

SAUVER LE MONDE SANS S'EFFONDRE

N° SPÉCIAL
COVID-19

DROITS
HUMAINS

UN FANZINE POUR LES MILITANT-E-S ET LES BÉNÉVOLES

CE FANZINE APPARTIENT À :

SAUVER LE MONDE SANS S'EFFONDRE

UN FANZINE POUR LES MILITANT-E-S ET LES BÉNÉVOLES

*Fanzine
Avril 2020*

Partagez @AmnistiaAmericas www.amnesty.org

 <https://www.instagram.com/amnistiaamericas/>

 <https://twitter.com/AmnistiaOnline>

 <https://www.facebook.com/AmnistiaAmericas>

Amnesty International remercie Bárbara Vil, Merybell Reynoso, Kimberly Coulombe, Julia Roitman, Augusto Mareco, Bryan Monsalve et Laura Montoya pour leurs contributions éditoriales et graphiques. Nous aimerions également exprimer notre gratitude à Jodie Chun, Mariana Díaz, Frida Kruijt, Elizabeth Field et Fiona Dunkley.

Amnesty International est un mouvement mondial regroupant des personnes qui prennent chaque injustice comme une attaque personnelle. Nous militons en faveur d'un monde où les droits fondamentaux de chaque personne sont respectés. Nous enquêtons et révélons les faits lorsque des atteintes aux droits humains ont lieu, où qu'elles se produisent. Nous faisons pression sur les gouvernements et d'autres groupes exerçant un pouvoir, comme les entreprises. Nous veillons à ce qu'ils tiennent leurs promesses et respectent le droit international. Nous aidons les gens à revendiquer leurs droits par l'éducation et la formation. En relatant les histoires des personnes avec lesquelles nous travaillons, nous mobilisons des millions de sympathisant-e-s dans le monde entier pour faire campagne en faveur du changement et défendre les militant-e-s sur le terrain.

Index : AMR 01/2273/2020 French

*Sauf exception dûment mentionnée, ce document est sous licence Creative Commons :
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives-International 4.0.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>*

Militer pour les droits humains est vraiment épuisant.

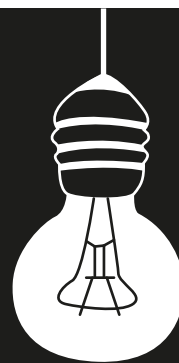


Les militant·e·s et bénévoles d'Amnesty font partie des personnes les plus passionnées de la planète



C'est ce qui rend le militantisme pour Amnesty aussi stimulant et réjouissant : agir avec d'autres personnes qui partagent nos rêves et notre détermination, et qui veulent protéger et faire respecter les droits humains partout dans le monde.

Mais il y a aussi le côté obscur du militantisme.



En essayant de rendre le monde meilleur, nous sommes témoins du pire.

Cela peut nous conduire
à remettre en question
nos actions et leur utilité.

On peut finir par se demander
« à quoi ça sert, tout ça ? ».

Et cela peut avoir des effets
néfastes sur notre

SANTÉ MENTALE.



Au cours d'un rassemblement de jeunes des Amériques, nous avons discuté du surmenage (ou burn-out) qu'il est arrivé à chacun et chacune d'entre nous de ressentir. Les militant.e.s et les bénévoles sont au cœur de l'action d'Amnesty International ; sans leur participation, notre mouvement ne pourrait tout simplement pas fonctionner. Nous avons donc voulu rédiger quelque chose pour nous aider à éviter les pièges les plus courants du militantisme et nous aider à lutter pour les droits humains d'une manière qui ne porte pas un coup à notre moral. Quelque chose que nous puissions utiliser pour rester en bonne santé, préserver notre bonheur et garder notre motivation à rendre le monde meilleur.

Parce qu'il est possible de faire les deux : militer ET avoir une vie personnelle !
Ce fanzine a pour objectif de donner quelques outils et quelques idées pour y arriver.
Nous espérons qu'il vous sera utile et qu'il vous remettra à l'esprit que vous, en tant que personne comme en tant que militant.e, avez tout autant d'importance que les gens pour qui vous vous battez.

