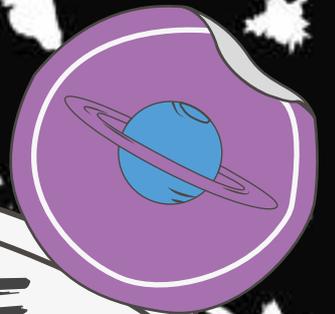


VOLUME  
2



# SAUVER LE MONDE SANS S'EFFONDRE

.....

## MANUEL DU BIEN-ÊTRE POUR LES JEUNES MILITANT·E·S



# SAUVER LE MONDE SANS S'EFFONDRE

## Manuel du bien-être pour les jeunes militant·e·s

Ce manuel appartient à...



**Amnesty International** souhaite remercier le grand nombre de militant·e·s Jeunes à travers le monde qui ont participé à la rédaction de ce manuel. Nous leur exprimons toute notre reconnaissance pour l'expertise et les expériences personnelles qu'ils et elles nous ont transmises au cours de cette aventure. En outre, nous aimerions remercier Bárbara Vil pour sa contribution à la mise en forme de ce document, ainsi que la psychologue Chloë Gough pour sa relecture technique du manuel. Les vignettes en page de couverture ont été créées par Karin Watson.

**Amnesty International est un mouvement mondial regroupant des personnes qui prennent chaque injustice comme une attaque personnelle.** Nous militons pour un monde où les droits fondamentaux de chaque individu 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, afin de nous assurer qu'ils tiennent leurs promesses et respectent le droit international. Nous aidons les gens à revendiquer leurs droits par l'éducation et la formation, et en décrivant la vie des personnes pour 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.

# PRÉSENTATION DE VOTRE MANUEL

Beaucoup d'entre nous tentent de sauver le monde, pour des raisons qui nous sont propres. Si vous lisez ce manuel, vous voulez sûrement sauver le monde aussi !

Se battre pour rendre le monde meilleur avec d'autres personnes qui partagent vos rêves, ça peut être génial ! Néanmoins, ça peut aussi avoir des répercussions sur votre bien-être. Parfois, ces répercussions sont déclenchées par des atteintes aux droits humains dont vous êtes témoin. Parfois, elles arrivent parce que vous devez jongler entre votre activité militante et l'école ou le travail. Parfois, elles sont provoquées par l'âgisme auquel votre activité de militant-e Jeune vous confronte. Les raisons potentielles sont multiples.



**Il est possible de trouver le bonheur en continuant son activité militante.  
N'oubliez pas de montrer autant de bienveillance envers vous-même  
qu'envers autrui.**

La lutte pour un monde juste n'est pas une bataille en solitaire : c'est un combat que nous pouvons gagner ensemble ! Lorsque nous prenons soin les uns des autres, nous sommes en mesure de continuer notre activité militante sans négliger notre propre bonheur.

Nous espérons que ce manuel vous sera utile dans vos efforts pour prendre davantage soin de vous et pour nous montrer que nous devons nous occuper les uns des autres lorsque nous défendons les droits humains.

**Avant de vous lancer... nous aimerions que vous gardiez quelques idées en tête lorsque vous utiliserez ce manuel :**

• Le présent manuel appartient à la série « **Sauver le monde sans s'effondrer** ». Elle a été créée par des Jeunes de la région des Amériques, qui ont développé et mis en forme son premier volume :

« **Fanzine pour les militant-e-s et les bénévoles** ».

Tout au long de ce manuel, vous retrouverez des histoires et des illustrations qui ont déjà été publiées dans le fanzine.

- Le livret que vous tenez entre vos mains est un manuel, mais nous espérons qu'il ne sera pas trop scolaire.
- Ce manuel s'appuie sur des situations vécues à travers le monde par des militant-e-s Jeunes d'Amnesty International qui les ont racontées au cours d'ateliers et d'enquêtes réalisés en 2019 et 2020. D'autre part, les chapitres théoriques s'appuient sur des sources externes que vous pourrez retrouver dans la bibliographie.
- Nous avons créé ce manuel pour les militant-e-s Jeunes d'Amnesty International, mais il pourrait également être utile aux militant-e-s Jeunes d'autres mouvements.
- Ce manuel comprend plusieurs exercices. Certains fonctionneront peut-être mieux que d'autres pour vous. C'est normal ! Cela dépend de votre situation personnelle. La plupart des exercices peuvent être réalisés seul-e, mais il y en a quelques-uns qui pourraient être faits en groupes. Il y a aussi la Bibliothèque de bien-être, à la fin du manuel, qui recense beaucoup d'outils qui pourraient vous être utiles.
- Nous voudrions souligner qu'Amnesty International n'est pas une organisation parfaite. En tant que mouvement, nous n'avons parfois pas réussi à créer des espaces où les personnes originaires de communautés marginalisées puissent être accueillies et écoutées. Ce manuel fait partie intégrante d'un processus plus large visant à réparer ces erreurs.
- Les histoires figurant dans ce manuel sont représentatives de notre vécu collectif. Bien qu'elles s'appuient sur des situations réelles, les personnages et les noms utilisés sont fictionnels.
- Ce manuel est particulièrement axé sur la couleur de peau, l'âge et l'identité de genre lorsqu'il traite de l'oppression. Nous reconnaissons l'existence de nombreux autres facteurs de diversité et d'identités intersectionnelles, mais il nous est impossible de tous les traiter dans le présent manuel.
- Ce manuel aborde des questions délicates qui pourraient déclencher des réactions émotionnelles négatives. Référez-vous à la table des matières de la page suivante pour vous orienter dans chaque chapitre, afin que vous puissiez éventuellement décider d'en sauter quelques-uns.
- Ce manuel ne remplace pas un soutien psychologique professionnel. Vous trouverez à la fin une liste de permanences téléphoniques qui pourrait vous être utile.
- Les histoires comptent trois types de bulles. En voici des exemples :

pensée

dialogue

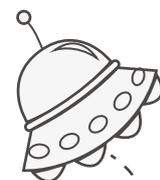
point clé



# COMMENT UTILISER VOTRE MANUEL

Ce manuel traite d'un certain nombre de thèmes. 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 (burn-out). Il n'y a pas de solution universelle, et notre objectif n'est pas de vous en proposer une. En revanche, nous pouvons vous donner des idées, des outils et des exercices. Nous espérons que ce manuel vous incitera à considérer votre bien-être comme une partie intégrante de votre activité militante.

Vous pouvez faire les activités une par une, ou bien vous pouvez choisir un thème particulier au moment qui vous semble opportun. Chaque chapitre de ce manuel est divisé en trois types de contenu :



Choisissez l'approche qui fonctionne le mieux pour vous !  
Voici ce que vous trouverez dans votre manuel :

	Page
<b>Les cultures militantes</b> .....	8
● Non, je ne suis pas une super-héroïne	
● Comprendre les cultures militantes	
● Entraînez-vous à tenir votre calendrier militant	
<b>Les notions d'oppression et de privilège</b> .....	14
● L'oppression au sein d'Amnesty International	
● Comprendre les notions d'oppression et de privilège	
● Entraînez-vous à contenir et à résoudre les situations de microagressions	
<b>Face à une résistance</b> .....	31
● Tu parles toujours de la Palestine	
● Comprendre comment réagir face à une résistance	
● Entraînez-vous à réagir face à une résistance	
<b>Les relations de pouvoir entre générations</b> .....	38
● La coopération intergénérationnelle dans la création d'actions	
● Comprendre l'adultisme, l'âgisme et l'utilisation des jeunes comme faire-valoir	
● Entraînez-vous à créer ensemble des espaces intergénérationnels	
<b>Le vocabulaire inclusif</b> .....	45
● Les pronoms, ça ne se devine pas !	
● Le vocabulaire inclusif et l'importance des mots	
● Entraînez-vous à utiliser un vocabulaire inclusif	

<b>Introduction</b> .....	56
● Parfois, il faut prendre un peu de recul 	
● Le stress, le surmenage, l'anxiété et la dépression : comment protéger votre santé mentale et votre bien-être ? 	
<b>Le stress</b> .....	61
● Comprendre le stress 	
● Entraînez-vous à mieux stresser ! 	
<b>Le surmenage (burn-out)</b> .....	68
● Comprendre le surmenage 	
● Entraînez-vous à gérer votre réservoir de stress 	
<b>L'anxiété</b> .....	74
● Comprendre l'anxiété 	
● Entraînez-vous à réduire votre anxiété 	
<b>La dépression</b> .....	82
● Comprendre la dépression 	
● Entraînez-vous à mieux gérer la dépression 	

<b>Prendre soin de soi</b> .....	87
● Ton masque à oxygène, tu mettras 	
● Comprendre les fondamentaux du bien-être personnel 	
● Entraînez-vous à suivre un rituel pour prendre soin de vous 	
<b>Prendre soin de soi au sein d'un groupe</b> .....	93
● Vous pouvez dire « non » 	
● Comprendre les différences de rôles et de situations 	
● Entraînez-vous à repérer les signes du surmenage 	

<b>Permanences téléphoniques</b> : pour les moments où vous avez besoin d'un coup de pouce ! .....	99
<b>Glossaire</b> : pour tous les termes compliqués ! .....	102
<b>Bibliothèque du bien-être</b> : pour voir en un coup d'œil un grand nombre de ressources disponibles ! .....	103
<b>Références</b> : pour consulter toutes les sources qui ont servi à la rédaction de ce manuel ! (en anglais) .....	105

**Première partie**  
**LES FONDAMENTAUX**  
**DU BIEN-ÊTRE**



# NON, JE NE SUIS PAS UNE SUPER-HÉROÏNE



Je m'appelle **Su-wei**. J'aimerais parler de quelques situations auxquelles vous et moi avons probablement dû faire face.

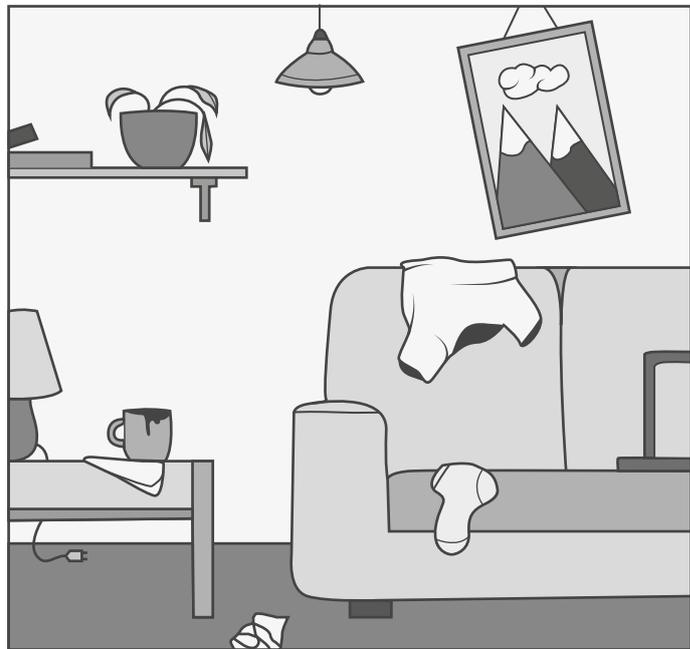
Je me réveille au milieu de la nuit, toujours à cause du même cauchemar, en nage et à bout de souffle. J'ai encore rêvé de mon militantisme. J'ai rêvé que je ne réussissais pas à faire mon travail de militante Jeune, et je suis frappée de plein fouet par une vague de peur et de culpabilité qui me force à ouvrir les yeux, paniquée et frustrée.



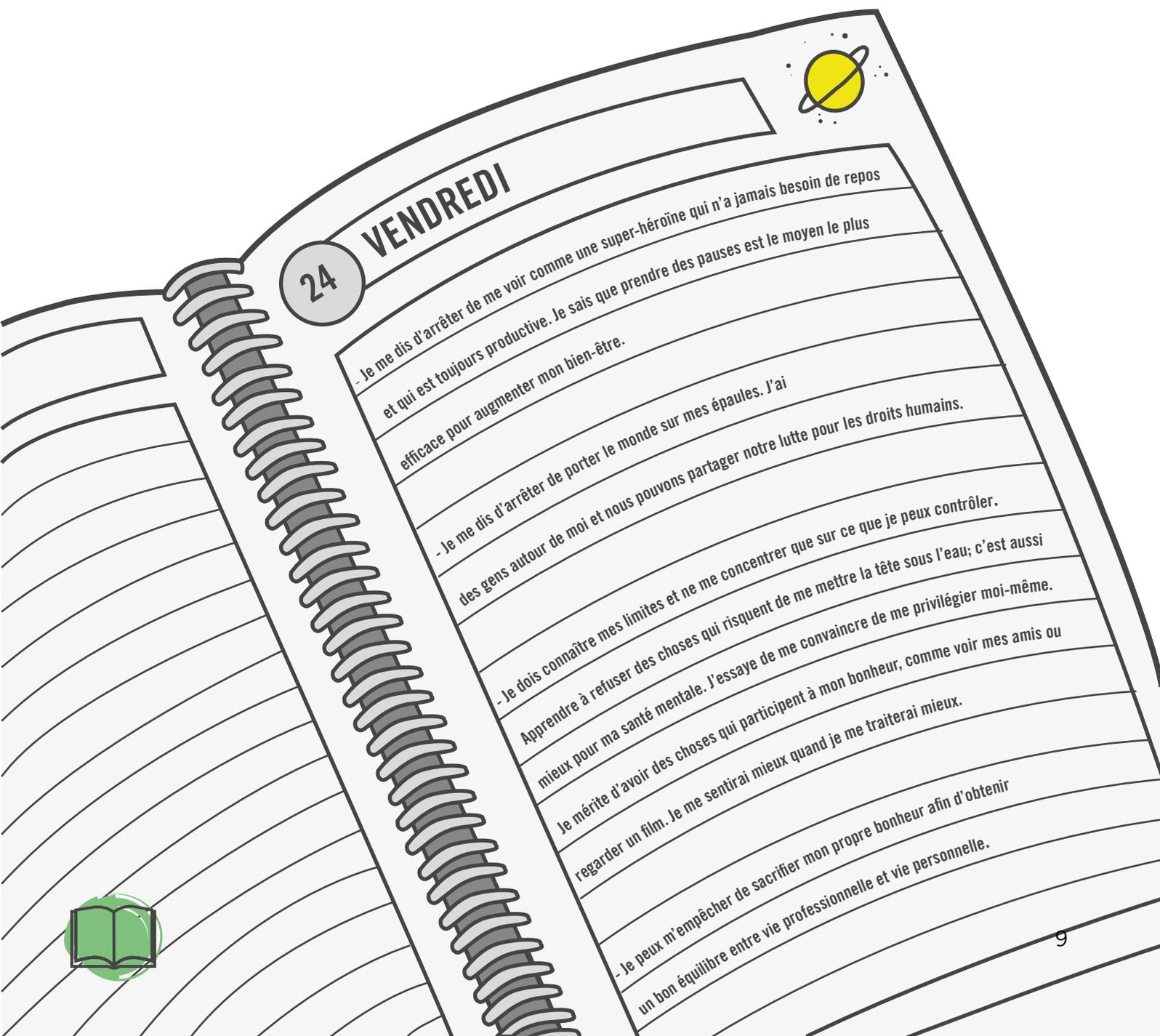
Nous sommes très peu de représentant-e-s Jeunes dans mon entité, et la lourde charge qui pèse sur mes épaules menace de m'écraser un peu plus chaque jour. J'ai profondément conscience de l'importance de mon travail, mais je suis sans cesse anxieuse, nerveuse. Même quand je dors, je n'arrive pas à arrêter de penser aux réunions que je n'ai pas préparées ou aux tonnes de messages auxquels je n'ai pas répondu.



Quand j'envisage de me reposer un peu, une petite voix dans ma tête me reproche d'être mollassonne ou irresponsable. J'ai l'impression de ne pas aider mes collègues. J'ai peur de faire ralentir les progrès que nous avons faits jusqu'ici en matière de représentation des jeunes ou de droits humains. Du coup, ça fait longtemps que je n'ai pas pris de pause pour m'occuper de moi-même. Si je m'arrête, il n'y aura pas de jeune pour continuer mon travail contre l'adultocentrisme. **Cela me préoccupe beaucoup.** Je sais que je néglige constamment mes propres besoins, et je suis en train de prendre conscience de la nécessité de changer cela.



Alors je prends un moment pour écrire dans mon journal...



24

VENDREDI

- Je me dis d'arrêter de me voir comme une super-héroïne qui n'a jamais besoin de repos et qui est toujours productive. Je sais que prendre des pauses est le moyen le plus efficace pour augmenter mon bien-être.

- Je me dis d'arrêter de porter le monde sur mes épaules. J'ai des gens autour de moi et nous pouvons partager notre lutte pour les droits humains.

- Je dois connaître mes limites et ne me concentrer que sur ce que je peux contrôler. Apprendre à refuser des choses qui risquent de me mettre la tête sous l'eau; c'est aussi mieux pour ma santé mentale. J'essaie de me convaincre de ne privilégier moi-même.

Je mérite d'avoir des choses qui participent à mon bonheur, comme voir mes amis ou regarder un film. Je me sentirai mieux quand je me traiterai mieux.

- Je peux m'empêcher de sacrifier mon propre bonheur afin d'obtenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.



# COMPRENDRE LES CULTURES MILITANTES

Notre militantisme nous confronte à des violations des droits humains, et cela peut être éreintant. Si vous ne prenez pas le temps de prendre soin de vous ou si vous mettez vos propres sentiments à l'arrière-plan, vous risquez de générer du stress.

Parfois, des militantes et des militants comme Su-Wei prennent le poids du monde sur leurs épaules puis ont du mal à faire une pause pour se reposer tant que ces problèmes n'ont pas été résolus, comme une sorte de sacrifice pour le plus grand bien. Ces schémas peuvent être soit auto-imposés, soit inscrits dans des dynamiques de groupe.



**Quel type de culture militante ressort de ces comportements ? Par exemple, est-ce que nous acceptons l'existence de périodes où la motivation est plus faible tout en admirant les personnes qui admettent avoir besoin d'une pause pour recharger leurs batteries ? Est-ce que nous respectons les militantes et militants qui disent « non » lorsque le temps ou l'énergie leur manquent ?**

Les études montrent que les militant·e·s pour la justice sociale et les droits humains sont particulièrement vulnérables au **surmenage (ou burn-out)**. Les professeurs de sciences sociales Cher Weixia Chen et Paul Gorski se sont entretenus avec de nombreux militant·e·s et ont conclu que malgré ces faits prouvés, les mouvements militants sont formés autour d'une culture de la culpabilité qui décourage les conversations sur le surmenage et sur le bien-être personnel (Chen et Gorski, 2015).



Changer le monde est un marathon, pas un sprint ; par conséquent, notre militantisme est souvent une aventure qui durera toute notre vie. **Si l'on ne parvient pas à trouver un équilibre entre notre bien-être et notre motivation à faire bouger les choses, on risque de tomber dans l'anxiété, le stress et le surmenage.** Avec le temps, notre activité militante risque d'en souffrir.

Nous devons garder en tête que chacune et chacun d'entre nous a des limites différentes à son militantisme. Ce dernier peut être fantastique s'il s'appuie sur la compréhension et l'empathie. En tant que personnes individuelles, nous devons donner la priorité à notre propre bien-être. Il est primordial de se souvenir que ce n'est pas grave si l'on n'est pas tout le temps débordé-e, et qu'il faut se réserver du temps pour nous. Après tout, la transformation sociale commence par soi-même.



**Les droits humains visent à améliorer la vie des êtres humains, nous y compris.**

Notre mouvement ne sera que plus fort si nous prenons soin de nous. Parfois, nous avons tendance à l'oublier.

**« Personne ne devrait faire passer sa santé physique et mentale au second plan pour privilégier les droits humains. Nous devons joindre le geste à la parole. Pour notre propre bien, il est grand temps de prendre soin de nous-mêmes. »**

(Su Wei, militante Jeune d'Amnesty International)





# ENTRAÎNEZ-VOUS À TENIR VOTRE CALENDRIER MILITANT

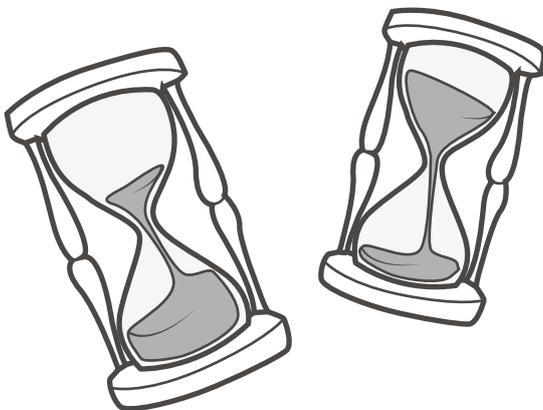
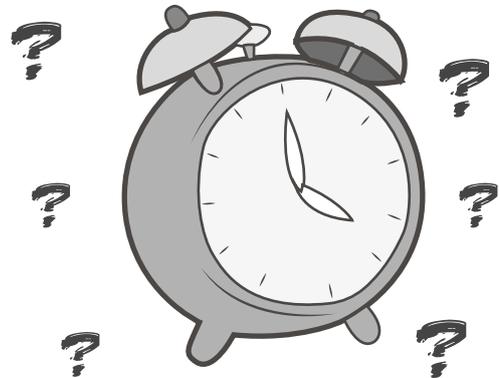
Votre militantisme compte de nombreux sous-éléments. Il est important de noter ce que vous vous engagez à faire et de trouver un équilibre avec votre bien-être.

Est-ce que j'ai le temps de faire ça ?  
Est-ce que c'est réaliste ?



Est-ce que je sais ce que je devrais faire, ce qu'on attendra de moi ?

Est-ce que je sais combien de temps ça pourrait prendre ?



Est-ce que ça prendra plus ou moins de temps au fur et à mesure que le projet avancera ?

Faites attention à bien regarder ce que vous devez déjà faire et ce qui pourrait arriver prochainement ! Cela pourrait être bon à savoir avant de vous engager dans quelque chose d'autre. Rappelez-vous : vous pouvez toujours dire NON. Assurez-vous de vous garder du temps libre pour des activités imprévues.





# L'OPPRESSION AU SEIN D'AMNESTY INTERNATIONAL

**Bon... Pourquoi est-ce qu'on parle d'oppression et de privilège dans un manuel sur le bien-être ? Quel est le rapport ?**

L'oppression est un abus de pouvoir systémique et institutionnel perpétré par un groupe aux dépens d'autres personnes. Elle nous ôte la possibilité d'être complètement nous-mêmes. En tant que militantes et militants, notre lutte pour démanteler les systèmes oppressifs peut être stressante et avoir des répercussions sur notre bien-être.

L'oppression peut toucher les militant·e·s à l'extérieur mais aussi à l'intérieur des mouvements de défense des droits humains. Nous avons conscience d'avoir parfois échoué à empêcher l'oppression au sein d'Amnesty International. Bien que l'histoire suivante se déroule lors d'un atelier d'Amnesty International, elle fait figurer des vécus différents et de nombreuses leçons peuvent en être tirées.



C'était le premier atelier officiel de **Xiona** au sein d'Amnesty International. Elle était ravie d'être entourée de militant·e·s, de personnel spécialisé dans l'éducation et de personnes qui pensaient comme elle, et autour desquels elle pourrait s'ouvrir.

Elle a été un peu déçue (mais pas surprise) de remarquer qu'elle était la seule personne noire présente. En tant que femme noire bénéficiant d'un certain privilège dû à sa classe sociale, elle avait l'habitude d'être la seule personne noire dans la plupart des réunions universitaires et professionnelles auxquelles elle participait.

Avant d'y entrer, elle se préparait généralement à répondre et à réagir aux comportements opprimants. Elle avait même plusieurs « scénarios » de réponse en prévision de ces comportements, qu'elle utiliserait selon le degré de bienveillance avec lequel elle estimait que sa parole serait accueillie.

Cependant, ce jour-là, Xiona avait pensé qu'elle serait plus en sécurité que d'habitude. Elle n'avait pas prévu de devoir gérer ses réactions à des microagressions au cours d'un atelier organisé par et pour des militant·e·s des droits humains à Amnesty International.

---

Pendant l'atelier sur les préjugés et les stéréotypes, le groupe s'est vu proposer une activité qui reposait sur trois représentations de personnes différentes. On a demandé aux participant·e·s de répondre à des questions sur ces personnes par petits groupes :

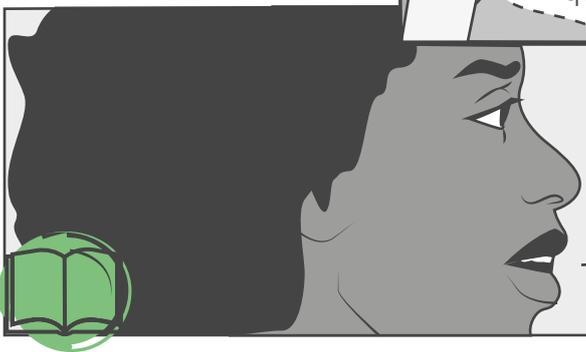
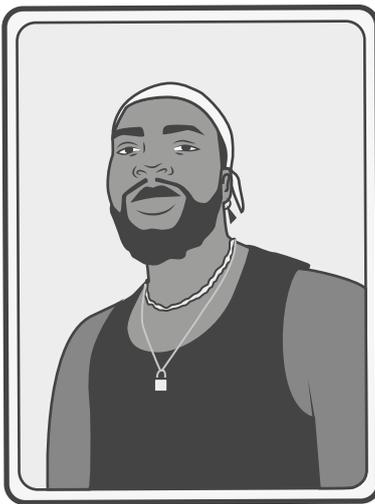


La personne qui animait l'atelier leur a demandé de répondre aux questions suivantes pour chaque illustration :

- Que pensez-vous de cette personne ?
- À votre avis, quels sont ses loisirs ?
- Pensez-vous que cette personne a un travail ?
- Quelle serait votre réaction si vous la croisie une nuit dans la rue ?



