

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES AUTRES

Les consignes et recommandations suivantes sont tirées des leçons apprises à travers nos expériences personnelles en tant qu'organisateur.trices et survivant.es. Merci d'en prendre connaissance.

SOUTIEN ET RECUEILLEMENT

N'hésitez pas à faire appel à nos bénévoles en écoute active si vous en ressentez le besoin. Vous pouvez également faire appel à l'un.e de nos bénévoles qui pourra vous référer. Vous pouvez procéder de la même façon pour avoir accès aux salles de recueillement et d'écoute qui ont été prévues.



L'ensemble de nos bénévoles portent un ruban de tissu rose autour du bras. Nos bénévoles en écoute active ont, en plus, un macaron « Vive la vie ! ».

Si vous sortez d'une activité avant la fin et que vous ne voulez pas être accompagné.es, faites-nous un petit signe en levant le pouce pour nous signifier que vous allez bien, le cas échéant.

FAITES-VOUS UN PLAN

Dans les deux prochains jours, nous allons parler de choses difficiles et importantes, parfois intimement reliées à nos vies personnelles et professionnelles.

Parfois, le contenu peut déclencher des réactions ou remémorer certaines violences. Si vous pensez être susceptibles de vivre de telles réactions, **nous vous suggérons de vous écrire un plan dès le début du Forum.** De cette façon, vous aurez des étapes à suivre qui vous aideront à rester présent.es.

Ce plan pourrait, par exemple, contenir les réponses à ces questionnements :

- ✓ Qu'est-ce qui pourrait déclencher une réaction chez moi qui rendrait ma participation difficile ?
- ✓ Quels sont les signes qui m'indiquent que ça ne va pas ?
- ✓ Qu'est-ce que je vais faire si je ressens de l'angoisse, si je « spin », si je suis pris.e dans ma réaction ?
- ✓ Y a-t-il un son, des mots, des images, des odeurs qui risquent de me faire réagir ?
- ✓ Si oui, quelles sont ces réactions et comment je compte y faire face ?

S'il vous arrive d'avoir des réactions plus fortes qu'attendues et qui vous mettraient dans un état trop difficile, nous vous conseillons de vous retirer et de faire appel à nos bénévoles en écoute active. Nous ne voulons pas stigmatiser les expressions émotionnelles – qui sont naturelles et normales lorsque l'on parle de choses aussi sensibles –, mais nous avons votre bien-être à coeur.



DES ÉCHANGES QUI PEUVENT ÊTRE INTENSES

Lors des échanges et des périodes de questions, il se peut que certaines personnes vous semblent très animées, voire même fâchées, que vous les trouviez « intenses ». Sachez que c'est probablement pour de bonnes raisons. Parler de violences, ça peut demander une vulnérabilité qui est difficile. Si, en plus, on ne se sent pas bien compris.es ou cru.es, ça devient parfois difficile. De plus, plusieurs d'entre nous sommes des activistes, intervenant.es et défenseur.euses de droits passionné.es : notre indignation face aux violences nourrit nos mouvements.

Bref, si vous voyez quelqu'un qui s'exprime avec passion, essayez de ne pas être sur la défensive. Tentez d'accueillir avec ouverture le contenu de ces interactions qui contiennent probablement beaucoup de belles choses ! Notre but ici est de mieux se comprendre pour changer les choses ensemble.

DIALOGUE, ÉCOUTE, OUVERTURE... ET RESPECT !

Nous sommes toutes et tous ici pour apprendre, notamment sur le meilleur vocabulaire à utiliser par rapport aux sujets abordés. Nous vous invitons à faire preuve d'ouverture et de compréhension. Si certains mots vous heurtent ou vous semblent inappropriés, nous vous invitons au dialogue avant la confrontation.

En revanche, si vous utilisez des termes qui semblent heurter ou qu'on trouve inappropriés, nous vous demandons d'être à l'écoute des personnes qui interviennent. Il y aura toujours d'autres moments pour en apprendre plus et des allié.es pour vous aider à expliquer les réalités aux personnes qui ont moins d'expériences auprès de certains groupes.

ET BIEN SÛR...

...merci de ne pas présumer du genre et de l'orientation sexuelle des personnes que vous côtoyez, ni des expériences de violences sexuelles vécues ou non par les personnes présentes. À cet effet, nous vous référons aux deux guides qui se trouvent dans votre pochette.

Votre participation est appréciée, mais votre santé affective est la priorité.

L'équipe du Forum LEXIC²