

# STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SON GROUPE DANS UN CONTEXTE DE MOBILISATION CITOYENNE

L'engagement peut parfois être difficile et énergivore. Si vous vivez un sentiment collectif d'épuisement au sein de votre groupe ou si vous souhaitez prévenir celui-ci, ce guide est pour vous. Vous découvrirez des stratégies et solutions pour favoriser la bienveillance les un.e.s envers les autres.

## PARTIE I – REPÈRES THÉORIQUES

### **Pourquoi est-ce important de prendre soin de soi et du groupe en contexte d'implication citoyenne?**

Il est crucial de prendre soin de soi et du groupe en contexte d'implication citoyenne pour cultiver le plaisir dans l'engagement et ainsi assurer la pérennité de son implication. Cela permet aussi de garantir une efficacité stratégique, car le groupe est amené à optimiser ses énergies et ses ressources afin d'éviter l'épuisement.

### **Qu'est-ce que le *care*\*?**

Dans un contexte d'engagement citoyen, le concept de « care », inspiré de Joan Tronto, peut se diviser en deux parties :

- (1) L'aspect du *caring about*, « se soucier de », que l'on peut comprendre comme la reconnaissance des besoins de son groupe et de soi-même;
- (2) Le *taking care of*, « prendre en charge », la mise en pratique d'actions concrètes (individuelles et collectives) pour répondre à ceux-ci.

Le care renvoie aussi à une approche plus empathique et inclusive envers les membres du groupe et de soi-même. C'est prendre conscience de l'importance du soutien émotionnel, de la reconnaissance des besoins individuels et collectifs, des dynamiques de pouvoir et de la création d'un environnement inclusif comme pilier de notre mouvement ou de notre groupe.

*\*Il n'existe pas encore à ce jour une traduction française du mot care qui possède un aspect passif et un aspect actif. Les mots qui s'y rattachent le plus sont la sollicitude, la bienveillance active ou l'addition de la prise de soin et de l'écoute du soin.*

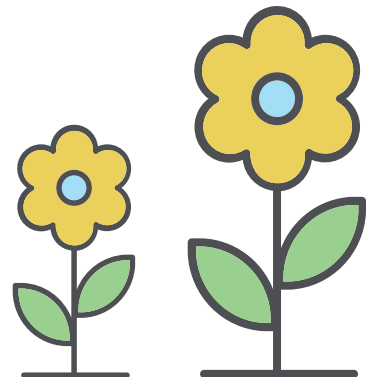
## Le *care* comme outil pour l'inclusion et la déconstruction des dynamiques de pouvoir

Le *care* peut permettre une meilleure déconstruction des relations de pouvoir au sein du groupe en accordant une attention particulière aux besoins, préoccupations et aux perspectives des membres. C'est par exemple en créant des espaces bienveillants d'échanges, en prenant conscience de nos préjugés, en adoptant une position d'écoute active que l'on peut viser à transformer les dynamiques de pouvoir souvent cachées dans notre groupe, tout en favorisant l'inclusivité et la création d'espaces où chaque personne est valorisée et écoutée.

Pour être plus inclusif.ve et déconstruire ces dynamiques dans un contexte activiste, voici quelques idées :

