UQÀM | centr ERE
Centre de recherche
en éducation et formation
relatives à l'environnement
et à l'écocitoyenneté



Guillaume Moreau
Laurence Brière
Marie-Michèle Voyer

Préfaces d'Isabelle Béliveau
et de Quentin Lehmann
Postface d'Isabel Orellana

QUAND LE *CARE* MOBILISE LES ÉCOLOGISTES !

Guide-répertoire de pratiques transformatrices

Direction scientifique et éditoriale
Laurence Brière

Recherche
Guillaume Moreau, Laurence Brière et Marie-Michèle Voyer

Rédaction
Guillaume Moreau et Laurence Brière

Révision linguistique
Marianne Champoux

Design graphique et illustrations
Camélie Brunet

Ce projet a bénéficié de financements du Conseil de recherche en sciences humaines du Canada et de la Faculté des sciences de l'éducation de l'Université du Québec à Montréal.

Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
Social Sciences and Humanities Research Council of Canada
Canada

Les Publications du Centr'ERE
Centre de recherche en éducation et formation relatives à l'environnement et à l'écocitoyenneté
Université du Québec à Montréal
C.P. 8888, Succ. Centre-ville
Montréal, Québec, Canada H3C 3P8
centrere.uqam.ca

Pour citer ce document :
Moreau, G., Brière, L. et Voyer, M.-M. (2026). *Quand le care mobilise les écologistes ! Guide-répertoire de pratiques transformatrices*. Les Publications du Centr'ERE.

Dépôt légal
Bibliothèque nationale du Canada / Bibliothèque nationale du Québec
ISBN 978-2-924367-34-6

Septembre 2026

QUAND LE *CARE* MOBILISE LES ÉCOLOGISTES !

Guide-répertoire de pratiques transformatrices

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACES 06

Ceci est une invitation à nous organiser politiquement 06
S'accorder le droit d'exister au milieu de la tempête 09

INTRODUCTION En mouvements pour réparer notre monde 12

Des mobilisations nécessaires, fécondes… exigeantes 13
Des orientations et pratiques prenant racines 13
La raison d'être de ce guide-répertoire 14

CHAPITRE I. Des expériences d'épuisements appelant à des transformations 15

Exercice : Un cercle de parole sur l'épuisement dans l'engagement écologiste 17
Pour aller plus loin : Des ressources au sujet de l'épuisement militant 18

CHAPITRE II. Qu'est-ce que le *care* ? 19

L'éthique du *care* 20
Le *care*-acceptation 22
Le *care*-besoin 23
Le *care*-engagement 24
Le *care*-contre-culture 25
Le *care*-puissance 26
Exercice : Une carte mentale du *care* 27
Pour aller plus loin : des ressources au sujet du *care* dans l'engagement écosocial 28

CHAPITRE III. Apprendre ensemble à reconstruire les rapports au monde et à l'engagement 29

Le monde au prisme de la relationalité et du soin 30
Exercice : Habiter la forêt 31
Exercice : Un temps d'échange sur le deuil écologique 33
Les émotions collectives et le *care* 33
Exercice : Émotions et communications publiques 34
Des transformations dans les manières de s'organiser et de s'allier 34
Exercice : Leviers d'intégration d'une culture du *care* dans notre organisation 34
Des apprentissages soutenant le *care* dans l'engagement écologiste 36

CHAPITRE IV. Des pratiques inspirantes s'inventant au cœur des organisations écologistes 41

Pratiques de soin personnelles (*self-care*) 42
La clarification des limites 42
Exercice : Définir mes besoins et mes limites 43
La pleine conscience 43
Exercice : Méditation pleine conscience guidée 44
Les rituels 44

La douceur dans les listes et l'horaire 44
La contemplation 44
Exercice : Un mois de contemplation 45
La recherche et le partage de nouvelles inspirantes 45
Exercice : Un mois de partage positif 45
Pratiques de soin collectif (*collective care*) 46
Exercice : Cartographiez vos réseaux 46
Exercice : Échangez sur vos façons de prendre soin 47
La gestion horizontale et l'organisation collective du travail 48
La lenteur 48
Les réseaux d'échange et les communautés de pratique 48
L'humour 48
La posture d'écoute et de présence en situations de soutien 49
Exercice : La pratique de l'écoute active 49
Les politiques organisationnelles 49
L'examen de la charge liée au *care* 49
Le groupe de travail sur le *care* 50
Exercice : Plein feux sur les tâches invisibles 50
L'adaptation au travail en modalité hybride 50
L'accueil des nouvelles personnes (le jumelage) 50
Le traitement des situations d'iniquité et des comportements inadéquats 50
Les processus de communication écrite et orale 51
Les réunions de senti 51
Le contact et le soutien en situation d'épuisement 51
Les moments de vie collective en dehors du travail et de la militance 51
La communication non violente 51
La création d'une communauté de veilleur•ses 52
La reconnaissance du travail des pair•es 52
La solidarité inter-organisationnelle 52
Pratiques de *care* envers l'environnement et les autres qu'humains 53
La curiosité envers les autres qu'humains 53
Exercice : La découverte de vos colocataires 53
La considération des services écosystémiques 54
L'intégration des autres qu'humains dans les processus décisionnels 54
Exercice : Le jeu de rôles du conseil des autres qu'humains 54
L'engagement écopolitique 54
La transformation des récits collectifs 55

EN CONCLUSION 56

POSTFACE 57

NOTES BIOGRAPHIQUES 60

CECI EST UNE INVITATION À NOUS ORGANISER POLITIQUEMENT

« *Merci de militer, parce que moi je ne pourrais vraiment pas...*

On entend souvent que militer est épuisant, difficile, dangereux. Que ça mènerait au *burnout* et que l'on devrait s'en tenir loin. Cette idée circule, portée par la peur de sortir de nos vies telles qu'on les a reçues. Elle tient le militantisme en statut inatteignable, un ajout trop lourd à absorber dans un monde pensé pour ne laisser aucune place à la politique, au temps, aux liens, à la vie partagée. Cette idée renforce l'impuissance collective et le sentiment d'imposture qui traversent ma génération.

Mais ce n'est pas militer qui épuise. C'est le monde qui nous est imposé et ses obligations, ses impasses, sa manière de rendre les dimensions de l'existence incompatibles entre elles. Car c'est un monde qui existe contre le militantisme en nous dépossédant du politique. Dans le capitalisme patriarcal, la centralité du travail, la mise en concurrence de nos vies, l'isolement, l'apolitisme, la dépréciation du soin, la manière de rendre productifs tous nos rapports, ou même l'organisation de la famille sans communauté forment la norme. Tout cela fragilise et rompt des liens, fragmente des existences, fait de la fatigue une habitude et repousse l'engagement politique à la marge.

Pour militer sans s'épuiser, il faut alors inverser ce qui est central et ce qui est marginal dans nos vies. Militer pour un monde post-capitaliste, post-patriarcal, post-colonial, c'est aussi rechercher des transformations existentielles — et parfois même ontologiques —, des transformations de notre quotidien. Ce constat ne devient tangible que pour les personnes qui centralisent l'engagement politique dans leur vie, mais surtout pour celles qui pratiquent le *care* dans leur lutte. Dans les milieux où le *care* est central, il prend une portée décisive. Le *care* n'y est pas une posture morale, une douceur parfumée ponctuelle, ou une pause ; c'est une pratique militante radicale et collective, nécessaire à la révolution. Une pratique profondément politique. Une pratique organisationnelle émancipatrice[1].

Lorsque le *care* est pensé comme fondement d'une lutte, il devient ce qui inscrit les combats dans le temps ; ce qui rend les collectifs résilients face aux défis et tensions internes comme aux événements externes ; ce qui prend soin de celles et ceux qui luttent ; ce qui nous protège de la répression ; ce qui transforme l'engagement en plaisir plutôt qu'en sacrifice. C'est du moins ce à quoi le groupe Politics & Care, collectif fondé en 2010, m'a initié.

Cette pratique ne peut cependant pas être détachée des luttes et des groupes qui l'ont portée. Je parle des mouvements féministes intersectionnels, antiracistes, anticoloniaux, queers, des Suds et de certaines franges de l'écologisme. Leurs expériences terrain, leurs mouvements et leurs solidarités ont fait émerger ces pratiques avant qu'elles ne deviennent un objet d'étude ou qu'elles ne soient adoptées par nos mouvements. Le *care* a trop souvent été arraché aux communautés qui l'ont porté et aux luttes qui l'ont initié.

C'est ainsi ironique, dans ma position, de me trouver à rédiger une préface sur le sujet. Sans trop verser dans la politique identitaire, il y a certainement une pointe d'hypocrisie à ce qu'un homme blanc cis hétéro occidental et colon malgré lui — certes prolétaire — écrive la préface d'un guide sur le *care*. Mais bon, vous me direz, je suis sûrement parmi les premiers concernés par ces pratiques transformatrices, pratiques auxquelles j'ai été introduit par des femmes (merci Dalie) dès mes débuts dans le militantisme en 2019. Pratiques auxquelles j'essaie depuis de me plier et qui m'ont, pour sûr, transformé en profondeur, tant dans ma masculinité, ma sexualité, ma colonialité et ma blanchitude que dans mes capacités et méthodes organisationnelles. Et ça ne cessera d'être le cas, car il reste beaucoup d'ouvrage.

Tenter de déconstruire une éducation et une socialisation masculine dans un monde patriarcal n'est pas un jeu d'enfant. Ce processus se traduit par la prise de conscience de nos privilèges dans nos milieux et exige de travailler à les aplanir ; de participer au travail d'éducation de nos pair•es ; d'identifier les mécanismes genrés et patriarcaux dans nos organisations et nos relations afin de les transformer ; de prendre en charge et de distribuer adéquatement les tâches et rôles genrés de soin et de reproduction sociale ; de participer à un environnement inclusif fonctionnel, etc. Je suis loin d'être au bout de nos peines. Ceci dit, à vous de prendre cette contribution de ma part pour ce qu'elle est.

Ce guide-répertoire est un ajout académique et théorique à cette large chose qu'est le *care*. Il regorge de tactiques et méthodes plus que pertinentes, recueillies à travers les nombreux entretiens effectués auprès de militant•es écologistes. Le guide-répertoire soutient le *care* en tant que forme organisationnelle qui permet de favoriser la pérennité et la résilience des luttes — ici et maintenant — tout en contribuant à préfigurer les mondes que l'on aimerait voir exister (le *care* contre-culture). Sans nécessairement le nommer, c'est à cette articulation entre *care*, organisation, individu et préfiguration que ce guide propose de réfléchir.

Le *care* n'y est pas présenté uniquement comme un horizon de sens. Il est aussi proposé comme méthode vécue, comme structure. Non pas pour gérer la lutte comme on gère un projet, mais pour faire émerger, dès maintenant, une manière d'habiter le monde où le soin est centralisé. C'est une pratique qui préfigure d'autres ordres sociaux : cette fois féministes, post-capitalistes, antiracistes, horizontaux, etc. Le *care* n'est donc pas une échappatoire au monde : il est un moyen pour l'affronter, d'autant qu'il incarne un objectif vers lequel tendre.

Prendre soin de nous dans un monde capitaliste sans vouloir assumer l'inconfort — celui d'oser chercher à renverser ce monde — peut cependant devenir un privilège. Nous connaissons les nombreuses dérives néolibérales du *care*, marquées par sa marchandisation, son industrialisation et sa dépolitisation. Dérives aussi observables dans des espaces militants réformistes ou modérés qui déroutent le *care* de sa perspective libératrice. Un exemple parmi d'autres est sa réappropriation dans les milieux féministes libéraux, qui en oublient l'origine et la substance politique dans

[1] nuage et ZTL. (2025, 16 juillet). *Beaucoup de paillettes, peu de flammes : Rest isn't always resistance*. Front Rose. https://frontrose.gay/beaucoup-de-paillettes-peu-de-flammes-rest-isnt-always-resistance/

leur récupération. Certains courants utiliseront alors un langage et certaines pratiques de *care* tout en renforçant des dispositifs répressifs ou en encourageant les institutions carcérales (prisons, police) qui reproduisent des violences structurelles. Est-ce réellement possible de séparer la justice réparatrice de l'abolitionnisme carcéral et policier ?[2] [3]

Une tendance libérale du *care* est aussi son individualisation, marquée par le fait de rapporter le soin qu'à des dimensions ultra-personnelles. Dans un monde surchargé et dominé par le travail, prendre du repos, un bain ou un massage et ainsi cesser toute forme d'activité serait alors bienfaisant. Le *care* est alors compris comme une « bonne conduite » ou un plaisir individuel. Or, en contextes d'engagement politique, le *selfcare* est plutôt un moyen pour construire des formes collectives capables de durer dans la lutte, de se remettre en question dans nos groupes ou de prendre soin de soi, des un•es des autres afin de pouvoir continuer à lutter[4]. Pour reprendre les mots de la féministe noire Audre Lorde : « *Caring for myself is not self-indulgence, it is self-preservation, and that is an act of political warfare*.[5] »

Une autre dérive libérale présente dans les milieux militants se rapporte au moralisme progressiste et aux pratiques punitives dans les luttes sociales. Dans le but noble de prendre soin de certain•es d'entre nous, nous reproduisons parfois dans nos organisations des réflexes oppressifs issus des institutions que nous combattons (système policier : surveillance, justice punitive, violence, etc. ; ou système carcéral : isolement social, exclusion, punition, etc.) et contre lesquels nous luttons. Établir des pratiques de *care* concerne donc aussi la prise en charge collective et saine du conflit, des violences et des injustices. Il nous faut être capable de réfléchir à nos modèles de justice, en dehors et contre ceux qui servent le pouvoir[6].

Dans une société patriarcale, raciste, classiciste et hiérarchisée, les dynamiques de domination ne disparaissent pas non plus « par gentillesse », ni par langage non-violent ou inclusif. On retrouve ici les cas de « c*arewashing* », soit l'intégration discursive du *care* par des personnes en position de dominance (homme, capitaliste, blanc, bourgeois, colon). Des individus caméléons ayant appris à l'université ou dans des collectifs les codes et les langages sans en appliquer les pratiques et sans prendre la responsabilité de se transformer. Car on n'apprend pas non plus le *care* sur les bancs d'école ; on le pratique dans nos espaces organisationnels de lutte, auprès de nos camarades féministes, antiracistes, anticoloniales. Plutôt qu'un fait à observer, le soin est donc un levier de transformation sociale à vivre et intégrer dans notre quotidien.

Des détournements du *care* traversent aussi les collectifs militants. Elles s'y reproduisent si on le traite comme une ressource neutre, comme un outil interchangeable, ou comme un discours sans horizon de transformation. Il faut donc assumer la face dérangeante du *care* — et la porter collectivement. Alors seulement le *care* prend-il sa pleine puissance.

Si ces pratiques peuvent nourrir l'individualité, soutenir la vulnérabilité, aider chacun•e à respirer et trouver une place… elles ne peuvent cependant pas être séparées de leur côté plus subversif. Au sein d'une organisation, le *care* doit être une pratique confrontante, qui demande un travail sur les positions de pouvoir et sur les dominations. Une pratique émancipatrice lorsqu'elle est liée à la lutte révolutionnaire.

C'est pourquoi cet ouvrage est aussi un guide organisationnel. « Organisationnel » ne se limite pas ici à un ensemble de règles froides, mais plutôt à des modes relationnels et inter-personnels dans l'organisation. Et une organisation devenue pérenne devient un moteur de transformation radicale. Car ce sont des collectifs organisés politiquement, montant en puissance dans le temps, qui changent le monde.

Les bienfaits du *care* sont incommensurables — non pas parce qu'ils seraient vagues, mais parce qu'ils ne se laissent pas réduire à des indicateurs. Vivre des collectifs militants et avec des camarades qui prennent soin change concrètement nos vies, et nos rapports à la vie. Cela permet de communaliser des ressources, de dégager du temps, de tenir ensemble, de se faire confiance, de former la collectivité, de ne pas s'épuiser, de se projeter dans le futur (et de faire confiance au futur) ; cela ouvre aussi des réseaux de soutien et d'entraide qui rendent la lutte et le quotidien habitables, et plus qu'heureux. Surtout, cela crée des conditions de continuité. Pas seulement « tenir bon », mais apprendre à durer sans se consumer, et dans la joie en plus !7

Car il est vrai que le militantisme, à contre-courant des vies qui nous sont imposées, peut être épuisant. Si la communauté de soin et les méthodes alternatives pour se loger et se nourrir permettent d'échapper en partie à cette vie et à centraliser le politique, certains espaces militants en sont dépourvus. Plusieurs collectifs manquent d'espace pour nommer leurs enjeux et sont incapables de se pencher sur leurs problématiques. Ces milieux peuvent alors être nocifs pour certaines personnes, dangereux même, et exténuant. Il faut s'en méfier, ou faire le travail nécessaire pour y instaurer des pratiques de *care* anticoloniales, féministes, écologistes et anti-classistes.

Cette continuité suppose aussi de ne pas refermer le *care* sur lui-même, ou sur nous-mêmes. Il faut élargir le soin aux communautés extérieures et ne pas le maintenir dans un cloisonnement défensif. Nos voisin•es, les personnes migrantes, le monde autre qu'humain et même le monde non vivant, ce qui compose le tissu d'une communauté : tout cela fait partie du monde dont il faut prendre soin. Le *care* n'a pas vocation à devenir un ghetto bienveillant d'individus qui se ressemblent et s'accordent. Il faut éviter à tout prix ce genre de dérive communautariste, voire fasciste. Une société fondée sur le *care* ne doit pas le rendre exclusif et l'entourer de frontières. Le *care* exige plutôt de faire de l'altérité un lieu de rencontres, malgré les défis que cela suppose, puisque c'est précisément dans ces défis que la pratique se construit et s'améliore.

Au fond, sans le dire, ce guide-répertoire appelle selon moi à une société post-capitaliste, post-patriarcale, post-suprémaciste… non comme slogan, mais comme organisation du quotidien, comme culture des liens, comme choix de vivre ensemble, et comme lutte. Une société où le soin n'est pas l'affaire de « bonnes personnes », mais une responsabilité commune et partagée. Une société où l'on cesse de normaliser la fatigue et le patriarcat, où l'on décentralise le travail de nos vies pour centraliser les ouvrages de reproduction sociale (activités de soin, de socialisation, d'éducation, de subsistance et de maintien de la vie) plutôt que ceux de production capitaliste (marchandisation, travail salarié, accumulation). Une société ayant trouvé des alternatives à la police et ayant aboli les prisons.

[2] Davis, A. Y., Dent, G., Meiners, E. R. et Richie, B. E. (2022). *Abolition. Feminism. Now.* Haymarket Books.
[3] Ricordeau, G. (dir.). (2023). *1312 raisons d'abolir la police*. Lux Éditeur.
[4] CrimethInc. (2013, 31 mai). *For all we care : Reconsidering self-care*. https://fr.crimethinc.com/2013/05/31/for-all-we-care-reconsidering-self-care
[5] Lorde, A. (1988). *A burst of light : Essays*. Firebrand Books.
[6] Deck Marsault, E. (2024). *Faire justice : Moralisme progressiste et pratiques punitives dans la lutte contre les violences sexistes.* Éditions du remue-ménage.
[7] bergman, C. et Montgomery, N. (2017). *Joyful militancy : Building thriving resistance in toxic times.* AK Press.

Le *care* n'est pas un retrait de la lutte, ni un produit à vendre. Ce n'est pas une méthode en trois étapes à acheter. Le *care* est une praxis. Une politique du quotidien. Et pour être réelle, cette politique doit être collective, assumée, portée dans la durée et dans la lutte. Voyez ce guide-répertoire, si vous le tenez dans vos mains, comme une invitation à vous organiser politiquement et à vous renseigner sur son origine, puis à faire du soin un fondement de vos luttes et de vos luttes, des lieux de soin. Si vous cherchez à en marchandiser les pratiques ou à le détacher des luttes, je vous invite aussi personnellement à refermer ce guide-répertoire.

J'aimerais que, dans ces pages, vous trouviez des prises concrètes, des outils et surtout un rappel : ce que nous construisons ensemble dans la lutte révolutionnaire et dans le soin peut changer nos vies. Non pas « en théorie », mais en actes bien concrets. Osons nous organiser pour faire advenir autre chose que la fin du monde.

Quentin Lehmann,
militant écologiste

S'ACCORDER LE DROIT D'EXISTER AU MILIEU DE LA TEMPÊTE

En terminant ma lecture de ce guide-répertoire, la toute première image qui m'est venue en tête est l'une de mes premières expériences du *care*. C'était, en réalité, un élan d'amour pour la nature, pour l'environnement et pour le lien intime que j'entretenais avec le vivant alors que j'étais toute petite.

J'ai grandi sur une île bordée par la rivière Richelieu. Lors de mon enfance, cette île était couverte de magnifiques boisés. La cour arrière de ma maison était un lieu habité par des renards, des ratons laveurs, des écureuils, des geais bleus, des mésanges, des chardonnerets, et tant d'autres. J'ai appris à les reconnaître très jeune, en passant des heures et des heures assise à les observer silencieusement.

Puis un jour, ce boisé a été rasé par un promoteur immobilier. J'ai eu l'impression d'assister, impuissante, à la mise à mort d'un proche. Je choisis cette image volontairement pour bien vous faire ressentir la douleur vive qui m'a traversée en voyant mon arbre préféré s'écraser au sol. Aujourd'hui, cette île n'a plus que quelques dizaines d'arbres. À chaque fois que j'y retourne, c'est comme si j'avais le mal du pays, alors que je me trouve encore « à la maison ».

Ce n'est que dix ans plus tard que j'ai pu mettre un terme précis sur cette souffrance : la solastalgie. Ce néologisme du professeur Glenn Albrecht désigne la détresse psychologique causée par la destruction de son propre milieu de vie. Ce concept se distingue de l'éco-anxiété par son ancrage dans le présent et dans le deuil d'un lieu abîmé.

J'entamais à ce moment-là des études en bioécologie, car mon souhait était de pouvoir prendre soin des écosystèmes. Plus tard, à l'université, j'ai été acceptée en études de l'environnement. Dans ce baccalauréat multidisciplinaire, je pouvais enfin aborder l'environnement sous ses angles politique, psychologique et social, en plus des approches scientifiques et pratiques que je connaissais déjà.

Le problème, c'est que je me suis heurtée au même constat : on nous enseignait à analyser les crises de manière factuelle et intellectuelle, sans jamais faire de place à ce que ces transformations nous faisaient ressentir.

Pourtant, comme ce guide le démontre avec brio, le *care*, c'est exactement cela : offrir une place légitime à notre peur, notre tristesse, notre incompréhension, notre colère, mais aussi à notre amour, notre espoir et notre joie de vivre dans ces temps si particuliers.

À force d'ouvrir la discussion autour de moi, j'ai réalisé que nous étions nombreux•ses à traverser ce qu'on appelle aujourd'hui des éco-émotions, mais que bien peu d'entre nous savaient nommer ou savaient quoi en faire. Le drame, c'est que sans une juste compréhension des besoins sous-jacents à ces ressentis, ils finissent tôt ou tard par se muer en apathie, soit l'inverse du *care*.

C'est donc pour répondre à ce besoin d'accompagnement que l'organisation Éco-Motion est née, en 2020, grâce à la collaboration de collègues en environnement et de plusieurs étudiant•es-chercheur•euses en psychologie.

LE PIÈGE DE L'HYPER-PERFORMANCE MILITANTE

Mais avant d'enseigner le *care*, j'ai dû l'apprendre à mes dépens. Alors que je lançais Éco-Motion, je m'impliquais frénétiquement dans plusieurs comités de mon université, dont le grand mouvement étudiant pour la justice climatique de 2019.

Un matin, nous avons essuyé un échec au sein de l'un de ces comités. Un ami militant m'a proposé : « Prends une journée de congé. » Sentant l'urgence de travailler deux fois plus fort pour rattraper le temps perdu, je lui ai répondu brusquement : « Je n'ai pas le temps. » Il m'a alors regardée et m'a répondu, avec une sagesse digne de Gandalf : « Alors, prends deux jours de congé. »

Bien évidemment, j'aurais dû l'écouter. Quelque temps plus tard, mon implication s'est arrêtée d'un coup sec lorsque je suis tombée gravement malade. Mon diagnostic : une mononucléose doublée d'un *burn-out* qui aura duré près d'un an.

Durant cette longue période, ma valeur personnelle me paraissait totalement réduite à néant. Il m'a fallu ces douze mois d'arrêt forcé pour mesurer l'absurdité du paradoxe dans lequel je m'étais enfermée : j'investissais toute mon énergie à « protéger le vivant », tout en brûlant ma propre santé, qui était pourtant le moteur de toutes mes actions. Vouloir éteindre l'incendie du monde en se consumant soi-même... quelle cruelle ironie !

C'est à cet instant précis que le *care*, abordé dans toute sa globalité, s'est imposé à moi comme une évidence.

S'INSPIRER DES CYCLES DE LA NATURE

En traversant cette épreuve, j'ai compris que la nature est le plus beau miroir de nos propres limites. Nous évoluons au cœur d'un système socioéconomique qui exige une accélération continue, sans jamais nous accorder de répit : une logique productiviste absurde dont le dépassement des limites planétaires nous montre aujourd'hui les failles.

Mais la Terre, elle, ne reste pas en floraison permanente. Elle a besoin de l'automne et de l'hiver pour se régénérer. Face aux tempêtes, aux feux et aux effondrements, elle prend tout le temps nécessaire pour se reconstruire et renaître. C'est exactement le même principe dans le rétablissement d'un *burn-out*.

Depuis cette prise de conscience, j'ai choisi de prendre exemple sur la nature, qui cumule des millions d'années d'expérience en matière de *care*. Désormais, je planifie mon année, mes objectifs et mes projets au printemps, lorsque la lumière revient et que mon énergie s'éveille. À l'inverse, en hiver, au moment où la société s'impose de grandes résolutions productives, je choisis délibérément de me reposer et de me régénérer.

Croyez-moi, adopter ce rythme n'a rien d'inaccessible. Autour de moi, personne ne s'en aperçoit vraiment. Mais pour ma part, cela me fait un bien immense : je m'accorde enfin le droit d'évoluer à contre-courant d'un système qui exige une productivité et une attention constantes.

En m'inspirant des cycles naturels pour contribuer et me régénérer, j'ai adopté sans le savoir la philosophie du *slow living*. Né en Italie dans les années 1980 en réaction à la culture de la performance, de l'hyperconnectivité et de la surconsommation, ce mouvement n'invite pas à tout abandonner ni à vivre en retrait du monde, mais à choisir avec intention la manière dont on occupe son temps, son espace et son énergie.

Vivre lentement, c'est préférer la qualité à la quantité : dans ses achats, ses relations, ses engagements et ses journées. C'est s'accorder le droit de faire moins, mais de le faire pleinement. C'est reconnaître que l'accélération permanente a un coût destructeur sur notre santé mentale, sur nos liens et sur notre rapport à la nature.

Au final, j'ai réalisé que le simple fait d'apprendre à consommer moins, à me déplacer autrement et à désencombrer mon espace ne constitue aucunement une privation, mais bien un moyen d'alléger ma charge mentale et de créer une cohérence entre mes valeurs et mes actions.

S'ACCORDER LA PERMISSION D'ÊTRE HUMAIN•E

Je tiens cependant à être transparente. Cesser de culpabiliser, accepter les limites de mes projets et réduire mon implication militante pour nourrir mes loisirs... tout cela reste un apprentissage. En réalité, cela ne fait que quelques mois que j'y parviens.

Tel que ce guide-répertoire le montre si bien, les personnes qui prennent soin de la crise socio-écologique sont souvent les premières à faire passer leurs besoins au dernier plan, habitées par la désagréable impression que leurs actions ne seront jamais suffisantes. Ceci, mes ami•es, est le piège le plus pernicieux du monde contemporain. Alors, répétez après moi : prendre soin de soi est un acte de résistance radical au système capitaliste.

Il y a une période de ma vie où je n'aurais jamais osé écrire ces lignes. J'aurais préféré me cacher derrière mon côté hyper-performant en affirmant avec fierté que je réalise tous les éco-gestes parfaits et que je m'implique bénévolement 20 heures par semaine, en plus de travailler à côté dans un emploi dit « alimentaire ».

La réalité, celle que j'assume aujourd'hui et que je vous invite à assumer tout au long de votre lecture, c'est que mon identité n'est plus d'être une militante sacrificielle vivant dans l'indignation constante. Mon identité est celle d'une humaine qui se laisse traverser par ce qui arrive à notre monde et qui fait de son mieux pour prendre soin de ce qui en a besoin, incluant elle-même.

Notre contribution à un monde meilleur ne doit jamais être une source de culpabilité ou d'épuisement. Si l'action pèse au point de se décourager, c'est que la démarche doit être réajustée. Nous ne sommes plus à l'ère de l'injonction à la pureté militante, ni à la glorification de l'épuisement pour les causes sociales et environnementales, merci !

Pour autant, protéger son énergie ne veut pas dire se fermer au monde. Chaque fois que je regarde un film de science-fiction, que je lis les nouvelles ou que j'observe des anomalies dans nos saisons, je me sens profondément ébranlée, tout comme lorsque mon arbre préféré s'est écrasé au sol. Mais désormais, cette émotion ne me paralyse plus : elle renouvelle un désir profond, et non une pression toxique, de contribuer au *care* collectif.

Car au fond, je refuse de choisir entre rester éveillée face aux crises et protéger mon bien-être. Les signaux de détresse des écosystèmes résonnent en nous : il faut savoir les accueillir, les soigner et s'autoriser des moments heureux, pour ensuite réinvestir cette énergie dans la création d'alternatives et le changement de culture.

J'en ai fait une règle de vie : prendre soin de moi, des autres et de l'environnement est une seule et même responsabilité. Cette intuition rejoint parfaitement l'approche « Une seule santé » (*One Health*) présentée plus loin dans ce guide-répertoire, qui offre des clés concrètes pour inscrire cette interdépendance dans son propre parcours.

UN GUIDE-RÉPERTOIRE ANCRÉ DANS LA RÉALITÉ DE L'ENGAGEMENT ÉCOSOCIAL

Si je soutiens aussi chaleureusement ce guide, c'est qu'il m'apparaît remarquablement complet, pragmatique et ancré dans la réalité. Les démarches d'intervention, les outils de régulation et les exercices réflexifs qu'il propose fonctionnent concrètement dans le quotidien.

