



## Les soins post manif'



**Vous trouverez dans cette brochure les rubriques suivantes :**

- Quels risques ? p.3
- Gérer le risque chimique p.4
- Gérer le risque physique p.7
- Gérer le risque psychologique p.10
- Vers une prise en compte des risques psychologiques dans le milieu militant p.15
- Informations utiles p.19
- Qui sommes-nous ? p.20



## Quels risques ?

Bien qu'une manifestation soit l'expression la plus directe de la démocratie et devrait donc n'impliquer aucun risque, **l'État veille à ce que nous ne sortions pas indemnes de ces expériences.**

La **violence policière** nous expose à **3 types de risques** :

- **chimique** : bien que les gaz lacrymogènes et spray au poivre sont techniquement conçus pour n'engendrer aucune séquelle, leur **utilisation abusive** et le **non-respect des conditions d'utilisation** créent une réalité toute autre. De plus, ces armes ont un **impact plus important sur les populations à risque** : les enfants, les personnes âgées, les personnes atteintes de déficience immunitaire (et notamment les séropositif-ves), les personnes ayant des difficultés respiratoires, etc. Ils sont de manière générale **nuisibles pour toute personne en bonne santé sur le long terme** ;

- **physique** : l'usage d'armes telles que la matraque, le flashball mais aussi les grenades assourdissantes peuvent entraîner des **blessures à surveiller** suite à la manifestation. **Ne minimisez pas les impacts des violences policières sur votre corps**, contrairement à ce que la police souhaiterait nous faire croire, leur arsenal n'est pas fait pour neutraliser mais bien pour blesser. **Les armes dites "non-létales" sont en vérité à considérer comme "à létalité réduite"** ;

- **psychologique** : souvent **minimisé**, l'**impact** psychologique des violences policières **est pourtant réel**. Les manifestations sont des **contextes de stress énorme** : bruits, foule compacte, mauvaise circulation de l'information, odeurs des lacrymos, mouvements de panique. La **décompensation** suite à la manifestation **peut être très forte** et laisser des séquelles. Préservez-vous.



## Gérer le risque chimique

### Facteurs de risques

L'usage de **gaz CS** ("chlorobenzylidène malononitrile", du gaz lacrymogène) et de **pulvérisateurs de poivre de Cayenne** ("oléorésine de capsicum", du spray au poivre) par la police présente plusieurs risques pour le corps humain.

L'**aspect irritant** de ces dispositifs sont à l'origine d'**inflammation de l'œil**, des **voies respiratoires** et parfois même de **brûlures sur la peau**.

Une **exposition excessive** au CS peut aussi entraîner un **œdème pulmonaire**, des **brûlures chimiques irréversibles de l'œil**, des **nausées** et des **vomissements**.

L'ingestion de spray au poivre ou d'aliments contaminés par les gaz lacrymogènes peuvent produire des effets sur le système digestif.

### Premiers soins

La **priorité** est de **se débarrasser des produits chimiques** présents sur soi.

**Rincez-vous abondamment les yeux, le nez et la bouche** avec du sérum physiologique ou une solution composée d'un stick de Maalox et d'un litre d'eau.

**Rappel** : se rincer les yeux demande de suivre une certaine méthode pour ne pas pousser les produits chimiques à l'intérieur de l'œil :

- **Lavez-vous les mains** ;
- **Penchez la tête du côté de l'œil que vous rincez** ;
- **Irriguez en partant du coin intérieur de l'œil vers le coin extérieur.**

**Rappel : veillez à bien recracher lorsque vous vous rincez le nez et la bouche, l'ingestion de gaz et de spray peut produire des effets indésirables sur votre système digestif.**

Si vous avez des **difficultés à respirer, stabilisez** d'abord **vo**tre **respiration avant d'ingérer quoique ce soit** : faites usage de votre inhalateur, contactez les secours ou à défaut des personnes à proximité capables de vous aider pour des exercices de respiration.

Vous pouvez faire usage d'un masque respiratoire qui vous permettra d'aider vos poumons à se régénérer.