Les conversations par groupes se sont déroulées à peu près comme ça :



Alors le gars blanc a le droit de faire de la musique alors que le gars noir doit avoir un métier manuel, être au chômage et être un agresseur potentiel ? **Personne ne voit ce qui cloche ?**



Après avoir répondu à ces questions, une courte vidéo a présenté ces personnes et leur vie. L'idée était que les conversations par petits groupes confronteraient leurs membres à leurs propres préjugés et aux fausses conclusions qu'ils peuvent entraîner sur autrui. C'est quelque chose d'important à prendre en compte dans l'organisation d'activités liées à l'éducation aux droits humains et au développement de campagnes. Au final, la personne n° 1 adorait les soirées de musique électronique, la personne n° 2 enseignait en maternelle et la personne n° 3 travaillait dans le service informatique d'une entreprise.

Pendant que les membres de l'atelier parlaient des illustrations et utilisaient des expressions biaisées et discriminatoires comme si de rien n'était, Xiona a compris qu'elle avait eu tort de baisser la garde.



Est-ce qu'il faudrait que je dise quelque chose ? Est-ce que ça va (encore) mal tourner ? C'est épuisant... Pourquoi est-ce que je suis la seule personne d'Amnesty International qui n'a pas le droit de « prendre l'injustice comme une affaire personnelle » ? Peut-être que je me prends trop la tête... C'est mon PREMIER atelier officiel...



Ça me met vraiment mal à l'aise, et ce n'est pas drôle. Ces comportements font du mal aux gens. Ce type d'opinion a des conséquences dans le monde réel, c'est blessant.



Ouf ! Ce n'était pas que moi ! Safiya était là pour moi et heureusement, j'étais à deux doigts de me persuader que j'avais tort d'être mal à l'aise... C'est tellement épuisant émotionnellement d'être la seule personne noire dans une situation qui pointe du doigt les situations dans lesquelles le racisme contre les personnes noires est toujours considéré comme un préjugé « acceptable » parmi les progressistes blancs. Si je dis quelque chose, est-ce que les autres me verront comme une femme noire en colère ? Enfin, la situation est tellement gênante maintenant, autant en parler.

### Xiona a pris une grande inspiration, a saisi le micro et...

C'est important, et ce n'est pas une critique personnelle. Le racisme est systémique et nous sommes racistes par défaut jusqu'à ce que nous confrontions nos comportements et que nous cherchions à les comprendre.

Attention à ma respiration... Attention à mon ton et à mes gestes. Peu importe ce que je dis ou ce que je fais, tout le monde pensera que je suis agressive.



S'il s'était agi d'une situation sexiste ou homophobe, ça ne se serait pas arrivé, ou alors quelqu'un y aurait immédiatement mis un terme.



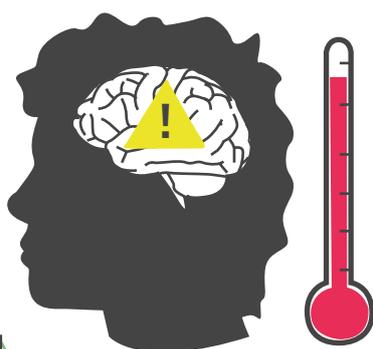
Je viens tout juste de commencer à travailler ici !! Est-ce que je vais avoir des problèmes ? Perdre mon travail ? Est-ce que je ne fais que m'enfoncer dans le stéréotype de la femme noire en colère ? Est-ce qu'ils en ont quelque chose à faire ? Pourquoi est-ce que ça résoudrait quoi que ce soit ? À la fin de la journée, ça va être \*tellement\* gênant d'aller boire un verre ensemble...

**Et après... Bien que Xiona ait l'habitude des esquives, du rejet, du déni et de la distorsion quand la conversation abordait le racisme, elle a été surprise et contrariée par les réactions des participantes et participants à l'atelier.**





Les réactions des participant·e·s à l'atelier relevaient entre autres du déni (« Comment c'est possible que ça existe ? ») et de la banalisation du racisme systémique (« Vous dansez super bien... »). Au lieu d'ouvrir une conversation avec Xiona ou de prendre en compte les points soulevés par elle et par Safiya, les autres participantes et participants se sont rabattus sur la distorsion (« Moi aussi, j'ai été une victime du racisme ») pour éviter de devoir faire face au problème.



Malheureusement pour Xiona, ce n'était qu'une journée parmi d'autres. Imaginez les répercussions sur sa santé mentale : elle doit être toujours sur ses gardes, surveiller chaque mot qu'elle prononce, chaque geste qu'elle fait et chaque variation du ton de sa voix, sans que son discours ne soit reconnu ni même écouté.





# COMPRENDRE LES NOTIONS D'OPPRESSION ET DE PRIVILÈGE

Les militant·e·s de milieux marginalisés doivent vivre en permanence avec un certain niveau de peur et d'anxiété. Leur avenir et celui de leurs proches les préoccupent. Ce stress peut avoir des conséquences néfastes, et il est parfois difficile à comprendre pour des personnes qui ne subissent pas le même degré de discrimination et d'oppression.

**L'oppression** est la soumission systématique d'un groupe social par un autre groupe social, plus puissant, visant à profiter socialement, économiquement et politiquement à ce second groupe plus puissant. Le [Glossaire des outils pour l'équité interraciale](#) (en anglais) explique qu'il y a oppression lorsque les quatre conditions suivantes sont réunies :

- Le groupe oppresseur a le pouvoir de modeler sa réalité et celle des autres.
- Le groupe ciblé reçoit et intériorise les messages négatifs le concernant et finit par coopérer avec ses oppresseurs (en réfléchissant et en agissant comme eux).
- Le génocide, le harcèlement et la discrimination sont systématisés et institutionnalisés, de manière à ce qu'ils ne dépendent plus d'individus pour perdurer.
- Les membres du groupe oppresseur et ceux du groupe ciblé sont conditionnés par la société pour prétendre que leurs rôles sont naturels et justes.
- Oppression = pouvoir + préjugés.

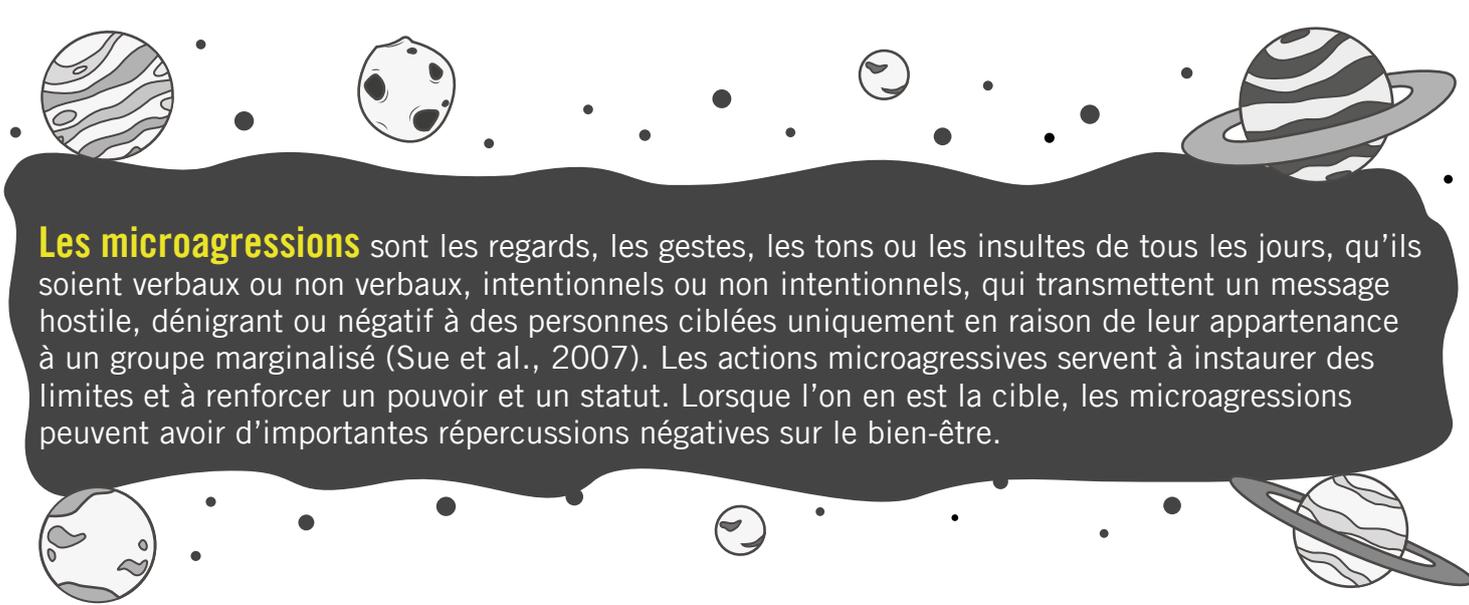
**Un privilège** est un pouvoir social immérité accordé à L'ENSEMBLE des membres d'un groupe dominant par les institutions formelles et informelles de la société (par exemple, les privilèges des personnes blanches ou les privilèges des hommes). Les privilèges sont souvent invisibles aux yeux des personnes qui les détiennent, car on leur a appris ne pas les voir, mais cela ne remet pas leur avantage en question par rapport aux personnes qui ne disposent pas de privilèges ([Glossaire des outils pour l'équité interraciale](#)).

Le bien-être personnel, le bien-être collectif et le combat pour des changements systémiques sont inséparables les uns des autres. Nous devons travailler avec les autres pour lutter contre le racisme et la discrimination systémiques. Nous devons avancer lentement mais sûrement vers un environnement plus juste et plus inclusif ; ainsi, nous nous attaquerons aux racines de l'oppression et nous aiderons à créer un espace plus constructif pour chacune et chacun. **Les personnes privilégiées ont un rôle primordial à jouer dans leur propre éducation.**

La lutte contre toutes les formes d'oppression peut être difficile. Par exemple, les personnes blanches trouvent parfois compliqué de combattre le racisme et de travailler sur elles-mêmes pour le dénoncer. Cependant, cela n'est rien face à la douleur et à l'inconfort des personnes ciblées par l'oppression. Il est grand temps que les personnes privilégiées partagent cette douleur et acceptent d'être mal à l'aise ; c'est un élément indispensable dont les alliées-e-s doivent prendre conscience si nous voulons créer ensemble un monde plus juste pour l'ensemble des populations.



Pour déconstruire entièrement des notions telles que l'oppression et les privilèges, nous aurions besoin d'un manuel à part entière. Au lieu de cela, nous soulignons ci-dessous quelques concepts clés ainsi que leur lien avec l'expérience vécue par Xiona dans l'histoire citée en exemple.



**Les microagressions** sont les regards, les gestes, les tons ou les insultes de tous les jours, qu'ils soient verbaux ou non verbaux, intentionnels ou non intentionnels, qui transmettent un message hostile, dénigrant ou négatif à des personnes ciblées uniquement en raison de leur appartenance à un groupe marginalisé (Sue et al., 2007). Les actions microagressives servent à instaurer des limites et à renforcer un pouvoir et un statut. Lorsque l'on en est la cible, les microagressions peuvent avoir d'importantes répercussions négatives sur le bien-être.

Les microagressions sont parfois subtiles et sont parfois commises inconsciemment. Il arrive également que leur cible ne parvienne pas à pointer du doigt le comportement qui l'a blessée, mais qu'elle ait conscience d'une modification de son état émotionnel. Prenons quelques exemples et déconstruisons-les (Amnesty International États-Unis, 2019).



Thème	Exemples	Préjugés, messages et répercussions possiblement sous-jacents
<b>L'appartenance étrangère présumée</b>	« Tu es né-e où ? D'où est-ce que tu viens, en vrai ? »	Préjugé d'appartenance à un groupe différent, d'obligation de prouver sa légitimité.
<b>L'ignorance délibérée de la différence</b>	« Je ne vois pas la couleur de peau, je te vois juste toi. »	Suppression de l'identité et de l'héritage/du contexte d'oppression systémique.
<b>Le déni par référence</b>	« Je lutte pour la justice sociale, donc je ne discrimine pas. »	Fermer les yeux sur sa propre responsabilité.
<b>L'exception à la règle</b>	« Quand tu parles, on dirait une personne blanche. » « Tu t'exprimes tellement bien. » « Quelle intelligence pour ton âge ! »	Le groupe auquel la personne appartient est présumé être moins intelligent par nature, et cette personne est l'exception à la règle.
<b>La généralisation</b>	« Les millenials préfèrent les réseaux sociaux aux interactions face à face. »	Diffusion de stéréotypes et d'affirmations générales, attribution d'une caractéristique à un groupe entier.
<b>La non-conformité aux valeurs</b>	« Tu fais trop de bruit, tu bouges trop : calme-toi. »	Les valeurs dominantes sont considérées comme la norme et comme le seul « bon » comportement.
<b>Le mythe de la méritocratie</b>	« Tout le monde peut réussir, du moment qu'on veut bien travailler dur. »	Fermer les yeux sur le rôle du contexte historique et de l'oppression systémique dans les vies des autres, dans les métiers qui leur sont ouverts et dans leurs chances de réussir.
<b>L'infériorité</b>	Demander/s'attendre à ce que les femmes apportent les boissons au groupe pendant une réunion ou à ce qu'elles rangent ensuite.	Ne pas reconnaître certaines personnes comme des collègues sur le même pied d'égalité, renforcer les stéréotypes.
<b>Généralités</b>	Toucher sans qu'on vous l'ait demandé les cheveux de personnes qui semblent différentes de vous.	Dénigrement et objectification des personnes, envahissement de leur espace personnel et déni des répercussions/ associations d'idées potentiellement blessantes par ses mots et par son comportement.

Au fil du temps, les microagressions s'accumulent et le bien-être de leur cible peut s'en trouver affecté. D'ailleurs, une étude a démontré un lien entre les microagressions racistes et la hausse des idées suicidaires dans le groupe cible (O'Keefe et al., 2014). Même des actions inconscientes ou qui peuvent sembler sans importance peuvent avoir de graves répercussions sur le bien-être d'une personne. Si l'on revient à notre histoire, on peut souligner que Xiona subit régulièrement des microagressions dans sa vie quotidienne. Les commentaires entendus dans l'atelier se sont accumulés pour contribuer à créer un sentiment d'épuisement et de frustration.



**Les préjugés ou biais inconscients** sont des associations d'idées négatives que des personnes font sans le savoir. Elles s'expriment de manière automatique, sans déclencheur conscient. Les biais inconscients peuvent avoir des répercussions sur les attitudes et sur les actions des personnes et avoir ainsi des conséquences tangibles, même si ces personnes n'ont pas toujours conscience de l'existence de leurs préjugés. Il a notamment été démontré qu'ils surmontaient les engagements pris en faveur de l'égalité et de la justice, engendrant ainsi une dissociation entre les comportements défendus par de nombreuses personnes et leurs actions réelles ([Outils pour l'équité interraciale](#)).

Notre exemple illustre un biais inconscient lorsque Maxime dit que la personne noire d'apparence masculine qui porte un durag, un débardeur noir et des accessoires en or semble préférer un travail manuel, ou lorsque Nadia pense qu'il n'a pas de travail. Avoir des biais inconscients ne fait pas de vous quelqu'un de mauvais. Vos pensées et vos associations d'idées ne sont pas votre comportement.

### **Le travail émotionnel (ou : « tu devrais sourire plus ! »)**

Le travail émotionnel vous demande de projeter une émotion que vous ne ressentez pas et d'adapter votre comportement en conséquence. Il y a une raison pour laquelle on parle de « travail » : cela demande un effort semblable à un travail physique, et il est lui aussi épuisant.

La psychologue Alicia Grandey, qui étudie le travail émotionnel, a démontré qu'il est épuisant de modifier ses sentiments et son comportement et que l'on s'attend de manière disproportionnée à ce que les personnes de couleur aient cette attitude, en particulier dans des environnements comme le travail et l'université (Grandey, 2019). **Cela est dû au fait qu'elles sont censées se conformer à la norme implicite mais dominante des personnes blanches.**



Dans notre exemple, Xiona a été agacée et frustrée par des commentaires de participant·e·s à l'atelier, mais elle ne s'est pas sentie libre d'exprimer ces émotions à cause du risque d'être durablement considérée comme une personne énervée ou agressive. Au lieu de cela, elle a beaucoup pris sur elle-même pour contrôler sa respiration et pour maîtriser son ton et ses gestes.

Notre interprétation des comportements que nous voyons est une construction sociale qui dépend du contexte. Ce que l'on perçoit comme une attitude appropriée dans un certain contexte peut différer selon la situation et selon l'identité des personnes en jeu. Si nous sommes construits de manière à voir une situation d'une certaine manière (par exemple par les médias), la probabilité que nous la percevions effectivement de cette façon augmente. Dans notre histoire, Nadia et Maxime ont tous deux vu l'homme noir comme une personne « flippante ». Cette perception pourrait être partiellement due aux images qui circulent dans les médias d'hommes noirs qui s'habillent d'une certaine façon.



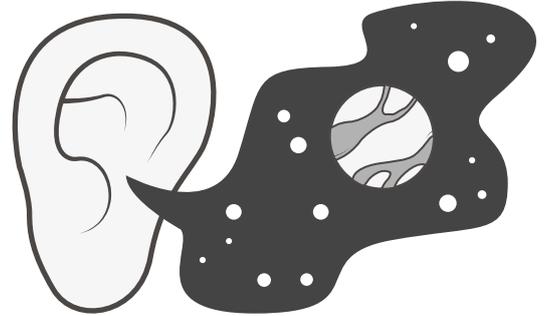
## Assumer notre responsabilité collective

Au sein d'Amnesty International, nous savons que nous devons davantage assumer notre responsabilité collective. La situation vécue par Xiona ne devrait pas pouvoir se répéter. Voici quelques mesures que vous pourriez prendre pour rendre une telle situation moins éreintante mentalement et émotionnellement pour Xiona :



### Être humble et écouter activement

Si vous avez du pouvoir et des privilèges, vous pouvez aider en dénonçant le système et les structures oppressives. Soyez humble, écoutez plus que vous ne parlez. Laissez libre cours à votre curiosité.



### Admettre et confirmer

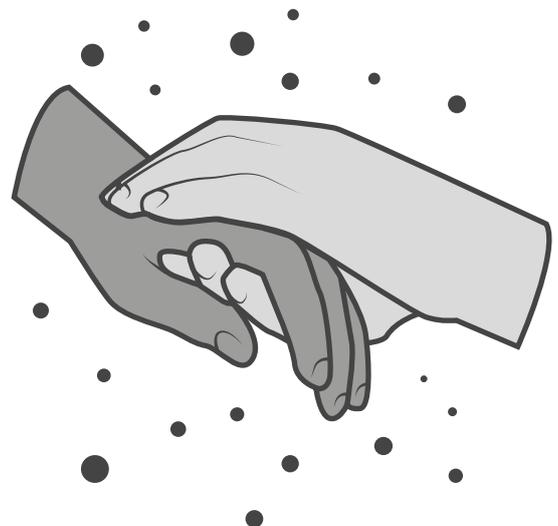
Lorsque quelqu'un dénonce un acte raciste, ne détournez pas le propos, ne modifiez pas, ne niez pas, ne minimisez pas et n'invalidez pas leur expérience. Remerciez cette personne d'avoir pris la parole pour partager son point de vue. Admettez et confirmez. Il est très difficile d'appliquer cette maxime sans relâche, et les personnes qui le font risquent de déclencher un contrecoup.

**À chaque fois.**



### Intervenir et assumer

Si vous assistez à la scène, vous pouvez intervenir pour la dénoncer comme Safiya l'a fait. N'attendez pas, ne partez pas du principe que quelqu'un d'autre le fera ; assumez votre responsabilité dans les espaces collectifs. Acceptez d'être responsable de vos commentaires blessants, même s'ils n'étaient pas mal intentionnés ou si vous vouliez faire une blague. L'humour n'est pas une excuse. Excusez-vous et demandez comment vous pouvez réparer les torts que vous avez causés. Surveillez ce que vous dites et réfléchissez aux mots que vous utilisez, aux descriptions que vous faites de groupes de personnes. Soyez à l'écoute des expériences vécues par autrui.



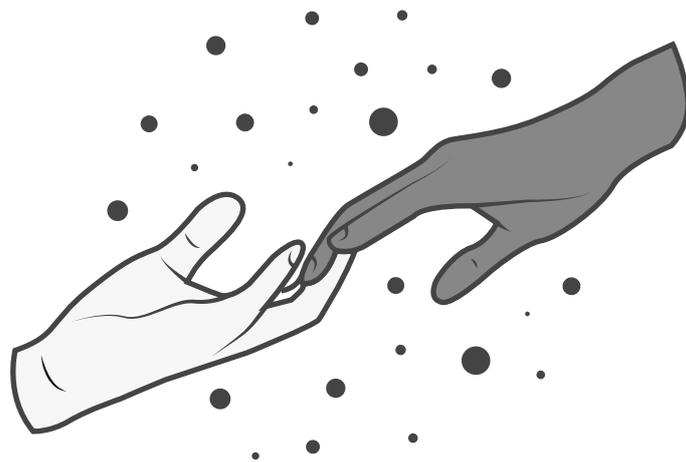
## Prendre garde aux fausses équivalences

Une personne blanche peut vivre une situation où elle est marginalisée, ou être la cible d'un préjugé lié à sa couleur de peau, mais ce n'est pas du racisme. Au fil des siècles, la peau blanche a été synonyme de privilège. Le racisme antiblanc n'existe pas non plus : le racisme est l'addition de préjugés liés à la couleur de peau et d'un pouvoir social et institutionnel. Les Outils pour l'équité interr raciale distinguent le racisme des préjugés liés à la couleur de peau, de la haine raciale et de la discrimination raciale. Le racisme implique qu'un groupe a le pouvoir de concrétiser une discrimination systématique par le biais de politiques institutionnelles et de pratiques sociales, puisqu'il modèle les croyances et les valeurs culturelles qui sous-tendent ces politiques et ces pratiques racistes.



## Faire attention

Si vous organisez des discussions sur le racisme, sur les préjugés et sur la discrimination, faites particulièrement attention. Réfléchissez en amont à vos objectifs et privilégiez les méthodologies développées par des personnes de couleur ; veillez notamment à les inclure dans votre personnel. Prenez garde à l'identité de vos participants et aux activités qui pourraient faire ressurgir des traumatismes. Certains exercices pourraient s'avérer contre-productifs pour des groupes historiquement marginalisés si vous n'appartenez pas vous-même à ces groupes et si vous ne disposez pas des outils nécessaires pour gérer la situation.



## S'éduquer

Prenez la responsabilité de vous renseigner sur le racisme, sur les moyens de le dénoncer et sur les façons de soutenir les personnes de couleur. Ne vous reposez pas sur elles pour vous éduquer à propos du racisme et de l'injustice. Préparez-vous ; vous pouvez utiliser quelques ressources figurant à la fin de ce manuel pour vous lancer.





# ENTRAÎNEZ-VOUS À CONTENIR ET À RÉSOUDRE LES SITUATIONS DE MICROAGRESSIONS

Est-ce que les paroles ou le comportement de quelqu'un ont déjà été blessants, insultants, invisibilisants, dévalorisants, excluants ou culpabilisants pour vous, même si telle n'était pas l'intention de départ ?

Avez-vous déjà dit ou fait quelque chose qui ait blessé quelqu'un sans le vouloir ? Bien que chacune et chacun d'entre nous ait pu répondre « oui » à l'une ou l'autre de ces questions, il est important de comprendre que nous pouvons faire ou dire des choses qui contribuent à l'exclusion de certaines personnes en fonction d'un ou de plusieurs aspects de leur identité.

**Les microagressions sont quotidiennes et il est primordial de les combattre afin d'instaurer une culture inclusive et d'atteindre notre objectif d'être un mouvement pour les droits humains axé sur l'humain<sup>1</sup>.**

## Gérer son propre comportement

La gestion de son propre comportement commence par la prise de conscience de nos perceptions, de nos a priori, de nos préjugés, de notre milieu de vie, de notre identité et de nos privilèges. Il est tout aussi important de nourrir notre empathie et notre compassion pour autrui. Pour garder à l'esprit notre engagement en faveur de l'inclusion, nous pouvons utiliser ces astuces :



### Tourner sa langue dans sa bouche

Avant de dire quelque chose, réfléchissez aux conséquences de vos mots sur les autres. Pensez à vos intentions et à la probabilité que vos propos soient perçus de la façon que vous voulez. Si ce n'est pas le cas, trouvez une autre formulation.



### Réagir ou réfléchir

Prenez le temps de vous recentrer avant de réagir ou de répondre à quelqu'un.



### Éviter les généralisations

Au lieu de faire des affirmations globales, cherchez les stéréotypes et les biais qui pourraient s'y cacher et nuancez vos propos.



### Curiosité

Posez des questions au lieu de tirer des conclusions hâtives, et entretenez votre curiosité à l'égard des autres sans les juger.



### Retours

Ne rejetez pas les retours des autres ; écoutez avec empathie et tirez-en des leçons.

