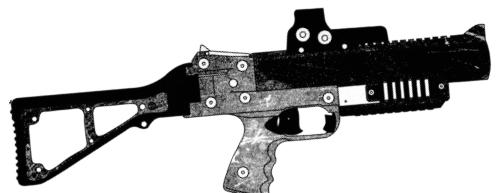


# SE DÉFENDRE



à propos des  
armes de la police  
et de comment  
s'en protéger

Paris - Janvier 2026

# INTRODUCTION

Pour parler des armes de la police dans le cadre du maintien de l'ordre, on entend souvent l'expression « armes non létales », prétendant ainsi que ces armes seraient sans dommages sur le long terme (mort, mutilation...). En vérité, il serait plus juste de parler d'armes sub-létales ou à létalité réduite, car toutes les armes sont létales : toutes peuvent mutiler ou tuer.

Ces armes, loin de réduire l'action de la police à une approche de faible intensité, viennent au contraire diversifier son arsenal, les possibilités de contrôle et de répression. Beaucoup sont également utilisées dans d'autres cadres que le maintien de l'ordre, comme l'antiterrorisme ou le contrôle violent des quartiers populaires. Dans un cadre de maintien de l'ordre, Elles permettent d'impacter directement les corps et les esprits, d'une façon plus « acceptable », plus « démocratique », car prétendument non-létale et purement défensive.

Les armes à létalité réduite ont aussi d'autres effets, comme celui d'habituer les forces de l'ordre à utiliser leurs armes, à appuyer sur la gâchette. Elles participent à la création d'un imaginaire et de pratiques : qui peut utiliser des armes ? Sur quels corps ?

C'est de l'expérience de la violence répressive sur nos corps et nos esprits que part l'écriture de ce zine : en tant que militant-es, manifestant-es, antifas... nos existences et nos idées sont sans cesse réprimées, violentées, mutilées par les armes policières. On passe notre temps à en prendre plein la gueule dans différents contextes et on veut pouvoir se défendre.

L'idée de ce zine n'est pas de recenser les armes du maintien de l'ordre : ce travail a déjà été fait et très bien fait, notamment par [maintien-delordre.fr](http://maintien-delordre.fr) ou [Désarmons-les](http://Desarmons-les.com) - pour ne citer qu'elles. Notre zine part justement de ces travaux de recensement et cherche à élaborer des pistes de défenses à partir de ces catégories d'armes.

Si notre travail n'est pas un travail de recensement, il n'est pas non plus exhaustif : on ne prétend pas offrir des réponses de défense à l'intégralité

des armes utilisées par la police. Plutôt, on a décidé de se concentrer sur les armes les plus utilisées dans la répression policière, afin de créer un format court, accessible et immédiatement utile. Par exemple, on ne parlera pas des véhicules de la police (canon à eau, centaure, etc.), leur utilisation restant pour l'instant marginale.

De la même manière, on sait qu'il existe pleins de situations dans lesquelles ce qu'on raconte n'est pas suffisant. On ne cherche pas à couvrir l'intégralité des expériences possibles, on espère aider autant que possible mais chacun-e a ses spécificités et ce travail n'est par exemple pas forcément adapté aux enfants, aux animaux non-humain-es, ou encore aux personnes affectées par certaines maladies chroniques.

# SE DÉFENDRE

## MATRAQUES & BOUCLIERS

Pour frapper, les keufs utilisent évidemment leurs matraques, mais aussi leurs boucliers, qui peuvent provoquer les mêmes blessures en frappant avec leurs arêtes. Ce sont des armes principalement « contondantes », dont le but est d'induire un choc pour arrêter, incapaciter, immobiliser, intimider.

On distingue trois types de matraques :

- La matraque « classique » : un baton en ABS (Acrylonitrile Butadiène Styrène, un plastique rigide et léger), porté par les unités du maintien de l'ordre CRS, GM, CI (uniquement à Paris)...
- Le baton de défense ou tonfa : un baton avec une poignée perpendiculaire, aussi en ABS, porté notamment par les CRS. Le tonfa permet des postures de défense ou des techniques pour faire chuter, son utilisation nécessite un entraînement particulier.
- La matraque télescopique (télesco) : un baton rétractable en métal avec une petite boule au bout pour maximiser l'impact des coups, porté par des unités plus mobiles comme la BAC, ou la BRAV.

