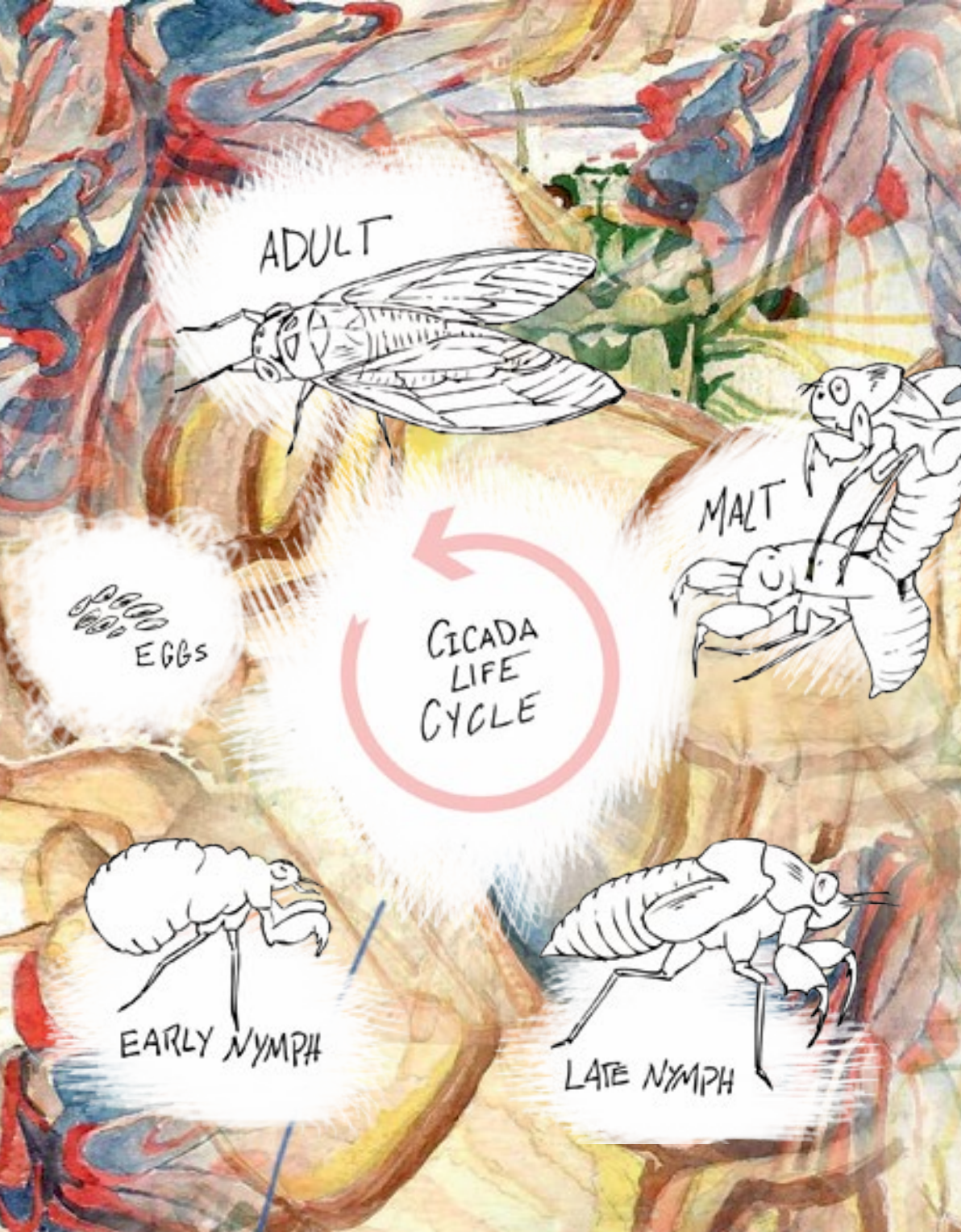


Stratégies pour survivant.e.s



Philly Survivors Support Collective



Cigales (cicada)

Transformation, renouvellement
réincarnation et renaissance

Table des matières

- 4 - Réflexions pour les personnes qui tentent de trouver une guérison et/ou une prise de responsabilité de leurs propres expériences d'agression sexuelle
- 5 - Une note sur la sécurité et la lecture de ce zine
- 6 - Commençons par le commencement. Parlons de ta sécurité
- 7 - La planification de la sécurité
- 8 - Mon plan de sécurité
- 9 - De quoi as-tu besoin ?
- 14 - Se fixer des objectifs pour soi-même - Quelques idées
- 17 - Engage ta communauté
- 19 - Fixer des objectifs pour ta communauté - Quelques idées
- 22 - Chercher à responsabiliser les personnes qui ont causé des dommages
- 25 - Où aller à partir d'ici ? - Conclusion
- 27 - Ce que nous voulons dire quand nous disons... - Glossaire
- 31 - Des ressources pour guérir et trouver ce dont tu as besoin
- 32 - Ressources pour les personnes de soutien
- 34 - Ressources sur la responsabilité
- 34 - Ressources pour lancer un collectif
- 34 - Organisations et Collectifs
- 35 - Ressources ajoutées par la traduction

Réflexions pour les personnes qui tentent de trouver une guérison et/ou une prise de responsabilité de leurs propres expériences d'agression

Une note sur les termes utilisés : le mot « survivant.e » désigne la personne qui a été agressé.e sexuellement et l'acronyme PWCH pour « personne qui a causé du tort » (Person who caused harm - NDLT) ou la personne qui a agressé sexuellement quelqu'un.e ou qui a dépassé ses limites sexuelles.

Le collectif « Philly Survivor Support Collective » (PSSC) travaille à West Philadelphia depuis 2010. Nous nous efforçons de créer et de maintenir des systèmes de soutien pour les survivant.e.s d'agressions et d'abus sexuels afin de les aider à guérir. Le PSSC aide les survivant.e.s à rechercher la justice et la sécurité en dehors du système de « justice » pénale. Nous travaillons également à la transformation de nos communautés pour mettre fin à la violence sexuelle.

Le PSSC est un groupe dirigé par des survivant.e.s qui s'engage à travailler pour des communautés sûres et autonomes. Notre travail s'appuie sur celui de nombreuses personnes et organisations qui s'efforcent de mettre fin à la violence sexuelle par le biais de réponses communautaires et de guérisons. Nous nous sommes inspiré.e.s d'organisations radicales comme Generation FIVE, INCITE ! Women of Color Against Violence, UBUNTU (Durham) et Critical Resistance, qui ont jeté les bases et développé certains des langages, des théories et des pratiques présentés dans cette zine et dans notre travail.

Cette zine contient quelques idées générales basées sur nos expériences - à la fois en tant que survivant.e.s et en tant que personnes soutenant des survivant.e.s dans nos vies. Nous espérons que ces idées constitueront un point de départ pour des personnes en quête de guérison et de justice à partir de leurs expériences d'agression sexuelle. Il y a beaucoup plus à dire que ce que nous pourrions faire ici ! Si tu as des questions ou si tu as besoin de plus de ressources, n'hésite pas à nous contacter.

Tu trouveras au dos de la zine une liste de termes que nous utilisons souvent et la façon dont nous les définissons (comme « survivant.e » et « personne ayant causé du tort »).

