

QUELQUES CONSEILS EN CAS D'ARRÊTATION

1. DEMANDEZ A VOIR UN AVOCAT ET UN MEDECIN

C'EST GRATUIT ET GARANTI PAR LA LOI.

LA POLICE VOUS MENTIRA EN DISANT QUE VOUS SORTIREZ PLUS TARDIVEMENT DE GARDE-À-VUE.

C'EST FAUX, AVOIR UN AVOCAT EST ESSENTIEL POUR VOTRE DÉFENSE !

2. NE PARLEZ PAS A LA POLICE

PENDANT LES AUDITIONS, TOUT CE QUE VOUS DIREZ SERA UTILISÉ CONTRE VOUS EN VUE D'UN PROCÈS POTENTIEL ! VOUS AVEZ LE DROIT AU SILENCE : PARLER NE VOUS FERA PAS SORTIR PLUS VITE, MÊME SI VOUS PENSEZ N'AVOIR RIEN FAIT.

IL N'Y A PAS DE CONVERSATION INFORMELLE AVEC LA POLICE ET ILS CHERCHERONT PAR TOUS LES MOYENS À VOUS INculPER.

DANS LES CAS DE MOBILISATIONS SOCIALES, C'EST UNE RÉPRESSION POLITIQUE QUI S'APPLIQUE ! IL NE S'AGIT PAS, POUR LA POLICE ET LA JUSTICE, DE DÉMONTRER LA CULPABILITÉ D'UNE PERSONNE ARRÊTÉE, MAIS DE FRAPPER LE PLUS DUREMENT POSSIBLE AFIN D'ENDIGUER LA MOBILISATION DE TOU.TE.S !

C'EST LE CŒUR DES VIOLENCES POLICIÈRES ET DES POURSUITES JUDICIAIRES : SUSEITER LA PEUR !

3. PASSEZ UN APPEL

VOUS AVEZ LE DROIT DE CONTACTER UN PROCHE ET DE FAIRE PRÉVENIR VOTRE EMPLOYEUR !

AYEZ UN NUMÉRO DE TÉLÉPHONE NOTÉ SUR VOTRE BRAS SI NÉCESSAIRE !

4. ATTENTION A LA COMPARUTION IMMÉDIATE

IL EST RECOMMANDÉ DE DEMANDER UN REPORT DU PROCÈS LORS D'UNE COMPARUTION IMMÉDIATE : VOTRE AVOCAT AURA AINSI PLUS DE TEMPS POUR PRÉPARER VOTRE DÉFENSE ET VOUS SEREZ JUGÉ MOINS DUREMENT.

VOUS RISQUEZ CEPENDANT, SI VOUS N'AVEZ PAS D'EMPLOI FIXE, DE LOGEMENT, OU SI ON VOUS ACCUSE DE FAITS « PLUS GRAVES », DE DEVOIR ATTENDRE VOTRE PROCÈS FUTUR EN DÉTENTION PROVISOIRE, EN PRISON DONC ! VOIR AVEC VOTRE AVOCAT LA MEILLEURE STRATÉGIE À ADOPTER !

5. NE FILMEZ PAS LES IMAGES POUVANT VOUS COMPROMETTRE OU COMPROMETTRE AUTRUI

LA POLICE UTILISE LES IMAGES DES PORTABLES POUR MIEUX INCRIMINER LES MANIFESTANT.E.S ARRÊTÉ.E.S !

SI VOUS ÊTES INTERPELLÉ.E.S, ÉTEIGNEZ VOTRE PORTABLE DÈS QUE POSSIBLE (PRÉVENIR DES PROCHES DE SON ARRÊTATION AVANT D'ÉTEINDRE SON TÉLÉPHONE PEUT ÊTRE UN PLUS :))

NE DONNEZ PAS VOTRE CODE PIN À LA POLICE ! RAPPELEZ-VOUS QUE VOUS AVEZ LE DROIT DE GARDER LE SILENCE !

FACE AUX BLESSURES DE LA POLICE

SI VOUS ÊTES CONFRONTER À DES BLESSURES, N'HÉSITÉS PAS À VOUS RAPPROCHER DE LA PERSONNE BLESSÉE POUR PRENDRE LA MESURE DE SON ÉTAT, NOTAMMENT SI ELLE EST SEULE. IL PEUT ÊTRE PERTINENT DE CONSTITUER UN CORDON DE SÉCURITÉ AUTOUR D'ELLE DANS CERTAINES SITUATIONS !

