

## RÉCUPÉRATION ET RÉSILIENCE

### Comment gérer les réactions psychologiques et émotionnelles après la violence (policière), la répression ou d'autres expériences très stressantes ?

L'une des choses les plus étonnantes des activistes est que nous nous exposons souvent délibérément à la violence si nous pensons que c'est nécessaire. Ce qui est également étonnant, c'est le peu de connaissances que nous possédons sur les effets psychologiques de la violence. Nous devons nous préparer et nous soutenir mutuellement lorsque nous devons faire face aux conséquences mentales et émotionnelles d'expériences très stressantes.

#### TROIS TYPES DE REACTIONS...

... qui pourraient survenir après des expériences ..qui pourraient survenir après des expériences stressantes directes ou indirectes. Vous pourriez les remarquer tous, quelques-uns ou un seul. Votre équilibre peut être perturbé par des expériences personnelles, le fait d'être témoin des expériences extrêmes d'autres personnes, par l'exposition à travers les médias ou les conversations ou par un sentiment d'impuissance quand cela arrive aux autres.

##### 1. Re-expérience 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.e.s.

Ce sont toutes des **réactions normales** à des expériences extrêmes. De nombreuses personnes sont passées par là et se sont rétablies. Les gens réagissent de différentes manières, non seulement par la nature des réactions, mais aussi par leur intensité. Parfois, vous remarquerez ces réactions juste après les événements, parfois cela peut prendre un certain temps avant qu'elles n'apparaissent. Ces réactions ne sont pas seulement normales, mais elles ont aussi **une fonction saine** : ce sont tous des mécanismes de l'esprit pour traiter l'expérience ou vous protéger contre les stimuli nuisibles. **Chez environ 70 % de toutes les personnes, ces réactions s'estompent après quatre à six semaines.** Soyez patient et donnez-vous le temps de vous rétablir !

## CONSEILS IMPORTANTS POUR LA RÉCUPÉRATION...

Que ces réactions soient intenses ou non, vous avez vécue une expérience extrême. Vous vous aiderez vous-même, maintenant et à l'avenir, en prenant votre rétablissement au sérieux. Il est important que nous prenions soin de nous-mêmes et des autres : pour nous-mêmes, les gens autour de nous et les groupes dont nous faisons partie. Consultez les conseils ci-dessous pour voir lesquels vous conviendraient le mieux. Vous pouvez compter sur des choses que vous connaissez déjà comme étant bénéfiques, mais vous pouvez aussi expérimenter des choses que vous feriez habituellement moins ou pas du tout.

### Stabiliser les bases

- Obtenez des soins médicaux si vous en avez besoin.
- Trouvez un endroit sûr avec des personnes en qui vous avez confiance pour les jours à venir.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de sommeil et d'aliments sains, faites de l'exercice physique. Les activités de routine et un rythme quotidien peut-être vraiment bénéfique!

### Utiliser le pouvoir réparateur de la nature.

- Mettez-vous en contact avec la nature, par exemple en faisant une promenade, en travaillant dans un jardin ou en passant du temps avec des animaux.
- La camomille et le thé aux fleurs de la passion sont utiles lorsque vous éprouvez de l'agitation ou des problèmes de sommeil.

### Prenez du temps pour vous

- Protégez-vous de la surstimulation et obtenez un peu de calme si vous en avez besoin.
- Soyez patient.e, doux.ce et aimable avec vous-même.

### Prenez du temps l'un.e pour l'autre.

- trouvez la compagnie de personnes en qui vous avez confiance et qui vous dynamisent positivement.
- Utilisez le système de binômes ou les groupes affinitaires (même après les événements) et mettez-vous en contact régulièrement les un.e.s avec les autres.
- Prenez le temps de parler entre vous, mais aussi de faire des choses amusantes : donner des massages, célébrer ce qui a été accompli, jouer à des jeux, organiser une fête !

### Soyez créati.f.ve.s lorsque vous traitez l'expérience.

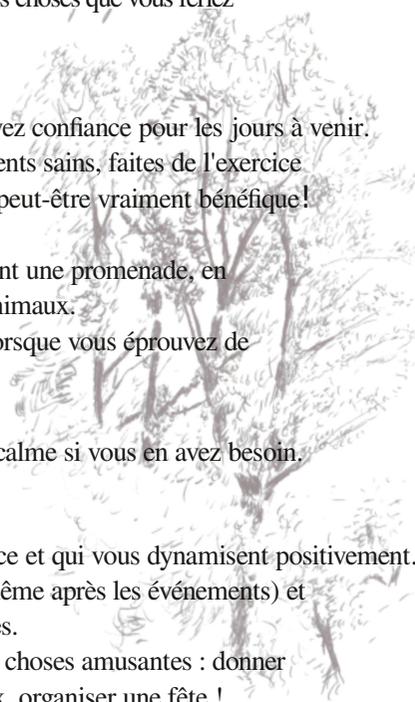
- Il est utile d'écrire ce que vous avez vécu.e et comment vous vous sentez, mais vous pouvez aussi le faire en dessinant, en peignant, en écrivant de la poésie, en dansant, en sculptant....
- Faire de la musique (ou écouter de la musique) est vraiment bénéfique.

### Mettez votre cerveau au travail

- Donnez-vous des tâches significatives (et atteignables) : la meilleure façon de reprendre le contrôle est d'utiliser vos compétences en résolution de problèmes.
- commencer des études, suivre un cours ou trouver un autre moyen d'apprendre quelque chose de nouveau.

### Rappelez-vous les bonnes raisons pour lesquelles vous voulez faire tout cela.

- Réfléchissez sur votre motivation intérieure et pourquoi il est si important pour vous de vous engager dans l'action sociale.
- Essayez des exercices de pleine conscience ou de méditation.
- Obtenez l'espoir et la confiance par une forme de spiritualité qui vous convient.