Une note sur la sécurité et la lecture de ce zine

Bien que nous ayons créé ce zine comme ressource pour les survivant.e.s qui veulent naviguer à travers différentes stratégies de guérison et de survie, nous savons que la rencontre de ce matériel peut être effrayante et déclencheuse pour certaines personnes. Si tu traverses une période particulièrement difficile en ce moment, n'hésite pas à poser ce zine et à le reprendre plus tard, lorsque tu te sentiras plus en sécurité ou plus soutenu.e. Tu peux également demander à un.e ami.e de le lire et de partager avec toi ce qu'yel a appris. Des sentiments assez forts peuvent ressurgir à la lecture de ce zine, même si tu te sens stable à ce stade. Demande toi donc s'il y a quelqu'un.e que tu peux appeler si tu ne te sens pas en sécurité ? Que peux-tu faire pour prendre soin de toi si tu commences à te sentir dépassé.e ? N'oublie pas que tu n'és pas obligé.e de lire tout ceci d'un seul coup, ni de lire chaque section pour obtenir des informations et des stratégies de guérison vraiment utiles. Nous voulons t'encourager à faire preuve de douceur et à vérifier avec toi-même tes limites et tes besoins pendant que tu lis.

Commençons par le commencement

Parlons de ta sécurité

Ta sécurité est importante. Es-tu actuellement dans une situation ou penses-tu être bientôt dans une situation où la personne qui t'a causé du tort pourrait te blesser ou te faire sentir en danger ? As-tu un plan de quoi faire pour assurer ta sécurité ? Un plan d'évasion ? Un moyen d'accéder à de l'argent et à des numéros de téléphone importants si tu dois te sortir d'une situation rapidement ? Si tu peux prévoir certaines situations qui pourraient se produire, tu peux créer dès maintenant un plan pour y faire face lorsqu'elles se présenteront. Ce plan s'appelle **un plan de sécurité**.

Nous avons tou.te.s des expériences dans lesquelles nous nous sentons inopinément vulnérables et dangereux.ses. Lorsque nous sommes pris.e au dépourvu, surpris.e ou choqué.e.s par notre propre peur, il peut être difficile de savoir comment réagir. Nous cessons d'être capables de résoudre des problèmes, de penser de manière créative et de prendre de bonnes décisions sur la manière de nous rendre dans un endroit plus sûr. Il est fréquent que les survivant.e.s découvrent que cela se produit lorsque les souvenirs ou les sentiments liés à l'agression se manifestent.

Tu peux aussi faire un plan pour prévoir cela.



La planification de la sécurité

consiste à prévoir les situations dangereuses avant qu'elles ne se produisent. Si nous savons que nous ne serons pas capables de penser clairement dans un moment de crise, un plan de sécurité que nous avons créé à l'avance peut nous fournir des mesures que nous prendrons sans avoir à y réfléchir sur le moment-même. C'est un plan à suivre et qui peut, en fin de compte, nous sortir d'une crise.

Les plans de sécurité peuvent être tout aussi simples ou élaborés que tu le souhaites. Ils peuvent répondre à des préoccupations de sécurité physique ou te permettre de te sentir en sécurité sur le plan émotionnel.

La guérison est plus efficace lorsque tu es en sécurité. Trouver un moyen de se sentir plus en sécurité peut être un bon début de processus de guérison. Et tu peux alors construire à partir de là.

Pour avoir des idées sur la façon de planifier la sécurité, consultez : [page 8](#).

Mon plan de sécurité

Si je vois la personne qui a causé du tord, je vais :

Personnes que je peux appeler :

- 1.
- 2.
- 3.

Où puis-je aller me mettre en sécurité :

Numéros de téléphone importants :

- 1.
- 2.
- 3.

Choses qui peuvent me dépasser/m'angoisser/m'énerver/me déborder :

Objets/choses à avoir avec moi ou à garder dans un endroit sécurisé :

Choses/actions qui peuvent me calmer et/ou me relaxer dans ces moments-là :

-
-
-
-

Choses qui peuvent booster mon estime de moi et me faire sentir bien :

-
-
-
-

Parfois, j'ai envie de boire ou fumer ou... C'est OK et sécurisé pour moi si :

-
-

Si je sais que ce n'est pas une bonne idée pour moi, quelques autres trucs que je peux faire pour me faire sentir plus OK :



Pour commencer...

De quoi as-tu besoin ?

En faisant ce travail, nous avons beaucoup appris les un.e.s des autres et des survivant.e.s qui sont venu.e.s nous demander de l'aide. Voici quelques leçons tirées de notre travail et de nos expériences qui, nous l'espérons, te seront utiles. Prends ou laisse ces suggestions comme elles te conviennent. Le processus est différent pour chacun.e d'entre nous.

Tu ne sais peut-être pas au départ ce dont tu as besoin pour guérir.

C'est normal ! Les besoins peuvent (et vont probablement) continuer à évoluer tout au long de ton processus de guérison. Parler à une personne de confiance de ce que tu vis peut t'aider à déterminer ce dont tu as besoin pour entamer ton processus de guérison.

Fixe-toi des objectifs pour t'aider à obtenir ce dont tu as besoin.

Fixer des objectifs pour ce que tu aimerais accomplir et pour ce à quoi ressemblerait la guérison dans ta vie peut t'aider à te concentrer et à déterminer les mesures à prendre. Tu es peut-être quelqu'un.e qui met par écrit tes objectifs et tes rêves, ou peut-être pas. Il existe de nombreuses façons créatives de définir des objectifs et de tracer des étapes.

Pense à ce qui fonctionne déjà pour toi.

Si tu envisages de commencer à guérir d'une agression sexuelle, il y a très probablement déjà des choses que tu fais dans ta vie qui te mettent sur cette voie-là. C'est un excellent point de départ ! Quelles sont les choses que tu fais actuellement et qui te font te sentir mieux ? Quelles sont les choses qui pourraient t'aider mais que tu n'as pas eu le temps d'essayer ? Y a-t-il des choses qui seraient bonnes pour toi et auxquelles tu n'as pas donné la priorité ? Essaie de trouver ta propre routine de soins et assure-toi de prendre le temps de faire ces choses.

Demande l'aide de personnes en qui tu as confiance.

Faire face à une agression sexuelle peut te donner un sentiment d'isolement et de solitude. Parfois, il semble plus facile de le gérer seul.e, car en parler ou le révéler à quelqu'un.e peut paraître intimidant. Mais cela peut accentuer le sentiment d'isolement et te priver de ressources importantes pour ta sécurité, de soutien émotionnel et d'action collective. Souvent, il est important de demander le soutien des personnes qui font partie de ta vie ou de trouver de nouvelles personnes qui peuvent t'aider. Si tu as peur de demander de l'aide, essaye de commencer lentement. Tu n'es pas obligé.e de raconter tous les détails à tout le monde (ou à n'importe qui !), juste ce avec quoi tu te sens à l'aise. Et cela peut évoluer avec le temps.

Laisse les émotions s'exprimer, sortir

L'impact émotionnel d'une agression peut être vraiment écrasant. Il est normal de refouler ses sentiments pour ne pas avoir à les subir. Lorsque nous nous concentrons sur la guérison, nos émotions peuvent revenir en masse de manière vraiment écrasante. Il est très important d'avoir un endroit où aller avec ses émotions et d'apprendre à les laisser sortir de manière sûre et gérable.

- Parfois, le fait de libérer ton corps physiquement peut t'aider à gérer les émotions et les sensations accumulées comme la tension, l'anxiété, la colère, la panique, etc. Quelles sont les activités physiques que tu aimes faire ? Des choses comme courir, crier, faire du yoga, jouer de la batterie, respirer profondément, casser des bouteilles, se faire masser les épaules, etc. peuvent être très apaisantes ou cathartiques. Trouve des activités qui te conviennent lorsque tu es débordé.e.

J'étais super stressée et débordée, alors je suis allée courir à 7h45 ce matin. À 18 heures, j'étais à nouveau débordée, alors je suis allée courir une autre fois. Cela m'aide à me calmer pour que je puisse me concentrer sur d'autres choses et cela m'empêche de penser et de penser sans arrêts

- Parfois, le fait d'en parler avec une autre personne, de se confier à une personne de confiance qui t'écouterait ou même d'en parler avec toi-même (devant un miroir, dans un enregistreur vocal ou tout simplement dans un endroit calme, tout.e seul.e) peut t'aider à libérer certains de tes sentiments.

