

QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR T'AUTO-ACCOMPAGNER

Informe-toi. Plus tu comprends tes réactions, plus tu seras capable de les gérer.

Tu n'es pas responsable de la violence subie. Se culpabiliser est une réaction classique. Elle te permet de relier des conséquences, même négatives, à ta propre action, et donc de te croire en contrôle même quand c'est absurde

Tu peux avoir besoin de donner du sens aux événements dont tu as été témoin et/ou auxquels tu as été confronté·e. Attention aux images/vidéos/réactions sur les réseaux sociaux qui peuvent empêcher de prendre du recul et de décrocher. Mieux vaut chercher du sens à ton expérience en racontant ce que tu as vécu à ton groupe affinitaire ou à des proches bienveillant·es.

En cas de montée de stress ou d'angoisse, des exercices de méditation, pleine conscience et/ou respiration, qui te reconnecte à l'ici et maintenant, peuvent être aidants. Exemple : inspire sur 4 temps / bloque ta respiration "poumons pleins" sur 4 temps / expire sur 4 temps / bloque ta respiration "poumons vides" sur 4 temps. Continue pendant 5 minutes ou jusqu'à t'apaiser.

Sois indulgent·e envers toi, prends ton temps dans un lieu où tu te sens bien et en sécurité. Essaie de ne pas t'isoler. Demande du soutien à tes proches.

QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR ACCOMPAGNER UN·E PROCHE

N'attends pas qu'on te demande de l'aide, essaie de te rendre disponible. Si ton ami·e réagit de manière irritée ou reste inabordable, essaie de ne pas te vexer ; ce sont des réactions qui peuvent apparaître après des situations stressantes.

Tu peux te sentir incapable de gérer la situation ou ne pas savoir quoi faire. Essaie de te comporter de manière habituelle, sans pitié ni condescendance, ça aide déjà beaucoup. Montre-toi tolérant·e face aux réactions de la personne concernée, qu'elle se sente à l'aise et en sécurité avec toi. Inspire-toi de la brochure « Soutenir une personne en détresse ».

Raconter aide à assimiler le vécu. Mais insister, ou forcer la personne à raconter des choses qu'elle veut éviter, peut provoquer repli et distance. Encourage ton ami·e, avec prudence et sans pression, à raconter son vécu, ses émotions, ses pensées, etc. C'est important que le récit des événements lui appartienne, de décider quand, comment et à qui iel choisit d'en parler (ou pas). Propose-lui aussi des activités accessibles pour s'aérer et créer des espaces de dialogue.

Souvent, on donne des conseils au lieu d'écouter réellement. Si possible, essaie d'être à l'écoute sans jugement ni critique dans une posture d'« écoute active ». La responsabilité de la violence vécue n'incombe jamais aux personnes qui la subissent. Supporter la répression d'un État dans sa chair est lourd : soutiens ton ami·e dans ses choix et ses convictions.

Principales sources de ce document :

Le site de *Activist Trauma* <https://www.activist-trauma.net/fr/home.html> ; Le site de *Support and Recovery* <https://supportrecoveryteam.wordpress.com/> ; Le pôle psy de la Base Arrière de Sainte Soline (25 mars 2023).

RÉDUIRE LES RISQUES PSYCHO-ÉMOTIONNELS LORS DE MOBILISATIONS

Chaque personne politiquement active peut être concernée directement ou indirectement par la répression et la violence. Pour autant nous ne sommes pas toutes exposé·es de la même façon et expérimentons différemment la répression selon qui nous sommes, notre vécu, les ressources à notre disposition..., ce qu'il paraît important de prendre compte.

Ces événements peuvent avoir des conséquences à court, moyen et long terme sur nous-mêmes, nos collectifs et sur les mouvements dans lesquels nous agissons. Or, la crainte d'exprimer nos peurs peut nous conduire à l'isolement et l'(auto)exclusion, à un sentiment de faiblesse et d'impuissance qui conforte les objectifs de la répression. Au même titre que l'auto-défense numérique, légale et médicale, nous pouvons intégrer l'auto-défense psychique et émotionnelle dans nos pratiques collectives, et choisir de sortir des cultures virilistes qui amènent des militant·es à se persuader qu'ils sont des guerrier·ères héroïques tout en niant leurs souffrances. Nous encourageons nos camarades à rester libres, en bonne capacité de fonctionner et d'agir aussi longtemps que souhaité. **Loin d'être une question individuelle, prendre soin de nous est un acte politique.**

Tu trouveras ici des informations et recommandations pour t'aider à mieux comprendre tes réactions, les gérer et à identifier les dispositifs mis en place autour de la mobilisation pour te soutenir face à des événements stressants. En prenant le temps d'y réfléchir, en ayant accès aux informations, en étant soutenu·e par tes camarades (nous recommandons de s'organiser en groupe affinitaire), en étant informé·e des risques, tu sauras mieux comment réagir en cas de stress élevé, et accompagner les conséquences à court terme.

AGIR EN GROUPE

EN AMONT

Crée si possible un **groupe affinitaire avec des personnes de confiance**, avec qui un espace de parole et d'organisation est possible. Cela permet de vous sécuriser, de ne pas être isolé·es et d'assurer une continuité avant, pendant et après l'évènement.

