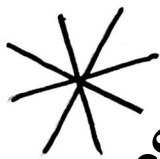


*Quelles ressources pour le soin et le soutien collectif ?*



## Table de matières:

- intro 2-4
- 1. fonctionnement en binôme 5-6
- 2. fonctionnement en groupe affinitaire 7-8
- 3. cadre de sécurité 9-10
- 4. la solidarité et la capacité d'action communautaire 11-12
- 5. créer des moments des besoins et des soucis 13-14
- 6. créer des moments d'évaluations 15-16
- 7. boîte à suggestions et oppressions 17
- 8. créer des moments de détente, jeux et célébrations 18
- 9. personnes de référence, oreilles et rôles de bienveillance 19
- 10. groupe de veille "awareness team" 20
- 11. cellule de soutien 21-22
- 12. créer des cercles autogérés de soutien 23-24
- 13. groupes de suivis actifs 25
- 14. personnes de références extérieures 26
- 15. faire appel à des groupes militants "spécialisés" 27
- 16. guérir et prendre soin collectivement 28
- 17. justice transformative et responsabilité communautaire 29-32
- 18. pour soi. comment récupérer suite à une agression/ situation stressante? 33
- 19. plus à inventer, à créer, à réaliser ensemble 34
- outro 35
- mythologies et dessins 35

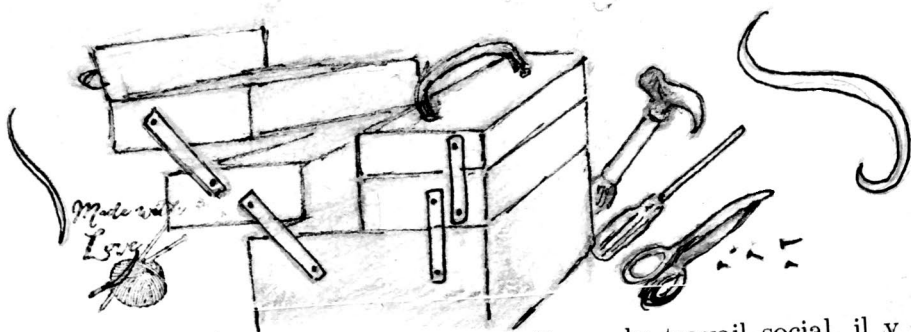
Collectif Marmite -2020

copies et modifications respectueuses  
et non-commerciales encouragées.

artwork & type-setting:  
[www.with\\_drawn.noblogs.org](http://www.with_drawn.noblogs.org)

with\_drawn

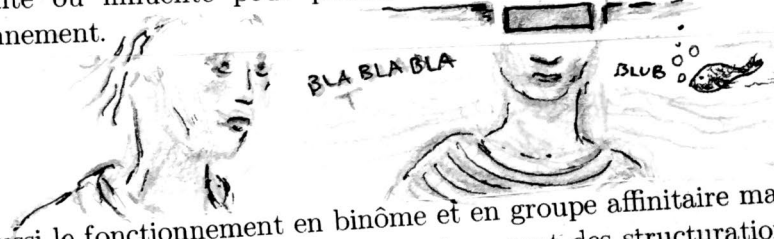
Cette zine a pour objectif de fournir des outils pour s'en sortir lorsque l'on est cible d'une oppression, d'une dynamique de groupe qui pèse sur soi. Nous refusons catégoriquement de faire peser la charge émotionnelle et mentale du travail de soin, d'éducation et de changement des dynamiques sur les personnes qui sont ciblées ! En outre, actuellement, il existe peu de ressources au sein du réseau autre que des formes informelles au bon grès des relations et des positions de chacun.e.s. C'est pour ces deux raisons que nous avons choisi d'uniquement donner des modes de fonctionnement collectifs qui peuvent être mis en place par toutes au bénéfice de toutes mais surtout des personnes cibles. Ces idées sont des fonctionnements à intégrer dans nos façon de faire et dans nos modes d'organisations généraux. Ils nous ont aidés ou nous ont semblés utiles, et sont des inspirations personnelles. Ce n'est donc pas une liste exhaustive ni finie. Prenez la liberté de la compléter ! La créativité est essentielle pour remplir les conditions de chaque groupe et de chaque situation.




Dans le contexte du soin 'institutionnalisé' ou du travail social, il y a beaucoup de personnes qui sont ciblée.e.s par les institutions, en étant désigné.e.s comme plus vulnérables. Ce n'est pas les personnes qui sont plus vulnérables, mais leur situations/contextes qui sont précaires ! En anglais on parle de 'lived experience', en néerlandais de "ervaringsdeskundige" : chacun.e est spécialiste de ses propres expériences/vécus/oppressions vécues. La position d'écoute et d'ouverture égalitaire est parfois plus importante que les connaissances. Il ne faut pas avoir un diplôme pour écouter.

De même, si aucun fonctionnement ou structure de votre groupe (affinitaire) ne permet de prendre soin de façon explicite et collective des toutes les personnes, il est temps de se poser des questions ! A qui profite ce fonctionnement ? Qui y sera avantagé.e ?

Actuellement, dans le réseau, en fonction des personnes présentes aux réunions / assemblées / activités / actions, il existe des formes plus ou moins développées de facilitation qui incluent parfois un tour de météo et un tour de clôture. Plus rarement, la facilitation inclut la création d'un cadre de "sécurité" commun et co-construit. Ce sont déjà des premiers pas vers la mise en place de ressources pour qu'une personne blessée ou mal à l'aise puisse le dire. Ou qu'un sujet déclencheur ne soit pas abordé. Il s'agit déjà de ressources disponibles. Utilisons les ! Demandons les quand elles sont mises de côté parce que considérées comme ridicules, ou par manque de temps et d'envie de certain.e.s ! Cependant, ces trois techniques ne prennent pas suffisamment en compte la diversité des personnes, des contextes, des identités sociales, des malaises, des conditionnements... Dans le pire des cas, elles peuvent même être détournées par une personne dominante ou influente pour positionner son état / son avis / son fonctionnement.



Il existe aussi le fonctionnement en binôme et en groupe affinitaire mais uniquement dans le cadre d'action. Pourtant, ce sont des structurations utiles dans de nombreux contextes. De même, la technique qui structurellement fonctionne vraiment bien au réseau c'est la célébration des choses réalisées ensemble !



Dès lors, nous avons décidé de faire une liste d'autre techniques, de structures et de fonctionnements qui permettent d'inclure plus de diversité. Il s'agit d'une boîte à outils non-exhaustive et à utiliser avec le consentement de toutes. Les mettre en place ne garantit rien, cela ouvre des possibles. La créativité, le *care* et l'empathie de chacun.e permettra de les adapter à la finesse de chaque situation et de chaque besoin. Alors, ceux-ci deviendront de puissants outils pour avoir des ressources lorsque l'on est ciblé par une (micro-)aggression. Ajoutons l'attitude de base pour être à l'écoute des personnes cibles : une posture qui ne juge pas, qui croit et qui laisse l'autonomie à la personne cible. Quelle que soient les pratiques et outils utilisés. ✓



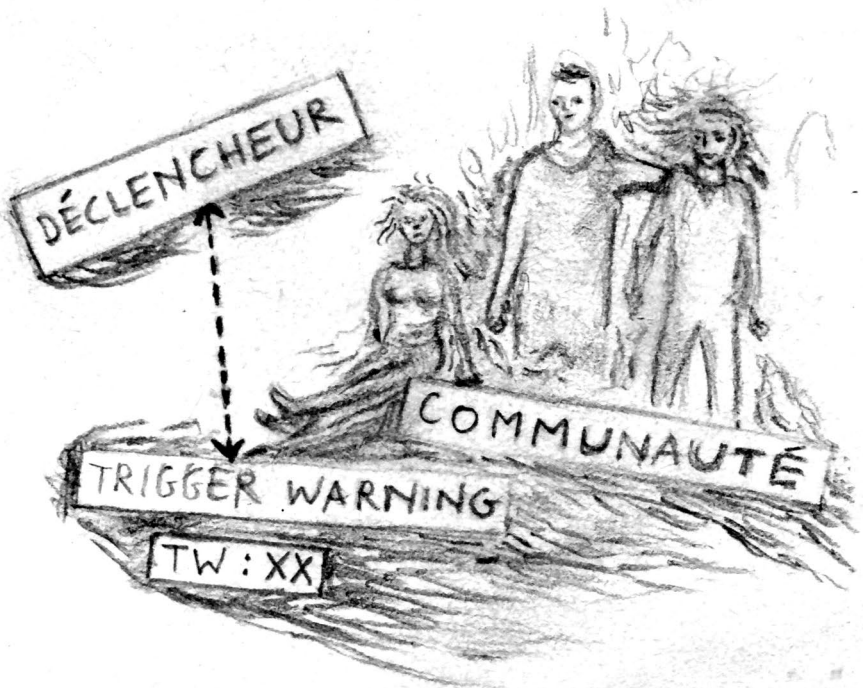
## Note de définition :