Chez Éco-Motion, nous avons vu des personnes sortir de la surcharge émotionnelle grâce à des outils somatiques et réflexifs pour apprivoiser leur stress. Plusieurs sont passées d'une paralysie étouffante à une capacité d'action réaliste, apprenant à décomposer leurs objectifs un pas à la fois. En déconstruisant le productivisme toxique, ces personnes ont réappris à aligner leurs actions avec leurs forces, découvrant qu'il est possible de militer avec joie tout en respectant ses limites. Enfin, l'expérience de groupe a agi comme un baume en brisant l'isolement.

Si les approches mobilisées chez Éco-Motion et celles présentées dans ce guide-répertoire sont porteuses, ce n'est pas un hasard : elles font écho aux découvertes scientifiques récentes sur les éco-émotions.

Aujourd'hui, nous faisons face à ce que le sociologue Edgar Morin qualifiait de « polycrise » : un enchevêtrement de crises simultanées (climat, biodiversité, inégalités, tensions géopolitiques) dont les effets combinés dépassent la simple somme des parties[1]. Face à une telle complexité, l'impact sur notre santé mentale est inévitable.

Pendant longtemps, le milieu militant a cru que l'anxiété et la colère étaient les seuls moteurs d'action efficaces. Or, la science nous montre une réalité bien plus nuancée. L'étude longitudinale de Veijonaho et son équipe[2] démontre qu'une détresse écologique forte et non accompagnée finit par paralyser et réduire l'activisme au bout d'un an. À l'inverse, une détresse modérée et bien régulée augmente l'engagement à long terme.

C'est donc ici que les travaux de Baudon et Jachens[3] prennent tout leur sens. Leur revue de portée scientifique a identifié cinq axes indispensables pour intervenir efficacement sur les émotions écologiques :

1. La présence de praticien·nes ou de pair·es qui valident la gravité des crises (normalisation) ;
2. Le développement de la résilience psychologique individuelle ;
3. L'ancrage dans une action porteuse de sens et adaptée à ses capacités ;
4. Le soutien social au sein d'un groupe sécurisant ;
5. Le maintien du lien avec la nature.

Ces cinq piliers sont au cœur de ce guide-répertoire. Vous y trouverez des pistes très concrètes pour intégrer ces leviers dans votre quotidien.

Je vous souhaite d'y puiser des réflexions éclairantes, des outils régénérateurs et, surtout, un doux baume pour le cœur.

Isabelle Béliveau,
fondatrice et directrice d'Éco-Motion

[1] Bencherif, A. (2026, 2 juin). Edgar Morin, sociologue de la polycrise. *Le Devoir*. https://www.ledevoir.com/opinion/idees/984491/edgar-morin-sociologue-polycrise

[2] Veijonaho, S., Hietajärvi, L., Ojala, M., & Salmela-Aro, K. (2025). From distress to action? — A three-wave longitudinal study of climate change distress, pro-environmental behavior, and coping strategies among Finnish adolescents. *Journal of Environmental Psychology*, 105, 102676. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102676

[3] Baudon, P., & Jachens, L. (2021). A scoping review of interventions for the treatment of eco-anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), Article 9636. https://doi.org/10.3390/ijerph18189636

INTRODUCTION

EN MOUVEMENTS POUR RÉPARER NOTRE MONDE

Depuis quelques années, nous entendons de plus en plus parler du *care*[1], à la fois dans les milieux communautaires, universitaires, écologistes, militants, artistiques et muséaux. Des manières de penser et d'expérimenter le care sont en train de s'inventer dans ces espaces d'intervention, de formation, de médiation et de dialogue. Serait-ce à dire que nous sommes en train d'apprendre ensemble, dans différents lieux, à mieux prendre soin de soi et des autres ? Nous pensons que oui, et ce guide-répertoire vise justement à mettre en lumière des apprentissages et des pratiques de *care* qui se déploient, dans le mouvement écologiste en particulier.



[1] Nous aborderons en détails ce qu'est le *care* au chapitre 2. Cela dit, pour clarifier dès le départ ce à quoi nous faisons référence, voici une définition de départ : Les éthiques et pratiques du *care* se penchent sur la signification et la qualité des liens que nous entretenons avec les autres êtres vivants, humains et autres qu'humains. Elles se préoccupent également du rapport à soi-même, mettent en lumière la vulnérabilité inhérente à toute trajectoire de vie et les interdépendances qui en découlent. Sur le plan politique, ces éthiques et pratiques rendent visible le travail de soin — physique et émotionnel — historiquement assumé par les femmes et les personnes en position de subalternité, tout en ouvrant des voies pour une attention relationnelle élargie, qui honore les attachements et qui soit ancrée dans des valeurs d'équité, de réciprocité, de souci de soi et de prise en compte des besoins de l'autre. (source : adapté de Brière, L. et Moreau, G. (2024). Éducation à la sollicitude (*care*). Entrée au *Dictionnaire Critique des enjeux et concepts de « éducations à »*. Sous la direction de Barthes, A., Lange, J.-M. et Chavigné, C. L'Harmattan.)

Certes, la période actuelle est sombre de dynamiques sociales, politiques et économiques violentes et délétères, affectant profondément nos vies, compromettant la survie de communautés entières d'êtres humains et autres qu'humains. Cela peut sembler naïf ou inopportun de mettre l'accent sur les réflexions et les pratiques de *care* qui se partagent alors que « le monde brûle ». Or, le *care* a justement une visée transformatrice : le *care* c'est tout ce que nous faisons pour réparer notre monde et y vivre aussi bien que possible[2]. Il est donc tout à fait pertinent que des collectifs et des organisations écologistes se saisissent des éthiques du *care*, déploient leurs pensées sur les questions et les possibles que ces éthiques soulèvent, puis s'activent à vivre les valeurs clarifiées dans ces introspections et réflexions partagées. La lunette du *care* mène aussi à voir, dans des luttes et des initiatives écosociales récentes ou plus anciennes, différentes formes de soin revendiquées ou mises en pratiques.

DES MOBILISATIONS NÉCESSAIRES, FÉCONDES… EXIGEANTES

Les communautés présentes sur le territoire que l'on nomme aujourd'hui le Québec ont une forte histoire d'engagements au regard des enjeux socio-écologiques[3]. À défaut de remonter aux origines de ces luttes et initiatives, notons les moments marquants de ces vingt-cinq dernières années. En 2001, une forte mobilisation se déployait dans les rues de Québec en réaction aux positions portées par les acteurs du Sommet des Amériques. Cette mobilisation dénonçant l'ordre politico-économique mondial a continué de se développer au fil des grèves étudiantes de 2005 et de 2012, à travers Occupons Montréal (2011) et le mouvement pour le climat de 2019, entre autres. Ces dernières années, d'importantes luttes contre des projets extractivistes ont aussi été menées. À titre d'exemples, notons les mobilisations contre : le développement de l'industrie de l'uranium ; le projet de barrage hydroélectrique sur la Romaine ; l'exploitation des gaz de schiste ; l'inversion du pipeline 9B de Enbridge, les projets d'usines de gaz naturel liquéfié ou encore les projets de mines de lithium. Dans le même temps, des mobilisations autochtones d'importance se sont déployées, donnant lieu à de nouvelles alliances entre des collectifs militant pour la reconnaissance du droit à l'autodétermination des Premiers Peuples et des collectifs écologistes. La mobilisation *Idle No more* de 2012 a participé à une prise de conscience des effets passés et présents du pouvoir colonial, et mené à des solidarités envers les luttes autochtones, qui se sont notamment illustrées par des blocages ferroviaires à travers le pays en soutien au peuple We'suwet'en, et des blocages routiers en appui aux Atikameks et aux Innus protégeant leurs terres ancestrales contre l'intensification de l'exploitation forestière.

Depuis l'émergence du mouvement altermondialiste, au tournant des années 2000, on observe également une multitude de projets écocitoyens qui s'inscrivent en dehors du discours et des structures dominantes. En ce qui concerne l'alimentation, on peut penser au mouvement pour la création de marchés équitables, de la formation de l'Union paysanne, du Réseau des fermiers de famille, de la Coopérative pour l'agriculture de proximité écologique (CAPÉ) ou encore des jardins collectifs et de l'agriculture urbaine. On voit également la présence de grandes mobilisations comme celles du Front commun pour la transition énergétique, du Grand rassemblement des multitudes ou encore du Grand dialogue pour la transition socio-écologique, qui contribuent à construire de nouveaux récits et pratiques sociales. Ces initiatives forgeant de nouveaux « communs » regroupent souvent des dizaines d'organisations de divers secteurs : organisations communautaires, syndicats, chantiers d'économie sociale, partis politiques, groupes citoyens, associations étudiantes, regroupements d'universitaires, etc.

Malheureusement, même avec ces mobilisations sociales sans précédent et les utopies concrètes déployées, la situation globale se détériore. La température moyenne mondiale ne cesse d'augmenter, les superficies de feux de forêt croissent et nous voyons de plus en plus les impacts de la sixième extinction de masse. La droite et l'extrême droite gagnent du terrain partout sur la planète, les processus encourageant la protection des environnements sont réduits et on assiste à des conflits d'une profonde violence, que ce soit en Ukraine, en Iran, au Soudan, dans les rues des États-Unis ou encore en Palestine. L'environnement et les communautés qui l'habitent ne cessent de payer le prix du « développement » orienté vers la croissance économique. L'augmentation du coût de la vie, la crise du logement et le définancement des services publics et communautaires autonomes ajoutent à cela une couche de précarité importante, fortement ressentie par les personnes s'impliquant sur les questions socio-écologiques.

Face à ces réalités difficiles et cumulées, plusieurs personnes ressentent tantôt de la colère et de l'indignation, tantôt du découragement, de l'anxiété voire de l'angoisse. La tristesse liée aux changements irréversibles dans le milieu de vie et la biosphère est aussi bien prégnante. Ces émotions écologiques, dont nous entendons de plus en plus parler, sont le signe de bouleversements profonds. De plus en plus de personnes travaillent à apprivoiser ces émotions et s'appuient sur les signaux qu'elles donnent pour renouveler leur rapport au monde. Ces émotions soulignent en effet le manque flagrant de considération et de soin pour l'environnement et le vivant. Elles portent un potentiel de conscientisation et d'engagement dont plusieurs personnes se sont saisies ces dernière années.

DES ORIENTATIONS ET PRATIQUES PRENANT RACINES

Dans la foulée d'une plus grande prise en compte des émotions écologiques, on note un intérêt grandissant porté au *care*, au « prendre-soin ». La pandémie de COVID-19 a aussi eu comme effet d'éveiller à la vulnérabilité intrinsèque à toute trajectoire de vie, et aux interdépendances qui en découlent. La question du *care* a ainsi pris de plus en plus de place au sein des organisations écologistes ces dernières années. Il faut cela dit reconnaître que les discussions sur les enjeux de santé et de bien-être liés à l'engagement social et écologiste étaient déjà présentes dès le début des années 2000 dans les milieux militants, et même avant cela.

Ces réflexions sur la place du *care*, le plus souvent portées par des groupes et des comités écoféministes et intersectionnels, ont peu à peu impulsé une culture du soin dans l'engagement. Cette culture est porteuse de visions et de savoirs qui s'enracinent tout en se transformant, fruits des apports des personnes impliquées et de leurs expérimentations. Les formes du *care* se redéfinissent et se reconstruisent ainsi dans la création de chaque mouvement de blocage, de chaque front, de chaque initiative écosociale où la question est abordée.

[2] Tronto, J. C. (1993). *Moral boundaries : a political argument for an ethic of care*. Routledge.

[3] Voir notamment Sauvé, L., Béliveau, J. et Proulx, D. (dir.) (2024). *L'héritage des luttes environnementales au Québec : un souffle écocitoyen*. PUQ.

LA RAISON D'ÊTRE DE CE GUIDE-RÉPERTOIRE

Aujourd'hui, il existe des organisations et des groupes dont le mandat intègre le déploiement du *care* dans l'engagement social et écologiste. Il n'existe toutefois pas de plateforme ou de répertoire regroupant les pratiques inspirantes mises en place sur ce territoire. *Quand le care mobilise les écologistes !* vient donc répondre au besoin de faire connaître et de valoriser les visions et les pratiques de *care* qui s'inventent et se vivent depuis quelques années.

Ce guide-répertoire est le résultat d'un processus de recherche débuté en 2018 au Centre de recherche en éducation et formation relatives à l'environnement et à l'écocitoyenneté (Centr'ERE) de l'UQAM. Au travers du projet de recherche-action FORJE — Formation collaborative pour la justice énergétique —, nous avions rencontré une trentaine d'actrices et d'acteurs travaillant plus spécifiquement sur les questions liées à la justice et la transition énergétiques, provenant de 11 régions du Québec. L'objectif était de déceler les enjeux que ces personnes vivaient dans leur mobilisation afin de développer des dynamiques de formation réciproque (entre organisations) et d'appui mutuel dans le travail de transformation écosociale. Un de ces enjeux mis au jour avec la recherche FORJE était l'épuisement militant. Face à ce phénomène, nombre de personnes interrogées avaient noté le besoin d'apprendre à mieux prendre soin de soi et des autres dans l'engagement écologiste.

C'est pour répondre plus spécifiquement à ce constat qu'un deuxième projet de recherche a été mis en place en 2022. Ce projet visait à mieux comprendre les significations que les écologistes du Québec donnent au *care*, les pratiques qu'ils et elles mettent en place pour le faire vivre, ainsi que les apprentissages qu'ils et elles associent au prendre-soin de soi et des autres, humains et autres qu'humains. Pour répondre à ces objectifs, vingt-sept entretiens ont été menés avec des personnes interpellées par la question du *care* dans l'action écologiste. Durant cette deuxième recherche, nous avons également analysé plus d'une centaine d'articles et de livres portant sur le *care*, en plus de participer à différents événements et formations sur le sujet. Ce guide-répertoire est donc le fruit d'un important travail de réflexion, d'échange, de partage, d'écoute et de mise en commun de savoirs[4].

Cet ouvrage est un répertoire, dans la mesure où il présente des initiatives de soin collectif (*collective care*) mises en place par des organisations écologistes, en particulier des collectifs autogérés, des OBNL et des coalitions d'organisations. C'est aussi un guide, dans la mesure où vous y trouverez un ensemble d'exercices ainsi que des pistes de réflexion et d'action.

Les savoirs mis de l'avant dans ce guide-répertoire ont été construits dans l'interaction avec les personnes qui ont participé à la recherche. Nous soulignons la grande richesse de ces apports et remercions chacune d'avoir contribué au projet. Sans cette participation, l'ouvrage n'aurait jamais pu voir le jour. Nous avons d'ailleurs inséré nombre de citations anonymisées au fil des pages, pour donner voix à ces personnes et vous donner la chance d'être témoin de leurs fécondes réflexions.

Nous ne considérons pas ce guide-répertoire comme un ouvrage complet sur le *care* dans l'engagement écologiste. Il se veut un premier bouquet de réflexions et de pratiques, et nous espérons qu'il pourra nourrir le travail collectif au sein de l'écosystème foisonnant et créatif qui regroupe les personnes mobilisées sur les questions socio-écologiques.

Le premier chapitre de l'ouvrage aborde différentes expériences de l'épuisement en contexte d'engagement écologiste, qui nous ont été partagées par les personnes participantes. Certaines personnes parmi vous se retrouveront sûrement dans ces propos. Nous pensons que ces récits d'expériences peuvent être une source d'apprentissages, qu'ils peuvent soutenir la réflexion sur les motivations à intégrer le *care* dans les milieux d'engagement.

Le deuxième chapitre explore la notion de *care* afin de mieux comprendre ce qu'elle contient. Les contours, les dimensions et les implications du *care* y sont abordés en puisant aux entretiens de recherche que nous avons menés avec des écologistes et aux travaux de théoriciennes et théoriciens du *care*. Ce chapitre aborde aussi brièvement nos réflexions sur ce que peut impliquer l'éducation au *care*.

Nous explorons ensuite, dans le troisième chapitre, les apprentissages qui sont perçus comme étant importants à faire pour développer une culture du soin dans l'engagement écologiste et y améliorer nos pratiques de *care*. Ces apprentissages, ces besoins de transformation personnelle et collective, ont été nommés par les personnes que nous avons interviewées, puis systématisés dans notre analyse.

Le dernier chapitre porte plus spécifiquement sur les pratiques de soin personnelles, collectives et organisationnelles qui se sont progressivement installées, de manière porteuse, chez les personnes que nous avons interviewées et dans certaines organisations écologistes. Ces pratiques contribuent à instaurer une culture de *care* dans le mouvement écologiste au Québec.

Au fil de l'ouvrage, vous trouverez des exercices permettant de réfléchir plus en profondeur sur certaines propositions de ce guide-répertoire. Des ressources complémentaires sont aussi proposées à la fin de chacun des quatre chapitres. Nous espérons que la lecture de ce guide-répertoire vous inspirera et contribuera à nourrir vos réflexions et pratiques.

[4] Trois publications scientifiques sont issues de ce même projet, dont voici les références bibliographiques :

- Brière, L., Moreau, G. et Voyer, M.-M. (2026). Learning *care* within environmental activist contexts : how individuals and groups adopt new relational concepts and practices to build transformative power. *Environmental Education Research*, 1-19. https://doi.org/10.1080/13504622.2026.2711305
- Brière, L., Moreau, G. et Voyer, M.-M. (2024). Les significations et la portée du « prendre soin » (*care*). Dans I. Orellana, L. Brière, H. Asselin et A. Agundez-Rodriguez (dir.). *Éducation relative à l'environnement. Trajectoires, perspectives et défis contemporains* (p. 15—34). Presses de l'Université du Québec.
- Brière, L. et Moreau, G. (2024). Sollicitude *(care)*. Dans A. Barthes, J.-M. Lange et C. Chauvigné (dir.). *Dictionnaire critique des enjeux et concepts des "éducations à"* (éd. revue et augm., p. 433—436). L'Harmattan.

CHAPITRE I

DES EXPÉRIENCES D'ÉPUISEMENTS APPELANT À DES TRANSFORMATIONS

L'épuisement, aussi connu sous nom de *burnout*, est une réalité que l'on retrouve dans l'ensemble de la société : épuisement professionnel, épuisement parental et épuisement militant sont parmi les termes utilisés pour tenter de situer les origines de la détresse vécue. Or, les différentes situations d'épuisement présentent en bonne partie des causes socioculturelles communes : le rythme de vie et la pression psychique, physique et financière liée à une culture et à des modes de vie ancrés dans le capitalisme, le productivisme et l'individualisme.



« ILS TROUVENT ÇA COOL DE NE PAS DORMIR. C'EST *FULL* GLORIFIÉ DANS NOTRE SOCIÉTÉ D'ÊTRE *FULL* DANS LE JUS, DE NE PAS DORMIR ET S'EN VANTER. »

— CLAUDIA[5]

« ÇA FAIT LONGTEMPS QUE JE SUIS DANS LE MILIEU MILITANT ET J'AI VU L'ÉPUISEMENT. JE NE L'AI PAS VRAIMENT RESSENTI, MAIS JE L'AI VU CHEZ BEAUCOUP DE PERSONNES ».

— ALEXANDRA

« À LA BASE, JE SUIS QUELQU'UN QUI A BEAUCOUP D'ÉNERGIE. JE SUIS CAPABLE DE PRENDRE VRAIMENT BEAUCOUP DE CHOSES EN MÊME TEMPS. SI JE N'AI PAS QUATRE OU CINQ PROJETS EN MÊME TEMPS, JE SUIS TOUT LE TEMPS EN TRAIN DE FAIRE QUELQUE CHOSE. JE SUIS TOUT LE TEMPS OCCUPÉE ET J'AIME ÇA. DONC, POUR QUE JE FASSE UN *BURNOUT*, IL A VRAIMENT FALLU QUE ÇA SOIT *TOO MUCH*. »

— IZAÉE

Dans les milieux d'engagement écologiste plus spécifiquement, on observe des particularités et défis que l'on ne trouve pas nécessairement dans un environnement de travail porté vers la profitabilité ou la production de biens et de services. On pourrait croire que les valeurs véhiculées par plusieurs de ces groupes mèneraient à limiter les effets de la culture sociale de la performance sur les dynamiques de travail et d'implication. En effet, plusieurs de ces organisations sont critiques du système productiviste et capitaliste et visent soit à le réformer, soit à le transformer. Certaines prônent l'horizontalité, l'autogestion ou encore la sociocratie, expérimentant des approches qui aspirent à vivre, travailler et se mobiliser autrement. Cela étant dit, la culture de la performance et de la productivité reste bien enracinée dans le milieu écologiste. Le sentiment d'urgence et la culpabilité que plusieurs ressentent face à la crise socio-écologique viennent même parfois accentuer cette culture de productivité, de don de soi. Certaines personnes jugent qu'il y a priorisation des visées de l'engagement sur le bien-être des personnes impliquées. Et lorsque des personnes se donnant jour et nuit pour une cause prennent une place d'avant-plan dans un mouvement, elles peuvent durablement teinter les normes en matière d'engagement.

[5] Dans ce guide-répertoire, des pseudonymes ont été utilisés pour préserver l'anonymat des personnes qui ont participé aux entrevues, dont nous citerons des extraits au fil des chapitres.

Les attentes véhiculées dans le milieu peuvent nourrir l'impression de ne pas en faire assez. Elles peuvent aussi conduire à limiter le désir d'engagement de personnes n'ayant pas nécessairement la capacité ou le souhait de s'impliquer autant. Pour une des personnes avec qui nous avons discuté, l'épuisement est une épée de Damoclès qui guette toutes celles qui s'engagent. On peut vouloir travailler à un rythme raisonnable, mais la cadence de sortie des projets extractivistes et de développement est telle que la pression devient trop grande pour plusieurs, les poussant au surmenage. La réalité du financement difficile des organismes est aussi pointée pour expliquer les trop longues heures de travail passées à rédiger des demandes de subvention. Concernant les luttes pour la justice environnementale, une difficulté nommée par des personnes interviewées tient du décalage entre sa propre réalité et celle des personnes affectées directement et quotidiennement sur leur territoire. On peut en venir à penser que ces communautés victimes d'injustices environnementales n'ont pas le privilège de prendre une pause et qu'on doit maintenir la cadence par solidarité. Il y a un sentiment d'urgence qui peut limiter la capacité à ralentir.

Cette difficulté se manifeste notamment lorsqu'il faut prendre le temps de se reposer, alors que l'on sait que les communautés menacées avec lesquelles on se mobilise ne peuvent se permettre de ralentir. En effet, il est difficile de ne pas multiplier les heures de travail pour sonner l'alerte et prêter main forte lorsqu'une compagnie minière engage une milice privée afin de terroriser les membres d'un village avec qui l'on collabore. Il est aussi ardu de prendre du temps pour soi lorsque les feux de forêts brûlent le territoire de communautés autochtones avec lesquelles on travaille. Un combat intérieur se crée entre l'écoute de nos propres besoins de repos et l'appui à ces groupes, d'autant plus que l'exploitation de leurs territoires et de leur force de travail a historiquement construit la richesse sur laquelle le monde occidental fonde un certain niveau de vie.

« *Comment vivre en cohérence avec ses valeurs, son statut privilégié et son appartenance à un pays qui dévaste des territoires et des vies ?*

— Raquel

« *Je me sentais tellement chanceuse d'être payée pour militer que je travaillais 50 heures par semaine.*

— Claudia

Lorsque des personnes quittent une organisation ou un collectif pour cause d'épuisement, certaines vont s'isoler pour se reconstruire. Elles perdent alors le contact avec des groupes ayant parfois fait partie intrinsèque de leur identité, et des pair•es composant une grande partie de leur cercle social.

« *Quand je suis tombée, je suis tombée sans filet de sécurité. Il y a une pression de dire que c'est correct de prendre soin de soi, mais de dire quand on va revenir. J'ai un ami militant qui est parti pendant deux ans dans le nord du Canada. On s'est reparlé dernièrement et il m'a dit qu'il a fallu qu'il refasse tout son réseau parce que ç'a été un traumatisme pour lui de s'impliquer à ce point, de tomber et de n'avoir presque qu'aucun support, alors que l'on est des gens avec des fortes valeurs communautaires, écologiques et tout ça. Il y a vraiment une incohérence.*

— Izaée

Certaines personnes déplorent le manque d'espaces pour la communication de la détresse et de la surcharge. Lorsque ces espaces sont présents, ils reposent encore souvent sur un travail supplémentaire porté par des femmes du groupe ou de l'organisation.

À ces facteurs peut aussi s'ajouter une culture de compétition entre différentes organisations. Le travail en silo ainsi que le jugement sur la diversité d'opinions et de tactiques limitent la possibilité de développer une culture collective du *care*. En milieu communautaire, le manque de main-d'œuvre, la précarité reliée aux conditions de travail, le roulement de personnel ainsi que la compétition inter-organisations liée à l'accès aux fonds et aux subventions ajoutent un poids supplémentaire qui n'aide pas la situation.

Au fil des années, l'accumulation des épuisements et des départs a peu à peu mené à des réflexions collectives sur la question, ainsi qu'à l'exploration des éthiques et pratiques du *care*. Puis, la pandémie de COVID-19 a été un point tournant de remise en question de la culture de performance, de réflexion sur les raisons et les dynamiques liées à l'épuisement. Certaines organisations ont alors mis en place des outils et des pratiques afin d'intégrer le *care* dans la culture organisationnelle. On y trouve même parfois une personne salariée dont le rôle premier est de transformer l'organisation en ce sens. Dans certains collectifs, le *care* est même dorénavant envisagé comme un acte subversif, une manière de transformer, en profondeur et de l'intérieur, les institutions et les pratiques sociales.

EXERCICE :

UN CERCLE DE PAROLE SUR L'ÉPUISEMENT DANS L'ENGAGEMENT ÉCOLOGISTE

En groupe, on vous invite à tenir une discussion à partir des pistes de réflexion suivantes :

- Qu'est-ce qui peut mener à l'épuisement ? Les facteurs mentionnés dans cet ouvrage résonnent-ils avec des situations que vous avez vécues ou observées autour de vous ? Y-a-t-il d'autres facteurs à prendre en considération ?
- Comment soutenir les personnes qui vivent un épuisement ?
- Quelles mesures votre organisation pourrait-elle prendre :
    - pour éviter les situations d'épuisement ?
    - pour accompagner les personnes en épuisement ?
    - pour accueillir les personnes de retour d'un épuisement ?

POUR ALLER PLUS LOIN :

DES RESSOURCES AU SUJET DE L'ÉPUISEMENT MILITANT

Aministie internationale (2020). *Sauver le monde sans s'effondrer.*

Un guide pratique qui explore les risques d'épuisement liés à l'engagement social et propose des pistes concrètes pour prendre soin de sa santé mentale tout en poursuivant son action citoyenne.

Chénier, M. (2023). *Des relations sociales en santé le moteur de l'engagement citoyen.* Nature Québec.

Cette fiche met en lumière l'importance des relations sociales positives dans le maintien de l'engagement citoyen et présente des stratégies favorisant le bien-être collectif et la mobilisation durable.

Brière, L., Moreau, G., Renaud-Robitaille, M. (2021). *Savoir reconnaître et éviter l'épuisement militant : apprendre à prendre soin de soi, des collaborateurs et des collaboratrices dans le travail collectif.* Centr'ERE.

Cette ressource offre des outils pour reconnaître les signes de l'épuisement militant et développer des pratiques individuelles et collectives favorisant le bien-être et la pérennité de l'engagement.

CHAPITRE II.

QU'EST-CE QUE LE *CARE* ?

Qu'est-ce que le *care* ? Et pourquoi utiliser un terme anglophone ? Ne pourrions-nous pas parler de soin ou encore de bienveillance ? Cette question mérite que l'on s'y attarde afin de mieux comprendre à quel point le *care* peut être riche et complexe.



L'ÉTHIQUE DU *CARE*

Pour la politologue féministe Joan Tronto, le *care* est tout ce que nous faisons pour perpétuer, réparer notre monde et y vivre aussi bien que possible[6]. Il s'agit d'un aspect central et fondamental du rapport au monde ; le *care* est concret, pratique autant que philosophique et politique. C'est à la fois un mode d'organisation des actions et des interactions, un état d'esprit et une visée éthique. Le *care* souligne les interdépendances propres à la vie sur cette Terre. Il se décline en au moins cinq formes d'engagement interreliées[7] :

1. SE SOUCIER DE (*CARING ABOUT*), UNE DISPOSITION QUI INVITE À UNE ATTENTION RÉFLEXIVE ET PROACTIVE ;
2. DÉVELOPPER LA VOLONTÉ DE RÉPONDRE ET LA RESPONSABILITÉ (*CARING FOR*) : ENVERS SOI ET ENVERS L'AUTRE, HUMAIN OU AUTRE QU'HUMAIN ;
3. DONNER DES SOINS (*CARE GIVING*), UN ACTE QUI REQUIERT LE DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCES EN LA MATIÈRE ;
4. RECEVOIR DES SOINS (*CARE RECEIVING*), CE QUI IMPLIQUE D'UNE PART LA CAPACITÉ À ACCEPTER UNE SITUATION OÙ L'ON A BESOIN D'AIDE ET, D'AUTRE PART, LA CAPACITÉ À RÉPONDRE AVEC BIENVEILLANCE AUX GESTES DE L'ÊTRE QUI PREND SOIN DE SOI ;
5. PRENDRE EN COMPTE LA RÉALITÉ DES AUTRES (*CARING WITH*) : DANS LE DIALOGUE, COMPRENDRE LES BESOINS, LES RÉALITÉS ET LES PERSPECTIVES DES PERSONNES, DES ÊTRES VIVANTS OU DES ÉCOSYSTÈMES À QUI L'ON VEUT OFFRIR CE *CARE*.

