

Activisme durable, comment faire ?

Reconnaissons notre propre humanité, nous avons le droit au plaisir et le droit au repos. Acceptons notre vulnérabilité, nous ne sommes pas des machines ! Nier nos fragilités peut s'avérer contre-productif car les difficultés pourraient refaire ensuite surface de façon plus dure encore.

Ayez la vie la plus saine possible

Dormez suffisamment et prenez du repos pour conserver votre énergie.

Mangez sain et équilibré, privilégiez les fruits et les légumes; évitez les fast food.

Faites de l'exercice régulièrement.

Soyez conscient.e de votre consommation de stimulants voire de drogues récréatives et de leur effet éventuel sur votre travail.

Une autre technique est le « Core Energy Management » (CEM), un ensemble de techniques simples alliant corps et esprit pour gérer votre équilibre physique et émotionnel. Adapté du Taoïsme, le CEM vise à stimuler la production d'endorphine et votre énergie au travail. Utile pour aider à prévenir l'épuisement professionnel, réduire le stress (idéal avant et lors d'une action), et généralement garder les gens pleins d'énergie et de positivité.

Voir: <http://www.adrianharris.org/cem.htm>

Pratiquez quelques exercices simples de respiration, découvrez le Tai Chi, le Chi Gong, la méditation, le yoga, les massages... Autant de façons de vous détendre et de partager des moments d'échange et de plaisir.

Célébrez systématiquement les réussites individuelles et collectives.

Créez des espaces positifs, des événements (comme un Camp Climat !) et des alternatives.

Jouez avec les enfants, passez du temps à leurs côtés et redécouvrez ainsi votre spontanéité. Remarquez comment les jeunes enfants sont naturellement dans l'instant, présent.e.s à eux/elles-mêmes. Evadez-vous avec eux/elles en vous engageant pleinement dans leurs jeux.

Starhawk témoigne que, de son expérience, les militant.e.s qui restent complètement à l'écart d'une pratique spirituelle finissent tôt ou tard par atteindre un stade d'épuisement tandis que ceux et celles qui ont cette pratique arrivent à se relancer et à conserver leur enthousiasme. De la méditation aux promenades en campagne en passant par la permaculture ou encore le jardinage, tout ce qui nourrit notre spiritualité et notre rapport à la beauté de la vie sur Terre gagne à être exploré.

Stimulez votre créativité, et pas uniquement dans des actions ou des situations de confrontation avec les forces de l'ordre.

En fin de compte, le processus qui vise à prévenir ou à guérir le burnout reste unique et propre à chacun.e d'entre nous. Nous devons avant tout suivre nos passions; un processus de prévention et/ou de guérison réussi ne se trouve pas uniquement dans un livre mais dans la combinaison d'activités et de pratiques susceptibles de nous stimuler réellement, de nous équilibrer, de nous enthousiasmer, de nous émerveiller !

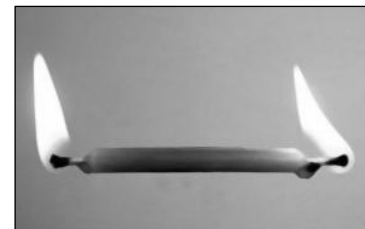


PRENONS SOIN DE CHACUN.E

ACTIVISME DURABLE ET PRÉVENTION DU BURN OUT

Le burnout est à la fois un enjeu social et politique. Chaque année de nombreux.euses personnes, salarié.e.s et militant.e.s, en sont victimes.

Dans certains milieux, l'épuisement professionnel est aujourd'hui accepté comme la conséquence indirecte d'un fort engagement. Mais dans la mesure où nous travaillons en groupes, lorsqu'une personne souffre d'épuisement professionnel, cela a un effet négatif sur l'ensemble du groupe.



En effet, la façon dont nous nous comportons impacte à la fois nous-mêmes mais aussi les gens autour de nous, parfois avec des répercussions profondes. Evidemment, il ne s'agit pas de blâmer les personnes souffrant d'épuisement professionnel mais plutôt de souligner le fait que nous avons besoin de nous soutenir mutuellement de façon plus régulière et effective. Nous ne pouvons pas considérer l'épuisement professionnel comme un fait acceptable dans notre vie militante ni perdre des membres précieux.euses de notre communauté pour cette raison.

La transformation de la société que nous voulons passe par notre propre transformation, celle de la façon dont nous interagissons avec les autres et plus largement de notre relation avec la Terre elle-même. Ré-évaluer notre approche et notre lien à notre mental, à nos émotions et à notre santé peut jouer un rôle important dans notre objectif d'avoir un militantisme durable.

Ensemble, prévenons l'épuisement et poursuivons notre combat !



Le burnout c'est quoi ?

" Le burnout peut se définir comme un état d'épuisement physique, émotionnel et mental causé par un engagement à long terme dans des situations exigeantes.

