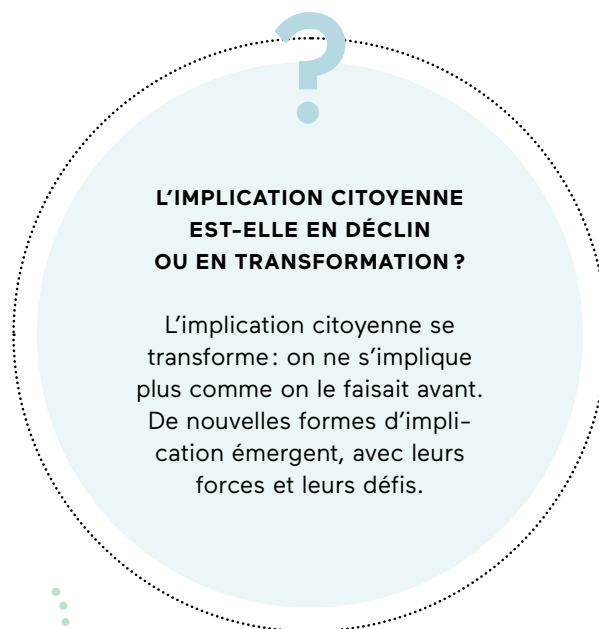


L'implication citoyenne... j'en fais une énergie renouvelable !

L'implication citoyenne peut se vivre très intensément pour qui y plonge. Comment conserver ce souffle, cette passion, sans y être englouti ?

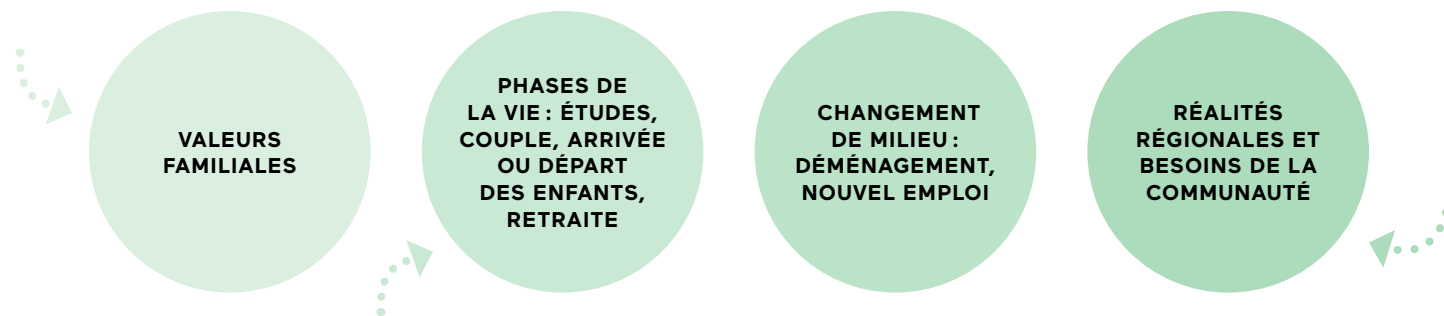
Le projet **L'Implication citoyenne, j'en fais une énergie renouvelable!** vise à soutenir les personnes impliquées ainsi que les organismes socio-économiques et les municipalités qui ont recours à la participation citoyenne.

Les informations contenues dans ces **Faits saillants** proviennent d'entrevues individuelles réalisées sur la Côte-Nord, aux Îles-de-la-Madeleine, ainsi que de deux colloques régionaux. Les participants de ce projet étaient des femmes et des hommes impliqués dans des mobilisations citoyennes ou dans la vie communautaire de leur milieu.



Les trajectoires de l'implication citoyenne

Les parcours d'implication sont planifiés ou spontanés. Les trajectoires sont multiples et fluctuent en intensité dans le temps. Voici quelques facteurs qui influencent les parcours d'implication.