«Une fois, j'ai été totalement dépassée et j'ai eu l'impression que si je disais à quelqu'un que je connaissais, il me jugerait sur le fond ou dirait des conneries pour essayer de me faire sentir mieux, alors j'ai appelé une ligne d'assistance pour les agressions sexuelles. Je n'ai pas vraiment voulu de leurs conseils - j'ai dit à la femme au téléphone de ne pas essayer de résoudre mes problèmes et que j'avais juste besoin de dire à quelqu'un ce qui s'était passé. J'ai beaucoup pleuré pendant que je le disais, ce qui était nul et super embarrassant, mais je n'aurai plus jamais à savoir qui était cette femme ni à lui parler, donc c'était bien. Après, j'étais assez calme pour pouvoir m'endormir et dormir toute la nuit. C'était un tel soulagement».

- Certaines personnes trouvent qu'exprimer ce qu'elles ressentent par des moyens artistiques comme l'écriture dans un journal, la fiction ou la poésie ; le fait de s'exprimer par l'art (peinture, dessin, sculpture, etc.) ou de jouer de la musique, aide à libérer des émotions intenses de manière positive et créative.

Détermine quels sont tes déclencheurs de traumatismes et comment y faire face.

Beaucoup de survivant.e.s ont des déclencheurs de traumatisme liés à leur expérience d'agression sexuelle. Les déclencheurs de traumatismes peuvent provoquer des souvenirs vifs, des flashbacks ou des pensées intrusives, et peuvent être inattendus ou sembler illogiques. Se faire déclencher peut être terrifiant et désorientant ; ainsi, en tant que survivant.e.s, nous essayons souvent d'éviter les choses qui nous déclenchent. Cet évitement peut nous aider et nous permet effectivement de traverser des moments très difficiles, mais il peut arriver que nous ne puissions pas (ou ne voulions pas avoir à travailler si dur pour essayer de) contrôler d'entrer ou non en contact avec certaines des choses qui nous déclenchent.

Est-ce que tu :

- paniques ?
- perds du temps ?
- oublies où tu es ?
- vois/expérimentes des choses dont tu n'es pas sûr.e de la réalité ?
- revis des choses qui te sont arrivées auparavant ?

Il peut également être utile de trouver un moyen d'explorer ces déclencheurs, de les comprendre et de s'y déplacer. Parfois, nous pouvons retirer le pouvoir de ces choses qui nous déclenchent et transformer ce que ces choses signifient pour nous lorsque nous les vivons. L'essentiel est d'être dans un espace qui nous fait sentir en sécurité.e et d'avoir des stratégies pour reprendre le contrôle après avoir été déclenché.e.



Lorsque tu es déclenché.e, est-ce que :

- Ton coeur s'emballe ?
- Tes mains et tes pieds se refroidissent ?
- Les pensées viennent à toute allure ?
- Tu sens ta poitrine sous contrainte ?
- Des membres s'engourdissent ?
- Ton esprit devient vide (blanc) ?
- Ta vision se floute ?
- Ta tête et/ou tes muscles font mal ?
- Ta bouche devient sèche / pâteuse ?

Chaque personne a ses propres déclencheurs de traumatismes, tout comme ses expériences de déclenchement. Il est normal de réagir différemment à différents déclencheurs. Il arrive souvent que les survivant.e.s aient de nombreux déclencheurs qu'ils ont déjà localisés et sont en train de gérer, et d'autres qui restent à découvrir.

Bien que la gestion des réactions aux déclencheurs soit en fin de compte une tâche personnelle, le fait de partager des idées avec d'autres personnes peut t'aider à découvrir des stratégies de réaction. Voici quelques exemples qui fonctionnent pour nous :

- Se lever et boire un verre d'eau
- Se réintégrer dans son corps - il existe de nombreuses façons de le faire, notamment :
 - En utilisant la respiration
 - En déplaçant ou touchant des parties de son corps pour en prendre conscience
 - En se concentrant sur la sensation de ses membres contre la chaise sur laquelle on est assis
 - En se concentrant sur une sensation spécifique - comme imaginer le goût d'une myrtille
 - En se frottant les oreilles entre l'index et le pouce
 - En mâchant un chewing-gum
 - En buvant de la tisane
- Parler à voix haute ou écrire ce que le déclencheur a fait apparaître
- Quitter/changer de lieu pour aller dans un endroit où tu te sens plus en sécurité
- Appeler un.e ami.e ou une personne de confiance
- Faire de la course à pied, du vélo, du roller, etc.
- Éteindre la télévision/la radio/les lumières pour réduire les stimuli et te donner un peu de calme
- Allumer la télévision/radio et toutes les lumières pour étouffer les bruits extérieurs ou les silences indésirables
- Se rassurer sur sa sécurité

Déclencheur de traumatisme : Les déclencheurs de traumatismes sont des pensées, des événements, des sentiments, des odeurs, des vues, des lieux, des situations, etc. qui nous donnent l'impression d'être à nouveau dans une action contre notre volonté - revivant le traumatisme passé. Bien que les gens vivent le déclenchement de différentes manières et pour différentes raisons, dans ce zine, le terme «déclencheur» fait généralement référence à tout ce qui fait qu'une personne ne se sent pas en sécurité dans le contexte plus large de la guérison et de la survie. Nous pouvons aussi être déclenché.e.s vers de la tristesse ou le bonheur - tous les déclencheurs ne sont pas des déclencheurs de traumatismes.

Se fixer des objectifs pour soi-même - Quelques idées

La réalisation d'objectifs peut te donner l'impression de prendre des mesures concrètes pour guérir. La situation et les besoins de chacun.e sont différents, et selon l'endroit où tu te trouves, tu trouveras peut-être que certains types d'objectifs ont plus ou moins de sens. Des objectifs qui semblent hors de portée ou totalement inintéressants à un moment donné de ton processus de guérison peuvent avoir beaucoup plus de sens plus tard.



Il est utile d'avoir quelques objectifs qui sont petits, concrets, étape par étape et que tu peux atteindre.

Quelques exemples :

- Demander à deux personnes de te soutenir
- Trouver un groupe de soutien et se rendre à une réunion
- Identifier un déclencheur de traumatisme
- Identifier une chose que tu peux faire lorsque tu te sens déclenché.e et qui t'aide à te calmer ou à te ramener à toi-même
- Dire à une personne en qui tu as confiance ce qui s'est passé et ce que tu ressens sur le moment. Lui demander son soutien.
- Ecrire un souvenir qui est coincé dans une boucle dans ta tête et ensuite le brûler (ou l'attacher à une pierre et le jeter dans une rivière)
- Demander à trois ami.e.s de te ramener à tour de rôle chez toi le soir lorsque tu te sens anxieux.se
- Parler à un.e autre survivant.e de ton expérience du traumatisme et de ton processus de guérison
- Acheter ou emprunter des livres ou des zines qui traitent d'agressions sexuelles
- Faire des choses qui font que ton corps se sent bien chaque jour ou chaque semaine
- Découvrir les herbes qui aident à soulager les symptômes de traumatisme (comme l'anxiété ou l'insomnie) et en faire provision pour pouvoir prendre soin de toi quand tu en as besoin
- Apprendre à utiliser la respiration pour faire face aux flashbacks, aux épisodes de panique ou à l'anxiété
- Suivre un cours d'autodéfense
- Trouver un moyen qui te convient pour faire face à ta colère et/ou à ton chagrin

Tu te sens en colère ou anxieux.e ? Essaie une activité physique, casser des bouteilles, une thérapie, etc.

Triste et seul.e ? Essaie de parler avec d'autres survivant.e.s, écris, dessine, fais de la musique, etc.