TOUJOURS ENGAGER UN DIALOGUE : « COMMENT TE SENS-TU ? », « COMMENT TU T'APPELLES ? »
VALIDER AVEC LA PERSONNE LE FAIT DE FAIRE APPEL A QUELQU UN POUVANT PRODIGUER DES SOINS
SI VOUS EN RESSENTEZ LA NÉCESSITE

SI VOUS DEVEZ FAIRE APPEL À UNE PERSONNE COMPÉTENTE EN MATIÈRE DE SOINS :
CRIEZ MEDECIN ! OU MEDIC !

SI AUCUNE PERSONNE COMPÉTENTE NE VIENT À VOUS ET QUE CELA VOUS SEMBLE NÉCESSAIRE, N'HÉSITÉS PAS À ÉVACUER LA PERSONNE BLESSÉE, SI ELLE EST D'ACCORD ET QUE SON ETAT LE PERMET, POUR FAVORISER L'INTERVENTION DES URGENCES ! (LA PERSONNE BLESSÉE N'EST PAS OBLIGÉE DE DONNER SON VRAI NOM LORS D'UNE PRISE EN CHARGE PAR LES POMPIERS, LE SMUR, OU LE SAMU)

DANS TOUS LES CAS, IL S'AGIT DE SÉCURISER LA PERSONNE BLESSEE ET VOUS-MEME ! IL PEUT ÊTRE NÉCESSAIRE DE D'ABORD LA DÉPLACER POUR VOUS METTRE À L'ABRI, ET CE AVANT D'ENVISAGER TOUT SOIN.. DANS DES SITUATIONS DE CHARGES POLICIÈRES PAR EXEMPLE, OU DE MOUVEMENTS DE FOULE.

SI VOUS VOUS SENTEZ VOUS-MÊME CAPABLE DE PRODIGUER DES PREMIERS SOINS (COMPÉTENCES, SANG-FROID, ETC.), LA LISTE DE MATÉRIEL CI-DESSOUS POURRA VOUS AIDER !
RAPPELEZ-VOUS JUSTE, NE RIEN FAIRE VAUT MIEUX QUE DE FAIRE N'IMPORTE QUOI !

SI LA PERSONNE BLESSÉE N'EST PLUS CONSCIENTE, OU DANS UN ÉTAT DE MALAISE, LA PLACER DÉLICATEMENT EN POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ, ET APPELER DES SECOURS ET LES URGENCES !

POUR TOUTE BLESSURE A LA TÊTE, IL EST AUSSI NÉCESSAIRE DE PASSER PAR LA CASE URGENCES, ET QUE LA PERSONNE BLESSEE NE RESTE PAS SEULE LORS DES 48H QUI SUIVENT ! EN CAS DE VERTIGES, DE MALAISES, DE NAUSÉES, DE VOMISSEMENTS, DE CONFUSION (PROPOS INCOHÉRENTS), OU DE PERTES DE CONNAISSANCE !

LISTE DE MATERIEL DE PREMIERS SOINS

SOLUTION HYDROALCOOLIQUE POUR DÉSINFECTION DES MAINS

GANTS DE SOINS A USAGE UNIQUE NON STERILES ET SANS LATEX (TAILLE S / M / L) À METTRE AVANT TOUT ACTE DE PREMIER SOIN (DANS L'IDÉAL) !

EAU : BEAUCOUP ! ON EN MANQUE SOUVENT EN MANIF' !

DANS LES CAS DE BRÛLURES, SEUL L'EAU FERA L'AFFAIRE DANS UN PREMIER TEMPS ! NE PAS APPLIQUER DE PRODUITS AUTRES SUR UNE BRÛLURE ENCORE CHAUDE !

SI BRÛLURES SUR GRANDES SURFACES (DE L'ORDRE D'UNE DEMI-PAUME D'UNE MAIN) ET/OU CLOQUES : NE PAS PERCER LES CLOQUES ! ACCOMPAGNER LA PERSONNE BRÛLÉE AUX URGENCES !

HUILE ESSENTIELLE DE CITRON - JUS DE CITRON À METTRE SUR LES TISSUS (ÉCHARPES, COLS) AFIN DE RÉDUIRE L'IMPACT DES GAZ LACRYMOGÈNES. **NE PAS METTRE SUR LE VISAGE, LES YEUX, OU LA PEAU !**

MAALOX, XODLAM, OU GAVISCON LIQUIDE À UTILISER LÉGÈREMENT DILUER DANS DE L'EAU (3/4 PRODUIT - 1/4 EAU) DE MANIÈRE PRÉVENTIVE. PULVÉRISER LA SOLUTION SUR LE VISAGE AFIN DE PRÉVENIR LES BRÛLURES DES GAZ LACRYMOGÈNES.

