



## Les risques de l'engagement militant

L'engagement militant, plus qu'un simple passe-temps, est **du travail non rémunéré**. Il est donc important de le considérer comme tel!

- ▶ Personne n'est à l'abri du stress et de l'anxiété. Trouver le bon niveau d'implication et la bonne combinaison de tâches pour soi peut aider significativement.
- ▶ Attention à la culture du don de soi! Elle donne l'impression que le mérite vient avec un très haut niveau d'engagement, nous amène à se comparer aux autres, nous fait croire qu'on n'en fait pas assez. La valeur d'une personne réside dans **qui elle est** et non **ce qu'elle fait**.
- ▶ L'engagement militant demande une bonne gestion du temps et des priorités, avec une charge de travail qui fluctue dans le temps. Pas besoin d'en faire beaucoup pour se sentir dépassé-e: des priorités mal gérées et des tâches mal réparties peuvent être décourageantes pour les personnes impliquées.
- ▶ Le manque d'intérêt du public et des objectifs qui semblent très lointains ou inatteignables sont d'importants facteurs de perte de motivation.

## Reconnaître les signes d'épuisement

- ▶ L'épuisement physique et émotionnel se caractérise par la fatigue, le manque d'énergie, le stress, le sentiment d'être dépassé-e, la difficulté à se concentrer, des oublis ou des difficultés avec la mémoire.
- ▶ On peut vivre une déshumanisation de ses relations interpersonnelles par le détachement, le cynisme, la perte de motivation, les frustrations, l'impatience.

- ▶ Il peut y avoir une perte de sens ou du sentiment d'accomplissement.

Lorsque ces signes se sont sentis, il est conseillé de mettre sur pause son engagement. Il permet de revenir en force avec de nouvelles perspectives; c'est bénéfique.

## Pistes de solutions

### Se ressourcer et diminuer la pression

- ▶ Pratiquer des loisirs en dehors du militantisme (soit avec des non militant-e-s ou ne pas concentrer l'activité autour du militantisme).
- ▶ Savoir prendre du recul, se délester de certaines responsabilités: il n'est pas souhaitable d'être indispensable. **Chaque rôle doit pouvoir être rempli par plusieurs personnes, et chaque personne doit pouvoir remplir plusieurs rôles.** Il est primordial de partager et transmettre les savoirs. Effectuez des rotations dans les tâches et favorisez la variété dans les réunions et toutes les activités du groupe.
- ▶ Savoir lâcher prise face aux décisions prises par le groupe: afin de prendre **des décisions de manière efficace et satisfaisante** pour tou-te-s, nous vous proposons d'utiliser la **prise de décision par consentement**.

### Canaliser sa colère et

### ses frustrations en actions productives

Parfois, les actions n'ont pas le résultat espéré. On doit recommencer plusieurs fois les mêmes démarches. On a l'impression de ne pas rejoindre le public, de ne pas se faire entendre par les élu-e-s. Dans plusieurs situations, il est normal que la colère se manifeste. C'est une émotion saine et valide, mais elle doit être gérée de manière productive, vers des solutions, pour éviter de vous faire avaler et qu'elle se retourne contre vous ou envenime les relations internes du groupe. Le but est de canaliser la colère collective, tou-te-s ensemble contre le problème et non les un-e-s contre les autres.

### Dans une situation frustrante:

- ▶ Savoir identifier rapidement quand on est en colère et prendre du recul.
- ▶ Identifier la cause (épuisement, frustrations, conflits, événements précis?).
- ▶ Partager son ressenti avec une personne de confiance, puis avec le groupe (éviter les accusations: on travaille ensemble!).
- ▶ Adresser le conflit avec la ou les personnes concernées. Faites preuve d'empathie pour rebâtir et solidifier la confiance: **chacun-e gère différemment les problèmes.**

### Quelques trucs pour alléger les réunions

- + Choisir un-e responsable du thé, café et collations, en rotation.
- + Environ une rencontre sur deux, faites un tour de table « bien-être »: comment va chaque personne et quel est son niveau d'énergie?
- + Gardez à jour une grille de tâches pour les bénévoles (nom, tâche, estimation du temps), pour faire le suivi du temps réel d'implication de chacun-e.



