

M4BL



me
too.

REFUGE:

UN KIT D'OUTILS POUR LA
SANTÉ MENTALE, LA JUSTICE
DES SURVIVANT·E·S ET LES
ALTERNATIVES AU MAINTIEN
DE L'ORDRE





SOMMAIRE

- PAGE 5** POÈME
- PAGE 7** INTRO
- PAGE 11** GLOSSAIRE ET RECHERCHE DE MOTS
- PAGE 17** PODS DE SÉCURITÉ
- PAGE 25** CAMPAGNE DE RÉPONSE POPULAIRE
- PAGE 33** RESSOURCES
- PAGE 39** LISTE DE LECTURE

SECTION UN: POÈME

Résolution



PAR JUNE JORDAN

J'aimerai qui m'aime

J'aimerai autant qu'on m'aime

Je détesterai qui me hait

Je ne ressentirai rien pour qui m'ignore

Je rendrai indifférence pour indifférence

Je vivrai d'hostilité en hostilité

Je donnerai de l'amour passionné et empressé en

réponse à un amour passionné et empressé.

Je ne serai le dindon de personne

SECTION DEUX: INTRO



Dans le cadre du *Movement for Black Lives* (M4BL)(Mouvement pour la vie des Noir.e.s) le comité **Abolishing Patriarchal Violence (APV)** Abolir la violence patriarcale a été créé pour mettre fin à l'épidémie et à l'héritage de la violence patriarcale au sein des communautés noires. Les politiques féministes noires radicales et l'engagement en faveur des activités abolitionnistes nous guident. En tant que projet centré sur les survivant.e-s et visant à faire progresser les interventions, l'éducation, le développement du leadership, le renforcement du pouvoir et le changement de culture, nous nous efforçons de prévenir, de perturber, d'interrompre et d'interroger les conséquences incontrôlées du patriarcat et de la misogynie au sein de nos familles, de nos communautés et de nos mouvements.

Alors que M4BL s'oriente vers une approche de la sécurité publique centrée sur les soins, et *me too. International.* essaie d'établir un lien entre les violences sexuelles et la santé mentale, et le cadre APV et me too. se sont

associés pour créer ce kit d'outils afin d'en faire un cadeau au mouvement des Noir·e·s. Nous reconnaissons l'impact profond de la violence patriarcale sur la santé mentale et **le manque de ressources communautaires axées sur la justice pour les survivant·e·s.** Nous espérons que ce kit d'outils permettra non seulement de mieux comprendre la relation entre la violence patriarcale et la santé mentale, mais aussi de **proposer des interventions en matière de sécurité publique et de sécurité féministe noire qui permettront de poursuivre le soutien et la guérison des survivant·e·s.**

Avant de lire, prenez un moment pour vous recentrer. **Respirez profondément ! Inspirez la sensation de sécurité et de clarté mentale.** Expirez tout ce qui vous empêche de prendre soin de vous et d'assurer votre sécurité. Prenez conscience de ce que vous sentez avant d'utiliser ce kit. Reconnaissez les sentiments qui émergent. Si vous en avez besoin, recentrez-vous encore et encore pendant que vous utilisez ce kit d'outils. Ancrez-vous dans l'affirmation que nous continuerons à nous battre jusqu'à ce que les personnes Noir·e·s puissent s'épanouir, à l'abri de la violence patriarcale.

sécurité!



SECTION TROIS: GLOSSAIRE ET RECHERCHE DE MOTS

Toutes les définitions viennent également du cadre social de **me too. International** et du **the Movement For Black Lives APV Table**.

Allié·e:

Une personne qui offre son soutien à une communauté. En théorie, il s'agit d'actes de soutien privés, de lectures sur les problèmes de cette communauté ou d'empathie à l'égard de cette communauté.

Misogynoir:

Prononcé mi-soj-uhn-nwar, ce terme a été créé par Moya Bailey en 2008 pour décrire la misogynie raciste anti-noire que subissent les femmes noires, en particulier dans la culture visuelle et numérique américaine.

Autonomie corporelle:

La capacité d'une personne à gérer son propre corps et à exercer son pouvoir sur tous les choix liés à son corps.

Harcèlement:

Toute forme d'actions répétées et non désirées à l'égard d'une personne qui provoque une détresse mentale ou émotionnelle.