## Répondre aux microagressions extérieures

Il est important de développer votre propre méthode pour gérer les microagressions. Voyez les étapes ci-dessous comme un point de départ que vous pouvez adapter à votre situation.

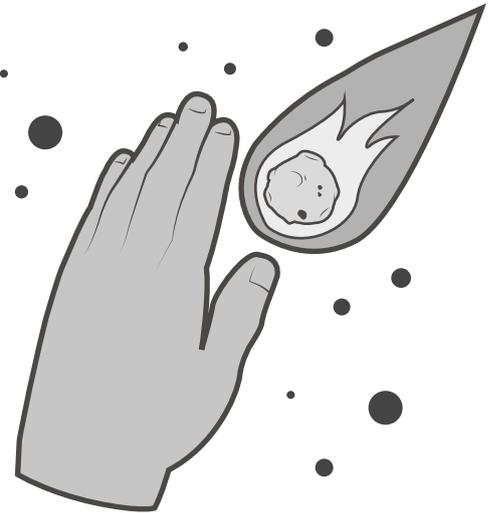
**1**

Si possible, restez calme et prenez une grande inspiration. Trouvez un moyen de prendre un instant avant de tirer des conclusions hâtives ou de réagir immédiatement.



**2**

Si possible, partez du principe que la personne face à vous a de bonnes intentions. Cela ne signifie pas que vous ne devriez pas lui expliquer les conséquences de ses propos ou de son comportement, mais s'il s'agit de la première fois que vous expérimentez ce type d'attitude de sa part, vous pourriez considérer que c'est un moment opportun pour lui apprendre quelque chose et lui donner votre retour, ou bien lui donner une chance de se corriger d'elle-même.



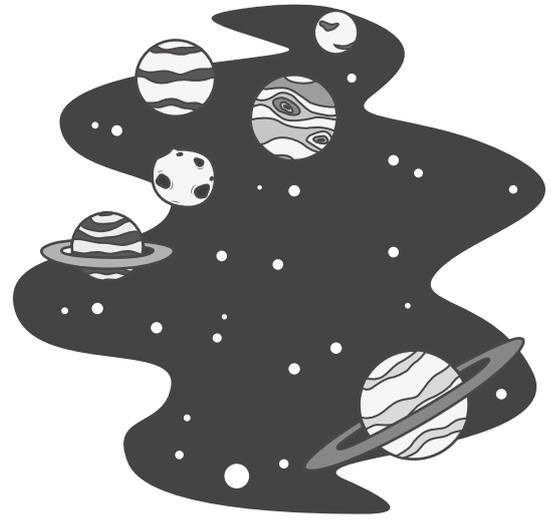
**3**

Voulez-vous gérer cette situation tout de suite, ou plus tard ? Il y a plusieurs facteurs à prendre en compte : vous sentez-vous suffisamment en sécurité pour avoir cette conversation avec cette personne ? Si non, envisagez de demander à une personne de confiance de venir vous soutenir. Êtes-vous dans le bon état d'esprit pour avoir cette conversation à ce moment-là ? Si non, envisagez de revenir vers elle plus tard.



# 4

Concentrez-vous sur les propos ou le comportement problématiques, pas sur la personne. En orientant la conversation sur l'attitude ou les mots adoptés, vous diminuerez le risque qu'elle se braque.



# 5

Expliquez clairement les répercussions que ses actes ont eu sur vous :

**Les bases :** Déclarez que vous luttez tous deux pour l'inclusion, et que c'est dans ce contexte que vous lui donnez ce retour.

**Les intentions :** Indiquez que vous partez du principe que la personne en face de vous n'avait pas de mauvaises intentions.

**Les faits :** Décrivez clairement et rapidement le comportement/les propos/la situation.

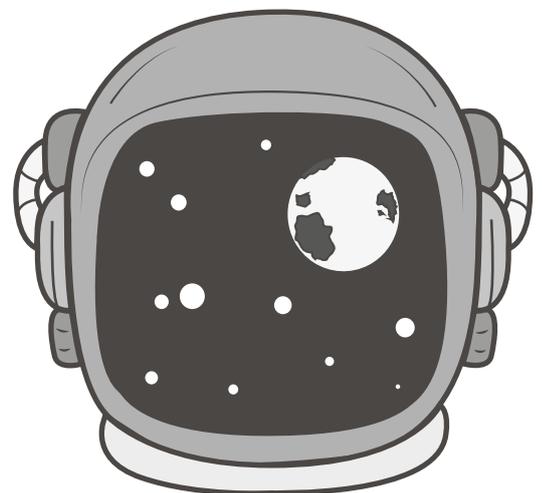
**Les répercussions :** Expliquez pourquoi et de quelle manière cela a des répercussions sur vous et/ou sur les autres. Si vous le souhaitez, vous pouvez préciser ce que vous demandez à la personne en face de dire ou de faire différemment.

**L'affirmation :** Affirmez votre engagement mutuel à avoir un comportement inclusif.



# 6

Si la réponse ne vous convient pas, inspirez et prenez un instant pour déterminer :  
Si vous voulez continuer la conversation ; vous pouvez recommencer ces étapes depuis le début.  
Si vous ne voulez pas continuer la conversation ; vous pouvez redonner votre retour, demander de l'aide ou prendre d'autres mesures.



## Stratégies d'intervention sans confrontation

Selon la situation, vous pouvez estimer que la meilleure stratégie est une approche sans confrontation. Dans ce cas, vous pouvez par exemple :

**Questionner :** Interrogez la personne en face pour comprendre le propos ou l'idée qui était censé vous parvenir. Donnez-lui une chance de remarquer son erreur, de se corriger d'elle-même ou d'élaborer.

### Exemple

« J'ai remarqué que vous aviez mentionné que cette personne était trop jeune pour avoir un rôle dirigeant. Est-ce que vous pourriez m'expliquer ce que vous entendez par là ? »



**Demander :** Demandez à utiliser un autre vocabulaire ou une autre approche.

Envisagez de dire « on » ou « nous » plutôt que « vous » afin que votre demande ne soit pas personnelle. Utilisez la première personne du singulier pour parler des répercussions que ce vocabulaire ou cette approche a sur vous.

### Exemple

« Est-ce qu'on pourrait parler de "seniors" plutôt que de « membres âgés » ? Je l'ai déjà vu utilisé d'une manière qui me semblait irrespectueuse, et "seniors" me semble plus correct et plus inclusif. »



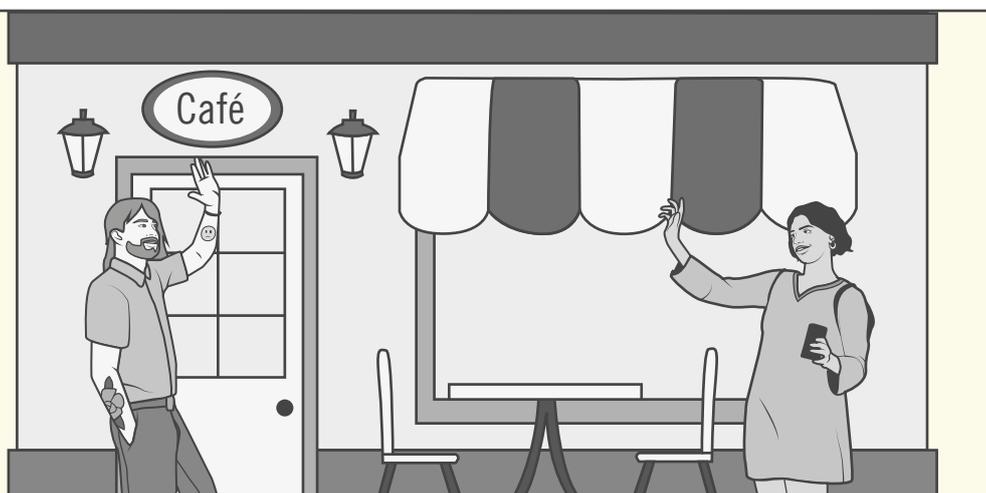


# TU PARLES TOUJOURS DE LA PALESTINE

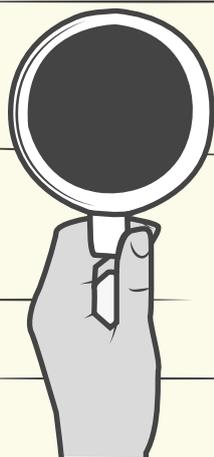
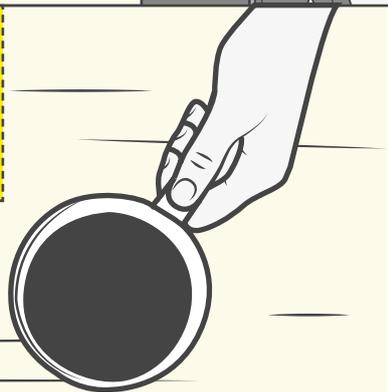


Lina est une jeune Palestinienne qui a vécu dans un camp de personnes réfugiées de Gaza. Aujourd'hui, elle étudie la politique et le droit et elle travaille avec plusieurs organisations de défense des droits humains. Benjamin est l'un de ses amis ; ils suivent des cours de politique et de droit dans le même établissement.

Cet après-midi, Lina et Benjamin se retrouvent dans un café pour travailler sur un devoir de droit international.



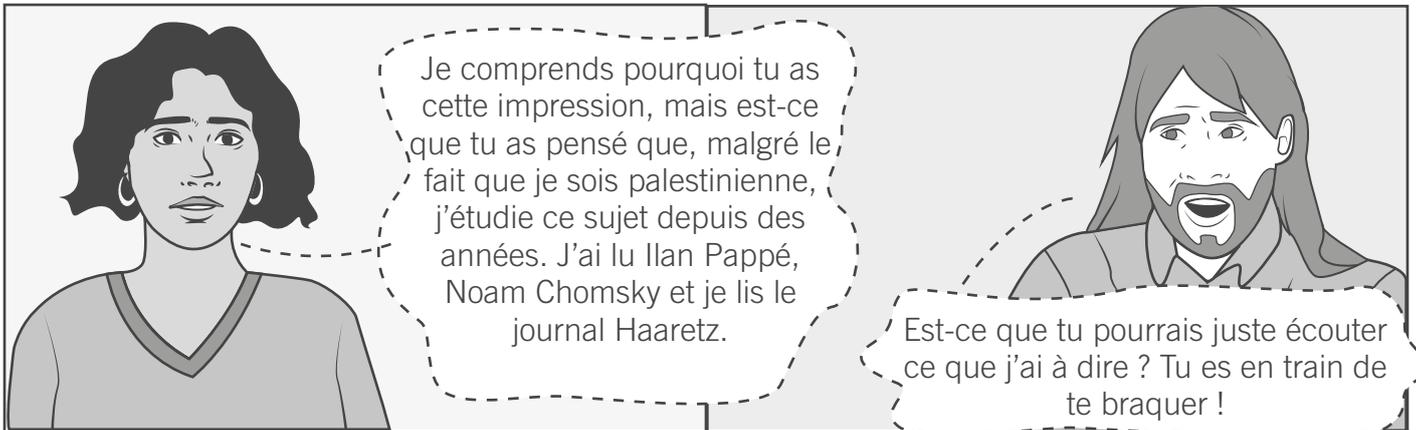
Le devoir porte sur le conflit israélo-palestinien.



CONFLIT  
ISRAËLO-  
PALESTINIEN

Mais tu ne parles que de la Palestine !!  
C'est complètement biaisé, tu ignores  
l'autre côté du conflit !





Je comprends pourquoi tu as cette impression, mais est-ce que tu as pensé que, malgré le fait que je sois palestinienne, j'étudie ce sujet depuis des années. J'ai lu Ilan Pappé, Noam Chomsky et je lis le journal Haaretz.

Est-ce que tu pourrais juste écouter ce que j'ai à dire ? Tu es en train de te braquer !



Notre amitié est importante pour moi et j'aimerais comprendre ton point de vue. Qu'est-ce que tu veux me dire ?

Lina l'écoute avec attention et note chaque argument qu'il donne, même si elle n'est pas d'accord.



Peut-être que je devrais davantage parler de ce que j'ai vécu à Benjamin.

J'ai beaucoup réfléchi à ce que tu m'as dit et je voudrais en discuter avec toi. Quand je parle du conflit israélo-palestinien, je parle de quelque chose que j'ai vu de mes yeux. J'ai grandi dans un camp de personnes réfugiées, où j'ai vu des gens mourir devant moi. À 14 ans, j'avais survécu à trois guerres. Je n'ai pas vu ma famille depuis des années et je ne peux pas rentrer chez moi. Est-ce que tu vois comme c'est personnel pour moi ? C'est pour ça que j'en parle beaucoup : je veux que ça change. Je veux faire de ce monde un monde meilleur. Et j'espère que tu pourras te joindre à moi.



Merci de m'avoir expliqué ça, Lina. Je ne peux pas me mettre à ta place, mais je vais essayer de mieux comprendre.





# COMPRENDRE COMMENT RÉAGIR FACE À UNE RÉSISTANCE

En tant que militantes et militants, nous pouvons nous trouver face à une résistance devant nos campagnes, nos opinions ou tout simplement notre volonté de changer les choses. Cette résistance peut avoir des répercussions sur notre travail et sur notre bien-être. Elle peut exister dans notre sphère militante, dans notre mouvement ou parmi notre famille ou nos pairs. Parfois, cela signifie que nous devons choisir entre nos propres valeurs et celles de notre famille ou de nos proches.

Dans cette section, vous trouverez quelques astuces pour vous aider à gérer les situations où vous rencontrez une résistance et à mieux y répondre, tout en protégeant votre santé.



## Qu'est-ce que la résistance ?

L'association des psychologues américains définit la résistance comme « de manière générale, toute action qui s'oppose, défie ou lutte contre quelque chose ou contre quelqu'un ». Lorsque qu'une personne résiste à quelque chose, il est parfois utile d'essayer de se mettre à sa place. Une résistance peut avoir de nombreuses raisons et de nombreuses formes. La personne peut craindre le changement, car il est source d'incertitudes. Une grande partie de nos activités remet en question les normes établies depuis très longtemps.

**Notre activité militante fait également de nous des personnes qui résistent, peut-être pas aux changements, mais au contraire aux systèmes tels qu'ils existent actuellement.**

## Comment une résistance se manifeste-t-elle ?

Les résistances peuvent avoir de nombreuses formes. Lorsqu'une personne résiste, elle peut chercher la confrontation, tenter de saper le discours qui lui est présenté, être agressive ou blessante. Elle peut se laisser submerger par ses émotions, être têtue ou difficile à raisonner. À l'inverse, elle peut aussi réagir d'une manière très subtile, de sorte qu'elle donne l'impression de ne pas résister du tout. Une résistance peut simplement être un refus de coopérer ou de travailler.

## La résistance ouverte

La résistance ouverte est une opposition manifeste au changement. En voici quelques exemples :

- Une dispute ou un débat au grand jour.
- Une attaque qui recourt à un vocabulaire ou à un comportement liés à la confrontation.
- Un « non » tout simple, un désaccord ou un refus du changement.

## La résistance dissimulée

La résistance dissimulée est bien plus subtile et plus difficile à reconnaître que la résistance ouverte. Souvent, il semble n'y avoir aucune résistance du tout, et elle peut être consciente ou inconsciente. Par exemple :

- Dire « oui » ou être d'accord avec quelque chose pendant une réunion, mais chuchoter ensuite son désaccord au cours de conversations informelles.
- Partager des informations qui desservent ce que l'on tente de faire, ou taire des informations importantes.
- Empêcher ou retarder la concrétisation du changement.

## Comment réagir face à une résistance ?

Une résistance semble souvent dirigée contre vous ; il est donc difficile de ne pas la prendre comme une attaque personnelle. Pourtant, c'est en réalité contre des notions impalpables que vous luttez. Si vous souhaitez réagir face à une résistance, voici quelques grands principes qui aideront à vous guider tout au long de la conversation.



# Guide de conversation

Grands principes : équité, dignité, respect et compréhension mutuelle

## À garder en tête

Maîtrisez votre ton de voix et gardez l'esprit ouvert



## À faire ou à utiliser

« J'ai beaucoup réfléchi à ce que tu m'as dit et je voudrais en discuter avec toi. »

Tentez de comprendre le point de vue de la personne en face. Répondez à quelques questions...

- Pourquoi est-ce que cette personne ou ce groupe m'oppose une résistance ?
- Quelle peut être l'origine de cette résistance ?
- Quelles expériences vécues pourraient avoir participé à créer ce point de vue ?



« Est-ce que je peux te demander pourquoi tu penses ça ? »

« C'est intéressant, est-ce que je peux te poser des questions là-dessus ? »

« Je ne suis pas certain-e d'avoir compris ce que tu voulais dire. Est-ce que tu peux expliquer \_\_ ? »

Accordez aux gens la courtoisie d'écouter leurs opinions. Sinon, ils risquent fort de vous la refuser également.



« Je comprends pourquoi tu peux avoir ce point de vue, mais est-ce que tu as déjà pensé que... »

« Je vois ce que tu veux dire, mais qu'est-ce que tu penses de... »

Si la conversation tourne mal, efforcez-vous d'être plus empathique afin de la réorienter.

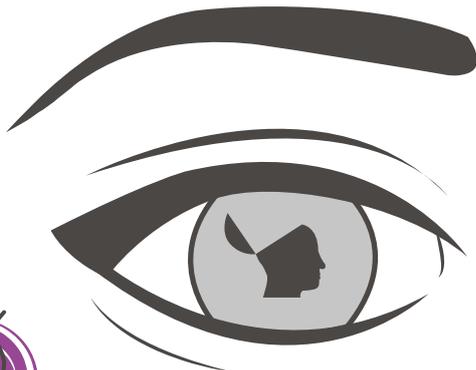


« C'est important pour moi de faire cette activité militante avec toi, et j'aimerais comprendre ton point de vue. »

Utilisez la première personne du singulier pour parler de vos expériences, car cela peut aider les autres à comprendre leur propre vécu.



« Je suis vraiment dépassé-e par tout ce qu'il se passe... »



L'objectif n'est pas nécessairement de convaincre la personne en face de vous que vous avez raison, mais de mieux comprendre l'origine de son opinion tout en lui ouvrant l'esprit à vos propres idées.





# ENTRAÎNEZ-VOUS À RÉAGIR FACE À UNE RÉSISTANCE

Il est parfois émotionnellement éreintant de réagir face à une résistance. Tenter de convaincre d'autres personnes du bien-fondé de votre point de vue peut s'avérer frustrant et décourageant, mais c'est indispensable à la transformation de la société. Ces conversations s'intègrent dans un mouvement plus large qui vise à avoir des conversations saines et à remettre en question des opinions controversées. **Soyons honnêtes – le changement, ce n'est pas forcément pour maintenant.**



## Mise en pratique du guide de conversation

Pensez à un moment où vous avez dû faire face à une résistance. Vous pouvez vous appuyer sur le guide de conversation et sur ses grands principes : l'équité, la dignité, le respect et la compréhension mutuelle.

Que s'est-il passé ?

Qui était impliqué ?

Comment réagiriez-vous aujourd'hui ? (Écrivez ce que vous diriez en vous appuyant sur le guide de conversation)

## Voici quelques mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre bien-être lorsque vous faites face à une résistance :

- Rassurez-vous en parlant de vos interactions avec des ami-e-s ou avec des personnes qui partagent votre point de vue et avec qui vous vous sentez à l'aise.

Salut ! ❤️ Il faut que je te parle d'un truc qui s'est passé aujourd'hui...

Bien sûr ! 😊

- Préparez-vous à accepter les opinions des autres.

Je ne vois pas ça comme ça 🤔

Dis-m'en plus ! 😊

- Acceptez que certaines personnes ne changeront pas et que parfois, il n'y a rien à faire.

On n'est pas d'accord

C'est pas grave ❤️

- Étudiez davantage de ressources afin d'avoir plus d'informations à partager lors de la prochaine conversation.

Conflit en Palestine...

- Vous avez le droit de choisir de ne pas réagir face à une résistance. Ne vous sentez jamais dans l'obligation de continuer une discussion ou de couper les ponts avec une personne qui résiste à vos opinions.

Tu ne comprends, ça ne devrait pas se passer comme ça

Ok ! J'ai l'impression qu'on tourne en rond, alors à plus tard !

## N'oubliez pas !

Le harcèlement et/ou les abus ne constituent **PAS** une résistance, et ils sont inacceptables. Ils ne permettent pas un dialogue constructif et ils ne doivent pas être tolérés.





# LA COOPÉRATION INTERGÉNÉRATIONNELLE DANS LA CRÉATION D'ACTIONS

Coopérer pour créer une action !



Idées :  
ACTION POUR  
LA JOURNÉE  
INTERNATIONALE  
DES DROITS  
DES FEMMES

Bienvenue, tout le monde ! Est-ce que vous avez des idées pour cette action ?

J'ai une idée, on pourrait faire une flashmob ! Je connais de super danseurs et danseuses qui pourraient nous aider !



Merci Kaya, c'est génial... Mais il nous faut des signatures pour nos pétitions et on devrait se concentrer sur celles qui demandent la libération de défenseuses des droits humains.

D'accord, alors peut-être qu'au lieu de signer une pétition, on peut demander aux militants et aux militantes de plonger leurs mains dans de la peinture et de laisser une empreinte sur les murs de la prison !

Mais où est-ce qu'elle trouve cette énergie et cette inspiration ?!

Ça craint... Elle était vachement bien, mon idée !



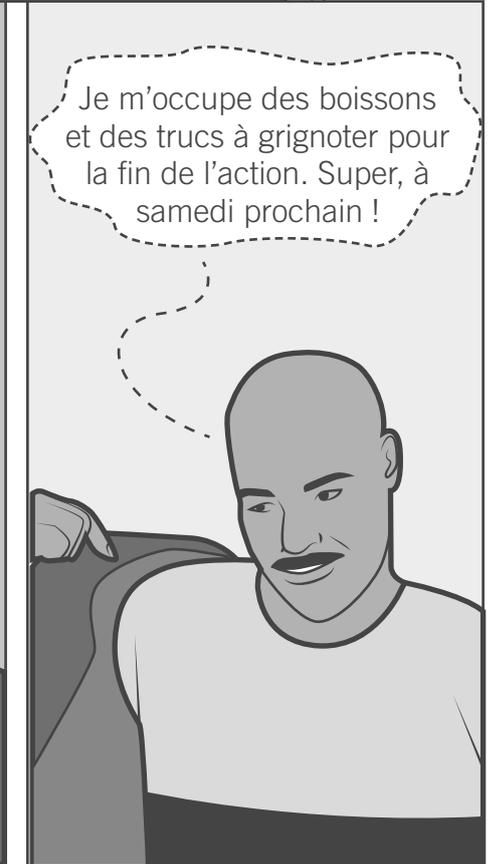
Désolé d'être en retard, j'avais un partiel de physique aujourd'hui et j'ai dû prendre le bus d'après.

Pas étonnant... Les jeunes sont toujours en retard.



**1 heure plus tard + d'autres idées sur le tableau**







# COMPRENDRE L'ADULTISME, L'ÂGISME ET L'UTILISATION DES JEUNES COMME FAIRE-VALOIR

L'adultisme, l'âgisme et l'utilisation des jeunes comme faire-valoir sont monnaie courante dans les milieux militants intergénérationnels. Ils sont tellement ancrés dans notre société que souvent, nous ne les remarquons pas. Les jeunes sont utilisés comme faire-valoir lorsque des adultes leur donnent un rôle à jouer qui est vide de sens, inutile ou sans influence réelle. Il s'agit d'une forme d'oppression et d'un moyen non intentionnel de les réduire au silence, et cela peut avoir des répercussions particulièrement importantes sur le bien-être des jeunes. Dépendre ainsi les jeunes comme des personnes sur lesquelles on ne peut pas compter ou qui manquent de connaissances peut renforcer l'adultisme.

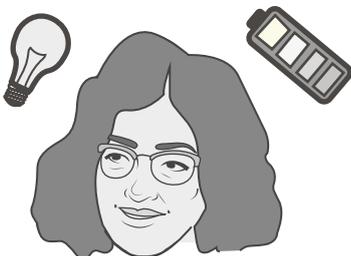
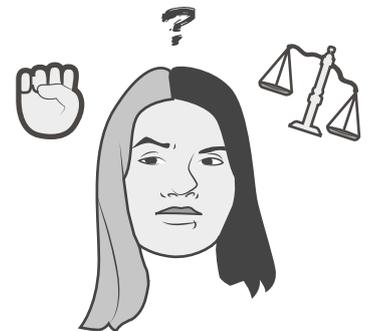
Certaines personnes peuvent estimer que les jeunes sont irresponsables. Les perceptions s'appuient sur des a priori inconscients, ce qui signifie que l'on agit sans le vouloir à partir de préjugés et de stéréotypes. Revenons à notre exemple de la création d'une action en coopération.



« ... si les adultes peuvent ouvrir aux jeunes un accès à leurs pouvoirs et à leurs ressources sociaux, politiques et institutionnels, ils peuvent également être source d'oppression et faire taire les jeunes sans le vouloir »

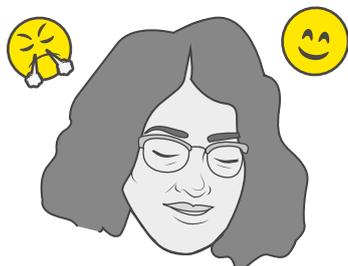
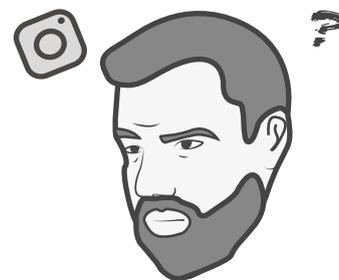
(Taft et Gordon, 2018)

Kaya a présenté Carlos et Brigitte comme trop peu radicaux et comme antidémocrates.



