

Atelier 1 : « L'épuisement militant : quand le *care* devient fardeau »

Jeudi 6 novembre 2025 de 9h à 12h (accueil dès 8h30)

Nous sommes entré·e·s dans ce secteur avec l'élan de contribuer, d'aider, de transformer. Nous portions la conviction que le soin aux autres donnait sens à notre travail. Mais quelque chose s'est usé en chemin. Le *care* – ce travail de soin, d'attention, de maintien du lien – semble être devenu un puits sans fond. Nous donnons, nous donnons encore, et les besoins ne tarissent jamais. Pire, ils semblent croître à mesure que nous nous vidons.

Comment en sommes-nous arrivé·e·s à ressentir de la culpabilité quand nous posons une limite ? Pourquoi « non » est-il devenu le mot le plus difficile à prononcer ? Nous savons pourtant qu'un puits asséché ne peut plus abreuver personne. Mais la machine continue de tourner, et nous avec elle, jusqu'à ce que nos corps disent stop – *burn out*, maladie, démission brutale.

Aujourd'hui, osons nommer cette fatigue. Non pas comme un échec personnel, mais comme le symptôme d'un système qui vampirise le *care* sans le nourrir en retour. Parlons de ce moment où l'aide devient sacrifice, où la solidarité devient épuisement. Comment transformer collectivement les conditions qui nous mènent à cette impasse ? Quelles limites collectives pouvons-nous poser pour protéger notre capacité à prendre soin ?