



Guide pour les personnes accueillant nos amis Ukrainiens:

(Français)

Alors que la crise s'aggrave, des millions d'hommes, de femmes et d'enfants font face à un avenir incertain. Que pouvez-vous faire à ce sujet?

Lisez ce guide pour savoir ce que vous pouvez faire pour que les nouveaux arrivants se sentent les bienvenus!

En tant qu'hôte réfugié, vous décidez combien de temps vous pouvez offrir une chambre ou une propriété gratuite, selon les circonstances. Ce que vous faites est l'une des formes d'aide les plus concrètes pour ceux qui fuient leur propre pays. C'est une énorme tragédie et un traumatisme pour eux. Avec votre soutien, ces familles ou individus trouveront soins et répit pendant qu'ils essaient de restaurer leur vie. Ils pourront le faire dans des conditions sûres, élaborer leurs options et organiser les formalités pour pouvoir commencer le processus de recherche d'emploi, d'éducation, de reconstruction familiale, de vie et l'avenir.

Avant l'arrivée de vos amis

Avant même d'accueillir vos nouveaux amis, vous devriez décider quelle chambre ou quel lieu sera à leur disposition. Beaucoup de gens utilisent vos chambres libres, où beaucoup d'entre nous stockons des choses que nous n'utilisons pas souvent. Lorsque les Ukrainiens arriveront, ils doivent sentir qu'ils ont une vie privée, c'est donc une bonne idée de vous assurer que vous avez déplacé tout ce dont vous auriez besoin régulièrement.

Certains des Ukrainiens n'auront qu'un petit sac, mais d'autres peuvent venir avec des valises et dans ce cas, il sera important de donner de l'espace de rangement; ils apprécieront

certainement. C'est aussi une bonne idée d'organiser le linge de lit, des serviettes et de préparer d'autres objets pour eux.

Vous devez également penser aux règles de la maison. Vous pouvez avoir l'impression que votre la maison n'a pas de règles, mais elle en a ! Vos amis ne sauront pas comment vous faites certaines choses. Analysez votre vie quotidienne, sécurité, utilisation de la salle de bain, l'utilisation partagée de la cuisine, à quelle heure il y a un silence nocturne, ainsi que toute une gamme d'autres choses.

Vous ne pouvez pas tout prédire et vous devrez expliquer certaines choses quand nos amis arriveront, mais plus vous êtes en mesure de penser à l'avenir, plus facile ce sera pour tout le monde.

Arrivée

Avec des personnes coordonnant le processus d'acheminement des Ukrainiens, il vaut la peine de déterminer l'heure d'arrivée appropriée.

Parfois, les Ukrainiens paniquent en dernière minute et préfèrent rester là où ils sont (même si c'est une rue) plutôt que de faire face à l'inconnu. Ne vous offusquez pas de cela. Il ne s'agit pas de vous – il s'agit de leur anxiété et de leur peur.

La meilleure façon d'accueillir un invité est de lui offrir du thé et quelque chose pour manger, mais soyez prêt pour le fait que l'invité se sentira mal à l'aise de manger avec vous. Ceci n'est pas une affaire personnelle – la perspective de manger dans l'inconnu, entourer de gens qu'ils ne connaissent pas peut être dérangement. Beaucoup de sourires, d'informations de base et une chance de se reposer et de dormir est ce dont ils ont vraiment besoin initialement.

En plus de la chaleur et du répit, une chose très importante pour vos amis peut être l'accès à l'internet. Rappelez-vous que leurs familles et amis restent en Ukraine – ils voudront les contacter. Par conséquent, s'il vous plaît, partagez vos mots de passe wifi ou de toute autre manière, permettez-les de se connecter à l'Internet. Ils vous en seront immensément reconnaissants, ce qui leur permettra de se calmer. Le contact avec les proches est très, très important.

Assurez-vous qu'ils savent où dormir et où se trouve la salle de bain – le reste peut attendre pour le lendemain. Nos amis peuvent dormir longtemps ou même plusieurs jours. Ce n'est pas de l'inaction. Lorsque les gens traversent des moments difficiles, ils peuvent être épuisés et reconnaissant d'être dans un endroit propre, sûr et calme. Lorsqu'ils ont l'occasion de le faire, ils peuvent se sentir beaucoup plus rassurés et vous pourrez commencer à leur présenter le fonctionnement de votre maison.