Pendant ce temps, Brigitte se disait que Kaya avait beaucoup d'énergie et de nouvelles idées à apporter au projet.

Carlos se sentait un peu intimidé, car il n'est pas à l'aise avec Instagram mais ne voulait pas l'avouer.



Brigitte a été frustrée par la nécessité de changer le mode d'action et de prévoir davantage de temps à y consacrer. Néanmoins, elle a su tirer parti des différents talents et contacts des membres de l'équipe. Cette combinaison a permis que l'action soit une réussite.

**Il existe des schémas très répandus dans la coopération intergénérationnelle.**

**Vous en reconnaîtrez peut-être quelques-uns à partir de votre propre expérience militante.**

Les jeunes militant·e-s peuvent penser que les adultes ne font pas preuve d'une grande inclusion dans leurs méthodes de travail s'ils n'envisagent pas d'organiser des réunions en dehors des heures de cours. Pendant ce temps, les militant·e-s adultes peuvent ressentir de l'intimidation face à la vitesse avec laquelle leurs collègues plus jeunes utilisent la technologie. Les adultes peuvent également résister à la possibilité de changer leurs méthodes.



**Il est important de cultiver un espace inclusif où nous évitons d'avoir des préjugés les uns sur les autres. La charge de travail que l'on abat ensemble pourrait nous surprendre, et nous pourrions même apprendre à connaître une personne complètement différente de ce à quoi nous nous attendions !**

La coopération intergénérationnelle est possible lorsque des voix de tous les âges, y compris des jeunes, sont prises au sérieux. Cela implique de s'écouter réellement les uns les autres et de garder l'esprit ouvert à voir ses propres idées modifiées.





# ENTRAÎNEZ-VOUS À CRÉER ENSEMBLE DES ESPACES INTERGÉNÉRATIONNELS

**Voici un exercice que vous pourriez faire avec des militant-e-s d'autres générations que la vôtre.** Afin de coopérer efficacement, il est primordial de mettre à plat les attentes de tout le monde. Puisque vous vous trouvez dans un espace intergénérationnel, il est possible que chacune et chacun d'entre vous ait des attentes différentes. Il peut donc être utile de commencer par établir les mesures que vous allez mettre en place pour prendre soin des autres membres du groupe tout au long de votre projet. Cela aidera à créer un espace de travail sûr pour tout le monde. Après tout, vous dédiez toutes et tous votre passion et votre temps aux droits humains, alors de quoi avez-vous besoin pour continuer à le faire ?



Nous sommes responsables de prendre soin les uns des autres. Nous devons également prendre conscience de la répartition souvent genrée, raciste et âgiste de la charge de travail au sein des groupes militants. Cela signifie que les jeunes, et notamment les femmes, les personnes non binaires et les personnes de couleur sont davantage susceptibles d'être en surmenage. Nous devons garder cela en tête afin de créer un groupe où tout le monde soit traité avec dignité et soutien. Prendre soin des autres, cela permet à notre militantisme de survivre au jour le jour tout en nous faisant grandir et en faisant grandir les autres.

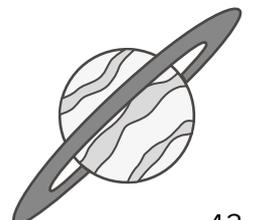
**Vous pouvez encourager cette culture en prenant le temps, en groupe, de mettre en place des valeurs communes.**



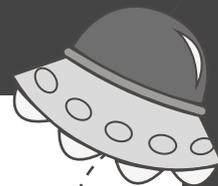
**Commencez par écrire quelques-unes des valeurs qui vous permettront de prendre soin des autres.**

**Partagez-les avec le reste du groupe, puis cherchez les connexions, les pierres de touche.**

**Mettez-vous d'accord sur les valeurs auxquelles votre groupe s'engage.**



## Nos valeurs communes pour prendre soin les uns des autres



Il faut admettre que, lorsque votre militantisme vous accaparera, vous risquez d'oublier vos valeurs communes. Pour les garder en tête, discutez des façons dont vous prendrez soin les uns des autres et dont vous entretiendrez votre espace privilégié lorsque les temps seront plus durs.



# LES PRONOMS, ÇA NE SE DEVINE PAS !

Le groupe « Université Amnesty 2020/21 » a été créé.

**Mario**

saluuuut 🙌 et BIENVENUE à @Alex !!



**Camille**



**Alex**

Trop bien, merci @Mario. salut tout le monde, merci pour l'ajout ! mes pronoms sont iel et lo.



**Mario**

Il était dans le même 🖥️ club informatique 🖥️ que moi au lycée



**Luna**

Non mais attends, @Alex vient de dire que ses pronoms étaient iel et lo ! 🤔



**Mario**

Ah oui. Désolé, @Alex



**Alex**

merci @Luna et @Mario, 🙏 de mon côté j'aimerais beaucoup connaître les pronoms de tout le monde !



**Stéphanie**

Comment ça, les pronoms ?



**Luna**

Les petits mots que tu utilises pour remplacer les noms dans tes phrases. Par exemple, iel/lo, elle/la, il/le.



**Alex**

On utilise iel et lo comme pronom inclusif, parce qu'il n'associe pas un genre spécifique à la personne dont on parle.



**Mario**

Je voulais pas lancer un débat...  
Pourquoi ce que j'ai dit peut-il être offensant ?



**Luna**

Tu viens d'utiliser « il » pour parler d'Alex alors que ses pronoms sont iel et lo. En utilisant « il », tu ne prends pas en compte une partie importante de son identité.



**Mario**

Oh wow j'aurais pas dû dire ça ! Désolé, je comprends mieux maintenant...



**Alex**

Jette un œil à ce « Guide sur l'utilisation des pronoms », ça peut t'aider !

## Guide de l'utilisation des pronoms

Pronoms :	Comment les utiliser ?
Iel/lo	J'ai vu Lorraine arriver au travail ce matin, iel avait un grand sourire aux lèvres. J'espère lo voir bientôt pour savoir comment son week-end s'est passé.
Il/le	J'ai vu Lorraine arriver au travail ce matin, il avait un grand sourire aux lèvres. J'espère le voir bientôt pour savoir comment son week-end s'est passé.
Elle/la	J'ai vu Lorraine arriver au travail ce matin, elle avait un grand sourire aux lèvres. J'espère la voir bientôt pour savoir comment son week-end s'est passé.



**Camille**

On devrait faire une séance de formation là-dessus, non ?  
Ça m'intéresserait bien, j'ai plein de choses à apprendre !



**Mario**

Super idée @Camille. C'est important d'utiliser les bons mots, surtout par message... Excellent début d'année ! 🎉



**Alex**

Entièrement d'accord, j'ai trop hâte de travailler avec vous en vrai !!  
Juste, j'ai pas trouvé les pronoms de Luna... ?



**Luna**

C'est aussi iel/lo. J'ai jamais osé les donner ici... Mais maintenant qu'Alex a demandé nos pronoms, je me sens beaucoup mieux.

**Merci d'avoir créé cet environnement, Alex** ❤️





# LE VOCABULAIRE INCLUSIF ET L'IMPORTANCE DES MOTS

Le vocabulaire inclusif est un vocabulaire dont sont exclus les mots, expressions ou tonalités qui reflètent des préjugés, des stéréotypes ou une vision discriminatoire de certaines personnes ou de certains groupes de personnes. Ce vocabulaire ne donne le sentiment à personne, que ce soit délibérément ou par inadvertance, que sa présence n'est pas entièrement acceptée.

**Lorsque vous utilisez un vocabulaire inclusif, vous placez la personne elle-même au premier plan, au lieu des caractéristiques qui lui ont été attribuées par la société.**



**Les mots sont importants** et le vocabulaire employé dessine des réalités qui peuvent invisibiliser certaines personnes. Le vocabulaire inclusif peut aider à créer une culture fondée sur le respect mutuel, la dignité, l'inclusion, le sentiment d'être à sa place et l'appartenance à un groupe. Dans ce chapitre, nous donnerons quelques grands principes d'utilisation du vocabulaire inclusif. La première partie sera dédiée aux principes généraux, puis dans la deuxième partie nous nous intéresserons davantage aux principes qui se rapportent spécifiquement au vocabulaire inclusif lié à l'identité de genre.

## Partie 1 : Principes d'utilisation du vocabulaire inclusif :

<b>Reconnaitre l'importance des mots</b>	<p>N'utilisez pas de vocabulaire qui dépeint des personnes de manière passive, ou comme si elles étaient définies par une maladie, par un diagnostic ou par leurs caractéristiques sociales/physiques.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Par exemple, évitez de dire qu'une personne est handicapée ou invalide. Au lieu de cela, vous pouvez parler de « personne vivant avec un handicap ».</li></ul>
<b>Demandez</b>	<p>Si c'est possible, demandez toujours le vocabulaire que la personne avec qui vous parlez préfère.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Par exemple, au lieu de dire qu'une personne a été « victime de... », demandez quelle formulation elle préfère (« personne ayant vécu [...] », « personne ayant survécu à [...] », etc.). Peut-être qu'elle préférera un terme que vous ne connaissez pas encore. En posant la question, vous pouvez savoir le vocabulaire avec lequel elle se sentira à l'aise.</li></ul>
<b>Faites attention aux mots que vous employez</b>	<p>Ayez conscience des connotations discriminatoires et désobligeantes des mots. Vous pouvez penser qu'un mot est neutre, mais il tire peut-être ses sources d'un passé de suprématie et d'oppression.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Par exemple, évitez de parler des femmes comme des filles ou des nanas, car ces termes peuvent être ressentis comme condescendants ou infantilissants, selon le contexte.</li><li>Il en va de même pour l'étiquette de « minorité ». Nous devons admettre que tous les groupes marginalisés ne sont pas des minorités à proprement parler, et que ce genre d'étiquette pourrait être associé à une position inférieure sur l'échelle sociale selon le contexte (et par opposition aux groupes considérés comme « majoritaires »). Au lieu de cela, demandez-vous si vous pouvez parler de groupes marginalisés ou de groupes sous-représentés.</li></ul> <p>Ayez conscience du sens des mots et ne les sortez pas de leur contexte pour qualifier des actions. Par exemple, évitez de parler de dépression ou de TOC (troubles obsessionnels compulsifs) pour qualifier certains actes.</p>

### Exemples de vocabulaire inclusif :

- « personne âgée », au lieu de « vieille femme » ou « vieux »
- « une personne en surpoids » au lieu de « grosse »
- « personne avec des troubles mentaux » plutôt que « une attardée » ou « un attardé »
- « pénalisant » ou « gênant » au lieu de « handicapant »



## Partie 2 : Principes directeurs pour le vocabulaire inclusif lié au genre

Pour utiliser un vocabulaire inclusif, il est possible de réfléchir de manière plus critique aux mots que l'on emploie pour parler d'identités de genre. Il est particulièrement important de garder en tête que tout le monde a une relation différente avec son identité de genre. Nous devons donc faire attention aux pronoms que l'on utilise, car ils reflètent le genre de la personne dont nous parlons. Voici quelques grands principes à suivre :

### Normalisez les références aux pronoms

- signatures de courriels : précisez vos pronoms dans votre signature ;
- lorsque vous vous présentez, indiquez vos pronoms ;
- si vous organisez une réunion ou un atelier, prévoyez des autocollants avec des pronoms que les gens puissent ajouter sur leur badge. Vous pouvez [en télécharger gratuitement ici](#) en anglais, en français et en espagnol ;
- si vous participez à un appel vidéo ou à une réunion en ligne, ajoutez vos pronoms à la suite de votre nom.

*Cela contribue à ce que les gens se demandent quels pronoms utiliser, au lieu de partir du principe que les pronoms découlent du genre traditionnellement attribué à un nom. Cela permet également de lutter contre l'idée cisnormative que seules les personnes trans ont besoin de donner leurs pronoms (ce qui les laisse porter seules ce poids).*

### Mettez l'individu au premier plan

- concentrez-vous sur la personne, pas sur ses caractéristiques.

### Demandez

- posez-vous les questions suivantes : est-ce que quelqu'un pourrait se sentir exclu de la conversation à cause de mon vocabulaire ? Est-ce que je présume connaître son genre ?
- demandez leurs pronoms à tout le monde. Demander ses pronoms à quelqu'un doit devenir aussi naturel que de lui demander son nom. Certaines personnes se sentiront peut-être suffisamment à l'aise pour les donner, ou peut-être pas. Respectez absolument les choix et les souhaits des personnes à qui vous parlez.

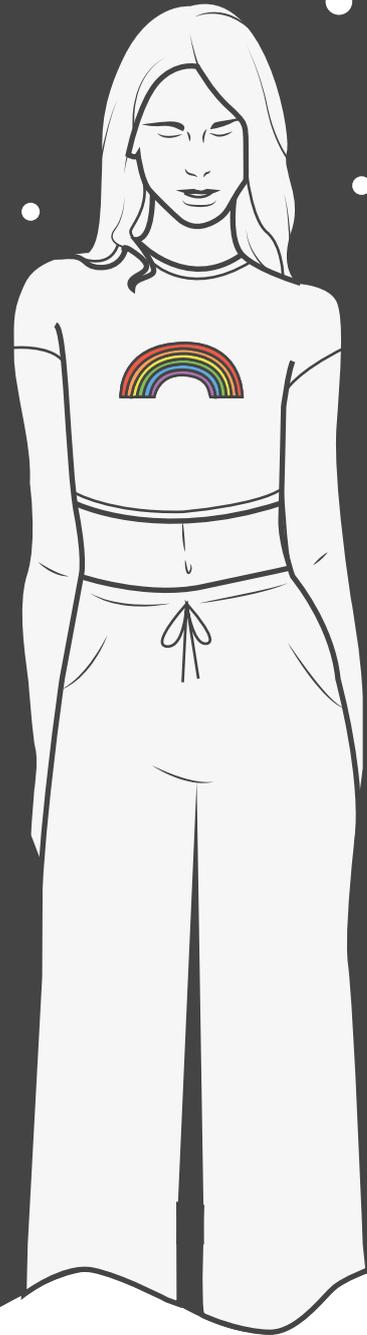
### Entraînez-vous

- entraînez-vous à utiliser des pronoms non binaires comme « iel » et « lo » ;
- utilisez des pronoms non binaires si vous ne connaissez pas encore l'identité de genre de la personne dont vous parlez ;
- si quelqu'un prend le temps de vous donner son nom et ses pronoms, utilisez-les et respectez-les ;
- n'ayez pas peur de vous tromper, n'hésitez pas à demander. Parfois, poser la question revient à montrer que vous voulez bien faire ;
- lisez, suivez et écoutez différentes personnes qui parlent de vocabulaire inclusif pour en apprendre plus sur les façons de développer votre mode d'expression et de le rendre plus inclusif. C'est notre responsabilité d'en apprendre toujours plus !



## Exemples de vocabulaire inclusif et non binaire :

- « Salut tout le monde ! », au lieu de « Salut les gars ! »
- « êtres humains » ou « personnes », au lieu d'« hommes »
- « le corps enseignant », au lieu de « les professeurs »
- « le personnel », au lieu de « les employés »
- « parent », au lieu de « mère » ou « père »
- « enfant », au lieu de « fils » ou « fille de »
- « membre de l'équipage » au lieu de « hôtesse de l'air »
- « équipe technique », au lieu de « techniciens » ou « techniciennes »
- « avoir la situation en main » au lieu d'« être l'homme de la situation »
- « partenaire » au lieu de « copain » ou « copine »



Pour illustrer ce vocabulaire en contexte, nous aimerions vous montrer un exemple tiré du corpus d'Amnesty International.

La lutte pour la justice en matière de procréation et pour l'accès équitable à l'avortement est primordiale ! C'est pourquoi il est si important pour nous d'utiliser un vocabulaire inclusif lorsque nous plaidons pour **le droit de choisir**. De nombreuses personnes trans sont non binaires. Iels ont des caractères sexuels, ce qui signifie qu'iels peuvent vivre une grossesse et doivent avoir accès à des soins de santé reproductive.



## Avant

Parviendrez-vous à identifier le vocabulaire non inclusif employé ici ? Quelles modifications apporteriez-vous pour rendre ce texte plus inclusif ?

2. Il est déjà difficile pour beaucoup de femmes d'avoir recours à l'avortement aux États-Unis

Prenons l'Alabama par exemple. En mai, le gouverneur de cet État a promulgué une loi draconienne permettant de condamner à la réclusion à perpétuité les médecins qui pratiquent des avortements. Dans la pratique, l'avortement est déjà inaccessible pour de nombreuses femmes en Alabama. ... Aussi la plupart des habitantes de l'Alabama doivent-elles se rendre dans d'autres États pour avoir accès à l'avortement. Même ainsi, de nombreuses femmes n'ont pas les moyens de mettre un terme à leur grossesse.

## Après

Nous avons modifié le texte pour le rendre plus inclusif et pour qu'il prenne en compte les expériences des personnes trans et non binaires. Voici la version modifiée :

2. Il est déjà difficile d'avoir recours à l'avortement aux États-Unis.

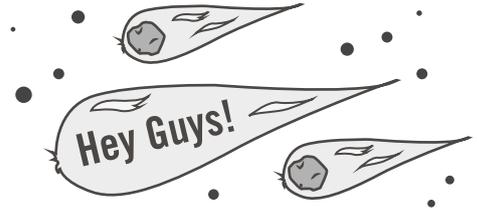
Prenons l'Alabama par exemple. En mai, le gouverneur de cet État a promulgué une loi draconienne permettant de condamner à la réclusion à perpétuité le personnel médical qui pratique des avortements. Dans la pratique, l'avortement est déjà inaccessible pour de nombreuses personnes en Alabama. Aussi la plupart des personnes vivant en Alabama doivent se rendre dans d'autres États pour avoir accès à l'avortement. Mais même ainsi, de nombreuses personnes n'ont pas les moyens de mettre un terme à leur grossesse.





# ENTRAÎNEZ-VOUS À UTILISER UN VOCABULAIRE INCLUSIF

Nous employons souvent des mots ou des expressions qui ne sont pas inclusifs. Si vous les utilisez depuis longtemps, ils peuvent facilement se glisser dans des conversations sans que vous ne remarquiez leurs répercussions.



## Quels mots non inclusifs seriez-vous susceptible d'utiliser, et par quels mots ou expressions pouvez-vous les remplacer ?

Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour vous aider à vous souvenir d'employer un terme plus inclusif. Il peut s'agir de :

- noter la fréquence à laquelle vous l'utilisez ;
- faire une liste de mots inclusifs et les barrer au fur et à mesure que vous testez ceux qui vous semblent naturels ;
- noter les moments où vous avez réussi à utiliser un mot inclusif : ces victoires méritent d'être soulignées !

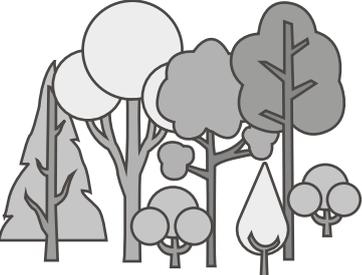
**Mot/expression que je ne veux plus utiliser**

**Mot/expression que je vais utiliser à la place**

**Comment est-ce que je vais m'en souvenir ?**

Mot/expression que je ne veux plus utiliser	Mot/expression que je vais utiliser à la place	Comment est-ce que je vais m'en souvenir ?
les gars	tout le monde/les gens	Je vais noter la fréquence à laquelle je l'utilise

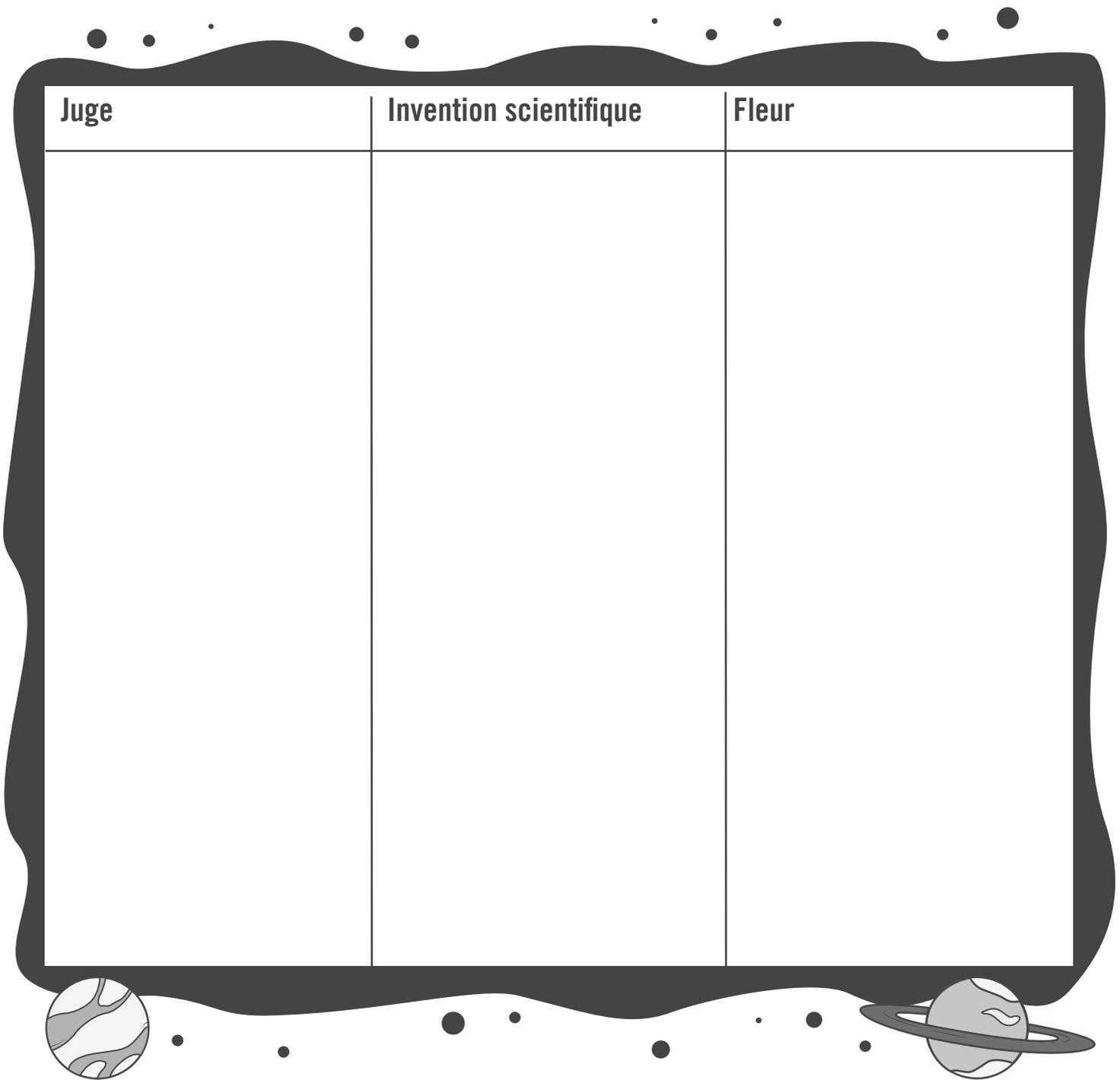
Quand nous voyons des images, il y a souvent des mots et des associations d'idées qui nous viennent à l'esprit. **À quels mots vous font penser les images ci-dessous ? Quels mots y associeriez-vous ?**

Vos réflexions/ associations	Ce que d'autres pourraient y associer
	
	
	

Maintenant, on va faire l'inverse. **À quelles images vous font penser les mots ci-dessous ? Dessinez-les dans le tableau.**

Juge	Invention scientifique	Fleur



**Prenez le temps de revenir là-dessus.**

- Quelles sont les premières images qui vous sont venues à l'esprit quand vous avez lu ces mots ? Est-ce que vous avez remarqué des changements dans ces images au fur et à mesure que vous réfléchissiez à la meilleure manière de les dessiner ?
- De quelle(s) façon(s) et dans quelle mesure ces associations d'idées reflètent-elles une vision du monde centrée sur les hommes ?
- Avez-vous tiré des exemples de votre environnement/de votre vécu pour dessiner vos images ?



**Deuxième partie**  
**PSYCHOLOGIE**  
**DU BIEN-ÊTRE**



# PARFOIS, IL FAUT PRENDRE UN PEU DE REcul



**Collègue**

Tu peux organiser cette action ?



**Diya**

Oui, pas de problème



**Collègue**

Tu peux t'occuper du déroulement de l'atelier ?



**Diya**

Oui, avec plaisir.



**Collègue**

Tu peux prendre des notes ?



**Diya**

Oui



Trois mois plus tard...



**Diya**

Non, je ne peux pas



Salut ! Tu viens à l'atelier ?

Euh, je me sens pas très bien, excuse-moi

Salut ! Tu viens à la réunion aujourd'hui ?

Salut ! Tu as eu le temps de lire mon courriel ?

Oh, pardon, je n'arrivais pas à me concentrer

Oh noooooon  
J'ai pas entendu mon réveil !

