

Nous ne pouvons malheureusement pas garantir que tous les contacts sont fiables et qu'ils pourront vous aider.

Nous sommes critiques à l'égard de l'aide au retour, car elle ne fonctionne pas comme le promet l'Allemagne. Sur cette page, tu trouveras une documentation et une évaluation d'expert-e-s* sur l'aide au retour :

bbonlink.de/returnwatch

FRANÇAIS | FRANZÖSISCH

Negative Entscheidungen im Asylverfahren

Décisions négatives dans la procédure d'asile



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**
Contre la politique de déportation de la Saxe

placé en détention, consultez d'urgence un centre de conseil ou des avocats.

Que se passe-t-il dans le centre de rétention ?

Tu seras examiné par un médecin pour savoir si tu es en assez bonne santé pour être détenu et expulsé. Si tu es malade et que tu as besoin de médicaments, dis-le au médecin. Tu peux rencontrer un(e) avocat(e), le groupe de contact pour la rétention, des conseillers* pour une (deuxième) procédure d'asile, un(e) psychologue ou un(e) directeur(-trice) de conscience. Le service social doit t'aider dans cette démarche. Tu dois déposer toutes tes affaires et de l'argent liquide. Si tu as plus de 200 € sur toi, ils garderont l'argent même après ton expulsion. Tu dois également remettre ton smartphone. Tu peux toutefois demander à l'obtenir pour une courte durée afin de pouvoir noter tes contacts et numéros de téléphone ou mots de passe pour tes e-mails et Facebook, et envoyer des photos ou des documents sur ton smartphone à ton avocat ou à des personnes qui te soutiennent. Tu peux utiliser l'internet (lent) une heure par jour. Tu peux aussi emprunter un téléphone simple et l'utiliser pour téléphoner. Contacte dès que possible les personnes qui te soutiennent, ton avocat ou le groupe de contact pour la détention afin (Abschiebehaftkontaktgruppe) qu'ils puissent t'aider.

FRANÇAIS | FRANZÖSISCH

Abschiebehaft

Détention en vue de l'expulsion



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**
Contre la politique de déportation de la Saxe

La décision de l'Office fédéral (Bundesamt) par écrit dans une lettre jaune. Si tu as un(e) avocat(e)*, c'est lui/elle qui reçoit les lettres.

Si la décision est positive, tu peux rester - tu devras alors t'occuper d'un tas d'autres choses bureaucratiques et tu auras peut-être besoin de l'aide de services de conseil en matière de migration, mais tu as un séjour en Allemagne pour un certain temps.

Il y a trois types de décisions négatives :

Inadmissible (Unzulässig):

En cas de refus Dublin et d'une deuxième demande d'asile « Folgeantrag ». Pour plus d'informations sur la procédure Dublin, clique ici:

bbonlink.de/flyer-fr-dublin

Un rejet comme irrecevable signifie que tes motifs de demande d'asile n'ont pas été examinés en profondeur et que l'Allemagne estime que la demande d'asile n'est pas nécessaire.

Tu as sept jours pour déposer une plainte et une demande d'urgence (Eilantrag). La plainte ne te protège pas contre l'expulsion. C'est pourquoi tu dois également introduire une demande urgente de protection contre l'expulsion.

Simplement infondé (Einfach unbegründet):

La décision du BAMF dit : ta demande d'asile est « rejetée ». Tu as deux semaines pour déposer une plainte. Cette plainte te protège contre l'expulsion jusqu'à ce que le tribunal rende sa décision. C'est pourquoi tu n'as pas besoin d'une demande d'urgence (Eilantrag).

Manifestement non fondées (Offensichtlich unbegründet):

Tu as sept jours pour déposer une plainte et une demande d'urgence (Eilantrag). Cette plainte ne te protège pas contre

Pour une expulsion, on peut être placé en détention pendant quelques jours ou jusqu'à 6 mois. Le centre de détention pour expulsés de Saxe se trouve à Dresde. Même sans avoir commis d'infraction, on peut être enfermé. La police peut venir te chercher chez toi ou lors d'un rendez-vous administratif. Tu seras ensuite emmené au tribunal pour une audience.

Il est important que des avocat(e)s ou une personne de confiance soient présent(e)s à l'audience. Tu dois le demander au début de l'audition ! Tu peux aussi demander à ce qu'un(e) avocat(e) spécifique soit présent(e).

En détention d'expulsion, tu as droit à une consultation d'avocat(e)s* et au groupe de contact pour la détention d'expulsion à Dresde. Tu peux en parler avec le service social et demander les deux consultations.

Plus d'informations et contact:

Abschiebehafthkontaktgruppe Dresden
www.abschiebehafthkontaktgruppe.de
Instagram: [@abschiebehafthkg_dresden](https://www.instagram.com/abschiebehafthkg_dresden)

Quel est le risque?

Si tu as une simple tolérance, tu peux être expulsé et avant cela, tu peux aussi être placé en détention. Même si tu es ici depuis de nombreuses années ou que tu as déposé une demande de séjour, le service des étrangers (Ausländerbehörde) peut t'expulser et te mettre en détention avant.

Le danger est grand,

- si des expulsions ont déjà échoué parce que tu n'étais pas chez toi ou que tu as manqué des rendez-vous avec le service des étrangers.
- si tu as déposé une demande d'asile dans plusieurs pays de l'UE.
- si tu t'es opposé à une expulsion.
- si le service des étrangers sait que tu as donné un faux passeport ou un faux nom.

l'expulsion. C'est pourquoi tu dois également introduire une demande urgente de protection contre l'expulsion.

Chaque cas est différent. Tu as besoin de l'aide d'un **centre de conseil bbonlink.de/page-fr-contacts** ou d'avocats* qui connaissent bien le droit de l'immigration. Ils doivent examiner ton cas en détail.

Le système d'asile allemand est très compliqué, il n'est donc pas possible de résumer toutes les informations dans un court dépliant. Veuillez également utiliser les autres informations contenues dans notre dépliant:

bbonlink.de/flyer-fr-procedure

Conseils gratuits sur la procédure d'asile en Saxe

Sur notre **aperçu des contacts bbonlink.de/page-fr-contacts**, tu trouveras de bons centres de consultation en Saxe.