S'impliquer, c'est se mettre en danger

SANTÉ PHYSIQUE	SANTÉ PSYCHIQUE ET AFFECTIVE	SANTÉ RELATIONNELLE
<p>Maux</p> <p>Troubles de digestion, sommeil perturbé, douleurs</p>	<p>Émotions vives</p> <p>Remises en question, culpabilité, sentiment d'impuissance, conflits de valeurs</p>	<p>Tensions dans les relations</p> <p>(famille, amitiés), conflits, impact sur l'image publique, exclusion, rejet</p>

La prise de parole en public
Elle provoque chez plusieurs une fébrilité et un inconfort important. Elle est associée à une grande responsabilité et est souvent vécu péniblement.

La pression
Celle de répondre ou de réagir rapidement ou encore de contribuer de multiples façons. Elle crée des attentes élevées: les uns envers les autres ainsi qu'envers soi-même.

Comment éviter l'épuisement

3

3 CONSEILS

1. Bien connaître ses valeurs
2. Savoir identifier ses signes d'épuisement
3. Avoir recours à plusieurs stratégies préventives

STRATÉGIES INDIVIDUELLES

Le plaisir	Choisir son implication, Prendre soin de soi, Quitter s'il n'y a plus de plaisir
Les loisirs	Décrocher concrètement (Arts, artisanat, sports, activités extérieures, famille, amitiés)
La distance	Réévaluer sa position, ses stratégies Se retirer temporairement ou à plus long terme
Le soutien extérieur	Aller chercher du soutien professionnel En discuter avec des personnes de confiance
La cohérence	Rester en cohérence avec ses valeurs

Quand je m'implique dans ma communauté...



J'en retire de la fierté, de la reconnaissance, de la motivation, du bonheur, de l'ouverture d'esprit, de l'intelligence émotionnelle et du pouvoir.



J'ai le sentiment de m'accomplir, de me réinventer, de me réaliser et de décrocher. J'ai le sentiment du devoir accompli et d'être partie prenante.



J'y trouve des défis, des apprentissages, de l'information, un sentiment d'appartenance et des liens tangibles.

Des conseils jugés précieux par les participants et participantes

« ENTOURE-TOI DES BONNES PERSONNES ET PRENDS LE TEMPS DE LES ÉCOUTER »

« SOIS OUVERT D'ESPRIT ET RESTE ANCRÉ DANS TES RACINES »

« CHOISIS TA CAUSE AU LIEU DE T'IMPLIQUER PARTOUT ET AVOIR L'IMPRESION QUE TU N'EN FAIS PAS ASSEZ »

« PRENDS SOIN DE TOI POUR POUVOIR AIDER LES AUTRES »

Les défis de travailler ensemble

LA RELÈVE	LE DÉBAT	LES STRUCTURES	LE LEADERSHIP ET LES TYPES D'IMPLICATION
<p>Mettre fin aux chasses gardées et recruter de nouveaux bénévoles</p> <p>Recruter chez les jeunes, mais aussi chez les nouveaux arrivants et les retraités</p> <p>Encourager la diversité</p>	<p>Clarifier les règles du débat public, les attentes et le rôle de la participation citoyenne</p> <p>Créer des espaces de discussions pour se forger une opinion par la délibération</p> <p>Apprivoiser les défis et les impacts parfois négatifs des médias sociaux</p>	<p>Composer avec les contraintes importantes associées aux structures (conseils d'administration, financement, locaux)</p> <p>Mettre à contribution et encadrer les participations ponctuelles</p> <p>S'adapter aux contextes et valeurs actuelles et aux réalités locales et régionales</p>	<p>Identifier les forces de chacun</p> <p>Concilier les différents types d'engagement</p> <p>Pour les leaders, se donner les moyens d'être des moteurs de l'action</p> <p>Reconnaître que les leaders ont des responsabilités parfois lourdes et les accompagner</p>

Certains types d'implication citoyenne dérangent plus que d'autres : les défis s'en trouvent alors amplifiés.

