

CONSEILS DE SANTÉ MENTALE POUR MANIFESTANT-E-S

AVANT

-Prends le temps de réellement te préparer, mentalement et physiquement. Fais tes affaires à l'avance et mets-les en ordre de façon à y avoir facilement accès.



-Prépare-toi à ce qui te rend le plus anxieux/e. Élabore différentes stratégies d'adaptation selon ce qui peut arriver, et entraîne-toi pour pouvoir les utiliser facilement en cas de stress.



-Garde en tête que tes proches, soignant-e-s, et contacts hors-manif ont aussi besoin de soutien et de prendre soin de leur santé mentale.



PENDANT

-**OBSERVATION** : regarde ce qu'il se passe autour de toi, l'ambiance et l'humeur de la foule. Prends aussi en compte ce que tu ressens en toi. Ces points de référence t'aideront à savoir comment réagir.



-**CALME** : respire, hydrate-toi, médite ou prie si tu le souhaites, et reste concentré-e de façon à calmer ton corps et être au maximum de tes capacités.



-**LIEN** : parle avec les autres, échange des regards, vérifie comment vont tes camarades, bref, soit présent-e et solidaire. Prenez soin les un-e-s des autres et venez-vous en aide. Restez en groupe au maximum, mais pars si nécessaire.



APRÈS

-Réalise : mets clairement une fin à ta participation. Offre-toi un espace pour réfléchir, ressentir, affirmer et prendre en compte ton expérience.

-Prends soin de toi : le stress cause un gros impact, soigne donc ton corps et ton esprit. Écris, réfléchis, pleure, prends une douche, écoute de la musique, partage avec tes proches ou ta/ton psy, exprime ce que tu as vécu et ressenti.

-Repose-toi : récupère et fais quelque chose qui t'apporte de la joie et du repos. Autorise-toi à prendre une pause et incite les autres à faire de même. Et prends soin de toi sur du long terme !

D'après un tract distribué à Portland lors des manifestations Black Lives Matters : traduit et mis en page par @cametoulouse
Pour aller plus loin, la brochure : (Se) protéger et (se) soigner en manif : réflexes individuels et collectifs



CONSEILS DE SANTÉ MENTALE POUR MANIFESTANT-E-S

AVANT

-Prends le temps de réellement te préparer, mentalement et physiquement. Fais tes affaires à l'avance et mets-les en ordre de façon à y avoir facilement accès.



-Prépare-toi à ce qui te rend le plus anxieux/e. Élabore différentes stratégies d'adaptation selon ce qui peut arriver, et entraîne-toi pour pouvoir les utiliser facilement en cas de stress.



-Garde en tête que tes proches, soignant-e-s, et contacts hors-manif ont aussi besoin de soutien et de prendre soin de leur santé mentale.



PENDANT

-**OBSERVATION** : regarde ce qu'il se passe autour de toi, l'ambiance et l'humeur de la foule. Prends aussi en compte ce que tu ressens en toi. Ces points de référence t'aideront à savoir comment réagir.



-**CALME** : respire, hydrate-toi, médite ou prie si tu le souhaites, et reste concentré-e de façon à calmer ton corps et être au maximum de tes capacités.



-**LIEN** : parle avec les autres, échange des regards, vérifie comment vont tes camarades, bref, soit présent-e et solidaire. Prenez soin les un-e-s des autres et venez-vous en aide. Restez en groupe au maximum, mais pars si nécessaire.



APRÈS

-Réalise : mets clairement une fin à ta participation. Offre-toi un espace pour réfléchir, ressentir, affirmer et prendre en compte ton expérience.

-Prends soin de toi : le stress cause un gros impact, soigne donc ton corps et ton esprit. Écris, réfléchis, pleure, prends une douche, écoute de la musique, partage avec tes proches ou ta/ton psy, exprime ce que tu as vécu et ressenti.

-Repose-toi : récupère et fais quelque chose qui t'apporte de la joie et du repos. Autorise-toi à prendre une pause et incite les autres à faire de même. Et prends soin de toi sur du long terme !

D'après un tract distribué à Portland lors des manifestations Black Lives Matters : traduit et mis en page par @cametoulouse
Pour aller plus loin, la brochure : (Se) protéger et (se) soigner en manif : réflexes individuels et collectifs