Si tu ne peux pas y trouver de l'aide, les conseillères te recommanderont des avocats spécialisés. Choisis un centre de conseil ou informe un nouveau centre de conseil qui t'a aidé jusqu'à présent et pour quoi. Malheureusement, tu dois parfois attendre quelques jours ou semaines pour obtenir un rendez-vous. N'attends donc pas trop longtemps si tu as besoin d'une consultation, mais prends rapidement un rendez-vous. S'il y a un délai pour déposer une plainte, le mieux est de le dire ou de l'écrire tout de suite au service de consultation. Prends avec toi tous les documents importants (p.ex. certificat de cours de langue, contrat de location, contrat de travail, certificat médical) et les lettres des autorités allemandes.

Retour d'Allemagne

Si tu veux quitter l'Allemagne, tu peux demander de l'aide. Tu trouveras ici de plus amples informations en différentes langues. Il s'agit d'informations du gouvernement allemand.

Rückkehrberatung der deutschen Regierung
www.returningfromgermany.de/en/

- si tu as déménagé et que tu ne t'es pas présenté à l'office des étrangers ou à l'office social pendant plusieurs mois.
- si tu te fais attraper par la police fédérale à la frontière, mais que tu n'as pas de visa et que tu es interdit d'entrée ou que tu n'as pas de motifs d'asile.
- si tu es un homme : actuellement (2024), aucune femme ni enfant n'est détenu en Saxe.
- si tu as commis des délits - même si ce n'est pas une condition préalable à la détention en vue de l'expulsion.

Que peux-tu faire?

Si tu as peur de l'expulsion et de la détention, consulte un conseiller:

Sur notre **aperçu des contacts bbonlink.de/page-fr-contacts**, tu trouveras de bons centres de consultation en Saxe.

Garde toujours sur toi le nom et les coordonnées de ton avocat(e) et d'une personne en qui tu as confiance ! Tu trouveras ici un modèle pour ta « personne de confiance » en détention d'expulsion:

bbonlink.de/page-fr-forms

Si tu es arrêté, insiste pour qu'ils soient informés et qu'ils viennent à l'audience au tribunal.

L'Office des étrangers (Ausländerbehörde) veut convaincre le tribunal que tu veux échapper à ton expulsion. Elle écrit au tribunal des preuves que tu te caches de l'autorité. L'autorité appelle cela la « clandestinité ». Tu trouveras plus d'informations sur le thème de l'immersion dans notre **flyer Dublin bbonlink.de/flyer-fr-dublin**.

L'audience devant le tribunal

Avant la détention, la police t'emmène au tribunal pour une audition. L'audition ne porte pas sur tes motifs d'asile ! Il s'agit de savoir si le tribunal pense que tu vas te cacher pour éviter d'être expulsé. Assure au tribunal que tu es prêt à te présenter régulièrement et que tu ne veux pas fuir une expulsion. Si tu n'es pas

pour laquelle tu n'étais pas là. Tu peux écrire un e-mail ou envoyer un fax.

Tu trouveras le contact de ton service communal des étrangers sur ses lettres ou sur Internet. Tu trouveras le contact avec le BAMF et le LDS, le service central des étrangers, dans nos **contacts bbonlink.de/page-fr-contacts**.

Tu devrais avoir des preuves de cela :

- Prends des photos de toi dans ton appartement à différents jours.
- Conserve bien les certificats de maladie ou les attestations d'hospitalisation.
- Conserve bien les billets de train, les tickets de bus, les reçus, les billets d'entrée, etc. si tu te rends parfois dans une autre ville. Tu peux aussi prendre des photos de toi à ces endroits.
- Peut-être que tes amis ou ta famille peuvent te confirmer dans une lettre que tu as fait une brève visite chez eux. Pour cela, ils peuvent signer une **déclaration sur l'honneur bbonlink.de/page-fr-forms**.

Ton nom devrait toujours être inscrit lisiblement sur la boîte aux lettres. Toi ou quelqu'un d'autre devrait vider la boîte aux lettres au moins une fois par semaine. La porte de ton appartement ou de ta chambre dans le logement doit indiquer que tu y es régulièrement. Les voisins doivent voir que tu es régulièrement chez toi.



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion. bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

Vous trouverez ici des informations multilingues sur les obligations de coopération et sur la manière d'obtenir un passeport:

Tu trouveras cette info dans la version web

Dans certains pays, vous ne pouvez être expulsé qu'avec un passeport. Si vous donnez votre passeport au bureau de l'immigration, le risque d'expulsion augmente. Dans le même temps, il est de votre devoir de prouver votre identité et vous avez besoin d'un passeport pour un permis de séjour. Cependant, vous pouvez également être expulsé vers de nombreux pays sans passeport, par exemple vers la Géorgie, le Pakistan ou la Tunisie. Ici, le risque d'expulsion avec et sans passeport est à peu près le même.

Voici des informations sur la façon d'obtenir un séjour avec "Duldung":

bbonlink.de/flyer-fr-residence



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion. bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

FRANÇAIS | FRANZÖSISCH

Dublin

Dublin



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

Contre la politique de déportation de la Saxe

FRANÇAIS | FRANZÖSISCH

Duldung

Tolérance (Duldung)



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

Contre la politique de déportation de la Saxe

Au début de la procédure d'asile, on vérifie si l'Allemagne ou un autre Etat européen est responsable de la procédure d'asile. C'est ce qu'on appelle le règlement de Dublin.

Malheureusement, tu ne peux pas décider quel État examinera ta demande d'asile. C'est pourquoi il faut clarifier

- quand et où tu es entré(e) dans l'Union européenne (UE),
- si tu as des membres de ta famille dans d'autres États membres de l'UE,
- si tu as déjà déposé une demande d'asile dans un autre État membre,
- si tu es entré en Allemagne avec un visa d'un autre État membre
- ou si tes empreintes digitales ont été relevées dans un autre État membre.

