



# Guide du/de la militant·e et soutien

Document utile à conserver et relire régulièrement





Paris d'Exil, version 2023 [2021]. Illustrations : Oriane Sebillotte

**Le travail de terrain comprend des risques et des limites, il est important d'en avoir conscience et d'être vigilant·e pour soi et pour les 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 – n'est pas sans conséquence sur nous.

Attention au **sentiment d'omnipotence**, fréquent parmi les acteur·ices 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 aux charges émotionnelle et de travail.

**La condition pour bien accompagner est d'abord d'aller soi-même bien.** Pour être capable de faire au mieux, il faut absolument se préserver et se protéger. Une personne stressée et fatiguée fait des erreurs et peut aussi communiquer son anxiété. Il faut savoir prendre des pauses, entretenir des moments conviviaux avec des personnes extérieures, avoir de vrais temps de repos. Il faut savoir poser les limites (notamment temporelles).

### **Quelques risques**

Attention à la surcharge. Une action, activité, etc. ne se limite pas à ce qu'elle est. Chacune s'accompagne d'une charge mentale qui prend parfois plus de place que l'action elle-même. Par exemple : une activité se prépare en amont ; des liens y sont créés qui entraînent des demandes de la part des personnes rencontrées ; lorsqu'elle se termine il n'est pas rare d'y repenser.

Il faut établir des priorités et hiérarchiser. Certaines choses sont effectivement urgentes mais d'autres ne doivent pas encombrer l'esprit inutilement. Cela peut sembler évident mais c'est parfois compliqué à mettre en place. Il existe des solutions basiques qui ne résolvent pas tout mais peuvent aider.



Par exemple, se ménager un environnement numérique *safe* : 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...

Il faut aussi se limiter, **savoir dire NON** pour être plus disponible sur chaque action (physiquement et mentalement) et protéger les relations déjà construites.

### **Savoir dire non et orienter**

Savoir dire non est essentiel. D'autres dispositifs existent, ils ne sont pas tous satisfaisants mais on fait avec ce qu'on a. Sans nous les personnes se débrouilleront autrement. On ne peut pas accompagner tout le monde, si on tente de le faire on finit par ne plus aider personne. **Dire non à une personne ne signifie pas qu'elle va tout perdre et être totalement démunie. D'autres prendront le relais et peut-être mieux.**

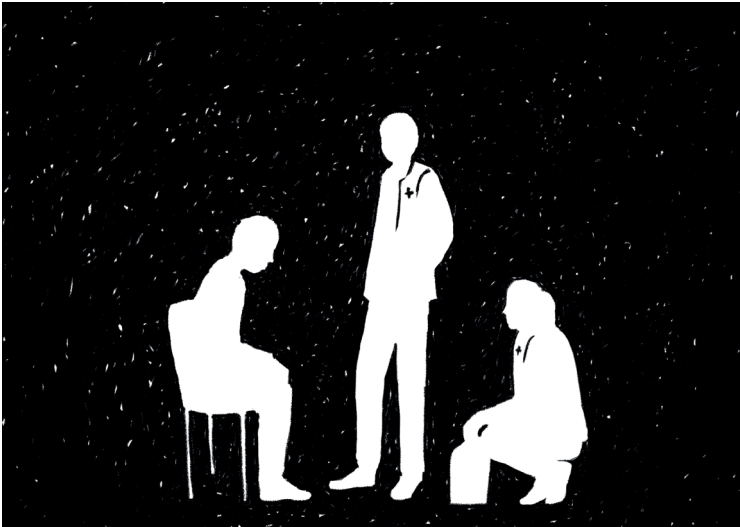
**Le monde ne repose pas sur nous ou nos actions.** Si nous n'agissons pas, d'autres le feront. Les personnes que nous rencontrons se sont débrouillées avant que nous les rencontrions, nous pouvons leur **transmettre nos connaissances** mais ne pas oublier que **nous ne sommes pas aussi indispensables qu'on peut le penser.**

### **Se former avec les autres et en autonomie**

Observer les pratiques et parler avec des personnes de son organisation ou d'autres est essentiel pour se former. On est tou·te·s passé·es par là. Il est aussi essentiel de savoir mobiliser les outils qui sont à notre disposition. Ils existent et sont nombreux, nous ne sommes pas seul·es à agir, il faut utiliser ce qui est à notre disposition, **être autonome** et se former, tout en gardant le lien avec les autres.