Certaines choses devront peut-être être répétées. Si vos amis ne parlent pas Français ou Anglais, vous devrez peut-être demander de l'aide. Google Translate peut aussi vous aider. Les gestes et les dessins simples peuvent être un moyen rapide de surmonter de nombreux obstacles de communication.

Veillez fournir aux amis un endroit sûr pour dormir. Ils doivent également avoir la possibilité de manger – vous pouvez manger des repas ensemble, mais il se peut qu'ils aient besoin d'un endroit pour préparer leur propre nourriture (n'oubliez pas de penser à l'endroit où ils peuvent stocker leur nourriture et quand ils peuvent utiliser la cuisine).

Certains ont honte d'être dans le besoin, vous devez donc être sensible à leurs besoins et comment vous offrez différentes choses. Beaucoup de gens apprécieront également l'opportunité de pratiquer la langue Française et de comprendre notre mode de vie. Écouter les conversations familiales, la radio et la télévision peut aussi les aider.

Pour les personnes ayant des besoins spéciaux

Les personnes que vous accueillerez chez vous sont des survivants de traumatismes, qui ont vécu une perte et ont vu/entendu parler de choses monstrueuses qui se passent dans leur pays. Ils ont peut-être des difficultés à s'endormir, une méfiance envers les inconnus, ainsi que des humeurs dépressives.

Peut-être que vous accueillerez une femme enceinte ou avec un petit enfant. Aidez ces femmes, si vous vous sentez à la hauteur et que c'est possible.

Les amis et demandeurs d'asiles sont par définition vulnérables. Cela ne veut pas dire qu'ils ne sont pas éloquents, intelligents et déterminés; mais qu'ils sont dans une situation juridique et personnelle compliquée, éprouvant souvent des émotions difficiles et tout cela dans un pays et une culture étrangers.

En tant qu'hôte, vous devez être très conscient de la différence de 'pouvoir' et réfléchir à la façon dont cela affecte votre relation avec l'invité. Une attention particulière devrait être accordée au développement de toute relation au-delà de la relation hôte-invité. Ceci est particulièrement important en ce qui concerne les relations sexuelles (ce qui, selon nous, ne serait jamais approprié entre hôtes ou membres de leur foyer et amis), mais aussi des relations d'affaires ou tout accord financier (nous croyons que ces relations sont inappropriés et posent un risque juridique important si les hôtes accepte tout loyer ou paiement pouvant être interprété comme location auprès des amis). L'hôte peut faire une offre d'aide très honnête ou amical, mais l'invité peut finir par se sentir impuissant.

Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut faire et comment agir, parlez-en honnêtement avec votre invité ou avec d'autres hôtes.

La grande majorité des situations problématiques se passent sans problème, et les problèmes mineurs sont rapidement résolus. Cependant, si pour une raison quelconque, vous ne vous sentez pas à l'aise ou si votre situation change, vous avez besoin que votre invité déménage, faites-le savoir dans votre communauté.

La vie continue – les gens tombent malades, tout change – si vous avez besoin d'aide, faites-le savoir.

Il arrive aussi que les amis ne fassent clairement pas face à ce qui se passe. Il est difficile de vivre avec des gens que nous ne connaissons pas, ils peuvent se sentir isolés de leurs amis et de leur famille. Rappelez-vous encore ce qu'ils ont vécu – merci pour votre chaleur, générosité et compréhension.

Si certaines des dispositions que vous avez prises au début ne fonctionnent pas parce que l'invité ne suit pas les « règles » de la maison

Si cela se produit, c'est à l'invité de s'adapter au ménage, et non l'inverse – encore une fois – tournez-vous vers votre communauté et d'autres hôtes pour communiquer vos soucis. De tels problèmes peuvent survenir lorsque les attentes culturelles sont un problème – par exemple, les jeunes amis peuvent ne pas avoir certaines expériences; changer le linge de lit à intervalles réguliers avec un soutien préalable, etc. Pour certains amis, ce sont des problèmes que vous résoudrez avec un peu de patience et d'explication.

Comment aider une personne après avoir vécu des événements traumatisants

Si vous assumez la responsabilité d'aider les survivants d' événements tragiques, il est important que vous le fassiez dans le respect de leurs droits, de leur dignité et de leur sécurité. Le stress post-traumatique (SSPT) est un engourdissement émotionnel. Si la personne dont vous vous occupez semble distante, irritable ou fermée, rappelez-vous que cela n'a probablement aucun rapport avec vous.

