

DÉCODER LE MONDE

CHAQUE MOIS, UN SUJET LIÉ À L'ACTUALITÉ DES DROITS HUMAINS OU À L'ÉVOLUTION DE NOS SOCIÉTÉS,
À DISCUTER DANS VOTRE GROUPE AMNESTY.

NOVEMBRE 2022

À 10 ans, Charlie Wood était terrifiée par l'état du monde. À 14 ans, elle a vu le film « Une vérité qui dérange ». À 15 ans, elle a lu un article sur les conséquences de l'exploitation du charbon. Le cœur brisé, elle a consacré sa vie à la lutte contre le changement climatique... jusqu'à l'épuisement.

Une idée d'article pour un prochain DcoD le monde
Envie qu'on y aborde telle thématique ?
Adressez propositions et requêtes
à acaudron@amnesty.be.

PAS DE PLACE POUR LE BURNOUT DANS UN MONDE EN FEU

Les activistes pour le climat doivent se construire une culture du bien-être¹, en prenant le burnout au sérieux et en comprenant ses causes profondes.

Par Charlie Wood, le 29 août 2022 - version originale, en anglais, [accessible ici](#).

À l'âge de 10 ans, j'étais terrifiée par l'état du monde. Je voulais quitter l'école et faire du bénévolat pour des groupes de défense de l'environnement et des droits de l'homme. Au lieu de cela, je distribuais des tracts dans mon quartier et j'assistais à des rassemblements avec mon père. À 14 ans, j'ai regardé le film « Une vérité qui dérange »². À 15 ans, j'ai lu un article du National Geographic sur le charbon - comment il implantait le cancer dans les poumons des gens, leur

¹ Nous avons traduit le terme « culture of care » par « culture du bien-être ». Les anglophones savent que c'est insatisfaisant, que le terme désigne un environnement qui se soucie de chacun-e (soi-même et des autres), qui prend soin de leur santé physique et mentale au point que ce soin-là prime sur le reste. C'était un peu long à écrire ; nous avons opté pour « culture du bien-être ».

² *An inconvenient truth*, documentaire américain de Davis Guggenheim sorti en 2006, basé sur une présentation multimédia que Al Gore, ancien vice-président des États-Unis et prix Nobel de la paix en 2007 (partagé avec le GIEC), a préparé pour sa campagne de sensibilisation sur le réchauffement planétaire.

volait leur souffle et polluait leur eau. Cela m'a brisé le cœur et, au sein de ce chagrin, j'ai consacré ma vie à la lutte contre le changement climatique.



Élèves participant à la grève scolaire pour le climat à Cairns, en Australie, en septembre 2020.

Dix ans plus tard, j'ai eu le privilège de travailler dans plusieurs organisations à but non lucratif et d'en cofonder une. Ensemble, nous avons accompli beaucoup de choses : nous avons mobilisé un nombre record de personnes dans les rues, poussé des dizaines d'institutions à refuser le charbon et le gaz, créé des centaines de groupes locaux et donné à d'innombrables personnes les moyens d'agir. Mais quelque chose me rongait. Nous étions en Australie - l'une des nations les plus privilégiées de la planète - et nous vivions notre pire saison de feux de brousse. Je savais que d'autres pays, qui avaient beaucoup moins contribué à cette crise, souffraient bien plus que nous.

Alors que les incendies faisaient rage pendant l'été, je me battais pour pouvoir respirer. De retour à Canberra pour Noël, l'indice de qualité de l'air a grimpé à 7 500 (pour "Bon", il faut être en-dessous de 66). Je venais de travailler une nouvelle année entière de journées stupidement longues, et je n'arrivais pas à me déconnecter. Mon esprit s'emballait, mon cœur battait la chamade et mes poumons se soulevaient. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser aux incendies en cours.

J'apprendrais plus tard que c'était l'aboutissement d'une décennie de surmenage et de stress. J'étais devenue le proverbial cerf dans les phares, saisi par une crise mondiale que je me sentais impuissante à arrêter. Mon esprit me disait que j'allais bien, alors que mon activisme avait gravé la peur et le stress dans chaque cellule, imposant à mon cerveau un état de lutte ou de fuite perpétuel.

