



Premiers secours émotionnels

## web

outofaction.blackblogs.org

**Berlin**  
**Dresden**  
**Frankfurt**  
**Hamburg**  
**Köln**  
**Leipzig**  
**West**

Ruhrgebiet & alentours

outofaction-berlin@nadir.org  
outofaction-dresden@nadir.org  
outofaction-ffm@nadir.org  
outofaction-hh@nadir.org  
outofaction-koeln@nadir.org  
outofaction-leipzig@nadir.org  
outofaction-west@nadir.org

Si jamais il n'y a pas de OoA-groupe dans ta ville, n'hésite pas à prendre contact par email avec un groupe à proximité. Notre clé-pgp peut être prise sur notre site outofaction.blackblogs.org.

V.i.S.d.P. : Anna Tröster, Camphausenstr. 17, 14165 Berlin

- Bouger détend. Parfois il est mieux de se balader ou d'aller courir un peu que de s'asseoir.
- Essaie de ne pas de t'isoler. Adresse-toi à tes proches et confie-leur que tu as besoin de soutien.
- Ça peut faire du mal de voir que d'autres personnes arrivent mieux à gérer le vécu. Soit conscient.e que chacun.e réagit différemment.
- L'ampleur de la réaction peut être en lien avec des traumatismes précédents. Ce n'est pas un signe de faiblesse de ressentir de la douleur après avoir été blessé.e.
- Se culpabiliser est une réaction qui accompagne souvent un traumatisme. Sois conscient.e que la situation n'est pas de ta faute – les agresseurs sont les fautifs responsables.

10

- Essaie d'être à l'écoute. Souvent, on tente de donner des conseils au lieu d'écouter réellement.
- Raconter aide à assimiler le vécu. Encourage ton ami.e, avec prudence et sans pression, à raconter son vécu dans l'ordre des faits ; ses émotions, ses impressions sensorielles, ses pensées, etc.
- Insister ou forcer la personne à raconter des choses qu'elle veut éviter, provoque un repli et de la distance.
- Dans ce contexte, même des situations quotidiennes peuvent devenir un défi. Soutenir dans le quotidien, dé-responsabiliser la personne de certains devoirs, etc. peut être très utile, mais attention de ne pas priver la personne de ses choix.
- Essaie de ne pas être contrarié.e si ton ami.e réagit de manière irritée ou reste inabordable, et continue à lui apporter ton soutien. Ce sont des réactions qui peuvent apparaître après des situations pesantes.

8



# Out of Action

Premiers secours émotionnels

## ... à propos des implications traumatiques de violences policières (et autres) – et comment s'en sortir

Un petit ouvrage d'accompagnement à l'activisme politique, spécialement pour les expériences mentalement éprouvantes avant, pendant, et après une action.

Si on craint d'exprimer ses peurs, si c'est un tabou d'en parler, alors le risque d'isolement dans le contexte politique et dans la vie privée est possible.

C'est bien le but de la répression et de la violence d'intimider et de nous mettre dans un sentiment de faiblesse et d'impuissance face au pouvoir. Bien gérer les situations de peur et d'autres émotions devrait faire partie de notre compréhension de lutte.

Chaque fois qu'une personne se retrouve (ou se sent) incapable d'agir, cela peut mener à un traumatisme. Le manque de soutien peut aggraver les réactions dues à une situation accablante. Cela peut peser encore plus lourd que la situation elle-même et doit particulièrement être pris au sérieux.

Les implications de répression, même sur le plan émotionnel, ne sont pas une affaire personnelle privée, elle nous concerne tou.te.s et ce n'est qu'ensemble que nous pouvons résister.

3

### Possibles sont

- des crises d'angoisse, un sentiment de culpabilité, de honte, des reproches envers soi-même
- la perte de joie de vivre, un sentiment de solitude et d'abandon, d'inutilité, de superflu, d'inexistence, un sentiment d'incapacité à prendre des décisions,
- une remise en question de son engagement politique et inter-humain,
- une impression que la vie n'a plus de sens, de valeur, ou d'intérêt,
- une réapparition de souvenirs de traumatismes du passé, sensation que cette phase ne finira jamais, une perte d'ambition et de motivation.

Quelques fois, ces réactions surgissent bien longtemps après les événements. (Quelques semaines ou même des années plus tard) Notre comportement peut nous aider, nous et notre entourage, à gérer les expériences vécues. Le but est d'intégrer la situation pesante dans la vie de la personne concernée, puisqu'elle peut influencer la personne mais ne peut pas être défaite. Tout le monde a des réactions différentes suite à des événements éprouvants.

