

# CARTES MÉMO DÉTACHABLES

## D.E.T.E.R

*Pour faciliter l'appréhension des ressources et outils défensifs, nous les avons mis en avant à travers des cartes détachables. Une fois ce fichier en PDF et ouvert sous Adobe Acrobat, vous pourrez sélectionner « livret » dans les options d'impression, ce qui vous permettra d'avoir ces fiches recto-verso par lettre en format A5.*

### **D.E.T.E.R, pour développer les outils pour se défendre en GAV :**

- **D** : Droit au silence, à garder en interrogatoire/audition
- **E** : Exercice des droits, à toujours demander
- **T** : Temps Perdu, à laisser filer
- **E** : Enveloppe, à construire pour se préserver
- **R** : Ressources, à apprendre pour se régénérer au lieu de s'affaiblir

### **Ce document propose 3 types d'outils pour s'accompagner dans ce dispositif répressif :**

- ♣ Des connaissances juridiques essentielles pour éviter au mieux l'incertitude et avoir des connaissances aidant à repérer les mensonges et la pression policière ;
- ♥ Des techniques de ressourcement psychologique et émotionnel pour préserver une précieuse énergie et lutter contre le processus de déshumanisation ;
- ♦ Des techniques pratiques pour gagner en confort matériel ou réduire le temps pénible de la GAV.

### **Table des matières**

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| CARTES MÉMO DÉTACHABLES D.E.T.E.R.....                      | 1  |
| Carte DROIT AU SILENCE ♣                                    |    |
| POURQUOI GARDER LE SILENCE ?.....                           | 2  |
| Carte DROIT AU SILENCE ♥                                    |    |
| LES FAUSSES CROYANCES QUI INCITENT A ROMPRE LE SILENCE..... | 3  |
| Carte EXERCICE DES DROITS ♣.....                            | 5  |
| Carte TEMPS PERDU ♥.....                                    | 6  |
| Carte ENVELOPPE ♦.....                                      | 7  |
| Carte ENVELOPPE ♥                                           |    |
| METTRE EN PLACE UN SANCTUAIRE MENTAL.....                   | 8  |
| Carte RESSOURCES ♥.....                                     | 9  |
| Carte RESSOURCES ♦                                          |    |
| TECHNIQUES DE RESPIRATION.....                              | 10 |

Le silence est notre meilleure défense en garde à vue. Puissant allié à opposer aux policier·e·s, il permet de ne pas s'auto-incriminer et d'en garder trace dans le dossier judiciaire, ce qui est très utile en cas de poursuites.

Il laisse les policier·e·s sans arguments faciles pour poursuivre la procédure. Il leur faudra aller chercher des éléments matériels, plus difficile à aller chercher et plus long à obtenir.

Le silence n'est pas nécessaire avec les co-gardé·e·s à vue si nous avons envie de parler.

## POURQUOI GARDER LE SILENCE ?

### « Le silence est de loin la stratégie la plus efficace et la moins dangereuse »

L'ensemble des stratégies et techniques de la police ont un point commun : **pour atteindre leurs objectifs, la participation de la personne interrogée est nécessaire**, voire essentielle. Cet élément constitue la meilleure défense que tu possèdes. Si tu refuses cette collaboration, tu détruits les armes que la police pourrait utiliser contre toi. Ne leur offrir rien d'autre qu'un impassible « Je ne souhaite pas faire de déclaration » signifie ne pas leur offrir d'emprise sur toi. D'autre part, garder le silence **évite de nourrir le dossier d'enquête** avec tes déclarations, vraies ou fausses. On ne met personne en danger, ni autrui, ni soi-même.

Pour tenir au mieux cet axe de défense, le plus simple est d'utiliser la stratégie du disque réyé/ Cela consiste à répéter avec un volume toujours identique (non croissant) ta décision de ne pas faire de déclaration, sans te justifier davantage, avec à chaque fois pratiquement les mêmes termes. Cela permet de marquer ta fermeté en restant toujours dans le même état émotionnel. **Pus tôt tu exprimes pour la première fois ta volonté de garder le silence, plus il sera facile de s'y tenir.** Les inspecteurs·inspectrices vont essayer de te pousser à changer de stratégie de défense, notamment en te culpabilisant de ne pas répondre, ou en essayant de te faire croire que ton silence donne une image suspecte de toi et que cela joue en ta défaveur.