- **Écoute active** : Assurez-vous de créer des espaces où chaque voix est entendue et valorisée. Pratiquez l'écoute active pour comprendre les expériences et perspectives variées.
- **Diversité des représentations** : Recherchez la diversité dans les personnes **porte-paroles** ↘, dans les panels, et dans les activités organisées pour refléter la variété des identités.
- **Formation sur la sensibilité culturelle** : Organisez avec votre groupe des formations sur la sensibilité culturelle et l'inclusion pour sensibiliser les membres du groupe à la diversité et aux enjeux d'oppression.
- **Politiques inclusives** : Mettez en place des politiques claires et inclusives qui découragent toute forme de discrimination et favorisent un environnement accueillant.
- **Accessibilité** : Assurez-vous que les espaces et événements sont physiquement et virtuellement accessibles à toutes ↘.
- **Langage inclusif** : Utilisez un **langage inclusif** ↘ qui ne marginalise pas certains groupes de personnes et qui reconnaît la diversité des identités.
- **Collaboration intergénérationnelle** : Encouragez la collaboration intergénérationnelle en reconnaissant et en respectant les contributions de personnes de tous âges.
- **Éducation continue** : Favorisez une culture d'apprentissage continu où les membres du groupe sont encourag.e.s à comprendre et à remettre en question leurs propres préjugés.
- **Prise de décision collective** : Favorisez la **prise de décision collective** ↘ pour que toutes les voix aient un poids égal dans la prise de décisions du groupe.
- **Reconnaissance des privilèges** : Encouragez une prise de conscience des **privilèges** ↘ individuels et collectifs, afin de créer un espace où chacun peut se remettre en question et évoluer.
- **Gardiennage du senti** : Assurez-vous qu'il y ait une personne désignée comme **gardien.ne du senti** ↘ lors de vos événements, assemblées ou réunions larges pour veiller au bien-être de tous.te.s.

En adoptant ces principes, un groupe peut créer un environnement inclusif qui respecte la diversité des expériences et des perspectives de chacune des personnes.



## PARTIE II – MISE EN PRATIQUE

Ces concepts peuvent être intégrés à votre engagement citoyen par grandes orientations : la gestion efficace du temps et de l'énergie, les pratiques à mettre en place lors de vos réunions de comité ainsi que la favorisation de liens interpersonnels.

### A. Stratégies de gestion du temps et d'efficacité

- Miser sur la **qualité plutôt que quantité** de vos activités et actions. Acceptez de laisser tomber des projets pour vous concentrer sur un seul à la fois.
- Se fixer des **objectifs clairs et spécifiques** en amont de chaque action ou campagne et s'assurer que ceux-ci sont réalisables.
- Prendre le temps de **rallier des collaborateur.trice.s, des partenaires, des allié.e.s, des expert.e.s**, pour que l'action ait un plus grand impact et que les tâches soient réparties à plusieurs.
- Prendre le temps de **connaître les ressources, outils et stratégies déjà existantes** pour ne pas les refaire ou recréer inutilement.
- Faire **un calendrier des tâches avec leur date de réalisation d'ici à l'événement ou l'action**. Cela vous permettra de mieux répartir votre énergie et éviter de se brûler dans la semaine qui précède l'événement.
- S'assurer d'avoir un **plan de communication efficace** en misant sur des messages clairs qui atteignent votre public cible. Prenez le temps d'apprendre à connaître votre audience.
- **Ajuster le plan d'action ou les objectifs au besoin** : c'est correct de changer d'action si le contexte, les ressources ou tout autre aspect l'obligent.
- **Faire des post-mortem après chaque action ou événement**. Voici les questions essentielles à poser :
  - De quoi sommes-nous fier.ère.s par rapport à cette action?
  - La charge de travail a-t-elle été distribuée équitablement?
  - Quels éléments sont à conserver pour la prochaine fois? Lesquels sont à changer?
  - Avons-nous réussi à atteindre nos objectifs?

### B. Pratiques à mettre en place pendant les réunions

- Déléguer une personne par rencontre pour apporter de la nourriture, ou créer une place pour cela dans votre budget : cela permet d'égayer les rencontres.
- À chaque début de réunion, prendre un 10 minutes de tour de table : comment on se sent aujourd'hui? Quel est notre niveau d'énergie et de disponibilité mentale?
- Dès le début de l'ordre du jour, se donner une heure de fin de rencontre et respecter celle-ci.
- Observer qui prend les tâches et inviter les personnes qui en ont beaucoup à en prendre moins, pour redistribuer plus équitablement celles-ci.
- Prendre soin de l'espace de dialogue et tendre vers un **espace de rencontre bienveillant**.
- Assurez-vous de respecter le temps prévu de votre rencontre et de bien conclure, quitte à mettre de l'avant que certains points n'ont pas été abordés ou qu'une décision n'a pas été prise.