Si l'Allemagne considère qu'un autre État membre de l'UE est responsable de ta procédure d'asile, ta demande d'asile est "inadmissible" ("unzulässig"). Cela signifie que tu dois retourner dans l'État responsable pour que ta demande d'asile y soit examinée.

Tu as le droit de donner les raisons pour lesquelles tu ne peux pas retourner dans cet État. Attention à ce point :

La demande d'asile est "inadmissible" ("unzulässig")

- Tu n'as que 7 jours pour déposer une plainte ou une demande urgente.
- Une plainte ou une demande urgente n'est pas toujours utile.
- L'Allemagne dispose de six mois pour t'expulser.
- Une plainte ou une demande urgente peut prolonger ce délai.
- Si tu te caches et que les autorités le découvrent, elles peuvent prolonger le délai de ton expulsion d'un an. Elles disposent alors de 18 mois.
Chaque cas est différent. Tu as besoin de l'aide d'un **centre de conseil bbonlink.de/page-fr-contacts** ou d'avocats* qui

Que signifie une tolérance (Duldung)?

La tolérance (Duldung) est un mauvais statut. De nombreux droits sont refusés, par exemple on ne peut pas décider soi-même où l'on habite.

Mais cela ne signifie pas toujours qu'une expulsion est imminente. Certaines personnes vivent de nombreuses années en Allemagne avec une "Duldung". Le risque réel d'expulsion est individuel. Chaque cas est différent. Tu as besoin de l'aide d'un **centre de conseil bbonlink.de/page-fr-contacts** ou d'avocats* qui connaissent bien le droit de l'immigration. Ils doivent examiner ton cas en détail.

La tolérance (Duldung) pose toutefois de nombreux problèmes :

Avec un "Duldung", tu n'as pas le droit de revenir en Allemagne. C'est pourquoi il faut se méfier des voyages à l'étranger.

Un « Duldung » a toujours un délai, souvent de 3 ou 6 mois. Mais on peut aussi être expulsé pendant ce délai sans avertissement. Le danger est grand lorsque la Duldung mentionne: "Erlischt unabhängig von der Gültigkeit am Tag der Abschiebung" (Expire, indépendamment de sa validité, le jour de l'expulsion) ou un texte similaire.

Sur de nombreuses tolérances figurent d'autres interdictions :

- "Zur Wohnsitznahme verpflichtet in..." Cela signifie que tu dois habiter à cette adresse. Si tu veux déménager, tu dois d'abord faire une demande auprès de l'Office des étrangers, qui doit autoriser ton déménagement. Cela prend souvent beaucoup de temps et tu dois généralement avoir un travail. Entre-temps, tu peux peut-être louer une deuxième appartement ou une chambre par l'intermédiaire d'un ami ou d'une connaissance. Tu dois cependant habiter officiellement dans l'appartement qui figure sur le "Duldung".
- "Beschäftigung nicht gestattet": Cela signifie que tu n'as pas le droit de travailler.

connaissent bien le droit de l'immigration. Ils doivent examiner ton cas en détail.

Des raisons importantes que tu peux nommer:

- Tu n'es pas en mesure de voyager pour des raisons de santé.
- Le pays de l'UE dans lequel tu dois retourner présente ce que l'on appelle des "déficits systémiques". Cela signifie qu'il n'y a pas ici les choses les plus nécessaires à la vie, comme par exemple une possibilité de logement, un lit ou du savon.

Tu trouveras ici de plus amples informations en différentes langues sur ce "système Dublin".

📄 bbonlink.de/dublin

Tu trouveras ici des contacts et des informations en différentes langues sur d'autres pays européens qui peuvent t'aider si tu es peut-être expulsé en raison de la "procédure Dublin".

Welcome to Europe!
w2eu.info

Si tu te caches et que les autorités le découvrent, elles peuvent prolonger le délai de ton expulsion d'un an. Tu disposes alors de 18 mois pour l'expulsion. Les autorités appellent également le fait de se cacher une "clandestinité".

Tu devrais donc rassembler toi-même des preuves que tu ne te caches pas, mais que tu es seulement absent par hasard ou pour des raisons importantes.

Si tu manques un rendez-vous avec une administration, tu dois te désinscrire avant. Pour cela, il te faut une raison importante. Le mieux est d'avoir un certificat de maladie du médecin. Envoie le certificat de maladie avec un e-mail au service des étrangers juste avant ton rendez-vous.

Si la police est venue te chercher pour t'expulser mais ne t'a pas trouvé, tu devrais prouver que tu ne te caches pas. Pour cela, écris à ton service communal des étrangers et au BAMF (en cas d'expulsion Dublin) ou au LDS, c'est-à-dire au service central des étrangers (pour toutes les autres expulsions), quelle est la raison

- "Beschäftigung nur mit Erlaubnis gestattet": Cela signifie que toi et ton futur employeur devez déposer une demande auprès du service des étrangers.

Ici, tu trouveras plus d'informations sur le permis de travail:

🌐 bbonlink.de/travail

Tu peux te défendre juridiquement contre les interdictions et faire des demandes auprès du service des étrangers pour que ces interdictions soient supprimées. Il est plus difficile de trouver un travail ou un logement avec une autorisation de séjour. En effet, les bailleurs ou les employeurs ne connaissent pas les règles en vigueur auprès du service des étrangers et ne sont pas sûrs, car les tolérances ne sont valables que quelques mois. Souvent, il est utile que ta famille, tes amis et tes soutiens t'aident à trouver un logement ou un travail par le biais de leurs réseaux. Vous trouverez ici d'autres informations importantes sur vos droits et obligations::

Tu trouveras cette info dans la version web

Une "Duldung" ne peut se substituer à un passeport. Ce n'est donc pas une preuve de votre identité. C'est pourquoi il peut parfois y avoir des problèmes lorsque vous souhaitez obtenir un permis de conduire ou lorsque vous souhaitez acheter une carte sim ou ouvrir un compte bancaire.

