

Abschiebegefahr? Tipps bei Stress und Angst

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



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):

 **beta.bbonlink.de/whofr**

Vidéo sur le tapping (aucune langue nécessaire):

 **beta.bbonlink.de/tapping**

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

 **beta.bbonlink.de/flightandtrauma**

Exercices textuels et audio de Refugee Trauma Help:

 **beta.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:

 **beta.bbonlink.de/w2eufr**



الترجمة إلى العربية

Translation to English available

Deutsche Übersetzung verfügbar

Traducción al español disponible

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

Last updated: 18/04/2024

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