

## Que faire en tant que groupe ?

- Il est préférable de NE PAS faire un débriefing en plénière dans les premiers jours après l'événement ou bien facilité pour cela. Cela pourrait aggraver les réactions et provoquer des sentiments de culpabilité ou de honte. Si les gens ressentent le besoin de parler de l'événement, il vaut mieux des conversations personnelles et avec d'autres soutiens.

- Essayez autant que possible de procéder à un suivi juridique collectif/à Obspol de toute plainte pour violence policière ou mauvais traitements au poste de police.

- Nous vivons des réactions suite à la violence (policière), à la répression ou à d'autres événements (très) stressants. C'est non seulement normal et c'est aussi un fait. Ne contribuez pas à des cultures de groupe macho où la gestion de ces réactions devient un tabou. Ce n'est bénéfique pour personne : ni sur le plan personnel, ni pour l'entourage, ni pour le mouvement politique en général. Prendre soin de soi-même et des autres doit être pris au sérieux.

## Mieux vaut prévenir que guérir

- Contactez l'équipe Soutien & Rétablissement avant l'action – on travaillera ensemble.

- Utilisez les conseils décrits à la section 'Conseils importants pour le rétablissement' non seulement pendant les crises, mais aussi dans votre vie quotidienne normale. Si votre base est stable, ce sera plus dur de vous déséquilibrer et les impacts seront plus gérables.

- Soyez bien préparé.e.s lorsque vous participez à une action. Fonctionnez en binômes et en groupes affinitaires. Prenez le temps de discuter des limites et des choses qui soutiennent de chacun.e avant de passer à l'action. Prenez des décisions conscientes avant ou pendant les actions. Assurez-vous d'être bien informé.e et de garder vos limites à l'esprit pendant.

- C'est une bonne habitude d'avoir une équipe juridique pour les actions. C'est utile d'avoir aussi une équipe de Soutien & Rétablissement. Contactez-les à temps. L'équipe S&R peut également animer des formations, telles qu'une formation à l'interrogatoire, un atelier sur la résistance mentale pendant les actions ou un atelier sur les réactions après des événements stressants.

## Et si ça ne passe pas ?

Pour la plupart des gens, ces réactions s'estompent progressivement au cours des quatre à six premières semaines. Si elles ne semblent pas passer, par exemple parce que les réactions restent les mêmes ou même s'aggravent - ou si vous avez des réactions si fortes pendant les premières semaines qu'il est impossible de fonctionner dans la vie quotidienne - vous devriez les prendre au sérieux. Contactez la team S&R pour qu'on puisse trouver ensemble quel soutien supplémentaire vous conviendrait ou vos soutiens perso ou professionnels.



### SUPPORT & RECOVERY TEAM

sr-bxl@riseup.net | sr-france@riseup.net

s-r@riseup.net (NI)

<https://supportandrecoveryteam.espivblogs.net>

## RÉCUPÉRATION ET RÉSILIENCE

*Comment gérer les réactions psychologiques et émotionnelles après la violence (policière), la répression ou d'autres expériences très stressantes ?*

L'une des choses les plus étonnantes des activistes est que nous nous exposons souvent délibérément à la violence si nous pensons que c'est nécessaire. Ce qui est également étonnant, c'est le peu de connaissances que nous possédons sur les effets psychologiques de la violence. Nous pouvons nous préparer et nous soutenir mutuellement lorsque nous devons faire face aux conséquences mentales et émotionnelles d'expériences très stressantes. **Suite à des événements à haut stress, le corps et le système nerveux mettent en place trois types de réactions...**

...qui peuvent survenir après une expérience directe ou indirecte de violence – 1<sup>e</sup> ligne, témoins ou proches des personnes impacté.e.s. Il est possible de ressentir toutes ces réactions ne même temps, certaines d'entre elles ou une seule, en fonction de chacun.e. Vous pouvez être déstabilisé par une expérience personnelle, par le fait d'être témoin direct.e ou indirect.e d'expériences vécues par d'autres, par le fait d'en entendre parler dans les médias ou des conversations, ou par l'impuissance lorsque cela arrive à d'autres personnes.

### 1. Réexpérimenter - reviviscences

- la réapparition d'images et de souvenirs, au réveil ou pendant le sommeil sous forme de cauchemars.
- le sentiment que l'on ne peut pas lâcher l'expérience.
- flashbacks : le sentiment de revivre la situation, souvent en perdant le contact avec le réel " ici et maintenant ".