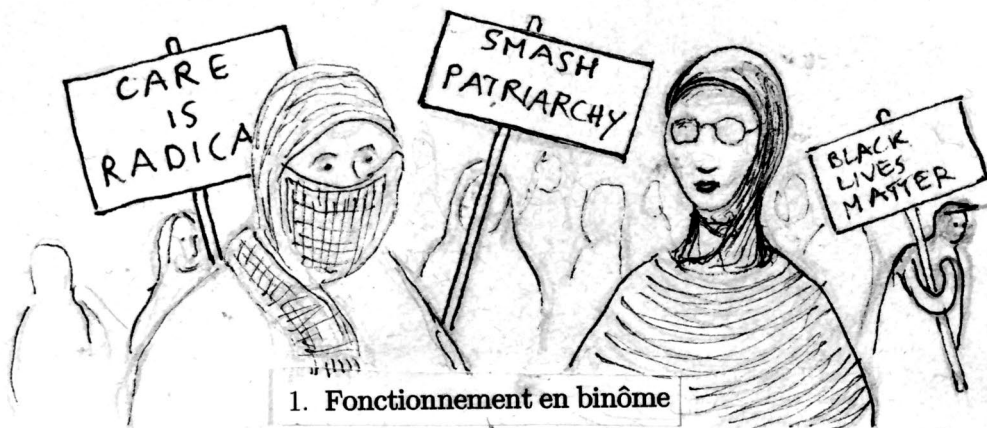
**Déclencheur** : dans la suite du texte, on parlera de déclencheur pour un événement (sujet abordé, bruit, odeur, comportement...) qui rappelle des souvenirs tellement violents que cela fait remonter des réactions de protections et des émotions fortes. Cela est le cas suite à des événements stressant voir très stressant (viol, agressions...), qui serait nommé réaction traumatique dans un cadre de psychologie.

**Communauté** : un groupe de personnes qui fonctionne ensemble, régulièrement, dans le même espace géographique et avec des activités communes.

*Trigger Warning (TW)* - alerte déclencheur : quand nous mettons *TW* : *XX*, nous prévenons que le passage ou le document qui suit contient des éléments *XX*. Ceci afin de permettre une lecture en connaissance de cause. Nous souhaitons que chacun.e puisse choisir d'éviter de lire certains déclencheurs.

Collectif Marmite- 2020





## 1. Fonctionnement en binôme

**Contexte** : structurel permanent ou temporaire pour une activité, une action ou une soirée.

**Objectif** : offrir une structure permettant l'écoute des besoins et prendre soin de chaque personne de façon à être respecté.e ainsi que se sentir à l'aise et à sa place. Si ce n'est pas le cas, il peut être normal de ne pas être bien, mais c'est explicitement géré avec le soutien de sa son binôme. Les binômes peuvent être constitués indépendamment de tout groupe affinitaires !

**Qui** : chaque personne du groupe.

**Comment** ? Le groupe se structure en binôme parallèlement à son fonctionnement normal. En action, les binômes restent ensemble physiquement pour leur sécurité. En temps "normaux" et permanents, les binômes sont idéalement dans des groupes de travail différents, pour permettre plus de liberté et de s'épauler sans parti pris.

**Création** : Idéalement après la présentation de toustes. En 5 minutes, les paires se choisissent en fonction des affinités et des sentiments de sécurité mutuel. S'il y a hésitation, les paires restante peuvent être formées suite à l'expression des besoins de chacun.e pour se sentir à l'aise. Suivi d'une discussion en binômes de 10 min pour une activité ponctuelle. 10-30 minutes + des mises à jours pour une forme permanente. Mutuellement, répondre aux questions : qu'ai-je besoin pour me sentir à l'aise ? qu'est-ce qui pourrait me mettre mal à l'aise / mal / me déclencher ? Qu'est-ce qui m'aide si je suis déclenché.e ? Qu'est-ce que la.e binôme peut faire lorsque les situations citées se produisent ? Qu'est-ce qui doit rester entre nous et qu'est-ce qui peut être dit ?

Creuser les réponses jusqu'à des limites claires : *je ne peux pas me faire arrêter, je ne peux pas recevoir de remarques sexistes...* Et des actions concrètes : *aller à tel endroit, prendre la parole pour contrer une remarque, appeler X, faire un câlin, accompagner à la réunion...*

### Fonctionnement :

- En action/en activité ponctuelle : les binômes font des *check-in* réguliers allant de un par quelques heures à seulement un ou deux en début + milieu de journée en fonction des situations et des besoins exprimés. Il s'agit de prendre la température de comment l'autre se sent et de ses besoins. Lors de ces *check-in* c'est l'occasion de partager les émotions et les petits malaises qui révèlent des choses. A la fin de l'activité ou de l'action, faire un *check-out*, en vérifiant que c'est ok de se quitter, si il faut faire un suivi et de s'il y a lieu de se soutenir après. Par exemple : "est-ce que tu voudrais que j'en parle au groupe ?" en parlant d'une situation qui a été touchante ou problématique. Ou proposer de rappeler la personne pour faire un *check-in* dans une ou deux semaines.
- Permanent : le principe est le même, avec deux différences. D'une part, la régularité des *check-in* est adaptée au contexte, aux activités en cours et aux besoins. D'autre part, le suivi et le soutien deviennent des outils sur la durée. Les binômes peuvent placer des *check-in* à la fréquence qui leur convient indépendamment des événements. Par exemple : ne pas se voir pendant deux semaines, puis se voir avant et après une réunion qui s'annonçait difficile ou déclencheuse.

**Points d'attention importants:** requiert le consentement pour tout toucher "moral" et physique, savoir que le contact physique peut être déclencheur, des sujets et des questions peuvent déclencher, partir du principe que c'est normal de ne pas être bien, laisser l'autonomie à l'autre, croire et faire confiance, poser des questions ouvertes (cf. écoute active), demander avant de proposer quoique ce soit (cf. autonomie), penser à vérifier si la personne veut que l'on fasse quelque chose, confidentialité.





**Contexte** : structurel permanent ou temporaire pour une activité, une action ou une soirée.

**Objectif** : offrir une structure permettant l'écoute des besoins et prendre soin du groupe et de chaque personne de façon à être respecté.e ainsi que de se sentir à l'aise et à sa place. Si ce n'est pas le cas, il peut être normal de ne pas être bien, mais c'est explicitement géré ensemble.

**Qui** : chaque personne du groupe.

**Comment** ? Le groupe se structure de façon à reproduire le fonctionnement de binôme toutes les semaines par le biais d'un cadre commun, de *check-in*, de *check-out* et de suivis.

**Création** : Le groupe affinitaire peut se former autour d'un cadre commun, après la présentation de toutes et la création des binômes. Il s'agit de mutualiser ce que les binômes ou les personnes ont besoin du groupe pour se sentir à l'aise lors d'une discussion de 10 à 30 minutes. En ne partageant que ce qui n'est pas confidentiel dans les binômes ! Si le groupe est permanent, des mises à jours régulières sont nécessaires. Le cadre se construit par le partage des réponses pertinentes pour le groupe. Les questions à se poser individuellement sont :

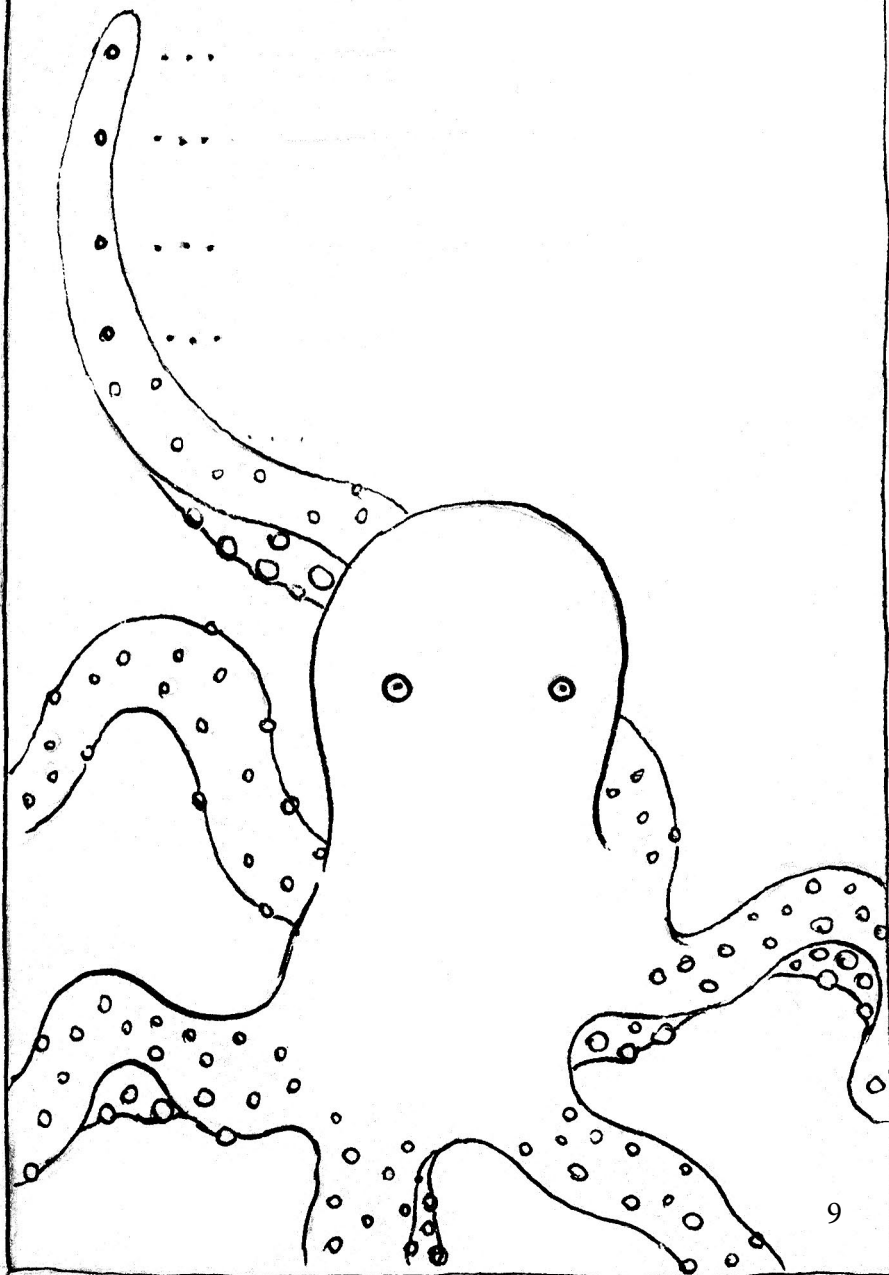
- qu'ai-je besoin pour me sentir à l'aise dans le groupe ?
- qu'est-ce qui pourrait me mettre mal à l'aise / mal / me déclencher ? Dans le groupe ?
- Qu'est-ce qui m'aide si je suis déclenché.e ?
- Qu'est-ce que le groupe peut faire lorsque les situations citées se produisent ?
- Qu'est-ce qui doit rester entre nous et qu'est-ce qui peut être dit ? -  
> confidentialité.