Ainsi, la complexité qui caractérise le *care* rend difficile la traduction vers le français, en un seul mot. Par ailleurs, ce découpage en cinq dimensions permet d'illustrer les difficultés que représente l'exercice du *care*. À titre d'exemple, il est possible pour une personne soignante de s'occuper d'autrui de manière mécanique, sans se soucier réellement de la personne aidée ou sans lui porter suffisamment d'attention. À l'inverse, on peut se soucier des changements climatiques, sans toutefois prendre responsabilité, c'est-à-dire sans changer ses conduites en conséquence. Des élèves peuvent également prendre la responsabilité d'aller en classe jusqu'à l'âge de 16 ans et recevoir le soin que représente un enseignement adéquat, sans toutefois répondre avec bienveillance.

Le *care* s'actualise donc dans une combinaison de dispositions et d'actions qui engagent la bienveillance, la sollicitude et la responsabilité[8]. C'est également un processus de reconnaissance et d'empouvoirement qui se vit autant dans l'acte de donner que dans celui de recevoir.

Le *care* peut faire vivre de la colère, de la tristesse, de l'anxiété et pas seulement des émotions agréables. Il peut aussi se manifester dans des actions de désobéissance civile. Des personnes qui bloquent un pont ou une route afin d'alerter la population à propos des menaces qu'un projet de développement fait planer sur tout un écosystème accomplissent, par la désobéissance, un acte de *care* envers cet écosystème. Elles prennent également la responsabilité de défendre ce lieu, mais elles ne prennent pas nécessairement soin d'elles-mêmes à court terme sachant qu'elles risquent des représailles légales et qu'elles n'agissent pas nécessairement en bienveillance directe avec les automobilistes qui pourraient être d'avis que cette action les brime (ce qui reste matière à débat).

Le *care* est donc une manière d'être en relation. Vous avez possiblement déjà entendu les termes *selfcare* et *collective care*. On pourrait décrire le *selfcare* comme un ensemble de pratiques permettant de prendre soin de soi et le *collective care*, comme des pratiques et des mesures déployées par une organisation et les personnes qui en font partie pour prendre soin les unes des autres, les unes avec les autres. Le *care* peut aussi orienter la manière d'être en relation avec l'environnement, le territoire, le vivant et le non-vivant.

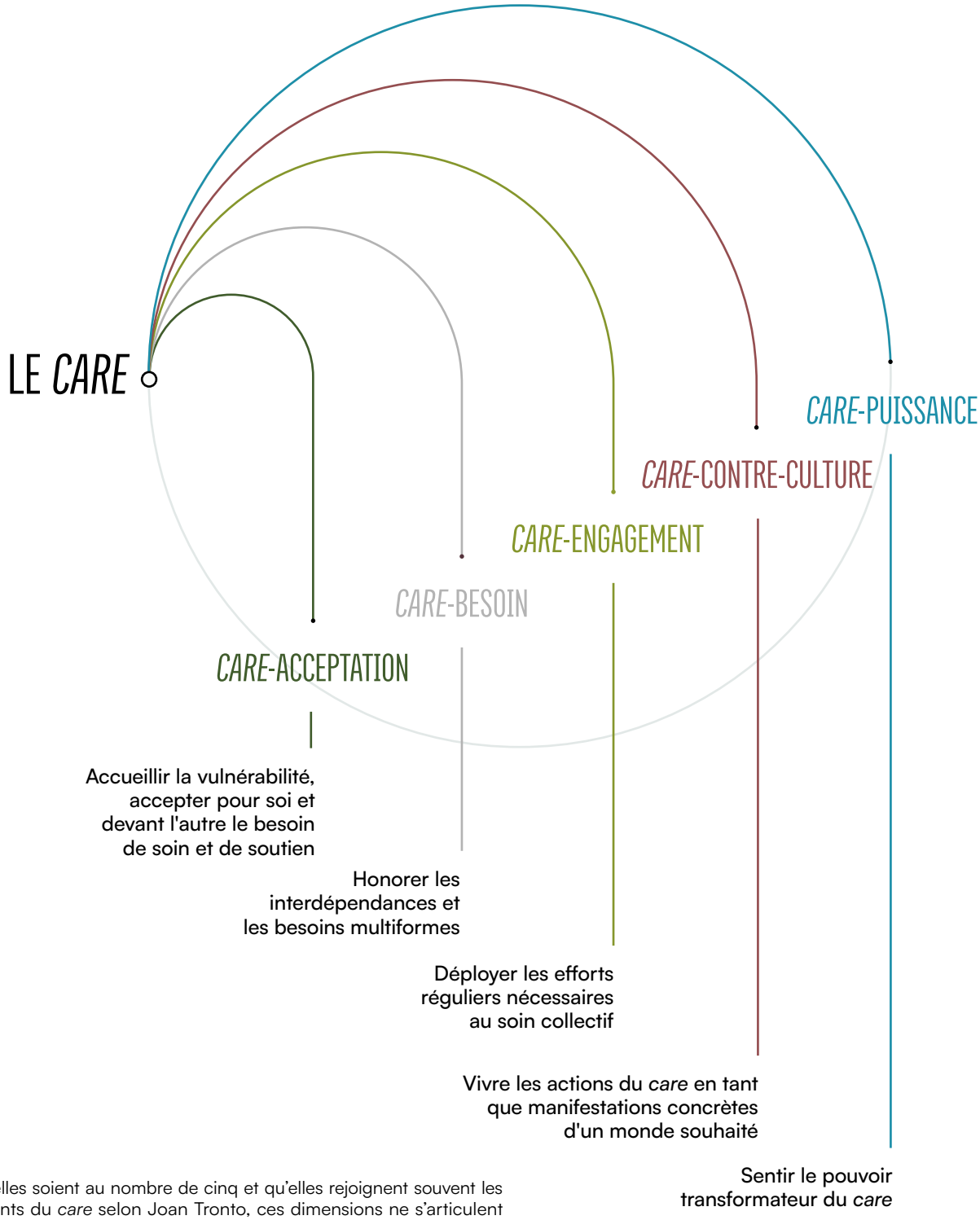
Nous avons demandé à 27 personnes actives dans le milieu écologiste au Québec et intéressées par le *care* ce qu'était le *care* pour elles. De l'ensemble des discussions que nous avons eues avec ces personnes, nous avons pu dégager de manière émergente cinq dimensions complémentaires du *care*.

[6] Tronto, J. C. (1993). *Moral boundaries : a political argument for an ethic of care.* Routledge.

[7] Tronto, *op. cit.* et Tronto, J. C. (2012). *Le risque ou le care ?* Presses universitaires de France.

[8] Ibos, C., Damamme, A., Molinier, P. et Paperman, P. (2019). *Vers une société du care : une politique de l'attention.* Le Cavalier bleu.

Les cinq dimensions complémentaires du *care*[9]



Bien qu'elles soient au nombre de cinq et qu'elles rejoignent souvent les fondements du *care* selon Joan Tronto, ces dimensions ne s'articulent pas directement aux cinq formes d'engagement dégagées par l'autrice et mentionnées plus haut.

Voyons maintenant, dans les mots des personnes participantes, ce que signifie prendre soin de soi, des autres et de l'environnement. Au moyen de citations tirées des entretiens, nous allons clarifier et illustrer chacune des cinq dimensions du *care* mises en exergue, à savoir le *care*-acceptation, le *care*-besoin, le *care*-engagement, le *care*-contre-culture et le *care*-puissance.

[9] Catégorisation tirée de Brière, L., Moreau, G. et Voyer, M.-M. (2026). Learning care within environmental activist contexts : how individuals and groups adopt new relational concepts and practices to build transformative power. *Environmental Education Research*, 1-19.

« UNE DES CHOSES QUE J'AI REMARQUÉES QUAND J'ÉTAIS MILITANTE, C'EST QUE JE TENTAIS DE PRENDRE SOIN DU VIVANT, MAIS JE NE PRENAIS PAS DU TOUT SOIN DE MOI. JE NE PRENAIS MÊME PAS VRAIMENT SOIN DES AUTRES PERSONNES AVEC QUI JE MILITAIS. CETTE ESPÈCE DE NON-SENS LÀ M'A VRAIMENT BRÛLÉE. (...) ÇA NE MARCHE PAS. JE VAIS COMPLÈTEMENT À CONTRE-COURANT DE ÇA ET JE ME DÉSENGAGE COMPLÈTEMENT QUAND JE SENS QUE MES LIMITES SONT DÉPASSÉES. POUR CERTAINES PERSONNES, ÇA PEUT AVOIR L'AIR D'ABANDONNER ET [DE] PRIORISER L'INDIVIDUALITÉ SUR LE COLLECTIF. POUR MOI, C'EST LE CONTRAIRE. C'EST VRAIMENT ÇA, PRENDRE SOIN. »

— IZAÉE

« IL Y A VRAIMENT EU UN CHANGEMENT DANS LE MONDE MILITANT, OÙ LES GENS SONT PLUS RESPECTUEUX DE LEURS LIMITES ET DES LIMITES DES AUTRES. »

— VICTOR

« LE *CARE*, C'EST VRAIMENT ÉCOUTER NOS VULNÉRABILITÉS, (...) PAS SEULEMENT NOUS PARCE QU'ON LES A, MAIS QUE CE SOIT TELLEMENT RECONNU DANS NOS SOCIÉTÉS QU'ON SOIT CAPABLE D'ÉCOUTER LES LIMITES DES AUTRES ET DE LES RESPECTER. »

— CAROLINE

« (...) ACCEPTER QUE CE SOIT DOULOUREUX CE QUE L'ON FAIT SUBIR À NOTRE PLANÈTE, NOTRE SOCIÉTÉ, COMPRENDRE QUE C'EST DOULOUREUX DE LE SAVOIR ET C'EST NORMAL DE RÉAGIR FACE À CELA : C'EST AUSSI LIÉ À NOTRE AMOUR DE L'HUMAIN, DE LA PLANÈTE. »

— OUASSIM

« ON A DES LIMITES, ON NE PEUT PAS ÊTRE DES SAUVEURS, IL FAUT L'ACCEPTER. »

— SARAH

LE *CARE*-ACCEPTATION

Cette dimension du *care* concerne la reconnaissance et l'acceptation des besoins de soin, chez soi comme chez les autres. Elle met en exergue la nécessité de prêter attention à ses propres besoins de soin, qu'il s'agisse de besoins auxquels on peut en bonne partie répondre soi-même (par exemple, prendre une pause) ou de besoins nécessitant la collaboration des autres (par exemple, entretenir une communication saine). Le *care*-acceptation se vit aussi comme un rapport au monde qui se transforme face aux pertes écologiques et au dépassement des limites planétaires. Il y a reconnaissance des fragilités fondamentales et des deuils qui en découlent, sans pour autant refléter de la résignation.

LE *CARE*-BESOIN

Cette deuxième dimension du *care* met en lumière les relations de dépendances mutuelles qui sont à la base de la vie. Elle souligne les besoins de soin multiformes inhérents à toute trajectoire de vie, soit-elle humaine ou autre qu'humaine.

Les espaces d'engagement écologiste sont des lieux où les interdépendances sont de plus en plus reconnues. Cela dit, il est exigeant de prendre soin de soi, des autres et de l'ensemble des êtres vivants habitant avec nous le territoire, entre autres parce que la société occidentale dans laquelle nous évoluons valorise beaucoup l'autonomie et peu les interdépendances.

Cette culture de la réussite personnelle, que le mythe du *self-made man* illustre, travaille inévitablement nos identités morales, personnelles et collectives. Or, cette indépendance glorifiée n'est qu'une illusion. L'homme d'affaire qui accumule autant de richesses est dépendant du travail de personnes employées et de gestionnaires. Il est dépendant de la femme migrante qui nettoie sa maison et prépare les repas pour l'ensemble de sa famille. Il est dépendant de son conducteur privé qui lui permet de travailler en route ou encore des ressources que sa compagnie extrait des territoires. Cette figure est en fait celle d'une personne qui ne peut fonctionner et répondre de manière autonome à ces besoins de base. Le *care*-besoin met à distance critique cette culture de l'autonomie et de l'exploitation, pour plutôt valoriser la coopération et l'entraide.

« [PRENDRE SOIN C'EST] CULTIVER DES ESPACES ET RÉPONDRE À NOS BESOINS PSYCHO-SOCIAUX DE CONNEXION AUTHENTIQUE AVEC LES PERSONNES AVEC QUI ON COLLABORE. »

— OUASSIM

« LA PRINCIPALE CHOSE, C'EST DE SE SOIGNER, DE SOIGNER L'ESPRIT ET LA SANTÉ PARCE QUE MON TRAVAIL ET MA VIE EN DÉPENDENT (...) EST-CE QUE LE TRAVAIL EST BON? EST-CE QU'IL Y A UNE RELATION TRANQUILLE [AU TRAVAIL] ? »

— ANGÈLE

« ON DOIT RÉALISER QUE TOUT LE MONDE A BESOIN DE *CARE* PEU IMPORTE [LEUR SITUATION]. »

— MATA

« SE MOBILISER CONTRE QUELQUE CHOSE, C'EST VRAIMENT PUISSANT. SE MOBILISER POUR QUELQUE CHOSE, C'EST PEUT-ÊTRE PLUS PUISSANT AU LONG TERME. TROUVER UN ÉQUILIBRE ENTRE LES DEUX, C'EST TRÈS SPÉCIAL ET TRÈS DIFFICILE. JE PENSE QUE LE *CARE* DONNE DES OUTILS [À CET ÉGARD]. »

— ÉLIE

« [LE *CARE*, C'EST] SE PRÉOCCUPER DES AURTES, POSER DES GESTES CONCRETS POUR QUE LES AUTRES SOIENT BIEN, SE SENTENT ACCEPTÉ.E.S, NE SE SENTENT PAS DÉPASSÉ.E.S. »

— JOSH

« TU NE PEUX PAS PRÔNER CE QUE L'ON VEUT METTRE EN PLACE AVEC LE MILITANTISME SANS UN SENS COMMUN ET UN PRENDRE SOIN. SI TU NE PRENDS PAS SOIN ET QUE TU ES SUPER INDIVIDUALISTE, COMMENT FAIS-TU POUR RÉSONNER AVEC LE MILITANTISME ET LE MONDE QUE TU PRÔNES? »

— FATIMA

« LE *CARE*, C'EST UN GROS MORCEAU DE L'ENGAGEMENT CIVIQUE (...) [OR] CETTE NOTION-LÀ EST TRÈS COMPLEXE ET TRÈS DIFFICILE À METTRE EN OEUVRE. »

— SUZIE

LE *CARE*-ENGAGEMENT

Cette troisième dimension du *care* concerne la responsabilité que l'on choisit de prendre pour être à l'écoute, afin que ce *care* que l'on offre soit en réponse aux besoins, aux réalités et aux perspectives des personnes et des êtres vivants avec qui l'on évolue. On s'engage à se pencher sur la signification et la qualité des liens que l'on souhaite entretenir et développer avec soi tout comme avec les autres.

Dans cette perspective, le *care* structure et transforme la façon de percevoir l'autre et de se percevoir soi-même. Il rend visible la qualité de la relation afin de l'approfondir et de la solidifier.

« [LE *CARE*, C'EST] PLEIN DE MICRO-PRATIQUES COURAGEUSES. NOMMER TES LIMITES DEVANT UN GROUPE C'EST QUELQUE CHOSE QUE J'ADMIRE BEAUCOUP. JE LE FAIS PLUS AUSSI MAINTENANT. JE VOIS L'IMPACT QUE ÇA A SUR LE RESTE DU GROUPE. SI UNE PERSONNE SE LE PERMET, JE PEUX ME LE PERMETTRE AUSSI ET TOUT LE MONDE EN SORT GAGNANT. »

— ANTOINE

« C'EST CONTRE-CULTUREL ET QUASIMENT CONTRE-INTUITIF TELLEMENT LA CULTURE DE PRODUCTIVITÉ, D'EFFICACITÉ ET DE RÉSULTATS EST FORTE. »

— ANTOINE

« ON PREND NOTRE TEMPS ET JUSTEMENT, ON BÂTIT UNE CULTURE, UN ESPACE OÙ LES PERSONNES PEUVENT DIRE : CE NE SERA PAS PRÊT [AU MOMENT PRÉVU]. »

— SÉBASTIEN

« JE NE PENSAIS PAS POUVOIR ÊTRE QUI JE SUIS AVEC MA JOB ET JE LE SUIS (...) [LE *CARE*] C'EST UNE AUTRE FAÇON DE CONCEVOIR LES LUTTES. C'EST UNE CULTURE QUI EST VRAIMENT BELLE. CE N'ÉTAIT PAS COMME ÇA AU DÉBUT [DANS MON ORGANISATION], MAIS ÇA A ÉTÉ MIS EN PLACE. »

— JOSH

« [ON CONSTRUIT] UNE CULTURE D'OUVERTURE ET D'ÉCOUTE. »

— JULIEN

LE *CARE*-CONTRE-CULTURE

Remettant en question les manières d'habiter et de voir le monde, le *care* porte une force transformatrice et est devenu un élément important de contre-culture[10]. Déployer le collective *care* dans l'engagement écologiste devient une manière de concrétiser au quotidien des aspects importants, structurants du monde auquel on aspire. Cela appelle aussi à nourrir l'humilité quant à sa place dans le monde en tant que personne, mais aussi en tant que groupe social et en tant qu'espèce.

Dans une société où l'économie est vertébrée par l'extraction, l'accumulation et la croissance, il paraît difficile de mettre de l'avant des politiques, des lois ou des projets qui prennent soin des milieux de vie, qui régénèrent nos communautés et nos territoires. Or, vivre le *care* au quotidien avec son entourage et dans ses rapports à l'environnement est non seulement une manière d'être en cohérence avec ses valeurs, mais aussi de contaminer positivement le réseau des organisations avec lesquelles on intervient. On peut ainsi faire émerger un « pouvoir être » et un « pouvoir devenir »[11].

[10] Quelques travaux de recherche traitent précisément de la portée contre-culturelle du *care* en contextes d'engagement social et écologiste. Voir notamment les travaux suivants :
Ansloos, J., Zantingh, D., Ward, K., McCormick, S., & Bloom Siriwattakanon, C. (2021). Radical care and decolonial futures : Conversations on identity, health, and spirituality with indigenous queer, trans, and two-spirit youth. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 12(3-4), 74-103.
Diver, S., Vaughan, M. B., & Baker-Medard, M. (2024). Collaborative care in environmental governance : Restoring reciprocal relations and community self-determination. *Ecology and Society*, 29(1).
Gordon, C. (2024). Criminalizing care : Environmental justice under political and police repression. *Environmental Communication*, 18(1-2), 138-145.

[11] Selon l'expression de Clément Barniaudy et Angela Biancafiore :
Barniaudy, C. et Biancofiore, A. (2020). Introduction. Théories et pratiques du Care (Numéro 5 - Notos). *Notos - Espaces de la création : arts, écritures, utopies.* https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02866570

« QUAND ON MET LES RELATIONS AU CENTRE DE NOS SYSTÈMES DE TRANSFORMATION, C'EST SÛR QUE ÇA A UN MEILLEUR IMPACT. »

— CAROLINE

« EN CULTIVANT UN SENTIMENT D'APPARTENANCE AU GROUPE, ON PEUT NOURRIR UNE JOIE QUI NOURRIT INTELLECTUELLEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT. »

— RAQUEL

« C'EST SENTIR UN RÉSEAU D'AIDE, DE CONFIANCE. »

— ANGÈLE

« PRENDRE SOIN, ÇA RIME BEAUCOUP AVEC LA JOIE ET LE PLAISIR, C'EST TROUVER DU SENS ENSEMBLE. »

— JOSH

« JE N'AURAIS JAMAIS PU AMENER MES PARENTS À CHANGER EN ÉTANT FRUSTRÉE CONTRE EUX, EN N'ÉTANT PAS À L'ÉCOUTE DE LEURS BESOINS. J'ÉPUISAIS LES GENS AUTOUR DE MOI. [EN M'INTÉRESSANT AU *CARE*], J'AI APPRIS À RESTITUER L'HUMAIN DANS LA NATURE, EN RÉCIPROCITÉ, DANS L'AMOUR, DANS UNE VISION DE LONG TERME, ET NON DONNANT-DONNANT COMME UN CONTRAT. »

— ÉLIE

LE *CARE*-PUISSANCE

La culture du *care* peut transformer notre manière de faire politique et s'insérer de fil en aiguille dans les structures sociales. Cette culture se forme au travers d'apprentissages individuels et collectifs qui se font parfois par observation, par nécessité, par convention sociale ou encore par responsabilité affective. Elle se développe suivant la volonté de transformer des situations qui isolent et qui individualisent, en situations de réciprocité. La situation géopolitique actuelle, au sud de la frontière canadienne, est un bon exemple de cela. Un nombre grandissant de personnes se mobilise afin de protéger les personnes migrantes menacées par des politiques discriminantes. Au travers de ces combats se délimite et peut se construire une culture du *care*.

Il n'est donc pas surprenant que les réflexions entourant le *care* soient particulièrement profondes et enracinées dans les mouvements afro-féministes, queers, trans et autochtones, au travers desquels on trouve des perspectives radicales (allant à la racine) du *care*. Ces mouvements cherchent à revoir nos manières de faire communauté, nos rapports aux territoires et nos dynamiques de pouvoir. Leur visée n'est pas la simple diminution des impacts socio-écologiques, mais plutôt l'amélioration des relations avec l'ensemble du vivant. Ils revendiquent le droit à l'autodétermination, à la colère et à la défense, tout comme l'importance de s'aimer, de s'exprimer et de s'accorder de l'attention au sein des luttes politiques. Ce *care* rappelle qu'un idéal d'harmonie sans friction est incompatible avec la prise en compte des besoins de l'ensemble des communautés et des écosystèmes.

Enfin, il est difficile de dissocier le *care* de la santé. Cela dit, le *care* invite à dépasser une conception uniquement médicale de celle-ci. Prendre soin de soi fait certes partie du *care* : bien s'alimenter, être actif, préserver un équilibre entre le travail et la vie personnelle, entretenir des relations nourrissantes et prendre soin de sa santé psychologique. Or, le *care* élargit aussi notre regard. Il mène à considérer la santé environnementale[12] et les choix collectifs qui influencent le bien-être, qu'il s'agisse de limiter les projets industriels polluants, de réduire l'exposition à des substances toxiques ou de concevoir des milieux de vie favorables à la santé. Cette réflexion ne peut être dissociée de la justice sociale et environnementale, puisque les populations les plus marginalisées subissent souvent de manière disproportionnée les effets de la pollution et de la dégradation des milieux de vie.

Dans le même esprit, le *care* nous invite également à penser à la santé mondiale[13] qui nous rappelle que nos modes de vie, notre consommation et nos décisions entraînent des répercussions à une échelle qui dépasse largement nos communautés et influencent la santé des populations partout sur la planète.

Cette perspective rejoint aussi le concept d'une seule santé (*one health*)[14], qui reconnaît l'interdépendance entre la santé des êtres humains et des autres qu'humains (animaux, bactéries, champignons, plantes, etc.), sans oublier la santé des écosystèmes. Elle peut ensuite s'élargir à la notion de santé planétaire[15], qui nous rappelle que prendre soin implique aussi de préserver les conditions de vie de la Terre elle-même. Le *care* devient alors une responsabilité partagée envers l'ensemble du vivant, mais aussi envers les éléments que les cultures occidentales ont longtemps considérés comme inertes ou non vivants, tels que les rivières, les montagnes, les océans ou la planète elle-même. Cette vision reconnaît que notre bien-être est indissociable de celui des milieux qui nous font vivre.

Au travers de la culture du *care* se construisent les fondements d'une culture de la régénération fondée sur l'attention portée aux personnes, aux communautés et aux écosystèmes qui les soutiennent. Cette approche favorise l'observation des systèmes vivants et l'intégration de leur complexité. Elle vise un dialogue ouvert où la diversité des perspectives, ainsi que les désaccords, deviennent des leviers d'apprentissages collectifs permettant de concevoir un projet commun au sein d'un territoire, destiné à nourrir les liens socio-écologiques qui le définissent[16]. L'approche régénérative implique la reconnaissance des multiples histoires qui façonnent un territoire ainsi que des dynamiques de pouvoir qui l'influencent[17]. Dans cette perspective, les communautés sont envisagées comme faisant partie intégrante de systèmes vivants dont elles dépendent et qu'elles contribuent à façonner en retour. L'objectif ne se limite plus à réduire les impacts socio-écologiques des activités humaines, mais à renforcer la qualité des relations entre les communautés humaines et l'ensemble du vivant et du non-vivant, afin de voir à l'enrichissement des conditions qui soutiennent la vie sous toutes ses formes[18].

EXERCICE :

UNE CARTE MENTALE DU *CARE*

Parmi les aspects et les spécificités du *care* qui ont été mentionnés dans ce chapitre, lesquels résonnent davantage avec vos expériences, votre trajectoire et vos aspirations ? Y a-t-il d'autres éléments que vous intègreriez à votre vision du *care* ?

Prenez un moment pour illustrer ce que représente le *care* pour vous. Que mettez-vous de l'avant dans votre carte mentale du *care* ? Vous pouvez ressortir des mots-clés qui vous paraissent importants et les relier ensemble par des flèches, y associer des formes. Laissez cours à votre créativité dans la composition de cette carte !

[12] Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2026). *Santé environnementale*. https://www.inspq.qc.ca/sante-environnementale

[13] École de santé publique de l'Université de Montréal (2026). *Santé mondiale*. https://espum.umontreal.ca/etudes/domaines-detudes/sante-mondiale/

[14] Organisation mondiale de la Santé (2026). *One Health*. https://www.who.int/health-topics/one-health

[15] Horton, R., Beaglehole, R., Bonita, R., Raeburn, J., McKee, M. et Wall, S. (2014). *From public to planetary health : a manifesto. The Lancet, 383*(9920), 847. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60409-8

[16] Mang, P. et Haggard, B. (2016). *Regenerative Development and Design : A Framework for Evolving Sustainability.* Wiley.

[17] Dresdale, A. (2020). *Regenerative Design for Changemakers : A Social Permaculture Guide.* New Society Publishers.

[18] Wahl, D. C. (2016). *Designing regenerative cultures.* Triarchy Press.

POUR ALLER PLUS LOIN :

DES RESSOURCES AU SUJET DU *CARE* DANS L'ENGAGEMENT ÉCOSOCIAL

Politics and *Care* (2019). *Espaces bienveillants et plus sécuritaires.*

Ce document présente des principes et des pratiques pour créer des espaces inclusifs, respectueux et plus sécuritaires, favorisant la participation de toutes et tous au sein des groupes et des mouvements citoyens.

Le grand dialogue régional pour la transition socio-écologique (2026). *L'éthique du care.*

Cette ressource introduit l'éthique du *care* comme approche centrée sur l'attention aux personnes, aux relations et aux vulnérabilités, afin de soutenir des démarches de transition plus humaines et solidaires.

Éco-Motion (2026). *Le podcast d'Éco-Motion.* Aussi disponible sur *Spotify*

À travers des témoignages, des réflexions et des échanges avec des personnes engagées, ce balado explore les défis, les émotions et les stratégies qui permettent de nourrir un engagement durable face aux enjeux environnementaux.

CHAPITRE III

APPRENDRE ENSEMBLE À RECONSTRUIRE LES RAPPORTS AU MONDE ET À L'ENGAGEMENT

Avant de présenter les différents outils et pratiques qui nous ont été partagés par les personnes travaillant sur différents enjeux socio-écologiques (chapitre IV), nous allons tout d'abord explorer les apprentissages qu'elles nous ont communiqués. Ces apprentissages étaient, pour certaines personnes, liés à des expériences vécues. Pour d'autres, les apprentissages mentionnés étaient projetés, axés vers la mise en place d'une culture de *care* au sein des organisations.



La sollicitude, l'attention, la responsabilité ou encore la réciprocité sont différentes manières d'agir et d'être qui se développent, au fil de rencontres et d'événements qui interpellent ces valeurs et dispositions. Ces apprentissages peuvent se faire individuellement, mais pour réellement intégrer le *care* à notre culture, il y a également des apprentissages à faire en tant que communauté ou société, comme l'évoque cet extrait du ***Care manifesto***.

> Nous affirmons qu'il est urgent de mettre en place des politiques qui placent le *care* au premier plan. Par « *care* », nous n'entendons pas uniquement les soins « concrets », c'est-à-dire le travail que les personnes accomplissent lorsqu'elles répondent directement aux besoins physiques et émotionnels d'autrui — même si cette dimension du *care* reste essentielle et urgente. Le *care* est également une habileté, un savoir-faire et une activité consistant à entretenir tout ce qui est nécessaire au bien-être et à l'épanouissement de la vie. Avant tout, placer le *care* au cœur des préoccupations signifie reconnaître et accepter nos interdépendances. Dans ce manifeste, nous utilisons donc le terme « *care* » au sens large pour englober le soin familial, les soins concrets prodigués par les soignant•es dans les maisons de retraite et les hôpitaux ainsi que par les enseignant•es dans les écoles, et les services quotidiens fournis par d'autres travailleur•euses essentiel•les. Mais cela désigne également l'engagement des militant•es dans la création de bibliothèques d'objets, d'alternatives coopératives et d'économies solidaires, ainsi que les mesures politiques visant à maintenir les coûts du logement à un niveau abordable, à réduire drastiquement la consommation de combustibles fossiles et à étendre les espaces verts. Le *care* est notre capacité, tant individuelle que collective, à créer les conditions politiques, sociales, matérielles et émotionnelles qui permettent à la grande majorité des personnes et des êtres vivants de cette planète de s'épanouir — tout comme la planète elle-même.
>
> Extrait du ***Care Manifesto***[19], page 13 (traduction libre)

Dans notre société, la sollicitude, la responsabilité à l'égard des autres, humains et autres qu'humains, sont perçues comme des valeurs parmi d'autres, non comme des bases de la vie collective. Souvent, même si l'on sait que le développement d'un projet économique ou l'instauration d'une loi aura des effets néfastes pour une communauté ou un écosystème — mais des gains économiques substantiels pour certains acteurs —, il arrive très souvent que les décideurs considèrent le bien commun et le soin de la vie comme de simples arguments, et non comme des critères ou des fondements à respecter. Cela se remarque particulièrement dans les processus d'évaluation environnementale. Lorsqu'un projet de développement économique est présenté, on voit régulièrement que le gouvernement appuie le projet et s'engage à participer à son financement avant même que l'analyse des impacts socio-environnementaux et les audiences publiques aient eu lieu. À titre d'exemples de cette dynamique, notons l'histoire récente du projet d'usine de batteries de Northvolt en Montérégie et l'actuel projet de pipeline annoncé par le premier ministre Mark Carney, qui servirait la croissance de l'industrie des sables bitumineux de l'Alberta et que le gouvernement fédéral s'est engagé à financer[20].

