



MILITANTISME LA GROSSE FATIGUE

LES MILITANTS D'AUJOURD'HUI CONSACRENT TOUT LEUR TEMPS À LA CAUSE QU'ILS DÉFENDENT, PARFOIS JUSQU'À CRAQUER. QU'ILS SOIENT ÉCOLOS, FÉMINISTES OU MÊME GILETS JAUNES, NOMBRE D'ENTRE EUX ONT ÉTÉ CONFRONTÉS AUX SYMPTÔMES DU BURN-OUT. TÉMOIGNAGES.

PAR HÉLÈNE GUINHUT ILLUSTRATION EDUARDO LUZZATTI

« Cette nuit, j'ai dormi deux heures. » Le 23 juin dernier, un message apparaît sur la page Facebook de Paye Ta Shnek, plateforme célèbre pour être la première à avoir publié les témoignages de victimes de harcèlement de rue. Posté par la fondatrice de ce Tumblr, Anaïs Bourdet, le message est long. Après sept ans de militantisme, et au lendemain d'une soirée où elle a été victime et témoin de cinq agressions en vingt minutes, Anaïs est fatiguée. Épuisée même. « Je n'en peux plus. Je n'y arrive plus », écrit-elle. Parce que la colère et l'impuissance la rongent, elle annonce la fin de Paye Ta Shnek, qui restera en ligne mais ne publiera plus de témoignages. Dans la foulée, elle reçoit des milliers de remerciements. Des inconnues, mais aussi des sœurs de lutte. « Toutes mes copines engagées sur ces sujets sont dans le même état que moi. On fait des journées de 36 heures, on finit en larmes, on n'y gagne rien et il y a toujours plus de victimes. On fait le boulot de l'État avec nos petites mains et c'est épuisant », lâche Anaïs.

Avec le hashtag #PayeTonBurnOutMilitant, les activistes expriment leur fatigue et leurs frustrations sur les réseaux sociaux. L'épidémie semble massive. Ainsi, les membres du collectif Féministes contre le cyberharcèlement annoncent que, à partir de maintenant, elles n'aideront plus les victimes de cyberviolences. « Au bout d'un moment la charge de travail et la charge mentale sont telles que ça devient difficile de tout gérer. Le burn-out, c'est quand il devient physiquement impossible de continuer. Après notre tribune sur la Ligue du LOL, j'ai été malade, mon corps a dit stop », explique Laure Salmona, cofondatrice du collectif. Renoncer à l'accompagnement des victimes lui laisse un sentiment amer. « Cette décision, soit on la prenait et on continuait à exister, soit on explosait en plein vol », tranche-t-elle. Le burn-out serait un mal qui guette chaque engagé volontaire. Et ils sont nombreux. En France, 13 millions de personnes, soit un adulte sur quatre*, sont bénévoles dans une association. Pour la plupart d'entre

elles, cela reste une activité occasionnelle. Mais certaines se retrouvent à faire beaucoup plus. Parce qu'ils ont lancé une pétition en ligne, un hashtag sur Twitter, une page Instagram, initié une manifestation ou fait le buzz avec une vidéo, des citoyens lambda se muent du jour au lendemain en activistes ultra-sollicités. « Le militantisme change, observe la sociologue Sylvie Ollitrault. Avant, il y avait surtout des organisations militantes, comme Greenpeace ou la CFDT, avec des protocoles, des avocats, des salariés. Le militantisme s'apprenait petit à petit. Là, on voit apparaître des groupes sporadiques qui s'auto-organisent ou des personnes seules. La société aime bien les lanceurs d'alerte. » Marie Laguerre, devenue porte-parole de la lutte contre le harcèlement de rue suite à la diffusion massive de la vidéo de son agression à Paris en juillet 2018, a répondu à des milliers de messages en un an, s'est exprimée dans des médias du monde entier... et a fini éreintée : « Dans ma tête, je n'y arrive même plus, tellement je suis fatiguée. Ça fait des mois que je suis à bout... Ça a été un ouragan dans ma vie. Je voulais avoir un impact tant que j'en avais la possibilité. Et le sprint ne s'est jamais arrêté. »

À l'origine de l'implosion, il y a d'abord un emploi du temps surchargé. Entre interviews, rédaction de communiqués, organisation d'actions, manifs, gestion des réseaux sociaux, travail de sensibilisation, réponses aux victimes, la liste des tâches est sans fin. « Cela me prend quatre à cinq heures par jour, sans compter les réunions. On a aussi une boucle WhatsApp pour le bureau de l'association, qui reçoit jusqu'à 400 messages par jour. Les interviews peuvent commencer à 5 heures 30 pour finir à minuit et demi », explique la porte-parole d'Osez le féminisme !, Raphaëlle Rémy-Leleu. « Le fait qu'il n'y ait pas de cadre est épuisant. Entre la vie militante et la vie personnelle, tout se mélange », ajoute Marie Laguerre.

Au travail sans relâche – et sans rémunération – s'ajoutent les violences.

