Pourquoi est-ce important?

En résistant à diverses forces de domination, vous pouvez rencontrer une répression prenant de nombreuses formes: la violence (policière) (ou la menace de celle-ci), la surveillance, la criminilisation, l'incarcération, entre autres choses. Nous devons faire ce que nous pouvons pour nous préparer à cela. Mais aussi, quand nous érigeons nos propres occupations, ou que nous ouvrons des brèches dans le contrôle de l'État, il est important d'apprendre à prendre soin les uns des autres contre toute la merde quotidienne qui bouillonne aussi de l'intérieur. Quels que soient les efforts que nous déployons pour lutter contre l'oppression intériorisée (misogynie, homophobie, classisme, validisme, etc)et les déséquilibres de pouvoir, ils ont le potentiel de resurgir. Sans parler de toute notre anxiété, notre dépression, notre aliénation, notre peur et tous les autres sentiments que nous ne pouvons même pas exprimer. Tout ce met à deconner et nous perdons des gens quand nous ne faisons pas de ce travail une priorité.

Une note sur le consentement:

Prendre des mesures pour s'assurer que vous obtenez le consentement des gens avant de fournir des soins autant que possible. Soyez sensible aux outils et aux pratiques que l'individu (ou la communauté) en question pourrait déjà utiliser. Honorez et renforcez ces pratiques et offrez des informations sur les alternatives si cela a du sens ou si cela vous est demandé. Demandez toujours aux gens de quelle aide ils ont besoin en premier, ils ont probablement déjà une bonne idée du soutien dont ils ont besoin ou qu'ils veulent.

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Anti-copyright 2018

Ce document a été rassemblé par Power Makes Us Sick, avec beaucoup de commentaires de Out of Action (outofaction.blackblogs.org) et d'autres amis. Nous visitons actuellement la ZAD [* btw pardon pour les traductions françaises *]. PMS est un collectif féministe anti-autoritaire qui se concentre sur les pratiques et les réseaux de soins de santé autonomes. PMS cherche à comprendre et à aborder les façons dont notre santé mentale, physique et sociale est affectée par les déséquilibres et les abus de pouvoir. Nous voyons centraliser l'importance de la santé autonome comme l'une des interventions les plus directes aux nécropolitiques de la souveraineté mondiale de l'État et du capital. Nous pouvons voir que la mobilité, forcée ou non, est un aspect de plus en plus commun de la vie dans l'anthropocène. PMS est motivé à développer des techniques gratuits de solidarité, de résistance et de sabotage qui répondent à ces conditions et sont nourris par un souci profond de bien-être planétaire. Si vous souhaitez nous rencontrer pendant que nous sommes ici pour parler de soutien émotionnel ou de toute autre chose, contactez-nous à - powermakesussick [at] riseup.net

Bases de premiers soins émotionnels : Comment peux-tu soutenir tes ami.es

Les gens peuvent avoir du mal à demander de l'aide et avoir tendance à s'isoler, surtout s'illes ont des antécédents de violence. Une grande part du soutien émotionnel - et en général du fait d'être un.e camarade attentionné.e - consiste à garder un œil sur les personnes qui restent en marge, ont l'air confus, sont très silencieuses et de parler avec elles pour voir comment elles se sentent. Certain.e.s d'entre nous appellent cela avoir des «yeux de hibou» les un.e.s pour les autres.

Peut-être que tu ne te sens pas capable de gérer ou que tu ne sais pas comment te comporter. Pour mieux pouvoir comprendre les réactions, informe-toi sur le sujet du traumatisme. Essaie de te comporter de manière habituelle, sans pitié ni en étant insistant.e, cela peut déjà beaucoup aider. Fais des efforts pour être tolérant.e par rapport aux réactions de la personne concernée. Il est imporant que ton ami.e se sente à l'aise et en sécurité avec toi.

N'oublie pas que des personnes ayant vécu des situations accablantes donnent souvent l'impression d'être bien au premier abord, mais les réactions peuvent surgir longtemps après.

Essaie d'être à l'écoute actif et attentif.ve.s. Souvent, on tente de donner des conseils au lieu d'écouter réellement. L'écoute peut également se produire de différentes manières. Écouter avec vos yeux, vos oreilles et la façon dont vous êtes affecté par ce que quelqu'un partage avec vous.

Raconter aide à assimiler le vécu. Parler de ce qui est arrivé aide à comprendre, quand les ami.e.s sont prêts à partager. Les ami.e.s peuvent ne pas vouloir partager tout de suite, mais essayez de vous rendre disponible quand ils le peuvent.

Surtout si vous avez été pris de l'autonomie corporelle de toute façon, forcer la personne à raconter des choses qu'elle veut éviter, provoque un repli et de la distance.

Dans ce contexte, même des situations quotidiennes peuvent devenir un défi. Soutenir dans le quotidien, dé-responsabiliser la personne de certains devoirs, etc. peut être très utile, mais attention de ne pas priver la personne de ses choix.

Essaie de ne pas être contrarié.e si ton ami.e réagit de manière irritée ou reste inabordable, et continue à lui apporter ton soutien. Ce sont des réactions qui peuvent apparaître après des situations pesantes.

Essaie d'être patient.e. Les personnes réagissent à des situations stressantes à différentes vitesses et de différentes manières.

Pour toi aussi cette période peut être assez dure. Prends soin de toi, échange avec d'autres personnes, parle de ce que tu ressens.