Au cours des six mois qui ont suivi, ma santé s'est effondrée et j'ai eu du mal à travailler ne serait-ce que 16 heures par semaine - bien loin des journées de 16 heures que j'avais maintenues au cours de la décennie précédente. Au début, je refusais d'admettre qu'il s'agissait d'un burnout, que j'avais vécu avec une maladie chronique la majeure partie de ma

vie. Il s'agissait sûrement d'un état passager. Mais quelque chose me semblait plus sinistre, comme si mon corps me criait de changer ma façon de travailler.

Je me suis aussi demandé si c'était lié à moi. J'avais la réputation d'être un bourreau de travail. Mais en parlant avec mes collègues, j'ai remarqué que des thèmes communs émergeaient - le stress, le surmenage et la peur - et qu'ils étaient le moteur de notre activisme. J'ai remarqué que d'autres étaient aux prises avec des problèmes de santé complexes. J'ai entendu beaucoup d'employé-es et de bénévoles raconter comment ils-elles luttèrent contre le burnout et le deuil écologique³.

Je n'avais jamais pris le burnout au sérieux. Et, si je suis honnête, jusqu'à récemment, je n'ai pas l'impression que les discussions au sein du mouvement climatique l'aient traité assez sérieusement non plus. De temps en temps, nous nous asseyions en cercle, nous parlions de la crise climatique, nous nommions certaines émotions, nous discutions d'une liste d'actions de « soins personnels », puis nous retournions à notre travail. Pourtant, le surmenage, la maladie et le perfectionnisme continuaient. Il est clair que nos « solutions » ne fonctionnaient pas.

En associant les conversations à ma propre expérience, j'ai commencé à remarquer l'émergence de quatre champs de bataille dans nos efforts pour faire face à la crise climatique. Cela m'a aidée à prendre le burnout plus au sérieux et, par conséquent, à réfléchir à des moyens de l'inverser.

Champ de bataille n° 1 : l'activisme comme moyen pour éviter la douleur et les émotions pénibles

Cela m'a amenée à me demander si beaucoup d'entre nous ne sont pas attiré-es par l'activisme comme un moyen d'échapper à leur peur de ce qui arrive au monde. La peur était certainement un moteur pour moi - la peur que le monde change irrémédiablement, que des vies et des moyens de subsistance soient emportés par les flammes et les vagues du changement climatique, que des espèces disparaissent, que des écosystèmes soient détruits à jamais. Cette peur m'a poussée à travailler de longues heures et à faire des choses que mon corps ne pouvait pas supporter.

Bien sûr, la peur n'était pas le seul facteur de motivation. Il y avait aussi la vision d'un monde meilleur, l'espoir, l'attention et la justice. Mais la peur était toujours là, traînant comme une longue ombre noire, prête à me frapper dès que j'envisageais de ralentir.

J'ai découvert que de nombreux collègues avaient vécu des expériences similaires. Le militantisme était un antidote aux émotions difficiles. C'était un exutoire pour la tristesse désespérée qui nous envahissait lorsque nous essayions de faire face au devenir de la Terre. Sans autres stratégies pour traiter cette douleur, je voyais comment le militantisme pouvait nous enfermer dans un besoin compulsif de travailler davantage pour apaiser la détresse.

Où donc étaient les espaces pour aborder les émotions douloureuses qui nous poussaient à travailler de façon si néfaste pour notre santé ? Et pourquoi ces conversations étaient-elles si peu fréquentes, le message implicite étant que vous n'en aviez besoin que lorsque vous ne faisiez pas face à la situation ? Dans les secteurs qui traitent explicitement des traumatismes humains, les gens sont tenus d'obtenir un soutien professionnel de manière régulière. Dans le domaine de l'activisme climatique, nous travaillons sur l'une des plus grandes tragédies humaines du monde, mais nous nous interrogeons rarement sur son impact sur notre propre santé et notre bonheur.

³ Le fardeau de la crise climatique sur la santé mentale

Beaucoup d'entre nous se lancent dans l'activisme à un jeune âge, emplis de peur, de culpabilité et de honte face au monde et avec peu d'expérience de la vie. Nous nous jetons dans de longues heures de travail pour atteindre de grands objectifs, puis, à un moment donné, en fonction de notre résistance, nous nous écroulons. À ce moment-là, nous pouvons nous éloigner de l'activisme pendant un certain temps pour « nous réparer », en considérant notre accident comme un problème personnel - plutôt que culturel. Nous essayons de repousser les sentiments de regret et d'échec afin de pouvoir nous concentrer sur le rétablissement de notre santé. Mais, le plus souvent, nous avons l'impression de laisser tomber celles et ceux qui se battent encore.