Ce n'est que quelques suggestions. Trouve ce qui fonctionne pour toi et introduis le dans tes routines, prends le temps de prendre soin de toi quand tu n'es pas submergé.e afin que tes émotions ne s'embouteillent pas à l'intérieur.

Quelles sont les choses concrètes que tu aimerais réaliser ? Quels sont les moyens que tu souhaiterais utiliser pour commencer à prendre soin de toi de manière proactive ?

Certains objectifs peuvent sembler énormes, peu clairs ou irréalisables. Cela peut être ce que tu souhaites mais saches qu'il te faudra beaucoup de temps et que ce n'est jamais certain d'y arriver totalement.

Exemples d'objectifs :

- Découvrir ce que signifie pour toi «se sentir en sécurité». Apprends à te sentir à nouveau en sécurité dans ta communauté, sur ton lieu de travail, etc.
- Envisager d'écrire une lettre au PWCH pour lui dire ce que tu ressens ; envoie-la, stocke-la ou détruis-la.
- Dormir toute la nuit sans cauchemars
- Raconter à vos ami.e.s commun.ne.s ce qui s'est passé
- Être ouvert.e avec tes ami.e.s, ta famille, tes amant.e.s sur ton histoire de survie à une agression. Essayer de comprendre comment cela se passe dans tes différentes relations
- Apprendre à avoir des relations sexuelles sans te dissocier (en quittant ton corps).
- Parler de ton expérience publiquement - lors d'un événement, par le biais d'un dépliant, en contribuant à une anthologie, sur un blog, etc.
- Te reconnecter avec tes émotions en toi et dans tes relations

Si tu as beaucoup de tristesse par rapport à ton expérience d'agression, mais que tu as du mal à ressentir la colère, cherche une façon de t'autoriser à la ressentir.

Ou si tu trouves difficile de pleurer ou de se sentir triste, cherche si quelque chose te coupe de ces émotions.

Tes objectifs changeront probablement au fil du temps, et c'est normal. Si tu te retrouves avec des objectifs qui semblent ne mener nulle part, demande-toi s'ils sont toujours utiles. Réajuste les et concentre-toi sur ce qui est le plus important et utile à cette étape de ton rétablissement.

Engage ta communauté

Generation FIVE définit la «communauté» comme un groupe de personnes en relation fondé sur une expérience commune : une identité, une géographie, des valeurs, des croyances et/ou une politique.

Avoir un soutien extérieur est vraiment utile pour guérir après une agression sexuelle. **La communauté peut t'aider à sortir de l'isolement et de la peur et ainsi te permettre de te sentir moins seul.e.** Il existe de nombreuses façons pour les personnes de soutien extérieures de contribuer à ton processus de guérison. Par exemple, tu peux demander du soutien pour t'aider à travailler sur tes objectifs personnels. Si tu souhaites mettre en place un processus de responsabilisation, tu peux demander du soutien qui consiste à faire prendre la responsabilité de ses actes à la personne qui t'a causé du tort. Tu peux également demander du soutien pour tenir une communauté responsable de son rôle dans l'agression.

Demande un soutien.

Réfléchis aux différents types de personnes et de communautés que tu as dans ta vie et aux types de choses que tu pourrais leur demander. **Demander de petites choses spécifiques à plusieurs personnes différentes** peut éviter que les personnes à qui tu demandes du soutien ne se sentent dépassé.e.s. Encourage ces personnes à trouver leurs propres moyens de faire face aux émotions qui peuvent se présenter à yels. Par exemple, tenir un journal, se confier/se décharger auprès d'ami.e.s dans une autre ville qui ne te connaissent pas, faire de l'activité physique, etc.

Aide les gens à comprendre ce que tu veux.

De nombreuses personnes sont prêtes à te soutenir, mais ne savent peut-être pas comment. Tu peux donner ton avis sur les types de soutien qui te conviennent et ceux qui ne te conviennent pas. Demande des choses précises à des personnes précises. Essaie de leur donner des suggestions claires sur la façon de te soutenir, même si tu penses que celles-ci sont évidentes. Essaie de trouver des ressources pour les personnes qui te soutiennent, comme des sites web ou des livres utiles.

Saches que tout le monde ne pourra ou ne voudra pas te soutenir, et que tou.te.s ceux qui peuvent te soutenir ne pourront pas le faire exactement de la manière dont tu le souhaites ou dont tu en as besoin. Les personnes qui te soutiennent ont leurs propres limites dans ce qu'elles peuvent t'offrir. Mais, elles peuvent aussi être en mesure de t'aider de façon limitée. La patience peut être difficile lorsque tu as peur ou que tu souffres, mais il est nécessaire de permettre aux personnes qui te soutiennent de t'aider de manière durable.

«Ça m'a beaucoup aidé quand tu m'as fait savoir qu'il était à la fête où je comptais aller. Mais ce n'est pas génial quand tu m'envoies un SMS chaque fois que tu le vois. Je sais que tu veux bien faire, mais je n'aime pas qu'on me le rappelle au milieu de ma journée. À l'avenir, dis-moi simplement s'il est quelque part où je compte aller».

Tes expériences t'appartiennent, personne ne peut les définir pour toi.

Les personnes qui te soutiennent doivent respecter le fait que tu es l'autorité ultime sur tes expériences et ne pas essayer d'interpréter ce dont tu as besoin ou ce que tu ressens sans te demander la permission. Tout le monde ne comprendra pas automatiquement qu'on ne peut pas raconter ton histoire à ta place. Essaie d'être explicite sur la manière et le moment où tu souhaites que les gens parlent (ou ne parlent pas) de ton expérience. Si les gens parlent d'une manière qui te met mal à l'aise, tu as le droit de parler et de leur dire d'arrêter.



Sois précis.e sur la façon dont tu veux que ta communauté agisse envers la personne qui a causé le tort et sur le soutien que les gens peuvent apporter aux autres membres de la communauté à propos de ce qui s'est passé.

Sois conscient.e que se sentir pleinement soutenu.e dans sa communauté est un processus à long terme

Nous vivons encore dans un monde qui fait activement taire et honte aux survivant.e.s. **Même dans une communauté de militant.e.s, tu peux y rencontrer des gens qui essaient de te faire sentir mal d'avoir parlé de ce qui s'est passé.** Si tu impliqués beaucoup de gens ou toute une communauté, en particulier lorsque tu cherches à obtenir une forme de responsabilité, **ton histoire se perpétuera probablement publiquement pendant longtemps.** Cela est particulièrement vrai si ce processus est documenté dans des courriers électroniques de masse, sur Internet ou dans des prospectus. Nous disons cela parce que nous connaissons des gens qui en ont eu assez de voir cette histoire les suivre dix ans plus tard. C'est une chose à laquelle il faut penser lorsque tu prends des décisions sur les informations que tu veux partager avec les gens. La quantité d'informations que tu partages peut dépendre de ta relation avec une autre personne, si tu lui fais confiance ou non pour garder tes désirs et ton meilleur intérêt à l'esprit à tout moment.

«Je ne veux pas qu'yl n'ait pas d'ami.e.s ou qu'yl soit totalement isolé.e, mais je me sens malade et invisible quand les gens font comme si rien ne s'était passé. Je pense que si les gens reconnaissent simplement le mal qu'yl a causé et essayaient de lui faire suivre une thérapie pour qu'yl se déculpabilise et nie ce qu'yl a fait, je me sentirais bien si tout le monde continuait à parler et à traîner avec ellui».

Fixer des objectifs pour ta communauté – quelques idées

Tu voudras peut-être fixer des objectifs avec ta communauté de la même manière que tu te fixes des objectifs pour toi-même. Cela nécessitera probablement **beaucoup de discussions** pour savoir comment tes soutiens et ta communauté se sentent et quelles mesures yels sont prêt.e.s et capables de prendre. **N'oublie pas qu'yels peuvent vouloir te soutenir et ne pas savoir comment.** Leurs limites peuvent ne pas toujours te sembler bonnes. **Sois prêt.e à ce que certaines personnes te disent non.** Cela peut être difficile et te faire te sentir très mal, mais ce n'est pas tout ou rien. Certaines personnes peuvent te soutenir et d'autres non. Certaines personnes peuvent te soutenir d'une certaine façon et d'autres pas.