Obligation de passeport

Si vous avez fait "Duldung" et que vous n'avez pas encore présenté de passeport, le bureau de l'immigration (Ausländerbehörde) voudra certainement voir votre passeport. Elle a de nombreux moyens de vous forcer à le faire, par exemple, elle peut vous interdire de travailler ou réduire les prestations sociales si vous n'obtenez pas de passeport.

Vous avez ce que l'on appelle un « devoir de coopération », ce qui signifie que vous devez obtenir un passeport et prouver votre identité. Si vous essayez d'obtenir un passeport, notez exactement ce que vous avez fait : vous êtes allé à l'ambassade, vous avez appelé votre famille, etc.

Si tu ne vois aucune chance sur le plan juridique, tu peux aussi empêcher l'expulsion d'une autre manière. Mais attention : la police réagit souvent de manière dure et violente!

- Tu peux essayer de résister et de t'enfuir
- Les amis peuvent bloquer la police pour toi
- Tu peux refuser de t'asseoir dans l'avion

📄 bbonlink.de/airplane

📄 bbonlink.de/resistancefr

Réfléchis à ce qui est le mieux pour toi et ta famille: préférez-vous survivre à l'expulsion le plus rapidement possible et subir le moins de violence possible? Ou voulez-vous tout tenter pour gagner du temps et avoir une dernière chance d'éviter l'expulsion? Attention: si tu te défends fortement et que tu empêches ainsi l'expulsion, il se peut que tu sois placé en **detention** bbonlink.de/flyer-fr-detention et que tu sois séparé de ta famille.

Merci de signaler l'expulsion ou la tentative d'expulsion à la surveillance des expulsions de SFR e.V:

Abschiebemonitoring des Sächsischen Flüchtlingsrates
www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/abschiebemonitoring/



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

Laufende Abschiebung

Expulsion en cours

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**
Contre la politique de déportation de la Saxe

Polizei und Abschiebungen

Police et expulsions



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 17/03/2026

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**
Contre la politique de déportation de la Saxe

Pour beaucoup, c'est un choc : la police est là. Il peut s'agir de nombreux policiers* et ils peuvent être très désagréables. Ils ne comprennent pas à quel point la situation est grave pour toi. Ils n'ont pas non plus d'interprètes avec eux. On a souvent du mal à parler à la police et on ne comprend pas ce qu'ils veulent.

Dans ce dépliant, tu trouveras plus d'informations sur **la police et les expulsions** bbonlink.de/flyer-fr-police

Même si c'est difficile, essaie de rester calme. Les policiers peuvent aussi utiliser la force, attacher ou séparer les familles s'ils pensent que tu es agressif.

Qui est le policier en chef ? N'hésite pas à lui parler. Voici ce qui est particulièrement important:

- Un membre de la famille n'est pas à la maison ? Comment la police va-t-elle empêcher la séparation de la famille?
- Quelqu'un est-il malade ou enceinte ? Y a-t-il des preuves de cela ? Demande à la police d'appeler à nouveau un médecin pour vérifier "l'aptitude à voyager".
- Est-ce que quelqu'un dans la famille a un titre de séjour, un permis de formation ou un permis d'emploi? Une demande d'asile est-elle encore en cours?
- Quelqu'un ne se sent pas bien, par exemple en cas de panique aiguë ? Dans ce cas, exigez qu'une ambulance soit appelée.

Essaie de recueillir des informations:

- Sera-t-on expulsé en bus ou, comme c'est souvent le cas, en avion?
- De quel aéroport décollez-vous et à quelle heure?
- Vous allez être emmenés au poste de police avant?
- Quel est le but de l'expulsion? Dans quelle ville allez-vous arriver?

On peut emporter 20 kg par personne. N'oublie pas l'essentiel : médicaments, documents (actes de naissance des enfants, dossiers médicaux, passeports, etc.), vêtements pour les premiers jours ...

La police peut venir chez toi, au travail, lors d'un rendez-vous administratif ou dans la rue. Parfois, elle contacte aussi la famille ou des amis. Toute adresse connue d'une autorité (service social, BAMF, mairie, etc.) est risquée. Elle peut arriver à tout moment, souvent tôt le matin. Une fois là, il est souvent trop tard : l'expulsion a lieu dans les heures qui suivent.

Dans ce dépliant, tu trouveras des informations sur ce que l'on peut faire pendant **une expulsion en cours** bbonlink.de/flyer-fr-ongoing-deportation

Police devant l'appartement

Reste calme et laisse la lumière éteinte ! N'ouvre pas la porte ! Si la police ne voit pas que tu es là, elle devra repartir. Les autres habitant-e-s doivent peut-être parler à la police et ouvrir. Tu peux te cacher dans une autre chambre et la verrouiller. Préviens vite ton avocat ou des soutiens. Après une tentative, la police revient souvent.

Police dans le logement / le camp

Prépare-toi ! Identifie les personnes menacées d'expulsion. Repère des cachettes accessibles. Parle aux travailleurs sociaux fiables. Informe-toi sur les dates d'expulsion:

Deportation Alarm
de.deportationwatch.net/en
Facebook: [@Deportation-Alarm](https://www.facebook.com/Deportation-Alarm)
Instagram: [@deport_alarm](https://www.instagram.com/deport_alarm)
Telegram: [@deportation_alarm](https://www.telegram.com/@deportation_alarm)

En cas de contrôle, les concerné-e-s doivent se cacher, les autres peuvent aider : héberger, échanger de chambre, distraire la police, alerter avec des sifflets. Fais des vidéos discrètes, note ce qui se passe. Informe les autres !

Police au travail

Explique à tes collègues que tu n'as rien fait de mal, et que les expulsions sont souvent violentes. Si ton travail peut justifier un

La police peut te confisquer de l'argent liquide. Cela doit te permettre de payer toi-même une partie des frais de ton expulsion. Ils peuvent aussi fouiller tes affaires pour trouver de l'argent liquide. Si tu es menacé d'expulsion, il vaut mieux apporter ton argent à une personne de confiance. Elle peut l'utiliser pour payer un avocat ou t'envoyer l'argent après l'expulsion. La police doit te donner un reçu si elle te prend quelque chose. Avec ce reçu, une personne de soutien ou un avocat peut vérifier si la police avait le droit de le faire.