**Retirez vos vêtements et lavez-les** à part avec du détergent concentré.

Prenez une **douche froide** afin de **limiter les risques de brûlures** : lavez-vous avec un savon neutre et frottez abondamment vos cheveux.

**Rappel : Si vous êtes formé-es à la technique MOFIBA, elle est adaptée pour les brûlures dues aux gaz lacrymo et au spray au poivre.**

Afin d'éliminer les toxines absorbées par votre organisme, **buvez beaucoup d'eau** (2 litres). Vous pouvez y ajouter du citron pour apporter des nutriments à votre corps.

## Suivi

- Irritation des yeux :
  - Appliquez une **compresse froide** sur vos yeux ;
  - **Reposez vos yeux** en limitant leur exposition aux écrans, à la lumière forte et au vent ;
  - **Rincez-vous régulièrement** et abondamment les yeux au **sérum physiologique** ;
  - **Si l'irritation persiste, contactez un médecin ou rendez-vous en pharmacie.**
- Irritation de la peau et brûlure bénigne (légère rougeur, sinon direction les urgences dès que possible) :

- Placez une **compresse froide** sur la brûlure afin d'arrêter sa progression ;
- **Appliquez** plusieurs fois et très régulièrement une **pommade anti-brûlure**, une **crème hydratante** ou du **gel d'aloé vera** (selon la gravité de la plaie) ;
- **Si la brûlure persiste, contactez un médecin ou rendez-vous en pharmacie** ;
- **Si la brûlure forme une cloque, contactez une assistance médicale le plus rapidement possible.**

- Difficultés respiratoires :
  - Vous pouvez lutter contre l'**inflammation** grâce à une décoction de **gingembre**, de **curcuma** et de **miel chaud** ;
  - Vous pouvez aussi faire usage de **sirops graissant** les voies respiratoires **sauf si vous êtes asthmatique** ;
  - **Si les difficultés persistent, contactez un médecin ou rendez-vous en pharmacie.**
- Empoisonnement :
  - Si vous ressentez des **douleurs dans le système digestif**, des **nausées**, des **brûlures** : vous avez peut-être ingéré des produits chimiques ;
  - **NE VOUS FORCEZ PAS A VOMIR** : le passage des produits dans votre tube digestif mélangé avec les sucs gastriques risque de causer des brûlures plus graves ;
  - **Contactez le centre anti-poison au plus vite.**



## Gérer le risque physique

### Facteurs de risques

L'**arsenal policier** est d'une **variété des plus inquiétantes** (tonfa, flashball, grenade de désencerclement etc.) et peut être à l'origine de **nombreuses blessures**.

La majeure partie du temps, **ces blessures sont à surveiller** (hématomes, plaie ouverte, etc.) mais ne laisseront **pas de séquelles graves**.

**Certaines blessures non prises au sérieux (fracture, choc à la tête etc.) risquent cependant de laisser des séquelles à vie.**

**Toute blessure contractée** en contexte de manifestation doit être **prise au sérieux et surveillée** : il vaut mieux se rendre aux urgences pour rien que l'inverse.

Certaines armes ont été responsables de la **mort** et de l'**invalidité de nombre de nos camarades**.

### Premiers soins

Faites un **rapide check up** de l'état de votre corps :

- **Ressentez-vous une douleur persistante à un endroit ? Un hématome** est en train de se former, vous pouvez le limiter en appliquant du **contre-coup** et en posant une **compresse froide** dessus ;

- **Avez-vous une plaie ouverte ? Arrêtez le saignement** avec des compresses. **Désinfectez** la blessure et **appliquez un bandage**. **Si la blessure est profonde, contactez une assistance médicale** ;

- **Ressentez-vous une forte douleur dans un de vos membres ? Est-ce enflé ? Rouge ? Bleuté ? La douleur est-elle démesurée quand vous appuyez ? Une fracture** doit être prise en charge immédiatement pour soigner correctement. **Immobilisez la fracture** sur un support dur, appliquez une **compresse froide** et **contactez une assistance médicale** ;

- **Ressentez-vous une sensation de brûlure ? D'irradiation ?**  
Appliquez une **compresse froide** pour arrêter la progression de la brûlure.  
Appliquez une **pommade anti-brûlure** ;

- **Avez-vous reçu un coup sur la tête ? Avez-vous la vision brouillée ? Des nausées ?** Vous risquez d'avoir un **trauma crânien**, vous devez **contacter une assistance médicale de ce pas**.