## SOUTENEZ-VOUS

- N'oubliez pas : vos réactions sont normales et il y a du soutien disponible. C'est une phase difficile, mais vous vous en sortirez. Soyez patient.e avec vous-même : tout comme les blessures physiques, les blessures mentales ont besoin de temps pour guérir.
- Vous pourriez vous sentir mal parce que vous pensez que d'autres personnes s'en sortent mieux. Nous avons tous des réactions différentes et il n'y a pas de " meilleure façon ". Ce n'est pas un signe de faiblesse de ressentir de la douleur quand on a été victime de violence, sous quelque forme que ce soit.
- Peut-être vous sentez-vous coupable de ce qui s'est passé. Rappelez-vous : ce n'est pas votre faute, ce sont les agresseurs qui sont à blâmer !
- Si vous pensez 'Je n'ai pas le droit de me sentir mal parce que ce qui est arrivé à la personne X était bien pire', sachez que vous avez tout à fait le droit de ressentir ce que vous ressentez. Il ne sert à rien de comparer l'intensité de la violence.
- L'évitement et le déni sont souvent nuisibles à long terme. Bien que les drogues, l'alcool, les médicaments ou la surcharge de travail semblent aider pour l'instant, ce n'est pas bénéfique à long terme.– Souvent, la famille et les ami.e.s ne savent pas comment vous soutenir. Dites-leur ce dont vous avez besoin et ce dont vous n'avez pas besoin.
- Soyez prudent.e.s avec images/videos/posts/réactions sur des réseaux sociaux. Ça pourrait aggraver les réactions.

## COMMENT SOUTENIR LES AUTRES

- N'attendez pas que quelqu'un demande de l'aide. Il suffit d'être là pour cette personne, même si les gens s'isolent. Mais soyez là sans forcer ou être condescendant.
- Ne forcez pas quelqu'un à parler de l'expérience si cette personne n'est pas disposée ou incapable d'en parler.
- Un manque de soutien peut aggraver la situation : c'est ce qu'on appelle un traumatisme secondaire et ça doit être pris très au sérieux. Tout est une question d'attentes brisées : nous savons que nous pouvons nous attendre à de la violence de la part des agresseurs, mais si vous avez le sentiment que vos camarades ne vous soutiennent pas, vous pourriez avoir l'impression que le monde entier s'écroule.
- Le comportement irrationnel, l'ingratitude, la distanciation et les débordements émotionnels sont autant de réactions possibles. Ne prenez pas personnellement et continuez à le soutenir.
- Cela n'aide pas vraiment si vous dites à quelqu'un qu'il devrait s'en remettre. Cela ne fera que créer plus de distance.
- Important : les soins et le soutien peuvent être épuisants, pour vous aussi. Assurez-vous de prendre soin de vous et de faire des choses qui vous rendent heureux.se. Trouver du soutien pour vous-même vous aidera à soutenir les autres.

## SUPPORT & RECOVERY TEAM

+32491 31 90 93 ou [sr-bxl@riseup.net](mailto:sr-bxl@riseup.net)

<https://supportrecoveryteam.wordpress.com>

(ENG & NL)

<https://activist-trauma.net> (ENG)

## QUE FAIRE COMME GROUPE?

-Il est préférable de NE PAS faire un débriefing en plénière dans les premiers jours après l'événement. Cela pourrait aggraver les réactions et provoquer des sentiments de culpabilité ou de honte. Si les gens ressentent le besoin de parler de l'événement, il vaut mieux le faire dans des conversations personnelles.

-Dans la mesure du possible, essayez autant que possible de procéder à un suivi juridique de toute plainte pour violence policière ou mauvais traitements au poste de police.

-Contactez l'équipe Soutien & Rétablissement

-Nous réagissons à la violence (policière), à la répression ou à d'autres événements très stressants. C'est non seulement normal, mais c'est aussi un fait. Ne contribuez pas à des cultures de groupe macho où la gestion de ces réactions semble être un tabou. Ce n'est bénéfique pour personne : ni sur le plan personnel, ni pour les gens qui nous entourent, ni pour le mouvement politique en général. Prendre soin de nous-mêmes et de l'autre doit être pris au sérieux.

## LA PRÉVENTION EST MEILLEURE

-Utilisez les conseils décrits à la section 'important pour le rétablissement' non seulement pendant les crises, mais aussi dans votre vie quotidienne normale. Si votre base est stable, vous aurez moins de déséquilibre et l'impact des événements sera plus faible.

-Soyez bien préparé.e lorsque vous participez à une action. Utilisez des systèmes de binômes et des groupes affinitaires et prenez le temps de discuter des limites de chacun.e avant de passer à l'action. Prenez des décisions conscientes avant ou pendant les actions. Assurez-vous d'être bien informé.e et de garder vos limites à ce moment-là à l'esprit.

-C'est une bonne habitude d'utiliser non seulement une équipe juridique pour les actions, mais aussi une équipe de Soutien & Rétablissement. Contactez-les à temps. L'équipe Soutien & Rétablissement peut également animer des formations, telles qu'une formation à l'interrogatoire, un atelier sur la résistance mentale pendant les actions ou un atelier sur les réactions après des événements stressants.

## Et si ça ne passe pas ?

Pour la plupart des gens, ces réactions s'estompent lentement mais sûrement au cours des quatre à six premières semaines. Si elles ne semblent pas passer, par exemple parce que les réactions restent les mêmes ou même s'aggravent - ou si vous avez des réactions si fortes pendant les premières semaines qu'il est impossible de fonctionner dans la vie quotidienne - vous devriez la prendre au sérieux. Contactez le team S&R pour qu'on puisse trouver ensemble quel extra soutien vous convient.