Les impacts négatifs de ces projets sur le bien commun seront analysés plus tard, si la loi qui l'oblige n'est pas contournée, réduite ou reformulée. Le plus souvent, c'est la mobilisation citoyenne démontrant un manque d'acceptabilité sociale ou encore les changements dans l'économie rendant le projet moins profitable qui motiveront son annulation. Cette annulation aura parfois lieu après les débuts de certains travaux ayant engendré la dépense de fonds publics et la destruction d'écosystèmes, comme ce fut le cas dans le projet Northvolt. Cette dynamique génère un gaspillage de temps et de ressources, ainsi que la diminution de la confiance de la population envers les structures politiques en place.

Malheureusement, avec l'actuel virage à droite observé dans les espaces politiques, le prendre-soin vient à être perçu comme une action *woke, hippie, idéaliste, communiste ou socialiste,* mots utilisés avec l'objectif d'en dénigrer l'importance. Dans ce contexte, la culture du *care* en devient une de la contestation et de la défense des droits.

LE MONDE AU PRISME DE LA RELATIONNALITÉ ET DU SOIN

Lorsque l'on ne prend pas le temps de réfléchir à la question, il est facile de croire que le rapport au monde est le même pour les différentes personnes d'une même société. Or, par « rapport au monde », on désigne autant la manière dont on interagit avec autrui et le milieu que la perception de ce monde, les manières dont il nous façonne tout comme de la place que l'on y prend. Le rapport au monde se construit aux confluents de la culture, des interactions sociales, de l'éducation et de l'action des médias, entre autres.

Il existe certes une diversité de rapports au monde, qui orientent la réalité dans laquelle chaque individu et communauté se conçoit. La réalité d'une personne croyant que le monde a été créé par un dieu peut être foncièrement différente de celle d'une personne athée. Une culture s'étant développée selon le principe que les êtres humains sont extérieurs ou supérieurs au reste du vivant est également très différente d'une culture où la séparation entre ce que nous nommons la « nature » et les êtres humains est inexistante. Une population utilisant une langue où la majeure partie des mots représente des objets n'aura pas le même rapport au monde qu'une population où ces mêmes objets sont représentés par des verbes parce que ces mêmes objets sont considérés comme animés et non séparés de l'expérience vécue.

Par exemple, on ne peut traduire directement le mot « forêt » en anishinaabemowin, langue des Anishnaabe. Chez les Anishinaabe de Kitcisakik, ce que nous appelons la forêt sera appelé ***nopimik***, qui signifie « dans le bois », ***aki***, qui signifie « l'espace d'interaction de tous les vivants » ou encore ***Anicinape madiziwîn***, qui est le « lieu d'expression de la culture anichinabée »[21]. C'est l'endroit d'où l'on vient et l'endroit où l'on laisse son empreinte. Le rapport à l'environnement d'une société utilisant le mot objectifiant « forêt » ne sera pas le même que celui d'une société où la construction de la langue met de l'avant les actions et les interrelations. Avec un pas de recul, on se rend compte que même si nous vivons tous et toutes sur la même planète ou le même territoire, nous ne vivons pas nécessairement dans le même univers, ni dans le même monde.

[19] The care collective — Chatzidakis, A., Hakim, J., Littler, J., Rottenberg, C. et Segal, L. (2020). *The care manifesto. The politics of interdependence.* Verso.
[20] Shields, A. (2026). Le pipeline de sables bitumineux promis par Mark Carney sera construit. *Le Devoir*, édition du 2 juillet 2026.
[21] Saint-Arnaud, M. et Papatie, C. (2012). Ejigabwïn. La foresterie à la croisée des chemins pour les gens de Kitcisakik. *Recherches amérindiennes au Québec,* XLII (2-3), p. 111-127.

EXERCICE :

HABITER LA FORÊT

Afin de réfléchir à l'influence de la culture sur votre propre rapport au monde, nous vous invitons à faire l'exercice suivant. Prenez un moment d'arrêt et de contemplation dans une forêt ou un petit boisé près de chez vous. Réfléchissez aux **actions** et aux **relations** que cette forêt ou ce boisé évoque pour vous. Comment vivez-vous cette expérience ? Qu'est-ce qui change dans votre perception de ce lieu lorsque vous portez votre attention sur les relations que vous y entretenez ou pourriez y entretenir ?

Afin d'approfondir vos réflexions, vous pouvez aussi écouter un balado, un documentaire ou encore faire une lecture portant sur les rapports à la « forêt » de communautés autochtones d'ici avant de faire cet exercice. Voici quelques suggestions à cet effet :

- *Le territoire*, épisode de la série documentaire « Laissez-nous raconter », réalisée par Kim O'Bomsawin (Terre Innue, 2025, 52 minutes).
- *Sigwan*, court récit de fiction, réalisé par Alanis Obomsawin (ONF, 2005, 12 minutes).
- *Premières Nations : Se réapproprier la forêt*, reportage de l'émission « La semaine verte », réalisé par Pier Gagné (Radio-Canada, 2026, 40 minutes).

Dans la perspective de faire évoluer notre culture pour y inclure les fondements du *care*, il semble important de prendre ce pas de recul et de réfléchir à notre rapport au vivant et aux milieux de vie. C'est d'ailleurs une préoccupation qui est ressortie de plusieurs des conversations que nous avons pu avoir lors de nos recherches.

« *Saisir l'essence de ce qu'est la valeur intrinsèque d'un être vivant, peu importe l'espèce, un arbre ou un oiseau. Cette notion-là, du moins dans notre culture à nous, elle est très peu véhiculée. La valeur intrinsèque, c'est une notion dont tu n'entends jamais parler, même les écologistes en parlent très peu. [...] On octroie une valeur aux êtres vivants autour de nous selon une échelle qu'on construit nous-mêmes à travers nos paradigmes socioculturels. C'est sûr qu'une fourmi [dans cette vision], ça ne vaut pas grand-chose et qu'un arbre devant la maison que tu veux vendre, ça vaut beaucoup plus. Ce système de valeurs ne tient pas compte des valeurs intrinsèques [...]. Ça serait un bon point de départ [que d'y réfléchir] afin de nuancer les apprentissages qu'on fait à travers notre système d'éducation, nos activités, notre culture parce que ça a un gros impact.*

— Émilie

« *Peut-être que le non-humain a aussi une intériorité qui existe si tu le décides et que c'est le cas [cette façon de voir] pour pas mal toutes les populations outre celles occidentales. D'où l'idée que c'est possible un monde où ce verre-là est pas juste un objet. Que tout n'est pas un objet marchandisable. Que la sphère économique n'est pas hégémonique [...]. Que d'autres mondes existent et ont toujours existé. [...] Tu peux prendre soin des choses sans les objectifier, sans y mettre une valeur marchande. On a besoin d'apprendre aussi qu'il y a de la complémentarité entre l'humain et le non-humain. On n'est pas extérieur au monde. C'est quelque chose qu'on a vraiment besoin d'apprendre, qu'au final on vit ensemble dans un même milieu de vie.*

— Izaée

Notre rapport au monde, et notre rapport au *care* plus spécifiquement, sont donc liés à notre culture et à notre éducation. Lorsqu'on n'apprend pas à considérer les différentes cosmovisions, les angles morts sont grands. Une décision prise sans cette sensibilité interculturelle peut sembler tenir de l'intérêt général et du bien commun, alors qu'elle peut constituer un acte d'une grande violence. Un exemple de cela est la création des barrages hydroélectriques en territoires cri (*Eeyou Istchee*) et innu (*Nitassinan*) à partir des années 1960. Symbole de la fierté québécoise et de l'affirmation de son autonomie, la construction de ces barrages a engendré l'inondation de terres ancestrales, la destruction de milieux écologiques et de patrimoines culturels, ainsi que des perturbations importantes des modes de vie traditionnels.

Le rapport historique et vécu de ces barrages est donc intrinsèquement différent entre un•e Québécois•e francophone — qui peut y voir le symbole d'une autonomie culturelle —, un•e Innu•e qui a perdu accès au territoire de sa famille avec la construction d'un barrage ou encore un•e Eeyou Istchee Cri•e de Chisasibi qui perd l'accès à l'eau potable lorsque le débit de l'eau change parce que notre consommation, dans le sud du Québec, exige plus d'électricité. Ce constat des différences entre nos rapports au monde ainsi que la prise de recul sur nos structures de pensées constituent donc un apprentissage fondamental dans l'optique de faire émerger une culture

du *care* et du vivre-ensemble. Il implique une curiosité et une écoute active envers l'autre, ainsi que l'humilité de comprendre que son propre rapport au monde n'est pas universel, mais comporte des biais et des particularités à explorer afin de se conscientiser et de mieux se relier.

« *On ne peut pas juste être dans l'action, il faut savoir s'asseoir, se parler et se laisser changer par nos échanges. Les échanges humains permettent à des personnes qui ont vécu, comme moi, dans le système privilégié de désapprendre, de voir les affaires différemment.*

— Sébastien

Parmi les personnes que nous avons eu la chance de rencontrer en entretien, certaines ont mis de l'avant le passage d'une vision **égo**centrique et **socio**centrique du monde — centrée sur la personne et son groupe social — à une vision **éco**centrique du monde, comme un apprentissage fondamental à l'instauration d'une culture du *care*[22]. La perspective écocentrique met les relations interspécifiques au cœur de la conception du monde. C'est un travail qui permet de s'ancrer davantage dans la complexité du monde et la valeur intrinsèque du vivant. Cette perspective mène à intégrer avec plus de profondeur dans son quotidien la notion que l'on fait partie d'un tout et que les êtres humains ne sont pas séparés du reste du vivant.

D'une perspective écocentrique a émergé le concept de santé planétaire, qui souligne que la santé physique et psychologique des êtres humains est intrinsèquement liée à la santé de la planète, à la santé de l'ensemble du vivant et de ses habitats : rivières, mers, montagnes, sols, etc. L'air que l'on respire et l'eau que l'on boit sont partagés avec l'ensemble du vivant. Les différentes espèces sont constituées des mêmes atomes et des mêmes composés chimiques. Elles viennent des mêmes procédés qui ont mené à la création des systèmes complexes de notre planète.

La perspective écocentrique peut aussi être associée à une vision holistique du monde. Pour certaines personnes et dans plusieurs cultures, la pensée holistique converge avec des réflexions et pratiques spirituelles. La question de la temporalité est aussi souvent considérée dans l'holisme, suivant une perspective non pas linéaire, mais plutôt circulaire, en cohérence avec les différents cycles de la vie, dont le cycle des saisons et les cycles reproductifs.

« *J'aime beaucoup la question : "C'est quoi un succès militant ?" Je redéfinis ça et c'est définitivement un apprentissage que j'ai fait. Justement, les gens avec qui tu partages le voyage deviennent le voyage en soi. La création de communautés à travers l'atteinte de nouveaux mondes. Ultimement, c'est ça ce nouveau monde-là : les communautés. Pour moi, le terme communauté est vraiment important.*

— Sarah

Ces réflexions sur les rapports au monde, au territoire et à la communauté invitent à se pencher sur la question de « l'habiter ». Habiter son environnement avec soin implique de développer une attention aux relations qui nous unissent aux êtres et aux lieux qui composent cet environnement, dont nous faisons partie. Cet apprentissage soutient une mise à distance critique des rapports où l'environnement est vécu comme quelque chose que l'on consomme ou duquel on extrait des ressources.

Cultiver son attention pour le vivant mène aussi à nourrir la curiosité envers les espèces avec qui l'on cohabite, qu'elles soient des plantes, des animaux, des champignons ou des insectes. Quelles sont leurs façons de vivre ? Quelles relations ces espèces entretiennent-elles ? Quels sont leurs besoins ? On le verra plus tard : la conscience de ses propres besoins et limites est importante pour prendre soin de soi et des autres. Or, il est aussi fondamental de comprendre le fonctionnement, les besoins et les limites des habitats si l'on veut prendre soin de soi comme de l'ensemble du vivant et du non-vivant.

L'état actuel de notre planète mène à un autre apprentissage, central dans l'expérience humaine contemporaine. La sixième extinction de masse de l'histoire longue de cette planète, le dépassement de la quasi-totalité des limites planétaires[23] et les risques élevés de pénuries d'eau et de nourriture à venir sur l'ensemble des continents nous engagent effectivement à vivre le deuil. Les crises, les effondrements et la détresse s'accentuent et transforment notre monde.

Se familiariser avec le deuil, c'est réussir à sortir de l'anxiété et de l'impuissance en l'acceptant et en l'intégrant. Cela ne veut pas dire de se résigner à la dégradation, mais plutôt de sortir d'une posture où l'on souhaiterait « sauver la planète » ou « sauver l'humanité ». L'ingénieur Arthur Keller[24] utilise souvent l'exemple d'une personne qui va chez son médecin parce qu'elle a certains symptômes comme un mal de tête, de l'insomnie, de la fatigue et des éruptions cutanées. Si le médecin ne traite que les symptômes sans s'attarder à la cause, il peut les apaiser. Toutefois, si la maladie sous-jacente est un cancer, des pilules contre un mal de tête et une crème pour la peau ne régleront pas le problème. Il faut poser des actions plus importantes et s'attaquer aux causes. Pour Arthur Keller, nous sommes dans une situation similaire avec les crises socio-écologiques. Il fait donc référence à la nécessité de travailler directement sur les causes qui mènent aux crises et pas seulement d'en réduire les symptômes. Par ailleurs, les soins en chimiothérapie et les interventions chirurgicales sont une partie importante des traitements à prodiguer en cas de cancer, mais le soutien au processus psychologique lié au deuil de sa vie d'avant ce cancer et au fait que l'on n'a pas pleinement le contrôle sur celui-ci est tout aussi important.

L'apprivoisement du sentiment d'impuissance, de perte et la prise de conscience de la détérioration de la qualité de vie peuvent être à la base de l'intégration d'une culture du *care*. Comment s'engager ensemble à réparer notre monde ? Comment apprendre à soigner les relations fragilisées qui s'y déploient ? Ce sont là des questions importantes de notre époque. Le développement de nouvelles communautés, le soutien du tissu social, la solidarité et la recherche d'un bien-être collectif sont des pratiques qui peuvent grandement aider à la gestion de crises et de désastres.

À travers une réflexion sur le deuil écologique, peut également se raffiner l'équilibre entre le fait de se battre contre un monde dont on ne veut plus et le fait de nourrir un monde que l'on souhaite en y intégrant également l'acceptation d'un monde que l'on perd. Cela ne veut pas dire de baisser les bras ou encore de ne pas rêver. L'idée est de défendre ce que l'on perçoit comme important, de travailler à la création de nouveaux récits et de nouveaux communs tout en étant capable de s'asseoir collectivement et d'échanger avec sérénité, ouverture et courage à propos des crises, de la mort, de la violence, de la douleur et des effondrements.

[22] Les relations interspécifiques sont les relations qui se vivent entre des espèces d'un même écosystème. Les êtres humains sont considérés comme une espèce de l'écosystème.

[23] Sakschewski, B., Caesar, L. et al. (2025). *Planetary Health Check 2025. A Scientific Assessment of the State of the Planet.* Postdam Institute for Climate Impact Research.

[24] Arthur Keller, *Quelles stratégies face aux risques systémiques du XXIe siècle ?*, conférence prononcée à l'Université de technologie de Troyes, diffusée sur YouTube, 21 mars 2024, https://www.youtube.com/watch?v=ecJD3rTtaDs

EXERCICE :

UN TEMPS D'ÉCHANGE SUR LE DEUIL ÉCOLOGIQUE

Le deuil n'est pas quelque chose que l'on prend souvent le temps de discuter au sein de nos organisations ou même avec nos proches. Nous vous invitons à prendre un moment afin de discuter de cette question importante en petits groupes. Sans débattre sur la question de l'espoir de transformer les choses et de « sauver la planète » ou de régler les problèmes, portez plutôt votre attention sur comment chacune des personnes a pu vivre un deuil dans sa vie et comment cela peut se transposer aux deuils écologiques que nous aurons à faire.

Vous pouvez d'ailleurs commencer par échanger sur les deuils que chaque personne pense qu'elle aura à vivre en lien avec la crise socio-écologique. Terminez l'exercice en échangeant sur ce que chacune des personnes perçoit comme étant nécessaire collectivement pour vivre ce deuil et passer ensemble au travers. Autrement dit, qu'avons-nous besoin d'apprendre et de nourrir, collectivement et individuellement, pour vivre ces deuils liés à la crise socio-écologique ?

LES ÉMOTIONS COLLECTIVES ET LE *CARE*

Parmi les apprentissages les plus difficiles, on trouve sûrement ceux que l'on doit faire en commun. Ils sont importants puisqu'ils transforment le vivre-ensemble, les structures sociales et les identités collectives. Ils n'impliquent pas seulement de revoir notre propre rapport au monde, mais aussi nos manières d'interagir.

L'un des apprentissages collectifs centraux mentionnés par plusieurs des militant·es que nous avons rencontré·es concerne l'écoute et la validation, dans les espaces collectifs, des émotions ressenties. Il s'agit d'apprendre ensemble à reconnaître le rôle des émotions dans la connaissance de soi, la compréhension de l'autre et l'évolution des dynamiques sociales[25].

« *Donc, il y a vraiment une invalidation des émotions en général, mais aussi de leurs fonctions. Je vais donner un exemple. On a encore une fois un boisé qui est menacé et c'est un des seuls boisés qui restent à Sherbrooke. On parlait de solastalgie et les personnes qui nous écoutaient nous disaient que c'était vraiment intéressant… Juste le mot intéressant déjà… C'est un peu comme : c'est intéressant, merci de partager ça, mais là pour des raisons économiques et patati, et patata. […] On ne peut pas se plier à un vécu émotionnel. Il y a une hiérarchie des informations et les émotions c'est une information de très basse priorité [dans le paradigme dominant]. Alors que dans toutes les décisions qu'on prend et dans toute nos motivations, nos émotions sont là. Il faut arrêter de penser que c'est une information de basse priorité. On ne s'en rend juste pas compte qu'elles sont tout le temps là pour nous guider.*

— *Izaée*

« *On ne nous a pas appris à faire ça [nommer nos émotions] et moi je suis un homme cis alors j'ai une éducation d'homme cis et c'est une déconstruction énorme à faire. Ça se fait et au final la communication est tellement plus… ben fun pas tout le temps, mais nécessaire et oui, au final, fun parce que tu sens que tu peux parler de tout si tu sais comment en parler. C'est assez impressionnant. […] Ça se résume à ça les émotions. Individuellement de se comprendre et d'avoir la capacité de les transmettre. Il faut aussi une personne en face qui a la capacité de les accueillir.*

— *Josh*

La reconnaissance du caractère informatif et performatif[26] des émotions requiert la déconstruction de la perspective dominante qui oppose émotion et raison, puisque l'appréhension et la compréhension des réalités mobilisent en fait conjointement les affects, la sensibilité et la réflexion. L'apprentissage socio-émotionnel implique d'arriver à reconnaître et à exprimer les émotions ressenties, les émotions perçues et leurs influences, tout en prenant soin des personnes avec qui l'on échange à ce propos. En rupture avec une vision mécaniste du monde, l'apprentissage socio-émotionnel peut être un levier de relations plus authentiques et attentives au pouvoir des émotions dans les dynamiques sociales.

L'idée n'est pas de se laisser simplement guider par nos émotions, qui peuvent aussi nous mener à prendre des décisions qui n'auront pas nécessairement un impact positif. Il s'agit plutôt de considérer les émotions ressenties comme des indicateurs qui viennent révéler des valeurs individuelles et collectives.

À titre d'exemple, face à l'enjeu de surpopulation du cerf de Virginie sur les Îles-de-Boucherville, on pourra ressentir et exprimer de la tristesse ou de l'indignation quant à la perspective de contrôler la population par l'abattage de certains individus, en considérant la valeur intrinsèque de toute trajectoire de vie. On pourra aussi ressentir et exprimer un sentiment de responsabilité ou de sérénité quant à la perspective de contribuer à l'équilibre de l'écosystème, pour le bénéfice de l'ensemble des espèces qui y habitent.

[25] Brière, L. (2025). Apprendre de la politique des émotions écologiques. *Frontières, 36*(1). https://doi.org/10.7202/1117118ar

[26] Les émotions sont performatives au sens où leur expression agit sur les personnes qui les expriment, comme sur les personnes qui les observent. Aborder régulièrement une émotion dans l'espace public, pensons par exemple à l'éco-anxiété, mène aussi à favoriser ce vécu émotionnel dans la société. Pour plus de détails, voir : Reddy, W.M. (2018). L'incontournable intentionnalité des affects : L'histoire des émotions et les neurosciences actuelles. *Sensibilités, 5*(2), 84-97. https://doi.org/10.3917/sensi.005.0084

Par ailleurs, dans une perspective critique, on pourra analyser ensemble comment certaines émotions sont utilisées dans l'espace public afin de pousser certains agendas discriminatoires ou écologiquement irresponsables, présentés comme étant rationnels. Par exemple, à l'heure actuelle, au sud de la frontière canadienne, on construit la peur de l'autre pour mener des politiques de déportation et d'emprisonnement de personnes racisées, tout en présentant ces politiques comme étant basées sur la rationalité. Également, au Canada, on justifie présentement l'expansion de l'industrie des sables bitumineux en mobilisant la peur de la domination et le besoin de sécurité dans un ordre mondial chamboulé.

EXERCICE :

ÉMOTIONS ET COMMUNICATIONS PUBLIQUES

En petit groupe ou de manière individuelle, choisissez un projet de loi ou un projet politique puis tentez de déceler la ou les émotions qui sont mises de l'avant dans l'optique de construire l'acceptation sociale du projet. Comment cette stratégie de communication pourrait-elle être dénoncée ou déboutée ? Quelle(s) émotion(s) cette stratégie suscite-t-elle chez vous ?

Pensez maintenant aux émotions véhiculées dans les communications de votre organisation. Pourquoi et comment sont-elles mobilisées ? Comment sont-elles reçues ?

DES TRANSFORMATIONS DANS LES MANIÈRES DE S'ORGANISER ET DE S'ALLIER

Dans notre société contemporaine, les organisations ne sont que très rarement structurées autour d'une culture du *care*. Malheureusement, cela peut donc être le cas d'organisations ou de groupes dont la mission et les objectifs sont ancrés dans l'action communautaire ou écologiste.

« *Ce sont les notions mêmes de productivité et de travail, reliées à l'état de dégradation de notre société, qui devraient être remises en question [et qui ne sont] pas traitées de front, même pas [de la part] des organisations environnementales. C'est le concept du cordonnier mal chaussé !*

— Adam

Le travail dans l'urgence, le manque de financement ou la priorisation de la cause sur le bien-être des membres peuvent faire partie des raisons pour lesquelles une organisation n'intègrera pas fondamentalement le *care* dans ses pratiques internes. Une autre raison peut simplement être le manque de savoirs sur la question, puisque la perspective du prendre-soin de soi et de ses pair•es dans les processus de travail est relativement émergente.

Parce que la productivité et l'efficacité dans l'atteinte des objectifs restent des valeurs très importantes dans les milieux d'engagement écosocial, l'intégration d'une culture du *care* — et de pratiques en la matière — peut être vue comme un labeur exigeant et non prioritaire. Les personnes que nous avons rencontrées en entretien ont esquissé des façons d'aborder cet enjeu et de dépasser les écueils. Elles ont suggéré des changements liés aux dynamiques organisationnelles et inter-organisationnelles. Avant de vous présenter les réflexions émergeant de ces entretiens, nous vous invitons à réaliser un exercice.

EXERCICE :

LEVIERS D'INTÉGRATION D'UNE CULTURE DU *CARE* DANS NOTRE ORGANISATION

Seul•e, ou idéalement avec quelques collègues, penchez-vous sur les questions suivantes, en consignant les éléments-clés de vos réflexions et discussions :

- Que faudrait-il apprendre ensemble, au sein de notre collectif, pour y favoriser le *care*, le soin mutuel ?
- Y aurait-il des processus ou des habitudes à déconstruire ou à intégrer en matière de communication, d'organisation et de planification pour soutenir le *care* dans les processus de travail ?

Apprendre à placer le soin et le bien-être comme priorité collective, cela peut être un vrai défi. Pour faciliter cette intégration à la culture de l'organisation, il peut être pertinent de revisiter ensemble sa mission, ses principes d'action et de gestion pour rendre visible cette orientation et faire en sorte qu'elle soit intégrée à la formation d'accueil des personnes qui joignent l'organisation, tout comme à la formation continue de celles qui en font déjà partie.

« C'EST TELLEMENT UN DÉFI PARCE QUE DÈS QU'ON EST PETIT•E, [ON APPREND] QU'IL FAUT TRAVAILLER DE 9H À 17H, TRAVAILLER UN MINIMUM DE 40 HEURES PAR SEMAINE. TOUT CE QUI SORT DE ÇA EST MAL VU [C'EST CONSIDÉRÉ COMME] DE LA PARESSE. SI TU N'ES PAS EN TRAIN DE RÉDIGER À L'ORDINATEUR TU ES EN RENCONTRE, SINON TU FAIS PERDRE DU TEMPS À L'ORGANISATION. [...] UNE FAÇON DÉCOLONIALE DE TRAVAILLER SERAIT DE DÉFINIR SES PROPRES [FAÇONS ET OBJECTIFS]. IL FAUT REMETTRE EN QUESTION LA VISION OCCIDENTALE [DU TRAVAIL]. »
— CAROLINE

Savoir porter un regard critique constructif sur les critères de valorisation du travail dans son organisation — qui peuvent être communiqués, mais aussi non-dits — voilà un apprentissage collectif qui peut être privilégié dans la perspective d'instaurer une culture du *care*. Pour ce faire, on peut analyser en groupe s'il y a une ou des formes de performance qui sont implicitement ou explicitement promues dans son organisation. La déconstruction de ces normes peut ensuite ouvrir la voie à une redéfinition collective des principes et des processus de travail, en adéquation avec les valeurs profondes et les perspectives fondamentales qui sous-tendent la lutte et les solutions systémiques aux crises socio-écologiques que l'on entrevoit.

« QUELQUE CHOSE QUI EST IMPORTANT À ACQUÉRIR QUAND QU'ON VEUT PRENDRE SOIN DE SOI, C'EST APPRENDRE À LÂCHER PRISE. TOUT N'IRA PAS COMME ON VEUT ET ON NE PEUT PAS PLAIRE À TOUT LE MONDE NON PLUS. CE N'EST PAS LA FIN DU MONDE NON PLUS. ACCEPTER QUE JE NE SOIS PAS RESPONSABLE DE TOUT. SI JE NE SUIS PAS LÀ, QUELQU'UN D'AUTRE VA LE FAIRE, AUTANT DANS LA SPHÈRE PERSONNELLE QUE PROFESSIONNELLE. QUAND TU COMPRENDS ÇA, IL Y A UN POIDS ÉNORME QUI S'ENLÈVE DE SUR LES ÉPAULES. ÇA PERMET DE PRENDRE LE TEMPS DE RESPIRER LES FLEURS ET DE REGARDER LES BOURGEONS ET LES FLOCONS DE NEIGE. PRINCIPALEMENT, C'EST LES TEMPS D'ARRÊT, PRENDRE SOIN DE MOI. LES SAVOURER ET RESPECTER CE QUE JE RESSENS ET COMMENT JE ME SENS. »
— JULIEN

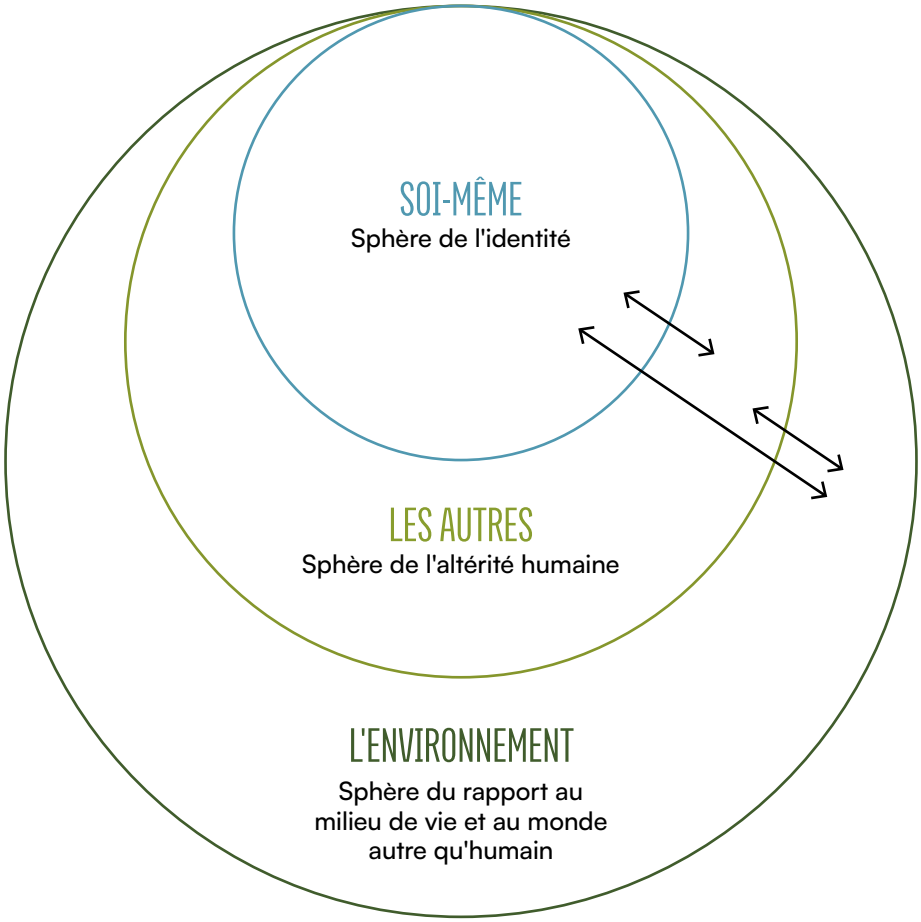
Peut-on également apprendre à ne pas travailler « dans l'urgence » ? Autrement dit, peut-on envisager plus sereinement l'urgence écologique ? On ne peut certes pas nier cette urgence, mais on peut choisir de ne pas l'invoquer au détriment du prendre-soin. Ainsi, une voie qui nous semble féconde consiste à apprivoiser ce sentiment d'urgence, à l'accueillir et à le considérer, sans le laisser nous dominer. Il est donc question de rechercher l'équilibre entre l'engagement et le ressourcement, de développer des manières de s'occuper consciencieusement de la gravité de la crise socio-écologique tout en prenant soin de soi et des autres. Cela invite à éviter de répliquer des pratiques sociales de performance qui font finalement partie de la problématique extractiviste et capitaliste plus globalement.