Pour des suivis<sup>1</sup> il faudrait pouvoir être en binôme, surtout au début. Lorsque ce n'est pas proposé par l'organisation, ne pas hésiter à le demander et à en parler. Cela permet de se concerter, d'apprendre les une·s des autres et de s'entraider pour prendre de la distance.

<sup>1</sup> Les suivis – à défaut d'un meilleur terme – sont le fait d'accompagner une personne ou un ménage dans ses/leurs démarches (en particulier administratives) de manière globale et durant plusieurs mois ou années.



## Limiter les erreurs

On n'est pas infallible, 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.**

**Lorsqu'on ne sait pas, on ne dit rien.** Les décisions et les recommandations que nous faisons peuvent avoir de graves conséquences. **Il ne faut jamais répondre si on ne sait pas ou qu'on ne comprend pas ce que la personne demande au risque de se tromper.** Il vaut mieux renvoyer vers une permanence spécialisée ou demander conseil. Par ailleurs, 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 mais il n'y a rien de pire que de le décevoir. En outre, cela peut briser définitivement la confiance.** C'est prendre aussi le risque de dégoûter les personnes des dispositifs d'aide. 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.



## On n'est pas l'État, on ne trie pas

**La relation aux personnes suivies ou accompagnées s'inscrit dans un cadre précis.** Paris d'Exil est 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 créer des liens d'amitié, ce n'est pas le but de nos actions. **Nous défendons les droits de tou-te-s sans distinction** (d'âge, de genre, de nationalité, de parcours, de passé, de positionnement politique, de religion, etc.), et sans considérations personnelles. **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 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 (se) questionner, analyser sans arrêt nos pratiques !**

## 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**<sup>2</sup>.

<sup>2</sup>Voir page 12.

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.** 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 pater-maternalistes et infantilisants**<sup>3</sup>. Il est naturel de créer des liens avec les personnes, et heureusement. Cependant il faut toujours prendre en compte que la relation est structurellement asymétrique. Cela n'empêchera pas de faire des erreurs.

<sup>3</sup> Cela passe aussi par le langage. Attention en particulier à l'usage du possessif : « nos jeunes ; notre public... » (*disclaimer* : même si cela peut sembler affectueux pour les personnes qui l'emploient, l'appartenance sous-entendue est gênante). Ainsi qu'à l'usage de termes infantilisants (les « enfants » pour des mineur-es en recours) ou essentialisant, voire racistes (on a largement été construit-es dans une société raciste, c'est un apprentissage constant de s'en défaire).





Personne ne peut vous dire comment et avec qui créer des liens. Néanmoins il est important d'être vigilant-e. Les relations étant asymétriques elles peuvent être biaisées. Il faut en être conscient-e.

**Attention 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 exemple : certaines personnes à qui vous allez apporter une aide se sentiront redevables. Si vous leur demandez quelque chose, une question personnelle, un autre investissement dans la relation, **elles se sentiront peut-être piégées et obligées de vous donner ce que vous demandez.**

**Des personnes peuvent être insistantes, voire avoir des comportements harcelants. Il faut absolument le signaler aux autres personnes de l'association afin de pouvoir analyser la situation et prendre des décisions collectives en conséquence.** Les personnes peuvent avoir une logique de guichet, de par leur expérience, ou pour toute autre raison qui leur appartient, elles peuvent être amenées à attendre plus de nous que ce que l'on peut leur apporter.