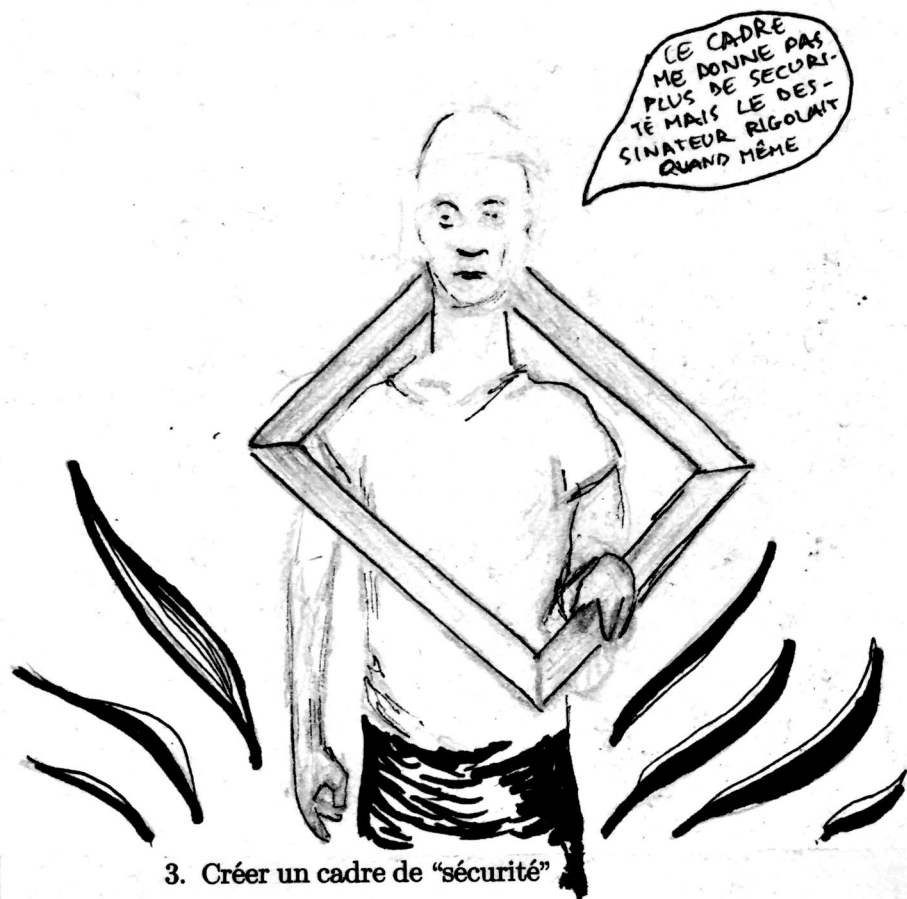
Creuser les réponses jusqu'à des limites claires : *je ne peux pas me faire arrêter, je ne peux pas recevoir de remarques sexistes...* Et des actions concrètes : *aller à tel endroit, prendre la parole pour contrer une remarque, appeler X, faire un câlin, accompagner à la réunion...*



• MON CADRE DE SECURITÉ •

DES CHOSES QUI ME DONNE PLUS DE  
SECURITÉ :





### 3. Créer un cadre de "sécurité"

Il s'agit de créer un cadre clair pour former une référence appellable et un processus d'appel à la charte pour répondre au plus tôt et au mieux à une agression. Voir la fiche de Collectiv'a.



#### 4. La solidarité et la capacité d'action communautaire

**Contexte :** Réunion et début d'activité ponctuelle

**Objectif :** pouvoir exprimer le fait qu'une situation est abusive et aider à une réaction par d'autres personnes que les cibles.

**Qui :** introduit pas une personne / un groupe en charge, à destinations de toutes les participant.e.s.

**Comment ?** Rappel de la nécessité de la création d'un cadre co-construit. Y ajouter des propositions du type : "si propos sexiste ou si mégenrage, tout le monde a le droit et est invité à réagir" ou "si X se produit, j'ai besoin que le groupe ou une personne fasse Y".

**Création :** À deux moments principaux et parfois à un troisième moment :

- Le rappel à l'introduction de l'activité de la nécessité du cadre et de l'action par toutes et pas seulement des cibles.
- La création d'un cadre qui implique toutes les personnes dans la réaction à une situation problématique, difficile ou déclencheuse.
- La réaction en elle même peut faire partie d'un processus de création si il y a besoin de construire un suivi.

#### **Fonctionnement :**

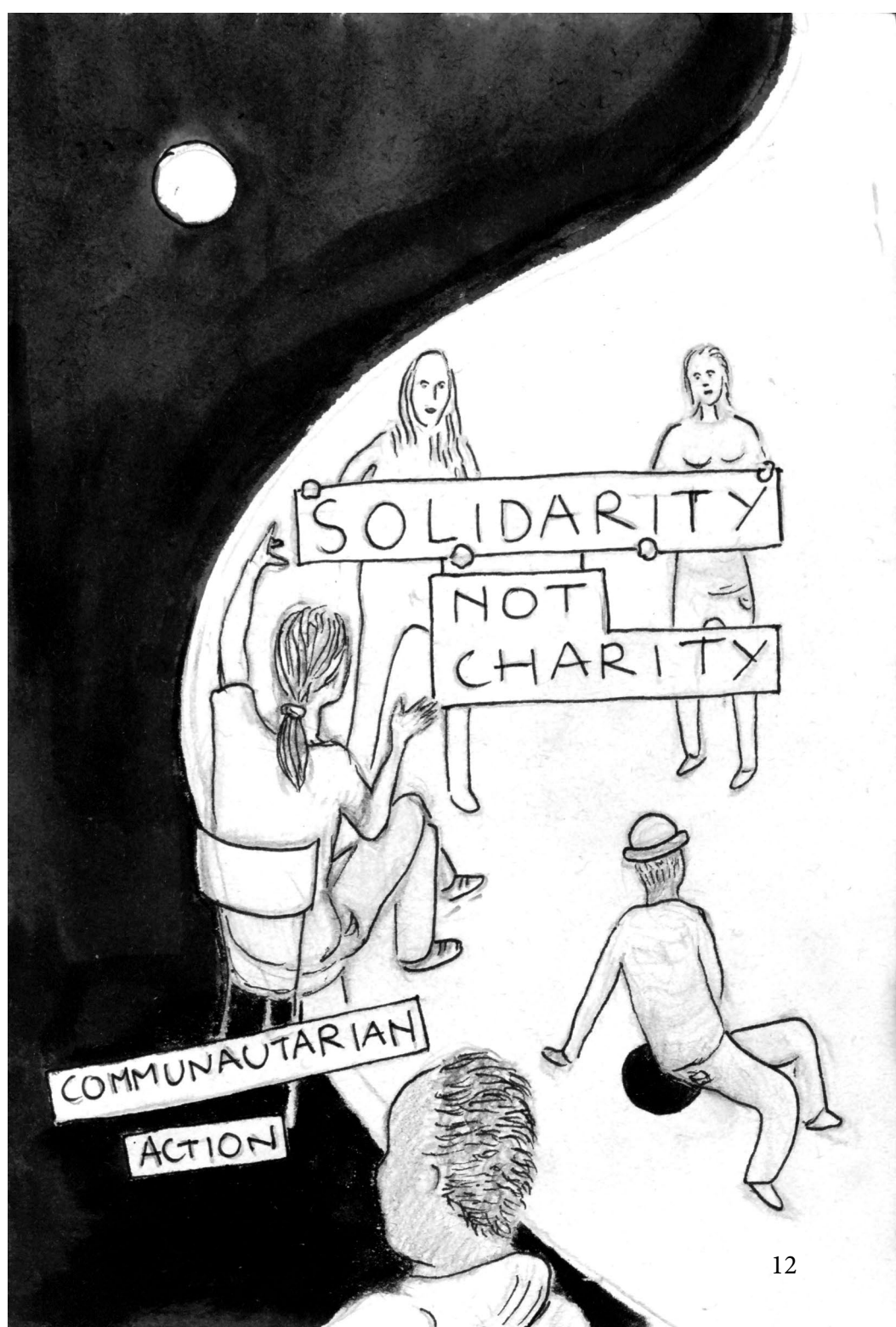
Le principe est que ce ne soit pas les personnes ciblées ou en difficulté qui doivent puiser dans leurs ressources émotionnelles/mentales/physiques en plus de ce qui se passe déjà. La communauté/le groupe temporaire peuvent prendre en charge. L'explicitation des réactions attendues aide à visibiliser et à rendre légitime la réaction d'une personne tierce.