LINGETTES POUR BÉBÉS : SEULE SOLUTION PERMETTANT DE SOULAGER LES BRÛLURES SI UNE PERSONNE SE FAIT « GAZER » PAR UNE BOMBE LACRYMOGÈNE MANUELLE, CELLE QUE LES FLICS OU LES GENDARMES PORTENT SUR EUX ET UTILISENT À LA MAIN, SOUVENT DE TRÈS PRÈS ET AU NIVEAU DU VISAGE DES MANIFESTANT.E.S

PASSER LES LINGETTES DANS LE MÊME SENS, DU HAUT VERS LE BAS, DE MANIÈRE À NE PAS ÉTALER LE PRODUIT LACRYMOGÈNE SUR LE VISAGE OU À LE RAMENER AU NIVEAU DES YEUX ET DU NEZ.

ASPERGER LE VISAGE D'EAU N'AJDÉRA PAS DANS CE CAS ! CES BOMBES LACRYMOGÈNES MANUELLES PULVÉRISENT UN GEL, UN CORPS GRAS, SUR LEQUEL L'EAU GLISSERA..

SÉRUM PHYSIOLOGIQUE EN DOSETTES POUR RINCER LES YEUX LORS D'EXPOSITION AUX GAZ LACRYMOGÈNES (CEUX LANCÉS PAR LANCE-GRENADES). APPLIQUER SUR LE CÔTÉ INTÉRIEUR DE L'ŒIL, DE MANIÈRE À CE QUE LE SÉRUM PHY' S'ÉCOULE VERS LE CÔTÉ EXTÉRIEUR DE L'ŒIL.

LE SÉRUM PHY' EST AUSSI UTILISER POUR RINCER LES PLAIES ET LES BRÛLURES ! LES DOSETTES DE GROS VOLUMES SONT MIEUX DANS CES CAS-LÀ !

BORAX OPHTALMIQUE EN DOSETTES POUR RINCER LES YEUX LORS D'EXPOSITION AUX GAZ LACRYMOGÈNES (CEUX LANCÉS PAR LANCE-GRENADES), MAIS PLUS ADAPTÉ QUE LE SÉRUM PHYSIOLOGIQUE, MÊME PRINCIPE ! **À N'UTILISER QUE SUR LES YEUX ! PAS SUR LES PLAIES OU LES BRÛLURES !**

DÉSINFECTANTS : PRIVILÉGIER LES DOSETTES AUX BOMBES PULVÉRISANTES ! LÀ-AUSSI, LES DOSETTES DE GROS VOLUMES SONT PRÉFÉRABLES ! **PAS DE BETADINE QUI PEUT COMPLIQUER UN DIAGNOSTIC MÉDICAL ULTÉRIEUR !**

COMPRESSES : DES SACHETS DE 5 DE PRÉFÉRENCE, POUR APPLIQUER DES SOINS SUR LES PLAIES : SÉRUM PHYSIOLOGIQUE PUIS DÉSINFECTANT ! UTILISER UN SACHET DE COMPRESSES POUR CHAQUE ACTE ! N'HÉSITÉS PAS À APPLIQUER UNE BONNE DOSE DE PRODUITS SUR LES COMPRESSES ! APPLIQUER DES COMPRESSES ET EXERCER UN POINT DE COMPRESSION JUSQU'À ARRÊT DES SAIGNEMENTS ÉVENTUELS !

STERI-STRIP, À UTILISER PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ SEULEMENT ! IL PEUT ÊTRE UTILE D'EN AVOIR SOUS LA MAIN !

PANSEMENTS, BANDAGES, SPARADRAP, PETITS CISEAUX À BOUT ROND, POUR PROTÉGER LA BLESSURE, QU'IL FAUDRA REPRENDRE ET FAIRE SUIVRE ULTÉRIEUREMENT PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ UNE FOIS À LA MAISON !

SUCRES, BONDONS, BARRES ALIMENTAIRES... APRÈS UNE BLESSURE, UN PEU DE SUCRE ET UN PEU D'EAU PEUT FAIRE DU BIEN :) **NE PAS FAIRE MANGER OU FAIRE BOIRE UNE PERSONNE EN ÉTAT DE CHOC, EN SOUFFRANCE, OU QUI AURAIT DES PROBLÈMES RESPIRATOIRES OU DE VOMISSEMENTS !**

ATTENDRE QUE LA PERSONNE BLESSÉE RETROUVE « PLEINE POSSESSION » DE SES MOYENS ET SE SENTE MIEUX, APRÈS QUE LA BLESSURE AIT ÉTÉ TRAITÉE.

