Pour aller plus loin

Sites :
• https://supportandrecoveryteam.espivblogs.net
• https://payetonburnoutmilitant.fr/
• https://icarus.poivron.org/

Outils :
• La roue de la résilience et autres outils
https://supportandrecoveryteam.espivblogs.net/ressources/
• Brochure sur les oppressions systémiques et les postures d'alliées :
https://diffraction.zone/_src/toolbox/+/defaire-le-privilege-starhawk.pdf

Contacter Soutien & Rétablissement

Courriel par pays :
• Belgique : sr-bxl@riseup.net
• France : sr-france@riseup.net
• Pays-Bas : s-r@riseup.net

Site internet : https://supportandrecoveryteam.espivblogs.net

Pour toutes questions, commentaires, critiques sur cette brochure:
sr-france@riseup.net

BE CAREFUL WITH EACH OTHER,
SO WE CAN BE DANGEROUS TOGETHER

Stratégies de récupération

Comprendre ses émotions lors d'évènements très stressants

Comment gérer nos réactions psychologiques et émotionnelles après la violence (policière), la répression ou d'autres expériences très stressantes ?
Comment apporter du soutien dans ces contextes ?

Quelques conseils et outils pour soi et nos proches.



L'une des particularités les plus étonnantes des activistes est que nous nous exposons souvent délibérément à la violence si nous pensons que c'est nécessaire. Egalement, le peu de connaissances que nous possédons sur les effets psychologiques de la violence. Il est d'autant plus difficile de les prendre en charge que les blessures psycho-émotionnelles sont moins visibles qu'une blessure physique. **Nous pouvons nous préparer et nous soutenir mutuellement lorsque nous devons faire face aux conséquences mentales et émotionnelles d'expériences très stressantes.**

Suite à ces expériences, le corps et le système nerveux mettent en place trois types de réactions (on vous les présente ci-dessous). Il est possible de ressentir une seule, certaines, ou toutes ces réactions en même temps. Les impacts sont différents pour chacun.e. Ne contribuons pas à des cultures de groupe virilistes 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 et des autres mérite d'être pris au sérieux !

Qui sommes-nous ?

Soutien et rétablissement (S&R) est un collectif de militant·es visant à apporter du soin et du soutien dans nos organisations par le biais de la prévention (formations, ateliers) et de la prise en charge en action (premiers secours psy). Les ateliers couvrent des sujets tels que : les réactions à haut-stress, les moments de crise, les facteurs de résilience, les outils d'écoute et de soutien, des bases sur le psycho-trauma et le burn-out, les dynamiques d'oppression et leur impact sur la résilience individuelle et collective. S&R accompagne également des groupes qui organisent des évènements/actions pour ne pas qu'ils se crament, et aider à penser les évènements dans une dynamique de soin. **Nous ne sommes pas des professionnel·les de la santé mentale. On a appris sur ces sujets comme d'autres militant·es apprennent la medic, la legal ou la cantine !**

Parce que ça n'est pas toujours si facile. Parce que même les plus expérimenté·es d'entre nous se sont déjà retourné·es en se disant : cette fois c'était un peu trop. Et que quand c'est trop, l'existence d'une équipe visible, formée et structurée permet de chercher de l'aide, faire les premiers pas pour récupérer, et si besoin trouver un suivi adapté auprès de personnes qualifiées.

Comment être soutenant·e ?

• Vérifie d'abord que tu es en capacité d'aider. Parfois non, et c'est ok.

• C'est important d'être là, même si la personne ne demande pas de l'aide. Sois là sans forcer la personne ou être condescendant·e.

• Ne force pas quelqu'un·e à parler de l'expérience si iel n'est pas disposé·e ou capable d'en parler.

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

• Cela n'aide pas si tu dis à quelqu'un·e que ça va aller mieux ou que tu minimises son vécu. Cela peut créer plus de distance entre vous, mais aussi de la dévalorisation d'elle-même, de la culpabilisation, voir de la honte.

• Important : apporter du soin et du soutien peut être épuisant pour toi aussi, c'est ce qu'on appelle le traumatisme secondaire ou stress vicariant. Assure-toi de prendre soin de toi et de faire des choses qui te font du bien. Trouver du soutien pour toi-même t'aidera à soutenir les autres.

Et si ça ne passe pas ?

