

⇒ Le soutien de l'entourage et du collectif et la prise en charge collective

Il est important que les personnes impactées par la répression et les violences d'Etat soient soutenues par des groupes solidaires. Voici quelques pistes pour ces collectifs de soutien :

- Prendre position collectivement pour soutenir publiquement et politiquement la/les personnes blessé.es en leur redonnant de la légitimité ou affirmer tout simplement son soutien face aux épreuves qu'ils vont affronter. Le collectif peut relayer la parole des personnes blessé.es si ils souhaitent s'exprimer.
- Soutenir matériellement et émotionnel (et c'est d'autant plus souhaitable si on affirme son soutien publiquement afin d'être cohérent.es) avec :
 - une aide financière pour faire face aux pertes déclenchées par la blessure
 - une aide juridique si la personne doit ou choisit d'y faire face
 - orienter vers des collectifs d'entraide existants
 - garder un lien ou rendre visite à la personne impactée
 - permettre qu'elle ait toujours une place au sein du collectif et s'adapter éventuellement à ses besoins pour cela.
- Proposer de l'aide face aux problèmes administratifs divers (sécurité sociale, (pôle-) emploi, suivi santé, expert.es...) qui peuvent être difficile à gérer quand on est en détresse psychologique.

On peut pointer du doigts certains discours qui à l'inverse sont insécurisants et culpabilisants et donc à éviter et remettre en question comme :

- Les discours qui ne reconnaissent pas les violences systémique ou d'Etat et/ou qui jugent la violence ou l'agressivité des réactions issue des personnes impactées par celles-ci. Rappelons-nous que la répression d'Etat a pour objectif le contrôle de la population et se base sur la peur. Cette politique de contrôle touche historiquement certaines catégories de personnes en particulier (les personnes racisées, précaires, les personnes non conformes aux normes de genre...). Juger les réactions de ces personnes dans un contexte tel n'est pas aidant.
- Les discours virilistes, qui glorifient le rapport à la confrontation et à la violence, au nom d'idéaux politiques. Nous ne sommes pas tous-tes égales-aux devant la répression policière, nous n'avons pas nous plus tous-tes les mêmes capacités physiques et envies. Tout le monde a une place dans la lutte, il existe une multitude de tactiques qui sont complémentaires, valorisons toutes les actions qui la rendent possible et inclusive en évitant de tomber dans des hiérarchies excluantes.

TRAUMA ET BLESSURES

De nos jours, manifester peut constituer une source importante de stress, de blessures physiques, de répression légale, mais pas que. La question des conséquences psychologiques post-action, pourtant fondamentale, est souvent moins abordée.

Participer à des événements particulièrement stressants peut mener à développer ce qu'on appelle un "syndrome de stress post-traumatique" (SSPT). Le SSPT a des conséquences à court et long terme ; il impacte les individus, les groupes et plus largement nos mouvements militants. Souvent mal compris, ce traumatisme psychologique crée beaucoup d'appréhension. Pour autant vivre un trauma n'est pas une condamnation fatale. Mieux comprendre le SSPT, ses enjeux, c'est élaborer des pistes pour moins le craindre, sortir de l'impuissance et le traverser lorsque nous en sommes les victimes.

Cette brochure a été réalisée par des militant-es dont certain-es ont une formation en psychologie. Elle vise notamment le contexte des manifestations politiques. **Dedans on y parle traumatisme, état de sidération, violence (notamment policière), agression. Assure-toi que c'est ok pour toi de t'y plonger.**

COMPRENDRE CE QUI TRAUMATISE DURABLEMENT

Ce qui traumatise durablement, ce ne sont pas tant les impacts physiques de la violence d'autres individus que les impacts symboliques de l'abus de pouvoir. Dans la majorité des cas, les plaies durables sont celles que l'on ne voit pas, que l'on ne sait ni identifier, ni faire reconnaître. Bien souvent c'est la violence symbolique qui nous impacte le plus durement. Par exemple la domination abusive de quelqu'un-e, la trahison d'une personne censée nous protéger ou encore les abus de pouvoir commis par les représentant-es de l'Etat (humiliation, répression, torture...). Ceux-là sont des violences exercées par des personnes détentrices d'un pouvoir sur les autres de par leur fonction alors même qu'elles peuvent représenter la protection des citoyen·nes dans l'imaginaire collectif. Une telle situation peut nous plonger durablement dans un sentiment d'insécurité et d'impuissance. Le travail de réparation va donc consister à reprendre suffisamment les choses en main (petites victoires/accomplissements qui donnent du contrôle) pour reprendre confiance dans notre capacité à nous sécuriser durablement.