Des personnes ont des comportements problématiques envers d'autres. Nous ne jugeons pas, ce n'est pas notre rôle.



**Par contre, si la relation est envahissante ou qu'un malaise s'instaure, voire si l'un-e ou l'autre se sent en danger, ce n'est pas ok. Ni une personnes soutien et/ou militante, ni une personne accompagnée, n'est par essence inoffensive<sup>4</sup>. **Personne ne devrait être fragilisée ou se sentir bloquée, envahie, en insécurité, etc. Il faut pouvoir dire STOP et cela passe par la possibilité d'en parler autour de soi.****

<sup>4</sup>Voir page 12.

### **Protéger en respectant une distance**

Les personnes qu'on rencontre 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 de façon inopportune ou intrusive**. Nous ne sommes pas des psychologues, nous n'avons pas été formé-es. **Rouvrir des traumas 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-es, 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 s'imposer des limites. 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 ne pas devenir soi-même nocif·ve il faut 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, festifs 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 a sa propre 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·es peuvent être perçus comme violents. **Il faut absolument alerter et en discuter pour ne pas laisser grandir des ressentiments.** Il est aussi nécessaire de **se remettre en question, réfléchir à sa manière d'échanger, se former aux outils de l'éducation populaire, de la communication non-violente, être vigilant·e à ne pas être ou paraître agressif·ve,** nous n'avons pas besoin de tension supplémentaires.

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

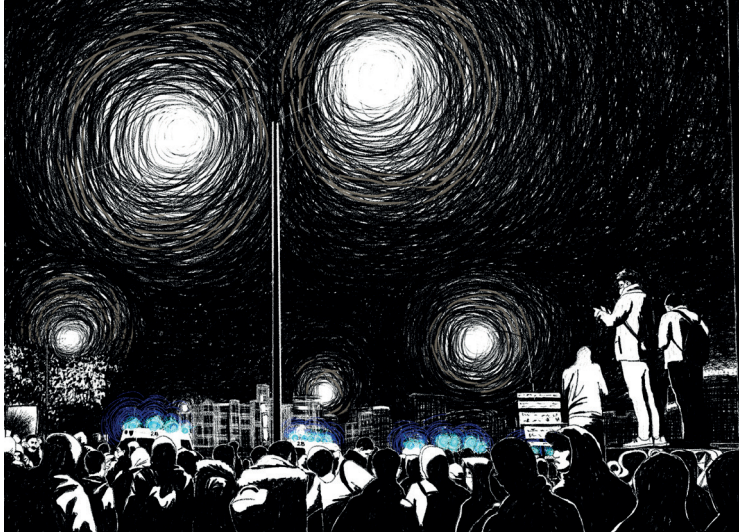
d'expérience du terrain. Il faut pouvoir discuter et se solliciter, mais ne pas oublier que tout le monde est sous pression et a peu de disponibilité. Attention aux effets de distance qui peuvent faire penser que des personnes ne font pas attention ou délaissent certaines choses. Tout le monde est très 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-es** et n'oublions pas que nous sommes tou·te·s pareil·les et concerné·es par les mêmes problèmes.

### **Faire des pauses et ne pas s'oublier**

Quand quelque chose ne va pas il ne faut pas laisser passer. Si personne n'est disponible au sein de l'association il faut pouvoir avoir des personnes de confiance avec qui parler. Les personnes non-sensibilisées à ces questions et ce terrain ne peuvent pas tout entendre ni comprendre mais la présence d'ami·es et une écoute, même incomplète et accompagnée de conseils parfois agaçants, est importante. Si vous n'arrivez plus à parler avec vos ami·es 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 d'espace mental. Il arrive que l'entourage gère mal cela. Vous pouvez rencontrer de l'indifférence, voire de l'hostilité de la part d'ami·es ou de membres de votre famille. Certain·es sont des allié·es précieux·ses, 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 il peut être nécessaire d'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 qui, bien qu'essentielle, n'est qu'une urgence pour pallier à une situation 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...) afin de pouvoir espérer pouvoir cesser y pallier en les replaçant dans leur contexte et envisager des combats qui permettraient des solutions de fond. 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