En tant qu'activiste blanc de la classe moyenne, je suis toujours aux prises avec mes privilèges. Enfant, plus j'en apprenais sur les gens qui avaient moins de chance que moi, plus je me sentais coupable. En tant qu'activiste à plein temps, cela s'est transformé en surmenage. Je me suis fixée d'énormes listes de tâches, j'attendais de moi des heures de travail stupides et je me sentais coupable les jours où je n'arrivais pas à tenir le coup. « Tu ne travailles pas assez dur » (culpabilité) s'est transformé en « tu es une personne paresseuse » (honte).

Il a fallu que je m'effondre physiquement pour apprendre que les privilèges ne signifient pas que l'on doit se battre. C'est auprès d'amis et de collègues qui travaillent dans des contextes bien plus difficiles que le mien que j'ai le plus appris à ce sujet - des collègues autochtones et des amis des îles du Pacifique, d'Asie, d'Amérique latine et d'Afrique.

Ils m'ont rappelé que l'utilisation de votre privilège exige que vous preniez soin de vous, que vous fassiez face à votre tourment intérieur. C'est ainsi que nous apportons à notre travail le meilleur de nous-mêmes, notre part la plus compatissante. Il m'a fallu longtemps pour comprendre que la santé et le bonheur ne sont pas des privilèges mais des droits. Le fait de mériter ces droits ne dépend pas des efforts que nous déployons. Nous méritons toutes et tous d'être en bonne santé et heureux.

Dans les cultures occidentales blanches, nous entretenons souvent une relation malsaine avec nos émotions. On nous apprend que les émotions distraient et détournent l'attention. Pourtant, dans la plupart des cultures, lorsqu'une personne meurt, les gens organisent des cérémonies et des rituels pour pleurer son décès. Les gens s'entraident dans leur chagrin. Notre Terre meurt tous les jours. Où sont les espaces pour pleurer et faire son deuil ensemble ?

Peut-être avons-nous peur que si nous exprimons nos émotions, elles nous submergent ? Pourtant, exprimer une émotion enlève en fait toute intensité à celle-ci. La honte aime le silence. La peur préfère qu'on n'en parle pas. Lorsque nous ressentons nos émotions, nous nous sentons mieux et cela nous aide à être de meilleurs agents du changement social.

Cela ne veut pas dire que les mouvements doivent devenir des cliniques de thérapie. Mais ils ne doivent pas non plus faire l'impasse sur l'émotion. Les mouvements sont basés sur les relations, lesquelles reposent sur l'expression saine des émotions.

Champ de bataille n° 2 : L'activisme comme moyen de lutter contre le temps et de contrôler l'avenir

Nous décrivons le changement climatique comme une crise. Une crise exige des esprits calmes et fondés. Or, notre approche du changement climatique est trop souvent dictée par la panique. Cela nous contraint à travailler plus dur sans jamais en être satisfait-es. Cela nous précipite aussi dans les griffes du perfectionnisme et engendre des sentiments de dévalorisation de soi.

Être en crise active notre état de lutte ou de fuite - en éloignant le sang de nos intestins, en resserrant nos vaisseaux sanguins, en faisant pomper notre cœur plus fort, en dilatant nos pupilles et en nous inondant de cortisol. Dans de brefs instants, cette réponse est excellente pour nous protéger, mais lorsque nous vivons ainsi de manière chronique, nous tombons malades.

Trop d'entre nous, travaillant sur le changement climatique, vivent dans la crainte perpétuelle que l'avenir ne soit une tragédie. Cette bataille peut détourner notre attention des opportunités que nous pouvons saisir maintenant pour construire un monde meilleur. Elle peut également nous pousser vers des résultats rapides et des plans à court terme. Penser qu'un plan sur cinq ans, et a fortiori sur douze mois, permettra de résoudre une crise causée par des systèmes d'oppression créés par l'homme - cimentés au fil des siècles et des millénaires - n'est pas seulement une erreur, c'est aussi un gage d'échec permanent.

Cette culture n'est pas facile à changer lorsque l'on travaille dans un secteur dont l'existence dépend de financements philanthropiques et où les donateurs et donatrices ont besoin de voir des résultats rapides. Vous ne pouvez pas dire : « Attendez de voir ce que ça donnera dans dix ans. » Au lieu de cela, nous avons tendance à établir des plans trop ambitieux, avec des objectifs hautement quantitatifs plutôt que qualitatifs - ce qui nécessiterait une approche plus lente et plus relationnelle. Ensuite, nous nous épuisons à essayer de les réaliser.

