

# Soutien mutuel face aux violences

## - Lyon -

### Une entraide militante face aux situations difficiles

Les activités militantes peuvent nous conduire à vivre des situations difficiles : répression, stress, violences, peurs, blocages. Parce que nous ne sommes pas des robots, nous avons besoin de prendre en compte ces ressentis. **Face à des situations anormales, il est normal de se sentir mal.** Connaître ces mécanismes et savoir comment réagir est essentiel. Prendre soin les un-e-s des autres également.

« Soutien mutuel face aux violences » est un groupe de militant-e-s issu-e-s de divers horizons. Nous avons envie de favoriser la solidarité, l'entraide face aux difficultés que nous pouvons tous et toutes rencontrer face à des situations vécues comme difficiles.

Nous constatons que les violences sont trop souvent intériorisées. Nous n'en parlons pas car nous avons souvent honte de nous « plaindre ». Pourtant, nos émotions sont politiques. C'est en partant de celles-ci que nous pouvons agir d'une manière appropriée qui ne nous met pas en danger et qui nous permettra d'être fort-e-s dans la durée.

### A qui s'adresse ce tract ?

- Aux personnes ayant vécu des actions ou des manifestations difficiles et qui ressentent le besoin de partager leur vécu ou leur ressenti suite à cela. Aux personnes ou groupes voulant se préparer au mieux à des actions politiques et à leurs conséquences possibles,

- Aux personnes militantes ou non, qui ont subies ou ont été témoins de violences policières, ou autres situations liées à la police (contrôle d'identité, garde-à vue, expulsion) qui les ont blessé, choqué ou marqué, ou qu'elles ont juste besoin de partager,

- Aux personnes qui ont subies ou ont été témoins de violences politiques : racistes, sexistes, militantes, de genre ou d'orientation sexuelle.

# Soutien mutuel face aux violences

## - Lyon -

### Une entraide militante face aux situations difficiles

Les activités militantes peuvent nous conduire à vivre des situations difficiles : répression, stress, violences, peurs, blocages. Parce que nous ne sommes pas des robots, nous avons besoin de prendre en compte ces ressentis. **Face à des situations anormales, il est normal de se sentir mal.** Connaître ces mécanismes et savoir comment réagir est essentiel. Prendre soin les un-e-s des autres également.

« Soutien mutuel face aux violences » est un groupe de militant-e-s issu-e-s de divers horizons. Nous avons envie de favoriser la solidarité, l'entraide face aux difficultés que nous pouvons tous et toutes rencontrer face à des situations vécues comme difficiles.

Nous constatons que les violences sont trop souvent intériorisées. Nous n'en parlons pas car nous avons souvent honte de nous « plaindre ». Pourtant, nos émotions sont politiques. C'est en partant de celles-ci que nous pouvons agir d'une manière appropriée qui ne nous met pas en danger et qui nous permettra d'être fort-e-s dans la durée.

### A qui s'adresse ce tract ?

- Aux personnes ayant vécu des actions ou des manifestations difficiles et qui ressentent le besoin de partager leur vécu ou leur ressenti suite à cela. Aux personnes ou groupes voulant se préparer au mieux à des actions politiques et à leurs conséquences possibles,

- Aux personnes militantes ou non, qui ont subies ou ont été témoins de violences policières, ou autres situations liées à la police (contrôle d'identité, garde-à vue, expulsion) qui les ont blessé, choqué ou marqué, ou qu'elles ont juste besoin de partager,

- Aux personnes qui ont subies ou ont été témoins de violences politiques : racistes, sexistes, militantes, de genre ou d'orientation sexuelle.

## Savoir reconnaître les situations de stress post-traumatique

Il est important de savoir être attentifs et reconnaître des situations où nous ou d'autres personnes autour de nous vivent un « stress post-traumatique ». Cette situation fait malheureusement partie de toute vie militante.

Les réactions sont diverses selon les personnes. Après une action, une agression, un contrôle, la personne peut revivre l'événement par des rêves, des flashbacks, une incapacité à être dans le présent. Elle peut se sentir déprimée, s'isoler, éviter les autres ou ce qui lui rappelle cette expérience. Elle peut avoir des insomnies, des colères et explosions émotionnelles, des difficultés de concentration. Encore une fois, cela est normal suite à des situations anormales.

### De quelles manières peut-on agir ?

- Des ateliers d'information. « Soutien mutuel face aux violences » propose des ateliers d'informations sur le stress post-traumatique des militant-e-s, sur les manières adaptées de réagir pour soi-même ou pour les autres sur les lieux de l'action et dans les temps qui suivent.

- Des debriefings. Nous proposons également des debriefings collectifs ou individuels suite aux diverses situations décrites ci-dessus, dans un cadre d'écoute, de respect, de confidentialité, et si besoin de non-mixité. **Nous ne nous substituons pas à des « psy ».**

- S'informer. Nous diffusons un tract sur « activisme et traumatisme » qu'on peut aussi trouver sur internet : [www.activist-trauma.net/fr/home.html](http://www.activist-trauma.net/fr/home.html)

**Contact :** soutienmutuel@riseup.net

## Savoir reconnaître les situations de stress post-traumatique

Il est important de savoir être attentifs et reconnaître des situations où nous ou d'autres personnes autour de nous vivent un « stress post-traumatique ». Cette situation fait malheureusement partie de toute vie militante.

Les réactions sont diverses selon les personnes. Après une action, une agression, un contrôle, la personne peut revivre l'événement par des rêves, des flashbacks, une incapacité à être dans le présent. Elle peut se sentir déprimée, s'isoler, éviter les autres ou ce qui lui rappelle cette expérience. Elle peut avoir des insomnies, des colères et explosions émotionnelles, des difficultés de concentration. Encore une fois, cela est normal suite à des situations anormales.

### De quelles manières peut-on agir ?

- Des ateliers d'information. « Soutien mutuel face aux violences » propose des ateliers d'informations sur le stress post-traumatique des militant-e-s, sur les manières adaptées de réagir pour soi-même ou pour les autres sur les lieux de l'action et dans les temps qui suivent.

- Des debriefings. Nous proposons également des debriefings collectifs ou individuels suite aux diverses situations décrites ci-dessus, dans un cadre d'écoute, de respect, de confidentialité, et si besoin de non-mixité. **Nous ne nous substituons pas à des « psy ».**

- S'informer. Nous diffusons un tract sur « activisme et traumatisme » qu'on peut aussi trouver sur internet : [www.activist-trauma.net/fr/home.html](http://www.activist-trauma.net/fr/home.html)

**Contact :** soutienmutuel@riseup.net