



# Guide du/de la militant·e et soutien

Document utile à conserver et relire régulièrement



## La dimension psychologique du travail de terrain, les risques de surinvestissement et de surcharge, les relations aux autres...

### Se protéger pour mieux accompagner...

Ce qu'on fait sur le terrain (en remplissant par ailleurs des missions qui incombent à l'État, sans les moyens qu'il possède), est dur et non anodin.

Attention aux sentiments d'omnipotence et de toute puissance, fréquents parmi les acteurs·rices de terrain et qui mène lentement mais sûrement au burn-out. On ne peut pas tout faire, personne ne le peut, même si nous ne sommes pas tou·te·s égaux·ales face à la charge émotionnelle et de travail.

**On ne peut accompagner et aider bien que si l'on va soi-même bien.**

### ... la base qu'on oublie trop souvent

Pour être capable de faire au mieux pour les personnes, il faut absolument se préserver et se protéger. On n'est efficace et rassurant que lorsqu'on va bien soi-même. Il faut savoir prendre des pauses, entretenir des moments conviviaux avec des personnes extérieures (cf. moldu·e·s<sup>1</sup>), pouvoir avoir de vrais temps de repos. Il faut savoir poser les limites temporelles et psychologiques.

### Quelques risques et comment s'en protéger

Attention à la surcharge. Une action, activité etc. ne se limite pas à ce qu'elle est. Il y a une dimension de charge mentale dans chaque (par ex : des liens y sont créés qui entraînent des demandes de la part des personnes, il faut gérer les appels et les messages liés etc.)

Il faut absolument établir des priorités et hiérarchiser. Certaines choses sont effectivement urgentes mais d'autres ne doivent

<sup>1</sup> Moldu est un terme utilisé par des militant·e·s. Issu de *Harry Potter* il désigne de manière amusante et non-péjorative des personnes non engagées dans des luttes, peu ou pas politisées ni sensibilisées aux questions de société.



pas encombrer l'esprit inutilement. Cela peut sembler évident mais c'est parfois compliqué à mettre en place. Désactiver certaines notifications, apprendre à gérer sa boîte mail et ses réseaux, segmenter la journée pour ne pas se laisser distraire par des demandes intempestives, permet d'être plus endurant·e et efficace.

Il faut aussi se limiter, **savoir dire NON** pour être plus efficace sur chaque action et protéger les relations déjà construites.

### **Savoir dire non**

Savoir dire non est essentiel. D'autres dispositifs existent, certains ne sont pas assez efficaces, d'autres sont très bien, malheureusement on fait avec ce qu'on a. Malgré tout ce qu'on réalise nous ne sommes pas des super héro·ine·s. Il ne faut pas l'oublier, dire non ne signifie pas que la personne concernée va tout perdre, d'autres prendront le relai et peut-être mieux.

Le monde ne repose pas sur nous ou nos actions, d'autres personnes pourront prendre le relai, d'autres choses se mettront en place, notre égo a peu de place dans ce genre

de situation. Les personnes ont survécu sans nous jusqu'à ce que nous les rencontrions, nous pouvons leur transmettre nos connaissances mais ne pas oublier que nous ne sommes pas aussi indispensables qu'on peut le penser.

On n'est pas infailible, on fait tou-te-s des erreurs, **l'important c'est de bien se poser et réfléchir avant d'agir, ne surtout pas prendre des décisions dans la précipitation.**

Pour des suivis, il faut que tout le monde puisse être en binôme surtout au début. Cela permet de se concerter, d'apprendre les un-e-s des autres et de s'entraider pour prendre de la distance. On ne peut pas accompagner tout le monde, si on tente de le faire on finit par ne plus aider personne.

Il faut également parler avec d'autres personnes de l'association ou d'autres collectifs, c'est comme ça qu'on se forme. Il est aussi essentiel de savoir mobiliser les outils qui sont à notre disposition. Ils existent et sont nombreux, nous ne sommes pas seul-e-s à agir, il faut utiliser ce qui est à notre disposition, **être autonome** et se former, tout en gardant le lien avec les autres.