Cishétéropatriarcat:

Système social, politique et économique dans lequel les personnes cisgenres et hétérosexuelles (en particulier les hommes cisgenres et hétérosexuels) ont le pouvoir de dicter, d'exploiter, d'exclure et de tirer profit de l'oppression organisée des personnes transgenres, non conformes au genre, asexuelles et queer (en particulier les personnes ayant la capacité de procréer).

Réduction des risques:

Tactiques et stratégies visant à réduire l'impact des comportements socialement nuisibles. Ce terme est né en relation avec la réduction des effets nocifs de la consommation de drogues.

Croissance post-traumatique:

« Le changement psychologique positif qui résulte de la lutte contre des circonstances de vie très difficiles » (Calhoun et Tedeschi, 1996).

Violence patriarcale:

Un réseau massif et collant de comportements, de politiques, de récits, d'activités et de croyances abusives qui entravent notre liberté et notre capacité à vivre en sécurité. Elle se manifeste par la violence policière, la violence entre partenaires intimes, la violence institutionnelle, la pauvreté liée au sexe et la violence sanctionnée par l'État. La violence patriarcale s'attaque aux femmes noires, aux enfants, aux personnes homosexuelles et aux personnes qui expriment leur identité sexuelle, dans nos corps, nos maisons et sur notre lieu de travail.

Pods de sécurité:

Un outil pour aborder et prévenir les dommages, la violence, les situations d'urgence ou de crise. Les pods peuvent également être utilisés pour répondre à des besoins spécifiques et apporter un soutien général. Les pods sont constitués des personnes de notre vie vers lesquelles nous pouvons nous tourner en premier et sur lesquelles nous pouvons compter. Il s'agit des personnes de notre entourage qui ont accepté d'être là pour nous, que ce soit à des fins générales ou précises. Il s'agit d'une condition communautaire incroyablement efficace qui, lorsqu'elle est pratiquée en masse, pourrait contribuer à réduire de manière significative les taux de préjudice, d'isolement, de punition, de peur et de violence, tout en mettant concrètement en œuvre un grand nombre des valeurs qui nous sont les plus chères : le rapport, le courage, la confiance, l'attention, la compassion, la guérison, la responsabilité, l'amour et le sentiment d'appartenance.

Préjudice sexuel:

tout type d'activité sexuelle non consensuelle ; il peut s'agir de harcèlement sexuel, d'attouchements physiques, de viols et d'actes en ligne.

Justice transformatrice:

Un cadre et une approche politiques pour répondre à la violence, aux préjudices et aux abus. Dans sa forme la plus élémentaire, elle cherche à répondre à la violence sans créer davantage de violence, et/ou à s'engager dans la réduction des dommages pour diminuer la violence. La TJ peut être considérée comme une manière de « réparer les choses », d'établir une « relation juste » ou de créer ensemble la justice. Les réponses et les interventions en matière de TJ:

1. ne s'appuient pas sur l'État (par exemple, la police, les prisons, le système juridique pénal, l'ICE, le système de placement familial (bien que certaines réponses de justice transitionnelle s'appuient sur ou intègrent des services sociaux tels que le conseil);
2. ne renforcent pas ou ne perpétuent pas la violence, comme les normes oppressives ou le vigilantisme ; et surtout,
3. cultivent activement les choses qui préviennent la violence, comme la guérison, la responsabilité, la résilience et la sécurité pour toutes les personnes impliquées. (Source: www.TransformHarm.org)

Justice pour les survivant.e.s:

Une extension du travail du mouvement anti-viol qui utilise une lentille plus large pour regarder la question de la violence sexuelle au-delà d'une simple question criminelle qui affecte les individus ; elle est plutôt considérée comme une question de justice sociale qui a un impact sur la société dans son ensemble. La SJ tient compte de toutes les façons dont les survivant.e.s de violences sexuelles sont affecté.e.s en raison de leur race, de leur sexe, de leur orientation sexuelle, de leur handicap, de leur statut d'immigré ou de leur situation économique.

Oppression systémique:

Le désavantage intentionnel de groupes de personnes en fonction de leur identité (par exemple, le genre, la race, la classe, l'orientation sexuelle, la langue, etc.) tout en favorisant les membres du groupe dominant.

refuge



SECTION QUATRE:

PODS DE SÉCURITÉ

L'idée des pods de sécurité vient du Collectif pour la justice transformatrice de la région de la Baie.