Champ de bataille n° 3 : l'activisme comme combat contre des adversaires de campagne

Il y a une poignée de personnes et de sociétés qui sont responsables de dommages importants dans notre monde. Elles ont amassé d'énormes quantités de pouvoir et d'argent pour faire obstacle à la justice. Au fil du temps, à mesure que nous sommes témoins de leur comportement nuisible, nous pouvons devenir tellement cyniques que nous perdons confiance dans la bonté inhérente des gens, et en venons à considérer chacun-e comme un adversaire potentiel.

Dans ce contexte, il est facile de glisser dans un état d'esprit « nous et eux », base de la polarisation qui est responsable de tant de problèmes dans le monde. L'idée qu'il y ait « nous ou eux », que les choses soient « mauvaises ou bonnes », « de droite ou de gauche », détourne l'attention de la réalité que le monde est, en fait, profondément nuancé. Un monde polarisé nous maintient divisés. Il nous empêche d'apprécier notre humanité commune et la nature paradoxale de l'expérience humaine.

Bien que ce soit un défi, il est possible de voir le mal que quelqu'un cause tout en reconnaissant sa valeur intrinsèque et sa capacité de changement. C'est ce qui a été au cœur de la résilience du Dalaï Lama en tant que prisonnier. À travers tout cela, il a conservé une estime positive inconditionnelle pour ses geôliers chinois.

Comme le dit le psychologue Jonathan Haidt à propos de son travail pour comprendre les motivations des conservateurs et des progressistes : « Le sentiment de perdre ma colère était exaltant. Lorsque vous amenez les gens à se comprendre, qu'ils baissent leur garde, qu'ils apprennent quelque chose de nouveau et qu'ils voient l'humanité chez quelqu'un qu'ils n'aimaient pas, qu'ils détestaient ou qu'ils diabolisaient auparavant, c'est vraiment passionnant. Et c'est, je pense, l'un des outils émotionnels les plus importants dont nous disposons pour favoriser la civilité. Parce qu'une fois que vous avez commencé, c'est une sorte de dépendance. »

Champ de bataille n° 4 : Notre combat interne - luttes intestines et politique du mouvement

Lorsque nous luttons contre nos émotions, contre le temps et contre les adversaires de campagne, le sens même de notre propre action peut diminuer. Ce n'est pas un secret : les progressistes sont doués pour s'entre-déchirer. Lorsque nous luttons pour cueillir les fruits de nombreuses années de travail, nous sommes plus enclins à pointer du doigt. Lorsque nous sommes obnubilés par le résultat et que nous échouons, le conflit risque de surgir à sa place.

Nous sommes également moins enclins à avoir une culture saine du feedback. Le ressentiment et les tensions s'accumulent, puis explosent. Et lorsque les conflits ne sont pas traités correctement, ce qui est rarement le cas car la plupart d'entre nous ont des compétences limitées en matière de gestion des conflits, les gens s'épuisent et partent.

Le passage à l'activisme en ligne n'a rien arrangé. La communication en ligne est souvent une boîte de Petri⁴ pour les malentendus, créant l'illusion d'une connexion et d'une communauté sans la profondeur et la confiance des relations significatives.

C'est ce champ de bataille que je trouve le plus difficile à supporter. Les problèmes que nous essayons de résoudre sont suffisamment difficiles pour ne pas avoir à s'entre-déchirer dans le processus. Peut-être devrions-nous plutôt prendre le temps de reconnaître les défis importants auxquels chacun d'entre nous est confronté dans l'accomplissement de ce travail, de cultiver notre compassion les uns pour les autres, de nous entraîner à donner et à recevoir un feedback plus constructif, et de renforcer nos compétences en matière de gestion des conflits et de communication non violente.

Bien que cela ne sera pas facile - et je sais que je n'ai pas toutes les réponses - voici quelques idées qui pourraient aider à démarrer.



Habitants des îles du Pacifique lors de la grève des écoles de mars 2019 à Sydney, en Australie.

⁴ boîte cylindrique transparente peu profonde, en verre ou en plastique, munie d'un couvercle, utilisée pour la mise en culture de micro-organismes ou de bactéries.