Si tu prévois cette possibilité, pense à d'autres ressources vers lesquelles tu peux te tourner pour les choses dont tu as besoin. Cela te semblera alors moins dévastateur que les gens ne réagissent pas au départ comme tu le souhaites si tu as d'autres ressources vers lesquelles te tourner. Les gens ont tendance à mieux répondre à certaines requêtes et à de petites demandes concrètes.

Quelques exemples :

- Demander de l'argent (pour une thérapie, pour organiser un événement, etc.)
- T'aider à éviter d'avoir à interagir avec le PWCH
- Te faire savoir quand le PWCH pourrait se trouver au même endroit que toi
- Te ramener chez toi ou être disponible pour t'accompagner dans la communauté
- T'emmener faire tes courses, s'asseoir avec toi dans la laverie, etc.
- Être là pour t'appeler si tu ne te sens pas en sécurité ou si tu as besoin de quelqu'un.e pour t'accompagner
- Faire en sorte qu'un groupe extérieur fasse de l'éducation sur le soutien aux victimes d'agressions sexuelles, la culture du viol ou le consentement
- Mise en place d'une rotation de personnes pour préparer le dîner, assurer la garde des enfants ou passer la soirée avec toi

Tu peux également demander si les membres de la communauté sont prêt.e.s à traiter le PWCH d'une certaine manière. D'après notre expérience, certains membres de la communauté seront disposé.e.s à le faire, et d'autres non.

Tu peux par exemple demander à ta communauté de modifier son comportement à l'égard du PWCH :

- De ne pas socialiser avec le PWCH comme si rien ne s'était passé
- De parler au PWCH et de partager leurs sentiments sur ce qui s'est passé avec toi
- D'empêcher l'isolement du PWCH
- De boycotter l'art, les spectacles musicaux, les performances, etc. du PWCH.
- De pousser le PWCH à chercher du soutien pour travailler sur ses problèmes
- D'interdire l'accès au PWCH à certains espaces communautaires
- Qu'un groupe ou une organisation mette le PWCH à la porte ou de faire dépendre sa participation de son engagement dans des formes de responsabilité
- D'intervenir activement lorsque le PWCH agit de manière inappropriée, dépasse les limites ou perpétue la culture du viol
- De confronter le PWCH sur ce qui s'est passé

Tout comme tes propres objectifs personnels, les objectifs que tu fixes avec ta communauté sont parfois temporaires. **Ils peuvent changer** lorsque tu te sens plus en sécurité ou si le PWCH atteint un objectif spécifique que tu lui as fixé. Parfois, il s'agit d'objectifs permanents qui continueront à t'aider à rester dans une communauté avec une personne qui t'a fait du mal.



Chercher à responsabiliser les personnes qui ont causé des dommages (PWCH)

Il peut te sembler très important que le PWCH soit responsable du mal qu'yel t'a causé. Certaines communautés résisteront à ton désir de rendre des comptes. D'autre part, certaines communautés peuvent te pousser ou s'attendre à ce que tu vueille que l'on te rende des comptes d'une manière qui ne te convient pas. Il peut y avoir des pressions pour que tu gardes le silence sur ce qui s'est passé, ou pour que ton entreprise soit rendue publique. **C'est à toi de décider si tu veux ou non t'impliquer pour que le PWCH rende des comptes et comment.**

Vérifie comment tu te sens lorsque tu réfléchis et parle de responsabilité. As-tu la poitrine serrée ? Ton cœur bat-il la chamade ? As-tu chaud ? Te donne-t-il un sentiment de pouvoir ou d'équilibre ? Il est peut-être plus facile d'intellectualiser la responsabilité en la considérant comme une idée abstraite, mais tes sentiments t'en diront plus sur ce dont tu as besoin sur le moment et sur ce qui t'aidera réellement à guérir.

N'oublie pas non plus que tu risques de ne pas obtenir ce que tu demandes et que cela peut faire mal ! Surtout après avoir mis ton temps, ton énergie, ta réputation et tes émotions en jeu pour faire valoir tes exigences. Que tu vueilles ou non que le PWCH rende des comptes, nous t'encourageons à réfléchir à d'autres façons de guérir qui ne dépendent pas du PWCH. **Il n'est pas de ta responsabilité d'enseigner au PWCH comment yel t'a fait du tort ou de l'obliger à changer son comportement.** C'est sa responsabilité, pas la tienne. Tu peux choisir de consacrer ou non ton temps et ton énergie à cette tâche.

Si travailler avec le PWCH est important pour toi, il y a certaines choses que nous avons apprises et qu'il serait utile de garder à l'esprit. Centrer ta guérison sur les actions d'une autre personne peut être frustrant car cette personne peut ne pas toujours donner suite à tes demandes et besoins. Lorsque les personnes qui ont causé du tort ne vont pas jusqu'au bout d'un processus de responsabilisation, les survivant.e.s peuvent se sentir encore plus frustré.e.s, épuisé.e.s, exténué.e.s et maltraité.e.s. Les communautés engagées dans un processus de responsabilisation peuvent également se sentir frustrées, épuisées et exténuées [voir notre liste de définitions des termes], prises entre deux feux ou confuses, ce qui peut entraîner la perte de soutien pour le.a survivant.e. Bien que nous soyons convaincu.e.s que les personnes qui causent du tort peuvent changer, nous avons vu, de manière décevante, peu d'exemples de processus de responsabilisation réussis.

Y a-t-il un moyen de sentir que tu as atteint tes objectifs même si le PWCH ne donne pas suite à tes demandes ? Te sens-tu habilité.e à demander des choses au PWCH même si yel ne donne pas suite à tes demandes en exprimant tes besoins et en refusant de laisser le PWCH se débrouiller ? As-tu d'autres options pour guérir selon tes propres conditions, tout en tenant le PWCH responsable afin que ta guérison ne dépende pas d'ellui ?

Si tu décides de travailler pour que le PWCH soit tenu.e responsable, n'oublie pas :

- **Ce travail est très difficile** et peut prendre **beaucoup plus de temps** que tu ne l'imagines. Nous avons vu des gens continuer à essayer de faire en sorte que le PWCH réponde à leurs demandes des années plus tard.
- **Donne la priorité aux demandes qui sont les plus apaisantes pour toi** et identifie différentes personnes pour soutenir le processus de responsabilisation qui ne sont pas tes principaux soutiens émotionnels. Il est crucial que les personnes qui te soutiennent puissent rester engagé.e.s à aller jusqu'au bout et si ce sont les mêmes personnes sur lesquelles tu comptes pour d'autres types de soutien, le fait de doubler leur rôle peut les faire se sentir débordé.e.s et épuisé.e.s.

- **Sois précis.e** sur ce que tu attends du PWCH. Concois des objectifs concrets pour ellui. Des choses comme «travailler sur ta merde» ou «comprendre pourquoi ce que tu as fait était mal» sont difficiles à réaliser et il est presque impossible de mesurer leur accomplissement.

- **Ton processus de guérison ne doit pas dépendre de sa progression.** Tu peux demander au PWCH d'être responsable, mais yel doit être engagé.e et avoir la volonté de faire le travail pour changer ses comportements afin de faire des progrès pour être responsable.

- **La responsabilisation est un processus et elle n'est jamais complète.** Pour certaines personnes, même si l'impact d'une demande de responsabilisation semble faible, cela peut être ressenti comme un grand pas en avant. Pour d'autres, même une transformation majeure de la PWCH ne sera jamais suffisante. C'est à toi de décider quand tu en auras fini avec ce processus.