(Bay Area Transformative Justice Collective). **Un pod de sécurité est un outil permettant d'aborder et de prévenir les dommages, la violence, les situations d'urgence ou les crises.** Les pods peuvent

également être utilisés pour répondre à des besoins spécifiques et apporter un soutien général. Les pods sont constitués des personnes de notre vie vers lesquelles nous pouvons nous tourner en premier et sur lesquelles nous pouvons compter. Il s'agit des personnes de notre vie qui ont consenti à être là pour nous, que ce soit à des fins générales ou spécifiques. Votre pod peut être composé de vos ami·e·s, partenaires,



Qu'est-ce qu'un pod de sécurité?

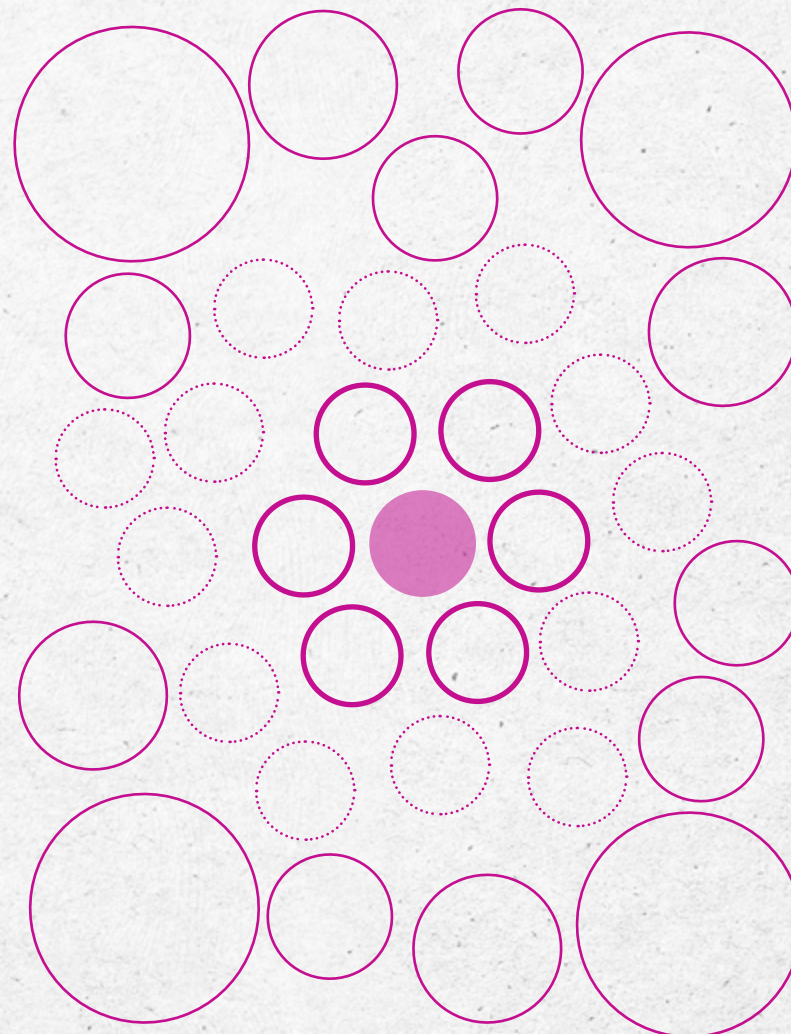
voisin·e·s ou collègues de travail. En règle générale, les personnes pods sont souvent celles avec lesquelles vous entretenez une certaine forme de relation et de confiance, même s'il ne s'agit pas de la relation et de la confiance la plus profonde. Il s'agit d'une condition communautaire incroyablement efficace qui, lorsqu'elle est pratiquée en masse, pourrait contribuer à **réduire de manière significative les taux de préjudice, d'isolement, de punition, de peur et de violence,** tout en mettant concrètement en œuvre un grand nombre des valeurs qui nous sont les plus chères: **la connexion, le courage, la confiance, l'attention, la compassion, la guérison, la responsabilité, l'amour et le sentiment d'appartenance.**

Maintenant que vous savez ce qu'est un pod de sécurité, prenez le temps de créer votre propre carte de pod de sécurité. Mettez cette ressource en pratique pour actualiser votre propre réseau de sécurité.