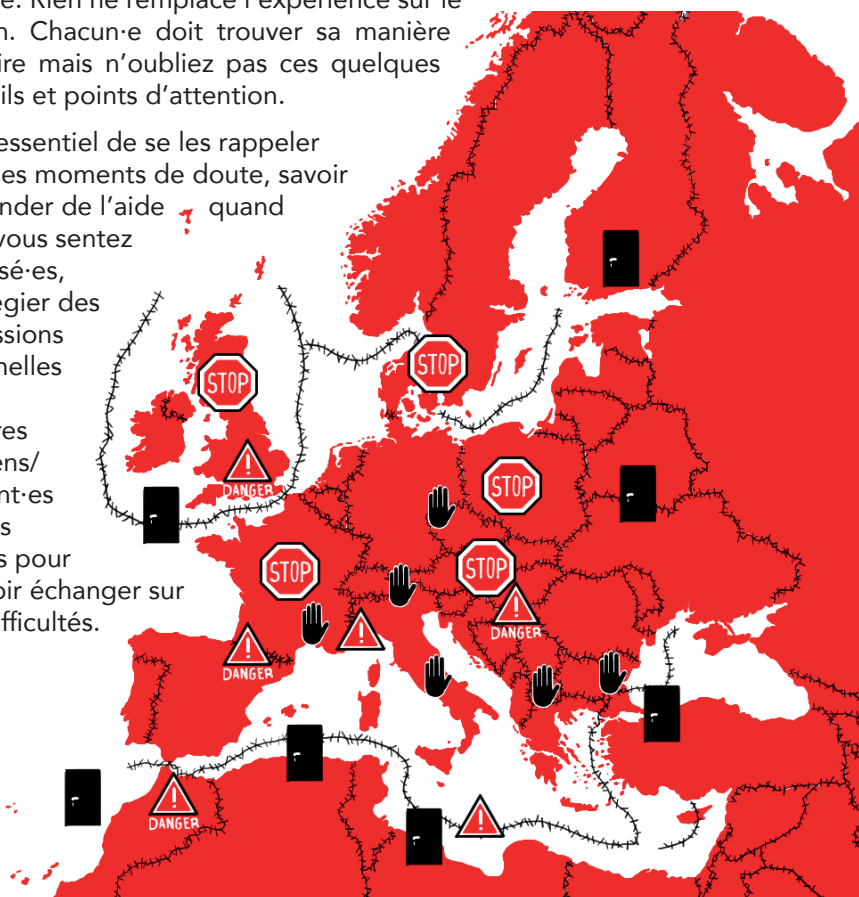
être difficile de tenir durablement et de maintenir un moral suffisant pour soutenir votre action.

## Conclusion

Toutes ces recommandations peuvent paraître assez abstraites et relever du bon sens basique, mais il est important de se les rappeler lorsqu'on est happé-es 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 questionnements sur son engagement, sur ses idées politiques, son positionnement, 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 points d'attention.

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



# Violentomètre sur les relations asymétriques aidant-es - aidé-es

À l'initiative du groupe "VSS dans les rapports aidant-es/aidée-s", juin 2023

Rappelons que toute relation d'aide est asymétrique et donc propice aux situations d'abus de pouvoir. Quand il y a des inégalités d'accès aux informations et ressources ; un lien de subordination ; une relation d'autorité et un effet d'admiration, le consentement libre et éclairé<sup>1</sup> est difficile. Les violences existent dans tous les milieux, dans toutes les structures, sur tout type de victimes et par tout type d'agresseur-es.