FACTEURS DE RISQUES

Quand nous parlons de traumatisme, nous ne parlons pas de l'événement en lui-même mais de ses effets psychologiques. Or selon qui nous sommes (vécu personnel et intergénérationnel, discriminations liées aux oppressions systémiques...), les effets du traumatisme seront différents. On peut quand même repérer des facteurs de risques qui rendent un événement particulièrement traumatogène, parmi lesquels :

- le caractère soudain de l'événement (qui impacte tout particulièrement les personnes qui ne s'attendaient pas à la violence qu'elles ont vécue)

- les stimulations intenses (cris, explosions des grenades, étouffement ou perte de visibilité liées au gaz lacrymogènes, bousculades...),
- l'atteinte à l'intégrité physique qui confronte au risque de mort (nasse, blessure grave -subie ou constatée-, menace par les armes du "maintien de l'ordre"...)
- le caractère intentionnel de ces actes destructeurs commis par des agent·es de l'État (impact renforcé par le discours du gouvernement légitimant la répression policière alors que la police est, théoriquement, d'abord associée à la protection des personnes)
- la sensation d'être humilié·e ou dénigré·e
- le sentiment de perte de sens de l'action (qui peut être présent quand la lutte est longue où sans résultat satisfaisant)
- la vulnérabilité physique et/ou psychique (que l'on retrouve chez des manifestant·es réguliers·ères qui peuvent être fatigué·es, voire même déjà traumatisé·es)

CHOC PSYCHOLOGIQUE ET SSPT

Ce n'est pas la même chose, mais avoir subi un choc psychologique est un facteur de risque de développer un syndrome de stress post-traumatique.

1. Choc psychologique

Une personne confrontée à un événement traumatogène (soudain, violent et qui confronte à la réalité de la mort) peut subir un choc psychologique qui prend la forme d'une sidération, d'un "black-out" durant lequel elle ne pense plus, n'a ni d'émotions ni sensation et reste tétanisée. Cet état, transitoire, peut durer de quelques secondes à quelques heures. La personne choquée peut rentrer chez elle en mode "pilote automatique" par exemple. Cet état peut lui donner la sensation d'une petite mort. Elle peut alors se sentir en dehors de la réalité commune, rejetée, exclue. Dans ces circonstances, l'enjeu premier est de la sortir de sa sidération pour qu'elle puisse traiter les informations, recommencer à fonctionner et faire évoluer les choses.

Quand après un choc on peut verbaliser très rapidement son vécu (ce qu'on a vu, pensé, ressenti, fait) dans un espace où on se sent entendue, reconnue, ré-inclue, alors le choc peut s'estomper. **Il est donc primordial qu'après une manifestation par exemple, les personnes qui ont été choquées puissent être entourées.**

C'est notamment le rôle du débriefing (bilan, évaluation, retrouvailles) post-action que l'on peut faire immédiatement ("à chaud") et aussi plusieurs jours après ("à froid"). Les participant·es à un même évènement peuvent alors se retrouver pour échanger sur leur vécu et leur ressenti, reconstituer ensemble un récit chronologique et spatial des évènements qui soit sûr et partagé et auquel chacun·e peut se raccrocher (pour ensuite y rapporter son propre vécu émotionnel). Cette opération simple permet généralement d'éviter les points de non-sens et d'incompréhension susceptibles de créer de la sidération ou de l'obsession par la suite.

En revanche, si le choc est trop intense, si la personne a la sensation d'être isolée, seule avec son vécu différent, incomprise, culpabilisée de ce moment de vulnérabilité ou de s'être ainsi exposée,

AXES PSYCHOTHERAPEUTIQUES POUR REPARER L'IMPACT DURABLE DES VIOLENCES

Face à des comportements abusifs et violents, voici quelques axes supplémentaires pour réussir à les surmonter :

⇒ Comprendre ce qui s'est passé :

Avoir une vue d'ensemble de la situation et de ces enjeux en discutant avec des témoins, en comprenant la tactique, les armes des forces de l'ordre et les déterminants qui ont conduit à la blessure pour commencer à reprendre le pouvoir. C'est comme rassembler les pièces d'un puzzle, et cela peut permettre à la personne de sortir de son état de sidération. Cela permettra aussi de savoir comment appréhender différemment une future situation similaire potentielle.

Comment faire ?

- Discuter
- Reprendre le pouvoir à l'échelle individuelle :
- Restaurer son sentiment de sécurité est essentiel pour diminuer les symptômes et leurs divers impacts.