Cadres d'utilisation :

En théorie : au contact, pour se défendre, repousser, immobiliser, arrêter. Coups dans les jambes et les bras, qui sont les zones privilégiées pour incapaciter : un coup dans la jambe bien placé peut faire tomber, avec un effet de paralysie très temporaire.

En pratique : beaucoup de coups à la tête, qui sont plus impressionnantes et blessent plus facilement. La tête est la cible la plus simple d'accès quand on tape dans une foule compacte. De manière générale, essayer de protéger son ventre car il n'est pas protégé par le squelette.

## Blessures courantes :

- Traumatismes (bleus, hématomes, etc.) et plaies légères.
- Fracture sur les os fins : doigts, clavicule, etc.
- Risques spécifiques à la tête : arcade, dents, crâne, tempes, nez... Ça peut saigner beaucoup, casser des os, provoquer des traumas crâniens, etc. Les télesco notamment peuvent faire des blessures internes moins visibles mais plus graves.

## S'en protéger individuellement :

- Porter des EPI (Équipements de Protection Individuelle, dispos dans le magasin de bricolage le plus proche) : casque, casquette coquée, gants coqués, vêtements épais, etc. Le parapluie ne protègera pas forcément, mais il rend les corps moins distinguables et augmente les chances que les coups tombent à côté. Les sacs à dos peuvent aussi servir de protections. Attention cependant, les EPI peuvent constituer des éléments à charge pour la police et le justice.
- Debout : avant-bras devant le visage (attention aux doigts : fermez les poings), légèrement de biais pour que les matraques glissent plus facilement
- Au sol : si on est sur le dos il est plus dur de se relever, on est plus exposé-e (ventre, parties génitales...). Il faut donc être plutôt roulé-e en boule sur le côté, jambes repliées, bras qui couvrent la tête et la nuque, éventuellement le ventre et les côtes. Cependant, le sol reste l'endroit le plus exposé à tous les types de coups (de matraque mais aussi de pieds, de poings...) : autant que possible, la priorité est de réussir à rester debout.

## S'en protéger collectivement :

- Banderolles renforcées et autres boucliers de fortune.
- Faire bloc : faire plusieurs lignes et se tenir le plus possible (par la ceinture, le sac...), faire tourner les premières lignes entre les charges pour éviter que certain-es deviennent trop identifiables. Au maximum, reculer en restant face à la police. La deuxième ligne peut mettre des coups de pied dans les interstices de la première.
- Les charges, notamment lorsqu'elles impliquent les unités les plus mobiles type BRAV ou BAC, servent pour les interpellations. Une technique classique de la police est de faire chuter des grappes de personnes

et de pousser la ligne de keufs derrière elles pour les interpeller. Contre cela : faire attention aux chutes et aider les autres à ne pas tomber en se tenant fermement, relever les gens au sol. En amont, s'entraîner aux déplacements collectifs. Les « désinterpellations » peuvent aussi constituer une défense forte face aux tentatives policières : en cas d'interpellation d'un-e camarade par les keufs, possible d'aller à plusieurs le-a désinterpeller par la force quand iel est seul-e avec un ou deux keufs<sup>1</sup>. Attention au retour de bâton en cas d'échec : plusieurs personnes seront embarquées au lieu d'une seule, avec des charges juridiques potentiellement plus lourdes. En cas de réussite, se changer/faire profil bas le reste de l'évènement, voire partir.

## GRENADES LACRYMOGÈNES

Les grenades lacrymogènes sont des armes chimiques. Une grenade contient un certain nombre de palets noirs (3, 6 ou 7 en fonction du modèle et du calibre) libérés quelques secondes après le tir : c'est d'eux que vient le gaz lacrymogène. Une grenade peut être lancée à la main ou avec un lanceur avec différentes portées : 50, 100, ou 200 m. Différents lanceurs existent et impliquent différentes cadences de tirs : lanceurs coup par coup (Cougar), lanceurs multicoups (Pennarms et RLL), lanceurs double canon (Cobra).

### Cadres d'utilisation :

En théorie : pour disperser une foule après des sommations. Si lancée à la main, doit être roulée au sol (comme toutes les grenades), et tirée en l'air si utilisation d'un lanceur (le tir tendu (=en ligne droite) est interdit).

En pratique : utilisées pour bloquer et contrôler les foules, mettre la pression. On observe régulièrement des tirs tendus avec les lanceurs, ou des lancers à la main effectués n'importe comment.