Ces situations sont souvent causées par une combinaison entre des hautes attentes et un état de stress régulier. Il s'accompagne de différents symptômes, y compris physiques, parmi lesquels l'épuisement, un sentiment

d'impuissance, de désespoir, un désenchantement et le développement d'une mésestime de soi et d'une attitude négative vis-à-vis du travail, des gens et de la vie elle-même. Dans sa forme extrême, le burnout représente un point de rupture au-delà duquel notre aptitude à faire face à notre environnement est gravement entravée."

Extrait de " *Carrière Burnout - Causes et cures*"
Ayala pins et Elliott Aronson, Free Press 1998

En résumé, votre vie devient terne, vous perdez votre joie de vivre, vous ne prenez plus de plaisir et n'êtes plus agréable à côtoyer.

Toutefois, nous pouvons aussi voir dans le burnout un avertissement, le signe qu'il nous faut réévaluer nos priorités et chercher à développer un rapport au travail plus durable et plus sain. Le burnout n'a pas à être qu'une panne, il peut aussi être une ouverture.

Car le burnout est souvent le résultat de conditions de travail trop difficiles et stressantes.

Ce document est une traduction-adaptation de l'une des ressources mises en ligne sur le site Activist-Trauma.net

https://www.activist-trauma.net/assets/files/burnout_flyer_rightway.pdf

Le burnout peut se produire lorsque nous exigeons beaucoup de nous-mêmes, lorsque nous sommes trop idéalistes voire irréalistes, lorsque nous ne sommes pas capables de prendre du temps pour nous ou encore que nous n'arrivons pas à déléguer. En d'autres termes, quand nous ne nous valorisons pas, quand nous ne parvenons pas à privilégier et à prendre soin de nos besoins les plus élémentaires.

Les signes à guetter

Le burnout arrive lentement, au bout d'une certaine période de temps, sur les plans physique et mental à la fois.

Quelques signes à surveiller :

- un sentiment angoissant que l'activisme prend de plus en plus de place dans votre vie.
- une difficulté à prendre des décisions.
- une difficulté à rester concentré.e.
- des difficultés à dormir voire des insomnies.
- une tendance croissante à penser négativement.
- des sentiments envahissants de désespoir.
- une perte de sens, de but et d'énergie.
- des sensations de fatigue physique comprenant tension des muscles, diminution de l'irrigation des tissus et une augmentation des montées d'adrénaline. Ces signes physiologiques peuvent créer migraine, mal de dos voire mener à un état d'épuisement.
- une perte du plaisir de la nourriture, des moments entre ami.e.s ou d'autres activités qui étaient auparavant passionnantes et intéressantes, un sentiment général de tourner à vide.
- D'autres signes existent tels que les crises de colère, la difficulté à quitter son lit le matin ou encore le fait de devenir enclin.e aux accidents.

Quels sont les engagements propices au burnout ?

L'action directe peut susciter des émotions extrêmes et on peut être amené.e à vivre des choses extraordinaires très rapidement. Beaucoup de gens constatent qu'une campagne d'action directe peut être l'un des moments les plus engageants de leur vie. Mais certain.e.s témoignent parfois d'une douleur terrible lorsqu'une campagne est perdue (surtout si ce qu'ils voulaient protéger est détruit) et disent ne plus jamais vouloir revivre cette expérience.

Les actions directes peuvent parfois être douloureuses voire traumatisantes pour certaines personnes. Une des meilleures façons de faire face au stress qui peut exister dans ces actions est de s'entraider, de se soutenir les un.e.s les autres. Effectivement le stress libère de l'adrénaline, laquelle nous donne des poussées d'énergie; nous pouvons continuer à nous stimuler, à produire de l'adrénaline, mais nous ne pouvons pas rester continuellement à un niveau élevé.

Ces montées d'adrénaline devraient être suivies de phases de détente et de relaxation. Si nous ignorons les signes de fatigue, alors notre corps et notre esprit auront recours à quelque chose de douloureux ou de spectaculaire pour attirer notre attention : c'est le burnout.

Nous ne sommes ni des machines inépuisables ni des soldat.e.s qui peuvent fonctionner incessamment. Il est sain de connaître ponctuellement des signes de fatigue, le contraire serait inquiétant. Il est important que les gens se parlent, consacrent du temps à partager leurs inquiétudes et leur stress. Assurons-nous de prendre soin les un.e.s des autres, n'ayons pas peur de laisser les autres avoir accès à ce que nous ressentons. Et n'oublions pas non plus les plus « fort.e.s » d'entre nous, qui prétendent aller bien tout le temps.

Parler de burnout peut être difficile; les personnes concernées affirmeront parfois qu'elles vont bien. Si vous pensez que des gens autour de vous sont en état d'épuisement, réfléchissez collectivement à ce qui pourrait alléger leurs sources de stress et de tension et évitez de les provoquer. Si c'est vous qui êtes en situation d'épuisement, n'ayez pas peur de demander de l'aide.