- **Ce travail est difficile** et est différent dans chaque situation. La responsabilité signifie un million de choses uniques et il existe une infinité de moyens, petits et grands, formels et informels, pour atteindre cet objectif.

- **Tu n'es pas seul.e.** Consulte notre section ressources pour obtenir des informations et des ressources que les gens ont partagées sur la façon dont yels travaillent à la responsabilisation.

«Pour l'instant, je veux juste récupérer ma tondeuse, mon animal en peluche et mon jean violet et je ne veux pas avoir à le.a voir pour les récupérer. Être responsable signifie qu'yel mette en place un moyen pour que cela se produise. Je ne veux plus y penser».

Où aller à partir d'ici ?

Nous avons créé ce fanzine pour partager une partie de ce que nous avons appris dans nos propres processus de rétablissement, nos propres tentatives de responsabilisation, les façons dont nous avons soutenu les survivant.e.s dans nos vies et ceux qui sont venu.e.s chercher le soutien de notre groupe. La guérison est différente pour chacun.e. Les stratégies que nous avons présentées dans ce zine ne sont que quelques suggestions, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses pour ce qui fonctionnera pour toi. Si tu es aux prises avec les conséquences d'une agression sexuelle depuis un certain temps et que tu n'as pas l'impression que la guérison arrive assez vite, demande-toi si tu veux ou non essayer une approche différente, prendre de nouveaux risques ou faire une pause dans l'intensité d'un processus de guérison actif. Si tu n'as pas encore commencé à gérer activement tes expériences d'agression sexuelle, nous espérons que certaines de ces suggestions te permettront de t'engager sur la voie de la guérison.

Il existe des groupes partout dans le monde qui font un travail de soutien aux survivant.e.s. S'il n'y en a pas là où tu vis, tu peux en créer un ! Cela peut être un excellent moyen d'entrer en contact avec d'autres survivant.e.s, de partager tes propres expériences avec des personnes qui pourraient avoir besoin de soutien, et de développer des stratégies à mettre en place pour d'autres survivant.e.s dans ta communauté. Pour obtenir des ressources sur la création de ton propre collectif de soutien aux survivant.e.s ou sur le travail en groupe avec des personnes qui font du mal, consulte certaines des ressources que nous avons référencées !

Nous t'invitons à nous contacter pour échanger des idées, recevoir du soutien, créer une communauté ou nous faire part de tes commentaires sur ce zine.

Avec amour et solidarité,

PSSC

Site Web: <http://phillysurvivorsupportcollective.wordpress.com/>
Email: SurvivorSupport@riseup.net
tel: (215)-618-2020

Traduit par : Collectif Marmite - automne 2020
Email : collectifmarmite@riseup.net



Shedding Skin

Pulling out of the old scarred skin
(old rough thing I don't need now
I strip off
slip out of
leave behind)

I slough off deadscales
flick skinflakes to the ground

Shedding toughness
peeling layers down
to vulnerable stuff

And I'm blinking off old eyelids
for a new way of seeing

By the rock I rub against
I'm going to be tender again

Written by Harryette Mullen

Muer de peau

Retirant la vieille peau cicatrisée
(vieux truc rugueux dont je n'ai pas
besoin maintenant
Je me déshabille
se retirer
laisser derrière soi)

Je me débarrasse des écailles mortes
Faisant tomber des pellicules sur le sol

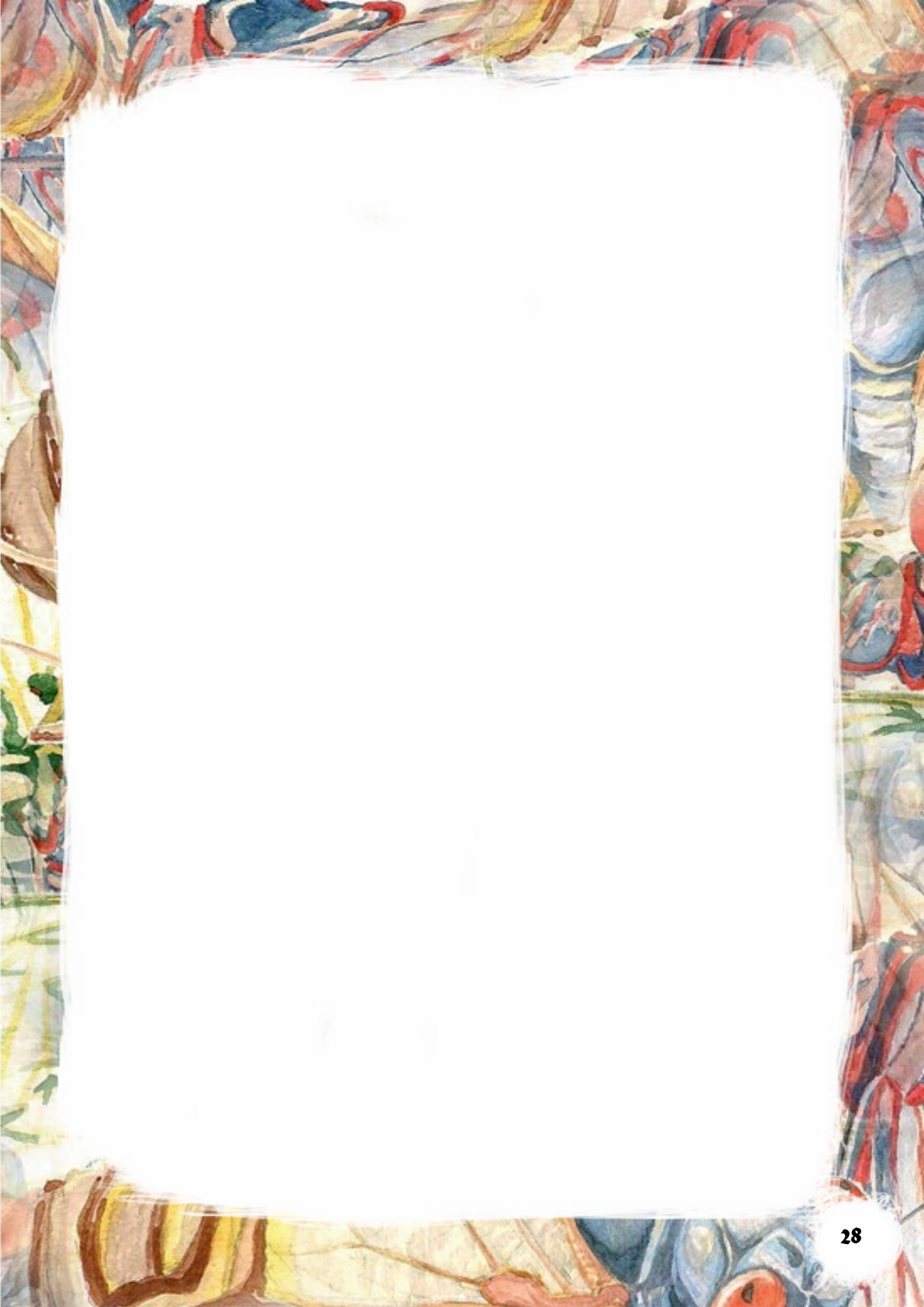
La dureté de la vie
Épluchant des couches
aux choses vulnérables

Et je cligne des vieilles paupières
pour une nouvelle façon de voir

Par le rocher que je frotte
Je vais être à nouveau sensible

Écrit par Harryette Mullen

**Des notes pour moi-même, après avoir
lu ce zine :**



Ce que nous voulons dire quand nous disons...