---

1. Pour les anglophones, voir le zine « De-Arrest Primer » pour quelques conseils à ce sujet. Il est disponible librement à cette adresse : <https://www.sproutdistro.com/catalog/zines/direct-action/de-arrest-primer/>

## Effets immédiats :

- Irritation des yeux, vision trouble voire cécité temporaire.
- Irritation de la bouche et du nez, toux, difficulté à avaler, à respirer, crise d'asthme.
- Nausées, vomissements.
- Crise de panique, crise d'angoisse.
- Irritation de la peau, rougeurs.
- Brûlures (les palets sont très chauds et peuvent brûler au contact).
- Si impact direct avec la grenade (notamment en cas de tir tendu avec lanceur) possibilité de blessures : hématome, mutilation, éborgnement...

## Effets à long terme potentiels :

- Invalidités au niveau des yeux.
- Brûlures chimiques, problèmes de peau, allergies.
- Complication respiratoires (notamment en cas de problèmes respiratoires pré-existants).
- Effets possibles à long terme sur les règles, le cycle digestif, la grossesse.
- Migraines dans les jours suivant l'exposition.

## S'en protéger individuellement :

- Sortir des gaz.
- Protections pour les yeux<sup>2</sup>:
  - les masques (ski, piscine, bricolage...) offrent une meilleure protection contre les gaz et résistent mieux aux chocs que les lunettes de protection. Ils répartissent les impacts sur une plus grande zone du visage, diminuant le risque de blessures.
  - également, les masques protègent les arcades sourcilières, alors que les lunettes ne les couvrent pas.
  - sur les masques de ski, penser à obstruer les parties percées avec du scotch ou de la colle pour empêcher que les gaz s'introduisent dans le masque.
  - les masques de bricolage ou d'airsoft possèdent de meilleures résistances aux chocs et coups que leurs équivalents pour le ski ou la piscine.
  - les jointures en caoutchouc sont à privilégier car plus étanches que celles en mousse.

---

2. Voir : <https://desarmons.net/wp-content/uploads/2024/03/Se-protéger-2023-def-v2.pdf>

◦ le port de lunettes de vue est compliqué mais possible sous certains masques.

◦ être en contact avec des gaz lacrymo tout en portant des lentilles de contact est un risque supplémentaire : le gaz peut se mettre entre l'oeil et la lentille et ne pas s'évacuer.

- Protections pour les voix respiratoires : petit masque à cartouches (mais cher et plus difficile à faire rentrer en manif), masque FFP2 ou FFP3 et/ou cache-cou (les deux ensemble marchent bien). A priori, imbiber son cache-cou de citron spécifiquement ne sert pas, c'est le fait de l'humidifier qui le rend plus compact et laisse donc moins passer le gaz. A l'inverse, mouiller un masque FFP2/FFP3 l'abîme et le rend inefficace.
- Éviter d'avoir la peau grasse (maquillage, crème, etc.), ça fixe le gaz et augmente la durée du contact.
- Sérum physiologique pour rincer les yeux. Pour rincer efficacement, pencher la tête sur le côté et rincer l'oeil qui est côté sol afin que le liquide s'écoule par terre. De cette manière, on évite de faire couler ce qu'on rince d'un oeil dans l'autre oeil. Mettre de la pression dans le jet pour nettoyer efficacement.
- Passer délicatement un mouchoir ou une lingette sur les zones touchées permet d'enlever le produit. Ne pas repasser avec un côté déjà utilisé pour ne pas réétaler le produit précédemment enlevé.

On peut nettoyer les parties touchées (visage, membres...) avec de l'eau en spray pour projeter des gouttes sur la peau car le spray apporte notamment un effet refroidissant soulageant. Des produits comme le Maalox/Gaviscon liquide peuvent être ajoutés dans l'eau (dans ce cas, ne pas projeter dans les yeux), même si cet ajout n'a pas d'effet bien prouvé (faute de mieux, autant l'utiliser). De manière générale, se rincer la peau avec de l'eau (ou du lait, même si il n'y a pas forcément un énorme avantage par rapport à l'eau) permet d'enlever le gaz. Cependant, ne gaspille pas ta gourde 75cl pour ça : pour rincer efficacement, il faut avoir de l'eau en abondance

Des produits comme le Maalox/Gaviscon liquide peuvent aussi être mélangés avec de l'eau et projetés sous forme de spray pour appaiser les douleurs même si l'effet n'est pas prouvé (attention cependant à ne pas projeter le mélange dans les yeux dans ce cas).