AVERTISSEMENT I

Nous avons conscience de la complexité de sujets tels que la santé mentale, le bien-être, le fait de prendre soin de soi et le surmenage. Il n'y a pas de solution universelle, et notre objectif n'est pas de vous en proposer une. D'autre part, nous ne souhaitons pas généraliser ce que vivent les militantes et les militants ni les réduire globalement à la même expérience ; il n'existe aucune source d'information capable de représenter fidèlement chaque vécu individuel. Nous espérons que ce fanzine fournira quelques éclaircissements, qu'il répondra à quelques questions et donnera quelques idées, tout en provoquant des discussions sur la santé mentale qui soient plus approfondies, nuancées et argumentées qu'auparavant ; la discussion doit se poursuivre au-delà du fanzine.

AVERTISSEMENT II

Attendez un peu, on a encore des choses à dire. Dans le cadre de ce fanzine, nous utiliserons une langue la plus inclusive possible, en nous inspirant des *Conseils pour s'exprimer de manière trans-inclusive* d'Amnesty International.

AVERTISSEMENT III

Les cas décrits dans ce fanzine sont représentatifs de notre vécu collectif. Les personnes qui y apparaissent sont des personnages de fiction.



LES ANGOISSES DE MES ANGOISSES

La nouvelle de l'assassinat de

MARIELLE FRANCO

a plongé nombre de militant·e·s du Brésil dans la tristesse et le désespoir.

Thais Silva, une militante de 24 ans originaire du Complexo do Alemão, au Brésil, n'a pas fait exception.



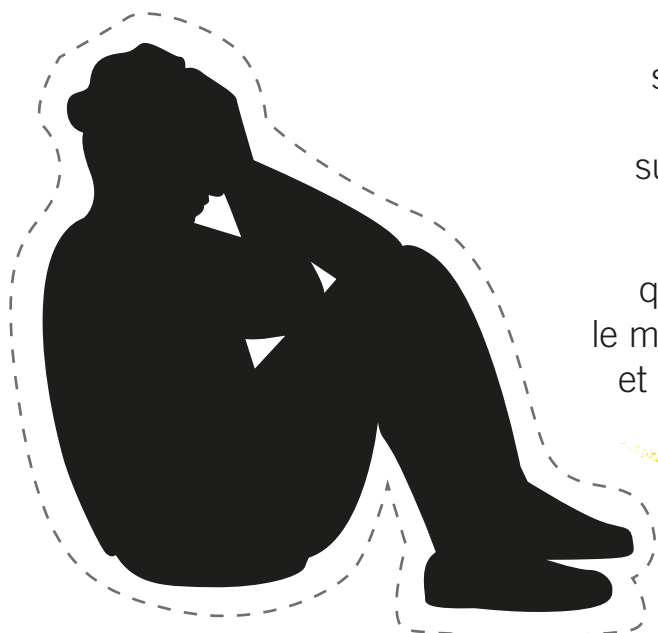
« On était à une conférence dans le sud du Brésil et quand on a entendu la nouvelle, on n'en croyait pas nos oreilles. J'ai passé plusieurs jours à pleurer en alternant entre la fureur, la tristesse, la frustration, le sentiment d'être perdue et la peur pour les jeunes noir·e·s comme moi. »

Thais se mobilise depuis des années pour les droits des personnes des favelas, pour le féminisme et pour l'environnement.



Elle a appris il y a quelques années qu'elle souffrait d'un trouble anxieux ; elle sait donc bien que le militantisme peut avoir des conséquences sur le bien-être émotionnel et sur la santé mentale.

« J'avais l'impression, et je l'ai encore un peu, que je ne faisais pas assez pour mon pays et pour le monde. J'ai un peu oublié de prendre soin de moi, et ça a porté un coup à ma santé psychologique. ».