### **Lorsqu'on a un doute, ne pas trop en dire**

Lorsqu'on ne sait pas, on ne dit rien. Les décisions et les recommandations que nous faisons peuvent avoir des effets gravissimes sur les personnes suivies. Il ne faut jamais répondre si on ne sait pas ou qu'on ne comprend pas ce que la personne demande. Renvoyer vers une permanence spécialisée ou demander conseil, mais en aucun cas répondre quelque chose qui sera peut-être faux. Le sentiment de culpabilité et de responsabilité qui peut en découler est lourd à porter. Nous faisons tou-te-s des erreurs mais il faut se protéger contre celles-ci.

Attention aux promesses, surtout lorsqu'on n'est pas sûr-e de maîtriser la situation. Donner de l'espoir peut sembler positif dans un premier temps, mais il n'y a rien de pire que de le décevoir. Outre les conséquences parfois très graves que ça peut avoir, cela peut briser définitivement la confiance. C'est prendre aussi le risque de dégoûter les personnes des dispositifs d'aides. Faire des promesses qu'on ne peut pas tenir est très violent, à la fois pour la personne et pour soi-même, et peut créer des situations dangereuses et destructrices des deux côtés.

### **Relations asymétriques**

Il ne faut pas oublier dans quelle position on se trouve. Les personnes dépendent dans une certaine mesure de nous, **attention à ne pas reproduire des schémas de domination.**

Les personnes que nous suivons sont majoritairement des adultes ou des adolescent·e·s. En tant que tel et bien que leurs marges de manoeuvre soient limitées, iels ont des capacités d'action. Il est très important de respecter leurs choix, nous ne sommes pas à leur place et nous ne pouvons pas l'être. Nous pouvons donner les outils et les connaissances que nous avons, mais en aucun cas décider, pour eux et elles, ce qui est le mieux. Attention aux schémas paternalistes et infantilisants. Il est naturel de créer des liens avec les personnes, et heureusement. Cependant il faut savoir se protéger, savoir que la relation est asymétrique. Cela n'empêchera pas de faire des erreurs.

## Relations aux personnes suivies

**La relation aux personnes suivies ou accompagnées s'inscrit dans un cadre précis.** Nous faisons partie d'une association militante. Nous ne sommes pas là pour aider une personne en particulier, mais bien proposer des outils à tou·te·s, grâce à nos connaissances, pour leur permettre d'accéder à leurs droits. Même si chacun·e peut et va probablement créer des liens d'amitié, ce n'est pas le but de nos actions, mais bien de défendre les droits de tou·te·s, sans considérations personnelles et sans oublier cette mission. **Il est parfois plus facile de parler au nom de l'association afin de mettre de la distance.** Il ne faut pas hésiter à le faire, mais à l'inverse, attention à ne pas engager l'association à tort et à travers.

**Nous connaissons tou·te·s les mécanismes de domination variés qui existent dans notre société. Nous avons la responsabilité d'essayer de ne pas les reproduire. Pour cela il faut savoir douter et questionner, analyser sans arrêt nos pratiques !** (C'est parfois fatiguant mais ce n'est que comme cela qu'on pourra avancer et co-construire).

Personne ne peut vous dire comment et avec qui créer des liens. Néanmoins il est important d'être vigilant·e. Les relations sont asymétriques et peuvent donc être biaisées. Il faut en être conscient·e. **Attention également à ce que vous projetez dans les relations et à vos attentes.**

Il faut réfléchir et se remettre souvent en question pour être sûr de ne pas être abusif·ve (par ex : certaines personnes à qui vous allez apporter une aide se sentiront redevables. Si vous leur demandez quelque chose, une question, un numéro de téléphone..., elles se sentiront peut-être piégées et obligées de vous donner ce que vous demandez.)