## S'en protéger collectivement :

- On ne renvoie jamais une grenade (car compliqué de l'identifier et d'être sûr-e qu'elle ne va pas exploser), mais on peut renvoyer les palets avec des gants adaptés ou avec le pied (car le palet est super chaud, donc on ne le prend pas à la main ! Ça brûle). Faire attention à bien viser pour ne pas envoyer les palets vers d'autres personnes (sauf les keufs bien sûr). Verser de l'eau sur les palets est peu efficace, gardez votre eau pour la boire. De la même manière, essayer de les couvrir sera plus lent que de simplement les renvoyer. Par contre, s'il y a une flaue d'eau ou des égouts à proximité, ne pas hésiter à noyer ou envoyer le palet dedans.
- Ne pas courir, faire corps avec le groupe, s'entraider et accompagner (physiquement et/ou par la parole) les personnes les plus en difficultés, participer à la gestion de la foule (« Courrez paaaaaas »).

## **GAZEUSES ET GELEUSES À MAIN**

Les gazeuses diffusent du gaz quasi invisible au bout de quelques secondes et qui reste longtemps dans l'air. Les geleuses fonctionnent de manière similaire mais envoient un gel visible à l'oeil nu (en général orange). Leur utilisation est similaire à celle des grenades lacrymogènes mais à faible distance et avec un rayon d'impact plus limité. Parce que cette arme est plus ciblée et plus concentrée, ses effets sont plus intenses que ceux des grenades lacrymogènes.

### Effets immédiats :

- Similaires à ceux des grenades lacrymogènes mais en plus fort, notamment en termes d'irritation des muqueuses et de sensation de brûlure, avec des cas de brûlures réelles si le produit reste trop longtemps sur la peau.
- Important de prendre en compte qu'une fois qu'on en est couvert-e, on « contamine » les gens autour.

## S'en protéger :

Pareil que pour les lacrymos, à ceci près que rincer à l'eau ou mettre du Maalox (et similaires) ne marche pas. Enlever le produit avec des mouchoirs/lingettes est particulièrement important.

# **GRENADES DE DÉSENCERCLEMENT (GENL)**

La GENL<sup>3</sup> est une grenade à main qui projette dans toutes les directions 18 projectiles en plastique dur de 10g. Normalement, il n'y a pas d'éclats puisque l'armature reste unie. Elle est efficace à moins de 10m selon le constructeur, mais le bruit (144dB à 10m) provoqué par la projection est suffisamment fort pour qu'elle soit dangereuse au delà. Pour cette grenade ou d'autres, le son produit se réverbère sur les bâtiments et est donc plus fort en ville que dans un champ par exemple.

## Cadres d'utilisation :

En théorie : doit être roulée au sol (sauf en cas de légitime défense, mais le cadre de légitime défense autorise absolument tout donc bon) et doit être utilisée de manière défensive (pour se désencercler).

En pratique : tir en cloche déjà vu ; la GENL est très souvent utilisée de manière offensive pour affaiblir un groupe de manifestant-es, ou juste disperser un groupe.

## Blessures courantes :

- Provoque de fortes douleurs à l'impact et des marques assez caractéristiques (« imprime » la forme rectangulaire du projectile sur la peau).
- Au niveau du visage : danger au niveau des yeux et des dents en particulier.
- Sur le corps : surtout des bleus/hématomes, éventuellement des brûlures par frottement.
- Effet sonore : douleurs, désorientation, panique

---

3. Voir : <https://maintiendelordre.fr/> menu déroulant « Grenades »

### S'en protéger individuellement :

- Comme toutes les grenades : ne jamais ramasser ou tenter de renvoyer une grenade qui n'a pas explosé.
- Comme toutes les grenades (hors lacrymogène) : ouvrir la bouche pour réguler la pression entre l'intérieur du corps et l'extérieur (d'où vient l'onde de choc de l'explosion). Porter des protections auditives (au pire : se couvrir les oreilles) car au delà de 140dB, des lésions auditives et irréversibles peuvent survenir. A minima et/ou en cas de manque de temps : protéger sa tête.
- Comme toutes les grenades (hors lacrymogène) : s'en éloigner, se mettre derrière un abri.
- Porter des EPI, des vêtements épais.

### S'en protéger collectivement :

- Pour se protéger des projectiles : banderolles renforcées et autres boucliers de fortune. Au pire : parapluie ouvert : peu de chances que cela suffise, mais tout intermédiaire est bon à prendre pour ralentir la vitesse du projectile.
- Prévenir quand on en voit une à terre (mais difficile à identifier rapidement à cause de son explosion très rapide), prévenir en pointant du doigt si on en voit une en l'air (mais tout va vite, difficile à identifier et à repérer quand on montre).