Pour la plupart des gens, ces réactions s'estompent progressivement au cours des 4 à 6 premières semaines. Si elles ne semblent pas passer ou qu'elles s'aggravent, ou si ces réactions sont si fortes pendant les premières semaines qu'il est impossible de fonctionner dans la vie quotidienne, c'est important de les prendre au sérieux et de trouver de l'aide auprès de groupes de soutien psycho-émotionnel (dont S&R fait partie), de proches, de professionnel·les de la santé mentale ou autre profession paramédicale qui marche pour toi.

N’oublie pas !

(Maintenant, on va se permettre d’utiliser le tutoiement, c’est pas qu’on veut donner des ordres, c’est plus qu’on a l’impression qu’en s’adressant directement à toi c’est plus concret.)

• **Tes réactions sont normales et il y a du soutien disponible.** Même si ça n'est pas possible maintenant, tu t'en sortiras. Sois 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 toustes des réactions différentes et il n'y a pas de "meilleure manière de réagir".** Ce n'est pas un signe de faiblesse de ressentir de la douleur quand on a été victime de violence directe ou indirecte.

• Si tu penses « Je n'ai pas le droit de me sentir mal parce que ce qui est arrivé à X c’est 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.**

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

• Si tu peux, demande-toi si tu prends plus de substances que d’habitude, ou que tu travailles beaucoup, ou que tu fais beaucoup de sexe, pour **voir si tu n’es pas dans une boucle d’évitement et de déni**.

• Souvent, **les proches ne savent pas comment nous soutenir**. Dis-leur ce dont tu as besoin et ce dont tu n'as pas besoin.

• Sois prudent·e avec les images / vidéos / articles / posts / réactions sur les réseaux sociaux. Ça pourrait te faire revivre l’évènement très stressant alors que là, maintenant, **tu as besoin de récupérer.**



3 types de réactions suite à une situation très stressante

1) Réexpérimentation ou reviviscences
• réapparition d'images et souvenirs, flash-backs, sentiment de revivre la situation.
• tendance à ressasser, mentalement ou via les réseaux sociaux notamment.
• sentiment que l'on ne peut pas "lâcher" l'expérience.

2) Évitement ou suppression
• retrait ou isolement, lâcher prise dans les activités sociales
• évitement des personnes, lieux, choses qui pourraient rappeler des souvenirs
• pertes de mémoire
• incapacité ou refus de parler de la situation
• consommation plus importante de substances
• surcharge de travail pour éviter de repenser à l’événement
• dissociation : déconnexion plus ou moins totale de l’ "ici et maintenant"

3) Amplification des émotions
• problèmes de sommeil et/ou de concentration
• agitation, être facilement effrayé·e, peurs ou crises de panique ou d’angoisse
• irritabilité, colère, sentiments de honte ou de culpabilité
• dépression, pensées suicidaires, réapparition de traumatismes antérieurs
• sentiment de cynisme, de suspicion, de pessimisme ou d'impuissance
• difficultés dans la vie quotidienne ou pour la prise de décisions ordinaires
• absence totale d’émotions : sensation d’être engourdi·e

Chacun·e réagit différemment, tant dans les types de réactions que dans leur intensité et leur durée. Ces réactions sont normales et saines, ce sont des mécanismes de protection du corps et du système nerveux. La reviviscence sert à digérer l’expérience, y repenser au calme, et permet d’apaiser la réaction de stress automatique. L’évitement et les émotions amplifiées nous tiennent à distance d’autres événements stressants le temps de récupérer. Un peu comme une entorse, elle fait mal, alors on repose cette partie du corps et on ne s’appuie pas dessus.

Trop souvent, on minimise son vécu en se disant que ce n’était pas si grave, "ma situation n’est pas si difficile par rapport à d’autres". Nos réactions dépendent de nos vécus et de différents facteurs comme : les traumas passés, le sentiment de responsabilité, de honte ou d’impuissance ressentie pendant l’événement, avoir cru mourir ou l’avoir cru pour une autre personne. Elles sont aussi influencées par notre position sociale et les oppressions systémiques auxquelles nous sommes confronté·es : **nous ne sommes pas toustes exposé·es aux mêmes formes de violence** (notamment policière), nous n'occupons pas les mêmes rôles dans les collectifs (comme la prise en charge du soin), et **nous ne disposons pas des mêmes ressources pour récupérer.**

Parfois, ces réactions se manifestent immédiatement après l'événement, parfois elles mettent un certain temps à se manifester, même des années plus tard.