Cela comprend :

- une dimension externe : être dans un espace identifié comme "sécurisant" par la personne, où les dangers sont fortement diminués.
- une dimension interne : restaurer son sentiment de sécurité interne en identifiant les sources de ses angoisses pour tenter de les traiter. La première étape est souvent , de reprendre confiance en son pouvoir d'agir pour ensuite aller de plus en plus loin. L'intérêt n'est pas de devenir obsessionnel·le du contrôle, mais bien d'expérimenter à nouveau la possibilité de choisir et ne pas juste subir.

⇒ Reprendre le pouvoir à l'échelle sociale :

Croire la personne et la reconnaître dans ses souffrances est essentiel pour sa reconstruction. Certes, la personne ayant vécu ces évènements n'est pas responsable de la violence qu'elle subit. Mais ce sera difficile de sortir de son ressenti tant qu'elle n'a pas récupérée de la légitimité via le regard social. Le préjudice doit être reconnu et entendu, au moins par ses proches, dans la mesure du possible par son entourage élargi. Par exemple, la communauté à laquelle iel appartient ou de laquelle iel est originaire, son organisation militante, son milieu social... Parfois même, si c'est une stratégie choisie et que cela fonctionne, une reconnaissance de l'Etat, du système judiciaire, de la communauté internationale. Cette reconnaissance sociale aide la personne à se sentir légitime dans sa souffrance, l'aidant à sortir de la honte, de la culpabilité et du sentiment d'être responsable de ce qui s'est passé.

6. Créativité : faire des activités créatives si on en a besoin, réfléchir en essayant de sortir des chemins déjà trop empruntés (par exemple dans l'organisation, la prise de décision en groupe, les debriefs...)
7. Développement cognitif : se donner des tâches significatives qui sont à portée de main, évaluer et apprendre de ce qui a été fait, partager ses connaissances et expériences avec autrui...
8. Signification : réfléchir à sa motivation personnelle pour le militantisme, prendre du recul pour voir les choses sur le long terme et sortir parfois de l'urgence permanente, créer ses propres rituels pour marquer des moments importants....

⇒ DES CONSEILS POUR SOUTENIR

Si on souhaite soutenir une personne blessée par les armes de la police, certaines attitudes et façon de faire sont à éviter :

« Mon trauma, ma blessure m'appartiennent, merci de ne pas en faire ce que vous voulez, ni de l'utiliser à des fins qui ne me conviennent pas ».

- Laisser la victime témoigner : évite de parler à sa place, laisse-lui la place pour témoigner et la possibilité de parler des impacts intérieurs et invisibles. Témoigner demande du courage, il est donc nécessaire de créer des espaces sécurisants pour que ça puisse se faire (anonymisation, taille et qualité du public à l'écoute, préparer et travailler le récit en amont, éviter l'urgence...).
- Ne pas essentialiser la victime à sa blessure : Il y a des espaces où les vécus traumatiques, les blessures ou la perte peuvent être valorisés socialement comme on le ferait avec des martyrs. Ce n'est pas forcément évident pour quelqu'un-e de concernée de faire valoir sa souffrance comme quelque chose dont iel doit tirer une reconnaissance sociale positive alors que sa vie est fortement impactée négativement. C'est donc bien d'éviter de définir une personne par son expérience traumatique (« je te présente machin-e, iel a été blessé par un flic à tel endroit ») qui réduit la personne aux violences qu'elle a subies (et à une position de victime) mais plutôt la laisser se présenter comme iel le souhaite et parler de son expérience comme iel l'entend et à qui iel veut. Tu peux éventuellement poser des questions ouvertes dans un contexte adapté pour en savoir plus sur sa situation.
- Pas de récupération : Permettre la reprise de contrôle d'une personne implique de ne pas profiter de son état de détresse ou de sa blessure pour alimenter un discours (politique) qui ne lui conviendrait pas et sans son accord. On peut en revanche s'emparer de la question de la répression et des oppressions systémiques de façon plus globale.
- Ne pas nuire : Ne pas abuser de l'état de faiblesse de cette personne pour la pousser à faire des choses qui peuvent avoir un impact à plus long terme sans avoir pris le temps de les questionner, comme par exemple parler aux médias ou déposer plainte. Il est important de prendre le temps et de ne pas agir dans l'urgence et sous la pression.

si elle a un sentiment de perte de sens d'autant plus grand, si elle ne prend pas le temps de se reposer avant de se confronter à nouveau aux mêmes stimulations (retour en manifestation ou visionnage d'images qui réactualisent l'état de choc), alors cette personne risque de développer un syndrome de stress post-traumatique.