### Suivi

- Hématome :

- Reposez-vous et **immobilisez la partie touchée** par l'hématome ;

- Appliquez une **compresse froide** sur la blessure ;

- Appliquez une **compresse chaude 24 à 48h après l'apparition de la blessure** ;

- **Massez** la zone de la blessure ;

- **Surélevez la zone touchée** par l'hématome ;

- Les **anti-inflammatoires** sont efficaces contre les hématomes. Vous pouvez donc prendre de l'**ibuprofène** et des décoctions à base de curcuma.

- Plaie ouverte :

- **Changez régulièrement les bandages** ;

- **Nettoyez** avec du savon doux et **désinfectez** à chaque nouveau bandage. **Attention à ne pas retirer la croûte** ;

- **Suivez l'évolution de la plaie attentivement** et faites-la voir à un-e pharmacien-ne si celle-ci a des difficultés à guérir.



## Gérer le risque psychologique

### Facteurs de risques

La **gestion des manifestations** opérée par l'État français est faite dans une **volonté de faire déraiper la manifestation**.

**Toutes les conditions sont réunies pour créer une situation de stress** pour les manifestants : nasse, murs de CRS, gaz lacrymogènes, bruits, isolation d'une partie des manifestants, coups portés aux plus vulnérables, etc. **Tout est fait pour vous avoir à l'usure et que vous ne reveniez pas aux prochaines manifestations.**

S'ajoute à cela le **stress** déclenché par la présence d'une **foule compacte**, et d'un risque de panique collective, ainsi que la **peur** engendrée de base par la présence du **bras armé de l'État**.

Qui plus est, les **violences policières** pratiquées par les criminels en uniforme peuvent être à l'**origine de véritables traumatismes persistants**. Il est donc capital de prendre en compte la **dimension psychologique** des **soins post manif'**.

### Premiers soins

Tout d'abord, vous **devez apprendre à reconnaître une attaque de panique**. Si vous présentez les **symptômes** suivants :

- Rythme cardiaque irrégulier ;
- Vertiges ;
- Souffle court ;
- Sensation d'étouffement et nausées ;
- Tremblements et transpiration ;

- Fracture :
  - **Une fracture doit être prise en charge par un-e médecin** qui vous indiquera la marche à suivre pour bien guérir ;
  - Quoiqu'il en soit, **la fracture doit être immobilisée** et vous devez vous reposer ;
  - Appliquez de la **glace** sur la fracture ;
  - Les **anti-inflammatoires** sont efficaces contre ce type de douleurs. Vous pouvez donc prendre de l'**ibuprofène** et des décoctions à base de curcuma ;
  - La prise de **calcium** aide à ressouder les os.
- Brûlure :
  - Placez une **compresse froide** sur la brûlure afin d'arrêter sa progression ;
  - **Appliquez** plusieurs fois et très régulièrement une **pommade anti-brûlure**, une **crème hydratante** ou du **gel d'aloë vera** (selon la gravité de la plaie) ;
  - **Si la brûlure persiste, contactez un médecin ou rendez-vous en pharmacie ;**
  - **Si la brûlure forme une cloque, contactez une assistance médicale le plus rapidement possible.**
- Coup sur la tête :
  - **Si ces symptômes apparaissent : maux de tête, vue brouillée, nausées, perte de connaissance, fatigue. Consultez un médecin au plus vite ;**
  - Un potentiel **traumatisme crânien** doit être **surveillé** pendant les **24 premières heures** : faites appel à votre mémoire, **faites un check up de votre état physique** ;
  - **Reposez-vous.**

- Fatigue et faiblesse ;
- Douleur à la poitrine, brûlures d'estomac ;
- Spasmes musculaires ;
- Bouffées de chaleur ou frissons ;
- Picotements au bout de vos mains ou de vos pieds ;
- Peur de devenir fou ;
- Peur de mourir ou d'être gravement malade.