Être une figure visible du féminisme, c'est se confronter quotidiennement à des récits d'agressions sexuelles, de viols, de harcèlements... « Quand une femme est en détresse il faut répondre. Il y a des histoires vraiment terribles. L'anxiété s'accumule, cela peut aussi réveiller des traumatismes... C'est dur », confie Laure Salmona. Aucun combat n'y échappe. Contrainte de visionner des milliers d'images de maltraitance animale pour son association Vegan Impact, Alexandra Blanc est écoeurée : « Les vidéos d'abattoirs me rendent dingue. Parfois, je n'ai simplement plus la force de les regarder. J'ai fait une dépression à cause de toutes ces images. » Jacline Mouraud, pionnière du mouvement des Gilets jaunes, a aussi eu son lot de messages suffoquants. « Les gens ont trouvé un exutoire à travers moi. J'ai reçu une avalanche de témoignages qui m'ont fait prendre conscience de la misère économique en France. Quelqu'un m'a écrit : "Ma retraite va encore baisser, je veux mourir". » Dans ces situations, difficile de mettre de la distance. Surtout quand s'ajoutent les attaques personnelles dont les militants sont souvent la cible. « J'ai reçu des menaces d'une violence atroce, raconte encore Jacline Mouraud. Un homme voulait venir me décapiter, un autre m'égorger, on m'a dit : "On va venir te tirer une balle entre les deux yeux." Pendant quinze jours, je ne suis pas sortie de chez moi, et mon compagnon n'est pas allé au travail afin de me protéger », détaille-t-elle, encore ébranlée.

Comme dans le monde professionnel, les symptômes du burn-out militant sont reconnaissables. « Cela commence par des signes discrets, comme des troubles cognitifs, une fatigabilité, une diminution de la rentabilité et un déni du surmenage. Puis on observe un épuisement physique, psychologique et cognitif majeur, avec des troubles de la concentration, de la logique et de la mémoire. Ce qui entraîne des risques physiques (infarctus, AVC, diabète, douleurs musculaires, etc.) et un effondrement émotionnel », détaille Marie Pezé*, docteure en psychologie responsable du réseau Souffrance et travail. Un descriptif dans lequel se reconnaissent de nombreuses militantes. « J'avais des accès de colère, jusqu'à balancer mon téléphone. Des fois je passais tellement de temps à lire les messages que j'avais des migraines. C'est malsain », affirme Dora Moutot, à l'origine du compte Instagram T'as joui ?. L'écologiste Alexandra Blanc reconnaît être allée jusqu'à avoir des pensées suicidaires. « L'an dernier, je n'en pouvais plus, j'allais pleurer dans les bras de Brigitte Gothière, la fondatrice de L214. Il m'est arrivé de ne plus avoir envie de vivre. Je me disais que ce serait mieux, une planète sans humains. » Forcément, quand le militant craque, c'est toute sa vie qui est impactée. Après douze années de combat judiciaire contre Monsanto, Paul François, agriculteur intoxiqué aux pesticides, peut en témoigner. « J'ai traversé des moments de doute profond, dans lesquels je me disais que Monsanto allait me broyer. On se réveille en pleine nuit avec des cauchemars, on développe un petit côté paranoïaque, on se dit qu'ils sont en train de nous espionner. Ça me rendait très irritable et ça a plusieurs fois failli mener à la séparation avec ma femme. »

Aujourd'hui, la prise de conscience a lieu. Dans les cercles militants, il n'est pas rare de conclure une réunion ou un mail par un « Prenez soin de vous ! » appuyé. Certes bienveillant, le conseil n'est pas si facile à appliquer. « Il ne faut pas surestimer ses forces, car, en face, l'inertie des institutions est puissante. Changer le monde prend du temps et confronte à l'égoïsme et à la cupidité

humaine. Comme pour le médecin en face du malade, il s'agit de trouver la bonne distance. Mais est-ce facile devant une femme violée, un enfant victime d'abus ou des migrants mourant de faim ? » interroge la psychologue Marie Pezé. Même si ils tâtonnent encore, les activistes cherchent leurs propres solutions. Dora Moutot a choisi de ne plus regarder les centaines de commentaires envoyés sur « T'as joui ? ». Elle a aussi mis en pause son compte Instagram pendant un mois. « J'ai bien fait, car je voulais que les abonnés comprennent qu'il n'y avait qu'une seule personne derrière ce compte. Quand les gens sont en CDI, on accepte qu'ils prennent des vacances, alors pourquoi les militants ne le feraient-ils pas ? » Malgré la fatigue, tous ont décidé de ne pas lâcher. Jacline Mouraud travaille sur un projet de réforme fiscale, Marie Laguerre écrit un livre, Anaïs Bourdet prépare une deuxième saison de son podcast, « Yesss », et Paul François poursuit sa bataille judiciaire contre Monsanto. Pour lui, hors de question d'abandonner : « Si j'ai des petits-enfants, je pourrai les regarder dans les yeux et leur dire que j'ai agi. » ■

* Enquête annuelle du Baromètre d'opinion des bénévoles/Ifop, mars-avril 2017.
** Auteure du « Burn-out pour les nuls » (First Éditions).

