

[OUVRAGE] Burn-out militant. Comment s'engager sans se cramer ?

Ouvrage paru en septembre 2025

/// Les auteurs et autrices

> Hélène Balazard, chargée de recherche en science politique au Laboratoire EVS-RIVES de l'ENTPE
> Simon Cottin Marx, maitre de conférences en sociologie, responsable du Centre d'économie sociale et solidaire (CESTES).



/// Résumé de l'ouvrage

En France, des millions de bénévoles cherchent à changer le monde, à changer la vie. Associations de quartiers, de loisirs, de solidarité, de défense de droits ou écologistes : s'engager peut être chronophage, coûteux émotionnellement et parfois matériellement. Le burn-out n'est pas réservé au monde du travail, et les organisations de bénévoles connaissent aussi leur lot de personnes et de collectifs qui abandonnent, épuisés. Ce livre vise à aider les personnes et les collectifs qui s'engagent à éviter cette situation.
>> Retrouvez le sommaire de l'ouvrage sur le site internet de l'éditeur Payot

/// On en parle dans les médias

- "Comment s'engager sans craquer - paru dans *RTS du 17/09/2025*
- "Entretien Hélène Balazard, politiste : «Avec la grande colère sociale, vient le besoin de se retrouver»" - paru dans *Libération du 16/09/2025*