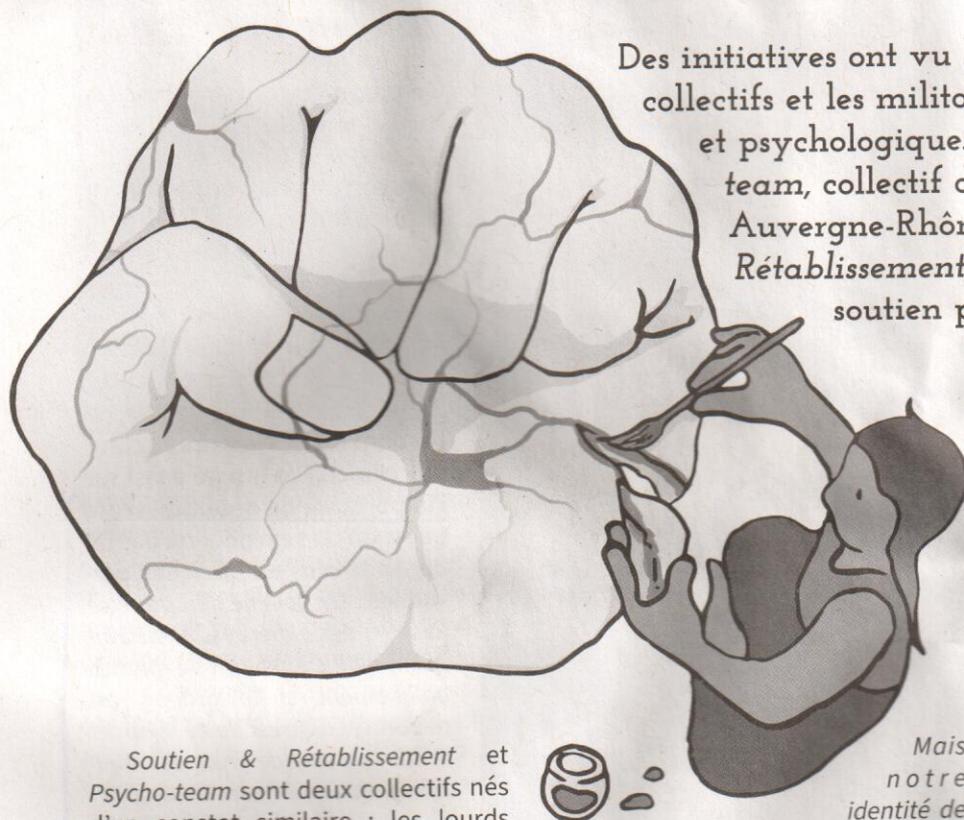


› Texte : **Marion Bichet**

› Dessins : **Lætitia Fuzeaux**

# Soutien psychoémotionnel : des collectifs s'organisent



Des initiatives ont vu le jour pour soutenir les collectifs et les militant·es sur le plan émotionnel et psychologique. C'est le cas de la *Psycho-team*, collectif de psychologues basé en Auvergne-Rhône-Alpes, et de *Soutien & Rétablissement*, réseau transnational de soutien psychoémotionnel.

*Soutien & Rétablissement* et *Psycho-team* sont deux collectifs nés d'un constat similaire : les lourds effets de la répression sur la santé mentale des militant·es.

La *Psycho-team* s'est créée en 2021 à partir de la rencontre de quatre psychologues et d'une coordinatrice de réseau en santé mentale, engagées dans l'activisme environnemental, social et féministe. Leur désir était de réunir leurs compétences professionnelles afin de soutenir, de l'extérieur, les collectifs au sein desquels elles étaient impliquées, pour aider plus largement les luttes à se pérenniser. Après une manifestation pacifiste contre Amazon violemment réprimée, elles décident de s'organiser pour ne plus improviser le soin psy dans l'urgence.

Anne\*, psychologue et membre du collectif, témoigne : "Au départ, je ne voulais pas forcément mêler mon travail de psychologue à ma militance.