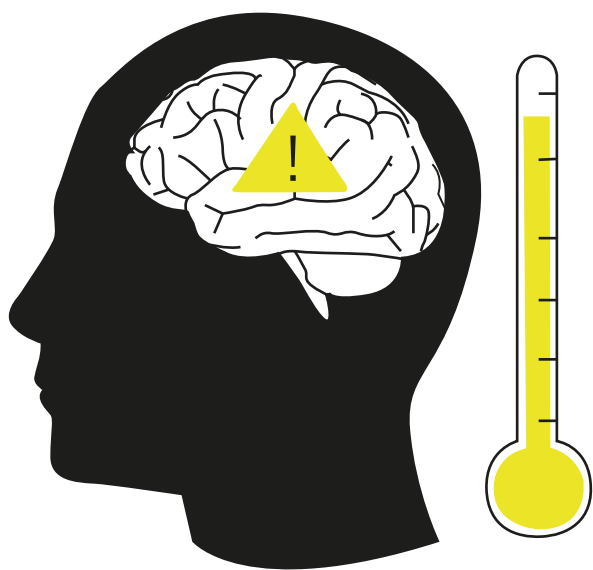
« C'est à ce moment-là que j'ai pris conscience que, pour pouvoir continuer à défendre les droits humains, je devais et je devrai toujours commencer par faire attention à moi. »



CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE STRESS

La combinaison
de notre travail militant
et bénévole peut devenir

**HYPER
STRESSANTE.**



LE STRESS

est une réaction de *notre*
cerveau et de *notre corps*
face à des impératifs ou
à des menaces.

Il se manifeste lorsque des pressions s'accumulent sur une personne et atteignent un niveau qui dépasse la capacité qu'elle a d'y faire face. Être sous pression n'est pas toujours une mauvaise chose, mais sur le long terme cela peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé physique et émotionnelle.



Être **STRESSÉ-E** ne fait pas de vous quelqu'un de faible, c'est une réaction normale.

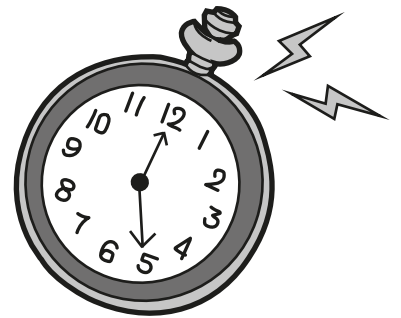
Identifier et comprendre certains des *signaux d'alarme* et des éléments qui *déclenchent* votre stress peut **vous aider** à mieux y faire face.

Les facteurs de stress pour les militant·e·s et bénévoles d'Amnesty

La surcharge

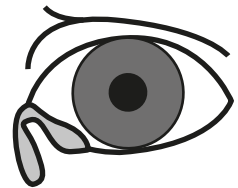


Vous vous engagez sur trop de projets et vous culpabilisez quand vous faites une pause.



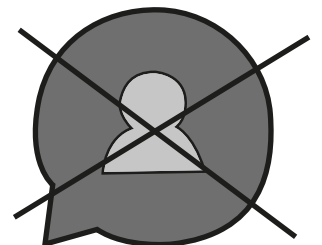
Des horaires mauvais pour la santé

Vous commencez à moins prendre soin de vous et de vos proches.



Un environnement centré sur les adultes

Les participant·e·s à notre dernière étude auprès des jeunes membres de l'exécutif ressentaient un stress intense dans les milieux centrés sur les adultes.



L'état du monde, en termes socio-politiques et environnementaux

Vous avez vu les actualités en ce moment ? C'est suffisant pour nous stresser !



LE SURMENAGE (OU BURN-OUT)

Avez-vous déjà culpabilisé de prendre une pause parce que pendant ce temps d'autres personnes pourraient être en train de souffrir ?