## **GRENADE GM2L**

La GM2L est une grenade explosive assourdissante qui libère du gaz lacrymogènes2. La détonation produit un son de 150-155dB à 10m (selon le constructeur) et projette des éclats de plastique.

### Cadres d'utilisation :

En théorie : lancer effectué uniquement au lanceur, lancement à la main interdit. Conçue pour dégager un axe, rompre une dynamique violente ou préparer une intervention (interpellation).

En pratique : utilisée pour faire fuir des groupes de manifestant-es, disperser une foule, faire peur, mettre la pression.

### Blessures courantes :

- Polycriblages : impact de multiple éclats de plastiques pouvant rentrer plus ou moins profondément dans la chair. La partie métallique de la GM2L notamment a une force de pénétration importante.
- Effet sonore : désorientation, accouphènes, stress, évanouissement.
- Si très proche de l'explosion : possibilité de brûlures, mutilations, lésions internes.

### S'en protéger individuellement :

- Comme toutes les grenades : ne jamais ramasser ou tenter de renvoyer une grenade qui n'a pas explosé.
- Comme toutes les grenades (hors lacrymogène) : ouvrir la bouche pour ne pas être blessé-e par l'effet de souffle, et porter des protections auditives (au pire : se couvrir les oreilles) car au delà de 140 dB, des lésions auditives et irréversibles peuvent advenir. A minima et/ou en cas de manque de temps : protéger sa tête.
- Comme toutes les grenades (hors lacrymogène) : s'en éloigner, se mettre derrière un abri.

### S'en protéger collectivement :

- Banderolles renforcées et autres boucliers de fortune. Rien ne garantit que les éclats ne traverseront pas, mais tout ce qui peut être mis entre la grenade et le(s) corps est bon à prendre.
- Prévenir quand on en voit une par terre pour que les personnes puissent s'éloigner ou se mettre à l'abri (la GM2L est identifiable par sa couleur rouge).

## **GRENADE ASSD**

La grenade ASSD est une grenade explosive assourdissante ronde et en plastique, qui ne libère pas de gaz lacrymogènes. La détonation produit

un son de 160 dB à 10m (selon le constructeur) et peut projeter son bouchon allumeur à grande vitesse.

Cadres d'utilisation : Le même que pour la GM2L, mais le lancer est réalisé à la main.

Blessures courantes :

- Douleurs auditives dûes à l'explosion, pouvant abimer fortement les tympans.
- Possibles coups dûs à la projection du bouchon allumeur.
- Égratignures et plaies dûes à la projection de fragments de l'enveloppe de la grenade.
- Désorientation, panique.

S'en protéger individuellement :

- Comme toutes les grenades : ne jamais ramasser ou tenter de renvoyer une grenade qui n'a pas explosé.
- Comme toutes les grenades (hors lacrymogène) : ouvrir la bouche pour ne pas être blessé-e par l'effet de souffle, et porter des protections auditives (au pire : se couvrir les oreilles) car au delà de 140 dB, des lésions auditives et irréversibles peuvent advenir. A minima et/ou en cas de manque de temps : protéger sa tête.
- S'en éloigner, porter des protections auditives appropriées.

S'en protéger collectivement :

Prévenir quand on en voit une par terre pour que les personnes puissent s'éloigner ou se mettre à l'abri.

## **LBD (LANCEUR DE BALLES DE DEFENSE)**

Lanceur monocoup (=à recharger après chaque tir) capable de tirer plusieurs types de munitions (fumigène, lacrymogène, caoutchouc...). Dans le cadre du maintien de l'ordre, la munition utilisée est une balle en caoutchouc très dure. Le tir provoque un bruit assez caractéristique, et la munition

est projetée à une vitesse de 350 km/h.

### Cadres d'utilisation :

En théorie : dans l'échelle d'utilisation des armes, le LBD se trouve juste avant les armes à feu et est donc censé être utilisé en cas de légitime défense ou pour défendre une position s'il n'y a pas d'autre solution. Les flics sont censés tirer dans les bras ou les jambes et doivent être habilités à utiliser le LBD. De manière optimale, un LBD est utilisé à une distance de :

- + de 10m (risques de létalité si distance inférieure)
- entre 10 et 25m (distance optimale)
- entre 25 et 50m (au-delà de 50m : grande perte en précision)

En pratique : la formation d'habilitation est turbo rudimentaire. Énormément de tirs à la tête observés, et sur toutes les parties du corps. Les distances d'utilisation optimale ne sont pas respectées. Le LBD est utilisé par toutes les unités du maintien de l'ordre, mais ce sont les compagnies les plus violentes (BRAV, BAC, CI) qui l'utilisent le plus et qui sont les plus dangereuses avec. On notera que cette arme est très précise : les blessures ne sont pas des accidents, là où on est blessé-e correspond à là où les keufs ont visé.