- Échangez sur vos pratiques avec bienveillance et sans jugement. L'objectif est que chacun·e puisse formuler son expérience jusqu'ici, ses motivations, besoins, questions, attentes, peurs, limites, envies... et ses représentations concernant l'action mais aussi l'évènement au sens large.
- Prenez en compte les situations individuelles : de par nos vécus personnels et les oppressions systémiques, nous ne sommes pas tous·te·s égaux face à la répression et à ses conséquences.
- Déterminez le fonctionnement du groupe : moyens de communication, binômes (avec qui vous resterez et veillerez l'un·e sur l'autre pendant l'action), prises de décisions collectives éventuelles, points de ralliements... et la distribution de rôles éventuels.

- Partagez vos informations : contacts, traitements médicaux en cours, informations à connaître sur vous en cas de blessure et/ou de garde à vue, nom des personnes à contacter et niveau d'informations à leur donner, enfants confiés à des proches ou à un espace de garderie... (voire l'auto-questionnaire à la fin)
- Préparez-vous : repérez les lieux d'actions, les alentours, les moyens de transports. Consultez les informations relatives à l'évènement auquel vous allez participer, et s'il y en a un, les différentes brochures de l'Info-kiosque.

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 ?

SUR PLACE ET PENDANT LA MOBILISATION

- Repérer les différents espaces (campement, point de ralliement, les lieux d'actions, les alentours, les moyens de transports, WC, point d'eau, médecin/psy/légal, garderie...).
- Participer aux différents briefings et ateliers proposés (notamment ceux de soutien à la formation de groupes affinitaires s'il y en a).
- Avec ton groupe, veillez à votre sécurité réciproque, à ne pas dépasser vos limites. Ouvrez des espaces pour décompresser et vous « checker ». Faites un brief avant la mobilisation et un débrief ensemble après. Prévoyez ces temps dans votre organisation collective.

AU RETOUR DE LA MOBILISATION

- Prenez du temps pour parler ensemble de ce qui s'est passé : dans un cadre sûr, donnez à chacun-e la possibilité de parler de son expérience et de ses ressentis, de recomposer l'histoire pour mieux en comprendre l'ensemble. Echangez sur le fonctionnement de votre groupe, voire sur comment continuer à vous soutenir par la suite.

- Vous n'êtes pas seul-es. Si une situation dépasse ce que le groupe peut prendre en charge, ne vous renfermez pas sur votre groupe affinitaire au-delà du nécessaire. Les personnes qui soutiennent et/ou qui ont été témoin de ces événements doivent aussi être attentif-ives à leurs propres besoins et à leurs limites personnelles.
- Demandez conseils et soutien aux composantes de la mobilisation organisées autour du soin si présentes, ou appuyez-vous sur les groupes de soutien sur vos territoires et/ou les brochures existantes.

SUGGESTIONS DE DISPOSITIFS A PROPOSER LORS D'UNE MOBILISATION

- ➔ Un espace « relax » pour faire redescendre l'adrénaline de l'action, où tu peux retrouver ton groupe affinitaire autour d'une table, assis-es au sec, avec une collation réconfortante et des personnes formées à l'écoute active pour échanger et/ou débriefer à chaud. Ce genre d'espace d'accompagnement collectif, qui facilite la gestion des émotions, est toujours utile immédiatement après la mobilisation et prévient le risque que le potentiel choc traumatique s'ancre durablement en toi.
- ➔ Si possible, des espaces d'entretiens individuels type « infirmeries psychologiques » : en cas de difficultés plus prononcées pour toi, un-e proche ou une personne autour de toi (bouleversée, sidérée, paniquée, ou blessée physiquement). Lors d'entretiens individuels, des écoutant-es sensibilisé-es à ces situations prennent le temps de faire le point sur vos difficultés et besoins, et vous aideront à organiser une réponse soutenance pour vous.
- ➔ Numéro ou mail de contact : pour faciliter l'accès aux espaces sur place, et/ou pour solliciter de l'écoute dans l'après-coup de la mobilisation (à organiser en amont via une équipe d'écouter.es reposée et disponible, quitte à la renouveler, et une réflexion sur la sécurisation des échanges).
- ➔ Des espaces de soin pour les équipes mobilisées : temps de débriefs émotionnels et organisationnels (à chaud sur place, puis à froid quelques semaines après), cellule d'écoute sur place, dispositif d'écoute post-mobilisation, penser les étapes suivantes comme la clôture des dispositifs et les retours d'expérience...

GÉRER LES IMPACTS PSYCHO-ÉMOTIONNELS DE LA VIOLENCE

Pendant une mobilisation, tu peux être éprouvé-e physiquement et/ou psychologiquement par la violence et la répression. Face à un évènement exceptionnel (par sa soudaineté, son intensité, sa gravité), une personne peut se retrouver totalement débordée par ses émotions et développer un évitement de tout ce qui est lié à l'évènement, voire s'isoler.

Ces réactions sont normales face à une situation anormale, elles permettent de se protéger ou de traiter l'information liée à cet évènement. Apprendre à les repérer permet de les surveiller. Généralement, elles passent une fois que ton esprit parvient à donner du sens à ce qui s'est passé. Si elles persistent plus de 4 à 6 semaines, il peut être opportun de rechercher une aide professionnelle.