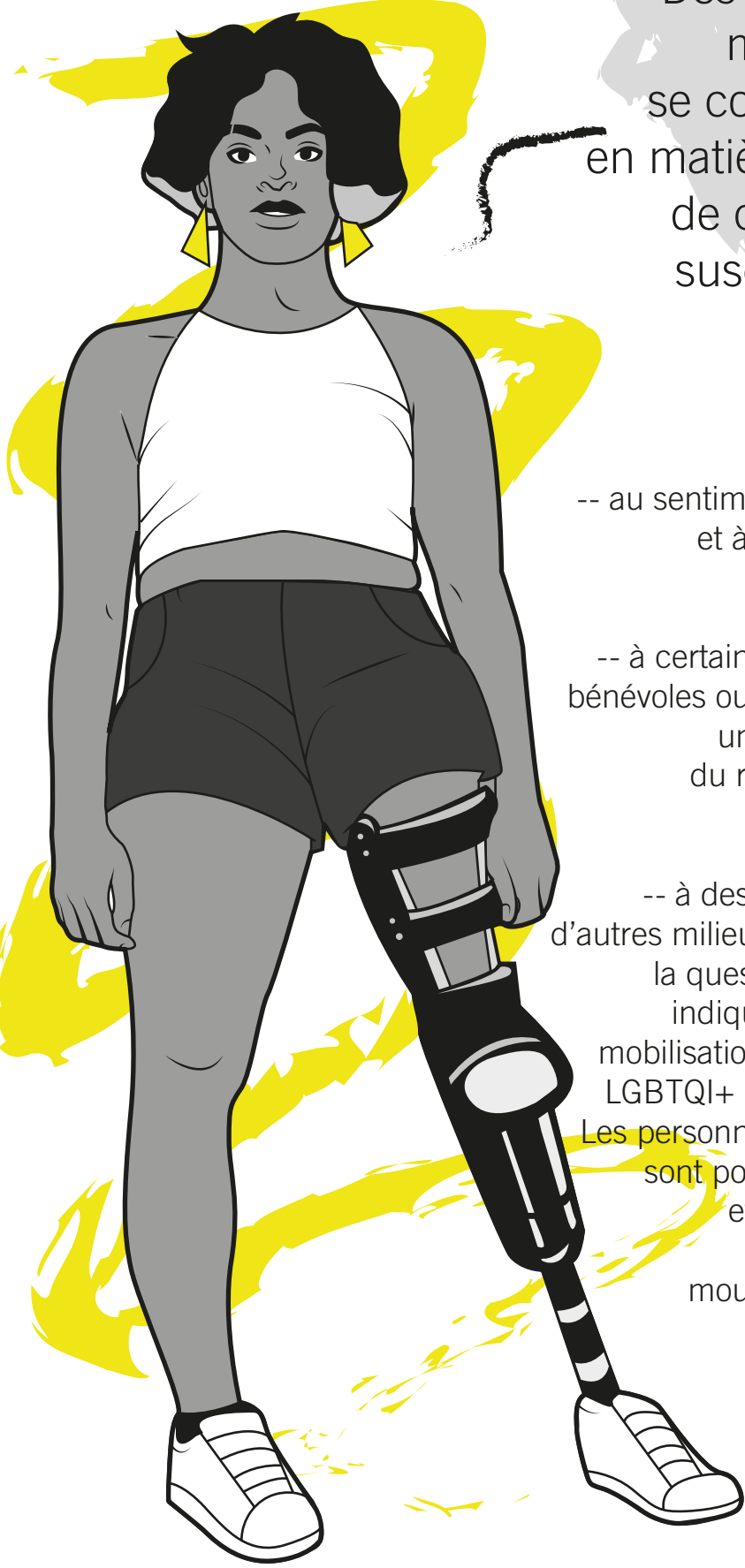
Avez-vous déjà eu le sentiment d'être submergé·e, découragé·e, cynique, épuisé·e émotionnellement et détaché·e de votre travail militant ou bénévole ?

Si vous ressentez souvent ces sentiments, vous êtes peut-être en surmenage. Le surmenage ou burn-out se traduit par un épuisement et un isolement (dans ce contexte, on parle aussi de « lassitude de la compassion ») qui évoluent progressivement lorsque l'on se trouve régulièrement dans un environnement stressant. Pour les spécialistes, le burn-out des militant·e·s et des bénévoles est l'un des obstacles majeurs à la pérennité des mouvements de justice sociale. À long terme, il peut même empêcher le changement social.



Comme le surmenage a des répercussions sur notre état de santé général, il peut dégénérer en trouble anxieux ou en dépression. De graves conséquences sont associées à ces pathologies, comme une diminution de la performance ; l'insomnie ; une isolation sociale et une insatisfaction face à la vie en général.

LE SURMENAGE (OU BURN-OUT) CHEZ LES PERSONNES DE COULEUR ET LES MILITANT-E-S NON BINAIRES

A stylized illustration of a person with dark skin and short, curly black hair. They are wearing a white tank top, dark shorts, and white sneakers. Their right leg is a black prosthetic with a silver joint. The background features yellow and grey brushstrokes. A black line points from the text to the person's head.