Souvent, la police te confisque ton téléphone. Le mieux est de pouvoir cacher un deuxième téléphone quelque part. Si tu y arrives, fais des enregistrements audio ou vidéo en cachette. Insiste pour que tu puisses téléphoner au moins une fois avant qu'ils ne te confisquent le téléphone: Appelle ta personne de confiance ou ton avocat(e)*. Si possible, une personne de soutien doit venir et t'assister lors de l'expulsion. Ou elle peut prendre en charge d'autres appels pour toi, par exemple appeler l'avocat. Tu peux aussi appeler des connaissances ou des amis sur le lieu de l'expulsion pour qu'ils viennent te chercher et t'organisent un endroit où dormir.

Toi ou ton soutien devrait également contacter le **Office de surveillance des expulsions** bbonlink.de/page-fr-contacts . Informe-les de ta situation et demande-leur comment ils peuvent te soutenir.

La police emmène ensuite les personnes au poste de police. Ils sont ensuite conduits à l'aéroport ou dans un bus qui les expulse. Une expulsion dure souvent plusieurs heures. Tes soutiens* ou ton avocat peuvent utiliser ce temps pour toi afin d'empêcher légalement ton expulsion. Mais ils ont maintenant beaucoup à faire, doivent agir rapidement et être disponibles au téléphone ! Ils peuvent peut-être déposer une demande de suivi d'asile auprès du BAMF ou une demande de tolérance auprès de l'office des étrangers, ainsi qu'une demande d'urgence contre l'expulsion auprès du tribunal administratif.

droit de séjour, demande à tes collègues d'envoyer ton contrat, ta fiche de paie ou une lettre de soutien à ton avocat.

La police vient te chercher à l'administration ou lors d'un contrôle routier:

Va toujours accompagné-e. Un ami peut vérifier si la police t'attend. Si tu ne peux pas venir, annule le rendez-vous avec un e-mail le jour même, en expliquant (maladie) et en envoyant une preuve. Sans excuse, tu peux être signalé-e comme « fugitif-ve » et arrêté-e partout. En cas d'arrestation, tu as le droit d'appeler ton avocat ou un soutien.

Veillez également signaler toute tentative d'expulsion à la surveillance des expulsions du SFR:

Abschiebemonitoring des Sächsischen Flüchtlingsrates
www.saechsischer-fluechtlingsrat.de/abschiebemonitoring/

Vorbereitung auf eine Abschiebung

Préparation à l'expulsion



Deutsche Übersetzung verfügbar

Translation to English available

Wergera bi Kurdî heye

الترجمة إلى العربية

Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

Citizen Asylum Saxony
citizenasylum.noblogs.org/

Il existe également la possibilité de l'asile religieux. Cela signifie que tu vis dans une église ou un presbytère. La police sait où tu te retrouves, mais elle n'a pas le droit de venir te chercher.

Cependant, cela n'est généralement possible que s'il s'agit d'une expulsion vers un autre pays de l'UE en vertu du règlement de Dublin. Et il est préférable que tu aies déjà des contacts personnels avec des membres de l'église ou des prêtres. Tu trouveras ici de premières informations:

Tu trouveras cette info dans la version web



الترجمة إلى العربية

Translation to English available

Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar

Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

Contre la politique de déportation de la Saxe

Abschiebung verhindern

Empêcher l'expulsion



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

Contre la politique de déportation de la Saxe

Même si cela provoque **de l'anxiété et du stress**

bbonlink.de/flyer-fr-stress : tu peux te préparer à une éventuelle expulsion.

Il est possible que la police arrive aussi la nuit, dans ce cas tout doit aller très vite. Ces informations peuvent t'aider en cas d'expulsion en cours et, dans le meilleur des cas, l'empêcher:

Prépare les choses les plus importantes : Médicaments, documents (actes de naissance des enfants, dossiers médicaux, passeports, etc.)

Prévois avec une personne de confiance que tu peux l'appeler à tout moment en cas de danger. Note le nom et le numéro de téléphone de cette personne et de ton avocat de manière bien visible et accroche le papier à côté de la porte.

Si tu es expulsé, cette personne de confiance peut aussi t'envoyer des affaires que tu n'as pas pu emporter ou que tu as oubliées.

Connais-tu beaucoup de personnes qui pourraient venir rapidement chez toi en cas de danger et qui bloqueraient une expulsion? Si oui: prévois ensemble qui tu vas informer. Cette personne peut ensuite se charger d'informer toutes les autres (chaîne téléphonique).

Souvent, tu ne trouveras pas assez de personnes pour bloquer l'expulsion. Néanmoins, tu peux contacter des personnes individuelles pour qu'elles viennent, te soutiennent et soient présentes en tant que témoins*.

As-tu des preuves que toi ou ta famille ne pouvez pas être expulsés? Tiens-les à disposition pour pouvoir les montrer rapidement. Il s'agit par exemple d'avis médicaux, de jugements de tribunaux, d'un certificat de maternité, de lettres d'autorités ou d'avocats*.

Reste en contact régulier avec ton avocat et tes soutiens. Veille à ce qu'ils aient les documents et informations à jour te concernant qui pourraient t'aider lors d'un séjour, par ex. contrat de travail, dossier médical...

Si tu le souhaites, signe les **modèles bbonlink.de/page-fr-forms** de cette trousse d'urgence et remets-les à une personne en qui tu

as confiance. Elle pourra ainsi réagir rapidement en cas d'expulsion si tu n'as plus le temps.

Il y a d'autres **informations pour les membres de soutien bbonlink.de/kit-fr-support** . Il y a **des contacts bbonlink.de/page-fr-contacts** avec les autorités, les tribunaux ou les politiciens.

Ceux-ci peuvent appeler des soutiens pour toi si tu es expulsé.