Consignes

1. Inscrivez votre nom dans le cercle gris du milieu.
2. Les cercles entourés d'un trait gras sont votre pod. Écrivez les noms des personnes qui font partie de votre pod. Nous vous encourageons à écrire les noms de personnes réelles plutôt que des entités générales telles que « mon organisation » ou « mes voisin·e·s ».
3. Les lignes en pointillé qui entourent le pod sont des personnes « mobiles ». Il s'agit de personnes qui pourraient être transférées dans votre pod mais qui ont besoin d'un peu plus de travail. Par exemple, vous pourriez avoir besoin d'établir davantage de relations ou de confiance avec ces personnes. Ou peut-être n'avez-vous jamais eu de conversation avec elles sur la santé mentale ou la violence sexuelle.
4. Les cercles plus larges situés au bord de la page correspondent à des réseaux, des communautés ou des groupes qui pourraient constituer des ressources pour vous. Il peut s'agir d'une organisation locale de services directs en matière de violence à l'égard des partenaires intimes, de votre cohorte à l'école d'infirmières, de votre groupe de jeunes ou d'un groupe de justice transformatrice.

Votre (vos) pod(s) peut (peuvent) changer au fil du temps, en fonction de vos besoins ou de vos relations, ou en fonction de la localisation géographique des personnes. Nous vous encourageons à avoir des conversations avec votre entourage sur les pods et la justice transformatrice, à augmenter activement le nombre de personnes dans votre pod, et à construire des relations de soutien entre vous.



La croissance d'un pod n'est pas facile et peut prendre du temps. Dans le travail en podologie, nous mesurons nos succès à la qualité de nos relations et nous investissons le temps nécessaire pour instaurer la confiance, le respect, la vulnérabilité, la responsabilité, l'attention et l'amour. Nous considérons la construction de nos modules comme un moyen concret de préparer et de mettre en place des ressources pour une justice transformatrice dans nos communautés.

Les Pods de sécurité féministe noire d'APV

L'une des priorités stratégiques du cadre APV est de créer des modèles de soins de proximité. En 2022, le Cadre APV a voté la création des Pods de sécurité pour féministes noires Black Feminist Safety Pods (BFSP) en tant que projet pour l'ensemble de la table pour 2023-2024 afin de contribuer à la réalisation de nos priorités stratégiques.

L'épidémie et l'héritage de la violence patriarcale ont créé des conditions dangereuses pour les femmes et les filles noires, ainsi que pour les personnes queer et sexuellement expansives, dans leur corps, sur leur lieu de travail et dans leur foyer. Nous manquons de ressources enracinées dans la politique féministe noire et les pratiques abolitionnistes pour faire face à cette violence dans nos foyers et nos communautés. La mise en place de Black Feminist Safety Pods (BFSP) **permettra de créer des réseaux de soutien pour les personnes victimes de violence et**

de préjudice, tout en créant des réseaux de soutien pour la responsabilisation et la transformation des personnes ayant causé des préjudices et de la violence. Le projet BFSP du cadre APV a été développé sur la base de la théorie selon laquelle nous pouvons contribuer à assurer la sécurité des autres si nous assumons notre responsabilité collective.

Dans ce cadre, nous avons demandé à BFSP de s'engager à réduire la violence patriarcale dans trois localités qui servent de modèles à l'autodétermination féministe noire et à la prise en charge de la communauté. Il s'agit de **Birmingham (AL)** ; **Kansas City (MO)** et **Troy (NY)**. À Birmingham, [Grammy's Place](#) est un modèle de sécurité féministe noire, hébergeant des jeunes transgenres noir.e.s et renforçant la sécurité de la communauté. À Kansas City, le [The Reale Justice Network](#) crée le Centre de guérison et d'autonomisation,

guérison



un espace pour les survivant·e·s de la violence domestique, géré et dirigé par des survivant·e·s de la violence domestique, afin d'aider les survivant·e·s à quitter des situations et des environnements abusifs et de leur fournir une communauté pour ré-enraciner leur vie dans la sécurité et la guérison. Dirigée par Troy For Black Lives, la maison Ubuntu est un centre communautaire qui offre un logement sûr aux Noir·e·s afin de nouer des relations et guérir.

Nous voulons que les modèles de pods offrent un soutien accru aux survivant·e·s dans leurs communautés tout en confrontant les personnes coupables de préjudices en utilisant des pratiques de justice transformatrice et de responsabilisation. Ces groupes hyperlocaux reçoivent une formation du cadre sur la sûreté et la sécurité, la violence patriarcale, l'abolition, l'anticapitalisme et le féminisme noir et queer. Nous espérons que les modules développeront davantage de féministes noir·e·s engagé·e·s dans l'abolition de la violence patriarcale, et que les modules de sécurité féministe noire serviront de modèle pour notre mouvement en faveur de la sécurité des féministes noir·e·s.