### Blessures courantes :

- Bleus, hématomes, brûlures par frottement, plaies (en particulier quand la balle vous frôle et vient déchirer la peau).
- Fractures des os (surtout les plus fins, doigts par exemple).
- Risques de dommages internes au niveau des organes (dont hémorragie interne par exemple).
- Risques de blessures accrues au niveau de l'entre-jambe, de l'estomac, des poumons...
- Risques élevés au niveau du visage : éborgnements, fractures du nez et de la mâchoire, traumatisme crânien...

 Les impacts de LBD en tirs directs sont assez caractéristiques : juste après l'impact, la balle laisse un rond blanc de la taille de la munition, entouré de rouge. Il est toujours important de réussir à bien identifier ses blessures afin de pouvoir se (faire) soigner du mieux possible.

### S'en protéger individuellement :

- Porter des EPI, des vêtements épais.
- Mettre de la distance et des obstacles (arbres, abribus...) entre nous et le LBD.

### S'en protéger collectivement :

- Banderoles renforcées et autres boucliers de fortune.
- La première ligne conditionne au moins en partie les attitudes (conscientes ou non) des keufs. Plusieurs manières d'appréhender la chose : être hyper déter-es, former un vrai bloc pour dissuader les tentatives policières de s'insérer dans le tas peut être tenté. A l'inverse, un look bourgeois chic sur un corps blanc peut faire bouclier humain et dissuader les keufs de tirer. Tout ça dépend bien sûr du contexte, il y a toujours le risque de se faire tirer dessus quand même, mais ça a déjà marché.
- Prévenir que les keufs tirent au LBD ; alerter les personnes ciblées. Pour les LBD en particulier, il arrive souvent que les keufs ciblent de manière explicite des gens avant de tirer (en les montrant du doigt, en les suivant du canon...). Possible donc de prévenir les personnes pour qu'elles s'éclipsent.

# SE SOIGNER

## SUR LE LONG TERME

Les armes de la police blessent sur le moment, et peuvent même tuer. Pour autant, leurs effets doivent aussi être appréhendés et contrecarrés dans le temps long. La souffrance face à la répression n'est pas une fatalité, ni une source de gloire. Soutenir, soigner, se soigner, cela fait partie intégrante de notre défense collective. Dans des confrontations, on ne pourra jamais être totalement en sécurité, mais on peut s'aider (soi et les autres) à en prendre le moins possible dans la gueule.

### Blessures physiques

Les blessures induites par les armes nécessitent parfois d'aller à l'hôpital ou de voir un-e médecin. Si ce n'est pas possible, essayer de trouver de l'aide à travers des camarades ayant des compétences médicales. Dans tous les cas, ne pas rester seul-e. Garder tout de même en tête que les flics peuvent faire le tour des hôpitaux dans un rayon plus ou moins large autour des manifestations pour choper des personnes qui auraient des blessures similaires à celles provoquées par la répression d'une manifestation. S'il n'y a pas d'urgence vitale, il peut donc être intéressant d'aller dans un hôpital plus éloigné du trajet de la manif.

### Soins psy

Parler de réaction aux situations à haut stress est moins dramatique que parler de « stress post-traumatique » et rend plus facile le fait de se dire qu'il faut le prendre en charge ; car il faut réellement le prendre en charge et ne pas sous-estimer les impacts que cela peut avoir sur notre vie au quotidien. Des symptômes qui persistent risquent de se transformer en stress post-traumatique sur le long terme. Une des causes les plus courantes des symptômes de stress post-traumatique est le sentiment d'impuissance, et on y est souvent confronté-e face aux forces de l'ordre.

Attention à ne pas sous-estimer l'impact que peut avoir le fait d'être « seulement témoins » de violences. Parfois, ce sont des personnes indirecte-

ment touchées qui vont manifester le plus de symptômes, on parle alors de traumatisme vicariant.

