PREMIÈRES MANIFS

Prendre soin de soi et des autres

Parce que lutter, ça s'apprend…
et ça fatigue !

Entre la foule, le bruit et l'inconnu, ton système d'alerte peut saturer. Ressentir de l'anxiété n'est pas un manque de courage : c'est une réaction tout à fait normale. Prendre soin de soi et des potes (et rassurer tes parents), c'est ça la vraie solidarité.

AVANT

Préparer le terrain (et tes proches)

- **Le pacte des potes :** Ne viens pas seul·e. Formez un petit groupe de confiance (2 à 4). Règle d'or : si l'un·e ne se sent pas bien, on s'en va tou·te·s ensemble.
- **Kit anti-stress :** Une gourde d'eau, une batterie externe, des bouchons d'oreille (le bruit épuise), un pull et un truc sucré.
- **Rassurer les parents :** Donne-leur le parcours exact, l'horaire de retour et les numéros de tes potes. Montrer que tu gères désamorce leur angoisse !

PENDANT

S'écouter et respirer

- **Zéro culpabilité :** Si la foule t'oppresse, écarte-toi sur les trottoirs ou pose-toi dans une rue calme. Ta santé mentale passe avant la performance.
- **Le SMS magique :** Envoie un petit «Tout va bien, on est au niveau de la place X» au milieu de la manif pour réduire l'inquiétude de tes parents.
- **Alerte panique ?** La respiration «ballon» : Inspire lentement par le nez pendant 5 secondes en gonflant le ventre, puis expire doucement par la bouche pendant 5 secondes. Répète cet exercice 5 fois pour forcer ton rythme cardiaque à ralentir.

En cas d'urgence pendant la manif, appelle le 15 (SAMU) ou le 112.

APRÈS

Couper et recharger

- **Déconnexion des écrans :** Évite de scroller les vidéos de tensions toute la soirée. Ton cerveau a besoin de savoir que le «danger» est fini.
- **Valider la confiance :** Rentre à l'heure convenue. Parle de ce que tu as ressenti (joie, colère, peur) avec tes potes ou ta famille pour vider le trop-plein.
- **Repos :** Douche chaude, bon repas et gros dodo. Militer est un marathon, pas un sprint !

BESOIN DE PARLER ?

Tu as été victime ou témoin de violences ?

Tu te sens choqué·é, traumatisé·e –cauchemars, flashbacks de l'évènement, sentiment de menace permanente, sursauts, évitements des pensées ou situations liées à l'évènement... ?

Ces réactions peuvent surgir pendant ou après l'évènement, parfois quelques semaines plus tard. Dans tous les cas : parles-en à tes proches ou appelle une des lignes d'écoute ci-après.

RESSOURCES

Si l'anxiété persiste après la manifestation

- **Fil Santé Jeunes :** des professionnel·les à l'écoute des ados, par téléphone ou chat : 0 800 235 236 (7j/7 9h-23h)
- **Allo écoute ado :** des psychologues pour t'écouter : 06 12 20 34 71 (L-V 17h-20h) + messagerie via le site ou l'appli
- **SOS Amitié :** 09 72 39 40 50 (7j/7, 24/24)
- **Carto des lieux d'accueil et d'écoute gratuits** proches de chez toi (espaces santé jeunes, maisons des ados, points accueil écoute jeunes...) : cartosantejeunes.org
- **3040 :** numéro santé mentale des étudiant·es (L-V 10-21h, S 10-14h)

la suite →

- **Nightline.fr :** écoute pour et par des étudiant.e.s bénévoles, 21h-2h30
- **Mon soutien psy :** jusqu'à 12 séances remboursées chez un psychologue conventionné : monsoutienpsy.ameli.fr
- **Collectifs Locaux :** Rapproche-toi des syndicats ou des collectifs locaux pour trouver/créer des espaces de parole et d'entraide

tchats et IA : attention !

Ce sont des robots, le risque est donc de te sentir encore plus isolé.e, et de partager des informations personnelles/ confidentielles de manière non sécurisée. Les psys, comme les médecins, ont eux, un devoir de confidentialité.

Si tu es en détresse et/ou as des pensées suicidaires, si tu veux aider une personne en souffrance, contacte le 3114, numéro national de prévention du suicide.

PLUS D'INFOS

Prendre soin de soi, c'est protéger nos combats

- **Sur la santé mentale :** www.psycom.org
- **Sur le soin militant :** lutteslocales.fr/soin-des-luttes
- **Dans le 71 :** soinmilitant71@proton.me

Partage ce post : republie, like, partage en story !