Chaque personne devient garante d'une observation active des éléments pouvant atteindre les autres.

Exemple d'intervention : "ce qui se passe maintenant me met fortement mal à l'aise, est-ce que je suis la seule personne ?" ou "Le pronom de X est yel/eul/elle/il..."

**Points d'attention importants:** se détacher du "c'est pas ma lutte" et de "je ne suis pas concerné.e", apprendre à réagir sans mettre en défaut/difficulté les personnes avec lesquelles j'interviens, prendre une posture d'allié.e et pas de sauveur.se.r, que chacune se sente au maximum légitime de dire qu'yel ne se sent pas à l'aise, créer un cadre pour que "je sache que je vais réagir et je m'en sens capable grâce au cadre du groupe".





## 5. Créer des moments d'expression des besoins et soucis

**Contexte** : après une situation malaisante, une réunion complexe ou tendue, un comportement abusif relevé. Ou de façon régulière dans la vie du groupe.

**Objectif** : Permettre l'expression du malaise, de la douleur, de la blessure. Ainsi qu'en prendre soin par le biais du *care* et des besoins

**Qui** : avec toutes les personnes présentes lors d'un événement ponctuel / pour les moments dans la vie d'un groupe : ceux qui y participent.

**Comment ?** Créer un espace le plus sécurisé possible (cadre, conditions d'écoute et de niveau d'émotion). Ouvrir des moments facilités pour déposer les choses difficiles, sans que les personnes ne jugent ou ne réagissent dessus. Les solutions peuvent faire partie d'une autre discussion. Ecouter est un premier pas essentiel ! Ce cercle de discussion peut être appelé par toutes et à tout moment.

**Création** : Organiser la réunion avec les personnes (vie de groupe) / faire un cercle de clôture particulier (ponctuel). Commencer la discussion par la création d'un cadre de sécurité et de bienveillance (voir point concerné). Porter une attention très particulière à introduire l'écoute active, la posture de non-jugement et la nécessité de réagir avec le consentement des personnes concernées ! Ou de ne pas réagir du tout.

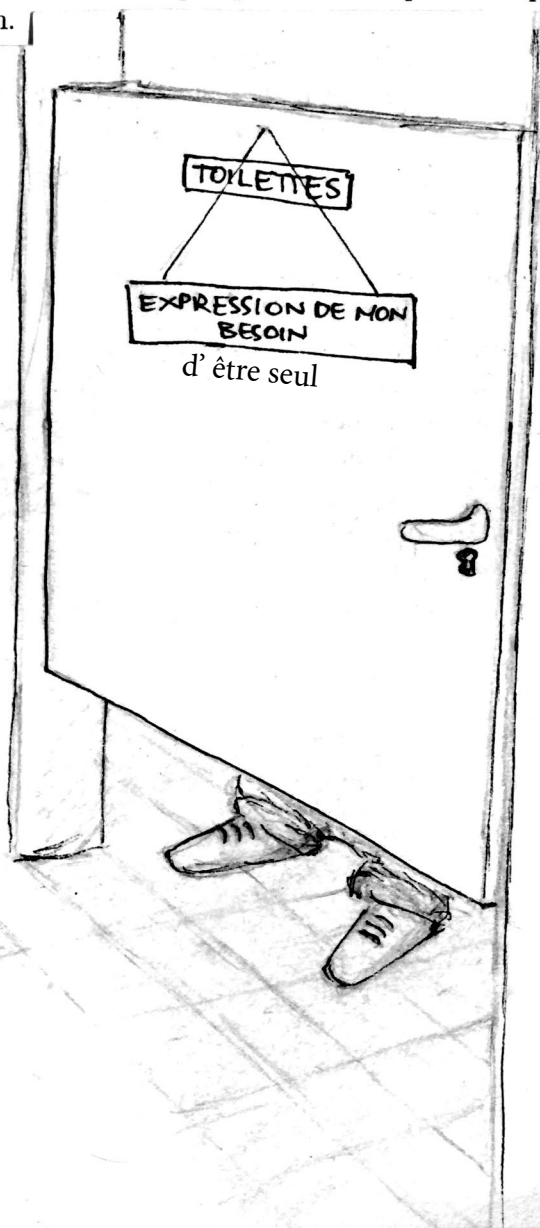
**Fonctionnement** : tours de paroles ou expressions sur papier en silence, individuellement ou collectivement. Des questions, des sujets de conflit/difficulté ou des thèmes peuvent être préparés en amont.



P.S.: TOILETTES ARE UNDERRATED. THEY CAN BE A REFUGE IN TIMES OF NEED. IN MANY WAYS.

**Points d'attention importants:** ne pas faire monter les émotions plus haut par les réactions, avoir une facilitation externe peut aider au non-jugement. Requiert le consentement pour tout toucher "moral" et physique, savoir que des sujets et des question peuvent déclencher, partir du principe que c'est normal de ne pas être bien, laisser l'autonomie aux autres, croire et faire confiance, poser des questions ouvertes (cf. écoute active), demander avant de proposer quoique ce soit (cf. autonomie). Penser à faire des petits groupes avant de parler en plénière peut aider à l'expression.

5



## 6. Créer des moments d'évaluations

**Contexte :** Une fois de temps en temps dans la vie de la communauté.

**Objectif :** Visibiliser les rôles individuels, les *leaderships*, les rôles de soutiens, les rôles désévalués pris par les personnes les moins dominantes (typiquement de soutien et de *care*), les processus non-inclusifs, les situations récurrentes problématiques... Ainsi que proposer et mettre en oeuvre des actions concrètes. Il s'agit de questionner les fonctionnements et la gouvernance formelle et informelle.

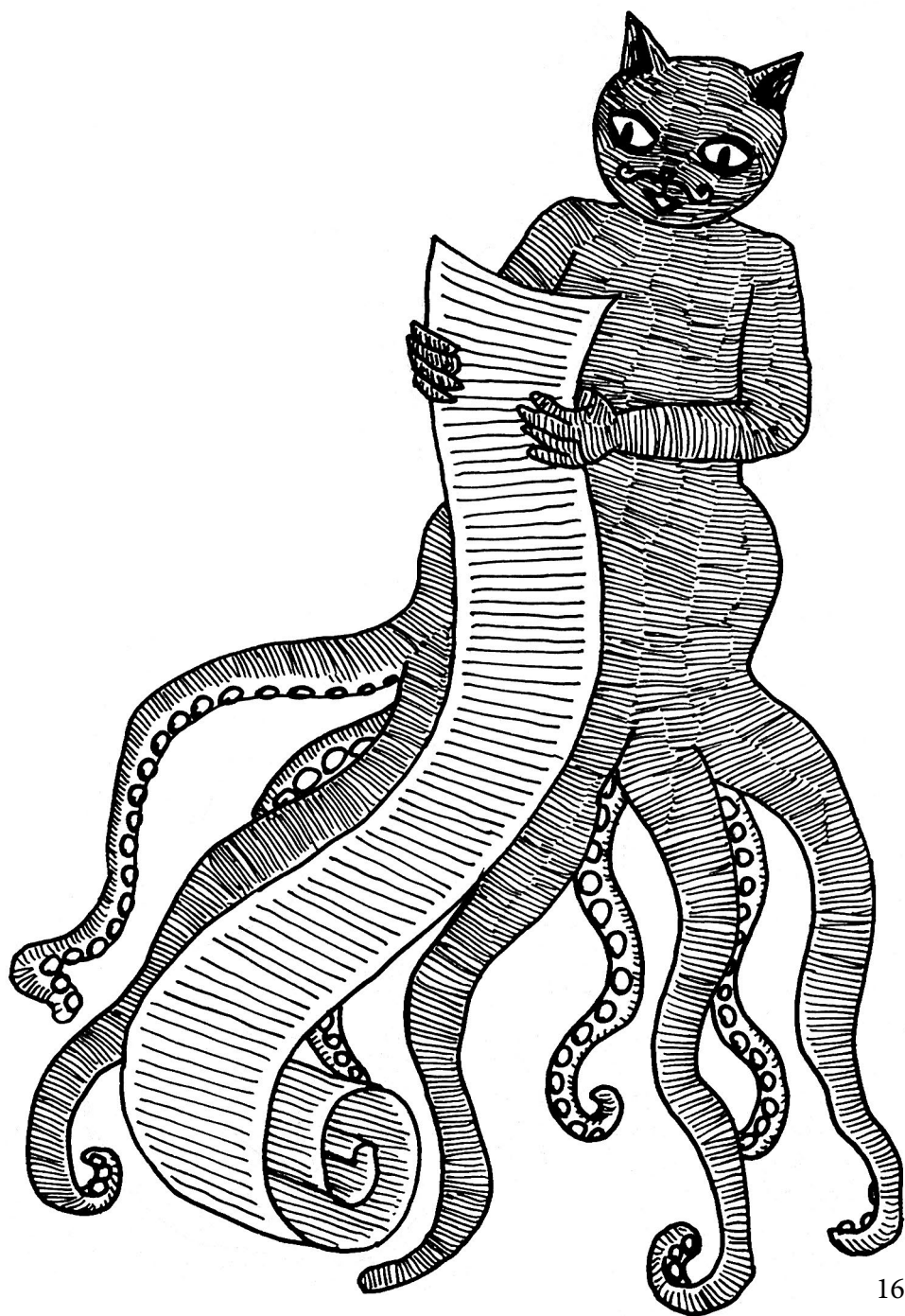
**Qui :** ceux qui participent dans la vie d'un groupe.