Parle à ta famille, à tes amis ou à tes connaissances de la manière dont ils peuvent et veulent te soutenir et montre-leur la trousse d'urgence.

Souvent, les expulsions se font en secret. La plupart des habitants de Saxe n'en savent rien.

Tu peux rendre publique ta menace d'expulsion avec l'aide de personnes de soutien. Parfois, cela peut aussi empêcher une expulsion en cours. Mais il est aussi important que davantage de personnes comprennent la gravité des expulsions.

Voici **des conseils pour protester et faire parler de soi bbonlink.de/page-fr-publicity** lors d'expulsions.

Réfléchis aux informations que tu souhaites partager publiquement et discute-en avec les personnes qui te soutiennent:

Peuvent-ils par exemple publier ces informations?

- Comment s'est déroulée exactement l'expulsion?
- Comment était ta vie en Allemagne? (travail, école, bénévolat, santé, délits...)
- Pourquoi as-tu dû fuir? De quoi as-tu peur en cas de retour?
- Veux-tu rendre public ton nom ou des photos, des lettres, des vidéos de toi ou préfères-tu ne pas le faire?

Quand est-ce que je risque d'être expulsé

Pour pouvoir empêcher une expulsion, tu dois d'abord savoir si tu risques d'être expulsé et quelle est l'ampleur du danger:

- Une "Duldung" signifie généralement un risque d'expulsion.
- Sur ces titres de séjour, il est indiqué : "Erlischt unabhängig von der Gültigkeit am Tag der Abschiebung" (Expire indépendamment de sa validité le jour de l'expulsion).
- Cela est particulièrement dangereux lorsqu'un titre de séjour est valable seulement 3 mois.
- Les titres de séjour pour raisons professionnelles ou pour formation ne présentent aucun danger.
- Même si vous obtenez une "Bescheinigung über den vorübergehenden Aufenthalt" = BÜVA, le risque est élevé. Une BÜVA est une feuille A4 délivrée par les services de l'immigration comme "pièce d'identité", qui n'est souvent valable qu'un mois et qui comporte un risque élevé d'expulsion. Si tu reçois une BÜVA au lieu d'une tolérance, rends-toi dès que possible dans un centre de conseil.
- Tu peux également être expulsé lors d'un rendez-vous à l'administration. S'il s'agit d'un rendez-vous inhabituel, sois prudent et préfère l'annuler.
- Vous pouvez également être expulsé si vous n'avez pas remis votre passeport.
- Même si vous avez déposé une demande de séjour, vous pouvez être expulsé avant que le service des étrangers ait statué sur votre demande. Vous pouvez éviter cela en déposant une demande urgente (Eilantrag) ou en demandant à la direction régionale de vous promettre qu'elle ne procédera pas à votre expulsion. Des avocats ou des centres de conseil peuvent vous aider dans cette démarche.
- Les personnes titulaires d'un titre de séjour, d'une autorisation de séjour, les citoyens de l'UE bénéficiant de la libre circulation ne courent aucun risque.

- Même après de nombreuses années passées en Allemagne, ou si vous avez un emploi, êtes malade ou avez des enfants scolarisés, une expulsion est possible.

Chaque cas est différent. Tu as besoin de l'aide d'un **centre de conseil bbonlink.de/page-fr-contacts** ou d'avocats* qui connaissent bien le droit de l'immigration. Ils doivent examiner ton cas en détail.

...et comment me protéger des expulsions?

Tu trouveras ici les dates des expulsions collectives:

Deportation Alarm
de.deportationwatch.net/en
Facebook: **@Deportation-Alarm**
Instagram: **@deport_alarm**
Telegram: **@deportation_alarm**

Tu peux te cacher et dormir ailleurs. Mais tu dois quand même respecter tes rendez-vous avec les autorités – ou les annuler pour une raison valable, par exemple si tu es malade.

Tu veux savoir si la police est venue chez toi pendant ton absence ? Des voisins de confiance peuvent t'informer si tu leur en parles. Si tu vis seul-e, tu peux également coincer un petit bout de papier ou un cure-dent dans la porte lorsque tu quittes ton domicile. À ton retour, tu pourras ainsi vérifier si quelqu'un a ouvert la porte. W2eu a rédigé une brochure contenant des conseils importants pour éviter les expulsions:

📄 **bbonlink.de/w2eu-deportationfr**

Tu trouveras également des informations multilingues sur la résistance contre les expulsions sur No Border Assembly.

📄 **bbonlink.de/resistancefr**

Il existe la possibilité d'obtenir l'asile individuel. Cela signifie que tu vis chez d'autres personnes où la police ne peut pas te trouver. Tu trouveras ici de plus amples informations dans différentes langues:

étrangers. Un passeport facilite aussi l'expulsion. Mais pour obtenir un titre de séjour et un permis de travail, les autorités ont généralement besoin d'un passeport.

Chaque cas est différent. Tu as besoin de l'aide d'un **centre de conseil [bbonlink.de/page-fr-contacts](https://www.bbonlink.de/page-fr-contacts)** ou d'avocats* qui connaissent bien le droit de l'immigration. Ils doivent examiner ton cas en détail.

FRANÇAIS | FRANZÖSISCH

Asylverfahren

Procédure d'asile



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heyê

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
[bringbackourneighbours.de/](https://www.bringbackourneighbours.de/)

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

de suivi peut être utile.

Peut-être n'as-tu pas encore osé parler des vraies raisons qui t'ont poussé à fuir?

Pour cela, tu as besoin du soutien d'un avocat ou d'un service de consultation ! Ne te rends pas seul au BAMF pour déposer une demande, fais-toi conseiller au préalable.