**Des personnes peuvent être insistantes, voire avoir des comportements de harcèlement ou très limites. Il faut absolument le signaler aux autres personnes de l'association afin de pouvoir analyser la situation et prendre des décisions**

**en conséquence.** Les personnes peuvent avoir une logique de guichet, de par leur expérience. Elles peuvent s'ennuyer, avoir des manques affectifs ou autres, ce qui peut les amener à attendre plus de nous que ce que l'on peut leur apporter. Parfois elles sont toxiques pour plein de raisons et ont des réactions que nous n'anticipons pas. **Nous ne jugeons pas, ce n'est pas notre rôle. Par contre personne ne doit vous fragiliser. Il faut pouvoir dire/répondre "STOP".**

### **Protéger les autres**

Les personnes qu'on suit ou accompagne ont, souvent, vécu des épisodes traumatiques, des choses dont on ne connaît pas la portée et que nous n'avons pas expérimentées. **Il est important de ne pas questionner les personnes exilées sur leur parcours de façon inopportune ou intrusive.** Nous ne sommes pas des psychologues, nous n'avons pas la formation pour gérer cela. Rouvrir des plaies que l'on n'est pas en mesure de refermer et de guérir peut être dangereux pour les personnes. Si quelqu'un se livre spontanément chacun-e y réagit comme iel peut. Si vous sentez que vous n'êtes pas en mesure d'entendre ou d'aider, que vous êtes dépassé-e-s, c'est normal et légitime, il faut en parler à d'autres personnes autour de vous. Nous avons le droit et il est tout à fait normal, de souffrir de ce que d'autres ont vécu et vivent, il faut pouvoir en discuter pour ne pas se laisser dépasser.



## **Surinvestissement émotionnel**

Au moment de s'engager, a fortiori lorsqu'on a beaucoup de temps, il est très facile d'en faire "trop". Quand on découvre la réalité des personnes exilées, le reste peut vite paraître trivial. Il faut se forcer à se limiter. La précipitation ne mène pas très loin. Toute construction prend du temps et les buts poursuivis par l'association ne se réaliseront pas du jour au lendemain. Pour mieux tenir sur le long terme et donc pour être plus efficace, il faut pouvoir accepter de se détacher par moment de son activité dans l'association, faire des pauses, se changer les idées.

## **Relations entre militant-e-s**

Les discussions informelles sont très importantes. Les temps de manifestations, d'apéros ou autres sont des moments d'échanges, de construction politique et d'entraide. Il ne faut pas les minimiser, que ce soit pour notre cohésion ou notre bien-être personnel.





Chacun·e d'entre nous parle sa propre langue et a sa façon de communiquer. Il faut apprendre à se connaître et être patient·e. Certains échanges, notamment lors d'actions stressantes ou lorsqu'on est fatigué·e-s peuvent être perçus comme violents. Il faut absolument alerter et en discuter pour ne pas laisser grandir des ressentiments.

Toutes les personnes qui travaillent bénévolement à l'association sont très engagées et n'ont pas beaucoup de temps. Nous sommes toutes et tous au même niveau, avec plus ou moins d'expérience du terrain. Il faut pouvoir discuter et se solliciter, mais ne pas oublier que tout le monde est sous pression et a peu de disponibilité. Attention aux effets de distance qui peuvent faire penser que des personnes ne font pas attention ou délaissent certaines choses. Tout le monde est très actif et se démène. Se diviser c'est faire le jeu des pouvoirs publics qui ne veulent pas que les personnes exilées soient visibilisées par l'action militante des associations. **Soyons bienveillant·e·s** et n'oublions pas que nous sommes tou·te·s pareil·le·s et concerné·e·s par les mêmes problèmes et problématiques.