SECTION CINQ: CAMPAGNE DE RÉPONSE POPULAIRE

Beaucoup d'entre nous avons un lien personnel profond avec le travail de justice et de libération des survivant·e·s. Nous avons subi des préjudices ou avons été témoins de préjudices infligés à d'autres personnes, et nous avons vu de nos propres yeux comment les systèmes vers lesquels on nous dit de nous tourner pour obtenir protection, soutien ou justice finissent souvent par aggraver ces préjudices. Si vous lisez ces lignes, vous connaissez peut-être bien cette douleur.

M4BL a la vision d'un avenir dans lequel **les personnes Noires et toutes les personnes peuvent se libérer de ces préjudices et avoir**

accès à des ressources holistiques, centrées sur les survivant·e·s, pour nous aider à guérir.

Cette vision n'est pas seulement un rêve—c'est notre plan pour en faire une réalité au nom de tous les survivant·e·s. Et nous mettons ce plan en œuvre ! Alors, parlons-en.

La violence sexuelle est une épidémie à laquelle les femmes noires et racisées, ainsi que les personnes transgenres, non conformes au genre, intersexuées et queer (TGNCIQ) sont particulièrement vulnérables Plus de 1 femme noire sur 3 subit des violences sexuelles de contact (attouchements, baisers, rapports sexuels oraux, frôlement d'une personne

sans son consentement, etc.) au cours de sa vie.

Les conséquences de la violence sexuelle vont bien au-delà de l'acte de violence et, pour beaucoup de survivant·e·s, elles ont un impact durable sur la santé émotionnelle et mentale. Environ 70 % des victimes de violences

sexuelles souffrent de troubles mentaux dans les semaines, les mois et les années qui suivent. Plus d'un tiers des survivant·e·s envisagent de se suicider. Les survivant·e·s sont beaucoup plus susceptibles d'avoir des difficultés au travail, dans leurs relations personnelles, dans leur consommation de drogues et bien d'autres choses encore. Les femmes noires, les jeunes filles et les personnes TGNCIQ subissent régulièrement des violences policières en étant la cible de harcèlement sexuel, d'extorsion et d'agression de la part de la police.



Pour beaucoup, ce traumatisme durable découle non seulement de la violence, mais aussi des systèmes qui continuent d'infliger des dommages par la suite. Ces systèmes comprennent la police, qui peut manquer de respect, agresser et mettre en doute l'expérience d'une personne survivante, ou simplement ne pas avoir les compétences nécessaires pour l'aider. Ce sont les intervenant·e·s de première ligne qui ne sont pas formé·e·s à la justice pour les survivant·e·s, au soutien en santé mentale ou aux soins tenant compte des traumatismes. Le système juridique est conçu pour traumatiser,

démoraliser et perpétuer le mal, tout cela pour une chance infime de ce qui semble être la justice. Pourtant, il n'offre aucune possibilité réelle de guérison ou de transformation pour qui que ce soit. Depuis des générations, nos communautés sont victimes d'un cycle de violence dont notre sécurité et notre santé mentale sont souvent les victimes. La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'en arriver là. Les organisations membres de l'écosystème M4BL, y compris nos ami·e·s de me too. International, ont développé une vision des systèmes de sécurité et de soins communautaires axés sur le bien-être, la

guérison, le soutien et la transformation. Cette vision s'est concrétisée dans notre programme d'action, la loi BREATHE. Ce programme a inspiré plusieurs textes législatifs axés sur les soins de proximité et la réduction des risques, notamment la Loi sur la réponse populaire (The People's Response Act - PRA).