La relation est non violente quand	<p><b>Le-a soutien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• aide toutes les personnes sans discrimination</li><li>• prodigue une écoute active</li><li>• oriente la personne vers différentes ressources fiables et identifiées.</li></ul> <p><b>La personne aidée</b> accepte l'aide de tout-e soutien. Elle demande de l'aide aux personnes disponibles puis peut exprimer être plus ou moins à l'aise avec certain-es.</p> <p><b>Le-a soutien et la personne aidée</b> se partagent leurs contacts si chacun-e est à l'aise avec ça et se sollicitent à des horaires convenus ensemble. Si la personne aidée contacte le-a soutien en dehors c'est exceptionnellement pour des urgences (arrestations, accident).</p>
Une attention particulière est nécessaire quand	<p><b>Le-a soutien et la personne aidée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• se contactent pour parler de sujets personnels hors du cadre de l'aide</li><li>• s'invitent à des évènements personnels (fête, etc.)</li><li>• s'invitent dans des lieux privés pour le suivi ou non.</li></ul> <p>Lorsque la relation dépasse l'aide il convient de nommer les choses afin que chacun-e soient à l'aise et que personne ne se force dans ce rapprochement. La relation peut signifier des choses différentes pour chacun-e, <b>il est nécessaire d'en parler et de ne pas conditionner l'aide prodiguée ou reçue à une relation de proximité.</b></p>

1. Donner son accord de manière consciente, libre et explicite à un moment donné pour une situation précise

<p>La relation est insécuro-risante quand</p>	<p><b>Le-a soutien ou personne aidée</b> utilise l'urgence des situations ou la précarité des conditions de vie comme moyen de pression et de culpabilisation pour que l'autre dépasse le cadre de son action ou de la relation établie.</p> <p><b>Le-a soutien ou la personne aidée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• est particulièrement insistant-e sur ses émotions ou ses besoins de sécurisation</li> <li>• est tactile et que l'autre est mal à l'aise avec cela</li> <li>• impose une forme d'aide avec laquelle l'autre n'est pas à l'aise (hébergement, argent...)</li> <li>• force le contact ou la rencontre hors du cadre (lieux, horaires) convenu au départ.</li> </ul> <p><b>La personne aidée</b> refuse de rencontrer ou d'échanger avec d'autres personnes pouvant lui apporter de l'aide ; <b>le-a soutien</b> refuse de mettre la personne aidée en lien avec d'autres personnes pouvant l'aider.</p>
<p>La relation est dangereuse quand</p>	<p><b>Le-a soutien ou la personne aidée :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ne respecte pas les refus, limites ou le cadre posé et les réticences exprimées par l'autre, quel que soit le degré d'intimité de la relation</li> <li>• use d'insistance ou de harcèlement pour obtenir de l'autre un certain comportement ou attitude.</li> </ul> <p><b>Le-a soutien</b> menace d'arrêter l'accompagnement si la personne ne fait pas ce qu'elle lui demande, <b>la personne aidée</b> menace de se faire du mal ou de prendre une décision qu'elle sait préjudiciable pour elle si le-a soutien ne cède pas à une demande.</p>
<p>La relation est extrêmement dangereuse quand</p>	<p><b>Le-a soutien ou la personne aidée</b> use de violence verbale, psychologique ou physique à l'égard de lui-elle-même ou de l'autre partie, avec ou sans l'aide d'une arme.</p> <p><b>Le-a soutien</b> abuse de sa situation de pouvoir pour extorquer de la personne aidée quelque chose (relation affective ou sexuelle, service gratuit, etc.) ; <b>la personne aidée</b> abuse de la dynamique de dépendance implémentée par l'aide pour contraindre le-a soutien et lui extorquer quelque chose (relation affective ou sexuelle, aide financière ou matérielle, etc.).</p>



## **Notice du violentomètre**

Lorsque la relation se déploie dans un espace intime (tente, appartement, chambre), elle nécessite une attention particulière. Pour l'un·e ou pour l'autre, pénétrer dans un espace intime peut supposer une invitation à dépasser la relation établie au départ. Il est alors important de mettre les choses au clair pour être sûr·e que chacun·e est d'accord sur ce que cela signifie et ne pas s'y sentir obligé·e.