Mais notre identité de psychologues, le

regard que nous portons sur les choses en tant que psy, ne nous quitte pas. J'ai vu qu'il y avait beaucoup de besoins. On commençait à me solliciter pour du surmenage, de l'écoanxiété ou des traumas dus à des violences policières. Finalement, j'ai décidé de lier les deux."

Leurs études en psychologie offrent aux membres de la *Psycho-team* une grille de lecture commune : "C'est parce que nous avons un langage commun, qui est la psychologie clinique, que nous nous réunissons entre psychologues. Cela ne nous empêche pas de reconnaître les compétences d'autres militant·es ou professionnelles et leur complémentarité."

Elles se retrouvent également autour de principes communs tels que la non-pathologisation et la reconnaissance des violences systémiques.

*Soutien & Rétablissement* (S&R) est une initiative lancée en 2013 par une militante hollandaise qui proposait, seule, du soin psychologique pendant des actions. Ce collectif rassemble aujourd'hui quelques dizaines de militant·es des Pays-Bas, de Belgique et de France. Ces personnes se sont formé·es ensemble à l'"activisme régénératif" (1), à l'écoute active, mais également à la reconnaissance et à l'accompagnement des réactions aux situations à haut stress.

Elles ont des profils variés, comme l'explique Marie\* : "Il y a des kinés, des hypnos, des art-thérapeutes, et d'autres qui sont là par intérêt personnel. La seule chose que l'on demande aux membres de S&R, c'est qu'ils et elles aient un vécu d'oppression et/ou de répression." Leur approche se distingue donc de la *Psycho-team* : "On est plus des pair-aidant·es, pour du premier secours émotionnel. Comme on a vécu la même chose, on comprend ce que vit la personne sur le moment. On peut le relier à des choses dont on sait qu'elles fonctionnent pour nous, même si ça ne veut pas dire que ça va d'office marcher pour l'autre."

1. Aussi appelé "militantisme soutenable", le militantisme régénératif est un militantisme dans lequel les militant·es prennent soin d'eux et elles, évitant ainsi de s'épuiser comme on épuise les ressources de la Terre.

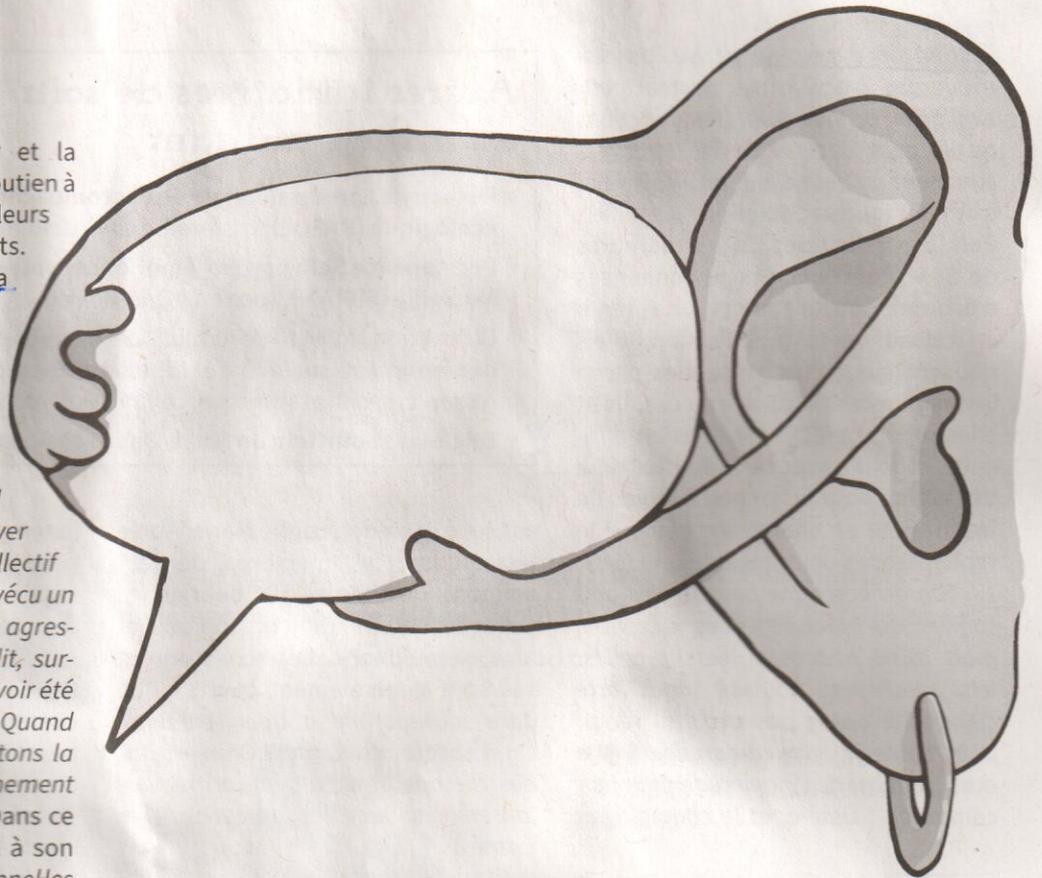
## La Psycho-team, une écoute gratuite par des professionnel·les