De nombreuses personnes vivent des expériences extrêmes et s'en remettent. Ainsi, même pour des situations graves, pour une très grande majorité, ces réactions disparaissent au bout de 4 à 6 semaines. La honte peut saper nos capacités de guérison, alors soyez patient·es et donnez-vous le temps de traverser cette période. Même si ce n'est pas facile sur le coup, vous n'êtes pas nul·le, vous n'êtes pas à blâmer. Essayons plutôt de ressentir et de nous soutenir, avec bienveillance et compassion (notamment envers soi-même !), c'est la base pour récupérer.

Que faire en tant que groupe après une action très stressante ?

• Il est préférable de **NE PAS faire un débriefing en plénière dans les premiers jours après l'événement** sans accompagnement dédié et compétent. 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 privilégier des conversations personnelles, avec son groupe affinitaire ou avec d'autres soutiens.

• Essayez autant que possible de procéder à un **suivi juridique** collectif si nécessaire

• Prévoir des moments de **célébrations** et de **repos**

Quelques conseils autour de l'action

• Utilisez les conseils décrits à la section *Quelques propositions pour la récupération* (ci-contre) non seulement pendant les crises, mais aussi dans votre vie quotidienne. **Si votre base est stable, ce sera plus dur de vous déséquilibrer et les impacts seront moindres.**

• Se renseigner sur les enjeux de répression, connaître le numéro de la legal

• Évitez de partir seul·e en manif

• Soyez bien préparé·es 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 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 celles-ci. Partagez-vous les choses qui vous aident à récupérer.

• Prévoyez du repos après une action et essayez d'organiser ce qui vous fait du bien. Par exemple, si c'est rester sous une couette pendant 48 h : s'assurer qu'on a une couette ! Si c'est jouer à un jeu vidéo, s'assurer qu'on a de l'électricité et un accès à ça après l'action.

Quelques propositions pour la récupération

L'accès aux soins, à la nature ou simplement au confort n'est pas égal pour toustes. On vous invite à saisir ce qui vous parle, selon ce qui vous est accessible.

1) Prendre soin des fondamentaux

Alimentation, sommeil, repos, soins médicaux, sécurité, rythme et routine

• (ré)installer un rythme et une routine dans le quotidien
• la camomille, l'aubépine et la fleur de la passion sont utiles face à l'agitation ou des problèmes de sommeil, l'ortie aide à récupérer
• ne pas ignorer les réactions physiques ou mentales et obtenir de l'aide supplémentaire si on en ressent le besoin

2) (Re)nouer un lien avec le vivant/la nature

• aller faire un tour dans un parc, un jardin, une forêt
• passer du temps avec des animaux non humain·es, des plantes
• faire des activités en extérieur

3) Prendre du temps pour soi

• s'autoriser à être seul·e et à faire des choses pour soi
• s'autoriser du repos, faire des choses qui nous font du doux
• se protéger des environnements stimulants, trouver un peu de calme si besoin

4) S'entourer

• s'entourer de personnes avec qui on se sent bien, en qui on a confiance
• fonctionner en binômes ou en groupes affinitaires (même après les événements) et rester en contact les un·es avec les autres
• prendre le temps de papoter, jouer, danser, organiser des fêtes, regarder des films, faire des massages, célébrer ce qui a été accompli

5) S'autoriser la créativité

Imagination, expression

• écrire sur ce qu'on a vécu, comment on se sent, des pistes qui s'ouvrent
• dessiner, peindre, danser, sculpter, faire ou écouter de la musique…

6) Apprendre de nouvelles choses

• accomplir des petites tâches ou se donner des objectifs atteignables
• apprendre une nouvelle recette de cuisine, lire un livre, écouter un podcast sur un sujet qui nous intéresse...

7) Retrouver du sens

• se reconnecter à ce qui fait sens et à ce qui donne de la joie dans son engagement militant
• se rappeler les raisons pour lesquelles on fait tout ça
• inventer un rituel (allumer des bougies… ou aller taguer un ACAB sur un mur!)
• méditer, se tourner vers les spiritualités qui font sens pour nous