Différentes réactions peuvent survenir après des événements à haut stress, parmi lesquelles l'évitement, le refoulement ou la dissociation. La dissociation par exemple, qu'on retrouve souvent chez nos ami-es quand iels ne peuvent plus faire face aux vagues émotionnelles, c'est :

- La déconnexion entre les pensées, l'environnement, les émotions et l'identité.
- La sensation d'être vide, de ne rien ressentir.
- Une distorsion du temps et de la mémoire.
- Se sentir coupé-e de son corps.

Parfois, des éléments plus discrets peuvent souligner un état de vigilance disproportionné causé par la répression (stress voire panique quand on entend une sirène, réaction forte à certaines odeurs qui rappellent les gaz lacrymo comme celles du poivre, du piment, d'un pot d'échappement de bus, etc.).

Il y a de nombreuses réactions différentes face au stress, mais il faut aussi savoir qu'on n'est pas forcée-e de rester passif-ve : il est tout à fait possible d'être actif-ve afin de se remettre d'un événement violent ou à haut stress qui peut nous laisser des marques.

Comme dit précédemment, certains facteurs augmentent la possibilité de rester marqué-e par la répression policière, notamment l'incompréhension et l'impuissance. Beaucoup des éléments de cette liste ne vous empêcheront pas de vivre de la violence (c'est d'ailleurs plutôt impossible) mais on espère qu'ils vous permettront d'y être autant que possible préparé-es mentalement, et donc de diminuer le risque d'impacts à long terme.

## QUE METTRE EN PLACE AVANT, PENDANT ET APRÈS UNE ACTION<sup>4</sup> ?

### Avant

- Checker ce qu'on est ok de faire individuellement, quel matos on peut et veut utiliser, pour quelles actions, etc. Même si on ne respecte pas

---

4. Le mot « action » est ici utilisé pour incorporer manif, action directe, rassemblement... et toute forme de confrontation à la police.

à la lettre ce qu'on aura défini, y réfléchir en amont permet de mieux réagir sur le moment.

- Avoir des trucs qui nous aideront à faire baisser le stress (stim toys, bouchons d'oreille, bouffe...).
- Discuter avec sa-on binôme/groupe (positionnement dans l'action, réaction face aux keufs, signes de détresse...) pour être sûr-e que les positions nous conviennent. Être en binôme n'est pas adapté à tout le monde : mieux vaut être seul-e plutôt que de prendre un-e binôme et lui faire défaut.
- Préparer le post-action en amont (nourriture, endroit où se retrouver, personnes pour nous accueillir, etc.).
- Anticiper la garde à vue : se préparer à différents scénarios de fin/sortie d'action, avoir les documents juridiques nécessaires (garanties de représentation) en cas de dépôt au tribunal. Anticiper les risques de perquisition (par exemple, laisser un double de clés et des consignes à un-e camarade qui se chargera de faire le ménage s'iel n'a pas de nouvelles de vous après la manif).
- Se préparer psychologiquement à vivre de la violence. Potentiellement utile de se renseigner sur les tactiques et armes de la police. Possible de se renseigner après coup aussi pour réussir à mieux comprendre ce qui s'est passé.
- Lister des trucs qui nous feront du bien après l'action en fonction de l'énergie qu'on aura (ex : sport, sortie, écriture, passer du temps seul-e, avec des personnes qu'on aime, massage, rendez-vous psy, etc.). Il faut déjà penser à l'après et le préparer. Le but est de mettre en place des choses qui éviteront que le stress post action ne prenne trop sur nos batteries ou s'ancre.

#### Exemple de questions à se poser avant de participer à une action :

- Dans quelle forme psy et physique est-ce que je suis (maladie, fatigue, angoisse, etc.) ?
- Est-ce que j'ai les moyens de me sentir en sécurité (préparation, groupe, matos, confort, soutien, infos) ?
- Est ce que je sais avec qui j'évoluerai ?
- Est-ce qu'on a échangé avec mon groupe/binôme sur notre forme, nos pratiques, nos peurs, nos limites ; sur comment se soutenir en situation stressante et sur quelles infos pourront être communiquées en cas de prise

## en charge médicale ou judiciaire ?

- Est ce qu'il y a autre chose d'important à transmettre (personne extérieure à contacter, maladie chronique, personne ou animal non-humain à charge...) ? Important aussi de pouvoir parler de potentiels handicaps invisibles (problèmes respiratoires, traumas...)
- Suis-je au clair avec mes envies et capacités, avec l'orga et avec mon groupe ?