Soutien & Rétablissement et la Psycho-team proposent leur soutien à titre gratuit et anonyme mais leurs modes d'actions sont différents.

L'essentiel de l'action de la Psycho-team consiste à effectuer des premières écoutes individuelles au téléphone ou en face à face, avec les militant·es qui sollicitent leur aide par mail : "Les personnes nous sollicitent souvent quand elles n'ont pas réussi à trouver des ressources dans leur collectif d'appartenance et qu'elles ont vécu un événement traumatique (viol, agression, violences policières, conflit, surmenage, etc.). Le simple fait d'avoir été écouté suffit parfois à soulager. Quand ce n'est pas le cas, nous orientons la personne vers un accompagnement plus long", explique Hélène\*. Dans ce cas, la Psycho-team fait appel à son réseau : "Ce sont des professionnel·les de la santé, dont des médecins, des psychologues, des sophrologues, etc., que nous savons sensibles aux questions politiques et qui rejoignent les valeurs de notre charte. Iels proposent parfois des tarifs libres ou adaptés." La Psycho-team soutient aussi des collectifs : animation de groupes de parole post-action ou post-manifestation, accompagnement des conflits, actions de sensibilisation, ou permanence téléphonique lors d'événements. "Nous venons en soutien d'autres groupes de soin militants, qui sont parfois rassurés que l'on soit en seconde ligne en cas de grosse difficulté", ajoute Anne. Le collectif n'était pas à Sainte-Soline mais il a soutenu le pôle psy de cette action en prenant en charge le soutien des militant·es en région Rhône-Alpes, par exemple (voir article p. 8).

## Soutien & Rétablissement, prévention et écoute par des amat·rices

Le réseau S&R, quant à lui, intervient à la fois en amont, pendant et après des actions. "On essaye au maximum de faire de la prévention pour toucher plus de gens. On donne par exemple des formations sur le burn-out militant ou la résilience, on anime des ateliers de préparation à



## Trois types de réactions de stress post-traumatique

### 1. Réexpérience de l'expérience :

- la réapparition d'images et de souvenirs, au réveil ou pendant le sommeil sous forme de cauchemars ;
- le sentiment que l'on ne peut pas lâcher l'expérience ;
- flashbacks : le sentiment de revivre la situation, tout en perdant le contact avec le réel " ici et maintenant ".