2. Syndrome de stress post-traumatique (SSPT)

L'intrusion dans notre enveloppe de sécurité psychique entraîne ce qu'on appelle une "sidération traumatique" : notre psychisme est comme gelé, et ne parvient pas à traiter l'évènement pour passer à autre chose. Un individu sidéré est comme sur "pause" et subit les symptômes de cette angoisse. Iel a un risque de développer un trouble psychique envahissant et ce, même en n'étant pas soi-même blessé-e. Le SSPT peut se déclarer de différentes façons (même à retardement) mais on repère toujours :

- des réminiscences (flash-back et/ou cauchemars incontrôlables qui tournent en boucle / on peut même avoir l'impression de revivre l'évènement traumatique et déclarer des attaques de panique)
- des troubles de la mémoire (souvent avec une amnésie de certains éléments et une hypermnésie d'autres moments qui reviennent à l'esprit de manière très détaillée)
- des états d'hypervigilance (on est toujours sur ses gardes, se sentant menacé-e en permanence, sursautant au moindre bruit soudain ou inhabituel, ayant des réactions de défense ou de fuite si on nous touche, ou si on voit un-e agent-e en uniforme...)

On peut également repérer d'autres signes du SSPT comme :

- un évitement de tout ce qui peut éveiller les réminiscences (éviter de retourner sur les lieux des manifestations et/ou de regarder des images qui les rappelle, voire même arrêter la lutte)
- un détachement émotionnel partiel (associé à l'évènement traumatique qui est banalisé) ou total (l'impression d'être vide et de ne plus rien ressentir).
- une désorientation (par exemple une difficulté à faire des choix pour soi-même, des troubles du langage, la perte du sens de l'orientation)

Tous ces symptômes ont une fonction et viennent véhiculer un message, ils sont donc normaux.

Par exemple, tous les symptômes qui amènent à revivre l'expérience sont une tentative du cerveau de se reconfronter aux choses pour changer le scénario initial. Tant que l'esprit n'a pas trouvé comment il pourrait mieux s'en sortir dans une situation similaire, alors ces symptômes se poursuivront. Autre exemple : les symptômes liés à l'évitement visent à réduire l'exposition au récit traumatique. Se retenir d'exprimer ses symptômes (souvent douloureux, épuisants et pas toujours faciles à supporter) n'aidera pas forcément au traitement du trauma. Au contraire, nous recommandons plutôt de travailler à la source, en aidant la personne à comprendre ce qui s'est passé tout en regagnant puissance et sécurité. Pour cela elle doit pouvoir donner du sens à la situation et ça passe souvent par récupérer des informations et confronter ses souvenirs au récit d'autres regards (ce que le débriefing psychologique vient faciliter).

Si tu te retrouves dans cet état de façon durable, tu peux avoir des conséquences sur ton humeur (agressivité, angoisses permanentes, développement de phobies, dépression...), ta sphère cognitive (trouble de la concentration et de l'attention) et sur ta sphère sociale (méfiance, rejet des autres, sentiment d'être incompris·e). Cette contamination peut ainsi envahir tous les pans de ta vie que ce soit sur le plan professionnel, relationnel ou émotionnel.

Aussi il est possible de prévenir ce risque en créant un groupe uni, bienveillant et à l'écoute qui puisse te conseiller de faire une pause dans ta confrontation aux risques le temps de te rétablir. Tout ça pour éviter d'aggraver ton anxiété sans ressentir de culpabilité. Certaines personnes auront pour cela besoin de se sentir utiles dans la lutte par le biais d'autres tâches concrètes moins exposantes (afin de ne pas se sentir exclues).

Enfin, dans le cas où une personne développe les symptômes d'un SSPT, il est important de ne pas laisser le trouble et la souffrance s'enkystrer au risque que cela ne s'ancre plus profondément dans sa personnalité et son existence. Pour cela, consulter un·e professionnel·le du soin peut s'avérer nécessaire. **L'entourage aura dans ce cheminement un rôle primordial de déculpabilisation et d'accompagnement car lutter peut être associé à "être fort·e" et donc à "ne pas être vulnérable" ce qui n'est pas toujours la réalité émotionnelle des militant·es.**