### **Savoir faire des pauses et être vigilant·e·s face à la fatigue**

Quand quelque chose ne va pas, on ne s'oublie pas, on parle absolument. Si la période est tendue et que personne n'est disponible, il faut pouvoir avoir des personnes de confiance à qui se livrer. Les personnes non-sensibilisées aux questions et au terrain sur lequel on travaille, ne peuvent pas tout entendre ni comprendre, mais si vos ami·e·s sont proches iels pourront vous écouter et une présence c'est important. Si vous n'arrivez plus à parler avec vos ami·e·s ou votre famille, que vous vous sentez en décalage, que c'est trop lourd et que vous vous éloignez, **il faut impérativement faire une pause**. En discuter avec l'association et se désengager des activités non essentielles, prendre un peu de distance pendant quelques jours au moins.

## **Les relations extérieures**

L'engagement demande du temps, de l'énergie, et peut prendre beaucoup de place psychologiquement. Il arrive que l'entourage gère mal cela. Vous pouvez rencontrer de l'indifférence, voire de l'hostilité de la part d'ami·e·s ou de membres de votre famille. Certain·e·s sont des allié·e·s précieux, d'autres ne comprendront pas vos choix et votre activité. Tout le monde doit trouver son propre équilibre, et nos proches sont parfois d'indispensables soutiens mais ne doivent pas servir de punching-ball. Il faut y être préparé·e et réussir à parfois compartimenter sa vie pour ne pas faire subir aux autres ce que vous vivez. Encore une fois, si vous sentez que votre engagement pèse trop sur votre vie personnelle c'est à vous de faire des choix, alléger votre investissement ou trouver des espaces qui permettent d'évacuer les tensions. Ce n'est jamais idéal et il n'y a pas de formule magique et universelle qui permette de concilier tous ces aspects de votre vie, mais il faut y être préparé et y faire attention.

## **Des clés pour se recentrer**

Politiser le propos et la pensée permet de ne pas s'enfermer dans l'aide humanitaire à la personne, qui bien qu'essentielle n'est qu'une urgence dont il faut qu'elle cesse d'exister. Se battre pour quelque chose de plus large permet de ne pas (trop) désespérer.

N'oubliez pas non plus que le travail que l'on mène est essentiel même si nous n'en voyons pas toujours immédiatement les résultats. C'est aussi un travail parfois dur et violent. Il est important de se rappeler qui porte la responsabilité des situations que l'on rencontre (les pouvoirs publics, l'État français, l'Union européenne, les organisations internationales...) afin de pouvoir envisager des combats qui permettraient de réelles solutions et espérer pouvoir cesser de pallier les urgences en les remplaçant dans leur contexte.

Enfin, il est nécessaire d'accepter que le combat que l'on mène est là pour durer. L'activité militante, dans ce contexte, peut être lourde à porter. Plutôt que de redoubler d'ardeur et de

brûler toutes ses forces, il est plus utile de chercher un équilibre personnel, de trouver des stratégies pour se préserver. Sans ça, il risque de vous être difficile de tenir durablement et de maintenir un moral suffisamment sain pour soutenir votre action.