### 2. Évitement ou suppression :

- se retirer ou s'isoler, lâcher prise dans les activités sociales ;
- éviter les personnes, les lieux ou les choses qui pourraient rappeler des souvenirs.
- pertes de mémoire ;
- le fait de ressentir une forte résistance ou de ne pas être capable d'en parler ;
- la consommation problématique, fréquente ou continue de drogues ou d'alcool ;
- se surcharger de tâches ou de travail pour ne pas avoir à y penser ;
- se dissocier : déconnexion totale du "ici et maintenant".

### 3. Amplification des émotions :

- problèmes de sommeil ou de concentration ;
- agitation, être facilement effrayé, peurs ou crises de panique.
- irritation, colère, accès émotionnels, sentiments de honte ou de culpabilité ;
- dépression, pensées suicidaires, réapparition de traumatismes antérieurs ;
- sentiment de cynisme, de suspicion, de pessimisme ou d'impuissance ;
- des problèmes de fonctionnement dans la vie quotidienne ou la prise de décisions ordinaires ;
- absence totale d'émotions : être engourdi·es.

\* Extrait d'un flyer de sensibilisation de Soutien & Rétablissement.

\* Manque coordonnées de soin soin

l'action ou à l'écoute active, on distribue des flyers un peu partout pour expliquer ce que sont les réactions qu'on peut avoir face au stress et comment on peut s'aider soi-même et aider les autres", explique Camille\*. Pendant les actions (2), les membres de S&R proposent des permanences d'écoute, souvent dans une tente en retrait de la mobilisation, mais peuvent aussi être présentes parmi les manifestant-es. Dans ce cas, ils et elles repèrent les personnes en difficulté et leur proposent de s'extraire de l'action pour échanger, à moins de les prendre en charge sur place si le repli n'est pas envisageable.

"On accompagne bien sûr les personnes qui subissent des violences mais aussi beaucoup leurs proches. Ils ressentent souvent une forte culpabilité de ne pas avoir su réagir pour soutenir leur camarade. Il y a aussi souvent de l'inquiétude pour leur camarade blessé-e, et le choc d'avoir

2. S&R a participé par exemple au soutien psy lors de la mobilisation de Sainte-Soline le 25 mars 2023 (voir article p. 8) ainsi qu'au village du soin des Rencontres paysannes et rurales à Bure, en août 2023, en tenant une permanence d'écoute tous les jours.

## Autres initiatives de soin en milieu militant :

- ◆ Réseau des professionnels de l'accompagnement face à l'urgence écologique (RAFUE), [asso-rafue.com](http://asso-rafue.com), [asso-rafue@protonmail.com](mailto:asso-rafue@protonmail.com)
- ◆ Permanence Soins psycho-émotionnel anti-répressif et auto-défense Marseille (SPAAM), [spaam13@riseup.net](mailto:spaam13@riseup.net)
- ◆ Diffraction, collectif de formatrices bénévoles qui propose entre autres des formations sur le soin et l'épuisement militant et de nombreuses ressources, [diffraction.zone](http://diffraction.zone), [contact@diffraction.zone](mailto:contact@diffraction.zone)
- ◆ Le groupe Soins Soins de Notre-Dame-des-Landes \*