Après l'interrogatoire, si l'affaire est transmise à un·e juge, nous aurons l'occasion de prendre connaissance du dossier d'enquête ainsi que des éléments que la police a rassemblés contre nous. Nous pourrions alors nous entretenir avec un·e avocat·e et nous faire conseiller sur la meilleure manière de nous défendre. Si nous choisissons de faire de déclarations lors du procès, nous pourrions les faire en connaissance de cause, avec un risque nettement restreint de se mettre dans l'embarras.

Comment la police interroge et comment s'en défendre, Projet Évasion, (2022), p112-113

## TECHNIQUES DE RESPIRATION

Pour rétablir un peu de clarté mentale, voici deux techniques.

### ***La respiration 4x4 ou « carré »***

Inspirez à fond sur 4 temps,

Bloquer sa respiration poumons pleins sur 4 temps,

Expirer sur 4 temps,

Bloquer sa respiration poumons vides sur 4 temps,

Recommencez autant de fois que nécessaire jusqu'au retour au calme.

### ***Maintenir à distance les idées parasites***

Prendre une grande respiration,

La bloquer poumons pleins,

Et énumérer à voix haute un maximum d'objets qui t'entourent.

## LES FAUSSES CROYANCES QUI INCITENT A ROMPRE LE SILENCE

Le contexte de la GAV nous pousse à vouloir retrouver de l'humanité là où c'est possible. Se parler fait partie de ces choses qui différencient les humains du reste des animaux, ce qui en fait une grosse tentation dans des moments déshumanisant. La police compte sur cela, et sur le fait qu'elle soit notre seul interlocuteur pour se réhumaniser. C'est l'une des raisons qui rend très difficile de garder le silence en GAV.

Parmi les autres raisons, il y a plusieurs croyances sur le silence, dont la police sait tirer profit, à déconstruire :

⇒ ***« Ne pas parler fait paraître suspect », c'est faux***

La fiction nous a habitué à faire avancer les intrigues en ayant toujours des suspects qui parlent lors des interrogatoires, pour se confesser ou pour se justifier.

⇒ Dans la réalité, ne rien dire, faire usage de son droit à garder le silence, c'est juste entraver le dispositif de la GAV.

Autant que possible, éviter de mentir. Une des stratégies d'interrogatoire peut être de nous pousser à mentir pour qu'on s'y enlise et se grille. Mentir est très complexe, car il est difficile de maintenir une version unique sur le temps long.

⇒ Le silence nous protège des erreurs qui sont recherchées par le dispositif policier, qui va chercher à les provoquer par tous moyens.

⇒ ***« Faire semblant de collaborer, parler un peu pour que les policier·e·s arrêtent de mettre la pression », c'est faux***

Les policier·e·s relâchent souvent la pression s'ils n'ont aucune prise sur nous. Au mieux, iels abandonnent et admettent le silence durable. Au pire, iels se montrent satisfait·e·s et sympathiques une fois les aveux arrachés.

⇒ Ayons conscience que le chantage est monnaie courante : *« plus vite tu parles, plus vite on te laissera partir »*, et il est profondément humain de vouloir s'échapper quand on est pressurisé en milieu hostile. C'est cependant une fausse échappatoire.

Commencer à céder à leurs pressions et à parler, c'est leur confirmer que leur stratégie fait son travail sur nous, et qu'ils ont raison de continuer ainsi jusqu'à ce qu'ils obtiennent tout ce que nous avons à dire, voire tout ce qu'ils ont envie d'entendre.

⇒ Il est très difficile de se stopper ou de revenir en arrière quand on commence à parler, surtout dans ce type de contexte où il y a beaucoup d'attentes, de pressions et d'enjeux. Le

phénomène de l'engagement à tendance à nous faire persister sur une même voie, même quand on comprend que c'est sûrement une erreur. On se dit qu'il est trop tard pour changer de stratégie sans perdre trop en crédibilité, et qu'il vaut mieux continuer sur la voie où l'on a déjà pris des risques en essayant de faire en sorte que ces risques soient payants.