Cette année, M4BL et le M4BL Action Fund (Fonds d'action M4BL) lancent la Campagne de réponse populaire (PRC), une initiative majeure visant à promouvoir la vision de la loi BREATHE aux niveaux local, fédéral et électoral ! Nous avons recruté 20 organisations de tout

le pays qui adhèrent à cette vision en tant que membres du PRC, qui travailleront ensemble, se développeront ensemble et renforceront le pouvoir politique des Noir·e·s à tous les niveaux pour nous rapprocher d'un avenir plus sûr et plus libre. Cette année, un élément essentiel de leur travail consistera à **faire campagne pour que leurs villes adoptent des résolutions en faveur d'un système de première réponse non policière en matière de bien-être de la communauté.** Le fait de disposer de personnes formées et qualifiées pour réagir dans les moments de traumatisme ou de troubles de la santé

mentale pourrait se traduire par une amélioration radicale des soins, de l'aide et des résultats. Cela signifie également que moins de personnes en situation de crise seront tuées par la police alors qu'elles ont besoin d'aide. Quatre-vingt-huit pour cent des Noir·e·s américain·e·s sont favorables à l'embauche de professionnel·le·s de la santé mentale comme intervenant·e·s de première ligne non policiers pour désamorcer les crises de santé mentale. Il s'agit d'une mesure de bon sens visant à améliorer la sécurité de la communauté,

et les citoyen·ne·s la soutiennent. Nous ne nous contentons pas de lutter pour ces changements au niveau local ; nous portons également le combat au Congrès pour obtenir la Loi sur la Réponse populaire! La PRA met l'accent sur une approche inclusive, holistique et centrée sur la santé de la sécurité publique en créant une agence de sécurité publique au sein du ministère de la Santé et des Services humains, car les communautés et les experts s'accordent à dire que la sécurité publique est une question de

Dites à vos représentant·e·s de soutenir la PRA dès maintenant!

santé publique. La PRA financerait des programmes pour les intervenant·e·s de première ligne non carcéraux, la guérison basée sur les traumatismes, la justice réparatrice, les services aux survivant·e·s, le traitement basé sur la réduction des risques pour la santé mentale et l'abus de substances, et bien plus encore. Nos boursiers sont déjà en train de s'organiser et de faire du lobbying pour obtenir le soutien de la PRA au Congrès et auprès de la population! Enfin, nos organisations se concentreront sur la mobilisation des électeur·rice·s pour les élections de 2024!

M4BL mobilisera

les électeur·rice·s par le biais de campagnes éducatives, d'assemblées publiques et de campagnes d'inscription sur les listes électorales. me too. International en s'engageant également dans cette élection!

Elles ont mis en place un guide des électeur·rice·s non partisan·e·s, axé sur la justice pour les survivant·e·s, qui propose une série de questions directrices afin de permettre aux électeur·rice·s de mieux comprendre la position des candidat·e·s sur les questions qui ont un impact profond sur les personnes touchées par les violences sexuelles. En outre, avec d'autres partenaires nationaux,

me too. lancera la campagne Survivors Vote, qui vise à codifier les survivant·e·s de violences sexuelles et sexistes comme une circonscription électorale.

Des décisions majeures sont prises pour nous priver de notre droit de vote, de protester et de prendre des décisions pour notre corps, en particulier au niveau des États et des collectivités locales. Nous faisons pression pour que les questions publiques et les candidat·e·s consacrent nos droits et fassent progresser la libération, tout en luttant contre la droite suprématiste blanche qui s'enhardit.

La crise de la violence sexuelle est inextricablement liée au fait que les dirigeant·e·s politiques ignorent les solutions éprouvées en matière de sécurité communautaire au profit de la poursuite du mal. Nous savons qu'une amélioration est possible lorsque nous nous attaquons aux causes et aux dommages au lieu de perpétuer le cycle. **Ensemble, nous ferons de la sécurité des communautés une réalité grâce à la campagne de réponse du peuple, pour nous-mêmes et pour chaque survivant·e.**



SECTION SIX: RESSOURCES

Nous sommes aussi fort·e·s que nos ressources et nos systèmes de soutien. Nous vous encourageons donc à consulter ces ressources et à envisager de les ajouter à vos pratiques de sécurité.



Ressources de me too. International:

me too. International croit en la guérison et en l'action. Nous offrons de nombreuses ressources gratuites aux survivant·e·s et aux défenseur·e·s des droits des personnes pour leur permettre de poursuivre leur guérison à leur propre rythme et selon leurs propres conditions.