DES APPRENTISSAGES SOUTENANT LE *CARE* DANS L'ENGAGEMENT ÉCOLOGISTE

Les entretiens que nous avons réalisés ont mis en lumière plusieurs autres savoirs, habiletés et compétences associés à l'instauration d'une culture du *care* dans l'engagement écologiste. Nous en présentons maintenant une synthèse avec humilité, au sens où ces apprentissages, nous sommes aussi en train de les faire. Nous sommes aussi en train de nous éduquer, ensemble, à travers cette recherche et la rédaction de ce guide-répertoire. C'est d'ailleurs depuis cette posture de personnes en formation, en apprentissage que les gens que nous avons interviewés nous ont présenté ce qui leur semblait important à acquérir et à développer.

Pour structurer cette traduction des éléments d'une culture du *care* en projet d'apprentissages, nous prenons appui sur les trois sphères du développement personnel et social, soit les sphères du rapport à soi, du rapport aux autres et du rapport à l'environnement. Dans la figure ci-dessous, qui illustre ces trois sphères, les flèches représentent les interrelations à explorer et à soigner, aussi sources d'apprentissages.

Les trois sphères interreliées du développement personnel et social[27]

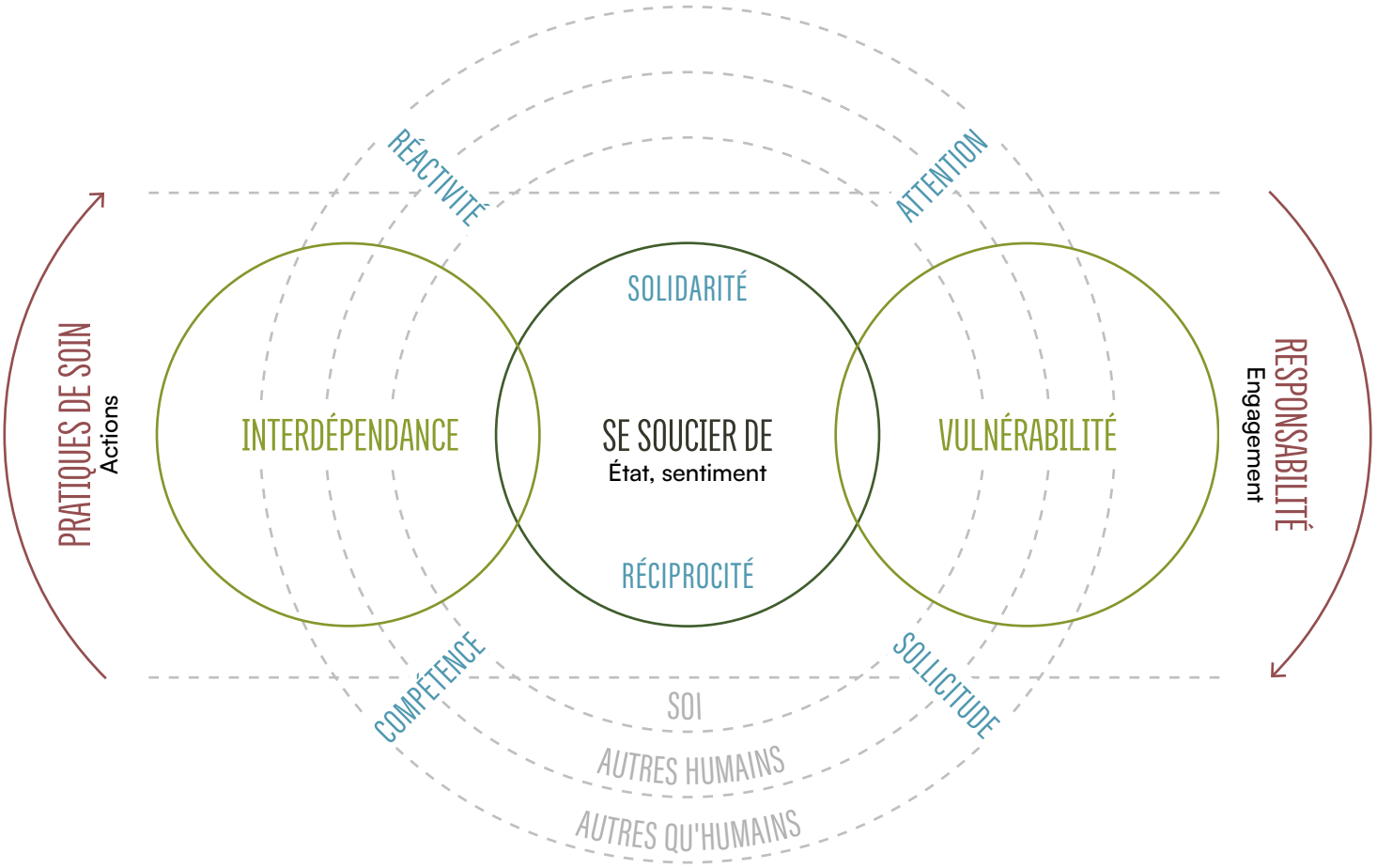


[27] Figure tirée et adaptée de Sauvé, L., Orellana, I., Dubé, S. et Qualman, S. (2001). *Éducation relative à l'environnement. École et communauté : Une relation constructive* (p. 161). Hurtubise HMH.

L'apprentissage du *care* est donc de l'ordre d'une telle éducation tout au long de la vie, où l'on conçoit les personnes comme étant en cheminement continu et les organisations, comme étant « apprenantes ». Il s'agit d'une formation où l'on apprend à la rencontre de soi, à la rencontre des autres humains, et à la rencontre des autres vivants et de l'environnement.

Nous ancrant dans cette conception d'une éducation permanente qui poursuit la perspective d'harmoniser les relations à soi et les interrelations, nous avons produit la figure ci-dessous. Ce schéma synthèse imbrique les réalités mises en lumière par les éthiques du *care*, les visées que ces éthiques poursuivent et les dispositions qu'elles veulent contribuer à construire, détaillées au chapitre I. Le schéma englobe également les aspirations et les apprentissages soulignés par les personnes que nous avons rencontrées dans cette recherche.

Fondements d'une éducation au prendre-soin (*care*)[28]



Fait intéressant, si l'on s'attarde à l'étymologie[29] du terme éducation, on remarque que l'une des acceptions du latin *edu**care*** est « prendre soin de ». Le terme *educere*, aussi partie de l'étymologie de *éducation*, signifie notamment « mettre au monde, faire éclore ». Cette éducation au prendre-soin, en construction, fait du *care* une question partagée, collective, politique, à considérer pour transformer non seulement le fonctionnement des groupes et équipes de travail, mais aussi les politiques organisationnelles et publiques qui concernent l'environnement et l'ensemble du vivant.

Cette éducation s'oriente ainsi à partir des savoirs expérientiels des personnes apprenantes pour engager une praxis, soit un apprentissage collectif dans l'action transformatrice. Cette éducation porte les valeurs centrales de solidarité et de réciprocité, associées aux qualités essentielles du *care* que sont l'attention, la sollicitude, la compétence et la réactivité, soit la capacité à être pleinement acteur·rice de la relation de soin[30].

[28] Figure tirée de Brière, L., Moreau, G. et Voyer, M.-M. (2024). Les significations et la portée du « prendre soin » (care). Dans I. Orellana, L. Brière, H. Asselin et A. Agundez-Rodriguez (dir.). *Éducation relative à l'environnement. Trajectoires, perspectives et défis contemporains* (p. 15—34). Presses de l'Université du Québec.

[29] L'étymologie s'intéresse à l'histoire et au sens des mots, à l'origine des éléments qui les composent.

[30] Tronto, J. C. (2013). *Caring Democracy : Markets, Equality and Justice.* New York University Press.

En dernière partie de ce troisième chapitre, nous présentons une catégorisation des apprentissages que les personnes que nous avons interviewées ont relevés dans la perspective de soutenir le *care* dans leurs milieux de travail et d'engagement. Cette catégorisation, également enrichie de repères importants issus du volet théorique de notre recherche, est structurée en trois tableaux qui comportent chacun deux axes.

L'axe vertical concerne les trois sphères d'interactions que l'éducation relative à l'environnement et à l'écocitoyenneté considère, à savoir : le rapport à soi, le rapport aux autres et le rapport à l'environnement. L'axe horizontal classe les apprentissages selon leur type. Il décline ainsi les savoirs (connaissances approfondies acquises par la formation et l'expérience), les savoir-être (valeurs et attitudes choisies et déployées, aptitudes perceptives et relationnelles) et les savoir-faire (habiletés pratiques). Il présente également les savoir-agir — que l'on appelle aussi « compétences » — correspondant à une intégration de savoirs, de savoir-être et de savoir-faire en contextes.

Les apprentissages soutenant le *care* dans l'engagement écologiste, relevant du rapport à soi[31] :

	SAVOIRS	SAVOIR-ÊTRE	SAVOIR-FAIRE →	SAVOIR-AGIR/COMPÉTENCES
RAPPORT À SOI	Saisir la vulnérabilité inhérente à toute trajectoire de vie et mettre à distance critique l'éloge de l'autonomie Connaître les fonctions des émotions et leurs manifestations corporelles Connaître les besoins associés à un engagement épanouissant	Développer l'autocompassion Reconnaître ses signaux corporels et ses émotions Identifier ses forces et ses fragilités	**Savoir…** Prioriser la réponse à ses besoins de base (sommeil, exercice, saine alimentation, activités sociales, moments pour soi, …)	**Savoir…** Être à l'écoute de ses besoins et de ses limites ; savoir y répondre Savoir se faire plaisir et nourrir les autres sphères de sa vie
	Savoir déconstruire la norme sociale selon laquelle les émotions et la vulnérabilité (notamment chez les hommes) ne devraient pas être exprimées en public Connaître la diversité des émotions écologiques et les rapports à l'environnement que chacune évoque Comprendre les manières dont les émotions influencent l'engagement et l'apprentissage	Accueillir et normaliser les émotions et les ressentis plus difficiles, associés à un environnement-problème (solastalgie, éco-anxiété, éco-colère, sentiment d'impuissance, …) Conscientiser et nourrir les émotions agréables (joie, fierté, émerveillement, espoir, …) vécues dans l'engagement et dans ses relations au vivant, à l'environnement	S'aménager des espaces et moments d'introspection	Monitorer ses émotions écologiques et saisir l'influence qu'elles ont sur ses visions et ses actions
	Comprendre l'importance de la cohérence entre les valeurs personnelles, les visées et les processus du travail sur le plan du bien-être	Développer sa réflexivité Clarifier les manières dont on se valorise dans le travail		Examiner régulièrement les motivations et les valeurs soutenant son engagement pour construire une cohérence continue entre valeurs et agir (professionnel ou militant)

Légende des tableaux : les lignes pointillées font référence à la porosité existant entre les types d'apprentissage alors que les lignes courbes (zigzag) expriment la continuité et les dynamique d'interrelations entre le rapport à soi, le rapport aux pair·es, et le rapport à l'autre qu'humain. La flèche unidirectionnelle symbolise le caractère intégratif des savoir-agir, ou compétences. La double-flèche reflète une étroite relation entre deux apprentissages.

[31] Les trois tableaux présentés dans cette section sont tirés de :
Brière, L., Moreau, G. et Voyer, M.-M. (2026). Learning care within environmental activist contexts : how individuals and groups adopt new relational concepts and practices to build transformative power. *Environmental Education Research*, 1-19. https://doi.org/10.1080/13504622.2026.2711305

Les apprentissages soutenant le *care* dans l'engagement écologiste, relevant du rapport aux pair·e·s et au politique :

RAPPORTS AUX PAIR.E.S ET AU POLITIQUE

SAVOIRS	SAVOIR-ÊTRE	SAVOIR-FAIRE →	SAVOIR-AGIR/COMPÉTENCES
Saisir les vulnérabilités et les interdépendances inhérentes à la vie sociale ↕ Intégrer l'importance fondamentale de la réciprocité Saisir l'analyse féministe sous-jacente au partage de la responsabilité de soin entre tous et toutes Comprendre les fonctions et les modalités du travail de soin collectif	Développer la curiosité envers l'autre, l'empathie, l'écoute active et l'attention prospective Développer la confiance mutuelle et la gratitude	**Savoir...** Créer des moments d'échange et de partage, où le soin puisse s'exprimer Lire et valider les émotions et les ressentis des pair·es Demander et offrir de l'aide	**Savoir...** Associer, arrimer, harmoniser les actions de son organisation aux fondements du *care* Développer un réseau de soutien mutuel où partager la responsabilité de soin collectif entre les genres Instaurer un sentiment de sécurité envers l'expression du ressenti Aménager et animer des espaces d'écoute et de soin mutuel concrets dans les structures de travail Articuler et communiquer sa mission et ses réalisations en mobilisant les fondements du *care*
Comprendre la portée et les limites du travail écologiste collectif Connaître des modes d'organisation propices au partage des formes de pouvoir et de travail	Faire confiance au travail des collaborateur·rices ↕ Faire confiance à sa lecture des situations	Valoriser les forces des pair·es Accepter et apprécier les différences et les complémentarités Reconnaître le travail invisible	Accueillir et analyser collectivement les expériences subjectives des processus de travail collectif Partager les responsabilités et le travail, à l'intérieur de l'organisation et entre les organisations collaboratrices
Connaître les formes d'aliénation inhérentes à la culture de performance et au productivisme Déconstruire le phénomène d'accélération et connaître des manières de s'y soustraire (au moins partiellement)	Mettre à distance critique le sentiment de culpabilité, l'impression de ne pas en faire assez, le sentiment d'urgence Développer une vision alternative de la réussite « écologiste »	Prendre le temps nécessaire aux différents aspects de son travail	Ajuster les formes d'implication aux réalités des membres de l'équipe Accorder une attention proactive aux besoins et aux limites des pair·es
Saisir les mécanismes d'oppression propres aux classisme, sexisme, racisme, âgisme et capacitisme, ainsi que les conséquences de leurs intersections Comprendre les rapports de pouvoir caractéristiques de son type d'organisation	Reconnaître les privilèges, les fragilités et les angles morts propres à sa condition sociale Savoir accueillir la vulnérabilité ou la détresse de ses pair·es	Soutenir la voix de personnes issues de la diversité au sein de son milieu de travail	Mener une réflexion autocritique sur la manière dont on exerce son pouvoir dans l'organisation Juger avec qui il est fécond de montrer de la vulnérabilité et avec qui l'on doit montrer de la force Aborder et prendre en charge les expériences d'oppression au sein de l'organisation
Connaître les enjeux liés à la généralisation de la gestion axée sur les résultats Connaître des cadres de travail axés sur la qualité des processus et les apprentissages collectifs	Accorder plus d'importance aux processus qu'aux résultats Savoir lâcher prise lorsqu'on n'arrive pas à faire évoluer une situation de la manière souhaitée	Juger de la temporalité d'une lutte au regard de la complexité des questions en jeu et des jeux de pouvoir	Équilibrer l'engagement « contre » des mécanismes délétères avec une forme d'engagement « pour » des relations harmonieuses à l'environnement et au vivant Mettre de l'avant les processus et valoriser les personnes qui y ont participé au moment de célébrer les victoires

Les apprentissages soutenant le *care* dans l'engagement écologiste, relevant du rapport à l'autre qu'humain :

RAPPORT À L'AUTRE QU'HUMAIN

SAVOIRS	SAVOIR-ÊTRE	SAVOIR-FAIRE	SAVOIR-AGIR/ COMPÉTENCES
Connaître des perspectives éthiques environnementales et autochtones alternatives à l'anthropocentrisme Comprendre les principales interrelations et interdépendances inhérentes à son écosociosystème	Développer l'émerveillement et la gratitude envers la communauté biotique, s'y ancrer Reconnaître la valeur intrinsèque des espèces et individus autres qu'humains	**Savoir...** Mobiliser son éthique et sa sensibilité écologiques dans son travail et son engagement écologiste	**Savoir...** Mettre la valeur intrinsèque des formes de vie et le soin des relations aux autres qu'humains au centre des visées et des processus de transformation écosociale
Développer sa connaissance des êtres autres qu'humains	Construire une curiosité et une attention empreintes de respect envers le vivant	Entrer en relation avec son environnement et le vivant qui l'habite	Habiter son milieu avec soin
Comprendre les limites planétaires et les enjeux associés	Vivre le deuil écologique, accepter que certains des chamboulements en cours sont maintenant inévitables ; apprivoiser le sentiment d'impuissance associé Reconnaître son besoin de distanciation des problèmes socio-écologiques lorsqu'il se présente	Accompagner les proches dans leur deuil écologique et l'apprivoisement des émotions associées Créer de nouveaux imaginaires qui embrassent le deuil (plutôt que de l'éviter)	Vivre avec le trouble (au sens de Donna Haraway[32]) ; déployer ensemble l'attention, la sensibilité, la résilience, la criticité et la créativité nécessaires à l'engagement en cette période inouïe

Ce bouquet d'apprentissages représente un projet collectif emballant, mais certes ambitieux. À chaque personne, à chaque organisation d'y puiser ce qui lui semble le plus précieux, le plus fécond dans son contexte. Nous nous permettons néanmoins de souligner, en conclusion de ce troisième chapitre, des éléments qui nous semblent particulièrement porteurs dans la perspective de soutenir une culture du *care* dans l'engagement écosocial.

Développer une telle culture appelle certainement à se faire mutuellement confiance, ce qui représente autant un travail sur soi qu'un travail collectif demandant du temps et de l'implication. Créer cette qualité de lien requiert de valoriser les moments d'échange et de partage informels ; ceux qui permettent de se connaître davantage et de tisser ainsi des relations plus riches et signifiantes. Construire une confiance réciproque mène aussi à trouver ensemble, pour sa propre dynamique d'équipe, les meilleures façons de s'entraider et de construire le sentiment d'une responsabilité commune. C'est évoluer dans l'ouverture et être curieux•se des mots, des gestes, des dispositions contribuant à façonner des pratiques et des processus de travail épanouissants. De telles dynamiques peuvent soutenir l'accueil des différences et porter à célébrer la richesse que la diversité — neurodiversité, diversité de genre et d'orientation sexuelle, diversité culturelle, etc. — représente pour l'organisation.

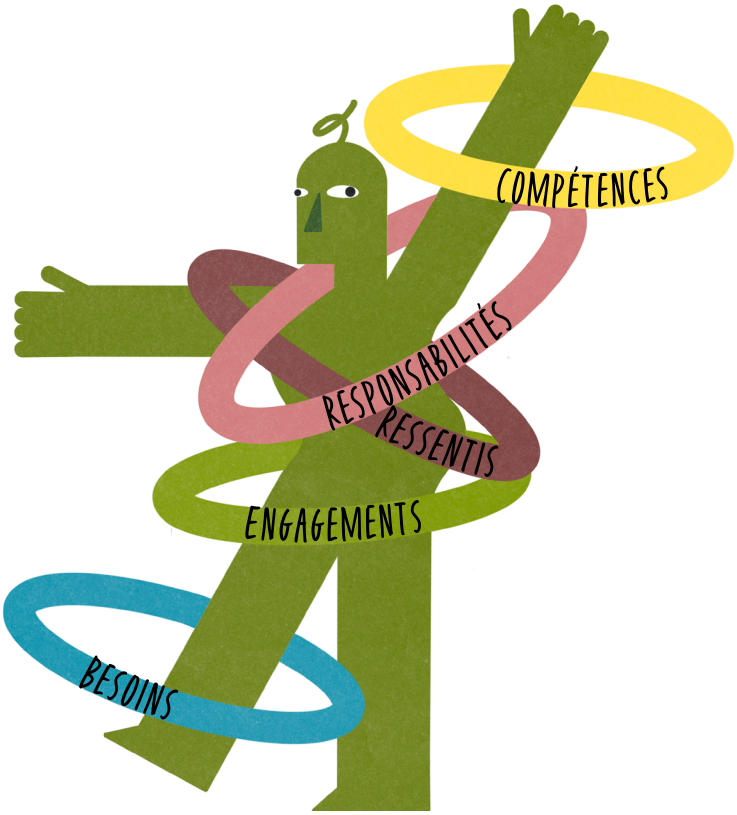
Construire la confiance dans une perspective de *care* est un processus essentiel, qui exige aussi du discernement. En effet, prendre soin collectivement peut autant vouloir dire de s'ouvrir, de se montrer vulnérable et d'être à l'écoute que d'être en mesure de se protéger et de protéger les autres. Prendre soin de soi et des autres peut donc parfois passer par la capacité de retenue, la défense et la protection. Il existe, pour chaque personne et dans chaque situation, un équilibre à créer entre l'ouverture, la confiance, la réserve et la protection des vulnérabilités.

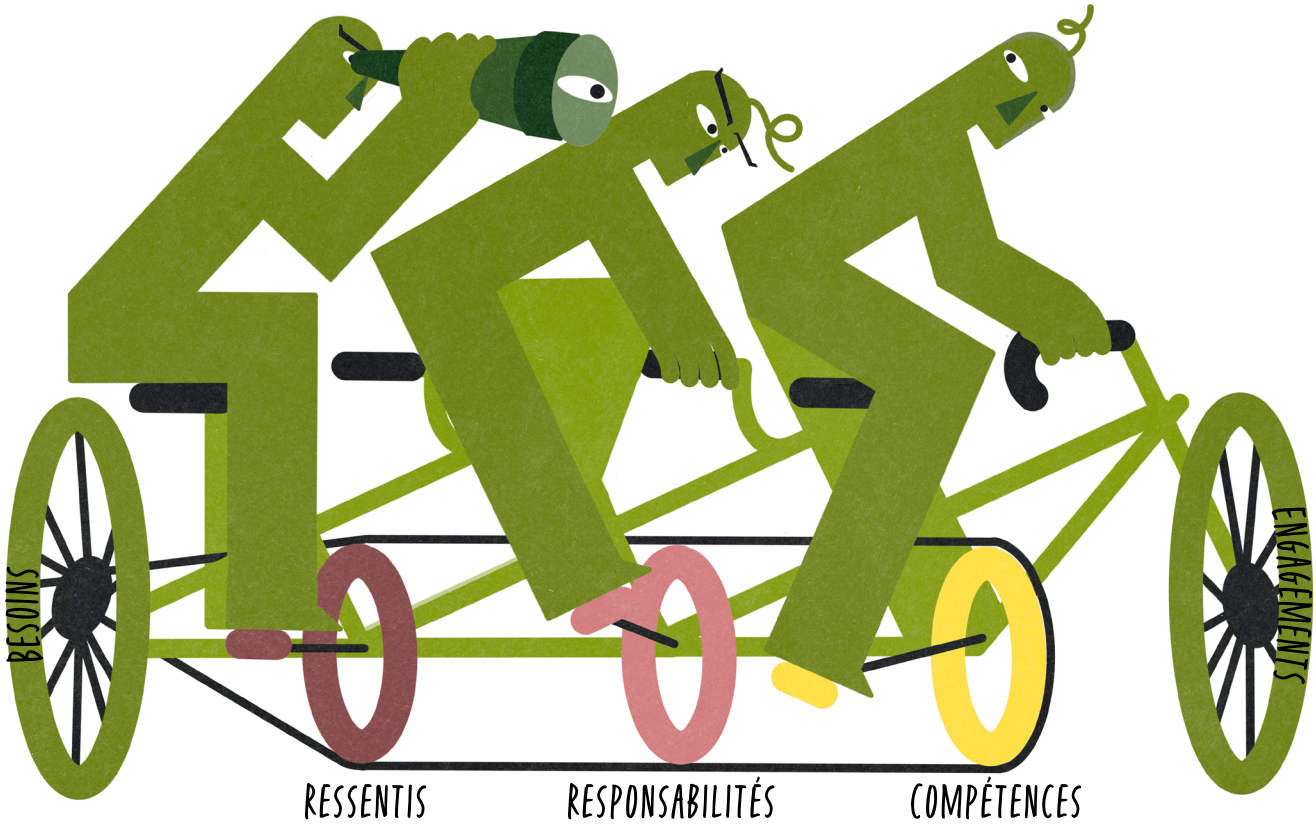
Enfin, les entretiens que nous avons réalisés ont relevé l'importance de revenir régulièrement au sens de son engagement écosocial. Il paraît crucial d'apprendre à identifier ses motivations et à suivre leur évolution. Rester connecté•e à ses valeurs et faire en sorte que ses activités soient en accord avec sa compréhension des réalités et des priorités, qui changent inévitablement. Être en mesure de communiquer ses aspirations, ses intentions afin de ne pas les perdre de vue, ni perdre le sens derrière ses actions. Cela peut aider à accorder plus d'importance à la qualité et à la pertinence des processus de travail qu'à l'atteinte des objectifs des projets portés. Car le succès de ces projets ne dépend pas que de nous. En se recentrant sur le moment présent et la valeur des expériences vécues dans ces projets, il est possible de vivre une satisfaction plus grande que lorsque l'atteinte des objectifs est valorisée avant tout. Une action ou une rencontre porteuse de sens ou permettant la création de liens peut-être plus féconde qu'une quantité d'actions menées en vitesse dans l'espoir d'atteindre un objectif devenu difficile. Cela invite à développer notre capacité à vivre dans la gratitude et à célébrer nos relations, nos gestes, nos actions, nos victoires tout comme à accepter nos deuils et nos défaites comme faisant partie d'un processus riche et précieux.

[32] Haraway, D. (2016). *Staying with the trouble. Makin kin in the Chthlucene*. Duke University Press.

CHAPITRE IV.

DES PRATIQUES INSPIRANTES S'INVENTANT AU CŒUR DES ORGANISATIONS ÉCOLOGISTES





Maintenant que nous avons abordé différents apprentissages relatifs à la mise en place d'une culture du *care*, il est temps de voir comment mettre ceux-ci en pratique. À cet égard, ce quatrième chapitre propose différentes actions qui peuvent être posées pour intégrer à son quotidien les notions abordées dans les chapitres deux et trois. Ces pratiques ont émergé de l'ensemble de nos entretiens avec des personnes impliquées dans différentes organisations écologistes. Elles sont donc ancrées dans les réalités de terrain. En continuité avec la catégorisation employée au chapitre précédent, nous divisons ces pratiques en trois sections, à savoir : les pratiques de soins personnelles (*self-care*), les pratiques de soins collectifs (*collective care*) et les pratiques tournées vers l'environnement et les autres qu'humains.

Comme il a été mentionné en introduction, nous ne considérons pas ce guide comme regroupant l'ensemble des pratiques existantes, mais plutôt comme une première étape de regroupement et de partage de ces pratiques qui se développent au sein d'organisations écologistes. En espérant que la lecture de ce chapitre puisse vous inspirer à intégrer davantage de pratiques de *care* dans votre quotidien.

PRATIQUES DE SOIN PERSONNELLES (*SELF-CARE*)

Une grande partie des pratiques qui ont émergé des entretiens que nous avons menés concerne l'hygiène de vie et ce que l'on pourrait définir comme du *self-care*. Dans un contexte où les crises socio-écologiques, le travail, l'engagement et les responsabilités quotidiennes peuvent générer beaucoup de stress, de la fatigue ou un sentiment d'impuissance, prendre soin de soi est essentiel. Ces soins personnels prennent différentes formes et touchent autant le corps, les émotions, les relations sociales, le rapport à la nature que la capacité à trouver du sens dans ses activités et ses engagements.

Prendre soin de soi peut notamment s'actualiser dans des activités physiques et de plein air. Que ce soit utiliser son vélo pour se déplacer, faire des activités extérieures ou encore marcher afin de décompresser, les activités physiques et le sport contribuent au bien-être physique et mental. Une alimentation saine et équilibrée constitue également une composante importante de cette attention portée à soi. À cela s'ajoute le repos. Régénérer son énergie peut parfois simplement passer par une sieste, un horaire de sommeil équilibré ou encore par le fait de s'accorder un moment pour ne rien faire, sans culpabilité.

Prendre le temps de ralentir ou de s'adonner à des activités qui procurent du plaisir est un élément central des pratiques de soin personnelles. Que ce soit la lecture, la musique, un moment en nature, des jeux, des rencontres avec la famille ou les ami•es, des loisirs créatifs ou encore une sortie culturelle, il est important de se ménager des espaces de ressourcement. On peut cela dit s'interroger sur l'éventuelle valeur performative de ces activités. Suivent-elles une tendance de maximisation du temps libre ? Sommes-nous capables de planifier des moments qui échappent à un schème de pensée productiviste ? Reconnaître notre droit au repos, à la contemplation et à l'arrêt complet constitue à proprement parler une forme de soin.

Prendre soin de soi peut également signifier de faire des projets orientés vers le plaisir et l'épanouissement personnel. Il peut s'agir de s'entraîner pour une sortie de cyclotourisme, d'apprendre l'ébénisterie, de commencer à jouer du piano, de s'initier à l'identification des champignons, de planifier des vacances, de suivre un cours de poterie, etc. Ces projets offrent des occasions d'apprentissage, de création et de satisfaction. Le développement d'une compétence ou la réalisation d'un projet concret procure un sentiment d'accomplissement parfois plus difficilement ressenti lorsqu'on travaille sur des enjeux socio-écologiques qui exigent un investissement à long terme.