### 2. Évitement ou suppression

- se retirer ou s'isoler, lâcher prise dans les activités sociales.
- éviter les personnes, les lieux ou les choses qui pourraient rappeler des souvenirs.
- pertes de mémoire.
- le fait de ressentir une forte résistance ou de ne pas être capable d'en parler.
- la consommation problématique, plus fréquente ou plus continue de drogues ou d'alcool (plus que d'habitude).
- se surcharger de tâches ou de travail pour ne pas avoir à y penser.
- dissocier : déconnexion +- totale de l'"ici et maintenant".

### 3. Amplification des émotions

- problèmes de sommeil ou de concentration.
- agitation, être facilement effrayé.e, peurs ou crises de panique.
- irritation, colère, accès émotionnels, sentiments de honte ou de culpabilité.
- dépression, pensées suicidaires, réapparition de traumatismes antérieurs.
- sentiment de cynisme, de suspicion, de pessimisme ou d'impuissance.
- des problèmes de fonctionnement dans la vie quotidienne ou la prise de décisions ordinaires.
- absence totale d'émotions : être engourdi.e.s.

Il s'agit de réactions normales et utiles à des expériences vécues comme extrêmes. Et trop souvent, on minimise son vécu en se disant que ce n'était pas si grave, que ce n'était pas si intense, que « je ne suis pas suffisamment mal »... Les réactions dépendent du vécu de chacun.e et des facteurs vont influencer comme : les traumatismes passés, le sentiment de responsabilité, la honte, l'impuissance ressentie, avoir vu les autres être violenter sans pouvoir agir, avoir cru mourir ou l'avoir cru pour une autre personne... De nombreuses personnes ont vécu des expériences extrêmes et s'en sont remises. Chaque personne réagit différemment, en termes de types de réactions mais aussi d'intensité et de durée. Parfois, ces réactions se manifestent immédiatement après l'événement, parfois elles mettent un certain temps à se manifester, même des années plus tard. Il peut aussi y avoir un effet d'accumulation.

Ces réactions sont non seulement normales, mais elles ont aussi une fonction saine : ce sont des mécanismes de protection du corps et du système nerveux. La reviviscence sert à digérer l'expérience et à force d'y repenser au calme, d'apaiser la réaction de stress automatique liée au souvenir. -> suite page 2

L'évitement et les émotions amplifiées permettent de se tenir à distance d'autres événements stressants le temps de récupérer. Un peu comme une blessure au corps, elle fait mal, alors on n'y touche pas et on ne s'appuie pas dessus. C'est pareil au niveau psychique. Ainsi, même dans des graves situations, pour plus de 70 % des personnes, ces réactions normales et utiles disparaissent au bout de 4 à 6 semaines. **Soyez patient et donnez-vous le temps de les surmonter !** Même si ce n'est pas si facile sur le coup, vous n'êtes pas faible, vous n'êtes pas nul.le, vous n'êtes pas à blâmer. **La honte peut saper nos capacités de guérison :** ressentir et se soutenir, avec bienveillance et compassion (envers soi-même !)... Deux bases pour éviter de se tirer une balle dans le pied dans le processus de récupération.

### Quelques conseils importants pour la récupération

Que ces réactions soient intenses ou non, tu as vécu une expérience extrême, qu'importe son intensité « absolue ». Tu t'aideras, maintenant et à l'avenir, en te légitimant et en prenant ton rétablissement au sérieux. Avec et pour nous-mêmes, les gens autour de nous et les groupes dont nous faisons partie. Consulte les conseils ci-dessous pour voir lesquels te conviendraient le mieux. Tu peux compter sur tes méthodes soutenantes que tu connais déjà, et tu peux aussi expérimenter des choses que tu ferais moins ou pas du tout.

#### 1) Stabiliser les bases

- Obtiens des soins médicaux/psy si tu en as besoin.
- Trouve un endroit sûr avec des personnes en qui tu as confiance pour les jours à venir.
- Assure-toi d'avoir suffisamment de sommeil et d'aliments sains, fais de l'exercice physique. Les activités de routine et un rythme quotidien peuvent-être bénéfiques !

#### 2) Utiliser le pouvoir réparateur de la nature.

- Mets-toi en contact avec la nature, par exemple en faisant une promenade, en travaillant dans un jardin ou en passant du temps avec des animaux.
- La camomille, l'aubépine et la fleur de la passion sont utiles face à l'agitation ou des problèmes de sommeil.

#### 3) Prendre du temps pour toi

- protège-toi de la surstimulation et trouves un peu de calme si tu en as besoin.
- Être patient.e, doux.ce et aimable avec toi-même.