**Vous êtes en train de faire une attaque de panique.**

**Appelez quelqu'un à l'aide, captez l'attention de quelqu'un et demandez-lui de vous isoler autant que possible dans un endroit calme.** N'hésitez pas à appeler directement une personne en la désignant formellement, afin qu'elle prête attention à vous. **Ne restez pas seul-e.**

Utilisez des **techniques de cohérence** cardiaque dans pour apaiser votre cœur :

- **Calmez votre respiration.** Placez une main sur le haut de votre poitrine, et l'autre sur votre diaphragme (là où la cage thoracique rejoint l'estomac) ;

- **Inspirez lentement et profondément par le nez en comptant jusqu'à 5.** Votre main sur votre poitrine doit rester immobile tandis que celle sur votre diaphragme doit se soulever sous votre inspiration. Cela vous permet de savoir que vous inspirez le plus profondément possible ;

- **À 5, expirez lentement par le nez, à la même vitesse.** Concentrez-vous sur vos mains et sur le compte pour garder ou rétablir votre calme. Continuez ces respirations jusqu'à ce que vous vous sentiez calmé ;

- **Détendez vos muscles.** Trouvez une position confortable pour vous assoir ou vous coucher ;

- **Fermez vos yeux et commencez à vous concentrer sur vos orteils.** Repliez-les fermement en comptant jusqu'à 5, puis relâchez la tension ;

- **Ensuite concentrez-vous sur vos pieds.** De même, contractez tous les muscles de vos pieds fermement en comptant jusqu'à 5, puis relâchez la tension ;

- **Continuez ainsi sur tout votre corps, en isolant chaque groupe de muscles.** Les mollets, les cuisses, les fesses, l'estomac, la poitrine, les épaules, le cou, les doigts, les mains, les bras, jusqu'à votre visage ;

- **Lorsque vous serez rendu à votre visage, vous devriez vous sentir bien plus calme.**

**Suivi**

Si vous avez fait une attaque de panique pendant la manif' ou que vous vous sentez fébrile après celle-ci, vous pouvez appliquer la procédure de suivi des traumatismes afin de vous préserver psychologiquement.

- **Ne vous isolez pas** : restez en compagnie de vos ami-es, faites quelque chose : allez boire un verre, promenez-vous, rentrez chez vous mais ne restez pas seul-e ;

- **Demandez de l'aide** : si vous sentez que vous n'arriverez pas à gérer le stress seul-e demandez à vos proches ou à un professionnel de santé de vous aider ;

- **Participez à des activités sociales** : il y a une discussion après la manif' ? Votre groupe va se poser au parc ? Participez à ces activités qui vous permettront de rester en contact avec la réalité ;

- **Portez-vous volontaire** : aidez les autres peut permettre de se rappeler vos forces et de garder les pieds sur terre. A ne faire uniquement si vous êtes en état d'aider les autres ;

- **Parlez avec vos ami-es** : ou toutes personnes de confiance et compréhensives, de ce que vous ressentez et ce que vous avez vécu. Partager cette expérience permet non seulement de se rendre compte qu'on

n'est pas seul-e à l'avoir endurée, et cela peut permettre de prendre un peu de recul sur ce qu'il a pu se passer. De plus, cela peut renforcer les liens de protection mutuelle entre vous et vos proches ;

- **Mettez en place une routine** : la mise en place d'une routine après un évènement stressant permet de s'y raccrocher en cas de perte de contact avec la réalité. Elle permet de vous rappeler qui vous êtes ;

- **Prenez en compte vos émotions** : ressentir de la peur, de l'inquiétude, de la tristesse, etc. sont des choses normales. Prenez en compte vos sentiments pour mieux les gérer ;

