



## **[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**, maître 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