Idée n° 1 : Décoloniser et apprendre des cultures des Premières Nations

L'approche combative de l'activisme climatique semble découler d'un état d'esprit colonialiste - ironiquement, le même état d'esprit qui nous a apporté le changement climatique.

Les peuples des Premières Nations ont une relation au temps très différente de celle des cultures occidentales blanches. Ils considèrent que le temps est profond, qu'il s'étend bien avant l'existence de l'homme et bien au-delà du moment où nous cesserons d'exister ici. Notre mission consiste donc à vivre de manière à prendre soin de la nature, en sachant que les conséquences de nos actions ne se feront peut-être jamais sentir de notre vivant.

Cette vision du temps rend notre existence plus humble, car elle reconnaît que nous vivons dans un monde dont la volonté de survivre est bien plus grande que celle de chacun d'entre nous. Elle nous rappelle que nous devons nous interroger sur l'essence même de l'être humain. Quel héritage voulons-nous laisser à notre espèce ?

Un autre principe puissant de la sagesse des Premières Nations est que nous sommes tous liés. Nous sommes des manifestations humaines de la terre. Nous venons de la terre et nous y retournerons à notre mort. Cela nous aide à réaliser la futilité de la compétitivité et de l'individualisme que le capitalisme nous inculque constamment.

J'espère qu'en prenant le temps d'apprendre des cultures des Premières Nations, nous réfléchirons également à la manière dont leur traitement a imprégné la culture dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui. En respectant et en suivant leur sagesse, nous pouvons renforcer notre solidarité et notre soutien aux peuples des Premières Nations et à leur souveraineté, ce qui est un élément essentiel pour parvenir à la justice climatique.

Idée n° 2 : Favoriser la confiance et permettre la vulnérabilité dans nos équipes

Les équipes les plus efficaces ont un niveau élevé de sécurité psychologique. En d'autres termes, elles sont à l'aise pour partager leurs craintes et leurs émotions les plus profondes les unes avec les autres, ainsi que pour faire et assumer leurs erreurs.

Nous devons améliorer notre capacité à créer de l'espace dans notre travail pour partager ce que nous ressentons, pour écouter et reconnaître les autres, pour célébrer les personnes et leurs contributions, pour parler de nos luttes communes et pour passer du temps ensemble en dehors du militantisme.

C'est dans ces moments « intermédiaires » que la confiance et les liens profonds se forment. Cela renforce notre travail, nous permet de nous soutenir mutuellement et aide à dissoudre la peur, la jalousie et l'hypercompétition, qui ne servent en rien notre objectif de construire un monde plus compatissant.

Idée n° 3 : Encourager et soutenir activement le temps consacré au travail intérieur.

Les acteurs de changement les plus efficaces au monde ont tous dû réconcilier leurs troubles et leurs agitations intérieurs. Chacun a besoin de temps et de soutien en dehors de l'activisme pour traiter sa douleur et sa souffrance. Et nous avons besoin d'une infrastructure transversale aux différents mouvements, où les gens peuvent accéder à ce soutien - des lieux régénérateurs, des services de santé mentale conçus pour les personnes qui travaillent sur l'injustice systémique.

Nous devons trouver des moyens d'éliminer les obstacles qui empêchent les gens d'accéder à ce type de soutien, tout en reconnaissant qu'une grande partie de ce soutien est hors de portée en raison de son coût ou, dans le cas des services subventionnés, d'un manque de moyens énorme.

J'aimerais que nous construisions une culture qui encourage chacun d'entre nous à donner la priorité à notre santé émotionnelle comme un parcours de toute une vie - et non comme quelque chose que nous ne faisons que lorsque nous sommes épuisé-es et que nous ne justifions que pour nous permettre de « retourner au travail ».

Idée n° 4 : Être davantage connecté-e... aux autres et à la nature

Il n'y a que peu de choses que l'on peut résoudre collé à un ordinateur portable toute la journée. Tant de choses sont imaginées au cours de conversations autour de feux de camp et de tables de cuisine. C'est dans ces moments, où nos corps se détendent, que nos esprits peuvent se libérer et imaginer des solutions que nous n'avions jamais envisagées auparavant. Pour résoudre une crise aussi complexe que le changement climatique, nous devons tous renforcer notre capacité à rêver.

Les recherches montrent que les humains qui ont le mieux survécu étaient ceux qui étaient les plus coopératifs et les plus amicaux, et pas simplement ceux qui étaient physiquement les plus « aptes ». Le capitalisme a créé l'illusion que nous pouvons survivre déconnecté-es les un-es des autres et de la nature dans des jungles de béton en gravissant des échelles de carrière. Cependant, plus nous gravissons ces échelles, plus nous devenons tristes et malades.