Responsabilité : Plus qu'un résultat réalisable, la responsabilisation est un processus de transformation personnelle significative et d'actions concrètes qui font que le.a survivant.e se sent en sécurité. C'est un processus qui commence à se produire lorsqu'une personne qui cause du tort reconnaît la violence que ses actions et ses comportements ont produit et prend activement des mesures pour y mettre fin. Pour beaucoup de personnes, cela signifie faire un travail personnel difficile et douloureux pour s'attaquer aux causes profondes des tendances à la violence, et modifier leurs actions pour refléter ce dont le.a survivant.e a besoin afin de sentir qu'une dynamique de pouvoir a changé dans leur vie.

Burnout : Le burnout décrit le sentiment d'épuisement provoqué par un investissement soutenu dans un projet, une relation ou une entreprise qui requiert une attention constante. L'épuisement peut te donner l'impression que tu ne peux littéralement plus consacrer d'énergie à tes objectifs, ou qu'il t'est impossible d'avancer dans une direction positive. Il est essentiel d'être attentif.ve à tes capacités personnelles et de prendre le temps de prendre soin de soi pour éviter l'épuisement et poursuivre ton travail de manière durable.

Communauté : La cinquième génération définit la «communauté» comme un groupe de personnes entretenant des relations fondées sur une expérience, une identité, une géographie, des valeurs, des croyances et/ou une politique communes. Nous pensons que ces relations communautaires ont une influence sur d'autres personnes, par exemple pour aider le.a survivant.e, accroître la sécurité des membres de la communauté et faire pression sur le PWCH et/ou lui apporter un soutien. (Towards Transformative Justice, Generation FIVE, <http://www.generationfive.org/wp-content/uploads/2013/07/G5_Toward_Transformative_Justice-Document.pdf>, 2007, 2)


Guérison : La guérison décrit un processus de transformation positif, bien que potentiellement difficile, pour les individu.e.s et les communautés qui ont subi un préjudice. Il s'agit d'un processus génératif vers la sécurité mentale, corporelle et émotionnelle, ainsi que vers la santé et le bien-être. Les processus de guérison sont personnels et diffèrent selon les personnes et les communautés. Il est important que la guérison des survivant.e.s soit autodirigée, afin d'acquérir du pouvoir et de maintenir le bien-être.

Personne qui a causé du tort (PWCH): nous utilisons l'acronyme PWCH pour «person who caused harm» ou la personne qui a agressé sexuellement quelqu'un.e. Nous préférons ce langage à des termes comme «auteur.ice» afin d'éviter de fonder toute l'identité d'une personne sur ses actes préjudiciables. Nous pensons que chacun.e a la capacité de guérir et de changer si yel bénéficie d'un soutien adéquat, et nous reconnaissons que de nombreux PWCH sont également des survivant.e.s.

Culture du viol : La culture du viol fait référence à la normalisation de la violence sexuelle dans notre société. Cette culture prive les survivant.e.s d'agressions sexuelles de leur autonomie et rejette la responsabilité de la violence sur la personne ou le groupe de personnes qui ont été violées. De nombreux facteurs contribuent à la culture du viol, y compris, mais sans s'y limiter, la violence du/de la partenaire intime, le blâme des victimes, le colonialisme des colons, le capitalisme, le racisme, le sexisme, la transphobie, le capacitisme, l'objectivation du corps des personnes, les médias qui glorifient les images de violence sexuelle ou d'exploitation, etc.

Plan de sécurité : Un plan pour les situations dangereuses avant qu'elles ne se produisent. Si nous savons que nous ne serons pas capables de penser clairement dans un moment de crise, un plan de sécurité que nous avons créé à l'avance peut nous fournir des mesures à prendre auxquelles nous n'aurons pas à penser sur le moment, mais que nous pourrions simplement suivre. La planification de la sécurité peut nous fournir une carte pour nous sortir d'une crise. Les plans de sécurité peuvent être aussi simples ou aussi élaborés que tu le souhaites. Ils peuvent aborder les problèmes de sécurité physique ou émotionnelle.

Personne de soutien : Une personne de soutien est toute personne dans ta vie qui t'aide à répondre à des besoins importants pour ta santé, ta sécurité et ton bien-être. Parfois, ces personnes te soutiennent par de petits gestes, comme le fait d'être disponible pour sortir quand tu te sentez déprimé.e. D'autres fois, les personnes de soutien jouent un rôle important dans notre processus de guérison et nous apportent un soutien émotionnel profond.



Survivant.e : terme souvent utilisé par une personne qui a subi ou subit un traumatisme. Certaines personnes considèrent le terme «survivant.e» comme un mot d'autonomisation ; cependant, tout le monde n'est pas à l'aise avec l'idée de s'identifier comme un.e survivant.e. Bien que nous utilisions le mot «survivant.e» tout au long de ce document, nous reconnaissons les limites de ce terme et soutenons le droit individuel à l'auto-définition des expériences. Personne n'a le droit de définir les éléments de ton expérience et/ou de ton processus de guérison.

Déclencheur de traumatisme : Les déclencheurs de traumatismes sont des pensées, des événements, des sentiments, des odeurs, des vues, des lieux, des situations, etc. qui nous donnent l'impression d'être à nouveau dans une action contre notre volonté - revivant le traumatisme passé. Bien que les gens vivent le déclenchement de différentes manières et pour différentes raisons, dans ce zine, le terme «déclencheur» fait généralement référence à tout ce qui fait qu'une personne ne se sent pas en sécurité dans le contexte plus large de la guérison et de la survie. Nous pouvons aussi être déclenché.e.s vers de la tristesse ou le bonheur - tous les déclencheurs ne sont pas des déclencheurs de traumatismes.



Des ressources pour guérir et trouver ce dont tu as besoin

The Revolution Starts At Home

Disponible chez South End Press et dans les librairies - ou peut-être dans ta bibliothèque locale ! Une version antérieure publiée sous forme de zine est également disponible en téléchargement gratuit à l'adresse suivante INCITE: www.incite-national.org/media/docs/0985_revolution-starts-at-home.pdf

Waking the Tiger

Un livre de Peter Levine et Anne Frederick sur le fonctionnement des traumatismes en tant qu'expérience physiologique (comme dans : dans le corps). L'accent est mis sur les effets des traumatismes dans la vie quotidienne des survivant.e.s et sur la recherche de moyens efficaces pour en guérir. Le livre est parfois clinique, s'appuyant sur les 25 années et plus d'expérience de l'auteur dans le traitement des victimes de traumatismes dans un cadre clinique, mais il contient une tonne de bonnes informations accessibles et utiles pour le.a lecteur.ice moyen.ne. Il contient des exercices permettant d'utiliser la somatique et les expériences corporelles pour aborder et commencer à guérir les traumatismes, qui peuvent être utilisés dans un cadre clinique ou par le.a lecteur.ice ellui-même. Le livre ne traite pas spécifiquement des agressions sexuelles, mais reconnaît qu'il s'agit d'un type de traumatisme parmi d'autres.

I've Got Angels in My Head

Un zine de Billie Rain avec des conseils de guérison pour si tu es déclenché.e. <http://www.dorisdorisdoris.com/triggered.html>

Healing Sex

Un livre de Stacie Haines destiné aux femmes qui ont survécu à des abus sexuels dans leur enfance, mais qui contient beaucoup d'excellents exercices pour utiliser son corps et les somatiques pour guérir des traumatismes, qui peuvent être utilisés par toutes sortes de survivant.e.s. Particulièrement bon sur le sujet du travail sur les déclencheurs. C'est également une bonne ressource pour les partenaires ou les fréquentations des survivant.e.s. La première édition a été publiée sous le titre *The Survivor's Guide to Sex*.

Ressources pour les personnes de soutien

Thoughts About Community Support Around Intimate Violence

Un zine spécifique et complet sur la façon de faire un processus de responsabilisation dans une relation abusive. <http://www.anarcha.org/sallydarity/IntViolzine.pdf>

Allies in Healing

Un livre écrit par Laura Davis spécialement pour les partenaires de personnes ayant survécu à des abus sexuels dans leur enfance, avec de nombreux parallèles et de bonnes informations pour les partenaires de personnes ayant survécu à des agressions sexuelles à tout âge. Il est tiré d'expériences personnelles et de la pratique thérapeutique de l'auteurice qui travaille avec des partenaires de personnes ayant survécu à des abus.