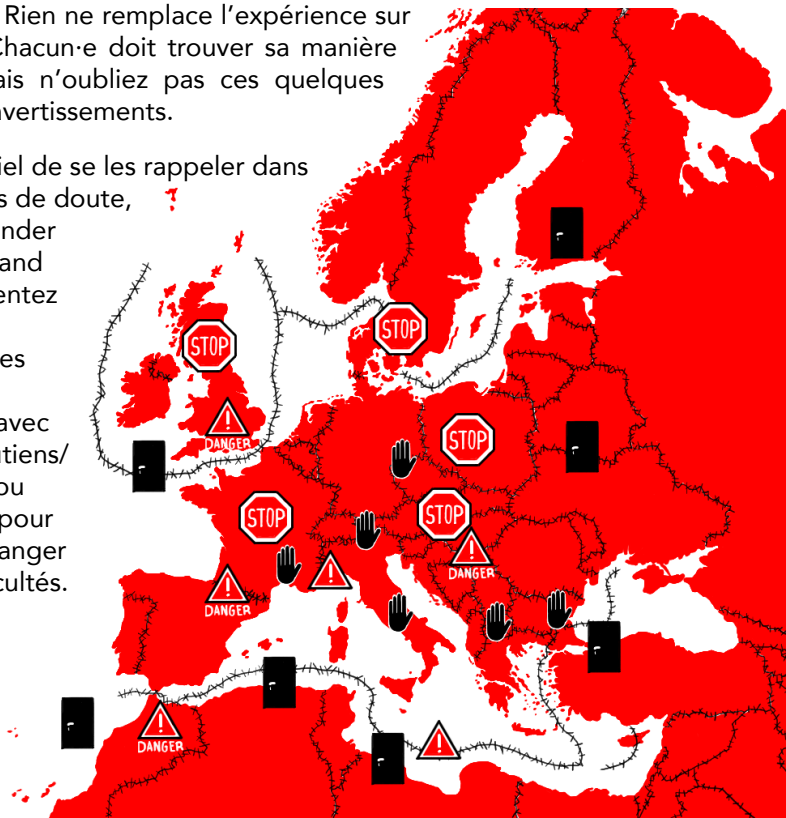
## Conclusion

Toutes ces recommandations peuvent paraître assez abstraites et relever du bon sens basique, mais il est très important de se les rappeler lorsqu'on est happé·e·s par l'urgence.

Nous passons tou·te·s par les mêmes phases, les mêmes doutes. Même les personnes qui paraissent les plus expérimentées ont des moments durs, il faut s'écouter et pouvoir en parler, il n'y a aucune honte à avoir des questions sur son engagement, sur ses idées politiques, ses relations avec les autres, ses capacités d'actions etc.

Ce document ne répondra pas à toutes vos questions et difficultés et ne vous préparera pas à tout ce que vous ferez par la suite. Rien ne remplace l'expérience sur le terrain. Chacun·e doit trouver sa manière de faire mais n'oubliez pas ces quelques conseils et avertissements.

Il est essentiel de se les rappeler dans les moments de doute, savoir demander de l'aide quand vous vous sentez fragilisé·e·s, privilégier des discussions informelles avec d'autres soutiens/militant·e·s ou des ami·e·s pour pouvoir échanger sur vos difficultés.



## Des outils pour se former, obtenir des informations et se constituer des connaissances

Entre ce qui est écrit dans les textes juridiques, associatifs etc. et des situations précises et infiniment plus complexes que vous pourrez rencontrer il y a toujours un écart. Le terrain et sa pratique restent la meilleure formation. Il faut donc, au moins au début, pouvoir poser des questions ou renvoyer vers des spécialistes. Paris d'Exil a quelques années maintenant. Durant cette co-construction passionnante et pleine de rebondissements, nous avons créé des outils, développé des réseaux et affiné nos connaissances. Voici quelques outils utiles :

### **Se former et s'informer**

De nombreux outils en ligne et formations par des associations sont disponibles. Il ne faut pas hésiter à les mobiliser pour acquérir une base juridique et législative qui sera parfois insuffisante mais donne des armes. Des journées d'études, colloques, conférences, formations... ont souvent lieu, en ligne ou en présentiel. Ce sont des moments à saisir car outre l'apprentissage ils permettent aussi des rencontres et des échanges.

Le site du GISTI, essentiel pour les procédures administratives et se renseigner sur la législation : <https://www.gisti.org>

Le site de la Cimade : <https://www.lacimade.org/nos-actions/droit-au-sejour>

Le site INFOMIE sur les procédures pour les mineur·e·s isolé·e·s : <http://www.infomie.net>

Des informations de chercheur·se·s sur les migrations : <http://www.migreurop.org>

Quelques chiffres : <https://migrationdataportal.org>



Tout savoir sur le règlement Dublin : <https://gisti.org/spip.php?article5153> et <http://www.15h52.net/mieux-comprendre-pour-mieux-denoncer-le-reglement-dublin>

Tout savoir sur le "délit de solidarité" et comment se protéger : <http://www.delinquantssolidaires.org/ressources#>

Quelques documents et rapports : <https://www.parisdexil.org/documents>

### **Poser des questions**

Des groupes Facebook peuvent permettre de trouver du soutien, solliciter les connaissances des autres, trouver du matériel... Les listes de diffusion par mail sont aussi des lieux d'échanges d'information.