Des études suggèrent que les militant·e·s queer et ne se conformant pas aux normes en matière de genre et les personnes de couleur sont encore plus susceptibles d'être victimes de surmenage.

Cela pourrait être dû¹ :

- au sentiment d'épuisement chez les militant·e·s et à la sensation qu'il n'existe que peu de lieux sans oppression ;

- à certains échanges avec d'autres militant·e·s, bénévoles ou membres du personnel qui montrent un manque de conscience de l'ampleur du racisme et des répercussions passées, présentes et futures du colonialisme ;

- à des réactions négatives au travail et dans d'autres milieux. Par exemple, lorsqu'on leur a posé la question, des militant·e·s du Paraguay ont indiqué avoir souvent le sentiment que leur mobilisation en faveur des droits de la population LGBTQI+ pourrait mettre leur emploi en danger. Les personnes de couleur et les militant·e·s queer sont porté·e·s par un sens aigu de la moralité et un sentiment profond d'attachement émotionnel et d'appartenance à des mouvements, ce qui les pousse à prendre moins de pauses et, le cas échéant, à culpabiliser de s'arrêter un peu.



¹ Gorski, Paul C. (2019, p.678)



On se répète mais,
n'oubliez pas de vous
accorder des pauses pour pouvoir
continuer à défendre
les droits humains.

- Les personnes trans et non binaires doivent faire face à toutes sortes de réactions violentes. Cela peut prendre la forme de violences physiques, mais aussi de micro agressions subtiles, mais dangereuses, comme un vocabulaire qui les invisibilise ou qui véhicule de l'hostilité. L'utilisation d'un vocabulaire inclusif est primordiale, de même que la remise en question de nos propres préjugés.



Êtes-vous vraiment
un allié ou une alliée ?
Il est indispensable
que vous preniez entièrement
conscience de vos propres
privilèges. Écoutez bien :
la clé c'est l'EMPATHIE.

PRENDRE SOIN DE SOI, UN MOYEN DE RÉSILIENCE



« Je ne prends pas soin de moi par caprice, mais pour me protéger. C'est un acte de guerre politique. »

Aujourd'hui, l'accent est mis sur les méthodes pour « prendre soin de soi ». Néanmoins, en tant que jeunes militant-e-s et bénévoles, nous craignons qu'il ne s'agisse que de la « dernière expression à la mode ».

Vos réseaux sociaux vous bombardent peut-être de messages, sous différentes formes, sur la manière de prendre soin de vous (*self-care* en anglais).

Eh oui, on a regardé sur Internet, le hashtag *self-care* compte plus de 21 301 898 occurrences.

On a remarqué qu'il concernait surtout (mais pas que) des masques relaxants pour le visage, des massages ou des bulles pour le bain. Chaque personne a ses propres moyens pour prendre soin d'elle, certes, mais il est presque certain que l'écrivaine noire et lesbienne Lorde, cette féministe qui militait pour les droits civils, n'utilisait pas de masque relaxant ni le hashtag #selfcare pour gagner en popularité sur Instagram pendant qu'elle luttait contre un cancer du foie très agressif.



COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI QUAND ON EST MILITANT-E OU BÉNÉVOLE

Ça veut dire quoi d'ailleurs, « prendre soin de soi » ? Comment garder sa **combativité**, sa **résilience** et sa **motivation** face l'état du monde actuel ? Encore une fois, nous n'essayons pas de réinventer la roue mais souhaitons vous faire quelques suggestions.

Écouter son corps

Vous savez peut-être que « la santé, comme la fortune, retire ses faveurs à ceux qui en abusent ». Écouter son corps, cela veut dire dormir suffisamment, bouger et faire de l'exercice, avoir une alimentation adaptée à votre organisme et faire ce qui vous fait plaisir.