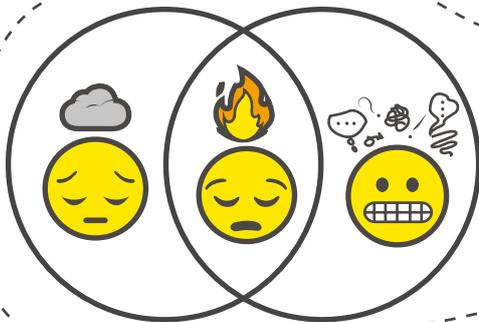
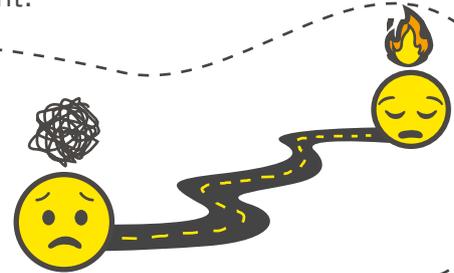




# LE STRESS, LE SURMENAGE, L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION : COMMENT PROTÉGER VOTRE SANTÉ MENTALE ET VOTRE BIEN-ÊTRE ?

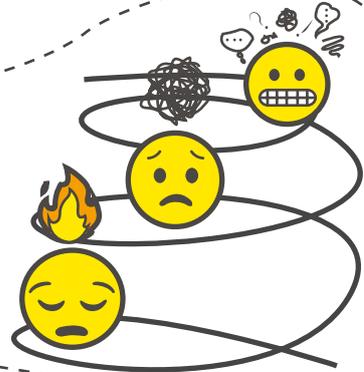
La lutte pour les droits humains et pour un monde plus juste peut avoir de lourdes répercussions sur notre santé mentale et sur notre bien-être. Parfois, cela entraîne du stress, un surmenage, une dépression ou de l'anxiété, qui peuvent se manifester indépendamment les uns des autres, de manière simultanée ou qui peuvent se déclencher mutuellement.

Le surmenage (ou burn-out) lié au stress (un état de stress prolongé provoque le surmenage, ce dernier n'apparaît pas seul)

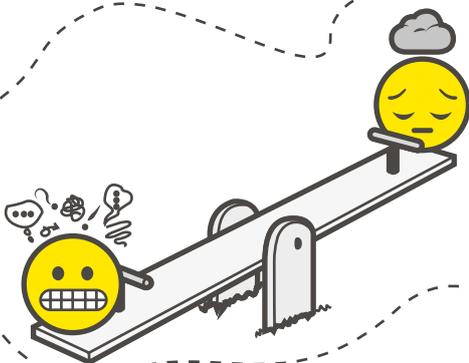


La dépression et l'anxiété peuvent être des symptômes du surmenage.

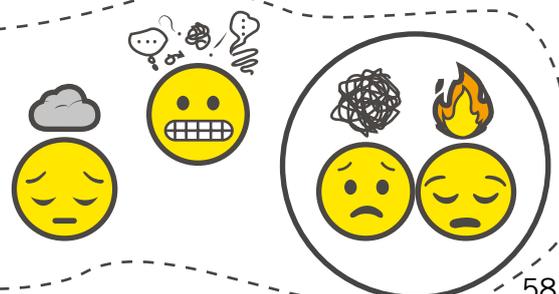
En cas d'état anxieux ou dépressif, nous sommes davantage vulnérables au stress, qui peut lui-même provoquer le surmenage.



Souvent, la dépression et l'anxiété se déclenchent mutuellement et peuvent être symptomatiques l'une de l'autre.



En outre, ces quatre pathologies peuvent se manifester de manière indépendante (mis à part le surmenage et le stress).



Malgré la complexité des points communs et des différences entre **le stress, le surmenage, l'anxiété et la dépression**, il est important d'avoir conscience qu'il s'agit de pathologies distinctes. Elles peuvent se déclencher et se présenter de manière différente chez chaque individu, et il n'existe pas de remède universel. Cependant, avoir une idée générale de leur existence peut nous permettre de :

- reconnaître leur développement chez nous comme chez les autres, ce qui favorise une intervention plus rapide et une meilleure compréhension ;
- évaluer leurs répercussions sur notre santé mentale et sur notre bien-être ;
- savoir quand demander de l'aide.



Ce chapitre vise à vous donner un aperçu rapide mais utile de chaque pathologie, afin de vous donner les meilleures armes possibles.



## Si vous connaissez une personne qui est aux prises avec sa santé mentale, vous pouvez...

- Entamer la conversation et écouter ce qu'elle a à dire.
- Éviter les comparaisons (par exemple, faire un lien entre leur situation et l'une de vos propres expériences).
- Vous renseigner sur la santé mentale (il existe de nombreuses ressources qui peuvent vous aider à vous informer ; voir notre Librairie du bien-être, à la fin du manuel).
- Souligner chaque pas fait dans la bonne direction.
- Proposer une aide concrète, comme de cuisiner un repas ou de faire des courses.
- L'encourager à s'adresser à un-e spécialiste ou à contacter une assistance téléphonique.
- L'encourager à ne pas s'isoler.
- L'appeler ou lui rendre visite régulièrement (suivant ce qui lui convient le mieux).



Il est important de comprendre que vous n'êtes pas responsable de leur guérison, et que personne n'attend de vous que vous lui donniez des conseils ou que vous compreniez toutes les nuances de leur position.

**Une aide professionnelle doit toujours être recommandée.**



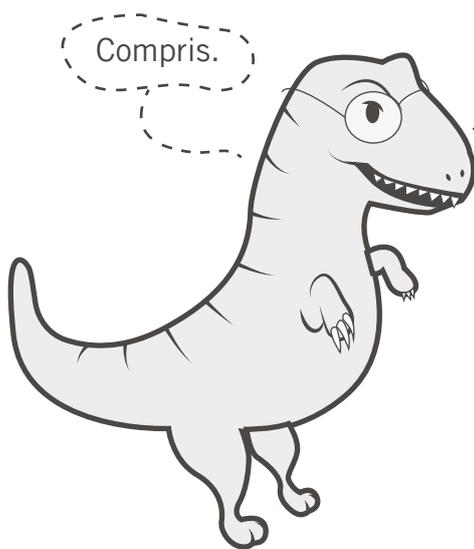


# COMPRENDRE LE STRESS

**Notre travail militant peut devenir hyper stressant.** Le stress est une réaction physiologique qui se déclenche automatiquement face à des nécessités ou à des menaces. Il se manifeste lorsque la pression, réelle ou perçue, s'accumule au-delà de ce que nous pensons pouvoir gérer. Bien que la pression ne soit pas toujours une mauvaise chose, sur le long terme, elle peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé physique et émotionnelle.

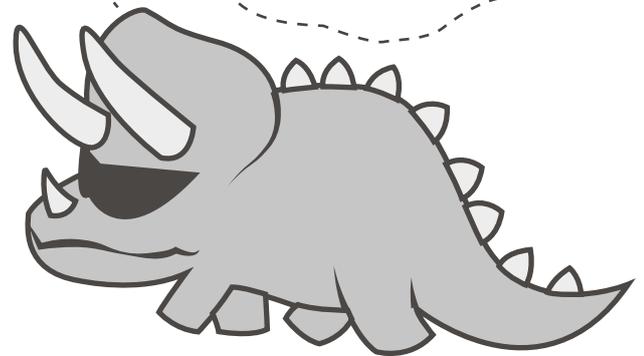


Le stress peut être **positif** (« eustress ») ou **négatif** (« distress »). Ces émotions ont des caractéristiques avantageuses en matière d'évolution, ce qui signifie qu'elles ont aidé le genre humain à survivre et à se développer.



Compris.

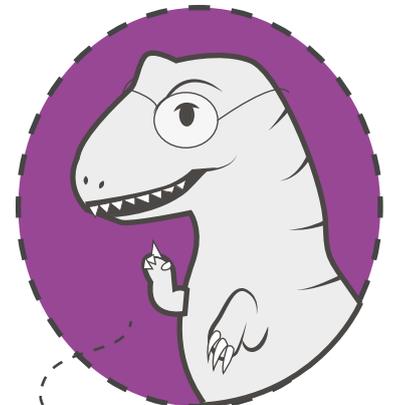
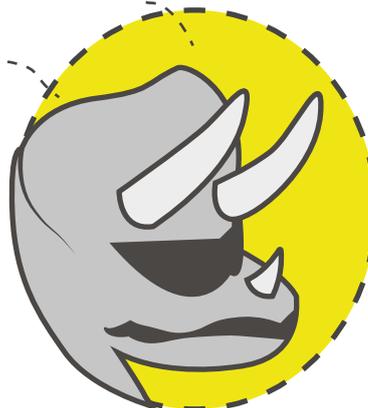
Mais comment sait-on si une situation provoque du bon ou du mauvais stress ?



Tout dépend de toi. Est-ce que tu penses pouvoir la gérer ou pas ?

Si on estime qu'un obstacle est trop important pour nos ressources, notre amygdale va déclencher une réaction de lutte ou de fuite. Cependant, si nous pensons avoir les ressources nécessaires pour faire face à la situation, notre cerveau va activer des réponses plus saines au stress, comme la hâte de relever un défi, l'excitation ou l'enthousiasme (Field, 2016).

Parlons un peu de notre amygdale.



J'allais justement te demander ce que ça pouvait bien être !

## STRESS POSITIF

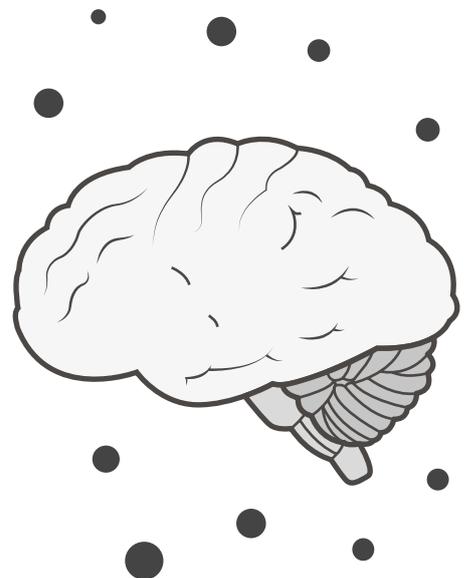


## STRESS NÉGATIF



L'amygdale est une zone du cerveau qui s'active face à une menace potentielle et qui déclenche des réactions liées à la peur, comme la lutte, la fuite ou la paralysie. Elle envoie des signaux à l'hypothalamus (une autre zone du cerveau) pour qu'il sécrète des vagues d'hormones de stress, qui vont nous exciter et nous pousser à chercher rapidement une solution pour revenir à la sécurité.

Les réactions liées à la peur sont activées lorsque nous nous sentons vulnérables et que notre cerveau estime que nous avons besoin de « protection ». Par conséquent, il envoie un avertissement à notre système nerveux. Cela peut être déclenché lorsque l'on se brûle le doigt en cuisinant, ou à cause d'une conversation difficile avec un proche sur WhatsApp.



Voici quelques exemples de symptômes du stress (Gough, 2019 ; NHS, 2020) :

Psychologiques 	Physiques 	Émotionnels 
 Inquiétude constante	 Perte d'appétit	 Mauvaise estime de soi
 Logique irrationnelle (difficulté à prendre des décisions)	 Maux de tête/tensions musculaires	 Irritabilité/impatience
 Pensées qui défilent/cynisme	 Manque de sommeil/ fatigue	 Sentiment de surcharge/ incapacité à gérer la situation
 Mauvaise concentration	 Vertiges	 Peur/anxiété

La peur peut aider à nous protéger, mais elle a aussi des inconvénients. Parfois, lorsque l'amygdale perçoit un danger, elle peut bloquer notre capacité de réflexion logique qui nous permet habituellement de réagir rapidement face à une difficulté. En parvenant à identifier et à comprendre vos signaux d'alarme et les éléments qui déclenchent votre stress, vous pourrez les gérer plus facilement.





# ENTRAÎNEZ-VOUS À MIEUX STRESSER !

Le stress est inévitable ; par conséquent, il peut être utile d'apprendre à mieux le gérer. Dans cette section, vous trouverez quelques stratégies de gestion du stress qui s'appuient sur des données scientifiques. Vous pouvez faire une activité, ou toutes les faire<sup>2</sup>.

## Nommer, c'est maîtriser

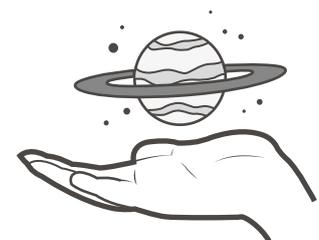
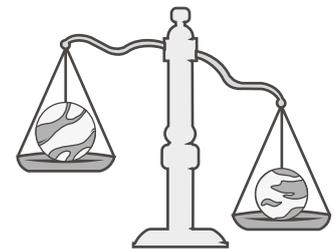
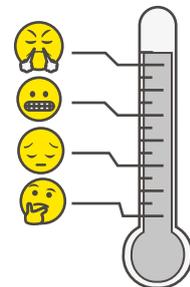
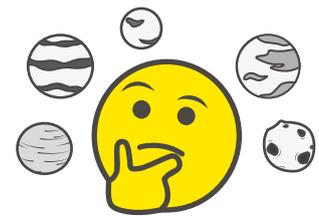
Si notre conception de notre propre stress est floue, cela peut engendrer davantage de stress et ainsi compliquer le choix des ressources à utiliser pour mieux gérer la situation. Voici quelques étapes pour vous aider à définir votre stress (**si vous avez du papier et un crayon à portée de main, n'hésitez pas à noter vos réponses, cela vous aidera**) :

**1. Nommez le facteur de stress.** « L'avenir », « le travail » ou « ma relation » sont trop vagues pour être utiles. Quel aspect spécifique de votre travail, de votre avenir ou de votre relation trouvez-vous stressant ? Répondez aussi précisément que possible.

**2. Nommez vos réactions.** Quelles sont vos pensées, vos émotions et vos gestes lorsque vous vous trouvez dans une situation stressante ? L'une de vos actions maintient-elle votre stress à un niveau élevé ? Laquelle ? Par exemple, avez-vous tendance à procrastiner lorsque vous êtes devant une tâche difficile ?

**3. Nommez les variables.** Identifiez les aspects que vous êtes en mesure de changer, ceux que vous finirez par pouvoir changer et ceux que vous êtes incapable de changer.

**4. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer.** Choisissez un élément que vous pouvez changer et réfléchissez à la méthode à appliquer la prochaine fois que vous ressentirez ce type de stress.



2 Ce chapitre s'appuie sur les travaux de Jena Field, docteure en psychologie à Barcelone, qui travaille depuis plus de 20 ans avec des personnes de nombreux pays du monde. Pour en savoir plus sur ses travaux, vous pouvez consulter <https://themonkeytherapist.com/>

## Se faire davantage confiance



**1. Réfléchissez à une occasion où vous avez réussi à gérer une situation stressante.** De quelles qualités, de quelles compétences avez-vous tiré parti (votre imagination, votre résilience, votre détermination, vos connaissances, votre empathie) ?

**2. Concentrez-vous sur vos compétences et sur les personnes ou les entités autour de vous.** De quelle qualité pouvez-vous vous servir cette fois ? Dans votre entourage, quelle personne ou quelle entité pourrait vous aider à gérer la situation ? Votre cercle amical, des membres de votre famille, d'autres militant-e-s ?

**3. Tirez des leçons et préparez-vous.** Le stress germe souvent de l'incertitude. Que pouvez-vous apprendre d'autre de votre situation ? Plus vous en savez, plus vous pouvez vous préparer aux différentes possibilités.

**4. Imaginez que votre réponse face à votre stress vous aide à lutter efficacement contre les facteurs qui l'ont déclenché.** Lorsque vous modifiez votre perception de votre propre stress, les réactions chimiques de votre cerveau changent également. Et lorsque la situation échappe à votre contrôle, vous pouvez diminuer votre stress en pensant de manière positive.

**5. Donnez-vous des objectifs faciles chaque jour, et atteignez-les.** Lorsque nous nous donnons un but large et flou, comme « apprendre l'espagnol », cela peut créer une image hors de notre portée. Ensuite, nous nous décevons nous-même chaque jour où nous échouons à remplir cet objectif. Au lieu de cela, dites que vous allez suivre un cours d'espagnol.

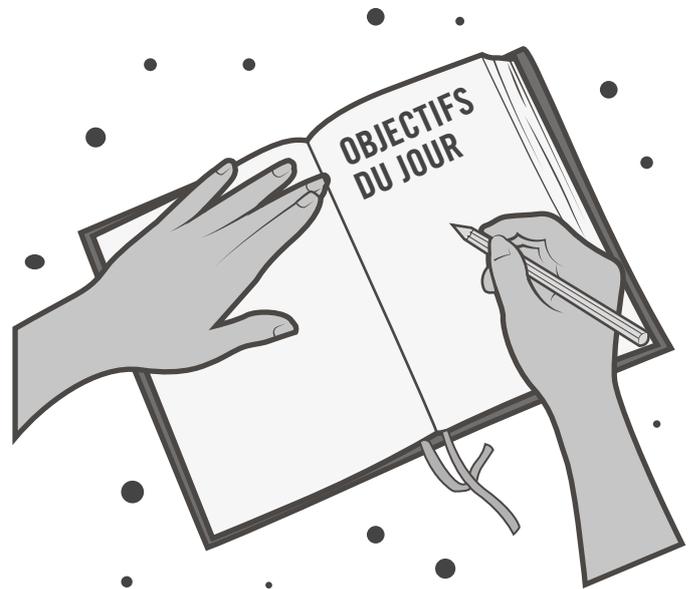
**Cette sensation d'échec, répétée encore et encore, conditionne notre cerveau à associer cet objectif à des sentiments négatifs, ce qui signifie que nous serons plus susceptibles de procrastiner cette tâche.**



Décidez de la prochaine étape à atteindre, même si elle est particulièrement aisée. Peut-être que notre objectif facile d'aujourd'hui sera « s'inscrire à un cursus d'espagnol ». Mais si on n'a pas choisi d'école ou de méthode pour en sélectionner une parmi les nombreux établissements qui existent, nous allons probablement remettre cet objectif au lendemain. L'auteur de « S'organiser pour réussir », David Allen, suggère que les gens ont tendance à procrastiner devant des décisions à prendre, même si elles n'ont que peu de conséquences.

Votre liste quotidienne d'objectifs faciles à atteindre doit être composée de petites étapes précises.

Par exemple : « Lundi : Noter cinq critères importants pour choisir l'école. Mardi : Chercher 10 établissements et les comparer en fonction de ces critères.



## Changez votre façon de voir le stress

Modifier notre attitude face au stress ne change peut-être pas la situation stressante, mais lorsque nous estimons que l'existence même de notre stress prouve que nous sommes incapables de faire face à l'obstacle rencontré et qu'il cause des dommages physiques, nous ajoutons du stress au stress. Songez au nombre de fois par jour, par semaine ou par mois que nous pensons au stress, et au cercle vicieux de répercussions que ce discours négatif a sur nous.



En modifiant notre façon de réfléchir au stress, nous craignons moins de nous y confronter. Selon la psychologue de la santé Kelly McGonigal, si nous estimons que le stress est inévitable et qu'il fait partie intégrante de notre vie de tous les jours, notre cerveau est plus susceptible de réagir de manière plus saine.

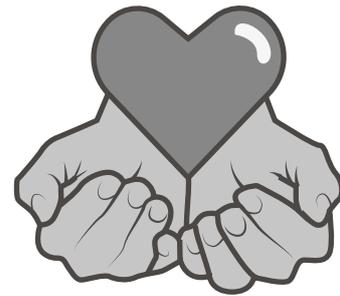


## Aller vers les autres

**1. Un simple coup de téléphone de quelques minutes ou un contact physique déclenchent une sécrétion d'ocytocine par le cerveau** (c'est l'hormone du plaisir et du lien social), ce qui a un effet apaisant.



**2. Aidez quelqu'un.** Les études montrent que des actions altruistes ou empathiques n'aident pas seulement les personnes visées, mais réduisent également votre niveau de stress.



**3. Partagez votre processus de diminution du stress avec d'autres personnes.** L'une des méthodes les plus rapides pour apprendre quelque chose de nouveau est de l'expliquer à quelqu'un d'autre.

Ça faisait longtemps que je n'avais pas déstressé comme ça



## Jouez davantage

Tout le monde sait que l'exercice physique, le sommeil et une alimentation saine peuvent aider à rééquilibrer une vie stressante. Cependant, selon le psychiatre et expert des jeux Stuart Brown, trouver une façon ludique de faire tout cela peut s'avérer bien plus efficace.

**1. Gardez-vous du temps pour des activités amusantes.** Prenez un cours de cuisine, allez taper dans un ballon, adoptez un animal (ou gardez celui de quelqu'un d'autre), prévoyez-vous une grasse matinée suivie d'un petit-déjeuner au lit.



**2. Réservez des plages horaires pour le jeu.** Sans culpabiliser. Éteignez votre téléphone et votre ordinateur.





# COMPRENDRE LE SURMENAGE

Est-ce que vous avez déjà culpabilisé de prendre une pause pendant que d'autres personnes souffraient ? Est-ce que vous avez déjà eu le sentiment d'être submergé-e, découragé-e, cynique, épuisé-e émotionnellement et détaché-e de votre travail militant ? Si vous vous reconnaissez dans cette description, vous êtes peut-être en surmenage.



**Le surmenage** évolue progressivement lorsque nous vivons des périodes de stress prolongées (Maslach, Schaufeli et Leiter, 2001). Il peut nuire au fonctionnement mental, physique et social, affectant ainsi la santé physique et mentale. Un certain nombre de symptômes peuvent vous aider à le reconnaître.



Mauvaise humeur



Migraines



Fatigue



Affaiblissement du système immunitaire



Manque de sommeil/insomnie



Dépression



Difficulté à relativiser



Hypertension



Augmentation du rythme cardiaque



Anxiété



Lassitude



Cynisme



Détachement émotionnel



Diminution des performances cognitives



Isolement social



Sentiment de ne pas pouvoir faire face

Les experts identifient le surmenage (ou burn-out) militant comme l'un des obstacles majeurs à la pérennité des mouvements de justice sociale (Gorski et Chen, 2015).



**N'oubliez pas que vous méritez des pauses afin de pouvoir continuer à défendre les droits humains.**

## **Il est normal de demander une aide professionnelle.**

Si vous lisez ces lignes et que vous vous reconnaissez dans un grand nombre de symptômes évoqués, nous vous encourageons à chercher à obtenir une aide et un accompagnement professionnels. Ce manuel ne remplace pas un soutien psychologique professionnel. Si vous avez besoin de soutien, n'hésitez surtout pas à parler à vos proches (votre cercle amical, familial, militant, professionnel ou autre) et à vous renseigner sur les services disponibles dans votre pays. Vous pouvez également vous référer à la liste des services d'assistance téléphonique à la fin du manuel.



## Le surmenage chez les personnes de couleur et les militant-e-s non binaires

Selon les études, les militant-e-s LGBTQ+ non binaires et les personnes de couleur sont plus susceptibles d'être en surmenage (Gorski, 2019).

Parfois, ces militant-e-s vivent en craignant de devoir se protéger à un moment où à un autre, tout en travaillant pour démanteler des systèmes d'oppression. Cela peut avoir des répercussions importantes, notamment à cause :

- du sentiment d'épuisement chez les militant-e-s et à la sensation qu'il n'existe que peu de lieux sans oppression ;
- d'interactions avec leurs pairs qui nient certains systèmes d'oppression ;
- de 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 ;
- des répercussions fréquentes à l'encontre des personnes trans et non binaires, qu'elles prennent la forme de violences physiques ou de microagressions plus subtiles.



### Êtes-vous un-e allié-e ?

Il est indispensable que vous preniez entièrement conscience de vos propres privilèges. Et tant que vous y êtes, ÉCOUTEZ : la clé, c'est l'empathie. Si vous avez trop parlé, LAISSEZ LA PLACE et passez le micro à quelqu'un qui n'a pas encore pu se trouver sous les projecteurs. Si vous n'avez pas participé, ou pas beaucoup, et que vous avez quelque chose à dire, PRENEZ DE LA PLACE et appropriiez-vous la scène.





# ENTRAÎNEZ-VOUS À REPÉRER LES SIGNES DU SURMENAGE

En sachant reconnaître les signes du surmenage, nous pouvons nous aider nous-mêmes ainsi que nos collègues bénévoles.

Je m'appelle Diya et je me sens au bout du rouleau. On prépare nos actions pour la Journée des droits humains, mais je doute que ça change quelque chose... C'est n'importe quoi ! Franchement, à quoi ça sert ?! J'essayais de l'expliquer hier à une amie, mais je n'arrivais plus à réfléchir. La semaine dernière, je dormais debout mais impossible de trouver le sommeil au moment de me coucher... Je tousse et j'ai mal à la gorge. Je crois que je ne pourrai pas continuer longtemps comme ça.

Je m'appelle Nathan. Mon militantisme et mes études m'accaparent complètement. La semaine prochaine est une semaine de partiels ; ça me stresse, je me demande si je réussirai à valider mon année. Je suis membre du Bureau exécutif d'Amnesty International et j'ai beaucoup d'idées sur ce que je devrais faire, mais là j'ai une migraine donc j'essayerai de m'en occuper plus tard.



- Selon vous, qu'arrive-t-il à ces deux personnes ?
- Quels en sont les signes caractéristiques ?
- Si Diya et Nathan faisaient partie de votre entourage militant, que pourriez-vous faire pour les aider ?
- Quels services proposés par votre organisation ou par votre mouvement pourraient aider Diya ?
- Si Diya et Nathan venaient vous demander des conseils pour gérer la situation, que leur répondriez-vous ?