**Comment ?** Créer un espace le plus sécurisé possible (cadre, conditions d'écoute et de niveau d'émotion). Ouvrir des moments facilités pour déposer les moments tendus des dernières activités ainsi que les rôles formels et informels pris par les personnes. Sans que les autres personnes ne jugent ou ne réagissent dessus. Les solutions font partie d'une deuxième phase de discussion.

**Fonctionnement :** La facilitation est importante pour permettre un maximum d'ouverture et cadrer ces discussions. Des tours de paroles, l'expression sur des outils graphiques (cercles), des débats mouvants, les discussions en bocal, des débats silencieux sur des grands flipcharts, individuellement ou collectivement. Des questions, des sujets de conflit/difficulté ou des thèmes peuvent être préparés en amont telles que :

- Quelle est mon implication dans le groupe?
- Quels sont mes rôles de leadership ?
- Quels sont mes rôles informels ? ex : pivot central, relais critique pour la communication, personne marginale et critique... voir *Rêver l'obscur : femmes, magie et politique* - Starhawk
- Comment je me sens impliqué.e dans le groupe?
- Comment je me sens pris en considération ?
- Suis-je aliéné.e dans le groupe ?
- Quelles sont mes charges mentales et émotionnelles ?

**Points d'attention importants:** ne pas faire monter les émotions plus haut par les réactions, avoir une facilitation externe peut aider au non-jugement. Requiert le consentement pour tout toucher "moral" et physique, savoir que des sujets et des questions peuvent déclencher, partir du principe que c'est normal de ne pas être bien, laisser l'autonomie aux autres, croire et faire confiance, poser des questions ouvertes (cf. écoute active), demander avant de proposer quoique ce soit (cf. autonomie). Penser à faire des petits groupes avant de parler en plénière peut aider à l'expression.



## 7. Boîte à suggestion et oppressions

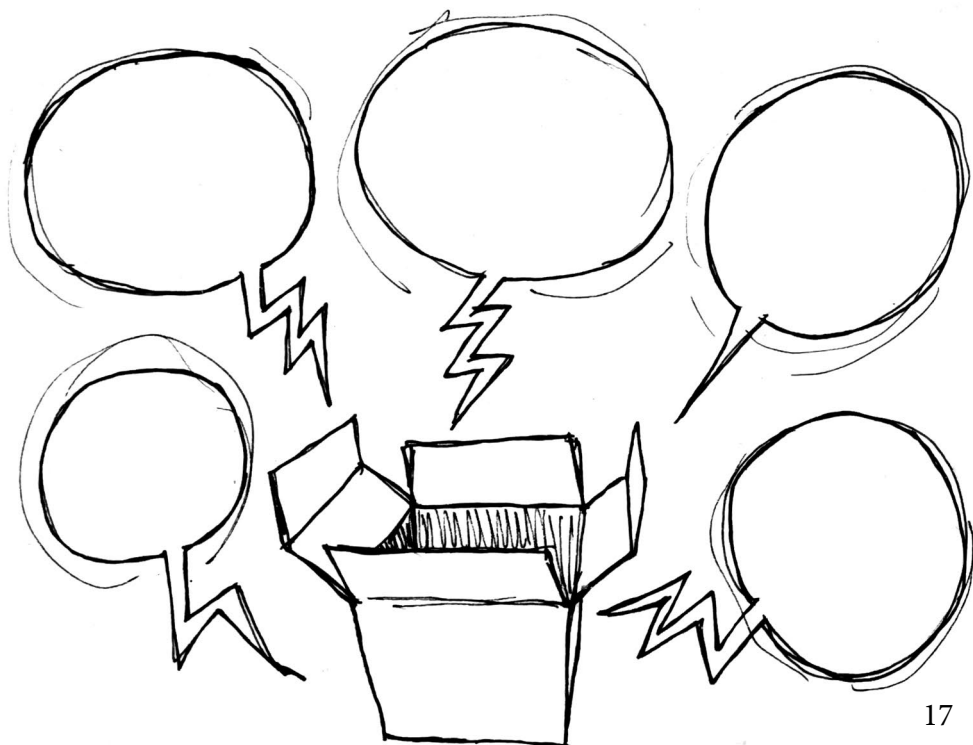
**Contexte :** Vie du groupe

**Objectif :** mettre dans un lieu accessible une boîte où les personnes peuvent déposer leurs coups de gueules, difficultés ou la description d'une situation oppressive/problématique.

**Création :** penser à bien introduire l'idée et vérifier que tout le monde est au courant. Prévoir des procédures de gestion des mots (personnes responsables de les lire, groupe pour suivi anonyme, lecture en plénière...). Et mettre le fonctionnement choisi clairement affiché avec la boîte.

**Fonctionnement :** les personnes mettent, les procédures sont suivies... en veillant à une approche qui garanti l'anonymat et le suivi par un groupe particulier pour les cas de violences ou d'oppressions. Ce groupe peut être le groupe de veille ou les groupes de suivi, voir ci-dessous. Et on improvise en prenant soin des personnes lorsque les messages déposés débordent de ce qui était prévu.

**Points d'attention importants:** anonymat, suivi adapté à la situation déposée, approche et posture qui prend soin et croit la personne cible !



## 8. Créer des moment de détente, jeux et célébration

**Contexte :** Vie du groupe de temps à autres ou suite à un événement ponctuel, quelque soit son niveau de réussite !

**Objectif :** créer un moment où l'on reconnaît ce qui a été fait. Un espace où les émotions et les discussions portent à la convivialité et à l'amusement.

**Qui :** Toutes les personnes qui le désirent

**Comment ?** organiser une "fête", un repas, un apéro, une soirée à thème, un moment d'activité drôles /divertissantes, une sortie, une activité. Attention à prendre en compte tout le monde : consommation d'alcool difficile ou violente, capacités physiques différentes (accessibilité & peurs !)...

**Création :** posez vous la question de ce qui vous permet de vous détendre et de vous amuser le mieux en temps que groupe !

**Fonctionnement :** Liberté. Penser à veiller à écouter les personnes et ce qu'elles y vivent, voir : cadre, capacité d'action communautaire et personne de référence.

**Points d'attention importants:** moins lourd, moins intellectuel, ne pas tomber dans le piège de l'argumentation/du mental. Lâcher prise ?



## 9. Personnes de référence, oreilles et rôles de bienveillance

**Contexte :** Vie du groupe ou de la communauté et ponctuellement lors d'activité/événements/actions.

**Objectif :** créer une ambiance plus sécurisée par la présence de personnes joignables et responsables de la bienveillance et de la vigilance par rapport aux situations et comportements qui sont malaisants et problématiques.

**Qui :** une ou plusieurs personne désigné.e.s pour l'événement ou une période.

**Comment ?** Donner un mandat clair et expliciter les limites dudit groupe et des personnes qui en font partie. Qu'est-ce qu'on est capable de faire / soutenir ? Qu'est-ce qu'on ne fera pas ?

**Création :** formation interne ou externe pour les personnes de la communauté, afin qu'yels puissent écouter et réagir de façon outillée. Prendre soin à ce que ne soit pas toujours les même personnes dans ce rôle de *care* (femmes\*, queer...)

### **Fonctionnement :**

Pour une soirée, la personne de contact est présente, reste attentive et a un numéro de téléphone, publiquement affiché sur les murs et diffusé à l'accueil. La personne peut même être visible par un T-shirt.

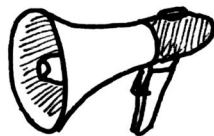
Pour la situation de la vie de la communauté, le rôle tourne régulièrement entre les membres et est rappelé régulièrement. A défaut d'être présent.e à tous les événements, la personne de contact est joignable par téléphone.

**Points d'attention importants:** avoir des processus pour agir et un mandat très clair ! Le comportement en écoute est fondamental : écoute active, posture...





## 10. Groupe de veille - "awareness team"



**Contexte** : Vie du groupe ou de la communauté ou ponctuellement pour de grands événements (camps climats, semaines d'action...)

**Objectif** : permettre la prise en compte des situations problématiques, l'écoute des besoins et proposer des actions pour y répondre collectivement. Rôles de "Vibe Watcher" - veille aux atmosphères, oppressions, prises de pouvoir et émotions.

**Qui** : un groupe choisi pour une période au sein de la communauté.

**Comment** ? créer des processus en fonction de situations anticipées ou rencontrées. Consulter les binômes et les sous-groupes. Écouter les rumeurs et proposer d'y réagir aux personnes concernées. Laisser un espace pour être contactable.