Generation FIVE

Une organisation travaillant dans la baie de San Francisco. Ce mouvement d'inspiration est dirigé par des gens de couleur qui travaillent à mettre fin aux agressions sexuelles des enfants dans leurs communautés. Leur essai «Towards Transformative Justice» a inventé le terme et a profondément influencé le travail d'autres organisations qui croient qu'une «réponse communautaire significative est la clé d'une prévention efficace». http://www.generationfive.org/downloads/G5_Toward_Transformative_Justice.pdf

Trauma Stewardship

Ce livre de Laura Van Dernoot Lipskey s'adresse à tou.te.s ceux qui s'intéressent à un travail qui implique une interaction avec le traumatisme d'autres personnes (ou créatures, ou de la société, ou de la planète). Il s'agit de prendre soin de soi-même et de reconnaître les conséquences de ce travail et de savoir comment le faire d'une manière saine et durable.

Supporting a Survivor of Sexual Assault

Un zine par UBUNTU et Men Against Rape Culture : <http://iambecauseweare.files.wordpress.com/2007/02/survivor-support-booklet1.pdf>
Traduction française : <https://infokiosques.net/spip.php?article793>

Love Your Friends Love Yourself! Support Survivors of Sexual Assault

Un zine de Philly's Pissed qui donne des conseils sur la façon de soutenir les personnes qui ont survécu à une agression sexuelle - ami.e.s, amant.e.s et soi-même.

Creative Interventions Toolkit

Une ÉNORME boîte à outils sur les réponses communautaires à la violence que tu peux trouver ici. <http://www.creative-interventions.org/tools/toolkit/>

Ressources sur la responsabilité

Toward Transformative Justice

Un essai fondamental de Generation FIVE

http://www.generationfive.org/downloads/G5_Toward_Transformative_Justice.pdf

INCITE! Women of Color Against Violence

Une organisation militante nationale de féministes radicales de couleur qui fait avancer un mouvement pour mettre fin à la violence contre les femmes de couleur et leurs communautés par l'action directe, le dialogue critique et l'organisation de base. Elle dispose d'une grande collection de ressources en matière de responsabilité communautaire.

Accountability Process Suggestions for People Working on Patriarchal or Sexually Abusive Behavior

<http://www.anarchapistemology.net/archives/15>

Ressources pour lancer un collectif

A Stand Up Start-Up: Confronting Sexual Assault with Transformative Justice

Un zine de Philly Stands Up. www.phillystandsup.com/PDFS/A%20Stand%20Up%20Start%20Up.PDF

Organisations et Collectifs

Philly Stands Up

Un collectif d'individu.e.s travaillant à Philadelphie pour lutter contre les agressions sexuelles dans un cadre de justice transformatrice. Yels travaillent avec des personnes qui ont agressé d'autres personnes pour les tenir responsables devant la ou les victimes d'agression sexuelle.

Philly's Pissed

Un groupe aujourd'hui disparu, leur page web contient toujours une tonne de zines et de ressources sur les agressions sexuelles et la responsabilité de la communauté.

Support New York

Un collectif qui se consacre à la guérison des effets des agressions et des abus sexuels. «Notre objectif est de répondre aux besoins des survivant.e.s, de tenir pour responsables ceux qui ont commis des préjudices et de maintenir un dialogue plus large au sein de la communauté sur le consentement, l'aide mutuelle et les conceptions étroites de notre société sur les abus».

Ressources ajoutées par la traduction

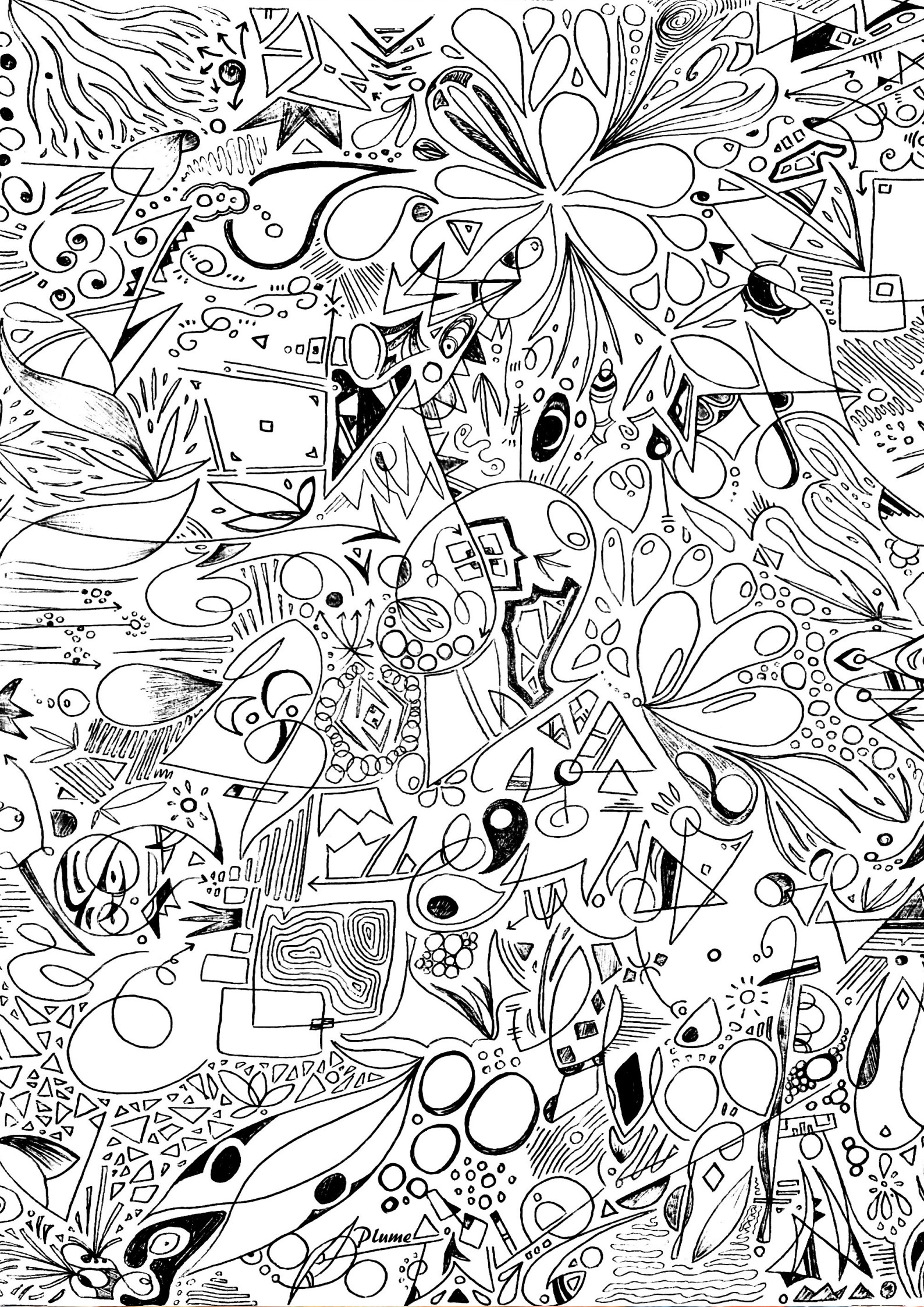
Jour après jour... Violences entre proches : Apporter du soutien et changer les choses collectivement

<https://infokiosques.net/spip.php?article1300>

Quelles ressources en tant que cibles ?

Une boîte à outils pour prendre soin collectivement. A venir sur les infokiosques.





Plume