Soutenir collectivement l'implication

DES MOYENS POUR FAVORISER LA RELÈVE

Valoriser l'implication citoyenne. Créer des comités d'accueil. Cibler des gens au lieu de faire un appel à tous. Varier les tâches et les responsabilités. Accepter de passer le flambeau et de déléguer. Faire un état des lieux pour constater les besoins et enjeux spécifiques à son groupe.

DES MOYENS POUR SOUTENIR ET FAVORISER LE DÉBAT

Créer des espaces d'échanges pour former et partager les opinions. Se donner le temps d'échanger et de débattre, même avec des gens d'avis différents. Se dire les vraies choses respectueusement. Évaluer la nécessité du consensus ou de l'unanimité. S'informer et informer avec rigueur.

DES MOYENS POUR ADAPTER LES STRUCTURES D'IMPLICATION

Offrir des mesures de conciliation implication-famille. Accepter d'évaluer et de revoir les façons de travailler. Fusionner des organismes ou en créer de nouveaux, s'il le faut. Suivre de la formation pour acquérir ou bonifier les compétences et les connaissances utiles pour l'implication. Offrir de la formation pour favoriser la participation des gens.

DES MOYENS POUR FAVORISER L'ÉMERGENCE ET LE MAINTIEN DU LEADERSHIP ET SOUTENIR TOUS LES TYPES D'IMPLICATION

Identifier les besoins en leadership. Partager le leadership. Planifier la délégation et la transmission des savoirs. Respecter les limites d'engagement émises par les gens impliqués. Accepter les rythmes différents et clarifier les attentes.



Pourquoi certaines personnes sont absentes ou silencieuses ?

LE SILENCE CHOISI

Ce silence est stratégique, les gens attendent avant de prendre la parole.

Ce silence ne dure généralement pas longtemps.

LE SILENCE CONTRAINT

Il est parfois difficile de s'afficher à contre-courant de la majorité ou même de s'afficher tout court.

Ce silence peut être souffrant pour les personnes qui le subissent.

LE SILENCE PAR MANQUE DE RESSOURCES OU DE COMPÉTENCES

Certaines personnes ne se sentent pas compétentes pour participer au débat public, sans que ce manque de compétences soit réel.

Ces personnes ont souvent besoin de soutien pour se mobiliser.

LE SILENCE CULTUREL

Dans certaines cultures, notamment chez les Innus, le silence envoie le signal d'une écoute, d'une réflexion et il est valorisé.



Un apport collectif essentiel

L'implication citoyenne crée :

- Un milieu de vie dynamique
- Une communauté qui nous ressemble avec des services adaptés
- De la fierté collective, un sentiment d'appartenance
- Une ouverture vers l'extérieur

L'implication citoyenne permet :

- De passer à l'action
- De mieux intégrer les gens
- D'apprendre à travailler et à résoudre les conflits
- De transformer les perceptions
- De mettre en valeur le milieu et le mode de vie

Politiquement, l'implication citoyenne :

- Mène à des victoires collectives
- Permet de meilleures décisions, de meilleures politiques
- Renforce les capacités du milieu et l'intelligence collective
- Favorise la représentation et la prise en compte de la diversité des points de vue

L'implication citoyenne, j'en fais une énergie renouvelable !

Un projet conçu, réalisé et coordonné par **Katie Gagnon**, politologue, formatrice, chargée de projet en démocratie et participation citoyenne pour le Groupe Femmes, Politique et Démocratie (GFPD). WWW.GFPD.CA

En collaboration avec **Marie-Ève Maillé**, consultante pour Notre Boite et professeure associée à l'UQAM. WWW.NOTREBOITE.CA

Merci aux participantes et participants !

Réalisé avec le soutien financier du programme PACTÉ

GROUPE
femmes
POLITIQUE
DÉMOCRATIE

NOTREBOITE
RENFORCEMENT
DES COLLECTIVITÉS

Avec la participation de :

Québec