

[ Französisch ]

# **MENACE D'EXPULSION?**

**COMPÉTENCES UTILES CONTRE LE STRESS ET LA PEUR**



[bringbackourneighbours.de](http://bringbackourneighbours.de)

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



**BRING BACK OUR NEIGHBOURS**  
CONTRE LA POLITIQUE D'EXPULSION DE LA SAXE

Les expulsions sont une pratique violente. Si tu es menacé.e d'expulsion et que ton corps réagit à ce stress fréquent et persistant par des problèmes de sommeil, de l'anxiété, des tensions physiques et des douleurs, il s'agit au départ de réactions fondamentalement saines à ce stress permanent. L'interaction entre le stress aigu et les expériences violentes vécues parfois pendant des années dans le contexte de l'exil, ainsi que le racisme et d'autres rapports de force, peut se refléter de différentes manières dans le corps des BI\_PoC ou des personnes menacées d'expulsion et a des effets négatifs à long terme sur le corps et la santé.

Le stress, la peur, la tension et d'autres réactions physiques ainsi que les causes sociales sous-jacentes ne peuvent pas être "éliminés" - et il ne s'agit en aucun cas de simplifier les expulsions parce que les gens "s'en sortent mieux" ! L'objectif de cette brochure est plutôt de présenter quelques ressources et exercices qui te permettront de te faire du bien, de te calmer et de sortir de l'impuissance pour retrouver la force et les sensations vivantes de ton corps. Les exercices doivent te permettre de te renforcer pour faire face à cette situation violente.

Dans les situations de peur aiguë et de panique, ainsi que dans les moments où tu as l'impression d'être déphasé.e ou déconnecté.e de la réalité, des stimulations sensorielles intenses peuvent t'aider à revenir dans "l'ici et maintenant" :

- Croquer dans un citron ou un piment, des chewing-gums Center Shock, des arômes, des balles hérissées ou des élastiques sur les poignets, écouter ta chanson préférée, faire couler de l'eau froide sur les poignets, prendre une douche froide, ...
- L'important est qu'il s'agisse de stratégies utiles à court terme et non nocives à long terme.

- L'exercice "54321" est également efficace, tu peux trouver des instructions en différentes langues sur youtube.
- La relaxation progressive Jacobson (p. ex. instructions sur youtube) apaise, assure une détente des muscles et réduit l'agitation physique.
- Connecte-toi ! Echange avec d'autres personnes se trouvant dans des situations similaires, faites quelque chose ensemble qui vous fait du bien !
- Bouge ! L'activité physique (régulière) aide le corps à libérer les hormones du bonheur et à réduire les hormones du stress. L'activité physique peut ainsi contribuer à un meilleur sommeil la nuit. Se promener, danser, faire du jogging, ...
- La Trauma Tapping Technique est une méthode d'auto-assistance éprouvée pour détendre le stress émotionnel, que tu peux utiliser en attendant une aide professionnelle.
- Coordonnées des services téléphoniques & en ligne (suicidalité, dépression, etc.) :

1. Helpline Dresden - numéro d'urgence pour les migrant.e.s à Dresde, LK Meissen, LK Sächs.Schweiz-Ost-erzgebirge (accessible 24/7, all.+ arab.+ angl.) : 0351 850 75 222
2. Lignes d'assistance téléphonique multilingues, par exemple 030 440308112
3. La "Trauma-Ambulanz Seelische Gesundheit" de Dresde a élaboré une brochure avec d'autres petits exercices qui peuvent aider à lutter contre la tension et le stress. Elle est disponible en plusieurs langues.