

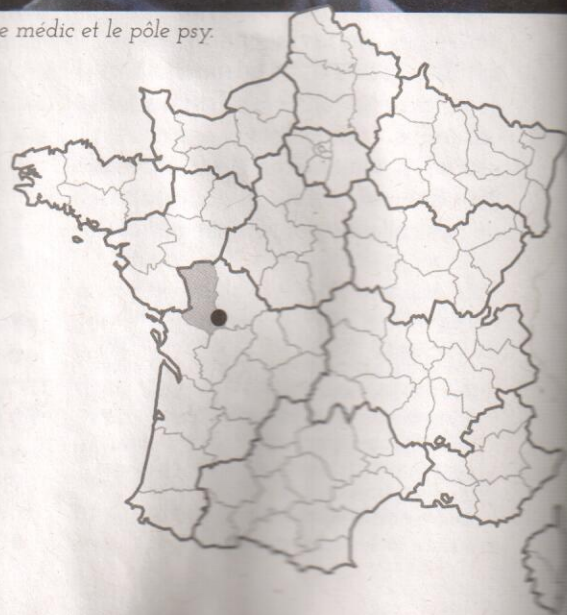
➤ Texte : **Marion Bichet**

# Sainte-Soline : penser le soin au cœur des luttes



Briefing de la base arrière "Soin" à Sainte-Soline, qui regroupe entre autres le groupe médical et le pôle psy.

La mobilisation du 25 mars 2023 contre les mégabassines à Sainte-Soline (Deux-Sèvres) a été l'occasion d'expérimenter de nouveaux dispositifs pour faire face aux situations de traumatismes ou de stress post-traumatiques. Rencontre avec Béma\*, militante du "pôle psy" formé pour cette action.



\*Le prénom a été modifié pour préserver l'anonymat.



"L'idée d'un pôle de soutien psycho-émotionnel a émergé après la première manifestation à Sainte-Soline, en octobre 2022, déjà durement réprimée. Nous avons senti un manque de soutien psy. Les organisatrices avaient expérimenté des dispositifs, comme une équipe de médecins (1). On a voulu faire de même dans le domaine psy", raconte Béa. Des militantes se rencontrent alors pour organiser le soutien psychoémotionnel sur les manifestations suivantes. Jusqu'à présent, il reposait sur la bonne volonté de quelques individus (principalement des femmes). Le pôle psy souhaite que cette question soit portée collectivement lors de la prochaine action.

L'expérience leur a montré que la forte répression policière entraîne souvent de la détresse : "Si les personnes retournent chez elles en état de choc émotionnel, alors c'est un facteur fort de désengagement de la lutte." Proposer du soutien psychologique vise à préserver la santé mentale des militant·es pour continuer à favoriser l'épanouissement dans l'engagement. "Nous souhaitions aussi rendre la lutte plus accessible à tous type de profils et pas uniquement à des gens ultra déterminés. Tout le monde n'a pas les mêmes possibilités physiques, psychologiques, émotionnelles, ni la même capacité à prendre des décisions ou à communiquer. Le soin permet que tout le monde trouve sa place dans la lutte, en favorisant la solidarité et d'entraide", poursuit Béa.

### Prévenir les traumatismes plutôt que les guérir

Des militant·es expérimenté·es du soin, parfois professionnelles, imaginent et coordonnent ce dispositif. Pendant le week-end de mobilisation, ces personnes occupent des postes de référent·es et prennent en charge les cas les plus difficiles. L'équipe lance un appel à volontaires pour renforcer ce nouveau pôle. Pour faciliter leur mission, les coordinat·rices leur transmettent des brochures expliquant les bases de l'écoute active et de l'animation de débriefings. "Beaucoup de personnes ont des compétences



Soulèvement de la terre

### Auto-questionnaire avant de participer à une mobilisation

- ✓ Dans quelle forme physiologique et psychique arrives-tu pour cet événement (maladie, fatigue, préoccupation, angoisse, instabilité...) ?
- ✓ As-tu les moyens de te sentir en sécurité (préparation adéquate, groupe affinitaire, matériel assurant votre confort physique, soutien émotionnel, informations nécessaires...) ?
- ✓ As-tu déterminé avec qui tu évolueras durant la mobilisation (binôme ou trinôme, choisi idéalement au sein d'un groupe affinitaire) ?
- ✓ Avec tes camarades, avez-vous échangé sur votre forme, vos pratiques, vos peurs et limites, comment vous soutenir dans des moments stressants, et quelles informations personnelles pourront être communiquées sur vous en cas de prise en charge médicale et/ou judiciaire ? Et à qui ? (Médic, Legal Team, personnes de confiance, pompiers, hôpital, police).
- ✓ Y a-t-il d'autres choses importantes à savoir sur toi (personne extérieure à contacter en cas de problème, maladie chronique, traitement en cours, enfant à la garderie du camp...) ?
- ✓ Es-tu au clair avec tes envies et capacités, avec l'organisation sur place et celle de ton groupe affinitaire ? Ton binôme sait-il ce qu'il peut attendre de toi ?