**Création** : Élection sans candidat, tirage au sort ou par "volontarisme", veiller à ce que ce ne soit pas toujours les mêmes personnes qui prennent soin du groupe !

**Fonctionnement** : Le groupe de veille qui se réunit régulièrement pour rassembler les éléments que les structures de la communauté (binômes, groupes affinitaires, etc) font remonter et proposer des solutions structurelles. Il peut également s'agir de proposer une action particulière sur des situations aiguës comme des agressions. Il ne s'agit pas d'écrire des points de charte.

**Points d'attention importants**: cadre de sécurité, avoir des processus pour agir, mandat clair ! C'est souvent les personnes queers / femmes\* qui prennent ces rôles de soin ! Tourner et former les membres est essentiel.

## 11. Cellule de soutien

**Contexte :** Structurellement dans la vie du groupe ou de la communauté

**Objectif :** permettre l'écoute et le soutien des personnes, en situations malaisantes, compliquées, émotionnellement haute ou cibles de situations problématiques. Rôle d'écoute et de soutien individuel structurel.

**Qui :** un groupe choisi pour une période au sein de la communauté.

**Comment ?** Donner un mandat clair et expliciter les limites dudit groupe et des personnes qui en font partie. Qu'est-ce qu'on est capable de faire / soutenir ? Qu'est-ce qu'on ne fera pas ?

**Création :** Élection sans candidat, tirage au sort ou par "volontarisme", veiller à ce que ce ne soit pas toujours les même personnes qui prennent soin du groupe !

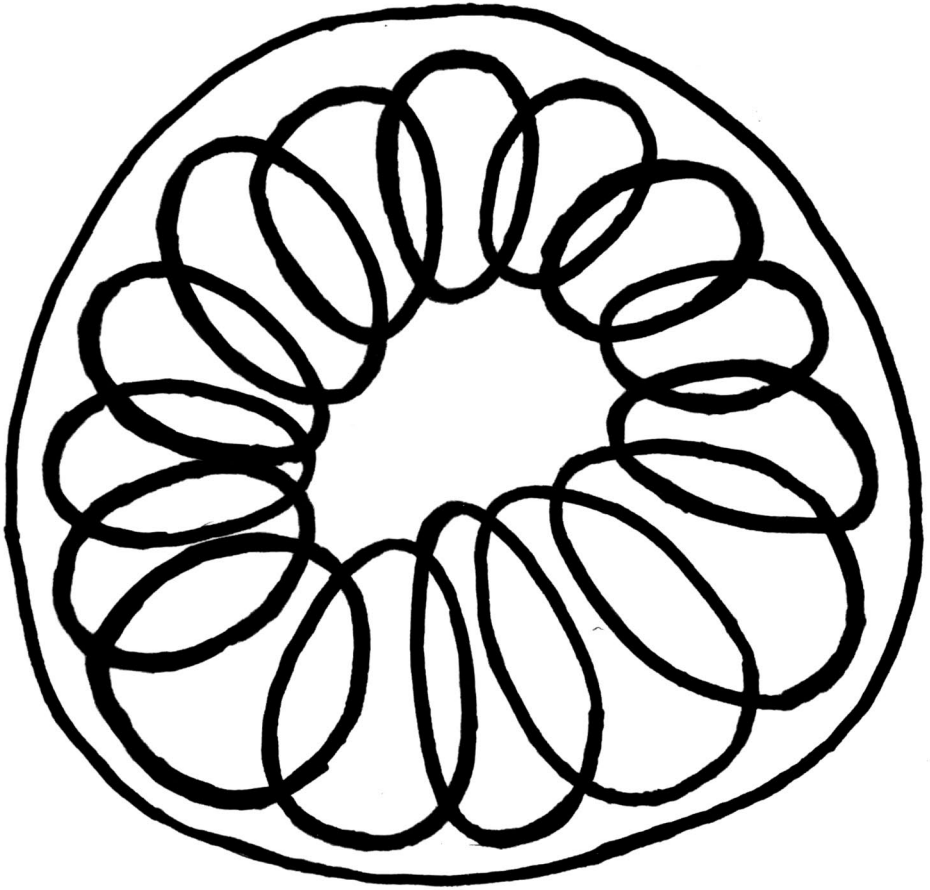
**Fonctionnement :**

Avoir une adresse et un numéro de contact. Rendre l'existence et l'accès au groupe de soutien publiques et accessibles. Créer une permanence est une option en fonction des énergies disponibles / des activités en cours.

Constituer une liste appelable de personnes ressources externes, de thérapeutes et d'oreilles confidentielles "*activist, feminist, anti-racist, trans friendly*" et avoir un fond pour aider les personnes à payer le cas échéant.

Les personnes qui écoutent doivent impérativement avoir des notions d'écoute active et avoir une approche confidentielle et bienveillante. Ici l'importance du comportement en écoute est cruciale ! Il est important de créer des moments de formations à des outils d'écoute et de prise de soin à tous les membres de la communauté. Cela participera à répartir le fardeau du *care* au delà des personnes habituelles qui sont souvent les femmes\*, les queers...

**Points d'attention importants:** définir le mandat et les limites du groupe, créer des structures dans le groupe pour prendre soin en interne en parallèle, hyper important : la confidentialité ! Ce qui est dit ne ressort jamais ! A moins qu'il y ait eu un consentement explicite pour une façon de le dire à certaines personnes. Requiert le consentement pour tout toucher "moral" et physique, savoir que des sujets et des question peuvent déclencher, partir du principe que c'est normal de ne pas être bien, laisser l'autonomie aux autres, croire et faire confiance, poser des questions ouvertes (cf. écoute active), demander avant de proposer quoique ce soit (cf. Autonomie)



## 12. Créer des cercles autogérés de soutien

**Contexte :** situations stressantes, malaisantes, violentes ou déclencheuses  
**Objectif :** soutenir une personne lors d'un épisode compliquée. Rôle d'écoute et de soutien individuel pour les personnes qui ont le réseau social de confiance suffisant.

**Qui :** demandé par la personne, rejointe par quelques personnes de confiance et sécurisantes.

**Comment ?** Le groupe s'organise autour de la personne, en recevant des consignes claires concernant ce que la personne a besoin, les situations qui sont déclencheuses/problématiques, ce qui l'aide face à celles-ci, les moyens de communication préférés, la fréquence de contact requise, la façon de prendre contact, le type de soutien demandé...

**Création :** La personne qui a besoin de soutien demande à des personnes en qui elle a confiance et en qui yel croit pour la soutenir de former un groupe. Ce groupe, s'autogère pour avoir un personne responsable par jour ou par semaine de façon à toujours avoir quelqu'un.e de disponible pour répondre à une demande de soutien, pour faire des check-in ...

### Fonctionnement :

Le groupe de soutien ne doit pas forcément être dans le même lieu géographique pour fonctionner. Cela peut même être une force d'être dans d'autres réseaux et d'autres villes.

Par un groupe de conversation crypté (ex : groupe signal), les personnes reçoivent les demandes et fonctionnements qui aideront la personne requérante. Ensuite, yels s'organisent via le groupe pour désigner la personne qui sera en charge pour la journée ou pour une période.

Les *check-in*, leur fréquence, les sujets abordés et les modes de communications demandés sont respectés de façon à soutenir au mieux la personne.

La personne requérante prend soin de tenir au courant de quand yel a besoin de plus ou besoin de moins de soutien. Par exemple, prévenir le groupe / la personne en charge du moment avant une réunion ou une rencontre potentiellement difficile. La communication des besoins et des fonctionnements nécessite que la personne requérante se connaisse bien et fasse preuve d'empathie pour yel-même et pour son groupe de soutien.





### 13. Groupes de suivis actifs

**Contexte :** dans le cadre d'une agression "grave" ponctuelle ou situation de violence. Comme un viol, des violences "conjugales", la répétition de comportements sexistes/raciste/violents... malgré des tentatives de gestion inter-individuelles.

**Objectif :** prendre soin des personnes cibles et accompagner les personnes auteur.ice.s pour que yels puissent évoluer. Rôle de gestion des agressions et violences.

**Qui :** les cibles, les auteur.ice.s ainsi que des personnes de confiance choisies car elles sont présentes capables de faire face à la situation et à ces personnes.

Voir la description complète dans la zine "*Jour après jour... Violences entre proches : Apporter du soutien et changer les choses collectivement*" au point "*Pistes pour agir face à des situations de violences interpersonnelles*". Y sont décrit les approches et les points d'attentions pour suivre aussi bien les cibles que les auteur.ice.s.  
[https://infokiosques.net/lire.php?id\\_article=1300](https://infokiosques.net/lire.php?id_article=1300)

Un tel processus a déjà été mis en place dans le collectif de l'Agitée (Bruxelles). Des personnes de références ont été nommées dans le groupe de suivi et peuvent être consultées pour s'inspirer de leur fonctionnement.

**Points d'attention importants:** chaque situation nécessite sa propre réponse et interprétation. Des violences sexuelles ne requièrent pas la même réaction qu'une insulte raciste et vice-versa. Utiliser des outils lourds / interprétations mal placées pour des situations qui ne les requièrent pas peut causer pire que bien !

Faire attention à l'histoire qui sera racontée et comment elle sera diffusée. En tant que cible, il n'est pas forcément agréable de voir son histoire racontée publiquement 1, 5 ou 10 ans plus tard... Les rumeurs sont aussi à gérer, une histoire commune racontée par des personnes de références peut limiter les communications indésirables.