### **1. Lire le violentomètre**

Un violentomètre est un outil d'auto-évaluation qui permet de saisir les comportements qui constituent une relation respectueuse du consentement de chacun·e et les comportements à l'égard desquels il est important de garder une vigilance, qui constituent des situations de violence ou de danger immédiat. Un comportement violent est susceptible d'en entraîner un pire. La gradation permet de penser cette continuité et le fait que toute situation problématique peut empirer.

Le terme soutien qualifie toutes les personnes qui proposent une forme d'aide. La personne aidée qualifie ici toutes les personnes qui manifestent une demande d'assistance pour répondre à un besoin.

### **2. Pourquoi un violentomètre dans le domaine de l'aide ?**

Ce violentomètre est issu de la réflexion de femmes mobilisées auprès des personnes exilées (travailleuses sociales, bénévoles, militantes, enseignantes et chercheuses en sciences humaines). Cette réflexion fait suite à deux constats : le besoin d'identifier les situations de violences qui peuvent émerger dans les relations d'aide ; le besoin de libérer la parole autour de violences sexuelles et sexistes dans un contexte où elles peuvent être complexes à verbaliser.

Nous sommes conscientes des potentielles réappropriations et détournements de son propos par l'extrême droite par une instrumentalisation des violences pour nourrir des discours xénophobes et racistes. Nous estimons cependant que cela ne doit pas empêcher d'identifier des situations de violences dans l'aide entre personnes aidées et aidantes. **Il est important de rappeler que la violence dans les relations d'aide peut**

### **s'exercer dans les deux sens et que les personnes exilées peuvent en être autrices autant que victimes.**

L'objectif du violentomètre est de permettre aux personnes qui le lisent de prendre du recul sur les relations qu'elles ont noué dans le cadre de l'aide, d'identifier des comportements qui peuvent être alarmants, ce qui peut les inciter à se mettre en sécurité.

Il y a souvent peu de prise de conscience des positions de pouvoir dans ce secteur. Les situations de violence qui en découlent ne sont pas toujours volontaires ce qui ne doit pas mener à les minimiser mais au contraire à accroître notre attention pour les éviter. La première prévention étant la prise de conscience, elle est la base à partir de laquelle il est possible de chercher de l'aide et elle est nécessaire pour construire collectivement des espaces pour accueillir ces paroles et chercher des solutions.

### **3. Dynamiques relationnelles dans une relation aidant-es/aidé-es**

Toute relation d'aide est asymétrique et donc déséquilibrée. En effet, l'aidant·e est d'abord la personne en situation de pouvoir dans la relation, puisqu'elle peut aider. L'aidé·e dépend de quelqu'un·e pour accéder à une réponse à un besoin et est donc en position de subordination. Ces dynamiques sont perceptibles dans de nombreuses situations de la vie quotidienne, mais elles sont particulièrement exacerbées dans la relation d'aide, notamment avec les personnes exilées. Dans cette configuration, la personne aidante est d'autant plus en situation de pouvoir qu'elle a, dans la majorité des cas, accès à la langue, à la compréhension du système administratif et à des ressources. L'aidant·e est souvent perçu·e comme blanc·he, bénéficiant des privilèges qui y sont associés et ayant accès à la culture dominante. Au contraire, les personnes exilées aidées, sont dans des situations extrêmement précarisantes, contraint·es de vivre dans des conditions plus qu'insatisfaisantes et la cible de politiques racistes et violentes. L'ampleur de la violence institutionnelle subie par les exilé·es et la volonté de l'atténuer par des formes d'aide individuelle rend souvent difficile pour

le ou la soutien d'établir des limites à son investissement. Cette asymétrie et ce contexte peuvent inciter à nouer des attachements rapides et forts. La position de pouvoir qui en découle doit être nuancée. L'aidant·e est pris·e en étau entre des politiques de non-accueil souvent implacables et la personne qui dépend de l'aide. Cette configuration peut participer à créer un lien qui absorbe entièrement l'aidant·e. La personne aidée peut elle aussi exercer une forme de pouvoir, bien que plus limitée, vis-à-vis de la personne aidante.