Protection contre l'expulsion en raison d'une maladie grave (§ 60 Absatz 7 Aufenthalts-Gesetz)

Si tu es très gravement malade physiquement ou psychologiquement, une expulsion représente un grand danger pour ta vie. C'est pourquoi tu as besoin d'une protection contre l'expulsion. L'Office des étrangers pense que tu es en bonne santé. Tu dois prouver que tu es malade. L'Office des étrangers n'accepte pas beaucoup de preuves. Tu as besoin d'un certificat médical spécial. Cette expertise dure plusieurs semaines. Surtout en cas de maladie mentale, tu dois attendre longtemps avant de recevoir un traitement. Il est encore plus difficile d'obtenir un traitement si tu as un certificat de traitement de maladie délivré par les services sociaux.

Il n'est donc pas facile et long d'envoyer les bonnes preuves à l'Office des étrangers. Si tu as le certificat médical, tu dois l'envoyer à l'Office des étrangers au plus tard dans les deux semaines.

Merci de montrer ces informations à ton médecin pour le certificat médical spécifique:

Tu trouveras cette info dans la version web



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heyê

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
[bringbackourneighbours.de/](https://www.bringbackourneighbours.de/)

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden

FRANÇAIS | FRANZÖSISCH

Chancen auf Bleiberecht

Chances d'obtenir le droit de rester

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**
Contre la politique de déportation de la Saxe

 **BRING BACK OUR NEIGHBOURS**
Contre la politique de déportation de la Saxe

Si tu as quitté ton pays en raison de la guerre ou de la persécution, tu as le droit de demander l'asile en Allemagne.

Tu dois déposer une demande d'asile. Le BAMF se prononce sur la demande.

Dans cette vidéo, tu reçois de brèves informations sur le droit d'asile en Allemagne dans différentes langues:

🌐 bbonlink.de/videoentretien

Si tu as déposé une demande d'asile, tu reçois un permis de séjour temporaire (également connu sous le nom de "carte d'identité" ou "Ausweis").

L'interview

Si l'Allemagne est responsable de ta demande d'asile, l'interview a lieu au BAMF. C'est l'occasion pour toi de justifier ta demande d'asile.

L'interview est un rendez-vous très important et décisif.

S'il te plaît, prépare-toi bien à ton audition. C'est très important! Tu peux écrire ce que tu as vécu dans l'ordre chronologique et aussi apporter quelques preuves si tu en as. Tu peux aussi demander une réunion de préparation dans un centre d'aide aux réfugiés.

Ici, tu trouveras plus d'informations en différentes langues sur les lois, tes droits, l'entretien, l'école et le travail dans la procédure d'asile:

📄 bbonlink.de/asylfr

Hébergement

Au début de ta procédure d'asile, tu habites dans un centre d'accueil, appelé "premier accueil" ou "Erstaufnahme". Il est possible que tu y restes jusqu'à ce qu'il soit statué sur ta demande ou que tu sois transféré dans un autre centre d'hébergement.

Malheureusement, tu ne peux pas choisir l'endroit où tu veux vivre en Allemagne. Tu seras envoyé dans une ville ou un village

Il existe différentes possibilités d'obtenir un titre de séjour avec une tolérance. Il est souvent important que

- l'identité est clarifiée, de préférence avec un passeport
- il n'y a pas eu de délits majeurs

Chaque cas est différent. Tu as besoin de l'aide d'un **centre de conseil bbonlink.de/page-fr-contacts** ou d'avocats* qui connaissent bien le droit de l'immigration. Ils doivent examiner ton cas en détail.

Souvent, il est aussi utile que tu travailles, que tu fasses du bénévolat et que tu connaisses beaucoup de gens qui sont heureux de te soutenir. C'est ce qu'on appelle une "bonne intégration". Ceci n'est qu'un premier aperçu pour toi des chances qui existent. Le séjour n'est pas automatique, il faut toujours demander le titre et apporter de nombreuses preuves. On n'est en sécurité qu'une fois que l'on a également reçu la décision positive concernant la demande.

Quels sont les différents titres de séjour?

Les paragraphes suivants de la loi sont particulièrement utiles à cet égard (Aufenthaltsgesetz):

- § 25a (pour les jeunes) und § 25b (adultes) en cas de "bonne intégration" après au moins 3 ans en Allemagne.
- Jusqu'à la fin 2025: § 104c "Chancen-Aufenthalt", si l'on vit en Allemagne depuis au moins le 31.10.2017.
- § 60c "Ausbildungs-Duldung" ou § 16g "Aufenthaltserlaubnis zur Berufsausbildung", si l'on suit une formation professionnelle ou scolaire de 2 ou 3 ans.
- § 19d: On peut demander ce séjour après une formation. Il faut alors travailler dans le même métier que celui de la formation.
- § 60d "Beschäftigungsduldung", si l'on est en Allemagne depuis 2022 ou plus et que l'on travaille depuis au moins un an avec un Duldung (permis de travail). Attention : pour ces titres de séjour, il faut un passeport que l'on ne peut pas

spécifique et tu devras vivre dans un appartement ou un camp. Tu peux demander à déménager du premier accueil vers un autre logement. Tu peux aussi demander à déménager d'une ville à une autre. Tu dois cependant avoir une bonne raison pour faire une demande, car elle est souvent refusée.

Tu trouveras ici de plus amples informations sur le sujet en allemand et en anglais:

Tu trouveras cette info dans la version web

Ces raisons peuvent être par exemple :

- un emploi que tu peux commencer dans une autre ville
- des membres de ta famille avec lesquels tu souhaites vivre dans une autre ville
- pratiquer ta religion
- soigner des membres de ta famille
- commencer des études
- commencer une formation

N'oublie pas que tu dois tout prouver et bien expliquer.

Lettres

Si tu déménages, tu dois communiquer ta nouvelle adresse au BAMF, au service des étrangers et éventuellement au tribunal. C'est très important, car les lettres sont toujours envoyées à la dernière adresse que tu as communiquée aux autorités. Renseigne-toi rapidement sur les lettres des autorités, car elles contiennent des informations importantes et des délais courts dans lesquels tu dois réagir.

Documents

Pour prouver ton identité auprès des administrations en Allemagne, il est préférable de présenter tout document officiel que tu possèdes. Le passeport est le meilleur document. La loi stipule que si tu l'as, tu dois le remettre au service des étrangers. Malheureusement, le passeport est souvent perdu ou volé pendant la fuite. Tu peux l'expliquer au BAMF ou à l'office des

remettre trop tard ! Rends-toi d'abord dans un centre de conseil!

