

## LA PURETE ET LE BURNOUT MILITANT

### **La pureté militante**

La pureté militante n'a pas de définition universellement reconnue mais certains la définissent ainsi : une injonction à avoir un comportement parfait. Elle peut mener à du cyberharcèlement et à d'autres violences intra-communautaires. Cela pourrait aussi être interprété comme une idéologie qui refuse tout compromis ou déviation à des principes.

La pureté militante pourrait donc désigner une approche radicale et intransigeante au sein d'un groupe ou d'un mouvement. Cela implique un rejet total de concession. Celle-ci fixe souvent des standards impossibles à atteindre et mise sur une seule possible vérité.

Toutefois, il est important de rappeler que le mouvement féministe est en constante évolution depuis son apparition au XIX<sup>ème</sup> siècle :

- La première vague de ce mouvement était axée sur le droit de vote des femmes, légalité juridique et l'accès à l'éducation.
- La deuxième vague a mis l'accent sur les inégalités dans le droit du travail, l'accès à la contraception et à l'avortement, ainsi qu'à la discrimination sexuelle et les stéréotypes de genre.
- La troisième vague du féminisme a mis en évidence la diversité des expériences féminines en remettant en question les notions du genre, en intégrant l'intersectionnalité et, à travers différents mouvements, a réussi à libérer la parole des femmes (spécialement victimes de violences).

Dans le monde d'aujourd'hui, le problème d'intolérance et de jugement engendre de la violence entre les différents groupes féministes. Cela clos toute possibilité d'évolution pour les unes comme pour les autres. Des remarques comme « pas assez » ou « trop » féministe, « instruits toi » se font parfois entendre.

Ne pas être d'accord et avoir des pensées différentes sur le mouvement est humain. Finalement, le combat ne reste-t-il pas le même ? Et qui sommes nous pour dire que nos pensées actuelles sont LA vérité ?!

### **Pourquoi parle-t-on de BURNOUT militant ?**

C'est parfois donc un état d'épuisement physique et émotionnel profond que peuvent ressentir les personnes engagées dans des activités militantes. Ce sont des luttes sociales intenses et prolongées qui génèrent un stress chronique.

Le burn out militant vient parfois de la pureté militante et ainsi de son « propre camps ». Il peut également venir du manque de mouvement de la société, comme par exemple dans la lutte contre les violences où, chaque année, de nombreuses femmes meurent encore et toujours sous les coups des hommes.

Souvent animés par leur passion pour le changement social, la justice ou la défense de certaines valeurs, les personnes militantes font face dans la vie privée, vie professionnelle, sur les réseaux et dans la rue, à des tensions et des jugements de tous types.

Dans un contexte social tendu, il faut sans relâche prouver être une « bonne militante » : sourcer, chiffrer, argumenter, de nombreux conflits éclatent et créent l'usance, la fatigue et le mal être. Cela peut également être de nombreuses heures consacrées à des activités militantes comme des manifestations, des campagnes, des actions directes, de la sensibilisation...

Cependant, le cocktail entre ce niveau d'engagement intense ainsi que la toxicité qui peut l'entourer, peut conduire à une fatigue extrême, physique comme émotionnelle, ainsi qu'à un fort sentiment de frustration. Les symptômes peuvent être similaires à ceux d'un burnout professionnel. Il est important de pouvoir reconnaître les signes : épuisement, manque d'enthousiasme, anxiété, trouble du sommeil, somatisation, irritabilité voir trouble de l'humeur.

Pour vous protéger vous pouvez par exemple : déléguer des tâches, prendre des temps de pauses, rechercher un soutien émotionnel dans votre entourage ou auprès d'un professionnel de santé, rechercher un autre groupe militant, couper vos réseaux sociaux...

Afin de maintenir un engagement durable et efficace il est essentiel de prendre soin de soi.

**Pour aller plus loin :**

- Le burn-out militant. Réflexions pour ne pas être consumé par le feu militant - Simon Cottin-Marx - <https://www.slate.fr/story/180207/burn-out-militant-feministes-paye-ta-schneck-nous-toutes-traumatisme-vicariant>
- Manuel d'action politique – Michael Walzer
- Feministes le burn out militant – Revue Far Ouest