# ENTRAÎNEZ-VOUS À GÉRER VOTRE RÉSERVOIR DE STRESS

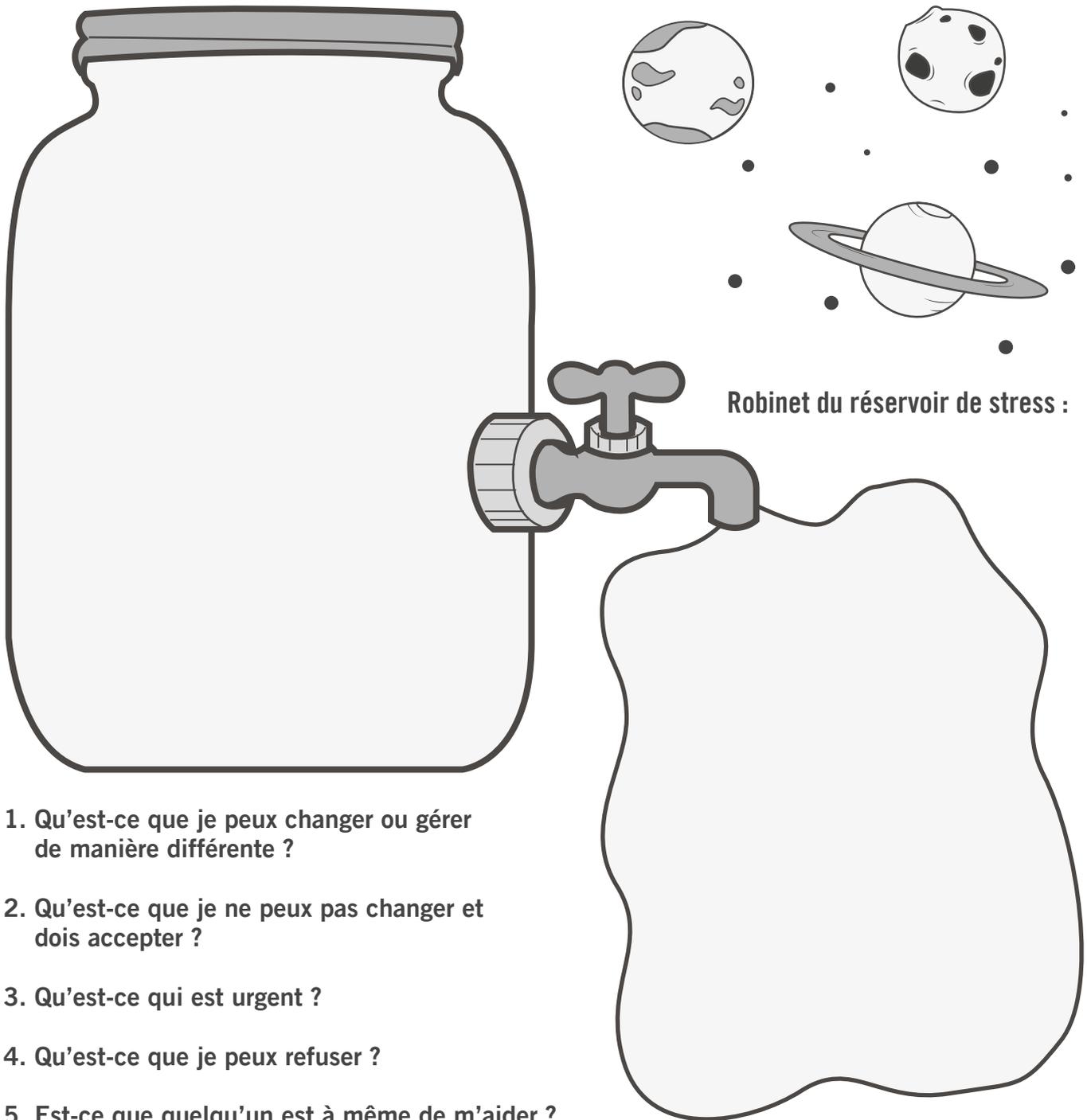
Le **surmenage** est dû à un stress prolongé. Il existe des techniques qu'il est possible d'apprendre pour y faire face et pour mieux gérer certains de nos facteurs de stress. Il peut être utile de réfléchir aux éléments qui déclenchent votre stress et à des méthodes pour mieux les gérer. Cette section vous aidera à séparer ce que vous pouvez changer de ce qui ne dépend pas de vous.

Le « **réservoir de stress** » est une méthode parmi d'autres pour représenter votre situation. Certains jours, votre réservoir aura peut-être suffisamment de place pour contenir beaucoup de pression, mais parfois il sera peut-être plus petit et se remplira plus vite.



Imaginez que ce bidon est votre réservoir de stress. À l'intérieur, notez tous les aspects de votre vie qui vous mettent sous pression (au travail, à la maison... bref, partout). Trouvez comment « ouvrir le robinet » (c'est-à-dire activer les mécanismes qui vous permettent de faire face à la situation) pour relâcher un peu la pression au lieu de laisser le réservoir déborder.

**Posez-vous les questions suivantes, afin d'ouvrir le robinet et de vider un peu le réservoir**



Robinet du réservoir de stress :

1. Qu'est-ce que je peux changer ou gérer de manière différente ?
2. Qu'est-ce que je ne peux pas changer et dois accepter ?
3. Qu'est-ce qui est urgent ?
4. Qu'est-ce que je peux refuser ?
5. Est-ce que quelqu'un est à même de m'aider ?
6. Quelles sont mes soupapes de décompression actuelles qui ne fonctionnent pas ?
7. Quelles sont celles qui fonctionnent ? Qu'est-ce que je peux faire d'autre ?





# COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

En travaillant sur des thématiques de droits humains et des violations des droits humains et en étant vulnérables aux conséquences de ce travail (résistance, attaques), nos militant-e-s risquent davantage de tomber dans l'anxiété. Il est donc primordial que nous sachions de quoi il s'agit, quels sont ses éléments déclencheurs et quand demander de l'aide pour la gérer.

## Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est une réaction physiologique automatique qui se déclenche lorsque nous percevons un risque de danger, de perte ou d'échec, que ce risque soit réel ou non. L'anxiété entraîne une série de réactions physiologiques (telles qu'une augmentation du rythme cardiaque, une accélération de la fréquence respiratoire, des contractions musculaires, de la transpiration, une concentration accrue, etc.) qui mettent nos sens en alerte et nous permettent de mieux réagir face à la menace perçue.

Nous avons toutes et tous déjà expérimenté un état d'anxiété, et c'est parfois parfaitement sain : avant un examen ou un entretien d'embauche, en cas de problème de santé ou de problème affectif, ou bien lorsque nous nous sentons en danger. **Cependant, pour certaines personnes, l'état anxieux peut devenir écrasant, constant et difficile à contrôler, et se déclencher facilement.**



## Quelques militant-e-s Jeunes nous ont parlé de leurs propres éléments déclencheurs d'anxiété :

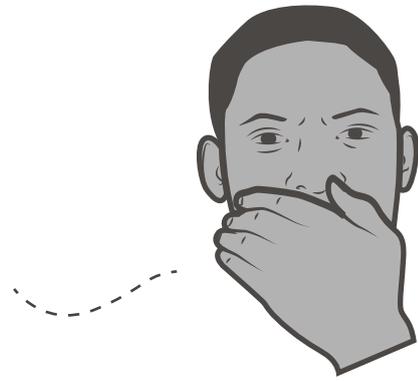
**Annya (Taiwan) :** « Ma famille ne veut pas que ses enfants participent à des mouvements sociaux ou à des activités politiques. Elle a accueilli la nouvelle de mon implication en tant que militante Jeune dans une organisation de droits humains de manière défavorable, et c'est un vrai frein pour moi. »



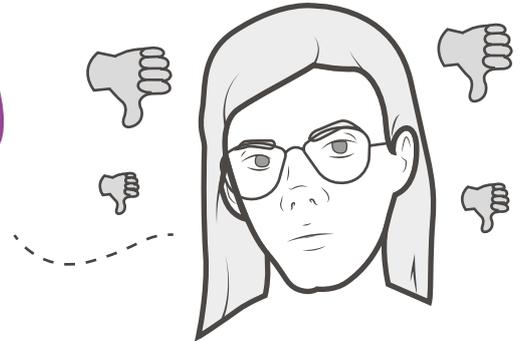
Tout le monde devrait s'en préoccuper

Sans justice pas de paix

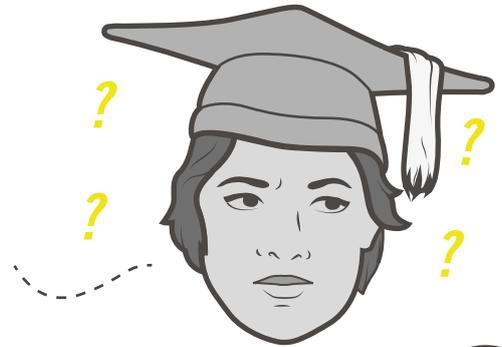
**Mpho (Afrique du Sud) :** « Beaucoup de gens disent que "les jeunes sont le futur, ou les leaders de demain". Parfois, j'ai l'impression qu'on nous pousse trop à dire ou à faire quelque chose de complètement nouveau, sinon on ne nous prend pas au sérieux. Du coup, je me contente de me taire au lieu de dire quelque chose de "banal" ».



**Alex (Canada) :** « Je dirais que mon anxiété vient de mon perfectionnisme. J'essaie constamment de montrer ce que je vaudrais aux personnes autour de moi et de prouver que je mérite d'être ici. J'ai extrêmement peur de décevoir les gens. »



**Souhaila (Maroc) :** « Je n'ai jamais eu autant d'anxiété à propos de mon avenir que depuis que j'ai enfin obtenu mon diplôme. Je cherche un emploi dans un pays où le militantisme est considéré comme une menace et une rébellion... Mon anxiété a atteint des sommets inégalés. »

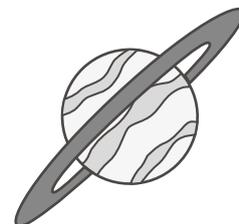


## Comment reconnaître un état anxieux ?

L'anxiété est un trouble individuel, ce qui signifie que ses symptômes diffèrent selon les personnes. En cela, elle peut être difficile à identifier. Elle peut apparaître sans aucune explication et nous pouvons la remarquer par des sensations physiques. Parfois, nous ne faisons pas du tout le lien entre ces sensations et un état anxieux. Malgré tout, quelques symptômes sont plus caractéristiques que d'autres.

**Vous les trouverez à la page suivante.**





État dépressif  
ou sentiment  
d'engourdissement

Diminution  
du plaisir pris  
aux activités  
quotidiennes

Irritabilité ou  
autres émotions

## ÉMOTIONS

Désespoir ou  
sentiment  
d'impuissance

Hypersensibilité

Inquiétudes résistantes aux  
raisonnements logiques

# SYMPTÔMES D'ANXIÉTÉ COMMUNS

Incapacité à se  
concentrer

Rumination ou répétition des mêmes  
pensées en boucle

## PENSÉES

Éclairs de pensées dérangeantes

Pessimisme, anticipation de  
la pire situation qui pourrait  
arriver

Engourdissement ou  
picotements

Autodénigrement  
(« je perds la tête »)

Difficultés à trouver  
le sommeil

Respiration  
saccadée

Besoin de réconfort

## SENSATIONS PHYSIQUES

## COMPORTEMENTS

Augmentation du  
rythme cardiaque ou  
arythmie cardiaque

Tension  
musculaire

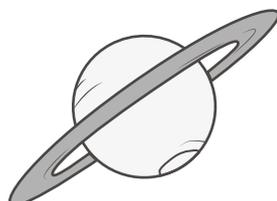
Vérifications incessantes des situations  
susceptibles de provoquer de l'anxiété,  
ou évitement complet de ces situations

Compression de  
la poitrine

Agitation, sentiment de ne pas  
pouvoir tenir en place ni arrêter  
de faire les cent pas

Estomac serré

Réactions excessives et  
répétition d'excuses



## Quand demander de l'aide ?

Bien qu'il soit parfaitement normal de ressentir ponctuellement de l'anxiété, cette dernière peut avoir des répercussions importantes sur votre qualité de vie si elle devient plus fréquente, plus tenace et plus grave (Anxiety UK, 2020).

Par exemple, si :

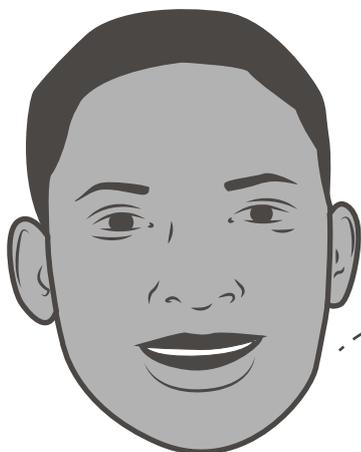
- vos inquiétudes sont plus fréquentes, irréalistes, disproportionnées et résistantes aux raisonnements logiques ;
- vos symptômes physiques s'aggravent et entraînent des crises de panique ;
- vous vous renfermez ou vous vous isolez de votre entourage et cessez vos activités habituelles ;
- vous êtes sur vos gardes et avez une conscience aiguë de votre environnement.

**Dans ces cas, une aide professionnelle vous serait peut-être utile. Vous pouvez vous référer à la liste des services d'assistance téléphonique à la fin du manuel.**

Certaines personnes sujettes à l'anxiété peuvent être réticentes à l'idée de se voir apposer cette étiquette. C'est peut-être parce qu'elles ne veulent pas être définies par leur anxiété, ou parce qu'elles s'inquiètent de la stigmatisation qu'elles perçoivent comme rattachée à l'anxiété. Cependant, l'anxiété est beaucoup plus simple à traiter et à gérer si vous en parlez à votre entourage et si vous demandez rapidement de l'aide. Vous n'êtes pas seul·e. Il existe de nombreuses façons de procéder. Certains services d'assistance téléphonique sont listés à la fin du manuel.

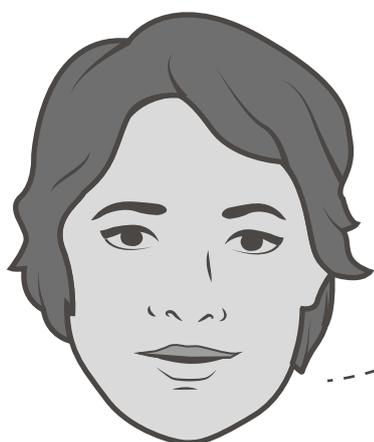


**Voici quelques méthodes qui ont permis à des militantes et militants Jeunes de gérer leur anxiété :**



**Mpho** (Afrique du Sud) : « Pour gérer mon anxiété, ça m'aide de voir la confiance avec laquelle d'autres personnes expriment clairement leur opinion sur certains sujets, même si c'est une opinion "banale", parce que chaque prise de parole est toujours utile. J'ai aussi appris à prendre un peu de recul lorsque je sens que je n'arrive pas à faire face à certaines thématiques, et à accepter que je ne peux toujours participer à tout. »

**Alex** (Canada) : « J'ai pris conscience que ma propre valeur ne dépendait pas de ma productivité. Je suis fantastique indépendamment de mon travail, et c'est une phrase que je dois me répéter chaque jour. »



**Souhaila** (Maroc) : « J'essaye juste d'affirmer davantage mes opinions sur les réseaux sociaux, peut-être que cela pourra changer quelque chose... ou l'avis de quelqu'un (d'une personne chargée du recrutement, notamment). »





# ENTRAÎNEZ-VOUS À RÉDUIRE VOTRE ANXIÉTÉ

Bien que l'anxiété soit une réponse naturelle du corps à des situations stressantes, elle arrive parfois lorsque nous nous y attendons le moins. Il existe plusieurs techniques que vous pouvez appliquer vous-même pour diminuer ses symptômes.

**Voici deux exercices que vous pouvez essayer !** Prenez le temps de les faire à un moment où vous vous sentez détendu.e. Découvrez la méthode qui fonctionne le mieux pour vous afin de l'utiliser lors de vos prochaines crises d'anxiété. Si aucune d'entre elles ne vous correspond, jetez un œil à la Bibliothèque du bien-être, à la fin du manuel, pour voir d'autres outils possibles.

## L'EFT (ou la méthode des tapotements)<sup>3</sup>

**Pourquoi ?** L'EFT est une façon efficace de diminuer les symptômes de l'anxiété, comme l'inquiétude excessive, l'irritabilité, les problèmes de sommeil et les problèmes de concentration. Tapoter certaines zones du corps (points méridiens) tout en se focalisant sur l'acceptation des émotions négatives ou des préoccupations aide à rééquilibrer les énergies de l'organisme.

### Étape 1

Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Identifiez la cause de votre anxiété.

### Étape 2

Évaluez votre niveau de stress actuel sur une échelle de 0 à 10, zéro étant le niveau le plus bas et 10 le plus haut degré de stress.

### Étape 3

Dites à haute voix une phrase portant sur les causes de votre anxiété. Cette phrase doit être composée de deux parties :

**Partie 1 :** Reconnaissez l'existence du problème que vous voulez résoudre.

**Partie 2 :** Acceptez-vous vous-même.

Par exemple : « même si je me sens anxieux-se, je m'accepte entièrement et inconditionnellement. »

## Étape 4

Maintenant, commencez à tapoter en répétant votre phrase de l'étape 3. Par exemple :

- Avec quatre doigts d'une main, tapotez l'intérieur de votre autre main entre cinq et sept fois.
- Répétez votre phrase de l'étape 3 trois fois tout en tapotant.

## Étape 5

Continuez à tapoter jusqu'à ce que vous sentiez votre stress redescendre à 0 ou à 1 sur l'échelle que vous aviez mise en place à l'étape 1.



### La technique du 4-7-8<sup>4</sup>

**Pourquoi ?** Respirer profondément augmente l'approvisionnement du cerveau en oxygène et stimule le système nerveux parasympathique, ce qui a un effet calmant. Les exercices de respiration peuvent nous aider à redescendre un peu et à ne pas paniquer.

## Étape 1

Installez-vous confortablement dans un endroit calme. Relâchez tous vos vêtements qui restreignent votre respiration. Quelle que soit votre position, laissez environ une largeur de hanches d'écart entre vos pieds.

- Si vous êtes en position allongée, écartez un peu vos bras de votre corps et tournez les paumes vers le haut. Détendez vos jambes de manière à ce qu'elles soient droites, ou pliez-les pour que vos pieds soient à plat par terre.
- Si vous êtes en position assise, posez vos coudes sur les bras du fauteuil.
- Si vous êtes en position assise ou debout, placez vos deux pieds à plat par terre.



## Étape 2

Laissez votre souffle circuler aussi loin dans votre ventre que possible, sans forcer. Vous devez être à l'aise.



## Étape 3

Inspirez doucement par le nez pendant quatre secondes, puis retenez votre respiration pendant sept secondes.



## Étape 4

Expirez brusquement par la bouche pendant huit secondes, en contractant vos lèvres et en laissant votre souffle faire du bruit en sortant.



## Étape 5

Répétez ce cycle jusqu'à quatre fois.





# COMPRENDRE LA DÉPRESSION

Tout le monde a des hauts et des bas ; les variations d'humeurs font partie de la vie. Nous pouvons nous sentir mal pour de nombreuses raisons ; cependant, ce n'est pas toujours de la dépression.

La dépression est un trouble **persistant** et **prolongé** qui peut avoir de grandes répercussions sur notre qualité de vie. Elle peut être bénigne ou grave, et de nombreuses méthodes permettent de la combattre : médicaments, soutien psychologique, et bien d'autres encore.

## La dépression est :

Une pathologie mentale largement reconnue et étudiée



Une pathologie très répandue qui **peut** toucher n'importe qui, à n'importe quel âge



Curable



## La dépression n'est PAS :

Un signe de faiblesse



Quelque chose que tout le monde a



Quelque chose qui partira si « vous vous secouez » ou si vous « pensez à autre chose »



Quelque chose qui dure toute la vie



La dépression apparaît de manière différente chez chacune et chacun d'entre nous. Néanmoins, des études ont agrégé des données sur une large période pour en déduire ses symptômes les plus répandus :

Mauvaise humeur (tristesse, irritabilité, colère)

Perte d'intérêt ou de plaisir dans nos loisirs

Activités à haut risque

Modifications du rythme de sommeil

Mauvaise estime de soi

Mauvaise concentration

Changement d'appétit et de poids

Baisse d'énergie

Moins apprécier les choses

Sentiment d'impuissance

Anxiété

(Fried, 2017 ; Kanter et al., 2008 ; RMI, 2020)

## Causes :

La nature même de la dépression implique que sa cause dépendra de la personne concernée. Cependant, les études suggèrent qu'elle est le plus souvent entraînée par une combinaison de facteurs **génétiques** et **environnementaux**.

La dépression est une pathologie parfois incroyablement handicapante, et elle doit être prise au sérieux.

Un traitement approprié permet de réduire ses répercussions et les personnes qui vivent avec une dépression peuvent regagner une bonne qualité de vie et une vie saine.

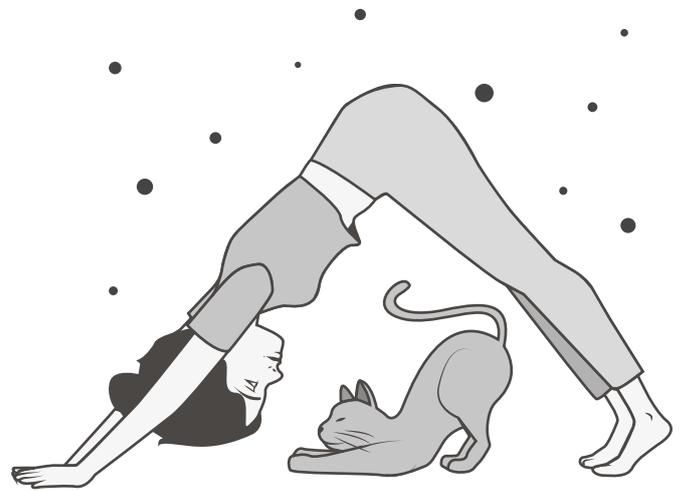


# ENTRAÎNEZ-VOUS À MIEUX GÉRER LA DÉPRESSION

Si vous pensez être en état de dépression, il est primordial de demander une aide professionnelle. En parallèle à cette aide, vous pouvez essayer certaines de ces approches pour mieux gérer la dépression. Bien qu'elles ne remplacent pas un soutien professionnel, vous trouverez peut-être l'une d'entre elles utile pour aider à soulager les tensions parfois causées par la dépression.

## Faire de l'exercice physique

On ne parle pas forcément de courir des marathons. Il peut s'agir de s'inscrire à un sport que vous voulez essayer depuis longtemps, faire de longues promenades ou même rejoindre des initiatives en ligne pour essayer de courir de plus en plus loin. Si vous n'avez pas envie de sortir de chez vous, il existe beaucoup d'options d'intérieur : séances d'exercices, yoga, pilate, entraînements en ligne... Il y a beaucoup de séances de sport gratuites, inclusives et accessibles en ligne (certaines d'entre elles sont citées dans la Bibliothèque du bien-être).



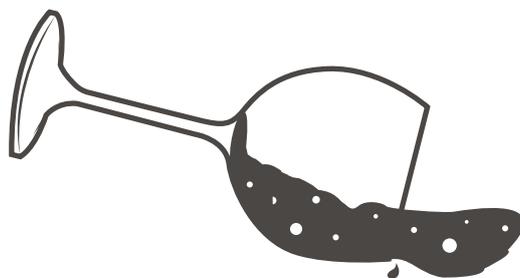
## Faire des séances de méditation en pleine conscience

Cela implique de rester calmement en position assise pendant de courtes périodes et de se concentrer sur le moment présent, en laissant les pensées aller et venir librement et en ayant conscience de sa respiration. Cet exercice nous permet de mieux accepter les pensées telles qu'elles se présentent et il favorise la relaxation et l'adoption d'une nouvelle perspective. Les études montrent que, lorsqu'elle est pratiquée en parallèle d'autres méthodes (par exemple, l'exercice physique), la méditation en pleine conscience peut aider à diminuer les symptômes de la dépression chez les personnes dont la dépression a été cliniquement diagnostiquée (Teasedale et al., 2000 ; Deyo et al., 2009). Beaucoup d'applications, comme Headspace, et de ressources en ligne proposent des séances de méditation (en pleine conscience ou non) afin de vous aider à maîtriser cette technique.



## Gérer les répercussions de la consommation d'alcool

En modifiant légèrement votre consommation, par exemple en préférant des boissons à faible teneur en alcool (0,5 %) ou des cocktails sans alcool, vous pourrez diminuer le nombre de fois où vous êtes en état d'ébriété et de vos gueules de bois, qui sont souvent susceptibles d'aggraver les symptômes de la dépression.



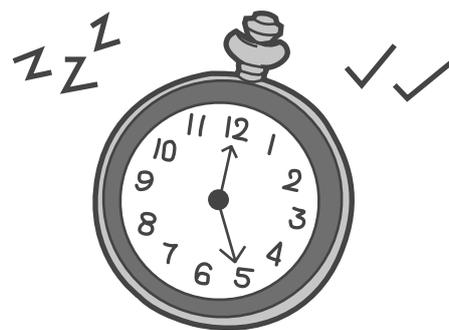
## Tenir un journal

C'est une excellente façon de vous aider à mettre au clair vos pensées et vos sentiments. En externalisant ces pensées et sentiments et en les couchant sur le papier, vous pourrez alléger une partie du fardeau entraîné par les symptômes de la dépression.