Tu trouveras des informations plus détaillées en 9 langues ici:

🌐 bbonlink.de/rester

Le réseau "Welcome to Europe" a rassemblé des "informations contre la peur" afin de soutenir tous ceux qui luttent pour leur droit de rester. Voici une brochure sur le droit de rester en allemand et en anglais:

Tu trouveras cette info dans la version web

Séjour par la commission des cas de rigueur (Härtefallkommission):

Ici, tu trouveras pour la Saxe une brochure en 11 langues avec plus d'informations:

🌐 bbonlink.de/hfk

Séjour pour la famille:

Tu peux obtenir ce séjour si tu as des enfants ou si tu es marié(e) à des personnes qui ont un droit de séjour en Allemagne ou qui sont des citoyens allemands.

Attention : dans ce cas, tu dois parfois quand même retourner dans ton pays d'origine, y demander un visa et y revenir. Pour les enfants, tu dois prouver que tu t'occupes de leur éducation. L'Office des étrangers peut exiger un test génétique pour savoir si la parentalité biologique est vraie.

Tu peux obtenir un "Duldung" jusqu'à la naissance de l'enfant ou lorsque tu as tous les documents nécessaires pour te marier. Tu dois cependant en faire la demande auprès du service des étrangers.

Il est très important que tu aies le soutien d'un service de consultation ou d'un(e) avocat(e).

Une nouvelle demande d'asile (§ 71 Asyl-Gesetz)

Si la situation dans ton pays d'origine a beaucoup changé ou si tu as de nouvelles preuves que tu es en danger là-bas, une demande

Abschiebegefahr - Tipps bei Stress und Angst

Risque d'expulsion - Conseils en cas de stress et d'anxiété



الترجمة إلى العربية
Translation to English available
Wergera bi Kurdî heye

Deutsche Übersetzung verfügbar
Traducción al español disponible

Vous trouverez ici plus d'informations sur ce que vous pouvez faire pour éviter une expulsion.
bringbackourneighbours.de/

Dernière mise à jour: 08/07/2025

Imprint: Kontaktgruppe Asyl und Abschiebehaft e.V. Heinrich-Zille-Str. 6 01219 Dresden



BRING BACK OUR NEIGHBOURS

Contre la politique de déportation de la Saxe

La peur, la colère ou l'insomnie sont des réactions normales de ton corps lorsqu'il y a un risque d'expulsion. Car le risque d'expulsion est synonyme de très grand stress.

Les lois et les autorités racistes sont la cause du risque d'expulsion. Nous ne pouvons pas résoudre ces problèmes avec ces conseils. Mais peut-être que certains de ces conseils peuvent t'aider à te calmer toi-même si tu paniques. Peut-être que ces conseils peuvent t'aider à te sentir plus fort et à continuer à te battre contre les expulsions.

Si tu as très peur et que tu paniques, ou si tu as l'impression d'être à côté de la plaque, hors du monde, cela peut t'aider si tu peux goûter, sentir ou ressentir quelque chose d'intense. Cela peut te faire revenir d'un choc : Par exemple, tu peux :

- Goût : mords dans un citron ou un piment ou mâche un chewing-gum fort
- Odeur : mets-toi sous le nez des odeurs fortes comme le citron, la lavande, le patchouli ou un parfum qui t'est agréable
- Sensation : caresse-toi la peau avec une balle de massage, une brosse ou quelque chose de rugueux. Tu peux aussi faire claquer un élastique sur ton poignet. Tu peux faire couler de l'eau froide sur tes mains ou ton visage ou prendre une douche chaude et froide.
- Écouter de la musique : Écoute ta chanson préférée ou des sons relaxants de la mer, du vent, de la pluie ou de la forêt.

L'important est qu'il s'agisse de stratégies qui soient utiles à court terme et qui ne soient pas nuisibles à long terme. Il s'agit de sortir d'une torpeur de peur et de panique sur le moment, pour pouvoir ensuite redevenir actif et entreprendre quelque chose contre le risque d'expulsion.

La peur de l'expulsion réveille parfois aussi de mauvais souvenirs de fuite, de guerre et de persécution. La peur de l'expulsion elle-même peut être traumatisante. Une thérapie psychologique professionnelle est alors d'une grande aide pour de nombreuses

personnes. Mais pour les personnes tolérées en particulier, il est très difficile d'obtenir une psychothérapie. En Saxe, il existe les PSZ, des centres de consultation psychosociale qui peuvent parfois aider un peu plus rapidement et qui disposent d'interprètes.

PSZ Sachsen
psz-sachsen.de

Là aussi, tu dois souvent attendre quelques semaines. C'est pourquoi tu trouveras ici de nombreuses informations en plusieurs langues sur les maladies psychiques, les traumatismes et la panique et sur ce que tu peux faire toi-même pour te sentir mieux :

Livre en ligne gratuit avec de nombreux exercices avec des images, des descriptions et des fichiers audio de l'Organisation mondiale de la santé (OMS):

 bbonlink.de/whofr

Vidéo sur le tapping (aucune langue nécessaire):

 bbonlink.de/tappingfr

Vidéos pour les personnes réfugiées en 17 langues avec des informations sur les traumatismes:

 bbonlink.de/flightandtrauma

Exercices textuels et audio de Refugee Trauma Help:

 bbonlink.de/nawafr

Ne reste pas seul avec ta peur : rencontre d'autres personnes, parle de tes sentiments, demande de l'aide. Sors et fais de l'exercice (fais du sport, cours, marche) contre la peur qui te paralyse. Pour beaucoup, il est également utile de devenir actif et de s'engager avec d'autres contre l'expulsion. Tu peux faire quelque chose!

Si tu ne connais personne, tu peux trouver ici les premiers contacts de personnes réfugiées politiquement actives et de personnes qui les soutiennent:

 bbonlink.de/w2eufr