Notes sur le dossier « Prendre Soin » du magazine Silence, mars 2024

Par : Isabelle

**Sainte Soline : penser le soin au cœur des luttes – Marion Bichet**

But de la présence du soin sur les luttes : rendre la lutte plus accessible à tous types de profil. Le soin permet que tout le monde trouve sa place en favorisant la solidarité et l’entraide.

Préalable pour les volontaires : courte formation à l’écoute active la veille au soir.

« le besoin d’écoute est le besoin le plus manifeste chez les manifestant·es ».

Retour après la manif : « on a privilégié les infirmeries psy mais au retour de manifestation, c’est de débriefings collectifs que les gens auraient eu besoin ».

Ce qui a marché : l’entraide au sein de la base arrière.

Ce qu’il en ressort : **nécessité de décentraliser la question du soin**. Elle ne doit pas être laissée à des expert·es. Il faudrait qu’on aille chercher les expert·es que quand le groupe est débordé. La clé est de développer le soin au sein de groupes affinitaires. Qu’ils puissent développer des pratiques pendant des manifestations et à la fois dans leur militance quotidienne.

« On ne peut pas s’en passer, si on veut pouvoir continuer à lutter ».

**Soutien psychoémotionnel : des collectifs s’organisent - Marion Bichet**

**Article parle de Psycho-team et de Soutien & Rétablissement (S&R) –**

Psycho-team s’est créée en 2021 en région lyonnaise suite à la rencontre de 4 psychologues et coordinatrice de santé mentale engagées dans l’activisme environnemental.

S&R est une initiative lancée en 2013 par une militante hollandaise qui proposait seule du soin collectif. Ce collectif rassemble quelques dizaines de militant·es des Pays-Bas, de Belgique et de France. Ces militant·es se sont formés à l’activisme regénératif.

Profils variés : kinés, art-thérapeutes, … et celles.ceux qui ont un intérêt personnel. Seule condition : avoir un vécu d’oppression et/ou de répression. Nous sommes des « pairs-aidant·es  pour du premier secours émotionnel. »

A la différence de psycho-team, S&R intervient en prévention : formation burn-out militant, résilience, ateliers préparation à l’action, écoute active, … Pendant les actions, S&R proposent des permanences d’écoute. Ils peuvent aussi être présents pendant la manifestation pour repérer les personnes en difficulté.

Comment accompagner les autres sans s’épuiser soi-même ?

Le collectif joue un rôle clé car il permet aux membres de partager leurs doutes, leurs besoins, leurs difficultés, …

**Et si le bien-être était révolutionnaire – Interview de Camille Teste « Politiser le bien-être » Marion Bichet**

Le bien-être a été marchandisé et est devenu – selon la philosophe slovène A. Zupancic -  « un impératif bio moral ».

Subvertir les pratiques de bien-être :

Ce n’est pas parce qu’elles sont marchandisées qu’il faut pour autant les discréditer.

Pour qu’elles soient révolutionnaires, elles doivent remplir **deux fonctions** :

1. Contribuer à **l’émancipation des individus** : càd favoriser l’autonomie et nous aider à nous soustraire aux effets des dominations.
2. **Faciliter les luttes** : en nous permettant de nous recharger pour tenir notre engagement sur du long terme.

Prendre soin de soi, c’est préserver sa capacité à lutter.

C’est aussi éviter de faire porter ses souffrances par son collectif.

Si nous voulons que les gens rejoignent nos luttes, nous avons à donner envie. Nous avons à incarner nous-mêmes le projet de société que nous voulons voir advenir.

Ouvrir des espaces de vulnérabilité : sortir du virilisme et de se considérer comme invulnérable.

Ces espaces peuvent prendre la forme de séjours ponctuels, de cellules d’écoute, de débriefs émotionnels post-actions ou de formations sur le burn-out. Cercle de sororité ou yoga sont prévus dans les activités organisées par l’activiste Coline Serra.

Spiritualité et activités de ressourcement :

S&R a organisé à l’été 2022 un week-end de bien-être avec une connotation spirituelle : méditation, prières non dogmatiques. « La dimension spirituelle a dérangé ». Du point de vue de Camille Teste, dans le cas où la spiritualité ne détourne pas les gens des causes réelles de leurs problèmes, ces pratiques sont valables.

Pour elle, les pratiques spirituelles sont compatibles avec un militantisme radical de gauche. De nombreux mouvements de lutte ont des composantes spirituelles : Kurdes du Rojava, mouvement Zapatiste au Chiapas, certaines écoféministes comme Starhawk et Joanna Macy qui utilisent les sciences sociales et la spiritualité pour dénoncer la destruction du vivant.

Décroissance et lenteur :

« Il s’agit de décoloniser nos corps, changer les réflexes acquis dans le capitalisme, en apprenant la lenteur. On est trop dans l’action. »

« Se reconnecter à son corps, c’est être plus capable d’observer nos émotions pour les accueillir et développer de la puissance pour nous défendre. »