S'éloigner un peu des écrans

Notre société actuelle est hyperconnectée, et il peut être difficile de s'écarter d'Internet. Il y a tellement de choses qui se passent en même temps. C'était quand, la dernière fois que vous avez décidé de couper les réseaux sociaux et d'éteindre les écrans pendant toute une journée ? La dernière fois que vous avez pris un jour pour vous ? Pendant 24 heures, rechargez vos batteries : dessinez, chantez, lisez, écrivez, dansez, allez voir un ami ou une amie, promenez-vous dans le parc en bas de chez vous, ou bien ne faites rien. Vous verrez, vous allez adorer ! N'ayez pas peur de laisser passer des informations, et profitez de ce temps libre.



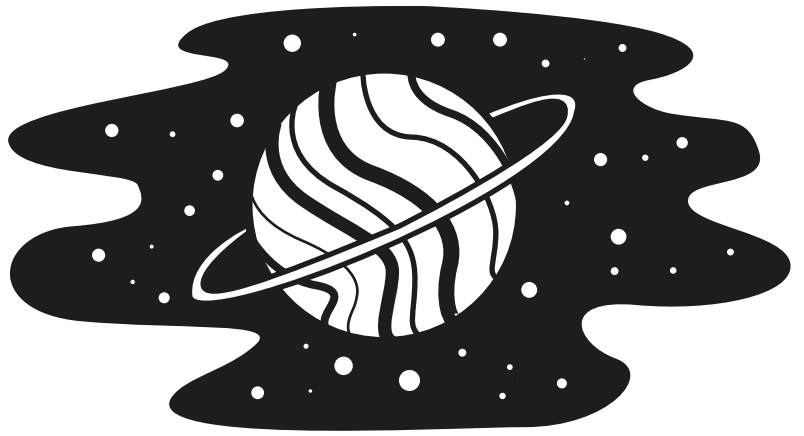
Se reconforter soi-même

Vous passez une mauvaise journée, une mauvaise semaine ou un mauvais mois ? Surtout, n'oubliez pas que vous méritez aussi l'amour, l'empathie et l'entraide que vous donnez aux autres militant-e-s. (N'oubliez pas qu'on vous aime <3, et qu'on vous soutient.)



Construire des réseaux de soutien mutuel

Prenez le temps de créer des espaces rassurants pour vous et pour les autres membres de votre réseau, où vous vous encouragez et vous faites du bien mutuellement. Vous pouvez aussi y parler des problèmes que vous rencontrez ou échanger des astuces de bien-être.



Se fixer des limites

Chacun et chacune d'entre nous a ressenti le besoin de s'impliquer dans tout, en particulier lorsqu'un certain sujet semblait urgent. Cela dit, si vous pensez avoir eu les yeux plus gros que le ventre ou si vous avez besoin de repos, n'hésitez pas à dire NON.



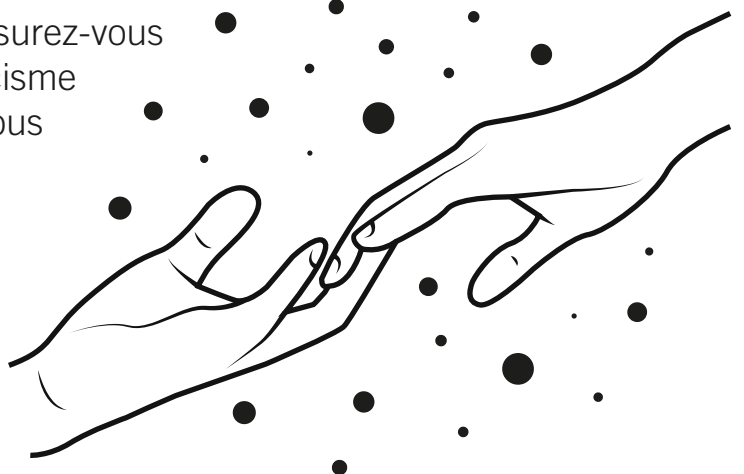
Faire des exercices de relaxation et de méditation

Vos activités vous occupent-elles 24 h/24, 7 j/7 ? Réservez-vous un peu de temps chaque jour pour vous détendre, par exemple en restant quelques minutes en position assise et en silence. Cela peut vraiment aider à évacuer une partie du stress, des tensions et des angoisses qui vont de pair avec le militantisme.