Soutien aux exilés de GdE et Stalingrad : <https://www.facebook.com/groups/177642579245883>

Plateforme d'aide aux exilés en France : <https://www.facebook.com/groups/123081368042139>

Hosting in Paris for OFPRA and CNDA : <https://www.facebook.com/groups/1169295689753208>

Liste CAO (échanges et informations sur les procédures en France) : [cao@rezo.net](mailto:cao@rezo.net)

Liste MNA : [campagnejujie@framalistes.org](mailto:campagnejujie@framalistes.org)

Liste Délit de solidarité : [delitsolidaritefraternite@rezo.net](mailto:delitsolidaritefraternite@rezo.net)

Liste Migreurop (les informations autour des pratiques et des politiques des États et organisations internationales) : [migreurop@rezo.net](mailto:migreurop@rezo.net)

### Rester vigilant·e

Bien qu'utiles pour trouver des soutiens, du matériel ou des informations pratiques, les réseaux sont à manipuler avec précaution. **Surtout ne rien divulguer.** Pensez à protéger les personnes que vous suivez, la discrétion est primordiale pour des personnes qui sont dans des situations complexes. Cela vaut pour les noms, les informations personnelles, les photos... **Tout doit être anonymisé sans exception. Il faut aussi rester vigilant·e sur les informations que vous recevez.** Certaines peuvent être erronées et porter préjudice aux personnes, toujours croiser les sources et vérifier. Mieux vaut être trop prudent·e que faire une erreur qui aura des répercussions graves. **Protégez-vous vous aussi.** Les trolls et la fachosphère sont très présent·e·s sur tous les réseaux. Bien qu'on le sache certains commentaires peuvent être durs à lire, mieux vaut ne pas regarder lorsqu'on n'est pas en forme. À moins que vous ne soyez engagé·e·s dans un groupe comme #jesuislà (<https://www.facebook.com/groups/359820924602583>) qui s'investit pour combattre les trolls, mieux vaut signaler à la plateforme les commentaires et posts/tweets haineux plutôt que de les nourrir.

### Informez les autres

**L'outil le plus important et indispensable** pour donner de bonnes informations pratiques à Paris et en petite couronne, c'est le guide Watizat. Il est en ligne, traduit en plusieurs langues et mis à jour chaque mois. **Il est essentiel de le diffuser (version papier ou en ligne), afin de donner aux personnes les outils qui leur permettent d'être autonomes et de faire leurs propres choix :** <https://watizat.org>

## L'association

Le meilleur objet pour comprendre comment fonctionne et ce que fait Paris d'Exil (outre les discussions et réunions), c'est le **Rapport d'activité**. Il faut y lire au moins les statuts de l'association, où sont élaborés les processus de décisions, les chartes de communication, où sont encadrées les prises de parole et les règles et normes qui régissent Paris d'Exil (il y en a peu mais elles sont importantes).