- **Prenez soin de vous** : reposez-vous, mangez bien, buvez beaucoup d'eau, prenez une douche. Veillez à votre intégrité physique vous aidera à préserver votre intégrité psychologique ;

- **Évitez l'alcool ou les psychotropes** : c'est une solution tentante après une situation de stress, mais l'alcool et les drogues peuvent mener vers des comportements auto-destructeurs à long terme. A court terme, altérer son jugement après un choc risque d'aggraver l'état de stress dans lequel vous vous trouvez dans la mesure où votre appareil psychique ne sera pas en mesure de faire son travail de réparation des éléments traumatiques dus au choc. ;

- **Apprenez des techniques de relaxation** : cohérence respiratoire, auto massage, méditation. Ces techniques vous permettront de vous calmer et de rationaliser vos pensées.

Si dans les jours qui suivent la manif' vous faites l'expérience des symptômes suivants :

- Etat d'anxiété ;
- Nausées ;
- Cauchemars ;

- Pensées entêtantes et envahissantes ;
- Désir de prendre des risques, obsession pour les états intenses dans lesquels le danger vous a mis-e ;
- Dépression.

**Il se peut que vous soyez traumatisé-e par l'évènement que vous avez vécu.**

Cela paraît incroyable, être traumatisé-e en manifestation, mais cela peut arriver et doit être pris au sérieux. **Un trauma peut se former sur le long terme et n'implique pas nécessairement un évènement unique.**

Il existe des **facteurs de risques** : avoir été témoin d'une blessure, avoir subi une blessure, déjà souffrir d'un trauma etc.

**Si vous êtes en état de choc traumatique, nous ne saurions vous conseiller meilleure solution que de voir un thérapeute.**

Vous n'êtes pas obligé-es de voir un psychiatre (même si ceux-ci sont les seul-es à être remboursé-es par la sécu).

Vous pouvez vous rendre dans une structure spécialisée, faire appel à un thérapeute cognitif, etc.



## Vers une prise en compte des risques psychologiques dans le milieu militant

**Cette brochure n'est pas uniquement un support d'autosoin, c'est un appel à l'aide.**

Les **maladies et troubles psychiatriques** sont trop **sous-estimés** dans le **milieu militant**.

Il est dramatique qu'un milieu qui soit **source** d'autant de **stress** et de **frustrations** ne dispose pas de **véritables outils pour se préserver psychologiquement**.

Il est scandaleux que nous ne fassions pas le **lien** entre les **blessures physiques**, la **peur** engendrée par les violences et la **précarité psychologique** dans nos milieux.

Il existe des initiatives sur Paris, via le groupe ORAGE et le collectif street medic Paris, qui prennent en charge les personnes en état de choc après les manifs'.

En attendant de pouvoir développer une structure similaire sur Lyon, via Médic' Action et dans les autres villes de France où cela est nécessaire, nous vous proposons une gestion de groupes des suivis traumatiques.

### Soins immédiats : le defusing

L'objectif est d'**assurer à la personne que l'on répond à ses besoins vitaux**.

- **Isolez** la personne en état de choc et assurez-lui un **endroit calme** et serein où elle se sentira protégée. **Dites-lui ce que vous êtes en train de faire**, attention au toucher en particulier, vous ne connaissez pas l'historique traumatique de cette personne, quand bien même vous la connaissez déjà ;

- **Couvrez** la personne en attendant qu'elle se calme, **aidez-la à respirer** ;

- **Offrez-lui à boire et à manger** ;

- **Restaurez petit à petit la parole** avec la personne, rassurez-la, indiquez-lui qu'elle est en sécurité ;

- **Tentez d'instaurer un dialogue** pour ramener la personne à la réalité.

**Si le dialogue est possible à ce moment, demandez à la personne d'essayer de formuler ses besoins dans l'instant et cherchez des solutions ensemble.** Le sentiment de dépendance immédiate à l'aide d'un tiers peut être compliqué à supporter. Quand c'est possible, la personne que vous aidez doit être au centre des décisions prises la concernant pour minimiser ensuite ses ressentis d'impuissance. Cela peut conditionner sa capacité à prendre soin d'elle par la suite.