ARNICA EN GRANULES : À LAISSER FONDRE SOUS LA LANGUE, SOULAGE LES DOULEURS.

BOMBES DE FROID : SOULAGE LA DOULEUR APRÈS UN COUP, UN CHOC, ETC. À APPLIQUER SUR UN BLEU, UN HÉMATOME, À 30 CM DE LA PEAU.. **NE PAS UTILISER SUR UNE PLAIE !**

COUVERTURES DE SURVIE : PERMET DE RÉCHAUFFER OU DE RAFRAÎCHIR, SELON LE CÔTÉ UTILISÉ.

BOMBES DECONTAMINANTES POUR LES GAZ LACRYMOGÈNES, BIOSHIELD PAR EXEMPLE, SOULAGE TRÈS RAPIDEMENT LES BRÛLURES DUES AU GAZ, À UTILISER SUR LES YEUX

PANSEMENTS D'EAU - PACKS OU COUSSINS DE GEL THERMIQUES - COMPRESSES FROIDES CHIMIQUES : RARE D'EN AVOIR ! IDÉAL POUR LES BRÛLURES !

PANSEMENTS COMPRESSIONS, PANSEMENTS SPÉCIAUX, TULLES GRAS, HEMOSTATIQUES, À UTILISER PAR UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ SEULEMENT ! RARE D'EN AVOIR !

PETITS SACS POUBELLE ET SACS DE CONGÉLATION À ZIP ÉTANCHES POUR LA GESTION DES DÉCHETS MÉDICAUX.

PREVENIR VAUT MIEUX QUE GUÉRIR !

PAR AILLEURS, N'HÉSITÉS PAS UTILISER DES ÉQUIPEMENTS DE PROTECTION INDIVIDUEL (EPI), GÉNÉRALEMENT DU MATÉRIEL DE BTP !

MASQUES OU LUNETTES DE PROTECTION POUR LES YEUX : PRIVILÉGIER LA MEILLEURE RÉSISTANCE MÉCANIQUE POSSIBLE !

MASQUES RESPIRATOIRES : EN TISSU, OU EN MASQUE À CARTOUCHES (MEILLEURE PROTECTION) ! DANS L'IDÉAL, PRENDRE DES MASQUES DE NORME FFP3 AU MINIMUM !

BOUCHONS POUR LES OREILLES : UTILE (VOIRE NÉCESSAIRE) ! POUR LES DIFFÉRENTES GRENADES DE LA POLICE QUI PEUVENT AVOIR DES DÉTONATIONS EXTRÊMEMENT VIOLENTES !

CASQUE : PRIVILÉGIER LA MEILLEURE RÉSISTANCE MÉCANIQUE POSSIBLE ! VOIR EN MATÉRIEL DE SPORT..

COQUES ET PROTECTIONS POUR LES PARTIES GÉNÉTALES : MEILLEURE RÉSISTANCE MÉCANIQUE POSSIBLE ! NOUS AVONS MALHEUREUSEMENT EU DES BLESSURES GRAVES À CE NIVEAU-LÀ.. :'(

EN FAIT, TOUT CE QU'IL VOUS SEMBLERA UTILE POUR PRÉSERVER VOTRE SANTÉ ET VOTRE INTÉGRITÉ PHYSIQUE, OU CELLES DES PERSONNES AUTOUR DE VOUS : CHAUSSURES DE SÉCURITÉ, GANTS RENFORCÉS, VÊTEMENTS DE MOTO, ETC.

À NOTER QUE CE TYPE DE MATÉRIEL DE PROTECTION INDIVIDUEL PEUT ÊTRE SAISI PAR LA POLICE LORS DES MOBILISATIONS SOCIALES, VOIRE MÊME NOUS CONDUIRE AU POSTE DE POLICE !
SOYONS VIGILANTS ET SOLIDAIRES LORS DES CONTRÔLES, DES FOUILLES, ET DES INTERPELLATIONS POLICIERES !

NE RESTONS PAS SEULE FACE À LA POLICE ! ELLE PEUT À TOUT MOMENT SE RÉVÉLER DANGÉREUSE, VIOLENTE, VOIRE MORTELLE !

LA SOLIDARITÉ EST NOTRE ARME !