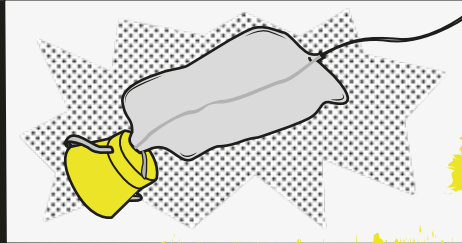


Avoir conscience de ses privilèges

Si vous bénéficiez de certains privilèges, assurez-vous d'en avoir conscience et de dénoncer le racisme et les autres formes d'oppression lorsque vous en êtes témoin. Comme le dirait l'écrivaine américaine Adrienne Maree Brown, « moins de déclarations de soutien et plus d'actions concrètes ».

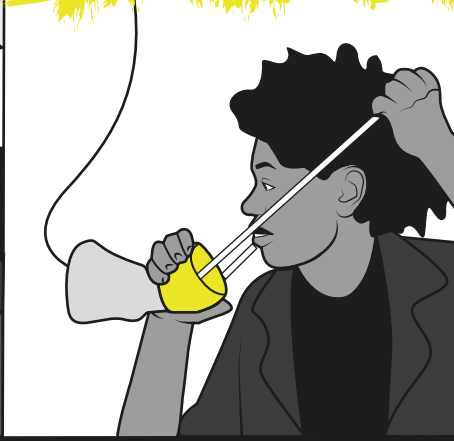


TON MASQUE À OXYGÈNE, TU METTRAS



Si l'oxygène commence à manquer dans l'avion, les masques à oxygène tombent du plafond au-dessus de chaque siège.

Tu dois commencer par mettre ton masque avant d'aider les autres à mettre le leur. L'idée c'est que si tu n'as pas d'oxygène, tu vas t'évanouir et tu ne pourras aider personne.



Exactement. Parfois je culpabilise,

mais je m'oblige à me dire que je ne peux pas contribuer à rendre le monde meilleur si je ne vais pas bien.

PAS FAUX.



RÉFÉRENCES

Amnesty International Australie. (2017)

Caring for Yourself so that You Can Keep Defending Human Rights.

Disponible sur : <https://www.amnesty.org.au/activism-self-care/>

Bracy, Emma. (2019)

What is Pleasure Activism?

Disponible sur : <https://www.manrepeller.com/2019/03/what-is-pleasure-activism.html>

Derango-Adem, Adebé. Flare (2017)

Self-Care is a Radical Act, but not in the Way We're Practicing it Right Now.

Disponible sur : <https://www.flare.com/living/self-care-is-a-radical-act>

Driscoll, Brogan. The Huffington Post (2017)

The importance of Self-Care for Activists and Campaigners.

Disponible sur : https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xILmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4vO_mJKvNDEfu9iM-pwYvfKkzoMvYhvNG_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs30OZTvhvK4taPvIfG8YPv_49-Mcwc40JjSEV3Np_jrhDR-6u77

Dunkley, Fiona. (Octobre 2019)

Stress awareness and resilience building.

Présentation PowerPoint.

Frontline Aids. (2018)

Self-care and prevention of burnout among activists – tools for everyday life.

Disponible sur : [https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_\(webready\)_original.pdf?1532089391](https://frontlineaids.org/wp-content/uploads/old_site/self_care_workbook_(webready)_original.pdf?1532089391)

Fonds mondial pour les femmes. (2019)

Selfcare and sustaining activism.

Disponible sur : <https://www.globalfundforwomen.org/self-care-activism-infographic>

Gorski, Paul C. (2019)

Fighting racism, battling burnout: causes of activist burnout in US racial justice activists, Ethnic and Racial Studies,
42:5, 667-687, DOI: 10.1080/01419870.2018.1439981

Gorski, Paul C. & Chen, Cher (2015)

"Frayed All Over:" The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists, Educational Studies,
51:5, 385-405, DOI: 10.1080/00131946.2015.1075989

AUTRES RÉFÉRENCES

Kalia, Ammar. The Guardian (2019)

Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times.

Disponible sur : <https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>

Solnit, Rebecca. The Guardian (2017)

Protest and persist: why giving up hope is not an option.

Disponible sur : <https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>

Spicer, André. (2019)

Self-care: how a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market.