Malheureusement, je vois des espaces militants perpétuer cette même illusion tout en prétendant être différents. Nous travaillons de longues heures. Beaucoup d'entre nous sont assis-es dans des bureaux dans les villes, fixé-es à nos écrans et luttent pour sortir à l'extérieur pendant la journée. Pendant des années, je me suis fait l'illusion que travailler plus signifiait obtenir plus. J'ai supprimé tout ce qui n'était pas essentiel à mon travail. J'ai décidé de ne pas fonder de famille, pour pouvoir travailler plus. Mais cela m'a rendu malheureuse.

Pour apporter la contribution la plus significative possible au monde, nous devons prendre soin de nous-mêmes. Cela n'est pas compatible avec le fait de travailler tout le temps. Je ne suis pas sûre que ce soit compatible avec un travail à temps plein, même si je sais que c'est un privilège que tout le monde ne peut pas se permettre.

Idée n° 5 : Engagez-vous auprès de personnes que vous ne fréquentez pas habituellement.

En tant que militant-es, lorsque nous discutons avec d'autres personnes, nous sommes souvent motivé-es par un résultat prédéterminé : faire changer les gens d'avis, les amener à voter d'une certaine manière, à s'inscrire à quelque chose, à rejoindre un groupe ou une action.

Certes, des voies d'action claires sont essentielles. Mais il est rare que nous nous asseyions et que, simplement, nous écoutions les espoirs et les craintes des gens. Lorsqu'ils ne ressentent pas de pression de notre part pour penser d'une certaine manière, lorsqu'ils se sentent respectés et écoutés, les gens sont beaucoup plus susceptibles ensuite de respecter et d'écouter ce que nous avons à dire.

Lorsque nous prenons le temps d'écouter les autres, nous nous ouvrons à davantage de compassion, à la nuance et au paradoxe qui sont au cœur de la nature humaine.

Qu'advierait-il si, régulièrement, chacun-e d'entre nous se promettait d'aller vers quelqu'un à qui il ou elle n'a jamais pensé à parler auparavant, rencontrait des personnes de milieux différents, les écoutait et apprenait à les connaître, sans ordre du jour ?

Et si nous participions à des cercles en dehors de l'activisme climatique pour s'enrichir de vues différentes et contribuer à la construction de mouvements plus intersectionnels ? Par exemple, de nombreux activistes pour le climat ont déclaré qu'ils trouvaient utile de participer à des espaces très pratiques - où ils peuvent immédiatement voir les fruits de leur travail - comme les soins de brousse, les soupes populaires et les espaces d'aide mutuelle.

CRÉER UNE CULTURE DU BIEN-ÊTRE

Je suis reconnaissante à mon corps de m'avoir brisé. Je pense que c'était la seule chose qui allait me ralentir suffisamment pour commencer ce voyage de transformation que je vais entreprendre pour le reste de ma vie.

Mais je ne veux pas que d'autres aient à se briser pour en arriver là. Je vois trop d'activistes, en particulier des jeunes, sacrifier leur santé et leur bonheur pour ce travail. Le monde perd sa couleur, nos corps et nos esprits s'épuisent, et il nous est impossible de sortir du tapis roulant de l'activisme pour imaginer de nouvelles approches de la justice climatique.

La bonne nouvelle, c'est que les champs de bataille dont j'ai parlé commencent dans nos esprits. Un nombre suffisant d'esprits orientés dans une direction donnée crée une culture. Nous pouvons renverser la situation, mais cela commence par nous donner mutuellement la permission de regarder en nous-mêmes, de faire le travail nécessaire pour traiter la douleur et la peur que nous hébergeons, de nous permettre mutuellement d'être vulnérables, puis d'entrer dans le monde avec un regard neuf, de nouvelles idées de changement et une compassion retrouvée. Car il n'y a tout simplement pas de place pour le burnout dans un monde en feu.

Charlie Wood

Charlie Wood a passé les 15 dernières années à travailler comme chargée de campagne et organisatrice au sein du mouvement pour la justice climatique, contribuant à la création des mouvements de désinvestissement des combustibles fossiles, StopAdani et School Strike for Climate. Charlie travaille actuellement avec Tipping Point, qu'elle a cofondé.