#### 14. Personnes de références extérieures

**Contexte :** Vie de la communauté.

**Objectif :** avoir des personnes qui peuvent écouter, accompagner ou faire des propositions externes.

**Qui :** des personnes formées en écoute, en facilitation ou autres domaines utiles pour pouvoir les consulter individuellement ou collectivement.

**Création :** compiler les contacts de ces personnes. Prendre soin d'avoir des personnes *activist / anti-sexist / anti-racist/trans friendly*.

**Fonctionnement :** les membres de la communauté peuvent appeler ces ressources en cas de besoin. S'il y a des honoraires, il peut être envisagé d'avoir un paiement collectif pour aider ou payer entièrement les accompagnements en cours.



## 15. Faire appel à des groupes militants "spécialisés"



Que ce soit pour la gestion des réactions dans les événements à haut-stress (*Support and recovery team...*) ou pour des situations de groupe à gérer par de la facilitation (*Collectiv'a...*) ou encore pour des conflits à modérer (groupes de modération, modératrice.eur.s externes...), nous pouvons faire appels à des personnes formées et capables de nous soutenir individuellement et collectivement quand on est en difficulté pour réagir ou prendre soin.

Lister ces groupes et personnes extérieures, les connaître et s'en faire connaître permet de les appeler facilement.

En même temps, il ne s'agit pas de recréer des 'experts' ou des "spécialistes", du haut vers le bas, comme le système contre lequel on lutte. L'objectif est plutôt de permettre un partage qui éduque chacun.e à reconnaître ses capacités de facilitatrice.eur. L'écoute active, le soin de soi et de ses ami.e.s... Notre hypothèse : on en est toutes capables, pour peu que l'on accepte d'en faire le travail. Parfois beaucoup est à désapprendre.



## 16. Guérir et prendre soin collectivement

Un groupe qui fonctionne ensemble, régulièrement, dans le même espace géographique et avec des activités communes forme une communauté. Une communauté est alors un réseau de relation, qui, s'il s'assume, peut devenir un filet de soutien pour toutes. Nous parlons plus tôt de binômes de soin et de check-in, cercle de clôture... En plus de s'organiser pour prévenir, on peut s'organiser pour guérir les conséquences et les blessures des événements qui ne manqueront pas de se produire malgré tout. A nouveau, il est possible de penser ces façons de prendre soin ensemble et individuellement. Voici quelques ressources qui donnent des pistes sur : comment suivre, comment soutenir, comment être présent.e pour une cible, comment être là quand elle a besoin de nous pour guérir. Nous conseillons trois brochures et un livre :

[https://infokiosques.net/lire.php?id\\_article=1300](https://infokiosques.net/lire.php?id_article=1300)

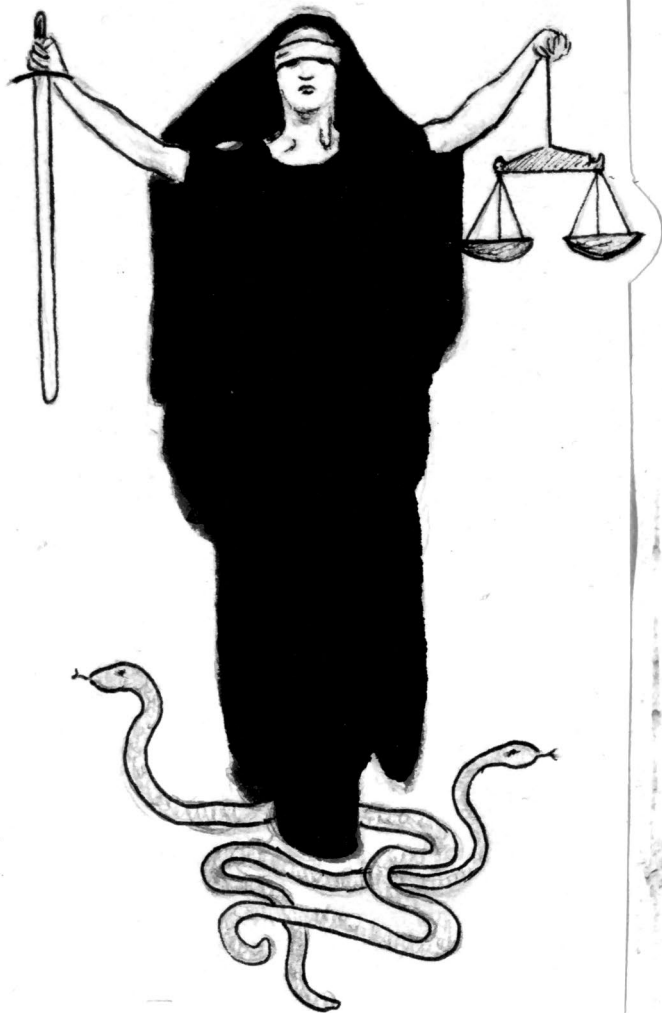
<http://criticalresistance.org/resources/addressing-harm-accountability-and-healing/>

Conseil                      lecture                      supplémentaire :  
<https://incite-national.org/wp-content/uploads/2018/08/revolution-starts-at-home-zine.pdf>

et le livre : "Revolution starts at home" -  
<https://incite-national.org/2010/05/22/815/>



\* Cette figure de la justice fait référence à la réappropriation de ces symboles (serpents...) par les féministes depuis les années 70' de façon empouvoirante.



### 17. Justice transformative et responsabilité communautaire

Par ailleurs, nous sommes profondément opposé à la justice uniquement répressive et punitive, qui est ancrée dans la société. C'est le modèle dominant de justice individuelle et collective. Cependant, d'autres façon de faire existent, comme la justice transformatrice et la responsabilité communautaire. Elle peuvent permettre d'accompagner une personne à ne plus commettre des abus et agressions, même si c'est un processus complexe et rarement réussi. De l'autre côté, la reconnaissance et des changements de l'auteur.e peuvent parfois aider la cible. Bien sûr si yel le demande !



Des éléments sont déjà donnés dans les ressources du point 13 ! Voici deux extraits permettant de définir la responsabilité communautaire et la justice transformatrice.

*“COMMENT RÉPONDRE À LA VIOLENCE AU SEIN DE NOS COMMUNAUTÉS?”*

*On nous dit d'appeler la police et de compter sur le système de justice pénale pour lutter contre la violence au sein de nos communautés. Cependant, si la police et les prisons facilitent ou commettent des actes de violence contre nous plutôt que d'accroître notre sécurité, comment pouvons-nous créer des stratégies pour lutter contre la violence au sein de nos communautés, y compris la violence domestique, la violence sexuelle et la maltraitance des enfants, qui ne reposent pas sur la police ou les prisons ?*

*La responsabilisation des communautés est une option essentielle. La responsabilité de la communauté est une stratégie basée sur la communauté, plutôt qu'une stratégie basée sur la police ou les prisons, pour lutter contre la violence au sein de nos communautés. La responsabilité de la communauté est un processus par lequel une communauté - un groupe d'amis, une famille, une église, un lieu de travail, un complexe d'appartements, un quartier, etc :*

*Créer et affirmer des VALEURS ET DES PRATIQUES qui résistent aux abus et à l'oppression et encouragent la sécurité, le soutien et la responsabilité*

*Assurer la sécurité et le soutien des membres de la communauté qui sont violemment visés et qui respectent leur autodétermination*

*Élaborer des stratégies durables pour ADRESSER LE COMPORTEMENT ABUSIF DES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ, en créant un processus leur permettant de*

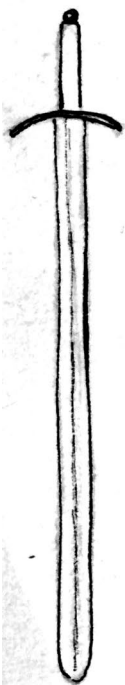
rendre compte de leurs actions et de transformer leur comportement.

S'engager à un développement continu de tous les membres de la communauté, et de la communauté elle-même, pour TRANSFORMER LES CONDITIONS POLITIQUES qui renforcent l'oppression et la violence. ”

“La justice transformatrice [est] une approche libératoire de la violence... [qui] recherche la sécurité et la responsabilité sans s'appuyer sur l'aliénation, la punition ou la violence étatique ou systémique, y compris l'incarcération ou le maintien de l'ordre.

Trois convictions fondamentales :

1. La justice individuelle et la libération collective sont aussi importantes l'une que l'autre, elles se soutiennent mutuellement et sont fondamentalement liées - la réalisation de l'une est impossible sans la réalisation de l'autre.
2. Les conditions qui permettent à la violence de se produire doivent être transformées afin d'obtenir justice dans les cas de violence individuels. Par conséquent, la justice transformatrice est à la fois une politique libératrice et une approche visant à garantir la justice.
3. Les réponses étatiques et systémiques à la violence, y compris le système judiciaire pénal et les organismes de protection de l'enfance, non seulement ne font pas progresser la justice individuelle et collective, mais tolèrent et perpétuent les cycles de violence.