<https://www.parisdexil.org/rapport-d-activite-2018-19>

## Sur les réseaux

🌐 Site : <https://www.parisdexil.org>

📘 <https://www.facebook.com/parisexil>

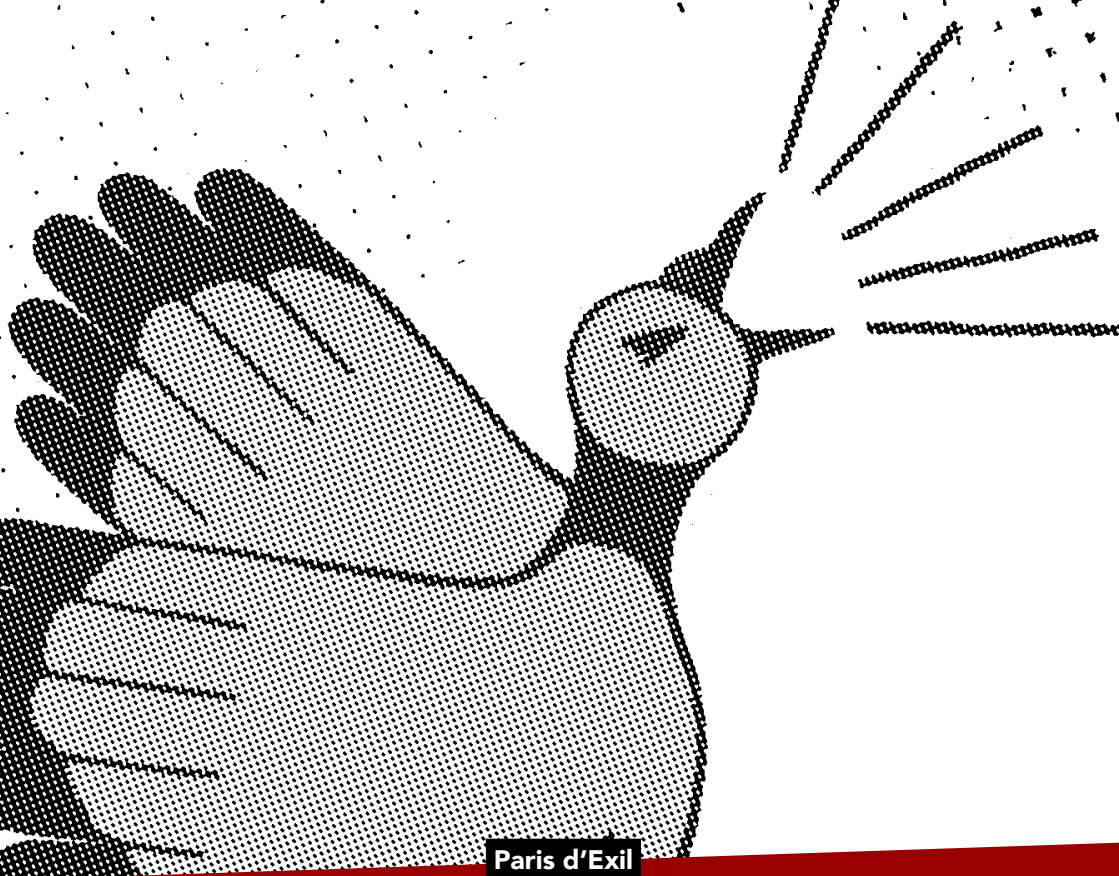
📷 [https://www.instagram.com/paris\\_dexil](https://www.instagram.com/paris_dexil)

🐦 [https://twitter.com/paris\\_dexil](https://twitter.com/paris_dexil)

✉ Email : [parisdexil@parisdexil.org](mailto:parisdexil@parisdexil.org)

📧 Liste de diffusion : [parisdexil-subscribe@lists.riseup.net](mailto:parisdexil-subscribe@lists.riseup.net)





**Paris d'Exil**

**Faciliter l'accès des personnes cherchant refuge en France à leurs droits, en visant leur autonomisation dans leurs démarches et décisions.**

**Militer en faveur de l'accueil inconditionnel et digne de toute personnes cherchant refuge en France, indépendamment des raisons qui l'ont fait quitter son pays d'origine.**

**Apporter un soutien matériel, sanitaire, linguistique, juridique ou autre à toute personne en situation de précarité, notamment du fait d'une situation de migration.**

**Lutter pour le droit à la mobilité, la liberté de circulation et d'installation.**

**Nous somme une association militante, nos membres ne sont pas rémunéré·e·s, sauf dans le cadre de services civiques.**