L'implication sociale et le militantisme sont aussi présentés comme des expériences nourrissantes qui permettent de trouver un sens à ses actions tout en prenant soin de soi et des autres. Les motivations à la base de l'engagement sont souvent liées au désir de prendre soin, d'assumer une responsabilité ou de soutenir certaines causes dans une perspective de *care* collectif. Le sens que l'on retire de cette implication nourrit la fierté, le sentiment d'accomplissement, l'empouvoirement, l'entraide et l'appartenance à une collectivité, tout en contribuant à des actions concrètes visant à défendre, soutenir ou construire collectivement un autre monde. Cette dimension devient particulièrement importante lorsqu'on considère les émotions associées aux crises socio-écologiques. Que ce soit l'anxiété, la colère, la tristesse ou le sentiment d'impuissance, ces émotions peuvent devenir des sources d'épuisement et de lourdeur. La possibilité de les canaliser dans une initiative, un projet ou une action concrète permet de les transformer en moteur d'engagement. Bien que les luttes de longue haleine demeurent essentielles, la mise en place d'initiatives ayant des retombées positives à court terme peut contribuer à alimenter le sentiment de pouvoir agir et la motivation nécessaires à un engagement épanouissant.

Le rapport à la nature occupe également une place importante parmi les pratiques de soins personnels. Prendre contact avec la nature, sentir la force du vent, humer le parfum de la forêt, écouter le chant de la grive, observer le courant de l'eau ou contempler l'horizon et les grands espaces favorise le recentrement et nourrit l'être-au-monde. Le jardinage et l'agriculture sont aussi des activités bénéfiques qui permettent de se rattacher aux saisons et à la terre. Elles permettent d'être physiquement actif•ve et comportent une dimension méditative. Ces pratiques donnent un autre sens au besoin fondamental de l'alimentation, tout en procurant le sentiment de participer au soin des écosystèmes.

La présence de plantes et d'animaux au sein du domicile peut également avoir des effets bénéfiques sur la santé et le bien-être. Ces bienfaits découlent autant de la relation que nous entretenons avec nos animaux de compagnie et nos plantes d'intérieur que de leur simple présence dans notre environnement. L'affection partagée avec les animaux contribue également au bien-être émotionnel, tandis que leur présence peut procurer un sentiment de réconfort et de sécurité.

Par ailleurs, prendre soin de soi implique parfois de créer une certaine distance face aux sollicitations constantes du quotidien. La vie et le travail nous mènent à passer plusieurs heures par semaine devant des écrans, ce qui rend précieux le fait de s'organiser des moments et des activités sans appareils électroniques. Se donner également des espaces pour décrocher des enjeux socio-écologiques, penser à autre chose et investir d'autres sphères de sa vie permet de recharger ses batteries, de nourrir sa créativité et de maintenir une relation plus équilibrée avec les questions vives qui nous interpellent dans nos engagements écosociaux. Ces moments deviennent également des occasions de réflexion sur notre propre état : sommes-nous capables de décrocher, de profiter de la vie malgré les crises et les difficultés, ou sommes-nous devenu•es trop submergé•es ?

Le soin de soi peut aussi être éveillé ou renforcé grâce à certains outils. Établir ses limites, pratiquer la pleine conscience, s'entraîner à la contemplation, adoucir ses listes de choses à faire, se créer des rituels et rechercher les nouvelles inspirantes sont autant de pratiques qui peuvent soutenir le bien-être au quotidien. Nous vous les présentons en suggérant des exercices pour vous y essayer !

LA CLARIFICATION DES LIMITES

Le fait d'établir ses limites autant avec soi-même que dans sa vie sociale, professionnelle et militante est ressorti de nos entretiens comme étant l'une des pratiques fondamentales à mettre en place afin de prendre soin de soi. Cela nécessite premièrement d'identifier ses capacités, ses désirs et ses besoins, pour ensuite apprendre à les nommer. Cette démarche invite à une meilleure compréhension de ses priorités, valeurs, vulnérabilités et manières d'être. Développer nos aptitudes à la communication aidera ensuite à établir ces limites avec nos proches et nos collègues.

EXERCICE :

DÉFINIR MES BESOINS ET MES LIMITES

Dressez une liste de vos besoins personnels pour vous sentir bien, ainsi que de vos objectifs par rapport à votre travail ou votre implication en lien avec les enjeux socio-écologiques. Mettez ces deux listes en relation afin d'évaluer comment ces objectifs peuvent contribuer ou porter atteinte à votre capacité de répondre à vos besoins personnels. Prenez un moment afin de réfléchir à l'équilibre que vous souhaiteriez établir entre ces sphères de votre vie. Dressez une liste d'actions que vous pourriez mettre en place afin de vous rapprocher de cet équilibre, de façon à respecter vos limites et vos besoins à travers votre implication sur les enjeux socio-écologiques.

Dans un deuxième temps, exercez-vous à communiquer vos limites et vos besoins à une personne de confiance, à un·e collègue ou à un groupe. Présentez l'une des limites que vous avez identifiées et expliquez pourquoi elle est importante pour vous. Vous pouvez vous appuyer sur des formulations telles que : « Pour prendre soin de moi, j'ai besoin de... », « Ma limite est... » ou encore « Lorsque cette limite est dépassée, cela a comme effet de... ».

Invitez ensuite votre interlocuteur·rice à partager ses propres besoins et limites. Portez attention à ce qui facilite ou complique l'expression de ces besoins. Comment vous sentez-vous lorsque vous communiquez vos limites ? Comment réagissez-vous lorsqu'une autre personne exprime les siennes ?

Apprendre à poser ses limites permet entre autres de bien définir les frontières entre les sphères personnelle, professionnelle et citoyenne de sa vie. On peut développer la capacité à dire « non » — même à des projets enthousiasmants, limiter ses heures de travail, rechercher un équilibre entre les différentes activités de son quotidien. On peut aussi apprendre à sonder et à respecter ses propres besoins de soin face aux demandes et aux besoins de *care* des personnes qui nous entourent : famille, enfants, ami·es et collègues.

Pour les personnes qui vivent avec des cycles menstruels ou qui vivent des fluctuations hormonales importantes, une attention portée à ces fluctuations peut contribuer à une meilleure écoute de soi. Cela permet de reconnaître les états qu'elles génèrent et de les respecter, en adaptant ses activités en conséquence.

LA PLEINE CONSCIENCE

La pratique de la pleine conscience peut avoir des bénéfices importants sur le bien-être, qui sont bien documentés[33]. Elle permet de réguler le système nerveux et de se centrer sur le moment présent afin de réduire le stress et favoriser la concentration. Elle constitue une forme de méditation axée sur l'observation sans jugement de sa respiration et des sensations qui habitent le corps au moment de la pratique.

Si l'esprit s'évade et se dirige vers des pensées et des émotions, on les accueille et on se rappelle qu'il s'agit simplement de pensées et d'émotions qui viennent et qui vont, en se ramenant à sa respiration et à l'observation de ses sensations. Où est-ce que je sens ma respiration ? Dans mon ventre, ma cage thoracique, dans le haut de mon dos ? Cette respiration est-elle profonde ou superficielle ? Est-ce que je sens certaines tensions ou douleurs ? Est-ce que je peux sentir le contact du sol ou de la chaise sur laquelle je suis assis·e ? Est-ce chaud, froid, doux, dur, ... ? Ce sont là quelques exemples de façons dont on peut mener sa pratique de pleine conscience.

On peut aussi observer comment on se situe dans l'espace, pratiquer la pleine conscience en écoutant les sons de l'environnement, en prenant le temps de sentir le vent, la pluie ou le soleil sur sa peau. Il peut s'agir d'écouter le chant des oiseaux, de regarder le mouvement de l'eau qui coule ou encore de prendre le temps d'explorer les odeurs d'un boisé. On peut aussi prendre un moment pour se concentrer avec attention sur un geste, comme se laver les mains ou encore boire une gorgée d'eau.

La pratique de la pleine conscience peut être facilitée par la méditation guidée. Certaines pratiques comme le yoga et le tai-chi peuvent aussi aider à engendrer un état de pleine conscience, par des exercices de respiration et par l'attention portée aux mouvements lents et précis qui sont effectués.

[33] Pour un bref aperçu des bénéfices démontrés par la recherche, nous suggérons le court article suivant : Association canadienne pour la santé mentale (2021). *La pleine conscience.* https://acsmquebec.org/blogue/2021/03/23/la-pleine-conscience

EXERCICE :

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE GUIDÉE

Il existe maintenant plusieurs méditations pleine conscience guidées, disponibles gratuitement en format audio ou vidéo. Prenez le temps d'intégrer des méditations guidées à votre quotidien pendant une à deux semaines afin de voir l'impact que cela peut avoir sur votre bien-être.

Quelques pistes :

Présence Québec (OBNL) : Plateforme de méditations gratuites portant sur la présence attentive
https://presence.quebec/

Mon équilibre UL : Page sur la méditation pleine conscience de l'Université de Laval
https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie/meditation-pleine-conscience

LES RITUELS

Intégrer certains rituels à votre quotidien peut être une pratique de *care* autant pour vous-même que pour votre communauté ainsi que pour votre relation à la vie et à l'autre qu'humain. Pour certaines personnes, ces rituels peuvent être reliés à différentes formes de spiritualité, marquant l'importance d'un geste, d'une période, d'une relation, etc.

Un rituel peut aussi être une action toute simple qui crée un moment d'arrêt, qui donne une certaine stabilité à votre quotidien. Une participante en entretien nous expliquait par exemple que son rituel était de jouer une partie de cartes de solitaire le matin avec son café. Ainsi, votre routine de soins du visage, votre thé de l'après-midi, votre marche d'après dîner ou encore votre session d'étirements pourraient être considérés comme des rituels permettant d'intégrer plus de *care* dans votre quotidien. Prendre le temps de reconnaître le travail et l'abondance présents dans un repas avant de le manger peut aussi être une pratique permettant de s'ancrer, de mettre en valeur les interdépendances et de prendre soin.

LA DOUCEUR DANS LES LISTES ET L'HORAIRE

Plusieurs personnes ont l'habitude d'organiser leur emploi du temps en dressant des listes. C'est certes un exercice qui peut faciliter la priorisation des tâches et diminuer la charge mentale, du fait qu'on dépose ces tâches et activités sur du papier ou dans un document, plutôt que de les garder dans sa tête. Certaines personnes éprouvent d'ailleurs une grande satisfaction à raturer une tâche sur une liste lorsqu'elle est terminée. Cela dit, la pratique de la « *to-do list* » vient de cette culture de la performance que le *care* regarde d'un œil critique. On peut donc s'interroger sur les avantages et les inconvénients de tenir des listes au travail, dans ses engagements comme à la maison.

Une manière d'adoucir cette pratique est d'y intégrer des activités ou des actions destinées à prendre soin de soi, en leur accordant une place importante (on ne met pas ces activités en bas de la liste !). Il peut s'agir de finir plus tôt un vendredi pour aller voir une exposition, prendre un moment de lecture avec son café après le dîner, cueillir et déguster les amélanches qui poussent devant le bureau à sa pause.

On peut également prendre un temps d'arrêt pour reconnaître tout le travail réalisé et s'encourager avant de passer à autre chose ou de créer sa prochaine liste. Enfin, on peut s'entraîner à retirer de ses listes et de son horaire les tâches qui ne sont pas prioritaires, en se faisant confiance. Cela permet de réduire la pression à faire tout ce qu'on voudrait faire. Si cette chose est vraiment importante ou si elle devient prioritaire, elle reviendra se manifester à nous.

LA CONTEMPLATION

Contempler le monde et ses beautés peut être une façon de se ressourcer, de lâcher prise et de prendre un temps d'arrêt dans un état de pleine conscience. On peut prendre le temps de respirer les fleurs et d'admirer les flocons de neige, exercer son regard à percevoir la beauté dans la nature et chez les gens. On peut contempler une foule, observer un oiseau qui ramasse des brindilles pour son nid, remarquer un geste de bienveillance dans le métro ou s'arrêter quelques instants dans un parc ou en forêt. En somme, il s'agit de prendre le temps de sentir son environnement et de percevoir les effets de sa contemplation. Ces moments permettent de se recentrer, de se calmer, de cultiver la reconnaissance et l'émerveillement. Ils sont également une bonne manière de se connecter aux raisons pour lesquelles on s'implique et/ou milite.

EXERCICE :

UN MOIS DE CONTEMPLATION

Intégrez à votre agenda des alarmes de manière aléatoire sur une durée de 30 jours. Lorsque l'alarme sonne, c'est le signal de prendre 5 minutes afin de porter attention aux beautés qui vous entourent, soient-elles dans des couleurs, des formes, des gestes, des attentions, des sons ou des parfums.

Que vous soyez dans votre bureau, à la maison, devant le fleuve, sur une route ou encore sur le haut du mont Mégantic, l'idée est de contempler ce qui vous entoure, de prendre le temps de vous y connecter au moins une fois par jour afin d'apprendre à intégrer la contemplation à votre quotidien.

LA RECHERCHE ET LE PARTAGE DE NOUVELLES INSPIRANTES

Bien qu'il soit important de s'informer sur les enjeux socio-écologiques et leurs impacts, il est tout autant important de faire une veille des projets positifs et constructifs où des personnes œuvrent à y répondre. Faire des recherches sur des initiatives écosociales où les actions sont axées vers un *care* collectif peut nourrir le sentiment d'interdépendance et de solidarité, tout en construisant la confiance en la vie.

Garder l'équilibre entre la lecture, l'écoute de nouvelles enthousiasmantes et de nouvelles choquantes concernant des situations d'oppressions ou de crises socio-écologiques facilite également le maintien du sens de l'engagement et permet de se rappeler qu'une multitude de personnes travaillent au quotidien pour améliorer le monde. S'informer sur ces initiatives inspirantes et les relayer, c'est aussi leur donner une place et une visibilité. Cela permet plus largement de mettre de l'avant un narratif d'espoir, de créativité et de solidarité, qui nourrit le *care* collectif.

EXERCICE :

UN MOIS DE PARTAGE POSITIF

Pour une durée d'un mois, accordez-vous chaque semaine un moment de recherche de nouvelles positives en lien avec les questions socio-écologiques. Partagez au moins une de ces nouvelles à vos proches, lors de rencontres ou à travers les médias sociaux.

Cet exercice peut également se faire en groupe, vous permettant de créer une chaîne de partage d'initiatives positives au sein de votre communauté. Certains médias se spécialisent maintenant dans la diffusion de ce type de nouvelles. S'abonner à ces canaux peut être une bonne manière de maintenir un bon ratio de nouvelles positives dans votre quotidien.

En somme, pour intégrer davantage de *care* dans ses propres pratiques, il est fécond d'essayer différentes stratégies pour voir celles qui conviennent le mieux à sa situation et à sa personnalité. Ces expérimentations peuvent, en outre, être l'occasion de prendre un pas de recul pour porter attention aux gestes, aux attitudes et aux habitudes qui façonnent ses relations au quotidien. Ces expériences pratiques peuvent également mener au constat selon lequel le *care* ne se manifeste pas seulement dans les grandes actions, mais aussi dans les petites attentions, l'écoute, la présence et la reconnaissance des besoins et des vulnérabilités de chaque personne, de chaque être.

Est-ce que je vis le *care* dans la réciprocité ? Quelle est ma responsabilité dans ma façon de vivre mes relations aux autres et à moi-même ? Comment est-ce que je fais acte de bienveillance et de sollicitude ? De quelles manières suis-je à l'écoute des autres et de moi-même ? Suis-je attentif·ve aux besoins qui sont exprimés, mais aussi à ceux qui le sont moins ? Est-ce que je prends le temps de reconnaître mes propres limites et celles des autres ?

Réfléchir à nos pratiques de *care*, c'est aussi reconnaître que celles-ci peuvent évoluer et se développer au fil du temps. Cette réflexion porte à identifier les forces sur lesquelles s'appuyer, mais aussi les aspects qui pourraient être améliorés. Comment puis-je être davantage dans le *care* et améliorer mes pratiques de *care* ? Qu'est-ce que je pourrais apprendre afin de mieux prendre soin ? Quels gestes, quelles attitudes ou quelles habitudes pourrais-je adopter pour faire davantage preuve d'attention, d'empathie et de respect dans mes relations ?

Prendre le temps de se poser ces questions permet de développer une plus grande conscience de l'impact de nos actions sur nous-mêmes, sur les autres et sur notre environnement. Cette démarche peut ainsi contribuer à cultiver des relations plus bienveillantes, plus attentives et plus respectueuses, tout en favorisant un rapport au monde davantage fondé sur la responsabilité, l'interdépendance et le souci des autres.

PRATIQUES DE SOIN COLLECTIF (*COLLECTIVE CARE*)

Le soin collectif se construit à travers les relations, les pratiques et les structures[34] qui nous permettent de prendre soin les un•es des autres. Ce type de *care* repose sur l'idée que le bien-être individuel et le bien-être collectif sont profondément liés et qu'aucune personne ne devrait porter seule le poids des défis qu'elle rencontre. Favoriser une culture du *care* implique donc de développer des façons d'être ensemble, des approches et des mécanismes qui favorisent l'entraide, la solidarité, la réciprocité et le respect des limites de chacun•e.

La relation de soin avec les autres peut constituer une importante source de bien-être pour soi. Prendre soin d'autrui et cultiver des relations attentives et bienveillantes peut en effet apporter beaucoup. Pour être véritablement présent•e aux autres, il demeure toutefois essentiel de prendre soin de soi et de préserver l'espace, le temps et l'énergie nécessaires pour le faire (voir la section précédente). Puisque le *care* repose sur la réciprocité ainsi que sur une responsabilité partagée envers soi-même et envers les autres, les gestes de soin contribuent à nourrir et à entretenir cette dynamique relationnelle.

Ainsi, prendre soin de soi et des autres de manière équilibrée constitue une pratique importante dans le développement d'une culture du *care*. Trouver du plaisir à aider une personne proche ou inconnue, faire du bénévolat, partager ses connaissances, prendre le temps d'échanger avec ses voisin•es sont autant de façons de faire vivre le soin collectif au quotidien. Ces gestes renforcent les liens qui nous unissent et participent à la création de communautés plus solidaires, attentives et résilientes.

«

La connexion avec l'autre nous permet d'être plus sensibles à ce que la personne vit. Puis, le fait de prendre soin permet de se sentir moins seul•e, de se sentir utile aussi. Donner, ça fait du bien.

— Alexandra

Au-delà des gestes quotidiens de soutien, le soin collectif s'appuie sur les réseaux de relations qui nous entourent. Pouvoir compter sur d'autres personnes lorsque nous traversons des périodes plus difficiles est souvent ce qui permet de maintenir notre engagement, notre équilibre et notre capacité d'agir à long terme.

Avoir un groupe et un réseau solides qui nous appuient dans ce que nous faisons et qui sont présents lorsque les choses vont moins bien constitue un élément central du prendre-soin collectif. S'entourer de personnes partageant des valeurs et des convictions qui résonnent avec les nôtres permet de se sentir compris•e et légitime. Il devient alors possible d'exprimer des émotions difficiles et une certaine vulnérabilité face aux crises actuelles, tout en étant nourri•e tant sur le plan intellectuel qu'émotionnel. Il demeure toutefois essentiel de pouvoir compter sur des relations qui ne sont pas uniquement liées au travail ou au militantisme, afin de vivre autre chose et de maintenir un certain équilibre.

Développer la curiosité et l'intérêt envers des personnes très différentes de nous demeure aussi une démarche nécessaire et porteuse. Cela permet d'être plus sensible aux réalités qu'on ne vit pas soi-même et aux visions du monde qui ne sont pas celles de notre cercle rapproché. Ces interactions contribuent à nourrir le tissu social, qu'il est nécessaire de soigner en cette période trouble.

Cela dit, dans cette deuxième partie du dernier chapitre, nous souhaitons souligner l'importance des espaces et des relations où l'on se sent écouté•e, où l'on peut développer une communication ouverte, s'amuser, rire et partager les responsabilités dans un climat de confiance. Sentir que l'on peut compter sur les autres et que certaines charges pourront être assumées collectivement contribue à renforcer notre résilience. Ces relations jouent aussi un rôle important lorsqu'elles nous aident à reconnaître que nous dépassons certaines limites au détriment de notre santé. Offrir son aide aux autres et recevoir la leur permet par ailleurs d'expérimenter concrètement les bienfaits de la réciprocité et de la solidarité. Que ce soit en lien avec des oppressions vécues, certains enjeux particuliers ou encore des activités professionnelles et militantes, avoir la possibilité d'échanger avec des gens qui comprennent notre réalité permet d'accéder à des formes d'entraide difficilement remplaçables. Les expériences partagées favorisent souvent une compréhension plus fine, plus sensible et plus compatissante des défis rencontrés.

Il est donc enrichissant de s'entourer de personnes qui nous inspirent et auprès desquelles nous apprenons, évoluons et nous transformons. Lorsque cela est possible, les relations familiales de qualité peuvent faire partie de cet entourage, mais ce rôle peut tout aussi bien être assumé par la famille choisie ; les ami•es, les collègues ou les communautés auxquelles nous appartenons.

Le partage de la charge mentale constitue aussi une pratique importante de soin collectif. Que ce soit avec notre famille, un•e partenaire, dans une colocation, au travail ou avec des ami•es, être en mesure de discuter de la charge liée aux activités du quotidien et de réfléchir à une meilleure répartition peut avoir des effets importants sur la qualité de vie. Cela implique toutefois de s'assurer que la personne avec qui nous souhaitons échanger est disponible et réceptive. L'objectif n'est pas de déposer son poids sur l'autre sans consentement, mais plutôt de créer des espaces où les difficultés et les souhaits peuvent être exprimés et accueillis. Le fait de partager ce qui est vécu contribue souvent à réduire la pression ressentie et peut même faire émerger des solutions permettant d'alléger cette charge mentale.

EXERCICE :

CARTOGRAPHIEZ VOS RÉSEAUX

Il nous arrive tous et toutes, à certains moments, de nous sentir seul•e et d'avoir l'impression de ne pas être suffisamment entouré•e. Dans tous les cas, s'attarder à nos relations significatives peut contribuer à en révéler la force et l'importance. Nous vous invitons donc à prendre le temps de créer une carte de vos relations afin de pouvoir en célébrer l'étendue.

Prenez un morceau de papier et écrivez votre nom au centre de celui-ci. Commencez à écrire les noms des personnes qui vous sont chères et à les regrouper en fonction des liens qui vous unissent les unes aux autres. Est-ce un•e membre de la famille ou de votre équipe de soccer ? Est-ce votre ami•e d'enfance, votre collègue de travail ou un•e membre du comité citoyen dans lequel vous vous impliquez ?

Lorsque vous avez terminé votre carte, observez-la pour saisir ce qu'elle illustre. Quelles sont les qualités de ces réseaux ? Y a-t-il des liens que vous souhaiteriez améliorer ou approfondir ? Y a-t-il des liens manquants, qui peuvent parfois vous donner l'impression d'être seul•e ? Si c'est le cas, pensez à des activités que vous aimez, au travers desquelles vous pourriez créer de nouveaux liens.

[34] Les structures peuvent être non seulement des communautés de pratiques, des groupes d'entraide, des comités de soutien, des instances de concertation (entre autres), mais aussi des déclarations de principes, des lois, des politiques, des conventions, etc.

Les pratiques de communication ont également un impact majeur sur le *care* qui peut se vivre au sein des organisations. Il paraît donc primordial de créer des espaces de communication ouverts où chacun·e peut participer et se sentir inclus·e. Cela implique de pouvoir parler de ses vulnérabilités, des oppressions, des situations de manque de respect ou encore des enjeux liés à l'épuisement, à l'éco-anxiété, à l'éco-colère ou au deuil écologique de manière ouverte et active. Une culture du soin repose entre autres sur la capacité à accueillir les ressentis et les émotions des autres, même lorsque les échanges sont difficiles, tout en étant en mesure d'exprimer ses propres limites lorsque l'on ne peut offrir cette présence.

Si les relations interpersonnelles jouent un rôle essentiel dans le soin collectif, les organisations ont elles aussi une responsabilité importante à assumer. Les pratiques de *care* ne reposent pas uniquement sur les individus ; elles peuvent être soutenues, facilitées et valorisées par les structures dans lesquelles nous évoluons. Autrement dit, les façons de définir, de planifier, de partager et de réaliser le travail jouent un rôle déterminant en la matière.

Une des pratiques à privilégier pour transformer la structure et l'organisation du travail dans une perspective de *care* consiste à instaurer une responsabilité organisationnelle à cet égard. L'organisation est ainsi appelée à jouer un rôle proactif dans la réflexion, le développement et la mise en œuvre de pratiques favorisant le bien-être de ses membres. L'objectif est de faire du *care* une dimension intégrée à la culture de travail plutôt qu'une préoccupation ponctuelle, ou portée par quelques personnes. Pour y parvenir, plusieurs avenues peuvent être envisagées : accorder un espace dédié au *care* dans les rencontres d'équipe, mettre sur pied un comité de travail pour se pencher sur cette question, intégrer cette préoccupation à la planification stratégique ou encore adopter des politiques qui en reconnaissent l'importance. Ces démarches contribuent à rendre le *care* visible au sein de l'organisation, à en faire une priorité collective.

« *Je travaille au sein de l'organisation depuis seulement 7 mois. [Cette organisation comprend] un conseil d'administration et une co-coordination générale, des responsables de programme, des coordonnateur·rices et, ensuite, il y a pas mal d'employé·es contractuel·les et des employé·es permanent·es. J'y trouve un esprit de bienveillance, de respect, une attention particulière à l'humain, à la reconnaissance des intelligences. J'ai envie de dire, encore plus [depuis la mise en place] du comité care, que, pour une fois, le mot [care] est posé sur la table. Je trouve que c'est un organisme avec une belle échelle humaine.*

— Mata

Le développement d'une culture du *care* passe aussi par une réflexion sur les dynamiques de pouvoir et de participation qui façonnent la vie collective. Prendre soin d'un groupe implique de créer ensemble les conditions permettant à chacun·e d'y trouver sa place et de contribuer pleinement aux échanges. Il s'agit de favoriser une participation plus équitable, de se doter de moyens pour que la parole ne soit pas accaparée par un groupe restreint de personnes, tout en encourageant celles qui ont davantage de difficulté à s'exprimer à prendre leur place dans la conversation, contribuant à créer des espaces activement inclusifs.

Mettre le bien-être au centre des préoccupations collectives implique donc de prendre en compte les questions d'équité, de diversité, d'inclusion et d'intersectionnalité. Une culture du *care* cherche à reconnaître les réalités différenciées vécues par les individus, au sein du milieu de travail et à l'extérieur de celui-ci, pour réduire les barrières qui limitent la participation ou le sentiment d'appartenance.

Enfin, le soin collectif peut s'étendre à la relation qu'un groupe entretient avec son environnement. Se donner des moments pour discuter avec bienveillance de notre impact sur l'environnement, échanger sur nos pratiques écologiques et partager nos savoirs — bien sûr, sans tomber dans la pression de performance — permet de renforcer notre capacité à prendre soin collectivement des milieux dont nous dépendons. Une culture du *care* invite ainsi à reconnaître notre interdépendance, non seulement entre êtres humains, mais aussi avec les écosystèmes qui rendent la vie possible.

EXERCICE :

ÉCHANGEZ SUR VOS FAÇONS DE PRENDRE SOIN

Réservez un moment avec un·e pair·e militant·e ou un·e collègue afin d'échanger sur vos façons de prendre soin. Comment prenez-vous soin de vous ? Comment prenez-vous soin des autres ? De quelles manières aimez-vous que les autres prennent soin de vous ? Vous pouvez également effectuer cet exercice en groupe. Prenez en note les réponses de vos collègues ou proches et donnez-vous l'objectif de répondre par des actions dans les semaines qui suivent.

Cet exercice peut vous aider à exprimer vos besoins, mais aussi à considérer ceux des autres d'une manière qui est plus ancrée et réciproque. L'exercice peut aussi être un levier vers une démarche plus large et planifiée d'appui au soin collectif dans votre organisation.

Dans la suite de cette section sur les pratiques de soin collectif, nous vous partageons celles que nos entretiens de recherche ont permis de relever, ainsi que certaines pratiques que nous avons nous-mêmes pu expérimenter. Nous ne prétendons pas à l'exhaustivité, mais sommes confiant•es que les pratiques ici répertoriées sont porteuses, inspirantes et qu'elles invitent à poursuivre la découverte et l'expérimentation. Bonne exploration !

LA GESTION HORIZONTALE ET L'ORGANISATION COLLECTIVE DU TRAVAIL

Dans une optique de responsabilité commune et de réciprocité, la déhiérarchisation des responsabilités de gestion et de coordination peut permettre plus d'empathie, de sentiment d'appartenance, ainsi qu'un meilleur partage de la charge organisationnelle et du stress inhérent à celle-ci. Offrir de l'autonomie et donner la capacité aux membres d'une organisation de décider collectivement nécessitent de bâtir un climat favorisant la cocréation, la confiance, la solidarité et le partage équitable des tâches. Il s'agit de prendre le temps de cartographier et d'analyser ensemble les différents éléments de la structure organisationnelle, de voir les processus de gestion et d'organisation du travail comme quelque chose d'évolutif et de malléable qui peut se transformer au travers du temps et selon les perspectives des personnes s'impliquant. Concrètement, une transition vers une gestion plus horizontale nécessitera d'adapter les postes et les descriptions de tâches afin de mieux répartir les responsabilités et les types de tâches.

Dans une organisation avec des rôles plus hiérarchisés, la déhiérarchisation de la responsabilité des relations de travail peut être une bonne pratique : encourager le travail d'équipe et la résolution de problèmes en groupe, se former à la gestion des conflits ou des enjeux relationnels. De telles pratiques peuvent concourir à ce que la qualité des relations de travail devienne une responsabilité collective, partagée et pas seulement une tâche sous la responsabilité des personnes à la coordination ou encore de la direction des ressources humaines. Cela étant dit, la complexité d'un conflit peut parfois nécessiter la présence d'une personne externe au conflit, d'un•e membre de l'équipe des ressources humaines ou d'une personne extérieure à l'organisation et dont le travail est directement lié à la protection contre la violence au travail.