### **Ainsi :**

- \* Les situations de précarité peuvent empêcher les aidant·es d'envisager les personnes aidées comme capables de comportements violents à leur égard. C'est souvent parce qu'un regard victimisant est posée sur la personne aidée, celle-ci est perçue comme nécessairement passive et faible, donc incapable de violence.
- \* Réciproquement, il est parfois difficile pour la personne aidée d'envisager la personne aidante comme capable de comportements violents envers elle. La perception souvent positive de l'aidant·e par la personne aidée peut créer un sentiment d'admiration propice à l'instauration d'une emprise de l'aidant·e sur l'aidé·e qui peut mener à des violences.
- \* Les personnes peuvent également ne pas oser parler lorsqu'un tel lien existe. Une personne aidée verbalisera difficilement des réticences envers une personne qui l'aide ; une personne aidante sera souvent peu encline à dénoncer une situation problématique qui pourrait stigmatiser la personne aidée (et, par amalgame, les personnes exilées plus largement).
- \* Il est essentiel d'être vigilant·e à l'utilisation de termes racistes, colonialistes ou essentialisants pour dénoncer ou expliquer des violences sexistes ou sexuelles. **Une personne qui dépasse les limites est une personne qui dépasse les limites, quelque soit son origine, sa religion, sa culture ou son parcours.**
- \* Une codépendance peut entraîner un renforcement

négatif du rôle de chacun-e. **L'aidant-e valorisé-e dans son action va être renforcé-e dans une posture "du/de la sauveur-se"** qui nécessite un dépassement constant de ses limites pour répondre aux besoins de la personne et entretenir la reconnaissance. **L'aidé-e, valorisé-e dans un rôle de "victime" va être renforcé-e dans un comportement sollicitant**, qui peut parfois aller jusqu'à des extrêmes de mise en danger de soi qui permettront à la posture du/de la sauveur-se de se renforcer.

\* Les relations d'aide évoluent parfois vers d'autres types de relations (amicales, amoureuses, filiales) ce qui doit nécessiter une attention particulière. Il est important que chacun-e puisse formuler un consentement réciproque et libre. Puisqu'elle émerge d'une situation d'aide fortement asymétrique elle peut être le terreau de violences difficiles à identifier et à verbaliser.

### **Des organisations nationales à contacter en cas de VSS**

Les structures référencées par l'État au niveau national :  
<https://arretonslesviolences.gouv.fr/associations-de-lutte-contre-les-violences-sexistes-et-sexuelles>

\* **Centre d'information sur le droit des femmes et des familles** <https://fncidff.info/trouver-mon-cidff>

\* **Collectif féministe contre le viol** · 0 800 05 95 95 <https://cfcv.asso.fr>

\* **Fédération nationale solidarité femmes** · 3919 <https://www.solidaritefemmes.org>

\* **Le planning familial** <https://www.planning-familial.org>

\* **Réseau d'Assistance aux Victimes d'Agressions et de Discriminations** <https://ravad.org/contacter-ravad>

\* **Le Syndicat du Travail Sexuel** <https://strass-syndicat.org>

\* **La Fédération Trans et Intersexe** <https://www.fedetransinter.org>

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

Entre ce qui est écrit dans les textes législatifs, juridiques, administratifs ou associatifs, 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 s'inscrit dans des réseaux et peut renvoyer vers des partenaires et des ressources. Voici quelques outils utiles :