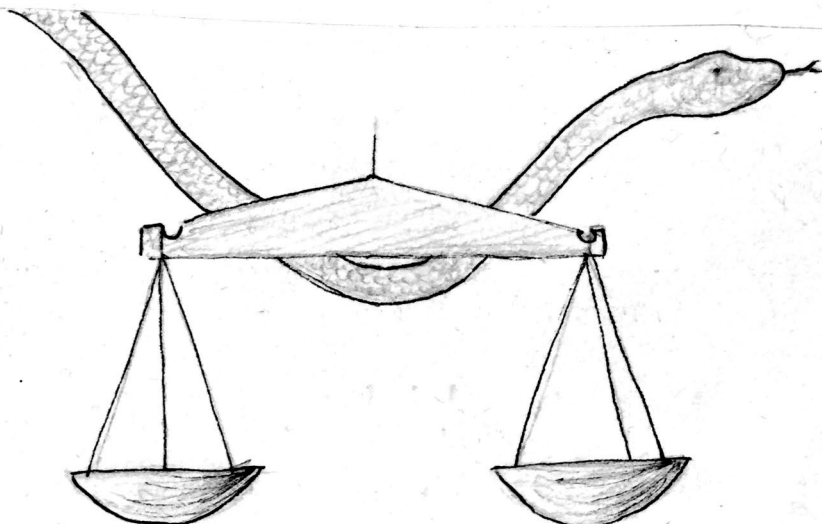


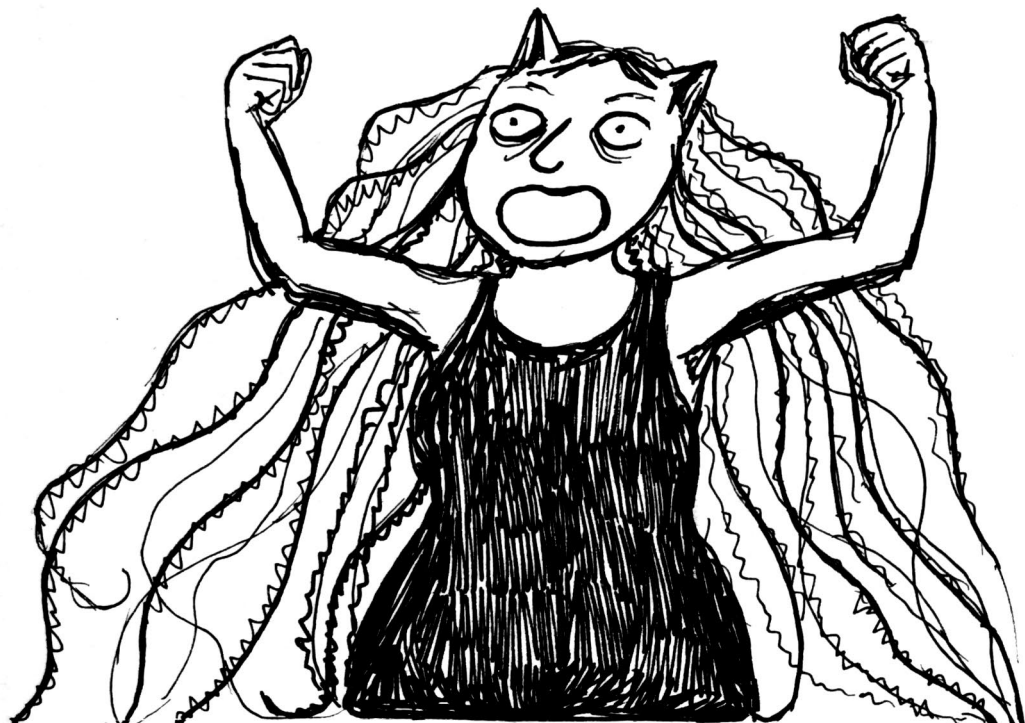
*La justice transformatrice cherche à offrir aux personnes qui subissent la violence une sécurité immédiate et une guérison et des réparations à long terme tout en tenant les personnes qui commettent des actes de violence responsables au sein de leur communauté et par celle-ci. Cette responsabilité comprend l'arrêt immédiat des abus, l'engagement de ne pas s'engager dans des abus futurs et l'offre de réparations pour les abus passés. Une telle responsabilisation exige un soutien continu et une guérison transformatrice pour les personnes qui ont subi des abus sexuels".*

*"Vers une justice transformatrice...", p. 5 Première section, par Generation 5, une organisation à but non lucratif basée à San Francisco qui travaille pour mettre fin aux abus sexuels sur les enfants en 5 générations.*

Repris et traduit de <https://www.transformativejustice.eu/en/what-are-ca-and-tj/>

Voir également ces documents introductifs :  
[https://www.transformativejustice.eu/wp-content/uploads/2010/06/6685\\_toolkitrev-cmt yacc.pdf](https://www.transformativejustice.eu/wp-content/uploads/2010/06/6685_toolkitrev-cmt yacc.pdf)  
<http://criticalresistance.org/resources/addressing-harm-accountability-and-healing/>



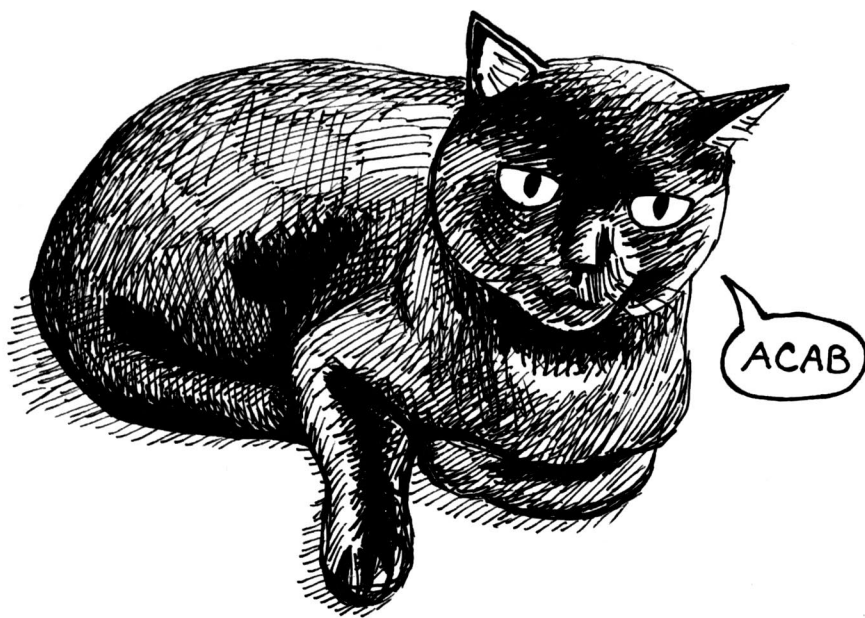


### 18. Pour soi. Comment récupérer suite à une agression / situation stressante ?

Jusqu'ici, nous avons proposé des structures de groupe et de fonctionnement pour prévenir, prendre soin et guérir. Nous avons défini qu'une communauté et peut prendre en charge des violences de façon à guérir et à transformer. Cependant, les situations d'agressions créent des conséquences à gérer individuellement. Celles-ci sont d'autant plus dures quand elles touchent des dimensions intimes ou des traumatismes existants. Les cibles vont assumer les conséquences d'une façon ou d'une autre. Voici des ressources externes génialissimes qui contiennent moult propositions concrètes pour traverser les vagues et tempêtes de ces conséquences. Cependant, nous espérons que cela ne dédouanera pas le groupe, comme c'est trop souvent le cas.

Blog d'un groupe de soutien aux survivant.e.s : <https://phillysurvivorsupportcollective.wordpress.com/>

Zine, Stratégies pour survivant.e.s (TW : viol, agression sexuelle) : <https://drive.google.com/file/d/0Bz0gQUt5y-7NlNxc0trd1gwYjQ/view>



### **19.Plus à inventer, à créer, à réaliser ensemble !**

Nous ne prétendons pas que les boîtes à outils toutes faites permettront de répondre aux situations qui se présenteront à nous. Nous croyons même que la créativité, la capacité d'agir et de s'adapter des individus et du groupe seront essentielles pour prendre en charge chaque situation. Rester ankylosé.e.s dans des systèmes préconçus peut amplifier, voire aggraver le problème. Dès lors, un groupe qui fait communauté et qui est capable de se faire confiance, pourra aussi être capable de se tromper, d'essayer et de rebondir. A partir du moment où tout est mis en place pour faire au mieux, les droits à l'erreur et à l'essai sont fondamentaux ! A nous de jouer ;)

## Outro

Merci d'avoir lu jusqu'à la fin. Partagez ce zine avec vos amies/compagnon.ne.s. À utiliser librement pour vos propres usages.

## Mythologies et dessins

Les serpents font référence à Lilith, le serpent qui a été utilisé par beaucoup de projets féministes depuis les années 70. Les serpents dessinés ne font pas référence à celui de Ève de la bible. Dans ce cadre subversif, cet animal partage la sagesse au lieu de la garder pour un dieu patriarche. C'est donc une réappropriation féministe de ce symbolique biblique. Nous faisons également référence à d'autres interprétations. Telle Prudentia souvent affichée avec Justicia désignant ensemble connaissance et sagesse comme vertus. Ou encore à la méduse, la tête couronnée de serpents, représentant la rage et la force féministe.

## Collectif Marmite -2020

Contact : collectifmarmite@riseup.net

copies et modifications respectueuses  
et non-commerciales encouragées.

artwork & type-setting:  
<http://withdrawn.noblogs.org>

withdrawn