#### 4) Prendre du temps l'un.e pour l'autre ou en groupe

- trouve la compagnie de personnes en qui tu as confiance et qui te dynamisent.
- fonctionnes en binômes ou en groupes affinitaires (même après les événements) et mettez-vous en contact régulièrement les un.e.s avec les autres.
- Prendre le temps de parler entre vous, mais aussi de faire des choses amusantes : se donner des massages, célébrer ce qui a été accompli, jouer à des jeux, organiser une fête !

#### 5) Sois créati.f.ve.s lorsque vous traitez l'expérience.

- Il est utile d'écrire ce que tu as vécu et comment tu te sens, mais tu peux aussi le faire en dessinant, peignant, écrivant de la poésie, dansant, sculptant...
- Faire de la musique (ou écouter de la musique), peindre, dessiner, créer... sont vraiment bénéfiques.

#### 6) Mets ton cerveau au travail

- donne-toi des tâches significatives (et atteignables) : reprendre le contrôle en utilisant tes compétences en résolution de problèmes. Comme une nouvelle recette de cuisine.
- trouver comment apprendre une nouvelle chose, suivre un cours ou lire un livre.

#### 7) Se rappeler les raisons pour lesquelles tu fais tout cela

- Réfléchis sur votre motivation intérieure et pourquoi il est si important pour vous de vous engager dans l'action sociale.
- Essayez des exercices de pleine conscience ou de méditation.
- Trouvez l'espoir et la confiance par une forme de spiritualité qui vous convient.

#### Se soutenir soi-même

- N'oublie pas : tes réactions sont normales et il y a du soutien disponible. Même si ça n'est pas possible maintenant, tu t'en sortiras. Soies patient.e avec toi-même : tout comme les blessures physiques, les blessures psy ont besoin de temps pour guérir.

- Tu pourrais te sentir mal parce que tu penses que d'autres personnes s'en sortent mieux. Nous avons tous des réactions différentes et il n'y a pas de "meilleure façon". Ce n'est pas un signe de faiblesse de ressentir de la douleur quand on a été victime de violence, sous quelque forme que ce soit. Ne compare pas ton intérieur avec l'extérieur des autres.

- Peut-être te sens-tu coupable de ce qui s'est passé. Rappelle-toi : ce n'est pas de ta faute, ce sont les agresseurs qui sont à blâmer !

- Si tu penses 'Je n'ai pas le droit de me sentir mal parce que ce qui est arrivé à la personne X était bien pire', saches que tu as tout à fait le droit de ressentir ce que tu ressens. La comparaison fait du mal, l'intensité de la violence vécue est toujours relative.

- L'évitement et le déni sont souvent nuisibles à long terme. Bien que les drogues, l'alcool, les médicaments ou la surcharge de travail semblent aider pour l'instant, ce n'est pas bénéfique à long terme.

- Souvent, la famille et les ami.e.s ne savent pas comment nous soutenir. Dis-leur ce dont tu as besoin et ce dont tu n'as pas besoin.

- Soies prudent.e.s avec images / vidéos / posts / réactions (sur les réseaux sociaux). Ça pourrait aggraver les réactions.

#### Se soutenir collectivement

- N'attends pas que quelqu'un.e demande de l'aide. C'est déjà beaucoup d'être présent.e, même si les gens s'isolent. Mais soies là sans forcer ou être condescendant.e.

- Ne forces pas quelqu'un.e à parler de l'expérience si yel n'est pas disposé.e ou incapable d'en parler.

- Un manque de soutien peut aggraver la situation : c'est ce qu'on appelle un traumatisme secondaire et ça doit être pris très au sérieux. Tout est une question d'attentes brisées : nous savons que nous pouvons nous attendre à de la violence de la part des agresseurs, mais si nous avons le sentiment que vos camarades ne nous soutiennent pas, nous pourrions avoir l'impression que le monde entier s'écroule.

- Le comportement irrationnel, l'ingratitude, la distanciation et les débordements émotionnels sont autant de réactions possibles. Ne prends pas personnellement et continue à le soutenir et te respectant.

- Cela n'aide pas si tu dis à quelqu'un.e qu'yel devrait s'en remettre. Cela ne fera que créer plus de distance.

- Important : les soins et le soutien peuvent être épuisants, pour toi aussi. Assure-toi de prendre soin de toi et de faire des choses qui te rendent heureux.se. Trouver du soutien pour toi-même t'aidera à soutenir les autres.