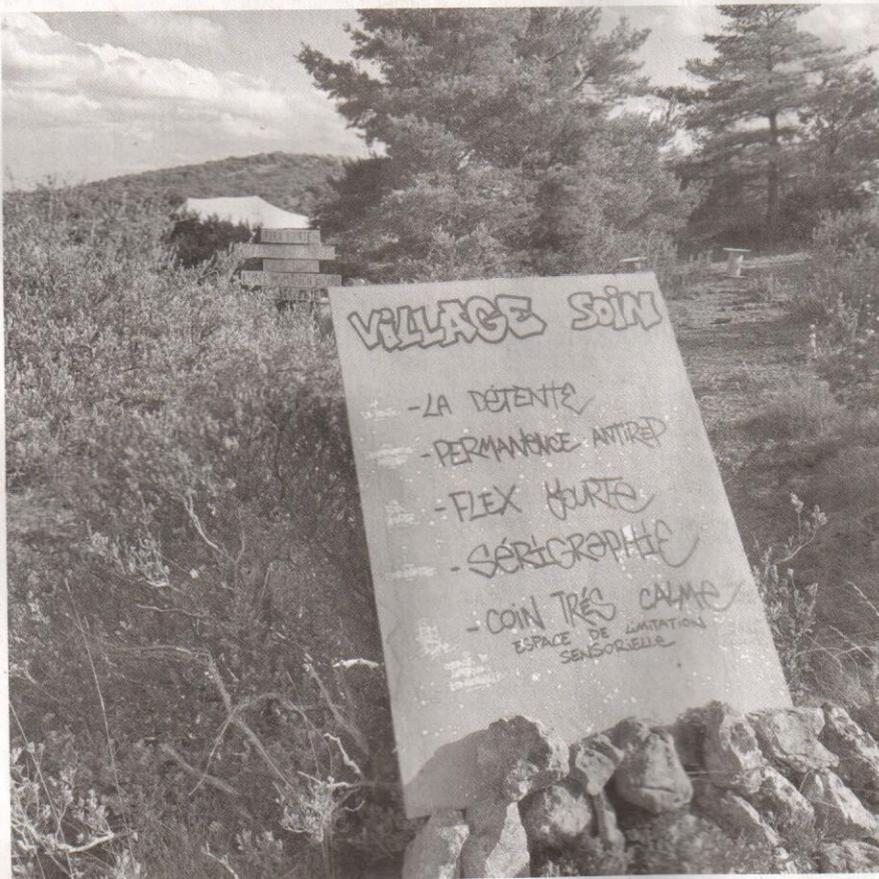
assisté à la scène", confie Marie. Après les actions, les membres de S&R animent des temps de débriefings collectifs et se rendent disponible par mail et téléphone. Les suivis proposés sont généralement courts : "Ça dure souvent une à trois semaines. On respecte nos limites. On n'est pas des thérapeutes. Au-delà, on renvoie la personne vers des professionnel-es formé-es."

## Intégrer le soin psy dans la culture militante

Comment accompagner les autres sans s'épuiser soi-même ? Le collectif

joue un rôle clé pour la Psycho-team comme pour S&R, car il permet aux membres, toutes et tous bénévoles, de partager leurs doutes, leurs besoins, leurs limites et leurs difficultés. Face à l'ampleur des besoins, S&R comme la Psycho-team expriment un besoin de renfort et appellent les militant-es intéressé-es à les rejoindre. "Nous cherchons des psychologues engagé-es dans notre région, et appelons à la création de collectifs psy ailleurs. Nous essayons de nous limiter à la région Auvergne-Rhône-Alpes, mais nous recevons des demandes de partout sans savoir toujours où orienter", confie Anne, de la Psycho-team.

Les deux collectifs partagent le même constat : il est difficile encore aujourd'hui pour les militant-es de demander du soutien. "Les gens pensent parfois qu'ils ne souffrent pas assez pour faire appel à nous. Ils ne se sentent pas légitimes. Ce n'est pas encore dans la culture militante et c'est pour ça qu'il faut continuer à faire de la prévention", précise Camille, de S&R. Pour Hélène, de la Psycho-team, les choses sont en train d'évoluer pour le mieux : "La militance a beaucoup changé. Il y a dix ans, on ne nous aurait sans doute pas sollicitées !" ◆



Village de soins aux rencontres Les Résistantes du 3 au 6 août 2023 sur le plateau du Larzac.

## ➔ Contact :

- ◆ Soutien & Rétablissement France : [sr-france@riseup.net](mailto:sr-france@riseup.net), <https://supportrecoveryteam.wordpress.com>
- ◆ La Psycho-team, [psycho-team-ara@riseup.net](mailto:psycho-team-ara@riseup.net), <https://psycho-team.org>

\* Les prénoms des personnes interviewées ont été modifiés pour préserver l'anonymat des militant-es.