Une erreur d'appréciation peut vite conduire à l'enlèvement, c'est pour cela que garder le silence reste une stratégie défensive payante dans quasi l'intégralité des cas. L'enjeu est de pouvoir le poser le plus tôt possible, souvent juste après la petite identité, pendant les questions générales. Lors des GAV anticipées par la police pour un·e interpellé·e, les questions sont écrites à l'avance, et l'enchaînement est fait pour profiter de ce phénomène de l'engagement pour passer d'une question anodine à une question incriminante.

⇒ Si nous attendons une question incriminante pour user de son droit à garder le silence, nous indiquons à l'OPJ que cette question est incriminante pour nous. Si nous ne nourrissons pas le dossier d'enquête de par nos propos, nous limitons considérablement les éléments qui pourraient être retenus contre nous, car seul le travail policier devra établir et prouver ces éléments.

De la même manière, quand la police nous présente des faits évidents et nous demande de les confirmer, gardons le silence et laissons-les tourner en rond sur leurs propres affirmations.

⇒ « ***Si je ne parle pas maintenant, je ne pourrais jamais donner ma version des faits*** », c'est faux

**Ne pas oublier que l'interrogatoire est toujours à charge et jamais à décharge.** Pour qu'un interrogatoire permette de renoncer aux charges contre nous, il faut que les policier·e·s aient trouvé un autre coupable à charger et qu'ils soient sûr·e·s de ne pas pouvoir nous associer à l'affaire.

⇒ La manifestation de la vérité théoriquement recherchée par les policier·es est un prétexte.

Les policier·e·s sont aussi des fonctionnaires qui doivent produire du résultat en exploitant les opportunités qu'ils rencontrent et en utilisant les moyens d'enquête qui leur permettront d'arriver à leur fin. Les résultats produits seront exploités par d'autres (souvent côté Justice, procureur, avocat de l'autre partie, juge...), dans les intérêts que ces autres y verront. Nos intérêts, intentions et bonne foi n'intéressent généralement que nous.

⇒ Ne pas compter sur les policier·e·s, une fois des informations révélées, pour être compréhensives ou comprendre notre situation. Leur travail est de nous les faire sortir. La décision sur ce qui en sera fait appartient à d'autres.

## Carte RESSOURCES ♥

**Identifier et utiliser ce qui nous fait du bien parmi toutes les techniques que nous connaissons.** Chacun·e a ses préférences, mais voici quelques exemples de stratégies fréquentes :

### Les replis dans un monde intérieur :

- Se rappeler à nos valeurs, le pourquoi de nos actions et engagements
- Se connecter à nos croyances/spiritualités/imaginaires rassurant.es et/ou confortables
- Se projeter mentalement dans son sanctuaire, lieu calme, endroit ressource, etc.

### Pour gagner en clarté mentale et en unité corps/esprit :

- Exercice de respiration
- Méditation
- Sport/Étirement

### Ne pas rester seul·e en se connectant aux autres :

- Discuter avec son/sa/ses co-gardé·e·s à vue en cellule
- Se faire un trombinoscope mental de ses proches et de ce que l'on voudrait vivre avec eux
- Connexion au groupe d'appartenance par souvenir fédérant ou « talisman » (objet/marque/mantra/créature qui établit une connexion émotionnelle avec le groupe et/ou qu'on a chargé de cette intention)
- Penser aux futurs projets collectifs
- Revenir à une chanson de ralliement

### Autres techniques :

- Se réciter des vers ou une citation apaisante
- Chanter, rire, etc.
- ⇒ Si nous vivons de « bons moments » durant votre GAV, tout cela n'est pas consigné et ne pourra pas être retenu contre nous

Pour gérer l'introspection et les doutes - Limiter les effets négatifs de la rumination des pensées

- Il est normal de ressasser et de se sentir anxieux.se dans un tel contexte
- Pour gérer des émotions, il est parfois bénéfique de les laisser nous envahir par elles et les laisser s'exprimer, pour pouvoir ensuite les examiner et déterminer sa position, sur un temps limité et dédié à ça (20-30min)
- ⇒ Une fois l'émotion vécue/ressentie, elle a tendance à disparaître ou au moins à s'estomper.

