

## CONSEILS SOIN MANIF

1/ **S'organiser en groupe affinitaire** et/ou en **binôme/trinôme** de confiance (cf brochure « Agir en groupe affinitaire »)

2/ **Faire le point son état psycho-émotionnel**, et définir ses envies et limites du jour (cf auto-questionnaire ci-dessous). Partager ce qui doit l'être avec son groupe

3/ **Renforcer ses ressources rassurantes**, différentes selon les personnes et orga : s'entraîner à des techniques de respiration ou de visualisation pour s'apaiser et/ou clarté mentale, avoir un niveau d'information suffisant sur ce qui peut se passer (dispositif policier, terrain, parcours/projet manif), connaître ses allié.es et ce qu'on peut en attendre (binôme:trinôme de confiance, groupe affinitaire, legal team, SPAAM...), définir un plan de sortie ou une stratégie claire en cas d'interpellation...

4/ **Connaître son rôle et sa place** dans le cortège : manifestant, observateur, action, soutien legal/soin/logistique...

5/ Avoir un point/temps de ralliement à la fin pour **se checker et débriefier rapidement à chaud**, dans un cadre sûr, en étant attentif.ves à ne pas être écouté.es par des oreilles non-amies. Selon la teneur du vécu, nous vous invitons à organiser un débriefing plus complet à froid, quelques jours plus tard (cf brochure « débriefing psy post-mobilisation »). Essayez de définir une date tant que vous êtes toustes ensemble.

-----  
L'organisation en groupe affinitaire permet beaucoup de choses en terme d'auto-gestion. Néanmoins, si une situation dépasse ce que le groupe peut prendre en charge, n'hésitez pas à demander de l'aide hors groupe.

Les Bases Arrières des mobilisations ponctuelles offrent divers types de soutiens, selon leurs moyens, pour soutenir vos organisations (légal, psy, medic, VSS, handi-dévalidiste, bambinerie, anti-racisme...).

Dans les villes ou territoires, les Legal team offre un appui juridique, les Street Medic un appui de secoursisme en manif, et les groupes soin psycho-émo ou Psycho Team du soin militant et soutien psycho-émotionnel.

Renseignez-vous sur les soutiens dans vos territoires. [Pour les legal team.](#) [Pour le soin psy.](#)

### AUTO-QUESTIONNAIRE AVANT DE PARTICIPER À UNE MOBILISATION

- ✓ Dans quelle forme physiologique et psychique arrives-tu pour cette mobilisation (maladie, fatigue, préoccupation, angoisse, instabilité...)?
- ✓ As-tu les moyens de te sentir en sécurité (préparation adéquate, groupe affinitaire, matériel assurant votre confort physique, soutien émotionnel, informations nécessaires, plan « chill » pour redescendre dans l'après-coup...)?
- ✓ As-tu déterminé avec qui tu évolueras durant la mobilisation (binôme ou trinôme, choisi idéalement au sein d'un groupe affinitaire)?
- ✓ Avec tes camarades, avez-vous échangé sur votre forme, vos pratiques, vos peurs et limites, comment vous soutenir dans des moments stressants, et quelles informations personnelles pourront être communiquées sur vous en cas de prise en charge médicale et/ou judiciaire? Et à qui? (Médecin, Légal Team, personnes de confiance, pompiers, hôpital, police).
- ✓ Y a-t-il d'autres choses importantes à savoir sur toi (personne extérieure à contacter si problème, maladie chronique, traitement en cours, enfant à la garderie du camp...)?
- ✓ Es-tu au clair avec tes envies et capacités, avec l'organisation sur place et celle de ton groupe affinitaire? Ton binôme sait-il ce qu'il peut attendre de toi?