Luttes intestines

Une des grandes causes de l'épuisement professionnel, c'est quand des groupes, des personnes se brouillent et gaspillent leur énergie dans des luttes intestines. Ces luttes intestines viennent souvent de gens en situation de stress, cherchant à faire des reproches au groupe. Cela peut se manifester sous la forme de méfiance, d'intimidation, de violence et/ou de ragots. Soyez donc attentifs.ives à votre dynamique de groupe.

Soyez également conscient.e.s que cela peut aussi venir de personnes infiltré.e.s dont l'objectif serait de déstabiliser votre groupe. Mais avant de basculer dans une chasse aux sorcières, essayez de parler à ces personnes pour évaluer leurs accusations. La paranoïa n'aide personne, respectez chacun et chacune !

La culture activiste

La recherche a mis en évidence le fait que le burnout activiste apparaît souvent chez des personnes qui se fixent des objectifs trop ambitieux voire déraisonnables et qu'ils ne sont jamais tout à fait en mesure d'atteindre, quelle que soit l'intensité de leur engagement. Prendre le poids du monde sur nos épaules et ne pas nous accorder de repos jusqu'à ce que le problème soit résolu est très certainement un chemin vers le burnout.

Quelle est la culture qu'une telle attitude vis-à-vis de nous-mêmes finit par créer ? Acceptons-nous en tant que mouvement des périodes de faible motivation tout en respectant ceux et celles qui admettent avoir besoin d'une pause pour recharger leurs batteries ?

Respectons-nous les militant.e.s

qui avouent finalement ne pas avoir le temps ou l'énergie d'achever des tâches dont ils avaient pris la responsabilité ? Ou encore le respect et le prestige dans notre communauté se gagnent-ils par une sorte de dévotion à la cause qui exige constamment des sacrifices personnels ?

Y a-t-il un risque que la nature même de l'activisme, sous le prisme de l'urgence, favorise une éthique de travail qui soit en elle-même nuisible ?

Bien que compréhensible, une culture qui respecte le sacrifice personnel peut-elle en fin de compte être durable ou efficace ?

Un des risques de la culture activiste, de notre dévotion à la cause, c'est le fait que notre communauté perde sans cesse certain.e.s de ses militant.e.s les plus dévoué.e.s, tout en ayant tendance à dissuader les nouveaux.elles membres de s'impliquer.

Si nous voulons incarner les transformations que nous souhaitons voir dans la société, il est temps d'accepter qu'une attitude d'exigence extrême vis-à-vis de nous-mêmes et des autres n'est ni durable ni souhaitable.

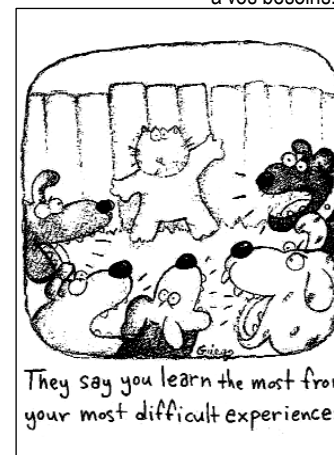
N'oublions pas que changer le monde est un marathon et non un sprint !

Stratégies pour éviter le burnout et aller vers un activisme plus durable

Pour prévenir la surcharge, nos engagements doivent être régulièrement revus et analysés, voire allégés. Si vous avez pris une tâche en charge et que vous n'êtes finalement pas en mesure de la faire, assumez de le dire ouvertement (plutôt que de laisser les gens penser que vous le faites alors que ce n'est pas le cas).

Veillez à prendre des pauses régulières tout en combinant différentes activités.

Planifiez des temps de respiration avant, pendant et après les grandes actions ou les sessions de travail intenses et visez un équilibre qui soit adapté à vous et à vos besoins.



Quelles sont les situations qui vous pèsent le plus? De quelle façon pouvez-vous les gérer ?

Ne vous sentez pas obligé.e de prendre part à toutes les actions, écoutez-vous.

Connaître vos motivations propres est important. Certaines personnes se tourment parfois vers l'activisme en y voyant une façon d'exprimer de la colère ou encore une douleur ayant des sources personnelles (telles qu'une enfance abusée ou des expériences de vie difficiles). Il ne s'agit pas de dire que vous ne

pouvez pas être activiste avec une histoire de vie complexe mais plutôt d'être capable, dans une optique de durabilité, d'identifier d'où vient ce qui s'exprime en vous.

Il est plus facile de faire régulièrement face à des situations émotionnellement exigeantes lorsque vous disposez d'un moyen de libérer les émotions ainsi créées : entraide et conseil, réseaux d'échange, sport, sexe, moments dans la nature...en fait tout ce qui vous aide à vous évader du travail et qui soit susceptible de faire ressortir ce qu'il y a de mieux en vous, pour vous-même et votre entourage. Apprenez le lâcher-prise : sachez vous confronter à vos peurs, votre douleur, votre stress, et soyez ensuite bienveillant.e avec vous-même pour parvenir au point où vous pouvez lâcher prise sur les choses et aller de l'avant.