- ▶ Réfléchir à des solutions concrètes au problème : la réflexion en groupe est plus plaisante, plus créative, et soulage le stress et l'anxiété dans le moment présent. Prenez le temps d'écouter les préoccupations de chacun-e.
- ▶ Confiance avec les élu-e-s : en cas de conflit direct avec un-e membre du groupe, choisir une autre personne qui se chargera du lien avec les élu-e-s, et qui pourra reprendre la relation à neuf.
- ▶ En cas de conflit entre le groupe et les élu-e-s, changez l'approche adoptée par le groupe. Ne faites pas d'attaques personnelles : les élu-e-s font de leur mieux pour répondre aux demandes des citoyen-ne-s, travaillent souvent avec des moyens limités et ne connaissent pas nécessairement bien tous les sujets. Adopter une approche positive et convaincante par rapport à votre enjeu améliore vos chances de vous faire entendre!

## Communiquer de façon non violente

La communication non violente est un outil pour prévenir et gérer les situations de conflit. L'avantage de cette méthode est de favoriser l'écoute et l'empathie, afin de permettre l'échange sincère des émotions. Pour en savoir plus :

- ▶ [La communication non violente : un outil pour favoriser de bonnes relations au travail](#)
- ▶ [Prise de décision par consentement](#)

## Accepter la diversité des formes d'engagement

De nombreuses raisons poussent les gens à s'impliquer dans une cause qui leur tient à cœur. Il est important de respecter la diversité des valeurs et des expériences de vie.

- ▶ La disponibilité, le temps et la motivation influencent l'engagement de chacun-e.
- ▶ Respecter les forces et les préférences de chacun-e dans l'attribution des tâches est une recette gagnante. Toutes sortes de talents peuvent se cacher parmi le groupe, à vous de les mettre en valeur!
- ▶ La confiance, les amitiés, le sentiment d'accomplissement et de contribuer à plus grand que soi solidifient les liens et assurent une continuité dans l'engagement.

## Cultiver le bien-être

- ▶ Souligner les bons coups, célébrer fréquemment les victoires, le bon travail et l'implication des membres, pour entretenir un sens d'accomplissement collectif.
- ▶ Après des événements importants, p.ex. des activités, des sorties médiatiques, des petites victoires, des déceptions, faites des tours de table sur le ressenti des membres. Chacun-e pourra exprimer sa satisfaction ou les problèmes rencontrés.
- ▶ Miser sur des activités sociales et légères pour encourager la mobilisation, la motivation et le sentiment de communauté (pique-nique, soirée projection, micro ouvert, etc.) avec quelques événements demandant plus de préparation (sortie médiatique, manifestation, lettre ouverte, questions au conseil de ville, etc.).
- ▶ Faire une rotation des responsabilités dans les réunions (préparer les ordres du jour, rédiger les procès verbaux, animer la rencontre) et éviter les réunions lourdes et procédurales. L'idéal est de faire le minimum de réunions possible; assez pour que le groupe soit fonctionnel, sans que cela devienne encombrant.



## Pour aller plus loin...

- ▶ *De colère et d'espoir*, Françoise David
- ▶ *L'engagement pousse là où on le sème*, Françoise Montambeault, Laurence Bherer et Geneviève Cloutier
- ▶ Podcast [Culture d'empathie](#), Colin Perreault

## Sources

- ▶ [L'implication citoyenne, j'en fais une énergie renouvelable!](#)
- ▶ [Manuel du bien-être pour les jeunes militant-e-s d'Amnesty International](#)
- ▶ [Dialogues autour de l'implication citoyenne dérangeante](#)
- ▶ Cottin-Marx, S. (2023). [Le burn-out militant. Réflexions pour ne pas être consommé par le feu militant](#). Mouvements, 113, 156-164.

### Rédaction

Mélanie Chénier, Agente de projet en mobilisation citoyenne, Nature Québec

### Révision

Marie-Audrey Nadeau Fortin, Chargée de projet en conservation et mobilisation, Nature Québec

Auréli Sierra, Sociologue de l'environnement, L'Atelier Social

Emmanuelle Vallières-Léveillé, Coordinatrice Biodiversité et Forêt, Nature Québec