

Communiqué de presse

Mouvement Colibris – Paris, le 26 octobre 2026

Bien-être militant : une Recherche-action participative pour soutenir les personnes militantes

L'épuisement militant, une menace silencieuse pour l'engagement écologiste et démocratique

L'essentiel en bref

- **13 millions de bénévoles et 1,6 million d'associations** s'engagent chaque jour en France pour l'écologie, la justice sociale et la démocratie.
- Selon l'étude de Recherches et Solidarités, **près de 500 000 personnes pourraient arrêter leur bénévolat en 2026.**
- Face à ce constat, le Mouvement Colibris, aux côtés du **Mouvement pour l'Économie Solidaire (MES)** et de l'association **Allumeuses**, mène depuis 2024 une **Recherche-action participative** soutenue par le **Fonds pour le Développement de la Vie Associative (FDVA)**.
- La web-conférence **« Militer sans s'épuiser : un acte de résistance démocratique »**, organisée le **6 octobre 2026**, a suscité **plus de 3 300 inscriptions** : un signal fort qui confirme que le sujet du bien-être militant touche profondément les personnes engagées.

La France connaît une rentrée sociale sous haute tension. Côté éducation, les lycéen·nes reçoivent une réponse répressive à leur demande d'améliorer leurs conditions d'apprentissage. L'urgence écologique est omniprésente après un été marqué par des sécheresses, incendies, tempêtes dévastatrices et une tornade sans précédent. Partout, les luttes se multiplient. En première ligne pour protéger nos communs, les militants et militantes défendent l'intérêt général : le vivant, la justice environnementale et sociale, le vivre-ensemble.

Pourtant, alors qu'on devrait les soutenir, ces personnes s'épuisent. Stigmatisation de l'engagement, retrait de l'État, baisse des subventions publiques, pression des logiques néo-libérales... Les associations, souvent sous-financées, peinent à s'adapter et reproduisent parfois des modes d'organisation qui aggravent la fatigue de leurs membres. Résultat : **près de 500 000 personnes pourraient arrêter leur bénévolat en 2026**, selon la dernière étude de Recherches et Solidarités.

L'épuisement militant n'est pas une fatalité individuelle : c'est **le symptôme d'un problème systémique** — des modes d'organisation inspirés de l'entreprise à repenser, dans un contexte politique et social de plus en plus tendu.

Une Recherche-action participative pour passer de la culture de l'épuisement à la culture du soin

Depuis 2024, le Mouvement Colibris, le Mouvement pour l'Économie Solidaire et l'association Allumeuses mènent conjointement une **Recherche-action participative**, soutenue par le Fonds pour le Développement de la Vie Associative (FDVA). Cette démarche inédite associe :

- des **chercheur·euses en sciences sociales**, dont Jean-Louis Laville, directeur scientifique de la Chaire partenariale ESS de la Fondation du Cnam ;
- des **salarié·es et bénévoles de groupes locaux Colibris** ; du Mouvement pour l'Économie Solidaire et de l'association Allumeuses avec le collectif Badassoin

Sa méthodologie – ateliers participatifs, entretiens, analyse des pratiques organisationnelles, co-construction de solutions – permet d'**identifier les causes structurelles de l'épuisement** et de proposer des **outils concrets** pour le prévenir : renforcer la robustesse des associations par des organisations internes repensées et développer les dynamiques partenariales locales pour plus de résilience.

Un sujet qui fait écho bien au-delà des cercles militants

Le succès de la web-conférence « **Bien-être militant : un acte de résistance démocratique** », organisée le 6 octobre 2026 avec **plus de 3 300 inscriptions**, témoigne de l'acuité du sujet. Pendant près de deux heures, intervenant·es et participant·es ont échangé sur les premiers résultats de la Recherche-action et sur les leviers pour passer d'une culture de l'épuisement à une **culture du bien-être**.

Parmi les intervenant·es : Jean-Louis Laville (Fondation du Cnam), Éric Favre (Mouvement Colibris), Valérie Corbierre (groupe local Colibris du Mesnil-Saint-Denis), Gaël Louesdon et Bérénice Dondeyne (MES) et Marie-Laure Guislain (Allumeuses, collectif Badassoin).

« Prendre soin de celles et ceux qui défendent le vivant, c'est défendre la démocratie elle-même. Notre Recherche-action le démontre : l'épuisement militant est un problème systémique, et il existe des solutions concrètes pour y répondre », souligne Eric Favre du Mouvement Colibris.

Pour le Mouvement Colibris, militer sans s'épuiser est un acte de résistance démocratique

Les associations incarnent un **contre-pouvoir essentiel** pour équilibrer les rapports de force et porter des alternatives écologiques et solidaires. Prendre soin des personnes qui s'engagent, c'est donc protéger la démocratie elle-même.

C'est le message de la campagne « **Militer sans s'épuiser : un acte de résistance démocratique** », lancée par le Mouvement Colibris à la rentrée 2026 pour sensibiliser, outiller, inspirer et plaider pour la reconnaissance du rôle central des associations, comme voix de la société civiles, dans la transition écologique et sociale. Une campagne qui invite aussi à repenser nos organisations en intégrant la dimension politique, la conflictualité, le débat démocratique pour aller vers des désaccords féconds.

Ressources disponibles pour la presse

- Revoir la web-conférence du 6 octobre 2026 ([replay en ligne, gratuit](#))
- **Articles et ressources :**
 - [« Comment renforcer les associations face à l'épuisement militant ? »](#), interview d'Eric Favre
 - [« Diagnostiquer l'invisible : la roue du burn-out et les signaux du bore-out et du brown-out »](#),
 - [« Petit manuel du·de la militant·e en bonne santé »](#)
 - [« Quand les racines craquent : l'épuisement militant dans le viseur de notre recherche-action »](#)
- [Lettre spéciale bien-être militant](#)
- Après cette web-conférence un site wiki, rassemblant les conclusions, outils, méthodes sera partagé avec tous les résultats de la Recherche-action.,
- **Entretiens possibles avec les chercheur·euses et les partenaires du projet sur demande.**

Contacts presse

Mouvement Colibris — 204 rue de Crimée, 75019 Paris — 01 42 15 50 17

- Jean-Christophe Nougaret : [communication\[at\]colibris-lemouvement.org](mailto:communication[at]colibris-lemouvement.org)

Réseaux :

- Instagram @mouvementcolibris
- Facebook /MouvementColibris
- LinkedIn @Mouvement_Colibris
- Mastodon @mvtcolibris (framapiaf.org)