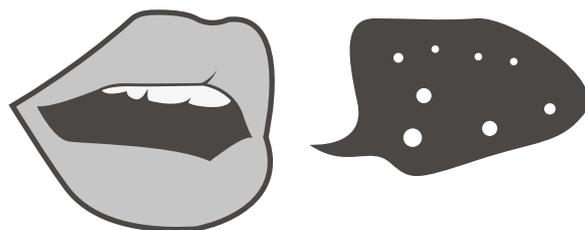
## Avoir un rythme de vie sain

Se donner des tâches à faire, organiser son temps, avoir une heure fixe pour aller se coucher... Organiser vos journées peut vous aider à garder votre concentration et votre productivité, et à vous sentir mieux dans votre peau.



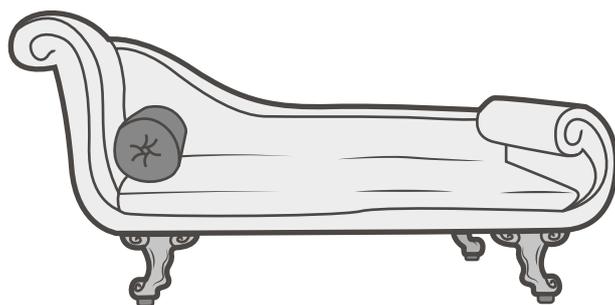
## Discuter avec les autres

Parfois, il est très facile de s'isoler sans parler à personne, mais il est vraiment primordial de rester en contact avec vos proches et de leur parler, même si vous n'abordez pas obligatoirement votre état d'esprit.



## Parler avec un-e spécialiste

L'efficacité du suivi psychologique est largement reconnue : il permet d'aider les personnes qui vivent avec la dépression à alléger, assimiler et maîtriser certaines pensées et certains sentiments qui peuvent survenir.

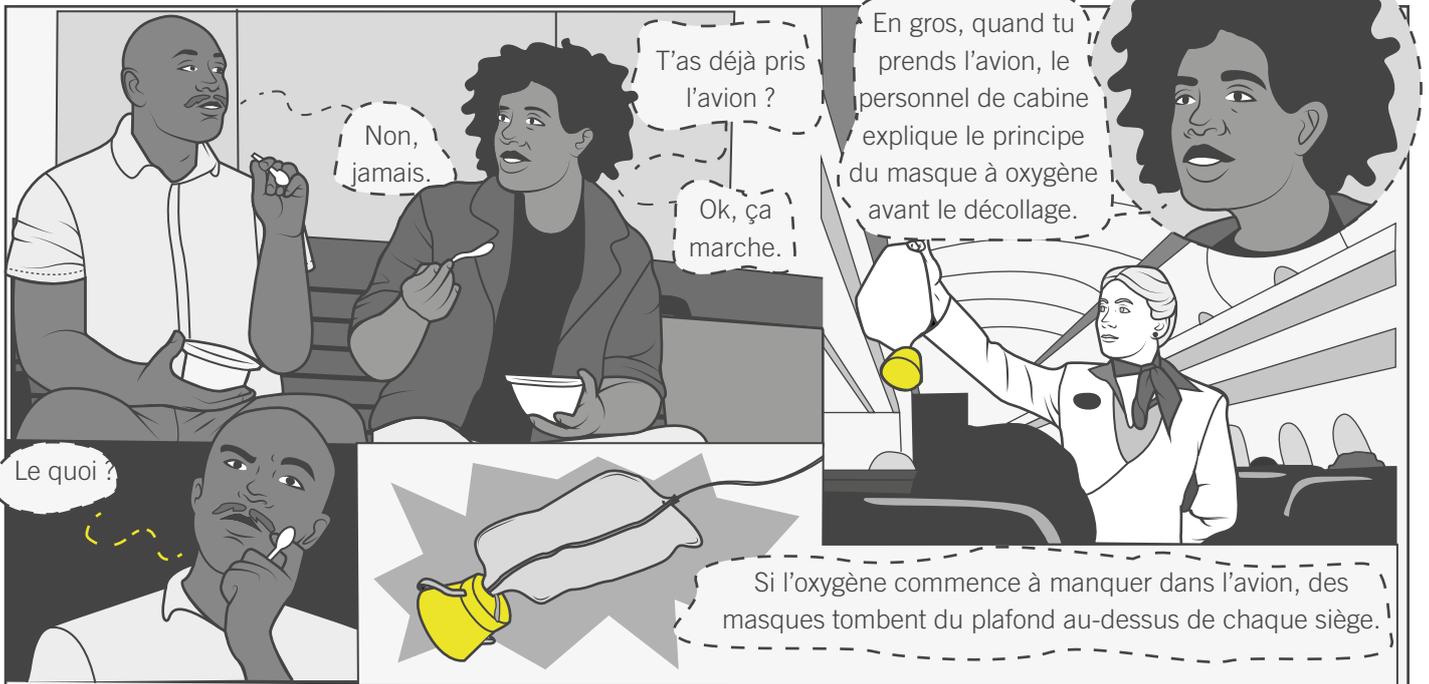


Troisième partie

**CRÉER UN ENVIRONNEMENT  
FAVORABLE AU BIEN-ÊTRE**



# TON MASQUE À OXYGÈNE, TU METTRAS



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 tomber dans les pommes et tu ne pourras aider personne.



Hmm, intéressant. Ça s'applique à peu près à tout dans la vie, non ?

Exactement. Il y a des fois où je culpabilise,

**Pas faux.**

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



# COMPRENDRE LES FONDAMENTAUX DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Les méthodes pour prendre soin de soi sont très importantes. De nos jours, vos réseaux sociaux vous bombardent peut-être de différentes formes de messages sur le bien-être personnel ou sur le « self-care ». Nous avons cherché le nombre d'occurrences de ce hashtag sur Instagram : en juillet 2020, il apparaissait dans 30 millions de publications.

On a remarqué qu'il concernait surtout des masques pour le visage, des massages ou des bulles pour le bain. Le bien-être personnel dépend... de la personne. Certaines d'entre elles seront redynamisées par un massage, mais d'autres préféreront peut-être un bon repas, un marathon de films, une sortie entre amis ou une promenade. Il y a une infinité de méthodes pour prendre soin de soi, et elles varient en fonction de chaque individu.

Audre Lorde, une autrice lesbienne, noire, militante pour les droits civiques et féministe, luttait contre une forme très agressive de cancer du foie et a souligné la nature éminemment politique du bien-être personnel :

*« Prendre soin de soi,  
ce n'est pas un caprice.  
C'est de l'autopréservation, et ça  
peut prendre toutes les formes  
qui fonctionnent pour vous ! »*



## Prendre soin de soi pour les débutants – à destination des militant-e-s

### Écoutez votre corps

Vous savez peut-être que « la santé, comme la fortune, retire ses faveurs à ceux qui en abusent ». Écouter son corps, ça veut dire dormir suffisamment, faire du sport, avoir une alimentation adaptée et faire ce qui vous fait plaisir.



## Éloignez-vous 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-e ami-e, promenez-vous dans le parc en bas de chez vous, ou bien ne faites rien. Promis, vous allez vous éclater. N'ayez pas peur de laisser passer des informations et profitez de ce temps libre.



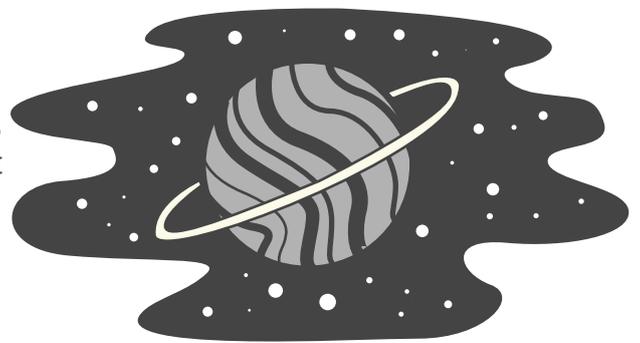
## Soyez indulgent-e avec vous-même

Vous passez une mauvaise journée, une mauvaise semaine ou un mauvais mois ? Surtout, n'oubliez pas que vous avez droit à la même amitié, à la même empathie et à la même entraide que celles que vous offrez aux autres militant-e-s (et qu'on vous aime <3 et qu'on vous soutient).



## Construisez des réseaux de soutien mutuel

Le soutien collectif est aussi important que le bien-être personnel. Prenez le temps de mettre en place des cadres rassurants pour vous et pour les autres membres de votre réseau, où vous vous encouragez mutuellement et où vous prenez soin les uns des autres. Vous pouvez aussi y parler des problèmes que vous rencontrez ou échanger des astuces de bien-être.



## Mettez en place des limites saines

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





# ADOPTEZ CERTAINES HABITUDES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Tout le monde a ses propres techniques pour prendre soin de soi. Il serait peut-être utile de réfléchir aux vôtres, ou à ce que vous aimeriez qu'elles soient. En identifiant vos méthodes de bien-être personnel, vous pourrez en faire des habitudes et vous appuyer sur elles lorsque vous en aurez besoin. Voici quelques exemples de techniques de bien-être personnel qui vous inspireront peut-être.<sup>5</sup>

Physiques	Émotionnelles	Mentales	Développement
<b>Exercice physique</b> 	<b>Dire non</b> 	<b>Tenir un journal</b> 	<b>Loisirs</b> 
<b>Exercices de respiration</b> 	<b>Soutien</b> 	<b>Apprendre de nouvelles choses</b> 	<b>Méditation</b> 
<b>Rythme de sommeil régulier</b> 	<b>Thérapie psychologique</b> 	<b>Méditer en pleine conscience</b> 	<b>Interactions sociales</b> 
<b>Alimentation équilibrée</b> 	<b>Réflexion sur soi</b> 	<b>Être empathique</b> 	<b>Se donner des objectifs</b> 

## À vous de jouer !

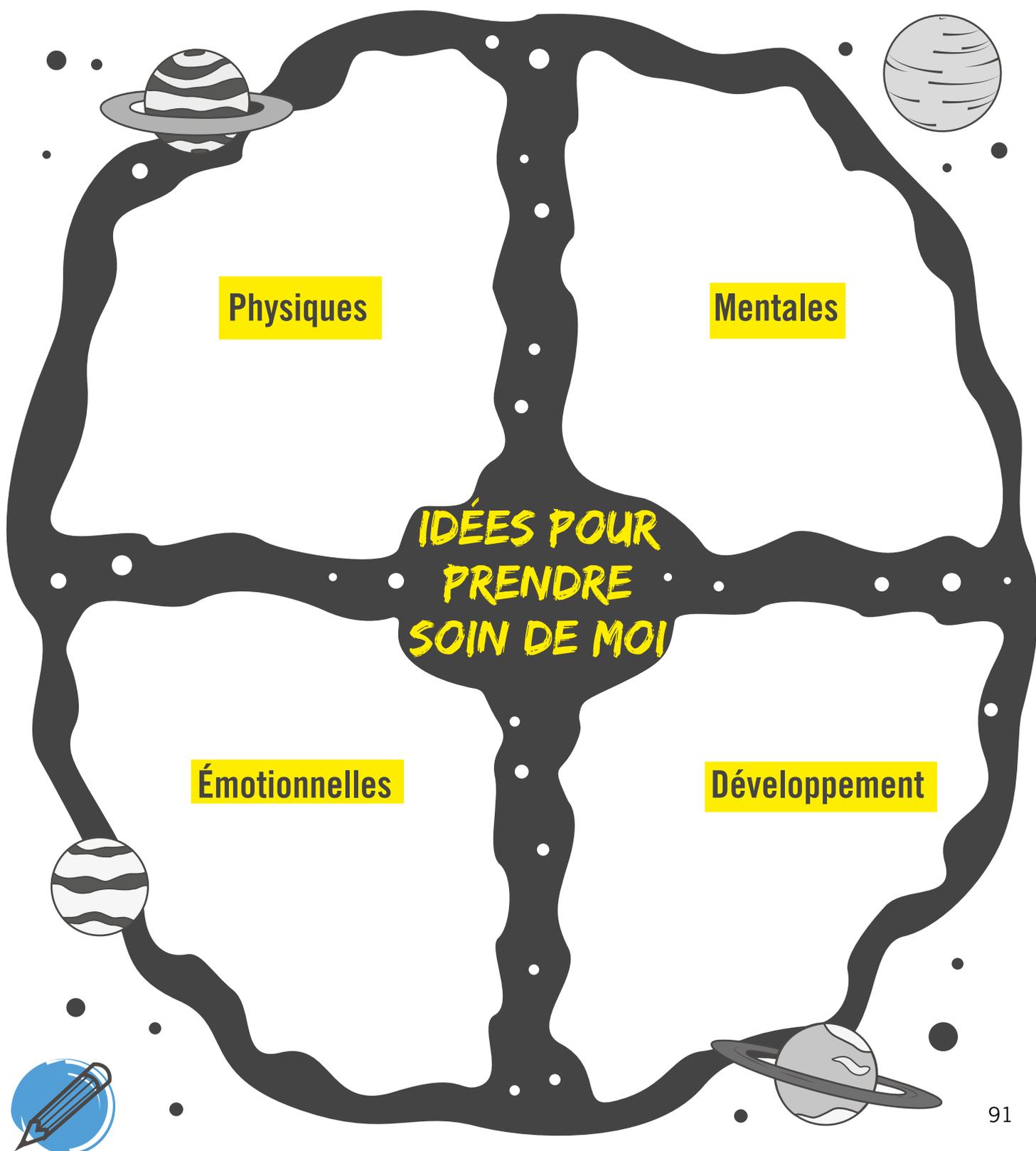
Écrivez des idées d'habitudes de bien-être dans les cases ci-dessous. Si vous avez du mal à trouver des activités, essayez de finir les phrases suivantes :

Je me sens motivé-e quand je...

Je deviens irritable quand je n'ai pas le temps de...

Je me sens fort-e quand je...

Je me sens mal quand je remets au lendemain...



Servez-vous de vos idées pour créer vos propres rites de bien-être. Revenez sur chaque idée et demandez-vous si, objectivement, vous pouvez l'appliquer tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois, puis inscrivez-la dans la colonne correspondante. Si certaines de vos idées sont irréalistes, supprimez-les de votre liste. Aucun problème !

## MES HABITUDES POUR PRENDRE SOIN DE MOI

Tous les jours	Toutes les semaines	Tous les mois

Félicitations, vous avez vos habitudes de bien-être personnalisées !  
Conservez-les dans un endroit sûr, où vous pouvez les consulter de temps à autre pour vérifier que vous les suivez bien et pour vous appuyer dessus lorsque vous en aurez besoin. Amusez-vous bien !





# VOUS POUVEZ DIRE « NON »

En réunion





# COMPRENDRE LES DIFFÉRENCES DE RÔLES ET DE SITUATIONS

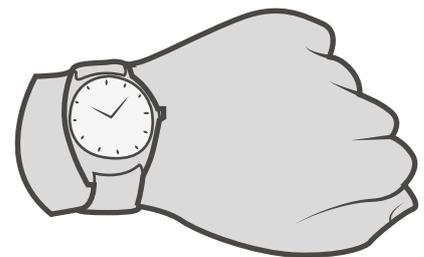
En tant qu'organisation, Amnesty International s'appuie sur la coopération et sur le travail d'équipe entre le personnel rémunéré et les militant·e·s bénévoles afin d'atteindre nos objectifs en matière de droits humains. Bien que leurs travaux puissent sembler similaires et comprendre des tâches semblables, il est important d'avoir conscience des différences entre ces rôles. Pour les résumer en quelques mots, il s'agit d'un travail rémunéré dans un cas et non rémunéré dans l'autre.

## Travailler avec des membres du personnel d'Amnesty International : qu'est-il important de se rappeler en tant que militant·e ?

Votre militantisme signifie que vous consacrez une partie de votre temps libre à aider Amnesty International dans sa mission. C'est fantastique, et c'est grâce à votre engagement qu'Amnesty International est ce qu'elle est aujourd'hui ! Dans le cadre de votre activité militante, vous rencontrerez probablement de nombreuses personnes qui travaillent pour Amnesty International. Qu'elles soient ici à temps partiel ou à temps plein, elles ont aussi une vie en-dehors de l'organisation. Elles ont d'autres centres d'intérêt et pourraient être bénévoles pour d'autres mouvements à côté. **Il y a plusieurs choses que vous pouvez faire et dont vous pouvez avoir conscience en tant que militant·e travaillant avec des membres du personnel d'Amnesty International :**

### Pensez aux heures de bureau :

Vous réalisez peut-être la majorité de votre militantisme pendant le week-end, mais les membres du personnel travaillent habituellement du lundi au vendredi. Les week-ends sont leurs moments de repos et de détente. Si vous les contactez pendant le week-end, ne vous attendez pas à une réponse rapide et ne partez pas du principe que la personne que vous cherchez à joindre travaille le samedi ou le dimanche.



### Mettez-vous d'accord sur des modes de communication :

Certains membres du personnel privilégieront leur adresse électronique professionnelle, tandis que d'autres n'auront pas de problème à utiliser les réseaux sociaux. En établissant clairement leur mode de communication privilégié, vous participerez à conserver des échanges clairs et ouverts et à éviter toute frustration superflue.



## **Vous pouvez dire « non »**

Certaines personnes parmi nous trouvent peut-être qu'il est difficile de dire « non » à un travail lié à une cause importante, et cela peut souvent entraîner un sentiment de culpabilité. Néanmoins, il est crucial de garder en tête que la capacité à dire « non » peut avoir des conséquences positives sur votre bien-être.

## **Lorsque vous voulez accepter ou refuser quelque chose, prenez un instant pour réfléchir aux points suivants :**

- Vous avez le pouvoir d'identifier les priorités à donner à votre vie et à votre temps ; personne ne vous connaît mieux que vous-même.
- Prenez le temps de réfléchir. Si vous ne savez pas si vous voulez ou pouvez accepter cette tâche/ ce travail, dites que vous donnerez votre réponse dans (xxx heures/jours/semaines).
- Et rappelez-vous : vous n'avez pas besoin de vous justifier.



Que vous soyez membre du personnel ou militant-e, il est primordial d'avoir en tête que lorsque vous vous trouvez dans une situation où l'on demande aux gens s'ils veulent participer à une tâche, la possibilité de refuser est toujours explicitement ouverte. Pour donner facilement cette option, vous pouvez proposer à vos collègues de confirmer leur participation plus tard, après avoir eu le temps de réfléchir et de mesurer les conséquences d'une acceptation.

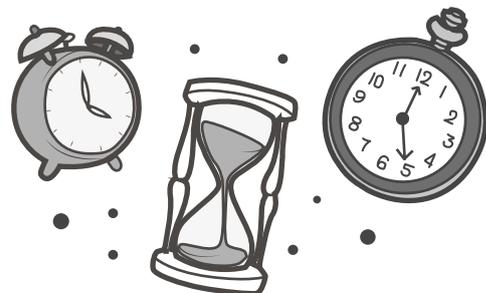


## Qu'est-il important de se rappeler en tant que membre du personnel ?

En tant que membre du personnel, Amnesty International vous rémunère pour votre travail à temps partiel ou à temps plein. Par conséquent, vous devez avoir conscience du pouvoir et des privilèges qui sont les vôtres dans cette situation. Ce pouvoir peut se concrétiser d'une manière qui affecte le bien-être des militant·e·s avec qui vous travaillez et qui ne touchent souvent aucune rémunération. En tant que membre du personnel, il y a plusieurs choses à garder à l'esprit :

### Respectez les disponibilités et l'équilibre entre la vie professionnelle, bénévole et personnelle :

Il est important de comprendre et de respecter les différentes disponibilités des militant·e·s avec qui vous travaillez et du temps qu'ils et elles peuvent consacrer à leur militantisme.



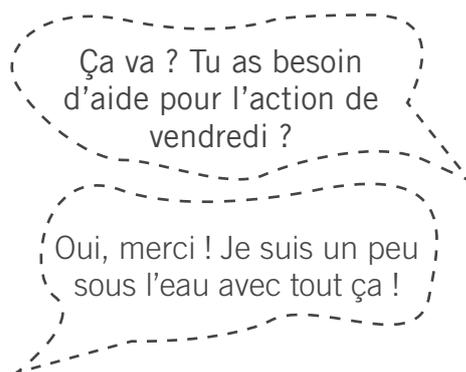
### Créez des vérifications/évaluations mutuelles :

Faites des séances de vérification où vous revenez sur la liste de tâches des militant·e·s et des membres du personnel. Regardez ce que chaque personne doit faire et ouvrez un espace de discussion pour d'éventuelles modifications en termes de charge de travail ou de disponibilités. Il est bon de s'assurer que ce partage d'informations aille dans les deux sens, de manière à faciliter la mise sur le tapis de problèmes et de préoccupations.



### Indiquez vos attentes :

Partagez clairement vos attentes, le temps nécessaire et le calendrier pour chaque projet et chaque tâche. Organisez régulièrement des séances de vérification pour voir s'il est nécessaire d'ajuster le calendrier ou la répartition des tâches.



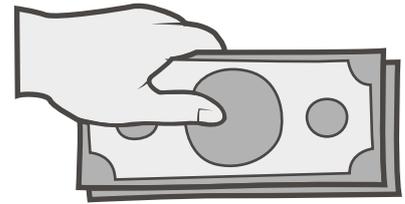
### Gardez un œil sur votre mode de communication :

Soyez souple dans votre communication et ne partez pas du principe que ce qui fonctionne pour des membres du personnel fonctionnera également pour des militant·e·s. Cela comprend entre autres les modes de communication privilégiés et les attentes en termes de délais de réaction, notamment sur les disponibilités pour envoyer une réponse. Par exemple, certaines personnes ne seront peut-être pas en mesure de communiquer avec vous pendant la journée.



## N'oubliez pas que vous touchez une rémunération, contrairement aux militant-e-s :

Il est important d'avoir conscience que cela peut créer une relation de pouvoir entre vous et les militant-e-s, notamment en raison de l'éventuelle forte similarité entre votre travail quotidien et le leur.



## Donnez la possibilité aux militant-e-s de dire « non » :

Il est crucial d'avoir conscience des difficultés que les militant-e-s peuvent rencontrer à refuser du travail ou un rôle bénévoles. Cela peut découler des relations de pouvoir, mais aussi de la réticence à refuser une porte ouverte. Il est primordial de donner explicitement la possibilité de dire « non ». Vous pouvez ajouter que si quelqu'un n'a pas le temps de participer aujourd'hui, une autre occasion se présentera plus tard. Soulager la pression en s'éloignant d'une tâche individuelle pour prendre du recul sur les façons dont on peut aider peut être bénéfique.



## Privilégiez le bien-être des militant-e-s :

L'intégration du militantisme et l'équilibre à trouver avec le reste de sa vie peut engendrer du stress, et dans certains cas un surmenage. Vous devez savoir comment aider les militant-e-s à trouver un équilibre entre leur activité militante et leur bien-être. Guettez les signes du surmenage et tentez de vous renseigner sur les services professionnels disponibles dans votre pays vers lesquels vous pourriez orienter quelqu'un qui a besoin de soutien. Pour plus d'informations sur ces signes, référez-vous au chapitre sur le surmenage.



## Que faire en cas de conflit ?

Un conflit n'est pas toujours une mauvaise chose. Il peut être constructif et faire émerger différents points de vue, différentes opinions et différentes méthodes de travail. Néanmoins, il peut aussi être éreintant et néfaste s'il n'est pas géré correctement. Votre organisation a peut-être des politiques et des procédures en place pour aider les militant-e-s et les membres du personnel à s'orienter dans ces relations tendues et difficiles. Elles devraient vous donner des méthodes informelles et formelles. Si vous ne savez pas par où commencer, adressez-vous à quelqu'un en qui vous avez confiance et qui connaît bien votre organisation.



**Quatrième partie**  
**INFORMATIONS**  
**COMPLÉMENTAIRES**

# PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

Ce manuel ne remplace pas un soutien psychologique professionnel. Si vous avez besoin de soutien, n'hésitez surtout pas à parler à vos proches et à vous renseigner sur les services disponibles dans votre pays. La liste ci-dessous comporte des organisations pour la santé mentale et des lignes d'assistance téléphonique dans de nombreux pays à travers le monde. Bien qu'Amnesty International n'ait pas travaillé avec la plupart de ces organisations, nous espérons que cette liste pourra vous donner un point de départ si vous avez besoin d'aide.