Offrir de l'espace pour la création, la prise de décisions et l'initiative peut aussi responsabiliser les membres de l'organisation et développer la confiance en soi et le sentiment de pouvoir agir. Dans l'esprit d'une planification ancrée dans les réalités de la communauté, la cocréation et la cogestion d'activités peuvent aussi se vivre avec des organisations partenaires, ainsi qu'avec les personnes et les groupes que l'on souhaite interpeller.

LA LENTEUR

Bien que les organisations en environnement mentionnent parfois l'importance de la décroissance et de la nécessité de se distancier de la culture de la performance, plusieurs vont tout de même reproduire ces pratiques dans le travail du quotidien. S'offrir un temps de réflexion collective sur les différentes façons dont l'organisation pourrait ralentir peut être une bonne manière de faire plus de place au *care*. Par exemple, on peut être plus sensible au bien-être des membres ou des employé•es en prenant des pauses lors de nos rencontres. On peut aussi adapter le rythme collectif aux besoins et aux limites des membres.

Il est certain que le contexte peut parfois faire en sorte qu'il soit difficile de ralentir. C'est le cas lorsque l'on doit défendre un territoire ou encore bloquer un projet se développant selon un calendrier hors de notre contrôle. On peut toutefois organiser notre travail en y intégrant un temps défini pour la détente, les relations interpersonnelles et le soin.

La planification peut aussi être une bonne manière de ralentir. Lorsque l'on a pris le temps de bien organiser, planifier et répartir les tâches — en se donnant également une marge de manœuvre pour les imprévus —, il est plus facile d'y intégrer des moments de repos et des temps d'arrêt.

On peut aussi s'exercer ensemble à faire l'éloge de la lenteur, féliciter les personnes qui décident de ralentir et à devenir vigilant•e face aux dynamiques menant aux heures supplémentaires et à la surcharge de travail.

LES RÉSEAUX D'ÉCHANGE ET LES COMMUNAUTÉS DE PRATIQUE

La création ou la participation à des groupes d'entraide sur des questions spécifiques peut être une bonne manière de rencontrer des gens vivant avec des réalités et des enjeux similaires. Cela permet d'échanger sur les défis, mais aussi de partager des solutions et des expériences de vie afin de se soutenir et de s'outiller collectivement. Ces groupes peuvent être des espaces bénéfiques lors des moments de crises (à titre d'exemple, pensons à la pandémie de COVID-19), car ils permettent de développer rapidement un réseau.

L'HUMOUR

L'humour est une pratique permettant d'aborder certains sujets qui pourraient être lourds à partager. Cela permet de créer du lien avec les autres, en utilisant le rire, et d'amener une certaine légèreté à des situations qui peuvent être difficiles. Il est possible de rire avec les autres, mais aussi avec soi-même : voir la beauté et le charme qu'il peut y avoir dans le ridicule et l'absurde, connecter à l'autre au travers un jeu de mots, une image drôle, ou une exagération loufoque qui permet de prendre avec un grain de sel ce qui était devenu trop sérieux. L'humour est un allié important pour prendre soin de soi et des autres.

LA POSTURE D'ÉCOUTE ET DE PRÉSENCE EN SITUATIONS DE SOUTIEN

Lorsque l'on est dans une situation de soutien avec une personne, on peut s'exercer à développer avant tout l'écoute et la qualité de présence. Il est parfois tentant d'aller rapidement vers le conseil et on se rend parfois compte qu'on agit inconsciemment comme « sauveur·euse » avec une personne qui se confie ou qui traverse une période difficile.

Les éthiques du *care* placent l'attention et l'écoute comme socle du soin ; prendre le temps d'être curieux·se des besoins exprimés et ne pas tomber directement en mode solution. Cela invite à écouter et comprendre ce que la personne tente de nous exprimer sans ramener la discussion à nos propres expériences, similaires ou connexes à celle qui nous est partagée.

Pratiquer l'écoute active signifie aussi d'offrir d'un espace sécuritaire où il est possible de commettre des erreurs, d'exprimer des vulnérabilités et de présenter des souhaits. Grâce à une telle qualité d'écoute, on peut plus aisément offrir en deuxième lieu des reflets ou des pistes de réflexion qui sont constructifs et pleinement attentifs à la réalité partagée.

EXERCICE :

LA PRATIQUE DE L'ÉCOUTE ACTIVE

Mettez-vous en groupe de deux personnes afin de pratiquer l'écoute active. À tour de rôle, prenez cinq minutes pour partager vos réflexions sur un sujet qui vous tient à cœur. À titre d'exemple, nous vous proposons un partage sur l'émergence de votre engagement écosocial. La personne en position d'écoute peut poser les questions suivantes à celle qui prendra la parole :

- Peux-tu me partager un moment significatif qui a contribué à forger ton intérêt pour les questions socio-écologiques ?
- Qu'est-ce qui rend ce moment significatif pour toi ?
- Quel sens cette expérience a-t-elle pu donner à ta trajectoire d'engagement écosocial ?

La personne qui écoute essaie de ne pas parler, de ne pas interrompre celle qui parle. Elle est seulement à l'écoute et tente de ne pas penser à ce qu'elle pourrait répondre, ni à comment ce qui est raconté est lié à ses propres expériences.

Une fois les cinq minutes écoulées, la personne qui écoute reformule ce qu'elle vient d'entendre afin de s'assurer d'avoir bien compris, sans ajouter sa perspective ni son jugement. Elle termine ensuite en posant une question ouverte, soit une question de clarification, une question qui amène à compléter un élément partagé ou une question qui invite à se projeter.

On échange ensuite les rôles et une fois les tours de parole terminés, on partage ensemble son expérience de l'exercice. Comment cette écoute attentive vous a-t-elle fait sentir ? Que pourriez-vous travailler afin d'améliorer votre écoute ?

LES POLITIQUES ORGANISATIONNELLES

Rédiger ou revoir ensemble une ou des politiques qui intègrent les fondements du *care* peut en favoriser les pratiques dans l'organisation. Bien sûr, l'élaboration d'une politique qui porterait directement sur l'importance du soin collectif (*collective care*) dans l'organisation et qui énoncerait les principes que l'organisation s'engage à mettre en œuvre pour soutenir les pratiques de soin en son sein constituerait une initiative très structurante. Cela dit, des politiques existantes peuvent être considérées comme soutenant le *care*, dans la mesure où elles en intègrent certains principes. À titre d'exemples, mentionnons une politique de droit à la déconnexion, une politique contre le harcèlement psychologique et sexuel, une politique sur l'équité, la diversité et l'inclusion (EDI). De telles politiques peuvent aussi être ré-évaluées et mises à jour pour y intégrer plus explicitement les fondements du *care*.

En concevant collectivement des documents de référence concernant le bien-être et le prendre-soin dans l'organisation, on met les bases nécessaires pour valoriser ces pratiques de *care* et l'intégrer à la culture de travail ou de militance. Ces politiques peuvent également concerner nos relations avec le territoire et les communautés qui l'habitent. Il peut s'agir, par exemple, d'intégrer la régénération des écosystèmes, la justice environnementale ou encore le respect de l'autodétermination des Premiers Peuples comme principes directeurs au sein des statuts et mandats de son organisme.

L'EXAMEN DE LA CHARGE LIÉE AU *CARE*

La charge liée au *care* est malheureusement encore trop souvent assumée par les femmes et invisibilisée. Il s'agit alors de mettre en lumière cette réalité, de prévoir des moments d'analyse collective au cours desquels nommer les pratiques informelles déjà existantes et discuter des enjeux associés au manque de partage et de reconnaissance de ces tâches. On pourra ensuite trouver collectivement des voies pour partager plus équitablement la charge du *care* et construire un sentiment de responsabilité et de compétence en la matière. Le groupe de travail sur le *care* (voir la section précédente) pourrait initier une telle démarche.

LE GROUPE DE TRAVAIL SUR LE *CARE*

La création d'un comité se penchant sur les questions de *care* dans l'organisation peut-être une bonne manière de soutenir l'instauration d'une culture du *care* au sein de l'organisation. Cela donne aussi un temps dédié à un groupe de personnes pour réfléchir en profondeur à ces questions, ainsi qu'aux initiatives qui pourraient mieux soutenir le soin collectif dans le milieu de travail ou d'engagement.

La mise sur pied d'un groupe de travail permet aussi à une partie des membres de l'organisation de développer une certaine expertise, qui peut ensuite être partagée. On pourrait aussi ouvrir un poste spécifique dans l'organisation afin qu'une personne ait la responsabilité d'animer le comité, de soutenir des démarches structurantes et de créer des outils.

Il peut également être intéressant de mandater un groupe externe pour analyser nos pratiques et faire des recommandations de manière plus objective. La réflexion sur la formalisation des pratiques de soin peut ainsi se faire de plusieurs façons.

EXERCICE :

PLEIN FEUX SUR LES TÂCHES INVISIBLES

Prenez un temps en groupe afin de mettre en lumière l'ensemble des tâches qui sont réalisées dans votre organisation sans qu'elles ne soient sous la responsabilité formelle d'aucune personne. Cela peut être de laver les linges à vaisselle de la salle à dîner, d'acheter du café, de préparer un gâteau pour un anniversaire, de prendre des nouvelles d'une personne en congé de maladie ou de parentalité, d'arroser les plantes, de souligner un départ à la retraite, etc. Voyez comment ces tâches se distribuent dans votre organisation afin de vous assurer que celles-ci soient bien réparties.

L'ADAPTATION AU TRAVAIL EN MODALITÉ HYBRIDE

La nouvelle réalité du travail à distance peut avoir certains bénéfices en ce qui concerne la capacité des membres d'une organisation à prendre soin d'elles et eux. Cela peut être positif et permettre une meilleure conciliation entre le travail et la vie personnelle. Cette flexibilité peut aussi offrir l'opportunité de travailler en nature ou à l'extérieur, de faire une sieste lors de sa pause ou encore d'avoir plus de temps pour soi en évitant du transport ou en facilitant certaines tâches ménagères.

Il est toutefois aussi important de s'organiser des moments de rencontre en présentiel. En effet, cela permet de briser la solitude que certaines personnes peuvent vivre avec le télétravail. Les échanges informels facilités par la présence sur les lieux de travail peuvent aussi soutenir la cohésion et la communication au sein de l'organisation. Par exemple, il est beaucoup plus facile de discuter des enjeux liés à la surcharge de travail ou encore des émotions liées à un certain dossier lorsqu'on travaille avec ses collègues en présentiel. C'est également propice à s'organiser afin que les droits du travail soient respectés au sein de l'organisation. Enfin, c'est au travers des aspects sociaux du travail que l'on peut plus facilement prendre soin les un•es des autres au sein d'un groupe. Les meilleures idées et les plus belles relations se développent souvent lors de la pause-café !

L'ACCUEIL DES NOUVELLES PERSONNES (LE JUMELAGE)

L'accueil des nouveau•elles membres dans une organisation est un moment précieux pour s'assurer que la personne sente qu'elle se trouve dans un endroit sécuritaire où il est possible d'être elle-même et de faire confiance aux collègues. C'est aussi un bon moment pour discuter avec elle des pratiques de *care* instaurées dans l'organisation.

Une pratique intéressante peut être de jumeler cette personne avec un•e collègue qui aura la responsabilité de faciliter son intégration et de répondre à ses questions. Il s'agit en somme d'accompagner la personne afin que celle-ci comprenne les objectifs, la culture de travail et les enjeux éventuels. Le jumelage peut aussi permettre de connaître cette nouvelle personne de manière plus personnelle et de prendre en compte ses besoins et ses limites. La personne accompagnante pourra ainsi aider l'organisation à adapter certaines pratiques à la réalité de cette nouvelle personne et soutenir son intégration dans la dynamique de groupe.

LE TRAITEMENT DES SITUATIONS D'INIQUITÉ ET DES COMPORTEMENTS INADÉQUATS

Des iniquités et des situations d'oppression sont présentes dans tous les types d'organisations et font partie de la réalité des dynamiques de groupe. Instaurer des espaces et des modalités afin de traiter adéquatement ces situations et de communiquer de manière constructive avec les personnes impliquées, cela fait partie des pratiques de soin collectif. L'existence d'un tel protocole peut aussi limiter — sans proscrire — le recours à la dénonciation publique (*calling out*) en favorisant plutôt le dialogue (*calling in*), la prise en charge des situations problématiques à leur émergence, la conscientisation aux comportements inadéquats et la réparation des erreurs.

LES PROCESSUS DE COMMUNICATION ÉCRITE ET ORALE

Prendre le temps de se mettre d'accord sur les approches et les processus de communication à mobiliser par écrit et lors des rencontres facilite le fait de prendre soin les un•es des autres. Plusieurs pratiques peuvent être utilisées, telles que le ménagement des envois courriels (pour éviter la surcharge des boîtes de réception), la limitation des messages textes aux urgences hors des heures de travail, l'alternance homme/femme dans la prise de parole, la priorisation des personnes qui n'ont pas encore parlé sur un tour de parole ou encore la présence d'un•e gardien•ne du senti[35] en réunion. D'une rencontre à l'autre, on peut aussi choisir de faire tourner l'animation et la prise de notes entre les membres de l'équipe. Une autre approche serait d'utiliser un code de communication gestuelle en complément des prises de parole. Ces signes codifiés peuvent indiquer que nous avons besoin d'une pause, que nous sommes en accord ou en désaccord avec ce qui vient d'être dit, que nous souhaitons une clarification, etc. Si une telle pratique est envisagée, la première étape sera de prendre un moment pour convenir des codes de communication avec lesquels le groupe sera à l'aise de travailler.

Les rencontres dédiées aux processus de communication peuvent permettre de prendre du recul sur nos façons d'agir, de réfléchir aux apprentissages réalisés, aux défis rencontrés ainsi qu'aux effets de nos pratiques sur le fonctionnement collectif. Elles constituent également des occasions de découvrir de nouveaux outils et d'ajuster nos manières de travailler ensemble.

LES RÉUNIONS DE SENTI

Les réunions de senti sont des moments attitrés pour échanger sur nos vulnérabilités, nos émotions ou encore sur les conflits existant dans le groupe. Ces espaces structurés de manière sécuritaire offrent un temps d'échange privilégié en vase clos au cours duquel on peut s'exprimer ouvertement au sujet d'un événement survenu, d'un défi ou une difficulté rencontrée. Ce faisant, on peut travailler sur les relations interpersonnelles, revenir sur les processus de communication et mettre en lumière les non-dits.

Ces rencontres peuvent être très intenses et il est important de mettre en place un système de soutien pour les personnes participantes. À titre d'exemple, on peut nommer un•e médiateur•rice ou encore une personne qui exercera une vigile sur l'état émotionnel des personnes en dialogue.

Ces rencontres permettent de se donner un espace attitré pour discuter de certains enjeux. Cela peut d'ailleurs permettre de limiter certains conflits lors des rencontres d'équipe régulières, car s'il y a un sujet en litige, on pourra signaler que le sujet sera exploré en profondeur lors d'une réunion de senti dédiée à la question.

Une des lacunes qui a souvent été mentionnée lors des entretiens que nous avons tenus est le manque d'espace pour échanger sur notre ressenti et nos émotions au sein des organisations. Le sentiment d'urgence, le manque de ressources et le besoin de produire ont été mentionnés comme étant les causes de ce manque d'ouverture à la discussion sur les ressentis. L'intégration de moments alloués à une telle expression et l'affirmation de l'importance d'intégrer le *care* dans les pratiques organisationnelles peuvent aider à donner de l'importance à ce type d'échanges. En intégrant ces échanges, on peut d'ailleurs contribuer à limiter les épuisements, les dynamiques difficiles et les départs.

LE CONTACT ET LE SOUTIEN EN SITUATION D'ÉPUISEMENT

Être capable de bien comprendre les raisons pour lesquelles une personne quitte l'organisation permet d'analyser les aspects sur lesquels on peut travailler afin d'améliorer nos pratiques de *care*. Dans notre société, on ne fait pas souvent de suivi pour s'assurer du bien-être des personnes qui prennent un arrêt de travail ou qui quittent leur organisation à cause d'un épuisement ou d'une situation difficile. Aller aux nouvelles et offrir du soutien à ces personnes permet de s'assurer que celles-ci ne se trouvent pas seules et dépourvues.

Si la personne est d'accord, on peut l'accompagner dans sa recherche de solutions, maintenir la relation et l'offre de soutien. Cela montre que l'implication de cette personne au sein de l'organisation ou du collectif a eu un impact significatif. Ce pont maintenu peut aussi offrir un éclairage sur les pratiques organisationnelles et impulser leur révision pour éviter de nouvelles situations d'épuisement.

Inviter la personne à participer aux activités sociales peut, en outre, lui donner la chance de ne pas se sentir isolée du groupe, même quand elle choisit de ne pas y participer pour préserver son énergie ou sa santé. Cela est d'autant plus important dans les organisations qui ne sont pas liées au travail, mais plutôt à une implication militante et/ou bénévole.

LES MOMENTS DE VIE COLLECTIVE EN DEHORS DU TRAVAIL ET DE LA MILITANCE

Plusieurs personnes nous ont dit chérir les moments collectifs en dehors des espaces de travail ou de militance. Ces rencontres informelles, festives ou de ressourcement, nous mènent à se voir sous d'autres facettes et à développer des relations plus fortes. Il peut s'agit de soupers collectifs, de sorties culturelles, de promenades en nature, d'activités de création artistique ou encore de bénévolat.

LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

La communication non violente[36] peut contribuer à développer une dynamique interpersonnelle saine et sereine. Cette approche facilite une compréhension mutuelle des ressentis et des besoins, réduisant les conflits et atténuant leur intensité. La communication non violente encourage l'écoute active, la bienveillance et le respect mutuel. Offrir des ateliers sur cet outil de communication dans une organisation permet donc aux membres d'apprendre à l'utiliser. Cela permet également de raffiner les aptitudes communicationnelles, ce qui soutient le développement d'une culture du *care*.

[35] Personne désignée lors d'une rencontre ou d'un événement afin de veiller au bien-être émotionnel et au maintien d'une dynamique de groupe sécuritaire.

[36] La communication non violente (CNV) est une approche développée par Marshall B. Rosenberg dans les années 1980. Si vous souhaitez en savoir plus sur cette approche, nous vous invitons à consulter le court article et le balado suivants :
Lemire Auclair, É. (2021). La communication non violente : un outil pour favoriser de bonnes relations au travail. *Revue Gestion* (HEC Montréal).
Damecour, M. (2022). La communication non violente (CNV). Balado de la série *Comprendre l'humain avec (ou sans) un doc en psycho*, 17 février 2022, 36 min.

LA CRÉATION D'UNE COMMUNAUTÉ DE VEILLEUR•EUSES

La création d'une telle communauté incite à rester attentif•ve aux expériences quotidiennes de ses collègues ou de ses pair•es, dans la perspective de soutenir le bien-être dans le travail, d'y éviter l'épuisement ou encore la violence. Cela permet aussi à chacun•e de savoir avec qui communiquer pour du soutien lors de moments difficiles ou de conflits.

Dans une activité plus directement militante (manifestation ou action de désobéissance civile, entre autres) la présence de vigiles dédiées à veiller au bien-être des personnes participantes et à leur soin en cas de violence et de répression augmente la capacité des personnes à manifester dans un contexte plus sécuritaire.

LA RECONNAISSANCE DU TRAVAIL DES PAIR•ES

Souligner explicitement le travail des collègues et célébrer leurs bons coups, c'est contribuer à leur reconnaissance et à leur bien-être. Il peut notamment s'agir de mentionner le travail invisible. À titre d'exemples, on peut mettre de l'avant la qualité d'un travail administratif, l'importance du porte-à-porte ou encore le temps passé à faire de l'affichage pour une action. Lorsque nos objectifs sont à long terme — pensons à une lutte contre un projet de développement ou encore à la préservation de la biodiversité sur un territoire —, il est important de célébrer les petites victoires et de s'offrir des moments et des espaces afin de reconnaître l'implication des membres de notre organisation. Il est aussi important de reconnaître le travail des organisations partenaires et des collaborateur•rices. Ces moments de célébration permettent, en outre, de ralentir et de reconnaître l'importance des processus de travail, des apprentissages qu'on y fait et des liens qu'on y tisse.

LA SOLIDARITÉ INTER-ORGANISATIONNELLE

Les organisations travaillant sur les crises socio-écologiques sont souvent sous-financées. Par ailleurs, ces différentes organisations peuvent travailler sur des dossiers connexes avec des perspectives et des tactiques différentes, ce qui peut mener à des débats et même à des conflits. Le manque de ressources, les dynamiques de pouvoir, la notoriété ou encore les divergences d'opinions peuvent mener les groupes à travailler en silo, et même à se retrouver dans des dynamiques de compétition.

Ces organisations évoluent aussi avec des histoires, des cultures et des réalités du passé qui peuvent teinter les relations actuelles. Dans une perspective de *care* inter-organisationnel, on peut œuvrer à renouveler ou à rétablir des liens de solidarité, en bâtissant un réseau valorisant le soin et l'entraide. Cela peut se concrétiser en discutant de nos enjeux et de nos visions, en tentant d'élaborer des objectifs communs, en s'entendant sur la nécessité et la richesse de la diversité des tactiques.

Habitant des territoires non cédés ayant une histoire coloniale, il est également important de se former aux perspectives historiques critiques et décoloniales, pour éviter de reproduire des dynamiques d'oppression et plutôt apprendre à bien soutenir des revendications et des projets portés par des communautés autochtones du territoire où notre organisation évolue. D'ailleurs, il existe une multitude de ressources pour l'autoformation et la coformation sur ces questions et ces pratiques. Plusieurs de ces ressources permettent également de mieux comprendre les traditions ancestrales et les perspectives autochtones contemporaines[37].

Dans une perspective systémique, les organisations savent que c'est à travers la création de solidarités et d'alliances entre groupes travaillant notamment pour la santé publique, l'économie sociale, la justice environnementale, la célébration de la diversité de genres et les droits des Premiers Peuples, que l'on réussira à faire converger les forces vives de la société civile et à créer un contre-pouvoir déterminant. Braquer ensemble les projecteurs sur les causes sous-jacentes communes des déséquilibres écosystémiques et des injustices pour enclencher des transformations sociales qui les adressent, voilà un projet bien exigeant que nombre d'organisations se sont données et qui peut être facilité par l'instauration d'éthiques et de pratiques du *care* dans les mouvements sociaux et les actions collectives.

Dans le même esprit, la création de fonds communs et la mutualisation de ressources peuvent permettre d'alléger le fardeau des petites organisations. Ces stratégies peuvent aussi offrir d'intéressants leviers financiers dans un contexte où le manque de fonds est trop souvent une limite à la mise en place de projets souhaités intrinsèquement par les organisations, en dehors des appels à projets des gouvernements et des lignes directrices des fondations philanthropiques. Une gymnastique impressionnante entre la gestion des budgets et l'implication bénévole et militante rend parfois difficile l'amélioration de la qualité de vie des personnes impliquées tout comme la survie même des organisations. La mise en commun de ressources et de fonds afin d'aider un collectif d'organisations à s'épanouir peut-être une bonne manière de faire vivre une culture de *care* dans l'engagement écosocial.

En somme, développer une culture de *care* au sein d'une organisation repose sur un ensemble de de réflexions, de choix et de pratiques qui témoignent d'une volonté de prendre soin des membres et des allié•es. Les différentes pratiques abordées ci-dessus rappellent que les organisations ne sont pas uniquement des lieux de production ou de travail, mais aussi des milieux de vie où se rencontrent des personnes ayant des réalités, des besoins, des limites et des expériences diverses. Intégrer une perspective de *care* dans les modes de fonctionnement d'une organisation implique donc de reconnaître cette diversité et de créer des conditions favorisant le bien-être, la sécurité, l'appartenance et la participation de chacun•e. Le bien-être des individus influence celui du collectif, tout comme la santé du collectif influence la capacité des individus à s'épanouir et à contribuer à la mission de l'organisation. Enfin, intégrer le *care* au sein d'une organisation constitue une démarche en constante évolution. Les besoins des individus, des équipes et des communautés changent au fil du temps, tout comme les contextes dans lesquels les organisations évoluent. Il importe donc de demeurer à l'écoute, d'évaluer régulièrement les pratiques mises en place et de rester ouvert•es aux ajustements nécessaires. Cultiver ensemble le *care* demande un engagement continu de chacun•e, ce qui est certes exigeant. L'effort vaut le coup puisqu'il permet de bâtir des milieux plus humains, plus inclusifs, plus résilients et davantage capables de soutenir les personnes qui font vivre les organisations.

[37] Parmi les nombreuses ressources disponibles, notons les suivantes :
- Gros-Louis, B. et Lanoie-Brine, K. (2020). Série de balados *Laissez-nous raconter : L'histoire crochie.* Terre Innue à Maliotenam, en collaboration avec Radio-Canada OHdio.
- Sioui, A. et coll. (sans date). *La boîte à outils décoloniale : Parcours éducatif.* Mikana.

PRATIQUES DE *CARE* ENVERS L'ENVIRONNEMENT ET LES AUTRES QU'HUMAINS

Plusieurs approches du soin invitent à élargir notre cercle d'attention afin d'y inclure les animaux, les plantes, les champignons, les écosystèmes et les territoires dont nous faisons partie. Privilégier le *care* dans le rapport au monde invite à reconnaître nos interdépendances fondamentales et quotidiennes avec l'ensemble du vivant, pour cultiver des pratiques conscientes de réciprocité.

«

J'aurais tendance à parler de tout ce qui est théories écosystémiques, qui replacent l'humain à sa place dans l'écosystème. Là, on comprend qu'il y a une interdépendance entre les espèces et que tout ce qui arrive aux autres espèces va nous revenir en pleine face et qu'il n'y a aucune technologie qui peut contrôler ça. [...] Ça permet aussi de voir l'écosystème et la biosphère comme un gros organisme vivant dont on fait partie. [...] La spiritualité, la science, la politique n'est pas une même chose, mais tout est interrelié.

— Izaée

Dans notre société, le contact conscient avec ce que l'on nomme la nature est assez rare. On peut dès lors entretenir certaines craintes, des formes d'indifférence ou encore se sentir peu au courant des réalités environnementales et des modes de vie des êtres autres qu'humains.

Fréquenter des lieux moins urbanisés, pagayer sur le fleuve ou encore marcher en forêt peut nous permettre d'élargir ou d'approfondir nos perspectives. Favoriser les moments de rencontre avec l'environnement et entretenir sa curiosité envers les autres espèces vivantes, les cycles de l'eau, le phénomène des marées, l'astronomie ou encore la formation des roches peut nourrir notre émerveillement, enrichir notre rapport au monde et rendre plus féconde notre relation au territoire. Des pratiques comme le design régénératif ou encore la permaculture peuvent aussi nous permettre de revoir notre façon de collaborer et de s'intégrer aux écosystèmes. En dernière partie de ce guide-répertoire, nous présentons donc des pratiques qui concernent la relation à l'environnement et aux autres qu'humains. Ces pratiques suggèrent différentes façons de renforcer ce lien et de développer un soin qui s'étend au-delà des communautés humaines.

LA CURIOSITÉ ENVERS LES AUTRES QU'HUMAINS

Avons-nous récemment pris le temps d'observer la façon de vivre d'animaux, de plantes ou de champignons qui nous entourent ? Et si nous le faisions plus souvent, qu'est-ce que cela pourrait changer ? Est-ce que ces observations pourraient susciter notre émerveillement et nous amener à écouter, toucher, lire et nous renseigner sur ces vies et ces cultures autres qu'humaines ?

Cette disposition et cet engagement conscients se relient bien avec les pratiques de la lenteur, de la contemplation et de la pleine conscience abordées au début de ce chapitre. Elles nécessitent un temps d'arrêt afin d'observer et de sentir ce qui se passe en nous et à l'extérieur de nous. D'ailleurs, l'écologue Pierre Dansereau[38] soulignait l'importance de reconnaître à quel point la contemplation peut nourrir notre paysage intérieur (*inscape*), l'appréciation du paysage (*landscape*) qui s'offre à nous et notre compréhension des relations au sein d'un écosystème.

Les moments de relation intentionnelle avec le milieu, où les sens sont en éveil, facilitent le sentiment d'ancrage au territoire. On peut aussi développer sa curiosité envers l'environnement et les autres qu'humains en se renseignant (films documentaires, balados, revues, entre autres) ou en participant à des projets de science citoyenne : suivi d'espèces d'insectes, enregistrement de chants d'oiseaux, monitorage de la qualité d'un plan d'eau de proximité, etc. Ces démarches nous mènent à découvrir la vie fascinante des êtres qui nous entourent, avec lesquels nous cohabitons.

EXERCICE :

LA DÉCOUVERTE DE VOS COLOCATAIRES

Il peut être facile d'être fasciné·e par le grandiose et l'exotique. Les documentaires animaliers présentent souvent la danse de poissons tropicaux, la chasse des lions, l'impressionnant voyage des bernaches ou encore le monde fascinant de la forêt amazonienne. Qu'en est-il de la vie de l'écureuil, de celle la mouette, du maringouin ou encore du pissenlit ? Prenez un moment afin de découvrir le monde surprenant de ces êtres avec lesquelles vous cohabitez.

[38] Dansereau, P. (1973). *La Terre des Hommes et le paysage intérieur*. Leméac.

LA CONSIDÉRATION DES SERVICES ÉCOSYSTÉMIQUES

Une autre manière d'enrichir sa relation au vivant et à l'environnement est de s'informer sur les services écosystémiques qui sont rendus aux communautés humaines par les différents éléments faisant partie du territoire habité. Cette approche peut aider à saisir de quelles manières la rivière qui longe sa maison contribue à sa propre santé et à sa sécurité. L'apport crucial des espèces pollinisatrices dans l'abondance de fruits deviendra aussi plus clair et précieux. Le rôle de certaines plantes ou de certains écosystèmes sur la filtration ou la rétention de l'eau sera également mis en lumière, entre autres.

L'approche des limites planétaires[39] est complémentaire à celle des services écosystémiques, au sens où elle clarifie les conditions dans lesquelles ces processus écologiques — cruciaux pour la survie de l'être humain et d'un ensemble d'autres espèces — peuvent être maintenus et renouvelés.

Le déboisement pour la construction de nouveaux logements, le développement d'un barrage hydroélectrique ou encore l'extraction de gaz naturel enfoui dans le schiste sont souvent présentés comme des décisions économiques judicieuses. Lorsque l'on prend en compte les impacts de ces projets sur les vies autres qu'humaines et sur les services écosystémiques, on peut mieux saisir leurs conséquences dramatiques et leurs coûts réels.