### ATTENTION :

- **Vous n'êtes pas psychiatre ou psychologue**, votre rôle est donc d'apporter un soutien à la personne mais si la situation est hors de votre contrôle, faites appel à une assistance médicale ;

- **Une personne en état de choc est relativement imprévisible**, ne forcez pas la personne à vous parler si elle ne le souhaite pas, ne la forcez pas à boire, mangez ou quoi que ce soit. **Ne la touchez pas sans son consentement**. Vous devez laisser la personne reprendre le contrôle de son corps et son esprit, vous devez l'aider dans cette reprise en main, pas l'infantiliser.

### Soins post-immédiats : le débriefing

Une fois le **choc passé** (quelques jours plus tard parfois), le débriefing permet d'**évacuer le choc et les émotions qui y sont liées**.

Chacun est invité à **parler de ses émotions, de sa perception de l'évènement**. L'objectif est de raconter ce que l'on a vécu, comment on l'a vécu, comment l'ont vécu les autres.



Il est important que cet **échange** se déroule dans la **bienveillance**, quand bien même **les vécus et les analyses de la situation diffèrent beaucoup d'une personne à l'autre**. Ce qui va compter dans ce moment c'est la **capacité à reprendre du pouvoir** sur une situation subie et de **parvenir à la formuler, à ne pas rester sidéré-e**.

Cela a plusieurs intérêts : se rappeler qu'on n'est pas **seul-es face à l'angoisse**, **mettre des mots** sur ce que l'on vit mais aussi **identifier les personnes les plus marquées par ces événements**.

Car si pour certain-es, le stress des manifs finit par partir sans laisser de séquelles sur le long terme, pour d'autres, l'**impact psychologique** est nettement plus grave.

**Si vous pensez qu'un camarade a développé un état de choc traumatique, nous ne saurions vous conseiller meilleure solution que de l'accompagner vers un-e professionnel-le de santé afin de prendre ceci en charge.**



## Informations utiles

### Numéros d'urgence

- Pompiers : 18
- SAMU : 15
- Secours général : 112
- Secours pour les personnes sourdes et malentendantes : 114

### Informations sur les traumatismes :

Le PTSD : <https://www.youtube.com/watch?v=MhWR-dcL71w>

Le traitement du PTSD :  
<https://www.youtube.com/watch?v=yAWbzUeoykw&t=830s>

### Sources

<https://www.vice.com/fr/article/4wz7gq/un-guide-des-armes-anti-emeutes-de-la-police-francaise-182>  
<http://www.physiodesmonts.com/content/view/58/7/>  
<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/petits-soins/soigner-plaie>  
<https://www.brulure.fr/brulure-thermique/soins-apres-brulure/>  
<http://www.medisite.fr/dictionnaire-des-maladies-traumatisme-cranien.2176.5.html>  
<https://psychcentral.com/lib/tips-to-cope-with-a-panic-attack/3/>  
<http://www.counselling-directory.org.uk/trauma.html#treatments>  
<http://traumapsy.com/LES-DIFFERENTES-PHASES-DE-LA.html>



## Qui sommes-nous ?

Médic' Action est un **collectif anarchiste** dédié à la **centralisation des ressources liées à la santé en milieu hostile**.

Notre objectif est double :

- Rendre accessible à tou-te-s l'autoformation sur les problématiques de santé ;
- Mettre à disposition des techniques de soins temporaires afin de minimiser les séquelles des violences policières.

### Contact

Twitter : **@MedicAction**  
Facebook : **Médic'Action**  
Mail : [medicaction@riseup.net](mailto:medicaction@riseup.net)

**“ Nos défaites ne prouvent rien, sinon que nous sommes trop peu à lutter contre l’infâmie. ”**

*Bertolt Brecht – Nos défaites ne prouvent rien*