### Informer les autres

- \* Le guide Watizat est un outil indispensable pour donner de bonnes informations pratiques à Paris et en petite couronne. Il est en ligne, traduit en plusieurs langues et mis à jour chaque mois. Il est crucial de ne pas distribuer de version périmée. Il permet aux personnes d'être informées et de faire leurs propres choix en conséquence : <https://watizat.org>
- \* Welcome to Europe est une forme d'équivalent du Watizat dans l'Union européenne, **tout aussi précieux pour arriver, circuler, s'installer, faire des choix** (en cours de mise à jour) : [w2eu.info](http://w2eu.info)

Ces deux outils sont à destination des personnes exilées, pour autant **se sont de précieuses sources d'information pour les soutiens et militant-es, ne pas négliger de les lire puis les consulter régulièrement.**

### Se former et s'informer

De nombreux outils en ligne et formations 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.

- \* Le GISTI, essentiel pour les procédures administratives et se renseigner sur la législation : [www.gisti.org](http://www.gisti.org)



- \* La Cimade : [www.lacimade.org/nos-actions/droit-au-sejour](http://www.lacimade.org/nos-actions/droit-au-sejour)
- \* Service public, un site pour les informations de bases sur toutes les démarches administratives : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- \* INFOMIE pour les MNA : [www.infomie.net](http://www.infomie.net)
- \* Formations gratuites pour les soutiens pour savoir informer et orienter : [www.watizat.org/formations](http://www.watizat.org/formations)
- \* Plaidoyer et usages numériques Vox public : [www.voxpublic.org/-Guides-et-publications-.html](http://www.voxpublic.org/-Guides-et-publications-.html)
- \* La PSM : [www.psmigrants.org/site/outils-de-sensibilisation](http://www.psmigrants.org/site/outils-de-sensibilisation)
- \* Éducation populaire : [www.education-populaire.fr](http://www.education-populaire.fr)
- \* Mobilisation et auto-gestion Organisez-vous : [organisez-vous.org/mobilisation](http://organisez-vous.org/mobilisation)
- \* Le CRID : [crid.asso.fr](http://crid.asso.fr)
- \* ATD-Quart monde : [www.atd-quartmonde.fr](http://www.atd-quartmonde.fr)
- \* Tout savoir sur le règlement Dublin : [gisti.org/spip.php?article5153](http://gisti.org/spip.php?article5153) et [www.15h52.net/mieux-comprendre-pour-mieux-denoncer-le-reglement-dublin](http://www.15h52.net/mieux-comprendre-pour-mieux-denoncer-le-reglement-dublin)
- \* Tout savoir sur le “délit de solidarité” et comment se protéger : [www.delinquantssolidaires.org/ressources#](http://www.delinquantssolidaires.org/ressources#)
- \* Des informations sur la migration hors de France : <http://www.migreurop.org>
- \* Quelques chiffres : <https://migrationdataportal.org>

## 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 espaces d'échanges d'information.

- \* Soutien aux exilés de GdE et Stalingrad : [www.facebook.com/groups/177642579245883](http://www.facebook.com/groups/177642579245883)
- \* Plateforme d'aide aux exilés en France : [www.facebook.com/groups/123081368042139](http://www.facebook.com/groups/123081368042139)
- \* Hosting in Paris for OFPRA and CNDA : [www.facebook.com/groups/1169295689753208](http://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)
- \* Liste Marche des solidarités (organisation de mobilisations avec de nombreux-ses collectifs et associations) : [marche-des-solidarites@googlegroups.com](http://marche-des-solidarites@googlegroups.com)

## 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·es 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. Mieux vaut signaler à la plateforme les commentaires et posts/tweets haineux plutôt que de les nourrir.

### Militer dans la rue et ailleurs

L'agenda francilien des mobilisations :

[www.agendamilitant.org](http://www.agendamilitant.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). [www.parisdexil.org/publications](http://www.parisdexil.org/publications)

### Sur les réseaux

🌐 Site : [www.parisdexil.org](http://www.parisdexil.org)

📘 [www.facebook.com/parisexil](https://www.facebook.com/parisexil)

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

🐦 [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.**