

Accompagner une personne en état de choc ou venant de subir une agression

Voici quelques principes de base pour être solidaire et prendre soin des un.e.s et des autres.

Humaniser : Se mettre à hauteur de la personne et adopter un langage corporel apaisant (gestes lents). Toujours se présenter : dire son prénom et demander celui de la personne (ne pas insister en cas de refus). Toujours demander le consentement de la personne avant de la toucher pour la rassurer ou la soigner.

Rassurer : Essayer de parler posément et à voix basse/neutre, décrire la situation avec des éléments concrets (notamment si la personne est aveuglée et/ou si elle est incohérente) : que se passe-t-il autour, à quelle distance est la police, etc. Lui demander si on peut contacter quelqu'un.e dans la manif' ou à l'extérieur.

Sécuriser : Mettre à l'abri la personne, toujours l'accompagner même hors de danger : la confier à des proches ou à des personnes acceptant de s'en occuper.

Hydrater et maintenir le corps à une température normale. Si la personne a froid, couvrez-la. Si elle est au soleil ou si elle a chaud, mettez-la à l'ombre ou à l'abri de la chaleur.

Il vaut mieux éviter :

- De minimiser : reconnaître la gravité de la situation à laquelle la personne est confrontée permet de tisser un lien de confiance.
- De montrer son propre stress (si cela devient difficile à supporter, demander à quelqu'un.e de prendre le relais).

Conseils et Astuces

Tu es sorti.e de la manif', mais ça ne va pas? Tu as besoin d'aide, tout de suite. Conseils à donner à un.e ami.e, à faire ensemble :

- Respirer profondément : 5 secondes d'expiration pour 5 secondes d'inspiration, pour ralentir le rythme cardiaque et se calmer naturellement.
- Appeler un proche, un.e ami.e, pour qu'il/elle vienne, ou juste pour discuter, pour entendre une voix qu'on connaît et qui rassure.
- Trouver un lieu calme, où se mettre à l'abri : réduire le bruit ambiant et opter pour une lumière douce.
- Se laisser aller : raconter, pleurer, extérioriser ce qu'on a vécu est important. Ne pas se sentir obligé.e si on n'est pas encore prêt.e. à ça.
- Accepter que toutes ces émotions soient normales, qu'il n'y a pas de raison de culpabiliser ou d'avoir honte.

**Pour toutes questions, contactez-nous sur
autosupport-psy@riseup.net**

Avant la Manif'

Un esprit préparé est un esprit apaisé

Se préparer avant la manifestation permet de mieux gérer son appréhension. Voici quelques suggestions :

Se préparer seul.e :

Faire son sac avec soin : sérum phy, mouchoirs, eau, gâteaux, tshirt de rechange (en cas de lacrymo), etc. Penser aussi à choisir des habits couvrants, à emporter foulard imbibé de maalox dilué, éviter de mettre sur sa peau des corps gras (maquillage, crème) qui font adhérer les gaz, etc.

Se préparer avec son groupe :

C'est le moment de se parler avec franchise pour mieux connaître ses limites et celles des autres : tu es asthmatique ou tu dois toujours avoir tes médicaments avec toi ? Courir t'es difficile ? Un contrôle d'identité ou une garde à vue te mettraient dans une situation très délicate ?

Ne pas oublier de décider d'un point de chute et du moment où l'on quittera la manifestation !

Se préparer juridiquement :

Connaître ses droits, le nom d'un avocat et se préparer mentalement aux différentes éventualités.

Après la Manif'

Ces signes peuvent être ceux d'un.e ami.e !

- Tu ne dors plus ou alors mal ? Tu somnoles ?
- Tu fais des cauchemars ? Ou ne rêves plus ?
- Tu es hyper vigilant.e ? Tu es toujours sous tension ?
- Tu as des montées d'angoisse dans certains contextes (foule, fumée, etc.) ?
- Tu développes de nouvelles obsessions (calculs, mélodies, etc.) ?
- Tu t'isoles ? Tu te replies sur toi-même ?
- Tu évites tout contact corporel ?

Nous sommes nombreux.euses à réagir de cette manière après les manifestations, de manière plus ou moins prononcée.

N'hésite pas à en parler à tes ami.e.s, manifestant.e.s ou non, et si cela t'est difficile, des groupes de parole et de soutien existent.

Garde à l'esprit qu'il est normal de réagir à ce que tu vois, entends et subis.

Nous subissons en manif' des violences compliquées à surmonter, ne restons pas isolé.e.s.

Espace d'accueil, de soutien et d'entraide face aux violences policières

Samedi 26 août de 16h à 19h au Centre Social AUtogéré d'Ivry

37 rue Marceau, Ivry-sur-Seine (Métro 7 Pierre et Marie Curie, Tram 3a Maryse Bastié)