## Pendant

- Essayer de rester à l'écoute de ses limites, checker de manière régulière où on en est niveau stress avec sa-on binôme. Faire attention à nos signes de détresse. Ne pas les négliger s'ils surviennent hors d'un moment à haute tension (à l'inverse, il est normal de se sentir mal en plein milieu d'une charge).
- Conscientiser ce sur quoi on a prise, les choses qui se passent et les petites victoires (« J'ai retrouvé ma-on binôme ! », par exemple) pour éviter de sortir de soi et de se sentir passif-ve.
- Utiliser ses stim toys, bouchons d'oreille etc.

## Directement après

- Être au possible dans un cadre sécurisant (lieu, gens etc).
- Certain-es ont besoin d'extérioriser, d'autres de silence, attention à respecter les différents besoins. Dans ces moments, il est important de se montrer particulièrement vigilant-e aux violences entre nous, et d'écartier un temps les pratiques qui peuvent être sources de mise en danger (compensation, consommation de substances...). Définir des espaces en fonction des besoins.
- Important de pouvoir célébrer, quelqu'en soit la forme.
- Refaire la timeline de ce qui s'est passé (dans un cadre calme, quelques heures après). Ne pas le faire en grand groupe, pour éviter une décharge émotionnelle de masse qui peut être plus traumatisante qu'autre chose. Essayez à quelques un-es de retracer les événements de la journée entre personnes qui le veulent et sont en capacité de le faire. Exemple de débrief : comment on se sent, ce dont j'ai besoin pour le débrief (cadre), qu'est ce qui a marché/n'a pas marché, déroulé des moments marquants... En tout cas : ce n'est pas le moment d'adresser des critiques inter-personnelles.

## Plus tard

- Faire des trucs qui nous font du bien. Les semaines qui suivent : essayer d'être patient-e envers soi-même (et nos camarades). On peut être irrité-e, avoir des sautes d'humeur, de la fatigue jusqu'à 6 semaines après.
- L'idée est de réussir à prendre du recul, d'assimiler le vécu pour mieux pouvoir « lâcher l'évènement » et passer à autre chose, pour ça on peut :
  - Faire un débrief à froid.
  - Trouver une personne à qui faire le récit chronologique du moment ; ça aide le cerveau à avancer. Discuter avec des personnes qui comprennent ce genre de situation.
  - Prendre le temps de se reposer avant de se ré-exposer (soi-même ou en images).
  - Si on a vécu des choses compliquées, dures, c'est cool de pouvoir ralentir le rythme les jours d'après aussi (si possible). Ça aide à intégrer ce qui s'est passé et évite que le mécanisme d'évitement ne s'ancre. En cas de période chargée, se prendre une demi-heure de calme, seul-e, pour se ressourcer, ça peut déjà aider.
  - Ne pas hésiter à confronter son corps de la manière qui nous fait du bien pour extérioriser et éliminer l'adrénaline : courir, danser, écouter de la musique, se secouer, taper des trucs, crier, pleurer...

# CONTACT

Ce zine a été écrit et mis en page par des gens de l'Assemblée Internationale Antimilitariste Paris-Banlieues. Il est le prolongement d'expériences collectives et individuelles de la répression militaro-policière, et du besoin ressenti par chacun-e de savoir et pouvoir s'en défendre. Cela dit, les propositions de défense ne sont pas parfaites : elles proviennent d'expériences vécues, de tentatives de riposte plus ou moins victorieuses, et de bricolages collectifs. Elles sont donc carrément perfectibles ! Ce zine ne peut qu'être enrichi par tous les retours que vous pourriez faire sur les outils et tactiques de défense que vous avez pu expérimenter, et qui auraient marché ou non. Et on est aussi à la recherche de témoignages pour une future section « Effets à long terme des lacrymogènes » !

Le contenu de ce zine sera donc mis à jour au fil de vos retours, partageables à l'adresse [antimiliparis@autistici.org](mailto:antimiliparis@autistici.org)

***Se défendre* est un zine écrit par l'Assemblée Internationaliste Antimilitariste Paris-Banlieues. Vos retours sont les bienvenus ! Vous pouvez nous les faire parvenir par mail à [antimiliparis@autistici.org](mailto:antimiliparis@autistici.org).**

Retrouvez ce zine et d'autres sur notre blog [antimiliparis.noblogs.org](http://antimiliparis.noblogs.org)



**à propos des [REDACTED]  
armes de la police [REDACTED]  
et de comment [REDACTED]  
s'en protéger [REDACTED]**