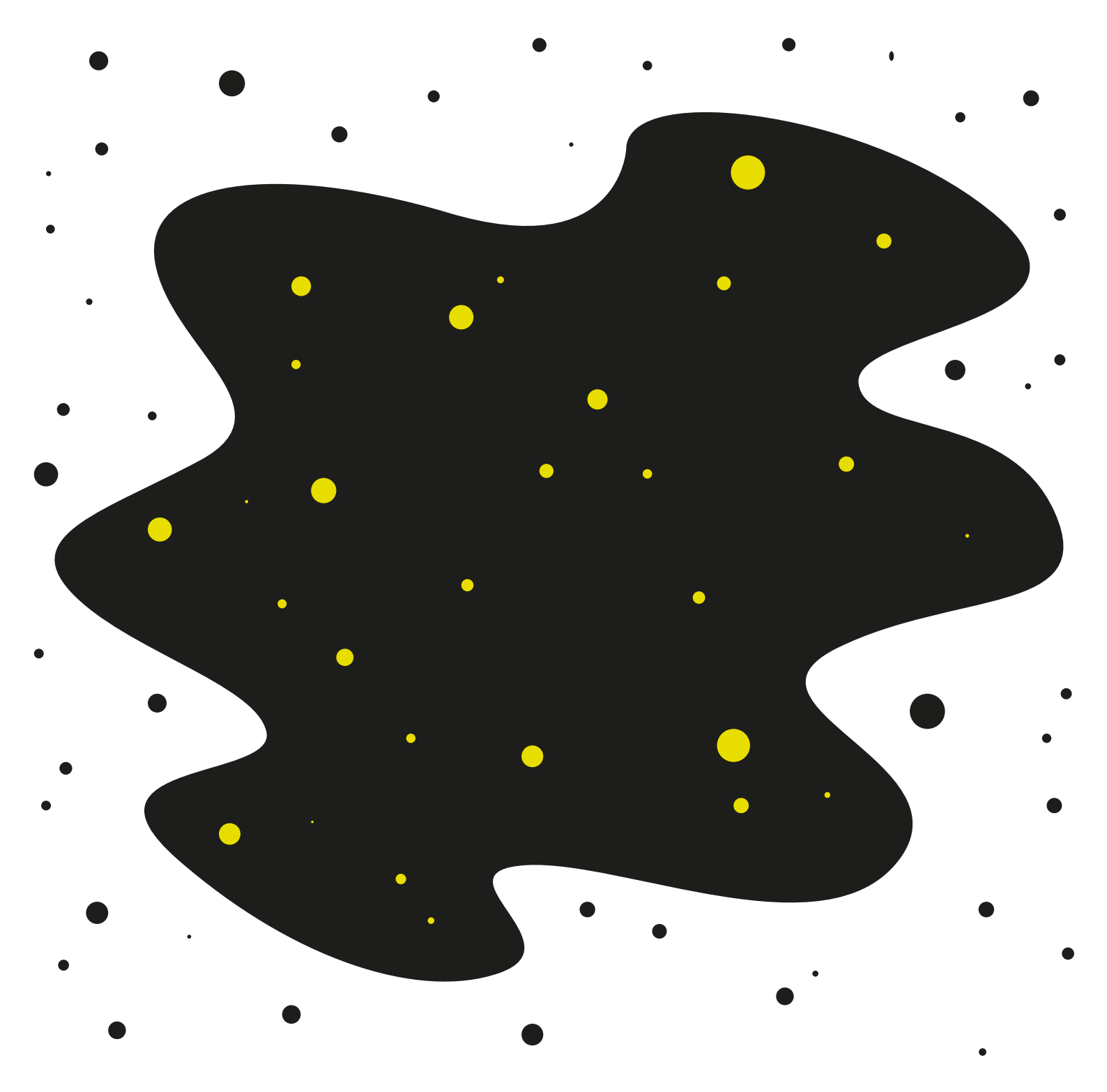
Disponible sur : <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>

Vaccaro, Annemarie & Mena, Jasmine A. (2011)

It's Not Burnout, It's More: Queer College Activists of Color and Mental Health, Journal of Gay & Lesbian Mental Health,

15:4, 339-367, DOI: 10.1080/19359705.2011.600656





**AMNESTY
INTERNATIONAL**