Jetez aussi un coup d'œil à me too. Resources:

me too. Bibliothèque de ressources de guérison:

Où que vous en soyez dans votre parcours de guérison, vous n'êtes pas seul·e. Nous avons une équipe de chercheurs et chercheuses qui ont identifié des thérapeutes, des refuges, des services sociaux, des interventions en cas de crise, et bien plus encore. Explorez notre collection de ressources et d'organisations dédiées à l'aide aux survivant·e·s en filtrant votre recherche par expérience, besoin et soutien communautaire pour trouver ce qui vous convient.

me too. Kit d'outils:

Ces outils ont été créés avec les survivant·e·s à l'esprit et au cœur, qu'il s'agisse de défenseur·e·s, d'organisa·teur·trice·s, d'anima·teur·trice·s de cercles de bien-être ou de journalistes. Chaque kit d'outils se concentre sur des sujets essentiels au processus de guérison.

Sanctuaire des survivant·e·s

(Survivor's Sanctuary) Entrez dans le sanctuaire et guérissez volontairement. Le Sanctuaire des survivants propose 36 leçons de guérison pour vous accompagner dans votre parcours de guérison. Les leçons de guérison se concentrent sur l'esprit et le corps par tranches de 5, 15 et 25 minutes. Que vous commenciez à peine votre cheminement de guérison ou que vous soyez sur la voie depuis un certain temps, il y a une leçon de guérison pour vous. Rendez-vous au Sanctuaire.

me too. Salle de soins:

Explorez notre salle de guérison apaisante pour accéder à de brèves pratiques de mise à la terre. Cet espace propose des méditations guidées, des listes de lecture de guérison, un journal et des activités à explorer. Vous pouvez cliquer sur presque tous les objets de la pièce et être transporté vers une activité, une ressource ou un outil pour vous aider à guérir. La salle de guérison est disponible dans le Sanctuaire des survivant·e·s.

Consultez ces autres kits d'outils proposés par d'autres prestataires communautaires:

Survie et guérison:

Explorez les ressources d'organisation, les stratégies de plaidoyer, les vidéos éducatives, les informations sur la recherche et les politiques, les programmes d'ateliers, les kits d'outils, et bien plus encore. De nouvelles publications de S&P sur la criminalisation des survivant·e·s trans et queer, l'autodéfense des survivant·e·s et la défense des survivant·e·s criminalisé·e·s sont désormais disponibles!

Kit d'outils « Sexualisation et non sécurité »:

Ce kit d'outils présente les expériences des filles noires, des jeunes transgenres et des jeunes non conformistes en ce qui concerne la présence de la police dans les écoles. Il a été produit par le réseau In Our Names et Interrupting Criminalization.

Interrupting Intimate Partner Violence:

(Interrompre la violence entre partenaires intimes) Un guide pour les réponses communautaires à la violence entre partenaires intimes sans l'implication de la police.

Accès à un thérapeute

Comme toute relation, la relation thérapeutique requiert de l'intention, de l'attention et de l'entretien. C'est pourquoi trouver le bon thérapeute est la première étape pour établir les bases d'une relation thérapeutique saine.

Voici quelques éléments à prendre en compte lors de la recherche d'un thérapeute:

→ Êtes-vous prêt à guérir ? Êtes-vous prêt à vous engager dans le processus de thérapie?

- Quels sont la race et le sexe du ou de la thérapeute? Quelle importance cela a-t-il pour vous?
- Quelle est l'orientation théorique du thérapeute? Comment aborder la thérapie et la guérison?
- Est-ce que le ou la thérapeute se spécialise dans certaines modalités de traitement ou dans certaines populations?
- Est-ce que le ou la thérapeute prend en charge l'assurance ou utilise un tarif dégressif?
- Est-ce que le ou la thérapeute travaille de manière virtuelle ou en présentiel? Quelle est votre préférence?
- Qu'aimeriez-vous ressentir dans votre relation thérapeutique ? Préférez-vous une personne réconfortante et familière ou préférez-vous une personne plus distante et objective?
- Les thérapeutes ne font pas toujours la même chose. Certain·e·s peuvent poser un diagnostic, d'autres non ou proposer une gestion des médicaments ou non. Quel est votre besoin ? Quelle est votre préférence?
- Vous pouvez interroger, faire des recherches et mettre un terme à la relation si elle ne vous convient pas.

Consultez ces réseaux de thérapie:

Open Path Collective:

Cette organisation propose des thérapies abordables et peu coûteuses dispensées par des thérapeutes privé.e.s. Vous pouvez négocier votre prix jusqu'à 40

National Queer and Trans Therapists of Color:

ce réseau de justice et de guérison propose un répertoire de thérapeutes queer et trans.

