifique expose à l'arrestation. La libération des personnes détenues pour leurs opinions, l'autorisation des manifestations pacifiques et le maintien d'Internet en période électorale sont, du point de vue psychologique, les signaux les plus puissants qu'un pouvoir puisse envoyer.
2. **Faire des églises des lieux d'action.** Encourager les communautés religieuses à porter des projets concrets de quartier et à former des écoutants capables d'orienter vers les soins, plutôt qu'à interpréter les malheurs comme des attaques spirituelles.
3. **Traiter l'alcool comme un enjeu de santé publique.** Mesurer la consommation, encadrer le marketing visant les jeunes, contrôler l'alcool artisanal à haut degré et créer des services de prise en charge de la dépendance.
4. **Offrir d'autres lieux du soir.** Des espaces éclairés, sportifs et culturels de quartier, ouverts en soirée, répondent au même besoin de lumière, de sociabilité et de dignité que le bar, sans son coût.
5. **Transformer l'exil en lien.** Associer la diaspora à des investissements collectifs locaux pour que le départ ne soit plus seulement une sortie, mais un levier de retour.

10. Agenda de recherche : une enquête nationale

Les hypothèses de cette étude sont vérifiables à un coût raisonnable. Le dispositif proposé s'inspire du format Afrobarometer, déjà éprouvé au Congo.

Échantillon. 1 200 à 2 400 adultes, tirage aléatoire stratifié (Brazzaville, Pointe-Noire, villes secondaires, zones rurales), soit une marge d'erreur de ±2 à 3 points.

Instruments validés à combiner.

Tableau 3. Instruments proposés pour une enquête nationale sur la résignation.

Dimension mesurée	Instrument	Ce qu'il apporte
Insécurité hydrique	Échelle HWISE (12 questions)	Comparabilité avec les études africaines
Insécurité énergétique	Module heures de service, coupures non annoncées, dépenses de substitution	Mesure de l'imprévisibilité
Exposition aux déchets	Distance au dépôt le plus proche, fréquence de collecte	Lien avec stigmatisation et sommeil
Dépression	PHQ-9	Standard international
Anxiété	GAD-7	Standard international
Traumatisme	PCL-5 (abrégé)	Héritage des guerres
Résignation et contrôle perçu	Échelle de locus de contrôle, questions d'efficacité politique	Mesure directe de l'impuissance apprise
Espoir	Échelle de Cantril (situation actuelle et dans 5 ans)	Suivi dans le temps

Deux expériences naturelles à exploiter.

1. **Les forages industriels de Brazzaville.** Comparer, avant et après leur mise en service, les quartiers raccordés et non raccordés. C'est la méthode utilisée en Éthiopie pour mesurer l'effet de la sécheresse.
2. **Les calendriers de délestage.** Un quartier pilote recevant des calendriers fiables, comparé à un quartier témoin, permettrait de mesurer l'effet propre de la prévisibilité sur la détresse.

Partenaires possibles. L'Université Marien Ngouabi (psychologie, sociologie, santé publique), l'équipe Afrobarometer Congo (Association Avenir NEPAD Congo), Epicentre/MSF pour l'expertise épidémiologique en contexte post-conflit, et l'OMS pour l'intégration aux soins primaires.

Références

THÉORIE ET PSYCHOLOGIE

- Mani, Mullainathan, Shafir, Zhao (2013), *Poverty Impedes Cognitive Function*, Science 341 : Harvard Gazette
- Mullainathan et Shafir (2013), *Scarcity: Why Having Too Little Means So Much* : recension Commonweal
- Schilbach, Schofield, Mullainathan (2016), *The Psychological Lives of the Poor* : MIT, DSpace@MIT
- Maier et Seligman (2016), *Learned Helplessness at Fifty*, Psychological Review : PMC
- Baratta, Seligman, Maier (2023), *From helplessness to controllability* : Frontiers in Psychiatry
- Ouvrages de référence cités sans lien : Hirschman, *Exit, Voice and Loyalty* (1970) ; Jost et Banaji (1994) sur la justification du système ; Mbembe, *De la postcolonie* (2000) ; Scott, *Weapons of the Weak* (1985)