5

## De quoi s'agit-il ?

Chaque personne qui est politiquement active peut être concernée directement par de la répression autant qu'elle puisse se sentir concernée via une personne proche. Des situations de violence directe de la police dans une manif, lors de confrontations avec des fascistes ou le pistage des RG, peuvent créer des situations de peur, de perte de perspectives, de stress et de déchirement émotionnel. Ces attaques peuvent se répercuter sur le plan émotionnel pendant bien longtemps que des blessures physiques visibles.

Évidemment, ces expériences de violence ne mènent pas toutes à des conséquences à long terme ou à des traumatismes. Plusieurs facteurs y jouent un rôle. La façon selon laquelle on vit les situations de violences et de répression, est très individuelle. Les limites personnelles et les comportements sont toujours individuels. Nos réactions individuelles demandent un soutien solidaire pour répondre aux besoins des personnes concernées.

2

## Réactions possibles à des situations accablantes

### Revivre le vécu

Ne pas être capable de se défaire des images et des souvenirs du vécu ; Flashbacks (le sentiment de revivre la situation), cauchemars

### Esquive / exclusion

L'augmentation de consommation d'alcool et de stupéfiants, se retirer et s'isoler, la réduction d'activités sociales, la perte de mémoire, éviter tout ce qui concerne le vécu ou tout ce qui nous le rappelle, la création d'une distance par rapport au vécu, le changement d'habitude alimentaire, du sommeil et de sa vie sexuelle.

### Surexcitation

Insomnies, perturbations, excès de fureur et explosions de sentiments, troubles de la concentration, peurs et nervosités, colère, ennui, pleurs incontrôlables, mal au ventre, surtension musculaire, méfiance et paranoïa.

4

## Comment agir en groupe

- Communiquez AVANT une action par rapport à comment vous vous sentez et quelles sont vos limites. Définissez quelle personne vous soutiendra dans une situation imprévue, qui vous accompagnera si vous voulez sortir d'une situation. Créez des groupes affinitaires et prenez soin de vous.
- Prenez du temps après une action pour parler de ce qui s'est passé. Donnez à chaque personne impliquée dans l'action la possibilité de raconter où elle se trouvait, ce qu'elle faisait, ce qu'elle a entendu, vu et ressenti. Ainsi chacun.e a la possibilité de recomposer l'histoire et de mieux en comprendre l'ensemble.
- Non seulement les blessés ont besoin de soutien, mais les personnes qui les soutiennent doivent être attentives à leurs besoins et respecter leurs limites personnelles.

6

- Les ami.es, comme la famille, ne savent souvent pas comment réagir. Dis-leur si leurs comportements te mettent mal à l'aise et qu'ils ne t'aident guère. Dis-leur ce dont tu as besoin.
- Des massages, des bains chauds tout comme des tisanes (par exemple, la valériane) peuvent t'aider. Trouve des choses qui te font du bien. L'alcool tout comme d'autres drogues peuvent à long terme avoir des conséquences négatives.
- Pour mieux comprendre tes réactions, informe-toi autour du sujet du traumatisme.

11

- Essaie d'être patient.e Conseiller ou imposer de « tourner la page » et « qu'il est temps de reprendre sa vie en mains » mène souvent à un sentiment d'incompréhension et crée de la distance.
- Pour toi aussi cette période peut être assez dure. Prends soin de toi, échange avec d'autres personnes, parle de ce que tu ressens.

## Ce que tu peux faire pour toi-même

- Dis-toi : tes réactions sont normales et il y a du soutien ! Prend ton temps, sois indulgent.e envers toi-même et ne te condamne pas pour tes ressentis. Les blessures intérieures sont comme les blessures extérieures, elles mettent du temps à guérir. C'est une phase difficile, mais elle finira par passer.
- Après une situation accablante : rends-toi dans un lieu où tu te sens bien et en sécurité. Essaie de te reposer, permets à des proches de te venir en aide et de prendre soin de toi.

9

## Comment peux-tu soutenir tes ami.es

- N'attends pas qu'on te demande de l'aide, essaie de te rendre disponible. Les premiers jours qui suivent une situation pesante sont très importants pour en parler, plus tard la communication devient plus difficile. Les personnes traumatisées s'isolent souvent.
- Peut-être que tu ne te sens pas capable de gérer ou que tu ne sais pas comment te comporter. Pour mieux pouvoir comprendre les réactions, informe-toi sur le sujet du traumatisme. Essaie de te comporter de manière habituelle, sans pitié ni en étant insistant.e, cela peut déjà beaucoup aider. Fais des efforts pour être tolérant.e par rapport aux réactions de la personne concernée. Il est important que ton ami.e se sente à l'aise et en sécurité avec toi.
- N'oublie pas que des personnes ayant vécu des situations accablantes donnent souvent l'impression d'être bien au premier abord, mais les réactions peuvent surgir longtemps après.

7