Quelques points pour guider:

- Respectez la sécurité des personnes que vous aidez
- Évitez de mettre les gens en danger
- Assurez-vous de faire tout ce qui est en votre pouvoir pour vous assurer que ceux qui sont sous vos soins soient en sécurité. Protégez-les de nouvelles souffrances.
- Traitez-les avec respect

- Assurez-vous de traiter les personnes dont vous avez la charge sur un pied d'égalité, sans les discriminer.
- Si vous leur transférez d'autres contacts, assurez-vous qu'ils sont traités avec respect et le respect de leurs droits.
- N'agissez que dans *leur* meilleur intérêt.
- Soyez patient et essayez de comprendre. La récupération prend du temps, même si la personne suit une thérapie. Soyez un allié et à l'écoute. Une personne atteinte de stress post-traumatique SSPT peut avoir besoin de parler constamment de l'événement traumatisant. Cela fait également partie de la récupération, alors évitez de leur dire d'arrêter de vivre ce qui est arrivé.
- Essayez d'anticiper et de vous préparer aux stimuli qui déclenchent les symptômes de stress post-traumatiques. Ces déclencheurs sont souvent des anniversaires d'un événement traumatisant, des personnes et des lieux associés aux traumatismes, aux images, aux sons et aux odeurs. Si vous êtes conscient des stimuli qui déclenchent les réponses à l'anxiété, vous serez plus capable de mieux prendre soin de vos amis, ainsi que de les calmer.
- Ne faites pas pression pour qu'ils en parlent. Les personnes atteintes de SSPT peuvent trouver cela très difficile de parler de ce qu'ils ont vécu. Pour certains, cela peut même aggraver la situation. Ne les forcez jamais à s'ouvrir. Cependant, indiquez clairement que vous êtes prêt à les écouter et à faire comprendre que s'il ou elle veut parler, vous êtes présents!

Sinon, comment puis-je aider?

- Apportez de la nourriture. Rappelez-vous que les personnes en crise peuvent avoir des problèmes non seulement de sommeil, mais aussi avec une nutrition régulière. Si un tel problème existe, encouragez-les à manger.
- Les émotions apparaissent par vagues. Il n'y a pas de règles sur le comportement de ceux qui vivent un temps de crise. Les Ukrainiens peuvent se sentir engourdis, saturés d'émotions ou autre. Toutes les réactions sont correctes, même les rires ou les pleurs sans raison. Les émotions viennent toujours par vagues.
- Laissez-le pleurer. Quand quelqu'un pleure à côté de nous, nous pouvons nous sentir mal à l'aise avec cela. Mais pleurer est un moyen d'exprimer des émotions, et ce n'est pas mal.
- Soyez conscient – conscient de ce qui vous excite. La crise est stressante. Il est donc probable que les gens seront hypersensibles. Si vous vous sentez nerveux, respirez profondément et revenez à vos affaires régulièrement.
- Demandez de l'aide professionnelle. Si vos amis commencent à parler de suicide n'hésitez pas à en parler à des professionnels.
- Soutenir autant que possible dans les activités quotidiennes. Dans les premiers jours après la crise, même les actions les plus minimes et les plus routinières, peuvent

devenir impossibles. Encouragez doucement la marche, manger régulièrement, prendre une douche, etc

- La nuit est le moment le plus difficile – Rappelez-vous que l'heure de la nuit est la période la plus difficile pour ceux en crise – avertissez votre famille à ce sujet afin qu'elle fasse preuve d'empathie et de compréhension.
- Interdiction de soutien avec des boissons. Certaines personnes peuvent vouloir prendre quelques verres quand ils traversent une période difficile pour eux. Ils cherchent peut-être un moyen d'oublier. Mais faites attention à la consommation d'alcool.
- Prenez soin de vous. Aider ceux en crise, cela peut être épuisant. Faites attention à vous!
- Si vous acceptez des enfants chez vous: Les enfants sont extrêmement sensibles au stress et à l'impact négatif des événements traumatisants. Si vous voulez être un soutien pour eux: aider à verbaliser leurs sentiments, leurs préoccupations et leurs questions grâce à l'utilisation de termes de base, par exemple triste, effrayée, en colère. Dans une conversation avec des adolescents, adressez-vous d'une manière similaire qu'avec les adultes.

Bravo et merci pour votre aide!