Une meilleure compréhension des services écosystémiques peut aussi changer notre rapport au territoire et nous amener à nous positionner avec humilité face aux forces naturelles qui nous entourent et voir comment nous pouvons nous intégrer à nos écosystèmes et à notre biorégion au lieu de tenter de contrôler et transformer notre environnement. Pour appuyer cette démarche, on peut notamment consulter des outils d'aide à la décision fondés sur l'approche des biens et services écosystémiques[40].

L'INTÉGRATION DES AUTRES QU'HUMAINS DANS LES PROCESSUS DÉCISIONNELS

Que ce soit au niveau des organisations (compagnies, collectifs, OBNL, associations, institutions, etc.) ou encore des gouvernements (municipaux, provinciaux, fédéraux), on ne prend pas vraiment en compte la voix des autres qu'humains dans les processus décisionnels. Les arbres ne votant pas, les conseils municipaux ne se voient pas comme étant là pour mettre leurs besoins de l'avant si les « besoins » des humains ne sont pas aussi — et avant tout — en jeu.

Trouver des manières d'intégrer les « voix » des autres qu'humains dans nos décisions permet de prendre en considération des perspectives extérieures aux nôtres, de reconnaître la valeur intrinsèque des différentes formes de vie et de s'intégrer comme communauté humaine dans la grande communauté du vivant. Cela peut se faire grâce à des innovations légales telles que l'attribution de personnalités juridiques à des rivières, des montagnes ou des espèces autres qu'humaines. Sans aller nécessairement jusqu'à l'utilisation de processus législatifs, nous pouvons intégrer certains exercices et certaines questions à nos processus décisionnels afin de mettre de l'avant le *care* envers les autres qu'humains. Les procès fictifs pour écocide, les jeux de rôles, la création artistique et la médiation culturelle sont parmi les stratégies qui peuvent être déployées en ce sens.

EXERCICE :

LE JEU DE RÔLES DU CONSEIL DES AUTRES QU'HUMAINS

En prenant appui sur l'un des projets de votre organisation qui est ancré dans le territoire, tenez une rencontre pendant laquelle vous représenterez les manières dont ce projet pourrait être commenté par des êtres autres qu'humains, si nous arrivions à bien communiquer avec eux.

Une personne peut devenir la rivière qui passe près de la communauté, une autre l'orignal qui vit sur le territoire ou encore le papillon monarque qui revient de son long processus migratoire. Comme si ces différentes parties prenantes se retrouvaient autour de la table, discutez ensemble du projet afin d'offrir une voix à ces acteurs du territoire.

Réfléchissez ensemble aux manières dont votre projet répond à certains de leur besoins et/ou pourrait être ajusté pour mieux s'accorder avec ces besoins.

L'ENGAGEMENT ÉCOPOLITIQUE

En s'engageant politiquement sur une ou des questions socio-écologiques, on peut certainement exercer des formes de *care* envers le vivant, en contribuant à ce que des communautés humaines développent une plus grande sensibilité écologique. Que ce soit afin d'intégrer des pratiques qui sont plus respectueuses de l'environnement ou pour protéger le territoire contre un projet qui détruirait un écosystème, cette implication permet non seulement d'avoir un impact sur le bien-être et la santé des autres qu'humains, mais aussi de susciter les discussions collectives nécessaires à la transformation des rapports entre humains et autres qu'humains. En s'assurant que des questions vives soient abordées dans l'espace public, en militant pour que des lois soient amendées ou que des politiques soient créées, on s'active à réparer notre monde.

[39] Si vous souhaitez en apprendre plus sur cette approche, nous vous suggérons la courte lecture suivante : Commission de l'éthique en sciences et technologie (2025). *Les limites planétaires : enjeux et perspectives.* Gouvernement du Québec.

[40] À titre d'exemple, notons la référence suivante :
Preston, S. et coll. (2017). *Boîte à outils des services écosystémiques.* Groupe de travail sur l'importance de la nature pour les Canadiens, Gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux du Canada.

LA TRANSFORMATION DES RÉCITS COLLECTIFS

Les représentations sociales et les récits collectifs orientent ou influencent notre compréhension des possibles et contribuent à nous faire cheminer dans certaines directions en tant que collectivité. Construire des récits émancipateurs, forger de nouveaux imaginaires ancrés dans les éthiques du *care* et le soin aux autres qu'humains contribuent à ouvrir des voix de transformation écosociale.

Les arts peuvent grandement aider à transformer nos récits collectifs. Des activités telles que le world café ou la fresque des nouveaux récits sont aussi intéressantes afin d'échanger en groupe sur ce qu'on souhaite bâtir collectivement. Depuis l'émergence du mouvement altermondialiste, au tournant des années 2000, les forums sociaux (locaux, régionaux ou mondiaux) ont aussi joué un rôle important dans l'apprentissage du pouvoir collectif à concevoir et à mettre en œuvre des projets politiques émancipateurs et fédérateurs, en dehors de la vision néolibérale dominante.

En somme, développer des pratiques de soin envers l'environnement et les autres qu'humains contribue à étendre notre vision du *care*, au-delà des seules relations humaines. Nourrir son désir d'entrer en relation avec des êtres autres qu'humains du territoire, mieux comprendre les inter-dépendances écologiques et intégrer ces apprentissages dans nos processus décisionnels sont autant de manières de cultiver une relation plus attentive au vivant et empreinte de soin.

Ces pratiques nous rappellent que nous faisons partie d'une communauté plus vaste composée d'une multitude d'êtres vivants. En prenant le temps d'observer, de se renseigner, de reconnaître la présence des autres qu'humains dans notre quotidien, nous développons une sensibilité accrue à leurs réalités, à leurs besoins et aux effets de nos actions sur le monde vivant. Plus nous apprenons à connaître le vivant, plus nous sommes en mesure d'en prendre soin. Et plus nous prenons soin de lui, plus nous reconnaissons que notre propre bien-être est intimement lié à celui des écosystèmes dont nous faisons partie.

Cette relation de proximité peut également transformer notre rapport à la responsabilité. Prendre soin de l'environnement ne consiste plus seulement à protéger une nature perçue comme extérieure à nous, mais à prendre soin des relations qui nous unissent aux écosystèmes dont nous dépendons.

EN CONCLUSION DE CE GUIDE,
SUR UN PLAN PLUS PERSONNEL

Apprendre à prendre soin de soi et des autres est une expérience transformatrice de longue haleine. C'est un chemin parsemé d'embuches, nécessitant un effort soutenu et la volonté de transformer notre rapport à nous-mêmes et aux autres. Le long processus qui a mené à la création de ce guide-répertoire est un bon exemple de ce genre de cheminement. Nous avons beaucoup appris au fil des rencontres avec les personnes que nous avons interviewées et qui nous ont témoigné d'expériences et de perspectives diverses. À travers ces rencontres, à travers les nombreuses lectures préalables à ces entretiens et tout au long de l'écriture de ce guide-répertoire, nous avons tenté de mettre en valeur des pratiques inspirantes et de construire un savoir collectif qui puisse soutenir l'intégration du *care* en contextes d'engagement écosocial.

Cette démarche a été marquée de moments forts en émotions. Des moments de joie et d'apaisement. Un partage de colère et des larmes. Des échanges où il était possible de faire preuve de vulnérabilité. De la bonté et la volonté de prendre le temps de se déposer et de réfléchir ensemble sur ce que pourrait être une culture du *care*. Nous avons été touché•es par des humain•es portant la profonde résolution de vouloir faire une différence, malgré des parcours semés de défis et de fatigue, mais aussi d'espoir et de beauté. Des parcours se sont retrouvés, à travers leurs différences, dans l'importance de l'implication, de la solidarité, de l'écoute et du prendre-soin.

Ce projet de guide-répertoire a aussi été ancré dans un sentiment de responsabilité ; la responsabilité d'impliquer une multitude de perspectives, la responsabilité envers ces personnes qui ont choisi de s'ouvrir, la responsabilité envers nous-mêmes et nos besoins. Dans notre cheminement de quatre ans au sujet du *care*, nous avons appris à mieux écouter ces besoins, dans la sollicitude et la bienveillance, au travers d'accidents, de ruptures, d'arrêts de travail et de multiples autres défis. Nous avons vécu des belles surprises comme des moments difficiles, qui ont transformé nos calendriers, ralenti notre cadence et nous ont obligé•es à prendre le temps de les aborder, pour en faire des expériences signifiantes.

Ce travail qui devait prendre deux ans et qui en a finalement pris quatre se trouve maintenant entre vos mains. Il faut croire que le rythme effréné de notre société rend difficile le fait de se pencher sur la question du *care* ! D'autant plus si l'on veut le faire avec intention et en prenant soin de nous-mêmes et des autres. C'est ce qui nous mène à vouloir conclure cet ouvrage dans la douceur et l'humilité.

Ce guide regroupe un nombre important d'apprentissages et de pratiques. Nous pensons qu'il peut être un bon point de départ ou un bel outil de réflexion pour vous accompagner dans un processus transformatoire. Il offre des pistes de réflexion, des pratiques et des exercices permettant de se pencher sur ce que peut vouloir dire — pour soi et pour celles et ceux qui nous entourent — le fait de prendre soin. Il soutient également que la construction d'une culture du *care* passe par nos gestes quotidiens, mais aussi par les milieux dans lesquels nous évoluons et les générations qui nous suivront. Intégrer le *care*, l'éducation relative à l'environnement et l'écocitoyenneté dans l'éducation des jeunes constitue une manière de transformer progressivement la culture de nos communautés. D'ailleurs, en apprenant à travailler ensemble, à développer leur confiance, à communiquer leurs émotions, à renforcer leur empathie et à approfondir leur relation avec l'environnement, les jeunes participent déjà à l'émergence de nouvelles façons d'habiter le monde et d'entrer en relation avec les autres et le vivant.

Nous espérons que vous vous serez approprié ce guide-répertoire avec douceur et compassion, d'abord envers vous-mêmes. Le *care* se bâtit au travers d'un processus de vulnérabilité qui invite à l'indulgence, à l'écoute et au respect de soi et de l'autre. Cette douceur peut aussi se manifester dans le fait de reconnaître lorsque nous avons besoin d'aide et de soutien. Bien que cela puisse sembler évident, faire appel à un•e professionnel•le de la santé constitue aussi une manière importante de prendre soin de soi, autant sur le plan physique que psychologique. Accepter de demander de l'aide lorsque nous en avons besoin fait partie intégrante d'une culture du *care* fondée sur la reconnaissance de nos limites, de nos vulnérabilités et de notre interdépendance.

Cette douceur, il faudra collectivement voir à l'approfondir. Au travers d'une époque où les nouvelles sur les atrocités, la destruction et la guerre s'enchaînent à un rythme tellement effréné qu'il devient difficile de ressentir quoi que ce soit, la douceur et le *care* deviennent des gestes de résistance. Une brèche qui s'ouvre et qui montre à quel point il y a une force dans le choix du prendre-soin, de la responsabilité et de la sollicitude. Le *care* devient un acte presque subversif.

Pour utiliser les mots d'un participant à notre recherche : *« Prendre soin et faire du care, c'est militant. C'est quelque chose d'intrinsèquement contestataire »* (Josh). Souhaitons que le *care* puisse ainsi faire craquer des fondements idéologiques, alors que la montée des discours de droite et d'extrême droite est en train de tourner l'empathie, la sollicitude et la responsabilisation face aux crises en signes de faiblesse. La personne qui veut agir et défendre une communauté est dite « *woke* », péjorativement. La travailleuse qui prend soin subit les coupes budgétaires. L'Innu•e qui protège son territoire des coupes forestières est vu•e comme une nuisance. À une époque où le *care* est perçu comme une attaque, il est important de s'offrir de la douceur et de la compassion.

Nous vous invitons donc à fermer ce guide et à prendre une grande respiration. À vous connecter avec vous-même et à votre environnement. À appeler vos proches et à prendre un temps de qualité avec ces personnes. À ralentir. À prendre le temps d'intégrer, mais surtout à prendre le temps de vivre. À prendre une marche ou à regarder par la fenêtre. À sentir le soleil sur votre peau, à écouter les sons qui se manifestent à votre présence. Parions que le *care* s'invitera dans ces expériences !

POSTFACE

LA RÉVOLUTION DU *CARE* ET L'HORIZON DE L'ÊTRE-AVEC-LES-AUTRES DANS UN MONDE PLURIVERS

« *La solidarité est la tendresse des peuples* — Gioconda Belli

L'URGENCE D'UN TOURNANT ÉTHIQUE EN TEMPS DE VULNÉRABILITÉ ET DE DÉPOSSESSION

Le travail de ce guide-répertoire prend toute sa pertinence et son sens pédagogique dans le contexte de crise civilisationnelle d'une ampleur sans précédent dans lequel nous sommes plongé•es. Le contexte mondial actuel est en effet marqué par l'exacerbation de la détérioration socio-écologique, l'avancée fulgurante des frontières (néo)extractivistes sur la terre, l'eau et les forêts, ainsi qu'une accumulation par dépossession[1] qui concentre la richesse tout en précarisant les conditions minimales de reproduction de la vie. À cela s'ajoute la guerre, l'essor de la violence politique, du racisme, des discriminations envers les personnes migrantes et des menaces permanentes pesant sur les droits humains fondamentaux. La prémisse du modèle dominant selon laquelle la croissance économique illimitée et le progrès techno-scientifique mèneraient à eux seuls au bien-être humain[2] s'effondre tragiquement face à la dégradation de la biosphère et à la fragilité biologique de notre espèce.

C'est dans cet horizon de vulnérabilité que les communautés qui soutiennent la défense de l'environnement subissent des impacts profonds, non seulement environnementaux, mais aussi psychosociaux. Les situations de conflit, la diversité de risques dans ce contexte, l'exigence des luttes et aussi, la répression et la criminalisation de la protestation sociale créent une situation de pression constante et de stress qui génèrent des dynamiques d'épuisement, de détresse, de dépression. Celles-ci sont parfois accompagnées d'un sentiment d'impuissance et d'insécurité, comme l'illustre ce travail.

Loin d'être une proposition naïve ou marginale face à l'ampleur de la situation critique, ce guide, en mettant l'accent sur les réflexions et les pratiques du *care* au sein du mouvement écologiste, constitue un pari éthique, politique et pédagogique osé et nécessaire. La démarche n'invite pas à un repli vers la sphère privée ni à la consommation d'un « prendre-soin de soi dépolitisé » de nature individualiste. Au contraire : elle replace le *care* au cœur de la résistance et comme paradigme indispensable pour habiter autrement la planète. Cet ouvrage nous rappelle qu'il n'y a pas de transformation écosociale ni de justice environnementale si nous négligeons les corps, les affects et les liens de celles et ceux qui portent les luttes.

ONTOLOGIE DU *CARE* : LA VIE COMME RÉSEAU D'INTERDÉPENDANCE ET D'ÉCODÉPENDANCE

Pour saisir la portée transformatrice de la proposition pédagogique du guide, il convient de faire un pas en arrière et d'observer la structure même de l'existence humaine. Comme l'a formulé le philosophe et théologien Leonardo Boff[3], le *care* n'est pas simplement une action ou une attitude accessoire parmi d'autres, il se situe à la racine ontologique première de l'être humain. C'est une dimension constitutive qui précède tout agir.

Face au mythe moderne de l'individu autosuffisant, autonome et dominant la nature, l'éthique du *care* s'articule, nourrie par les contributions pionnières de Carol Gilligan, Joan Tronto, Berenice Fisher et Victoria Camps[4], entre autres, ainsi que par divers courants écoféministes. Cette éthique révèle que nous sommes des êtres essentiellement fragiles, vulnérables et relationnels. La philosophie de la rencontre de Martin Buber soulignait déjà que ce qui est authentiquement humain se réalise dans l'altérité, dans la relation à l'Autre, humain (le rapport Je-Tu). Son principe essentiel est la réciprocité. Par ailleurs, Sartre soulevait le principe d'*être-pour-autrui*[5].

Nous sommes des êtres dépendants les uns des autres tout au long du cycle de la vie. Cependant, comme le soulignent fort justement les courants écoféministes, nous ne sommes pas seulement *interdépendant•es*, mais aussi *écodépendant•es*. Notre existence est assujettie aux limites biophysiques de la Terre. C'est pourquoi le *care* abordé dans cet ouvrage concerne trois dimensions indissociables et intriquées :

- La dimension interne/personnelle :
  La relation d'écoute, de respect et de préservation de son propre corps et esprit (le soin de soi).
- La dimension sociale/communautaire :
  Le soutien des vies et la satisfaction des besoins d'autrui au sein du tissu social.
- La dimension écologique :
  La protection de la communauté du vivant et de la Nature qui nous accueille, la Terre-Mère.

[1] Harvey, D. (2003). Accumulation by Dispossession. Dans *The New Imperialism* (p. 137-182). Oxford University Press.
[2] Morin, E. (2020). *Changeons de voie. Les leçons du coronavirus*. Ed. Denoël et Paidós.
[3] Boff, L. (2002). *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la Tierra*. Madrid : Trotta.
[4] Camps, V. (2021). *Tiempo de cuidados. Otra forma de estar en el mundo.* Barcelone : Arpa Editores.
[5] Sartre, J. P. (1943). *L'Être et le Néant. Essai d'ontologie phénoménologique.* TEL Gallimard.

La reconceptualisation du *care* à partir de la définition de Berenice Fisher et de Joan Tronto — comme « *tout ce que nous faisons pour maintenir, perpétuer et réparer notre "monde" de sorte que nous puissions y vivre aussi bien que possible* » — appelle par ailleurs à articuler le *care* avec la notion de justice. On l'aborde ainsi ancrée dans une praxis transformatrice, *sentipensante*[6] vers une société plus digne qui s'engage pour le bien-être et l'équité, *pour prendre soin de la Terre et prendre soin les un·es des autres*[7].

CARE ET SOLIDARITÉ : UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE ET HORIZONTALE

Le *care* et la solidarité ne peuvent se comprendre l'un sans l'autre ; ils sont les deux faces d'une même médaille éthique et politique. Comme le rappelait l'écrivain Eduardo Galeano, la solidarité n'est pas un acte de charité verticale s'exerçant du haut vers le bas, mais une pratique horizontale fondée sur le respect mutuel, la reconnaissance et la réciprocité. La célèbre citation de la poétesse nicaraguayenne Gioconda Belli prend ici toute sa mesure : « *La solidarité est la tendresse des peuples* ».

Étymologiquement dérivé du latin *solidus* (« au nom du tout »), le principe de solidarité renvoie au lien qui unit les personnes dans une responsabilité commune pour le bien de toutes et tous. Dans l'histoire des mouvements sociaux — des grèves ouvrières contre l'exploitation aux mouvements anti-racistes, écologistes et féministes —, la solidarité a été le moteur fondamental pour collectiviser les défis, alléger la charge imposée par le système et faire tomber les structures de domination.

Dans le domaine du *care*, la solidarité rompt avec le piège patriarcal qui a historiquement confiné le travail de soin à la sphère privée et aux seules épaules des femmes, de manière disproportionnée et invisible. Assumer le *care* à partir de la solidarité implique de reconnaître la coresponsabilité sociale et communautaire : le soin n'est pas un dilemme individuel ni une affaire privée familiale, mais un devoir démocratique, une infrastructure sociale critique et une responsabilité partagée entre les collectifs, la société civile et l'État.

Cette compréhension résonne profondément avec les philosophies ancestrales du Sud global, telles que l'éthique africaine du *Ubuntu* (« je suis parce que nous sommes ») ou les conceptions autochtones du *Buen Vivir* (Bien Vivre) et de la relation *Corps-Territoire*. Dans ces cosmovisions, l'interconnexion éthique, la compassion et la protection communautaire ont toujours fonctionné comme la principale stratégie de résistance et de préservation de la vie face aux violences coloniales et extractives.

INSTITUTIONNALISATION : DE LA SPHÈRE PRIVÉE AUX DROITS HUMAINS

L'un des grands apports de la pensée critique contemporaine a été de repenser le *care* dans ses dimensions sociale, publique et politique. Ce que la théorie éthique féministe a rendu visible dans les années 1980 a progressivement imprégné le débat public international et le droit constitutionnel régional.

Une étape importante dans ce parcours est constituée par l'Avis consultatif OC-31/25 de la Cour interaméricaine des droits humains, qui a reconnu explicitement le *care* comme un droit humain autonome[8], englobant le droit de prendre soin, d'être soigné·e et de prendre soin de soi. La Cour interaméricaine fonde ce droit sur le principe de solidarité et d'interdépendance, établissant que le *care* constitue un pilier essentiel de la dignité humaine et une condition indispensable à l'exercice de tous les autres droits sociaux, politiques et environnementaux.

De même, des cadres continentaux, tels que le *Compromis de Tlatelolco (2025)* et les consensus impulsés par la CEPAL *(Comisión Económica para América Latina y el Caribe)* préconisent la construction d'une véritable « société du *care* » comme paradigme indispensable pour un développement responsable, l'éradication des inégalités de genre et la résilience climatique.

Le *care* cesse ainsi d'être un slogan d'aide sociale pour devenir une exigence de justice relationnelle. Il exige du temps, des espaces, des ressources publiques et un changement radical des priorités économiques : déplacer le centre d'intérêt du marché et de l'accumulation pour placer au cœur la qualité de la vie humaine et planétaire.

POTENTIEL PÉDAGOGIQUE DU *CARE*

Le passage vers ce nouveau paradigme requiert des processus éducatifs intentionnels. C'est là que réside la principale valeur de ce guide-répertoire. À travers les réflexions théoriques, le témoignage d'une diversité d'acteurs et d'actrices engagé·es autour de divers enjeux socio-écologiques au Québec, les apprentissages réalisés à travers leur parcours et la proposition d'exercices pratiques, l'ouvrage devient un outil inspirant d'éducation populaire.

Ainsi, on met en évidence le fait que la pédagogie du *care* associée à l'action militante offre, dans ces contextes d'engagement, des outils clairs pour :

- Cultiver l'attention et l'écoute active :
  se sensibiliser aux besoins de l'autre et à la vulnérabilité de l'environnement.
- Favoriser la responsabilité et l'engagement :
  s'assumer comme des personnes agentes de changement éthique et politique.
- Développer la compétence et la capacité de réponse :
  apporter des réponses efficaces et opportunes face à la souffrance, à l'injustice et à l'épuisement.
- Construire des espaces sécurisants et bienveillants :
  garantir des dynamiques collectives basées sur la confiance, la régulation émotionnelle, le dialogue et la complémentarité.

[6] Paniagua Arguedas, L. (2022). Commentaire. Orlando Fals Borda : sentipenser collectivement pour une action transformatrice. *Sociologie et sociétés,* 54(2), 263—274. https://doi.org/10.7202/1113068ar

[7] Comme le souligne le préambule de la Déclaration internationale de la Charte de la Terre.

[8] Corte Interamericana de Derechos Humanos. (2025). Opinión Consultiva 31 de 2025 : El contenido y alcance del derecho al cuidado y su interrelación con otros derechos. https://corteidh.or.cr/OC-31-2025/

En intégrant ces phases au domaine des luttes socio-écologiques, il est possible d'avancer vers l'horizon d'une « citoyenneté » : une citoyenneté du soin, écologiquement sensible et responsable, capable de répondre avec diligence tant aux fractures sociales qu'aux blessures de la planète. Ainsi, s'ouvre également une possibilité de contrôle culturel[9] par la lutte sociale, au sens d'exercer les capacités sociales de décision dans le déploiement d'une culture de résistance, d'une culture d'innovation et d'une culture d'appropriation d'éthiques et de pratiques du *care*.

VERS L'ÊTRE-AVEC-LES-AUTRES DANS UN MONDE PLURIVERS

Le parcours proposé par ce travail nous invite à explorer la notion du *care* à la lumière de ses fondements théoriques et de ses manifestations pratiques dans le contexte particulier du Québec. Il ouvre concrètement la voie à une éducation à un *care* écocitoyen, qui se déploie comme un acte de tendresse, de résistance et de transformation.

Chaque collectif, chaque organisation, chaque communauté engagée dans la défense de son territoire et de ses moyens de subsistance est appelé•e en ce sens à réinventer ses propres pratiques du *care*, nourries par la mémoire des pas précédents, par le dialogue intergénérationnel et interculturel et par la valorisation d'une pluralité de savoirs et d'ontologies. On poserait ainsi les germes pour la construction d'un monde plurivers basé sur la relationnalité[10].

Ce matériel est de nature à servir de semence féconde dans la construction de cette civilisation du maintien de la vie. Qu'il nous aide à nous rappeler, dans les moments de plus grande obscurité ou d'épuisement, que nous ne sommes pas seul•es ; que la mobilisation se soutient dans la rue, mais qu'elle s'alimente dans l'étreinte, l'écoute et la protection mutuelle. Face à la cruauté de la dépossession et de la dégradation, la réponse sera toujours la tendresse partagée, le respect profond pour le vivant et l'engagement inaliénable à continuer d'apprendre à être-et-exister-avec-les-autres pour réparer et construire notre monde commun.

Isabel Orellana,
Professeure retraitée de l'UQAM
et chercheuse émérite au Centr'ERE

[9] Bonfin Batalla, G. (1983). Lo propio y lo ajeno : una aproximación al problema del control cultural. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas Y Sociales 27*, 181-191.
[10] Escobar, A. (2018). *Designs for the Pluriverse : Radical Interdependence, Autonomy, and the Making of Worlds.* Duke University Press.

NOTES BIOGRAPHIQUES

Isabelle Béliveau est fondatrice et directrice générale d'Éco-Motion, un organisme qui accompagne les individus et les collectivités dans leur adaptation aux enjeux socio-écologiques. Son parcours interdisciplinaire, qui combine la bio-écologie, les neurosciences, la psychologie environnementale et la communication sociale, nourrit une réflexion originale sur les dimensions humaines des transitions en cours. À travers ses travaux, elle contribue à transformer la complexité des enjeux en défis porteurs de sens et à impulser des actions concrètes, accessibles et porteuses d'espoir.

Laurence Brière est professeure en éducation relative à l'environnement à l'Université du Québec à Montréal et directrice du Centre de recherche en éducation et formation relatives à l'environnement et à l'écocitoyenneté (Centr'ERE). Ses recherches croisent divers champs de savoirs et de pratiques, dont l'andragogie, la philosophie politique et les humanités environnementales. À travers le prisme d'une éducation tout au long de la vie, la chercheure s'intéresse notamment aux ontologies relationnelles, aux émotions écologiques et à la place du *care* dans l'action écosociale. Engagée dans des projets de recherche partenariale, elle participe au développement d'approches méthodologiques orientées vers la justice épistémique.

Quentin Lehmann est coordinateur de la mobilisation au Réseau demain le Québec et militant écologiste depuis plusieurs années. Il a fait de l'organisation politique et de la transformation sociale radicale son travail, le sujet de son mémoire de maîtrise et le centre de sa vie. Après avoir participé au mouvement climat de 2019, Quentin co-fonde en 2020 l'Écothèque, un regroupement étudiant ayant poussé l'Université de Montréal à désinvestir les énergies fossiles. Il fonde ensuite avec Dalie Lauzon-Vallières le comité jeunesse des forums Parlons éducation en 2022. Il sera ensuite chargé de projet jeunesse au Front commun pour la transition énergétique afin de soutenir la mobilisation jeunesse à travers tout le Québec.

Guillaume Moreau est un systémicien spécialiste en régénération sociale et en permaculture. Il détient une maîtrise en sciences de l'environnement, un programme court en gestion des entreprises sociales et collectives et un baccalauréat en animation et recherche culturelles. Il a entre autres développé le *Parcours des écosoignantes et des écosoignants* dans le cadre de son travail à Santé Québec — Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal — Universitaire. Il a également travaillé comme professionnel de recherche au Centr'ERE sur des projets portant sur l'éducation au *care*, la régénération, la permaculture, la justice énergétique et l'éducation relative à l'environnement. Il se spécialise sur les questions portant sur la régénération des écosystèmes et des communautés humaines qui les habitent ainsi que sur les crises socio-écologiques dans une perspective systémique.

Isabel Orellana est professeure retraitée de l'Université du Québec à Montréal et chercheuse émérite au Centre de recherche en éducation et formation relatives à l'environnement et à l'écocitoyenneté (Centr'ERE), qu'elle a dirigé de 2020 à 2024. Citoyenne et chercheuse engagée, sa trajectoire de recherche est riche en collaborations avec diverses organisations québécoises et latino-américaines œuvrant pour la protection du territoire, la justice environnementale, les droits humains et les droits autochtones. Ses travaux ont notamment porté sur les dynamiques de co-apprentissage et ses perspectives de territorialité, d'émancipation et d'écocitoyenneté, particulièrement au cœur de conflits socio-écologiques liés à l'expansion de l'extractivisme.

Marie-Michèle Voyer est titulaire d'une maitrise en sciences de l'environnement de l'Université du Québec à Montréal. Ses champs d'intérêt portent sur l'approche à double regard appliquée à la conservation de la diversité biologique et culturelle, et sur l'éthique du «*care*» (prendre soin). Ses quinze années d'expérience en gestion de programmes, notamment pour la Société canadienne du cancer, lui ont permis de développer des initiatives novatrices en prévention et mobilisation communautaire. Marie-Michèle collabore avec le Conseil des Innus de Pessamit sur des projets qui concernent la protection du territoire, le transfert intergénérationnel des savoirs et le dialogue entre savoirs autochtones et allochtones. Elle a cocréé un camp culturel et scientifique sur le territoire ancestral du Nitassinan qui a rassemblé des jeunes, des personnes aînées, des gardien·nes du territoire de la communauté et des équipes de recherche.

FAITES CIRCULER CETTE PUBLICATION DANS VOS RÉSEAUX !

centr ERE
Centre de recherche
en éducation et formation
relatives à l'environnement
et à l'écocitoyenneté

Le Centr'ERE diffuse plusieurs autres ressources pour l'éducation relative à l'environnement. Pour connaître ces publications, la plupart en libre accès, consulter les sites web suivants :

centrere.uqam.ca

espace-ressources.org