**Sans ces temps de régulation de nos émotions, on risque d'être envahis par des angoisses et de perdre nos moyens lors des pressions qui suivront.**

- ⇒ En cas d'inexpérience dans la gestion des émotions, nous recommandons de s'entraîner au quotidien, en y consacrant quelques minutes par jour

## METTRE EN PLACE UN SANCTUAIRE MENTAL

### Étape 1 : Image

aider la personne à trouver un endroit associé à des sensations positives, dans lequel elle se sent en sécurité, à l'aise, sereine, calme. **Attention : pas un lieu où se trouve les membres de la famille.** Maintenant je vais vous demander de vous centrer sur un endroit, si possible dans la nature, et extraordinaire, dans lequel vous vous sentez en sécurité, à l'aise, serein.e ? Décrivez-le moi en détails. (Posez des questions si besoin, l'idée est que vous puissiez voir le tableau peint par l'autre)

### Étape 2 : Émotions et sensations

Centrez-vous sur cette image, ressentez les émotions positives. Y'a-t-il un endroit dans le corps où vous ressentez une sensation physique agréable à l'idée de ce lieu ?

### Étape 3 : Renforcement via les 5 sens

Y a-t-il des bruits, des parfums ou des odeurs agréables associées à cette image et à cette émotion positive ?

### Étape 4 : Mot-clé

Pouvez-vous me donner un mot ou une expression qui corresponde à l'image que vous vous êtes représentée ? On demande ensuite à la personne de refaire l'étape en ajoutant le mot clé. Faites venir à nouveau l'image du « lieu calme » et pensez à ce mot : « *mot clé* ». Concentrez-vous sur l'endroit de votre corps où vous ressentez ces sensations agréables. Gardez ensemble cette image, ce mot, et ces sensations pour bien les associer et rendez-vous dans votre lieu calme. Permettez-vous d'en profiter... Puis revenez vers moi.

### Étape 5 : La personne le reproduit toute seule, sans votre guidance

Faites venir l'image et le mot clé tout en ressentant les sentiments positifs (émotions et sensations physiques). Quand vous y êtes, profitez-en un peu, puis revenez vers moi. On ne passe aux étapes 6 et 7 que lorsque la personne montre qu'il peut facilement se rendre dans son lieu sûr.

### Étape 6 : Le reproduire alors que la personne est perturbée

Maintenant je vais vous demander de faire venir une préoccupation ou un problème mineur et de remarquer les sentiments négatifs qui l'accompagnent. Accompagner la personne tout au long de l'exercice jusqu'à ce qu'elle soit capable de se reconnecter à des sentiments positifs.

### Étape 7 : La personne le reproduit tout seul alors qu'elle est perturbée

Je vais maintenant vous demander de faire venir à nouveau une pensée légèrement perturbante et de vous reconnecter avec les sensations positives du lieu sûr jusqu'à l'apaisement final.

Nous vous invitons à exercer tous les droits proposés (avocat, médecin, avis proche) et, à chaque opportunité, ceux non proposés (boire, manger, toilettes, kit hygiène, récupérer un vêtement dans la fouille).

Le tout premier droit à exercer est celui de garder le silence, comme développé dans les cartes « DROIT AU SILENCE »

- Concernant l'identité, la loi n'exige que la « petite identité » : Nom, Prénom, Date et Lieu de naissance (NPDL → **Ne Pas Déclarer**)
- La pression va surtout concerner l'exercice des droits : incitation à ne pas solliciter d'examen médical, à ne pas prendre d'avocat·e, à ne pas désigner tel·le avocat·e
- Si la personne à contacter est appelée, nous ne pourrions pas forcément lui parler, elle pourra être simplement prévenue de la GAV par les policier·e·s
- Noter au fur et à mesure, et signaler à votre avocat·e dès que possible, toutes difficultés liées aux conditions de garde à vue, dénoncer toutes violences physique ou verbale, demander à voir à médecin si nécessaire, nécessité de contacter un·e proche, etc.