Therapy For Black Girls:

Il s'agit d'un répertoire national de thérapeutes féminins noir.e.s. Vous pouvez effectuer une

The Breathe Network:

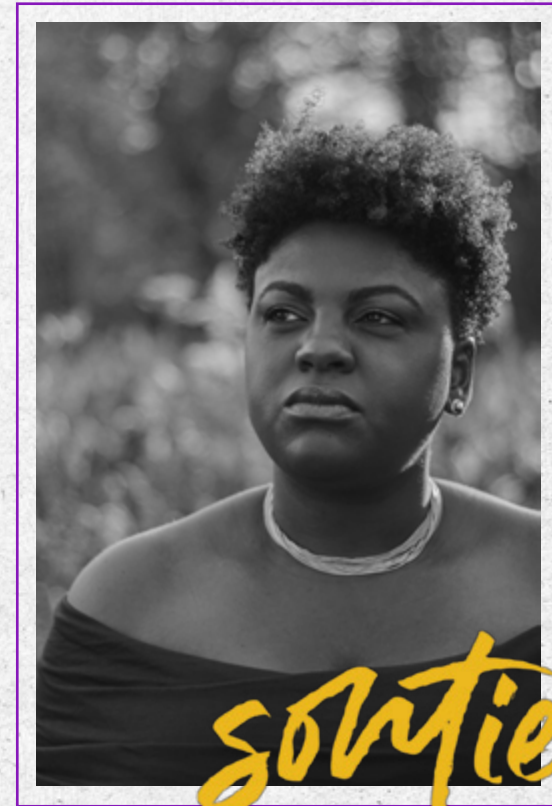
Le Réseau Breathe soutient les survivant.e.s d'agressions sexuelles en leur offrant des ressources de guérison à échelle variable tenant compte des traumatismes et en suggérant aux organisations de défense des droits une formation et un enseignement sur les meilleures pratiques en matière de soins tenant compte des traumatismes.

Psychology Today:

Il s'agit du plus grand répertoire national de thérapeutes.

BEAM Network:

Cette organisation propose plusieurs ressources communautaires en matière de santé mentale, notamment un Réseau de thérapeutes virtuel.le.s noir.e.s (Black Virtual Therapist Network).



SECTION SEPT:

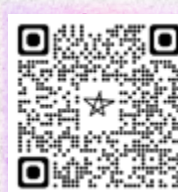
LISTE DE LECTURE

Finissons sur
une note positive

Nous savons que le travail de guérison, de démantèlement des systèmes nuisibles et de lutte pour de meilleurs systèmes peut sembler lourd et accablant. Mais rappelez-vous, votre joie est résistance, votre joie est guérison, votre joie est radicale, votre joie est libération! Prenez donc le temps de trouver votre joie, de vous réjouir, de célébrer le chemin parcouru et de savoir que nous irons tous ensemble plus loin!

Pour commencer, voici une petite célébration du courage et de la culture:

Courage et culture : The Mixtape



Avec amour,
Movement for Black Lives & me too.
International

 m4bl.org

 [@mvmnt4blklives](https://www.instagram.com/mvmnt4blklives)

 [@mvmt4bl](https://www.facebook.com/mvmt4bl)

 [@Mvmnt4BlkLives](https://twitter.com/Mvmnt4BlkLives)

 metoomvmt.org

 [@metoomvmt](https://www.instagram.com/metoomvmt)

 [@MeTooMVMT](https://www.facebook.com/MeTooMVMT)

 [@MeTooMVMT](https://twitter.com/MeTooMVMT)

IL S'AGIT D'UN EFFORT DE COLLABORATION ENTRE LE MOUVEMENT
POUR LA VIE DES NOIRS (MOVEMENT FOR BLACK LIVES) ET ME TOO.
INTERNATIONAL



SECTION
one
Palm

Resolution
BY JUNE JORDAN #1000

I will love who loves me

I will love as much as I am loved

I will hate who hates me

I will feel nothing for everyone

oblivious to me

I will stay indifferent to indifference

I will live hostile to hostility

I will make myself a passionate and eager

lover in response to passionate

and eager love



PLACEHOLDER PHOTO

Resolution #1

BY JUNE JORDAN

I will love who loves me

I will love as much as I am loved

I will hate who hates me

I will feel nothing for everyone oblivious to me

I will stay indifferent to indifference

I will live hostile to hostility

I will make myself a passionate and eager lover in

response to passionate

and eager love

I will be nobody's fool

SECTION 1