SANTÉ MENTALE ET PÉNURIES

- Kimutai et al. (2023), méta-analyse eau, assainissement et santé mentale : NRF Kenya
- Insécurité hydrique et dépression en Ouganda rural (2019) : PMC
- Brewis et al. (2021), eau, injustice et détresse en Éthiopie : DOAJ
- Sécheresse et santé mentale en Éthiopie (2023) : CSAE Oxford

- Eau et dépression chez de jeunes réfugiés à Bidi Bidi : NYU
- Nexus eau-énergie-alimentation en Afrique du Sud (2026) : PubMed
- SADAG, délestages et santé mentale (2023) : Bhekisisa, Cape Times, Sunday World
- Peprah et al. (2024), décharges au Ghana : DOAJ
- Awari et al. (2026), déchets à Jos : AJSS

CONGO : DONNÉES ET CONTEXTE

- Afrobarometer Round 9 (2023), confiance institutionnelle : microdonnées Banque mondiale
- Afrobarometer (2024), jeunes et chômage : AD856
- Afrobarometer Round 10 (2024), migration : AllAfrica, oct. 2026
- Afrobarometer (2024), confiance envers les institutions en Afrique : AllAfrica
- Soutien psychologique post-viol à Brazzaville (MSF) : PMC
- ONU, plan humanitaire pour le Pool (2017) : ONU Info
- Migrations et guerres au Congo, pastorale des migrants : Vatican
- Pénurie d'eau et forages industriels (2024) : AllAfrica
- Délestages à Brazzaville (2026) : AllAfrica
- Stockage de l'eau en bidons : IPS
- Charbon et groupes électrogènes face aux délestages : IPS
- Dette publique et arriérés (2026) : Sikafinance, Capmad
- Pensions impayées (2020) : Al Jazeera
- Présidentielle de mars 2026 : Le360/AFP, AllAfrica, Cour constitutionnelle, AllAfrica, observation citoyenne

RÉPRESSION ET LIBERTÉS

- FIDH, répression des manifestations et référendum d'octobre 2015 : FIDH ; coupures de communications : Ecofin
- Amnesty International, arrestations après la présidentielle de 2016 : Amnesty ; détention de Mokoko et Okombi Salissa : Amnesty, 2020 ; militants détenus : Amnesty, 2020
- Tournons la Page, Front Line Defenders, Amnesty, arrestations de Ras-le-Bol (2018) : communiqué
- Amnesty, rapport Congo 2025 : Amnesty ; Civicus Monitor (2025) : Civicus

RELIGION, ALCOOL ET NUIT

- Tonda et Missié (dir.), *Les Églises et la société congolaise aujourd'hui*, Karthala, 2006 : recension ASSR
- Libéralisation des cultes et églises de réveil : ADIAC ; églises de réveil à Kinshasa : Demart, Cahiers d'études africaines
- Consommation d'alcool estimée (OMS/Banque mondiale) : CEIC
- Consommation d'alcool chez les jeunes à Brazzaville : Mémoire Online
- Environnement urbain et santé à Talangaï : Mémoire Online
- Brasco, suppressions d'emplois : Ecomatin ; marketing jeunesse : AllAfrica
- Ouvrages cités sans lien : Marx, *Contribution à la critique de la philosophie du droit de Hegel* (1843) ; Bandura, *Social Learning Theory* (1977)

Revue Prisme — Cahier de l'Observateur. Les analyses n'engagent que leur auteur. **Citation suggérée :** NDOKAYO ONDZE, J. M. (2026). « La psychologie de la résignation au Congo : pénuries chroniques, rareté cognitive et impuissance apprise ». *Revue Prisme*, Cahier de l'Observateur, novembre 2026.
Les inférences sur le Congo s'appuient sur des études menées dans d'autres pays ; elles appellent la vérification par l'enquête nationale proposée en section 10.