### C. Liens interpersonnels à cultiver

- Une fois de temps en temps, **se permettre de remplacer une réunion par une activité sociale**, par exemple aller boire un café ou un verre, aller souper, etc. Apprenez à vous connaître en dehors de votre engagement. Il est important de construire des liens qui dépassent le contexte d'activisme, cela rendra votre implication plus plaisante et pérenne.
- Trouver une façon de **mélanger plaisir et activisme** en combinant des activités ludiques et des actions liées à nos enjeux. Par exemple, organiser un pub quizz thématique sur notre enjeu, faire une cuisine collective de recrutement, offrir des ateliers créatifs d'art ou de poésie sur notre enjeu, donner une thématique loufoque à notre manifestation, organiser un cinéma en plein air dans notre milieu à protéger, organiser une fin de semaine de camping-conférences, etc.

« Notre groupe se permet une grande pluralité des projets et des approches pour lutter, il y a donc de la place pour les envies de chacun.e.s. On est très flexibles dans les échéanciers, puis on se rencontre souvent pour des activités informelles comme des séances d'étude, des soirées de jeux de société, etc. Et il y a toujours de la bouffe à nos rencontres, ça c'est non-discutable! »

- Vincent, L'Écothèque

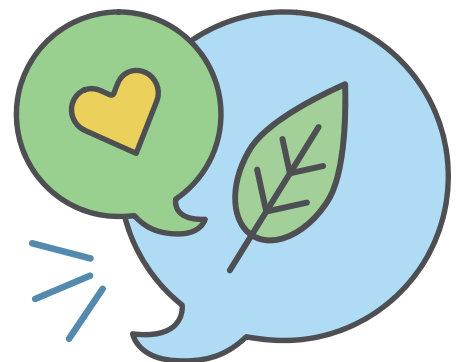
## PARTIE III – QUESTIONS POUR UN CERCLE DE DISCUSSION SUR LE CARE

Voici des questions ouvertes à poser en groupe pour ouvrir une discussion sur le care et les pratiques de bienveillance à adopter. Les pratiques qui vont vous servir seront celles qui ont du sens pour vous!

- Qu'est-ce que tu fais pour prendre soin de toi au quotidien?
- Quels sont vos défis personnels dans votre implication dans le groupe?
- Quel(s) rôle(s) ressentez-vous que vous occupez au sein du groupe (par exemple organisateur.trice, stratège, médiateur.trice, communicateur.trice, influenceur.euse, activiste terrain, donneur.euse de soins, etc.)? Est-ce que vous souhaitez explorer un rôle différent à l'avenir?
- Quelles sont nos forces et nos faiblesses en tant que groupe?
- Avons-nous des espaces, des moments ou des stratégies pour collectivement prendre soin de notre groupe? Si oui, sont-ils suffisants? Si non, quelles pratiques pourraient être mises en place?

« On a des rencontres très fréquentes, au moins une par semaine alors on prend le temps de se demander comment on va. On choisit également un endroit sympathique, comme un café ou un petit resto. Et on fait tout ça dans la bonne humeur et l'humour. »

- Isabelle, Mères au front Rouyn-Noranda



## PARTIE IV – RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- La ressource *Planifier collectivement* produite par Communagir
- La page Wiki sur la *prise de décision* produite par le Hub pour la justice climatique
- Le site web du collectif *Politics & care*, issu du mouvement étudiant, qui contient des boîtes à outils, des ateliers maisons, des lignes et groupes de soutien, et une panoplie d'autres ressources;
- L'entrevue vidéo avec Alicia Garza sur le *Radical self care*;
- Et quelques livres...
  - *Sustaining Spirit: Self-Care for Social Justice* par Naomi Ortiz
  - *A Burst of Light and Other Essays* par Audre Lorde
  - *Le care : éthique féministe actuelle* par Sophie Bourgault et Julie Perrault