Extrait de la brochure "Réduire les risques psycho-émotionnels lors des mobilisations", réalisée par le pôle psy de Sainte-Soline, 2023.

relationnelles et sont en mesure de proposer de l'écoute active après une petite formation", constate Béa. Ces personnes, capables d'accueillir la parole des autres, permettent de réaliser une bonne partie du travail en répondant au besoin d'écoute, besoin le plus manifeste chez les manifestant·es. Pour décupler ses forces, le pôle psy dispense une formation à l'écoute active sur place, la veille de

l'action, pour les militant·es qui le souhaitent.

Des brochures écrites par les membres du pôle psy sont distribuées aux militant·es en amont de l'action, comportant des conseils pour se préserver et soutenir les camarades en cas de difficulté psychoémotionnelle. Dans l'une de ces brochures, un auto-questionnaire (voir l'encart) permet à chacune de faire le point sur sa forme physique et psychique avant

1. Médecins : aussi appelé·es "street medics", ces militant·es fournissent des premiers secours médicaux dans un contexte de lutte.





Delphine Nade

de s'engager. Le pôle relaie également des messages de prévention sur place via des prises de paroles et au moment de conférences. Pour Béa, la prévention est une nécessité dans la prise en charge psychoémotionnelle : *"Si les personnes se sont préparées et ont imaginé ce qui était possible, elles peuvent évaluer leurs ressources et prendre des décisions éclairées pour elles-mêmes. C'est déjà une très bonne chose, car la surprise et la non-préparation sont des facteurs importants dans ce qui crée du choc traumatique et de la sidération."*

### **"Ils ont eu l'impression qu'on voulait les tuer"**

La situation se complique au moment de l'action. *"On ne pensait pas être 30 000. On nous avait plutôt annoncé 20 000, ce qui nous paraissait déjà énorme. Notre dispositif n'avait pas les moyens humains et matériels d'accompagner autant de monde"*, confie Béa. S'ajoute à cela la violence des forces de l'ordre, dépassant largement ce qui avait été imaginé. Deux cents blessés du côté des manifestant-es, dont 40 graves avec deux personnes dans le coma, 5 000 grenades lacrymogènes tirées en quelques heures, l'extrême violence de la

répression plonge dans un état de choc un grand nombre de militant-es.

*"Ce qui a touché le plus, c'est qu'ils ont eu l'impression qu'on voulait les tuer"*, livre Béa. Beaucoup de militant-es se retrouvent à portée de grenade alors même qu'ils ne prennent pas directement part aux affrontements. Iels ne savent plus où se réfugier et se sentent pris-es au piège : *"Des militant-es ont eu l'impression de se retrouver dans un cauchemar où il n'y avait pas de porte de sortie."* Face à l'horreur, beaucoup ressentent incompréhension et solitude. La situation est particulièrement choquante pour les militant-es qui participent à une de leurs premières actions de désobéissance civile. *"Les gens ne se représentaient pas forcément l'ampleur que pouvait prendre la violence de la répression. Une majorité n'était pas prête à prendre le risque de vivre cela"*, explique Béa.

*"Pour avoir confiance en notre capacité à traiter correctement les informations, donner du sens aux situations est essentiel. Or, les gens ont eu un mal fou à donner du sens à ce qui se passait. Du coup, après l'action, ça tourne en boucle dans la tête, ça fait des flash-back où tout revient en mémoire : les bruits des explosions,*

*les odeurs de lacrymo, les images des gens blessés au sol..."*

### **Des débriefings collectifs**

C'est dans ce contexte violent que se réorganise le soutien psychoémotionnel. Le pôle psy prend place dans des lieux de repli à l'écart de l'action. Des tentes, mises à disposition, font office de base arrière. S'y côtoient aussi des médecins, une équipe de soutien juridique, une équipe de prévention des violences sexistes et sexuelles, et même une garde d'enfants. Le pôle psy met en place plusieurs dispositifs.

D'une part, il propose des débriefings collectifs à la "Cantine & Papote", décrite comme *"un espace pour redescendre de l'adrénaline de l'action. Tu peux y retrouver ton groupe affinitaire autour d'une table, assis-es au sec, avec une collation sucrée et des personnes formées à l'écoute active pour échanger et/ou débriefer rapidement."* Le but de ces débriefings est de réduire collectivement l'impact des chocs émotionnels et le besoin de prise en charge individuelle.