Pourquoi est-ce important?

En résistant à diverses forces de domination, vous pouvez rencontrer une répression prenant de nombreuses formes: la violence (policière) (ou la menace de celle-ci), la surveillance, la criminilisation, l'incarcération, entre autres choses. Nous devons faire ce que nous pouvons pour nous préparer à cela. Mais aussi, quand nous érigeons nos propres occupations, ou que nous ouvrons des brèches dans le contrôle de l'État, il est important d'apprendre à prendre soin les uns des autres contre toute la merde quotidienne qui bouillonne aussi de l'intérieur. Quels que soient les efforts que nous déployons pour lutter contre l'oppression intériorisée (misogynie, homophobie, classisme, validisme, etc)et les déséquilibres de pouvoir, ils ont le potentiel de resurgir. Sans parler de toute notre anxiété, notre dépression, notre aliénation, notre peur et tous les autres sentiments que nous ne pouvons même pas exprimer. Tout ce met à deconner et nous perdons des gens quand nous ne faisons pas de ce travail une priorité.

Une note sur le consentement:

Prendre des mesures pour s'assurer que vous obtenez le consentement des gens avant de fournir des soins autant que possible. Soyez sensible aux outils et aux pratiques que l'individu (ou la communauté) en question pourrait déjà utiliser. Honorez et renforcez ces pratiques et offrez des informations sur les alternatives si cela a du sens ou si cela vous est demandé. Demandez toujours aux gens de quelle aide ils ont besoin en premier, ils ont probablement déjà une bonne idée du soutien dont ils ont besoin ou qu'ils veulent.

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Anti-copyright 2018

Ce document a été rassemblé par Power Makes Us Sick, avec beaucoup de commentaires de Out of Action (outofaction.blackblogs.org) et d'autres amis. Nous visitons actuellement la ZAD [* btw pardon pour les traductions françaises *]. PMS est un collectif féministe anti-autoritaire qui se concentre sur les pratiques et les réseaux de soins de santé autonomes. PMS cherche à comprendre et à aborder les façons dont notre santé mentale, physique et sociale est affectée par les déséquilibres et les abus de pouvoir. Nous voyons centraliser l'importance de la santé autonome comme l'une des interventions les plus directes aux nécropolitiques de la souveraineté mondiale de l'État et du capital. Nous pouvons voir que la mobilité, forcée ou non, est un aspect de plus en plus commun de la vie dans l'anthropocène. PMS est motivé à développer des techniques gratuits de solidarité, de résistance et de sabotage qui répondent à ces conditions et sont nourris par un souci profond de bien-être planétaire. Si vous souhaitez nous rencontrer pendant que nous sommes ici pour parler de soutien émotionnel ou de toute autre chose, contactez-nous à - powermakesussick [at] riseup.net

Bases de premiers soins émotionnels : Comment peux-tu soutenir tes ami.es

Les gens peuvent avoir du mal à demander de l'aide et avoir tendance à s'isoler, surtout s'illes ont des antécédents de violence. Une grande part du soutien émotionnel - et en général du fait d'être un.e camarade attentionné.e - consiste à garder un œil sur les personnes qui restent en marge, ont l'air confus, sont très silencieuses et de parler avec elles pour voir comment elles se sentent. Certain.e.s d'entre nous appellent cela avoir des «yeux de hibou» les un.e.s pour les autres.

Peut-être que tu ne te sens pas capable de gérer ou que tu ne sais pas comment te comporter. Pour mieux pouvoir comprendre les réactions, informe-toi sur le sujet du traumatisme. Essaie de te comporter de manière habituelle, sans pitié ni en étant insistant.e, cela peut déjà beaucoup aider. Fais des efforts pour être tolérant.e par rapport aux réactions de la personne concernée. Il est imporant que ton ami.e se sente à l'aise et en sécurité avec toi.

N'oublie pas que des personnes ayant vécu des situations accablantes donnent souvent l'impression d'être bien au premier abord, mais les réactions peuvent surgir longtemps après.

Essaie d'être à l'écoute actif et attentif.ve.s. Souvent, on tente de donner des conseils au lieu d'écouter réellement. L'écoute peut également se produire de différentes manières. Écouter avec vos yeux, vos oreilles et la façon dont vous êtes affecté par ce que quelqu'un partage avec vous.

Raconter aide à assimiler le vécu. Parler de ce qui est arrivé aide à comprendre, quand les ami.e.s sont prêts à partager. Les ami.e.s peuvent ne pas vouloir partager tout de suite, mais essayez de vous rendre disponible quand ils le peuvent.

Surtout si vous avez été pris de l'autonomie corporelle de toute façon, forcer la personne à raconter des choses qu'elle veut éviter, provoque un repli et de la distance.

Dans ce contexte, même des situations quotidiennes peuvent devenir un défi. Soutenir dans le quotidien, dé-responsabiliser la personne de certains devoirs, etc. peut être très utile, mais attention de ne pas priver la personne de ses choix.

Essaie de ne pas être contrarié.e si ton ami.e réagit de manière irritée ou reste inabordable, et continue à lui apporter ton soutien. Ce sont des réactions qui peuvent apparaître après des situations pesantes.

Essaie d'être patient.e. Les personnes réagissent à des situations stressantes à différentes vitesses et de différentes manières.

Pour toi aussi cette période peut être assez dure. Prends soin de toi, échange avec d'autres personnes, parle de ce que tu ressens.