### L'ESSENTIEL

**Lors de la notification des droits** en salle de rédaction, les policier·e·s rappellent les **infractions reprochées** et les **droits** du/de la gardé·e à vue :

⇒ Un **examen médical** par les services de médecine légale

⇒ Avertir un·e **proche** de notre placement en GAV

⇒ Avoir un **avocat·e** désigné·e ou commis d'office

⇒ Avoir un·e traducteurice (si nécessaire)

**= DIRE OUI À TOUT**

Cela permet à l'avocat·e d'avoir plus d'arguments de procédure pour éventuellement obtenir des nullités (vices de procédure), et de sortir de la geôle, ce qui rend moins désagréable la GAV.

**Ne pas hésiter à anticiper vos besoins concernant les droits non-proposés** (boire, manger, toilettes, kit hygiène, récupérer un vêtement dans la fouille).

- Vous voulez rapidement accéder à votre vêtement enveloppant type sweat à capuche dès que vous allez passer du temps en cellule.
- Vous n'êtes pas sûre d'être emmené·e aux WC quand vous demanderez, donc commencez avant que ça devienne trop urgent. Profitez des moments où iels vous déplacent pour cela.
- Ne pas boire risque de vous déshydrater, et de vous empêcher de penser clairement. N'hésitez pas à demander à boire sur le chemin de l'audition.

## Carte TEMPS PERDU ♥

**Le temps est long, mais c'est aussi notre allié. Chaque perte de temps pour les policier·e·s est une enquête qui pétine encore plus, et une victoire pour nous.**

Le temps est une épreuve en garde à vue. C'est long, on gamberge, on s'angoisse, on se fatigue et ça nous fait prendre de mauvaises décisions pour nous : c'est l'objectif de la police.

**La durée théorique de 24h est souvent prolongée à 48h**, sur autorisation du/de la Procureur·e de la République.

Même si c'est long pour nous, n'oublions pas que c'est souvent trop court pour les enquêteurices, qui sont comme lors d'un passage d'examen : « vous avez 24h/48h pour démontrer sa culpabilité, à la fin du temps, vous devez rendre vos copies, même si ce n'est pas fini ! »

Du fait de leur désorganisation matérielle, de leur manque d'anticipation ou de leur surcharge de travail, les policier·e·s n'auront souvent pas le temps d'effectuer les actes d'enquête qu'ils auraient souhaité : auditions complémentaires, confrontations, exploitations de téléphone, perquisitions, etc.

On a parfois l'impression qu'ils ont tout leur temps au vue des longues heures à mariner en cellule mais c'est faux. Les policier·e·s ont souvent la pression, et s'ils partent sur une mauvaise piste, le temps perdu ne pourra pas être récupéré ! Comprendre ça et les regarder pédaler dans la semoule peut redonner un peu le moral et aider à supporter les longues heures d'attentes.

Pour reprendre le pouvoir sur son temps en garde à vue il est possible de se créer son propre emploi du temps (ex : je fais du sport pendant x min (environ), puis je fais une pause, je voudrais aussi penser aux sources de stress pour leur laisser de la place une demi-heure, puis me reposer au moins une heure). Si l'on se fait sortir ou interrompre par les flics, reprendre après l'intervention.

Comment la police interroge et comment s'en défendre, Projet Évasion (2022)

## Carte ENVELOPPE ♦

**Nous vous invitons à vous fabriquer un cocon physique (vêtement, position) et mental pour se sentir protégé·e dans les moments difficiles, et également pour pouvoir dormir. Tout ce qui peut y contribuer est bénéfique. N'hésiter pas à réfléchir en amont, à la lecture de cette brochure, à ce qui pourrait vous y aider.**

Voici quelques idées :

- Pour pouvoir dormir et s'isoler : utiliser le vêtement couvrant pour se faire un « cocon » (chaleur et sentiment d'être coupé·e de la saleté de la cellule)
- Pour pouvoir dormir et s'isoler : en allant aux toilettes, prendre et garder du papier pour s'en mettre dans les oreilles
- L'odeur : sentir un vêtement avec une odeur familière pour s'isoler de l'environnement désagréable/dégoûtant de la cellule (urine, sang, crasse, vomi, restes alimentaires, etc.)