L'EXPÉRIENCE DES BLESSÉ·ES

Face à la violence répressive de l'Etat, on peut expérimenter de nombreux dilemmes et questionnements. Par exemple se dire qu'on s'en sort mieux que d'autres dans notre malheur, parce que l'on a conscience d'être moins impacté·e par les violences systémiques, que l'on n'est pas mort·e ou parce que l'on compare nos blessures à d'autres. Ces réactions, très communes, permettent de rationaliser ce qui nous arrive mais peuvent aussi nous faire tomber dans l'auto-culpabilisation. Dans cette situation, il peut être difficile de savoir quelle posture adopter face à la répression de l'Etat, on peut osciller entre différents besoins (reconnaissance du statut de victime, refus de cette même position). On peut centrer toute notre énergie dans la recherche de réparation, avoir envie de que tout le monde sache ce qu'on a vécu, ou alors parfois on peut vouloir oublier ce qu'on a vécu, participer à des activités et luttés sans liens avec ça. Ces états ne sont pas forcément contradictoires, ils peuvent être passagers, se superposer, se multiplier, et ils font partie d'un cheminement interne. Il est important de pouvoir partager ces questionnements et trajectoires avec nos proches.

Les difficultés qu'on traverse en tant que blessé·e peuvent être diverses et nombreuses: perte d'autonomie temporaire ou à long terme, galères administratives, violences médicales, violences judiciaires, vivre avec un stigmaté ou une mutilation et en état de choc voire de SSPT. Il se peut que tu doives mobiliser de nombreuses ressources (matérielles ou non) pour y faire face et faire appel à ton entourage et à des collectifs de soutien pour ne pas être isolé·e dans à cette épreuve. Or ce n'est pas toujours facile de demander de l'aide. On peut formuler ses besoins simplement auprès des personnes ressources identifiées (« j'ai besoin de soutien », « je n'y arriverai pas seul·e », « est ce que tu peux m'aider à faire ça »...). Proposer du soutien n'est pas une chose

facile non plus, il peut être difficile pour la personne impactée d'accepter cette situation nouvelle et cette position. C'est pourquoi il ne faut pas imposer ses solutions mais plutôt accompagner le cheminement et les démarches d'une personne pour créer des espaces dans elle puisse parler de ses difficultés.

DES PISTES POUR SE REMETTRE D'UN TRAUMATISME PSYCHOLOGIQUE

Dans l'optique de mettre les outils dans les mains de chacun·e et de soutenir la construction de vos propres solutions, nous vous proposons plusieurs pistes pour travailler sur l'impact plus ou moins durable de vos traumas, et prendre soin de votre fonctionnement psycho-émotionnel en général.

⇒ LES FACTEURS DE PROTECTION

Issus de recherches en psychologie des traumas et retravaillé par le collectif militant "Soutien & Rétablissement", l'idée est de s'appuyer sur huit catégories, complémentaires, à partir desquelles les personnes peuvent définir des activités concrètes renforçant leurs capacités à surmonter des traumas. Ces différents "facteurs de protection" aux dimensions multiples (individuelle, interpersonnelle, communautaire) peuvent aussi évoluer au fil du temps. Chaque personne a ses propres stratégies ; plus elle conscientise et "active" ses propres facteurs de protection, plus elle sera en capacité de se remettre de ses traumas (stratégies de résilience). Évidemment, cela ne dépend pas que de son bon vouloir : ce travail individuel est un des aspects de la résilience psychologique et émotionnelle, en complément des autres stratégies développées ensuite. Par ailleurs, il ne s'agit pas d'activer ces facteurs uniquement quand on va mal, mais de chercher à les travailler dans sa vie en général, et de pouvoir y revenir si on se sent fragilisé·e et perdu·e.

Voici les huit catégories, avec des exemples d'actions en contexte militant :

1. Prendre soin des fondamentaux : s'assurer que l'on mange et dort comme on en a besoin, (ré)installer un rythme et une routine du quotidien, prendre en compte ses réactions physiques ou mentales, obtenir de l'aide si on en ressent le besoin...
2. Du temps pour soi : réfléchir aux manières de se ressourcer (s'isoler, écrire, faire du sport, se défouler...), vérifier comment on se sent physiquement, mentalement et émotionnellement avant de prendre des décisions (conscientisation)
3. Collectivités et groupes qui fonctionnent bien : célébrer ce qui a été accompli, créer des moments pour faire le point sur le plan personnel et interpersonnel, chercher à transformer les conflits, passer des moments qui permettent de se connecter à soi et aux autres
4. Soins : prendre conscience de ses propres mécanismes d'évitement (isolement, abus d'alcool et autres drogues, évasion dans le travail...), prendre soin de soi et des autres avant, pendant, après les actions, s'organiser en groupe affinitaire...
5. Nature : se ressourcer dans les environnements qui nous font du bien, que ce soit la nature ou l'environnement urbain