



**SPARR
C'EST QUI ?**

C'est un **collectif indépendant composé de personnes militantes**, ayant subies ou été témoins de violences policières et ayant ou non des formations et pratiques autour du soin et de la santé mentale.

Ce collectif s'est constitué autour de l'envie commune de **proposer du soutien** face aux stratégies gouvernementales de maintien de l'ordre et de **système répressif** mis en place pour nous blesser, restreindre nos libertés, nous faire peur et nous dissuader d'aller en manif/de militer.

Nous souhaitons créer de la solidarité et de l'entraide face aux séquelles engendrées par cette répression.

SELON NOUS, BÉNÉFICIER D'UN SUPPORT PSY N'EST PAS SEULEMENT UN OUTIL INDISPENSABLE À NOTRE BIEN ÊTRE, IL L'EST AUSSI À LA LUTTE !

Si certaines personnes du collectif ont une pratique ou des expériences professionnelles en tant que psychologues, nous tendons dans notre activité vers **l'auto-gestion et l'horizontalité**. Même si des pys participent, iels sont avant tout là en tant que militant·e·s. Le but n'est pas d'instaurer une relation soignant·e/soigné·e mais **un espace d'entraide mutuelle et de partage de connaissances et de vécus**.

Les expériences traumatiques liées à la répression peuvent entraîner **isolement, flashbacks, anxiété, dépression et autre**. Libérer parole autour ces questions est essentiel pour nous apprendre à reconnaître ces symptômes, y faire face, pour nous et nos camarades, ainsi que pour nous permettre d'être mieux outillé·e·s et en capacité de continuer à militer.

**SPARR
C'EST QUOI ?**

GROUPE DE PAROLE

Pour se soutenir et s'accompagner collectivement, nous proposons **un groupe de parole gratuit**.

Ce groupe se veut en mesure d'**accueillir chacun·e** sans hiérarchiser les vécus et les traumas. Il n'a pas été pensé comme un espace de débat politique, d'organisation ou de règlements de conflits, mais bien comme un espace d'**écoute thérapeutique**.

Au besoin, nous pouvons aussi mettre en lien avec des psychologues allié·e·s pour un soutien individuel.

Nous avons choisi ce format parce qu'il permet :

- d'aborder la prévention et l'information autour du trauma
- de partager nos outils pour faire face au trauma et à ses conséquences
- de libérer la parole et de partager son vécu pour se sentir moins seul·e

Nous abordons le thème de la répression par les violences policières en mouvements sociaux car c'est de là que vient notre collectif. C'est l'axe principe sur lequel nous sommes outillé·e·s et avons des ressources à proposer. Les groupes de parole restent cependant et bien sûr ouverts à traiter des violences policières quotidiennes, violences judiciaires, violences fascistes vécues par les personnes participantes.

Cet espace se veut convivial, respectueux de la confidentialité et de l'anonymat.

CONTACT

Pour plus d'infos ou pour connaître la prochaine date, n'hésite pas à nous écrire :

sparr@riseup.net

On reviendra vite vers toi.