**Monde**  • [Befrienders](#)  
• [I'm Alive](#)

<b>Afrique du Sud</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">LifeLine South Africa</a></li> <li>• <a href="#">SA Federation for Mental Health</a></li> </ul>	<b>Belgique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Centre de prévention du suicide</a></li> <li>• <a href="#">Zelfmoord</a></li> <li>• <a href="#">Jongeren Advies Centrum</a></li> </ul>
<b>Algérie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Syndicat national algérien des psychologues</a></li> <li>• <a href="#">Association SARP</a></li> </ul>	<b>Brésil</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">CVV - Centro de Valorização da Vida</a></li> <li>• <a href="#">CAPS - Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)</a></li> <li>• <a href="#">UBS - Unidade Básica de Saúde</a></li> <li>• <a href="#">CRAS - Centro de Referência da Assistência Social</a></li> </ul>
<b>Allemagne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Telefonseelsorge</a></li> </ul>	<b>Burkina Faso</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Clinique Assinan</a></li> <li>• <a href="#">Service de Psychiatrie CHU-YO</a></li> </ul>
<b>Argentine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Centro de Asistencia al Suicida</a></li> <li>• <a href="#">Ligne d'assistance téléphonique pour les filles et les garçons : 102</a></li> <li>• <a href="#">Ligne d'assistance téléphonique pour les violences liées au genre : 144</a></li> <li>• <a href="#">Ligne d'assistance téléphonique pour l'utilisation de drogues : 141</a></li> <li>• <a href="#">Hablemos de todo</a></li> <li>• <a href="#">Ligne d'assistance téléphonique pour le soutien psychologique pendant le confinement</a></li> </ul>	<b>Canada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Association canadienne pour la santé mentale</a></li> <li>• <a href="#">Bell Cause pour la cause</a></li> <li>• <a href="#">Jeunesse, J'écoute</a></li> <li>• <a href="#">Services de crises du Canada</a></li> </ul>
<b>Australie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kids Helpline</a></li> <li>• <a href="#">Lifeline</a></li> <li>• <a href="#">Headspace</a></li> </ul>	<b>Corée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Youth Cyber Counseling Center 1388</a></li> <li>• <a href="#">LGBTQ Youth Crisis Support Center</a></li> <li>• <a href="#">*DDing Dong</a></li> </ul>
<b>Autriche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Rat auf Draht</a></li> <li>• <a href="#">Telefonseelsorge</a></li> <li>• <a href="#">Jugendberatungsstellen</a></li> <li>• <a href="#">Soforthilfet</a></li> <li>• <a href="#">Psychologische Studierendenberatung Wien</a></li> <li>• <a href="#">ÖH Helpline</a></li> </ul>	<b>Danemark</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Livslinien</a></li> <li>• <a href="#">UngtUng</a></li> <li>• <a href="#">UngpÅlinje/Ungonline</a></li> <li>• <a href="#">Headspace</a></li> </ul>

<b>Espagne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Teléfono de la Esperanza</a></li> </ul>	<b>Italie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Befrienders Japan Life Link</a></li> <li>• <a href="#">Tokyo Mental Health Square</a></li> <li>• <a href="#">Bond Project</a></li> <li>• <a href="#">Childline</a></li> <li>• <a href="#">Samaritans Italia</a></li> </ul>
<b>États-Unis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Hopeline</a></li> <li>• <a href="#">National Alliance on Mental Illness</a></li> </ul>	<b>Japon</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Befrienders Japan Life Link</a></li> <li>• <a href="#">Tokyo Mental Health Square</a></li> <li>• <a href="#">Bond Project</a></li> <li>• <a href="#">Childline</a></li> </ul>
<b>Finlande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mental Health Finland</a></li> <li>• <a href="#">Ligne d'assistance téléphonique en finnois : 0925250111</a></li> <li>• <a href="#">Ligne d'assistance téléphonique en suédois : 0925250112</a></li> <li>• <a href="#">Ligne d'assistance téléphonique en arabe et en anglais : 0925250113</a></li> </ul>	<b>Kenya</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Befrienders Kenya</a></li> <li>• <a href="#">Kamili Organization</a></li> </ul>
<b>France</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Suicide Écoute</a></li> <li>• <a href="#">SOS Help</a></li> <li>• <a href="#">SOS Amitié</a></li> </ul>	<b>Luxembourg</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kanner a Jugendtelefon</a></li> <li>• <a href="#">SOS Détresse</a></li> </ul>
<b>Ghana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mental Health Authority Ghana</a></li> </ul>	<b>Malaisie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Befrienders</a></li> </ul>
<b>Grèce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Suicide Help</a></li> </ul>		
<b>Hong Kong</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">The Samaritans Hong Kong</a></li> <li>• <a href="#">The Samaritan Befrienders Hong Kong</a></li> <li>• <a href="#">Suicide Prevention Services (Lifeline)</a></li> </ul>	<b>Maroc</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Sourire de Reda (Befrienders Casablanca)</a></li> </ul>
<b>Hongrie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">LESZ</a></li> <li>• <a href="#">The Kék Vonal Child Crisis Foundation</a></li> </ul>	<b>Mexique</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">SAPTEL</a></li> </ul>
<b>Inde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">AASRA</a></li> <li>• <a href="#">Sneha India</a></li> </ul>	<b>Moldavie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Altruism Association Moldova</a></li> </ul>
<b>Islande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Rauði krossinn á Íslandi (Croix-rouge islandaise)</a></li> </ul>	<b>Népal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Patan Hospital Helpline for Suicide Prevention : 9813476123</a></li> <li>• <a href="#">Transcultural Psychosocial</a></li> <li>• <a href="#">Organization-Nepal Crisis Hotline : 16600102005</a></li> <li>• <a href="#">TUTH Suicide Hotline : 9840021600</a></li> </ul>
<b>Irlande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Samaritans</a></li> </ul>	<b>Nigeria</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mentally Aware Nigeria Initiative</a></li> </ul>

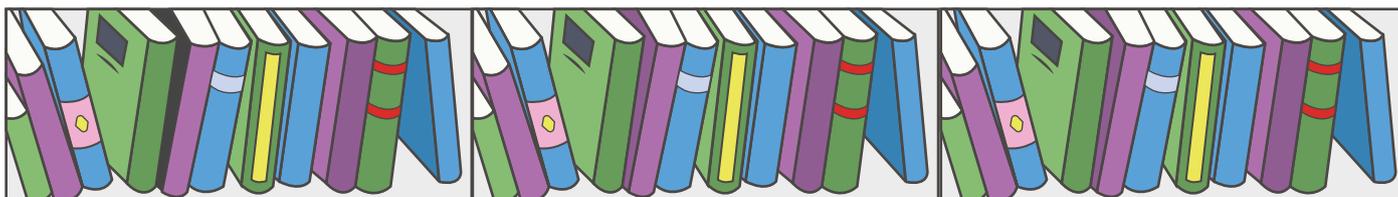
<b>Norvège</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Mental Helse</a></li> </ul>	<b>Royaume-Uni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Samaritans</a></li> <li>• <a href="#">Mind</a></li> <li>• <a href="#">HopeLine UK</a></li> <li>• <a href="#">Childline</a></li> <li>• <a href="#">Papyrus</a></li> <li>• <a href="#">Stonewall</a></li> <li>• <a href="#">Équipes locales de la NHS pour les urgences en matière de santé mentale</a></li> </ul>
<b>Nouvelle-Zélande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Lifeline New Zealand</a></li> <li>• <a href="#">Youthline</a></li> <li>• <a href="#">1737, need to talk?</a></li> <li>• <a href="#">Rainbow Youth</a></li> <li>• <a href="#">Intersex Youth Association</a></li> </ul>	<b>Slovaquie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Liga za duševné zdravie – Linka dôvery Nezábudka</a></li> <li>• <a href="#">IPčko – Krízová linka pomoci</a></li> <li>• <a href="#">Národná linka pre ženy zažívajúce násilie</a></li> <li>• <a href="#">Linka detskej istoty</a></li> <li>• <a href="#">Linka detskej dôvery</a></li> <li>• <a href="#">Centrum Slniečko</a></li> </ul>
<b>Pays-Bas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Jongeren Hulp Online</a></li> <li>• <a href="#">113 Zelfmoordpreventie</a></li> </ul>	<b>Slovénie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik</a></li> <li>• <a href="#">Ženska svetovalnica – krizni center</a></li> </ul>
<b>Pérou</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Más Igualdad</a></li> <li>• <a href="#">Empatía LGTB</a></li> </ul>	<b>Suède</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Nagon Att Tala Med Samaritans</a></li> </ul>
<b>Philippines</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">The Natasha Goulbourn Foundation</a></li> <li>• <a href="#">In Touch</a></li> <li>• <a href="#">MentalHealthPH</a></li> </ul>	<b>Suisse</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">The Dargebotene Hand</a></li> <li>• <a href="#">La Main Tendue</a></li> <li>• <a href="#">Telefono Amicoa</a></li> </ul>
<b>Pologne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Olsztynski Telefon Zaufania</a></li> <li>• <a href="#">‘Anonimowy Przy</a></li> <li>• <a href="#">Instytut Psychologii Zdrowia</a></li> <li>• <a href="#">Fundacja Itaka</a></li> <li>• <a href="#">Ośrodek Interwencji Kryzysowe</a></li> </ul>	<b>Taiwan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Kaohsiung Life Line (Taiwan Lifeline International)</a></li> <li>• <a href="#">Teacher Chang</a></li> </ul>
<b>Portugal</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Voz de Apoio</a></li> </ul>	<b>Thaïlande</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Full Yin Women Well-being Center F</a></li> <li>• <a href="#">Occa</a></li> <li>• <a href="#">Peace Academy Thailand</a></li> <li>• <a href="#">Backyard Politics</a></li> </ul>
<b>République tchèque</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Centrum sociálních služeb Praha (CSSP)</a></li> <li>• <a href="#">Linka Bezpečí</a></li> </ul>	<b>Turquie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">SPOD</a></li> </ul>
		<b>Ukraine</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Insight LGBTQ NGO</a></li> <li>• <a href="#">Teenergizer</a></li> </ul>

# GLOSSAIRE

Mot	Définition
<b>Adultisme</b>	Comportements et attitudes fondés sur le préjugé selon lequel les adultes seraient supérieurs aux jeunes.
<b>Âgisme</b>	Croyances et discriminations individuelles, culturelles et institutionnelles qui oppriment les personnes jeunes et âgées de manière systématique.
<b>Anxiété</b>	L'anxiété est une réaction automatique déclenchée par notre système nerveux lorsque nous percevons un risque de danger, de perte ou d'échec, que ce risque soit réel ou non. L'anxiété n'est pas toujours facile à reconnaître, car elle peut provoquer des symptômes différents et propres à chaque personne.
<b>A priori inconscient</b>	Un a priori inconscient (ou préjugé) est une attitude ou un stéréotype qui altèrent notre compréhension, nos actions et nos décisions de manière inconsciente, ce qui le rend difficile à maîtriser et qui complique notre capacité à voir objectivement une situation.
<b>Discrimination</b>	Traitement injuste, conscient ou inconscient, d'une autre personne ou fait d'avoir des attentes différentes à son égard en raison de préjugés conscients ou inconscients, et non en fonction de son mérite individuel.
<b>Hétéronormativité</b>	Croyance ou comportement selon lesquels l'hétérosexualité serait la seule expression sexuelle.
<b>Microagressions</b>	Comportement subtil, volontaire ou non, verbal ou non, qui a des répercussions néfastes.
<b>Oppression</b>	L'oppression est l'abus de pouvoir systémique et institutionnalisé d'un groupe aux dépens d'un autre. Un système oppressif se construit autour d'une idéologie qui considère certaines groupes comme supérieurs et certains groupes comme inférieurs.
<b>Préjugé</b>	Jugement ou idée formés à propos d'une personne ou d'un groupe de personnes avant de les connaître réellement. Les préjugés visent souvent des personnes appartenant à un certain groupe (en fonction de la couleur de peau, de la religion, du genre, etc.).
<b>Privilège</b>	Droit, avantage ou immunité particuliers accordés ou disponibles uniquement pour une certaine personne ou un certain groupe de personnes, et/ou ensemble de bénéfices immérités octroyés à des personnes qui entrent dans un certain groupe social.
<b>Racisme</b>	Préjudice et/ou discrimination à l'encontre de personnes en raison de leur couleur de peau.
<b>Sexisme</b>	Préjugé ou discrimination fondés sur le sexe ou le genre d'une personne.
<b>Stress</b>	Le stress est une réaction physiologique qui se déclenche automatiquement face à des nécessités ou à des menaces. Il se manifeste lorsque la pression, réelle ou perçue, s'accumule au-delà de ce que nous pensons pouvoir gérer. Bien que la pression ne soit pas toujours une mauvaise chose, un état de stress prolongé peut avoir des conséquences néfastes sur notre santé physique et émotionnelle.
<b>Surmenage (ou burn-out)</b>	Le surmenage (ou burn-out) apparaît lorsque nous vivons des périodes de stress prolongées (Maslach, Schaufeli et Leiter, 2001). Il peut nuire au fonctionnement mental, physique et social, affectant ainsi la santé physique et mentale.
<b>Utilisation des jeunes comme faire-valoir</b>	Situation où les jeunes sont invités à participer mais où leur implication sert à dissimuler une absence de changement réel. Ce type d'implication manque souvent de substance, d'utilité ou de pouvoir.

# BIBLIOTHÈQUE DU BIEN-ÊTRE

Nous espérons que ce manuel vous aura donné des outils pour vous aider à prendre soin de vous et des autres dans le cadre de votre militantisme Jeune. Néanmoins, comme nous l'avons précisé au début du manuel, il n'existe pas de solution universelle et nous n'avons pas cherché à vous en proposer une. Il existe une profusion de sources d'informations, d'outils et de ressources diverses qui pourrait vous correspondre... ou bien vous pouvez essayer de fusionner plusieurs solutions ! Ci-dessous, vous trouverez une esquisse de bibliothèque avec quelques liens qui pourraient vous intéresser. Bonne lecture !



## Prendre soin de soi et des autres

**Vidéo :** [Technique de Méditations de pleine conscience : les Bulles de savon](#)

**Article :** [Comment éviter l'épuisement quand on est féministe](#)

**Article :** [Traumatismes secondaires : des conseils pour se protéger](#)

**Formation :** [Faire face aux propos toxiques](#)

**Page web :** [Self Care Materials | Jeune Fonds Féministe FRIDA](#)

**Article :** [Comment éviter le burn out militant ?](#)

**Outil :** [L'écoute active et la résolution de conflits](#)

## L'anxiété et le stress

**Page web :** [Anxiété et stress | Tel-jeunes](#)

**Article :** [Le burn out des bénévoles](#)

**Audio et vidéo :** [Indigenous Whispers](#)

**Émission de radio :** [Gérer le stress et l'anxiété](#)

**Émission de radio :** [Comment se libérer de notre anxiété et de nos phobies ? | La tête au carré](#)

**Vidéo :** [L'angoisse et l'anxiété : peut-on bien vivre avec ?](#)

**Émission de radio :** [L'anxiété, le mal de la menace imaginaire | Médium large](#)

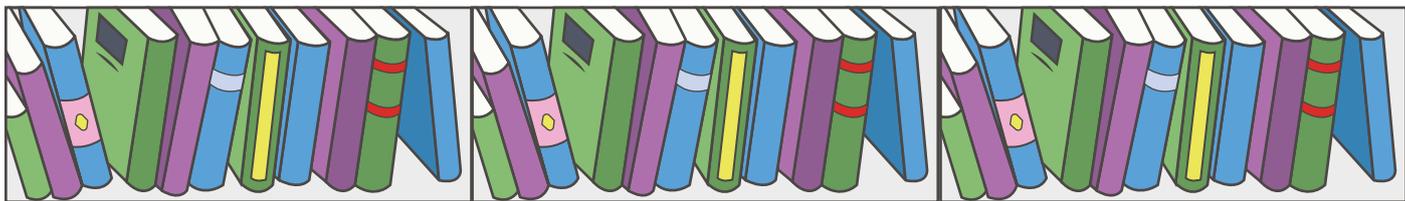
**Émission de radio :** [Comprendre le stress et l'anxiété | Sais-tu quoi ?](#)

**Outil :** [Aller mieux à ma façon](#)

**Article :** [Comprendre et gérer le stress | Futura Sciences](#)

**Page web :** [Santé mentale 101](#)

**Article :** [Vous vivez du stress ou de l'anxiété ?](#)



## L'oppression et l'anti-racisme

**Émission de radio :** [Le coût mental du racisme | Kiffe ta race](#)

**Chronique :** [Racisme et santé mentale](#)

**Art :** [Niti Marcelle Mueth is a multidisciplinary visual artist](#)

**Toolkit :** [Les contre-récits pour combattre les discours de haine](#)

**Émission de radio :** [Le racisme au quotidien | Les pieds sur terre](#)

**Émission de radio :** [Antiracisme : touche pas à ma lutte ? | Du grain à moudre d'été](#)

**Outil :** [Le racisme systémique... Parlons-en!](#)

**Vidéo :** [Capsule sur le racisme systémique](#)

**Article :** [Racisme et santé : Quels liens ? Quels impacts ?](#)

**Documentaire :** [Briser le code](#)

**Article :** [Comment débiter une réflexion personnelle sur le racisme ?](#)

**Guide :** [Un guide anti-oppression pour les animateurs](#)

**Outil :** [L'arbre d'oppression](#)

## Le militantisme et l'organisation personnelle

**Boîte à outils :** [La boîte à outils pour le bien-être au travail dans le secteur non marchand](#)

**Vidéo :** [Changing the way we change the world \(sous-titres FR\)](#)

**Outil :** [Sauver le monde sans s'effondrer : un fanzine pour les militant·e·s et les bénévoles](#)

**Outil :** [Stratégie mentale WOOP](#)

# RÉFÉRENCES (EN ANGLAIS)

**Ce manuel s'est appuyé sur un grand nombre de ressources développées par d'autres personnes que nous remercions chaleureusement et que nous aimerions citer dans la liste ci-dessous.**

Activist Trauma. (2020). Sustainable Activism and Avoiding Burnout. Disponible sur : [https://www.activist-trauma.net/assets/files/burnout\\_flyer\\_rightway.pdf](https://www.activist-trauma.net/assets/files/burnout_flyer_rightway.pdf)

Allen, D. (2008). S'organiser pour réussir : l'art de l'efficacité sans le stress. Leduc.S Éditions.

Alliance of White Anti-Racists Everywhere, Los Angeles. (2018). Communication Guidelines for a Brave Space. Disponible sur : [https://static1.squarespace.com/static/581e9e06ff7c509a5ca2fe32/t/5bdcf0a621c67c036629bc27/1541206182883/04+AWARE-LA+Brave+Space+Guidelines+and+History\\_.pdf](https://static1.squarespace.com/static/581e9e06ff7c509a5ca2fe32/t/5bdcf0a621c67c036629bc27/1541206182883/04+AWARE-LA+Brave+Space+Guidelines+and+History_.pdf)

American Psychological Association. (2020). APA Dictionary of Psychology. Disponible sur : <https://dictionary.apa.org/resistance>

Amnesty International Australie. (2017). Caring for Yourself so that You Can Keep Defending Human Rights. Disponible sur : <https://www.amnesty.org.au/self-care-well-being/>

Amnesty International. (2020). Fanzine : Sauver le monde sans s'effondrer. Un fanzine pour les militant-e-s et les bénévoles. Disponible sur : <https://www.amnesty.org/fr/documents/amr01/2273/2020/fr/>

Anxiety UK. (2020). About Anxiety and Anxiety Disorders. Disponible sur : <https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/>

Bracy, E. (2019). What is Pleasure Activism? [Repeller]. Disponible sur : <https://repeller.com/what-is-pleasure-activism/>

Brown, S. et Vaughan, C. (2009). Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul. New York : Penguin Group.

Changing Minds. (2020). Signs of Resistance. Disponible sur : [http://changingminds.org/disciplines/change\\_management/resistance\\_change/sign\\_resistance.htm](http://changingminds.org/disciplines/change_management/resistance_change/sign_resistance.htm)

Chen, C. et Gorski, P. (2015). Burnout in Social Justice and Human Rights Activists: Symptoms, Causes and Implications. Journal of Human Rights Practice, 7(3), pp. 366-290.

Derango-Adem, A. (2017). Self-Care is a Radical Act, But Not in the Way We're Practicing it Right Now. [Flare]. Disponible sur : <https://www.flare.com/living/self-care-is-a-radical-act>

Deyo, M., Wilson, K., Ong, J. et Koopman, C. (2009). Mindfulness and Rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?. Explore, 5(5), pp. 265-271.

Driscoll, B. (2017). The Importance of Self-Care for Activists and Campaigners. Huffington Post. Disponible sur : [https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care\\_uk\\_58949154e4b0505b1f58ac29?guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4v0\\_mJKvNDEfu9iM-pwvYvfKkzoMvYhvNG\\_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs3OOZTvhvK4taPvlfG8Y\\_Pv\\_49-Mcwc40JjSEV3Np\\_jrhDR-6u77&gucounter=2](https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/activism-self-care_uk_58949154e4b0505b1f58ac29?guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADjJKyF5R-qniHk0wBcx8TL5t3Hf39I4v0_mJKvNDEfu9iM-pwvYvfKkzoMvYhvNG_u4kilcGEGXNLE9t5c7ms-Tr7eflokI2ROLF2BVY5T1Xm5HwG1C92vMbs3OOZTvhvK4taPvlfG8Y_Pv_49-Mcwc40JjSEV3Np_jrhDR-6u77&gucounter=2)

- Dunkley, F. (2018, March 25) Resilience Toolkit. Stress Awareness and Resilience Building. Disponible sur : <https://fdconsultants.weebly.com/blog/respect-resilience-toolkit-blog-series>
- Field, J. (2016). Psychology of Us. Dr Jena Field, Coaching and Counselling Psychologist. Disponible sur : <https://themonkeytherapist.com/steps-can-take-now-get-better-stress/>
- Fried, E. (2017). The 52 symptoms of major depression: Lack of content overlap among seven common depression scales. *Journal of Affective Disorders*, 208, pp. 191-197.
- Frontline Aids. (2018). Self-Care and Prevention of Burnout for Young 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)
- Gilbert, P. (2010). *The Compassionate Mind: A new approach to life's challenges*. California: New Harbinger
- Fonds mondial pour les femmes. (2019). Self-Care and Sustaining Activism. Disponible sur : <https://www.globalfundforwomen.org/self-care-activism-infographic/>
- Gorski, P. (2019). Fighting racism, battling burnout: Causes of activist burnout in US racial justice activists. *Ethnic and Racial Studies*, 42(5), pp. 667-687.
- Gorski, P. et Chen, C. (2015). "Frayed All Over:" The Causes and Consequences of Activist Burnout Among Social Justice Education Activists. *Educational Studies*, 51(5), pp. 385-405.
- Gough, C. (2019). Capacity Building [Conférence donnée au cours du Forum régional d'Europe et d'Asie centrale d'Amnesty International]. France
- Hall, N. (2007). *I Know What To Do, So Why Don't I Do It?* Illinois : Nightingale-Conant.
- Kalia, A. (20 juin 2019). Don't give up! How to stay healthy, happy and combative in impossible political times. *The Guardian*  
Disponible sur : <https://www.theguardian.com/world/2019/jun/20/dont-give-up-healthy-happy-combative-impossible-political-times>
- Kanter, J., Busch, A., Weeks, C. et Landes, S. (2008). The Nature of Clinical Depression: Symptoms, syndromes, and behavior analysis. *The Behavior Analyst*, 31(1), pp. 1-21.
- Maslach, C., Schaufeli, W. et Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), pp. 397-422.
- Mayo Clinic. (2020). Anxiety Disorders. Disponible sur : <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- McGonigal, K. (juin 2013). How to make stress your friend [TEDGlobal]. Edimbourg.
- McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: why Stress is good for you (and how to get good at it)*. Londres : Vermilion.
- Moe, K. (14 mai 2020). An Interview with Resmaa Menakem. *Breaking the Chain: Healing Racial Trauma in the Body*. [Medium]. Disponible sur : <https://medium.com/@kristinmoe3/breaking-the-chain-healing-racial-trauma-in-the-body-af1bfd1d926>

National Institute of Mental Health. (2018). Anxiety Disorders.  
Disponible sur : <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

National Health Service (NHS). (2019). Stress.  
Disponible sur : <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>

Oettingen, G. (2014). Rethinking Positive Thinking: Inside the new science of motivation. New York : Penguin Group.

O'Keefe, V., Wingate, L., Cole, A., Hollingsworth, D., et Tucker, R. (2015). Seemingly harmless racial communications are not so harmless: Racial microaggressions lead to suicidal ideation by way of depression symptoms. *Suicide and Life, Threatening Behavior*, 45(5), pp. 567-576.

Polman, R., Borkoles, E. et Nicholls, A. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology*, 15(3), pp. 681-696.

Rethink Mental Illness (RMI). (2020). Depression. Disponible sur : <https://www.rethink.org/advice-and-information/about-mental-illness/learn-more-about-conditions/depression/>

Siegel, D. (2010). *Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness*. Oxford : Oneworld Publications.

Sonit, R. (13 mars 2017). Protest and Persist: why giving up hope is not an option. *The Guardian*.  
Disponible sur : <https://www.theguardian.com/world/2017/mar/13/protest-persist-hope-trump-activism-anti-nuclear-movement>

Spicer, A. (21 août 2019). 'Self-care': How a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market. *The Guardian*. Disponible sur : <https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>

Sue, D., Capodilupo, C., Torino, G., Bucceri, J., Holder, A., Nadal, K. et Esquilin, M. (2007). Racial Microaggressions in Everyday Life: Implications for Clinical Practice. *American Psychologist*, 6(4), pp. 271-286.

Taft, J. et Gordon, H. (2015). Intergenerational Relationships in Youth Activist Networks In Punch, S., Vanderbeck, R. and Skelton, T. (Eds.), *Families, Intergenerationality, et Peer Group Relations* (pp. 1-21). Singapour : Springer.

Teasdale, J. Segal, Z., Williams, J., Ridgeway, V., Soulsby, J. et Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), pp. 615-623.

Tiny Ramblings (2020). How to Create a Self-Care Routine You'll Love.  
Disponible sur : <https://tinyramblings.com/how-to-create-a-self-care-routine-youll-love/>

Vaccaro, A. et Mena, J. (2011). It's not burnout, it's more: Queer college activists of color and mental health. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 15(4), pp. 339-367.

Xanthopoulou, D., Bakker, A., Dollard, M., Demerouti, E., Schaufeli, W., Taris, T. et Schreurs, P. (2007). When do job demands particularly predict burnout? The moderating role of job resources. [\*Journal of Managerial Psychology\*](#), 22(8), pp. 766-786.