Une attention particulière est portée à la préservation de l'anonymat des militant-es. *"On savait qu'il y aurait plein d'infiltré-es, susceptibles d'écouter*



les militant·es, de prendre des notes et de causer ensuite des problèmes. Or, quand les gens sont en état de choc, ils ont tendance à tout balancer et risquent alors de s'autoincriminer", explique Béa. Pour limiter ce risque, les personnes réalisant les entretiens posent un cadre de confiance avant chaque entretien : elles conseillent d'utiliser un surnom et rappellent qu'"il n'est pas nécessaire de dire d'où on vient et avec qui l'on s'organise pour être entendu dans sa détresse". Afin de palier le manque d'espaces confidentiels, le pôle psy produit et diffuse également en urgence une brochure de conseils pour animer un débriefing en groupe affinitaire (2). "Vu comment ça tournait, on s'est rendu compte que le pôle psy n'allait pas pouvoir organiser autant de débriefings que nécessaire. On a donc transmis des outils aux militant·es pour qu'ils et elles puissent prendre en charge ces débriefings de manière autonome", raconte Béa.

## Du soutien psy individuel

D'autre part, le pôle psy ouvre des "infirmes psychologiques", c'est-à-dire des espaces d'échange individuels, pour soutenir des militant·es en situation de trauma. Le numéro de téléphone des infirmes psychologiques est partagé sur place pour pouvoir demander de l'aide pendant le week-end de mobilisation. "Ça rassure tout le monde d'avoir ce type de dispositif mais c'est hyper compliqué à organiser. Cela demande beaucoup de ressources, des gens qui ont des compétences particulières, et il n'y a pas tant de gens qui se sentent assez légitimes et expérimentés pour assumer cette mission", confie Béa.

Enfin, dans les jours qui suivent l'action, le pôle psy organise un nouveau dispositif d'écoute active à distance pour que les militant·es continuent d'avoir accès à du soutien psychoémotionnel une fois rentré·es chez elles et eux. "Des bénévoles ont

accepté de proposer de l'écoute active aux quatre coins de la France. C'était un dispositif monstrueux à mettre en place et il fallait le faire vite. Ça a permis de répartir les demandes d'écoute et de prendre en charge les personnes qui en avaient besoin", relate Béa.

## Malgré les ratés, la solidarité

Avec humilité, Béa fait le bilan des obstacles rencontrés par le pôle psy. Difficile, d'abord, de s'organiser à distance avec des gens qui ne

psychologiques mais clairement, au retour de manifestation, c'est de débriefings collectifs que les gens auraient eu besoin." Dans les réussites que Béa retient, il y a l'entraide entre les membres de la base arrière : "Ce qui a permis de tenir, c'est toute l'organisation collective en amont. La cohésion du groupe a beaucoup aidé au sentiment de responsabilité et d'engagement commun, ce qui fait que les membres de toute la base arrière ont continué d'assurer leur poste et ont tenu ensemble malgré les difficultés. On a essayé d'accompagner le plus dignement possible, chacun·e avec ses compétences."

## Le soin, indispensable pour continuer à lutter

Des conseils précieux sont à tirer de ce retour d'expérience. Selon Béa, le soutien psychoémotionnel sur ce type d'action ne peut plus être pensé "à côté" de la coordination générale de l'action : il doit s'inscrire au cœur de celle-ci. Elle insiste aussi sur l'importance de décentraliser la question du soin pour qu'elle ne dépende plus de quelques personnes : "Le soin ne doit pas être laissé à des expertes. Il faudrait qu'on aille chercher les expertes uniquement si le groupe est débordé. La clé est de développer le soin au sein de groupes affinitaires. Qu'ils puissent développer des pratiques, à la fois pendant des manifestations et dans leur militance quotidienne." Béa

conclut par ces mots : "Finalement, Sainte-Soline a permis à tout le monde de se rendre compte qu'on ne peut plus voir les questions de soin comme optionnelles. C'est une pratique de la solidarité. On ne peut pas s'en passer si on veut pouvoir continuer à lutter." ♦



Aurèle Cavellane / Imaginaire

se connaissent pas et qui viennent de milieux militants très différents, plus ou moins habitués aux actions de désobéissance civile. Elle évoque également le manque d'effectifs pour répondre aux besoins, d'autant plus que les membres du pôle psy ont aussi subi de plein fouet la répression : "beaucoup d'entre nous sont revenu·es secoué·es et fatigué·es de la manifestation", confie Béa. Plusieurs dispositifs ont alors été revus à la baisse. La logistique, qui a dû se réorganiser avec un changement de terrain à la dernière minute, a aussi fait défaut. Il manquait d'endroits clos et aménageables, dédiés au soutien psychoémotionnel, surtout sous la pluie et le vent.

Béa évoque des erreurs stratégiques : "On a privilégié les infirmes

2. Groupe affinitaire : groupe composé de militant·es qui s'accordent sur des objectifs et des tactiques communes pour une action. Il favorise le soutien entre ses membres.