



KIT DE SURVIE pour les SOIGNANT(E)S

(et autres professions : MEDICO-SOCIAL, EDUCATEUR, ...
prochainement soumises à l'obligation « vaccinale »)



Chers soignantes et soignants, Chers professionnels concernés,

Voici quelques éléments d'information et de propositions concrètes afin de vous soutenir dans votre quotidien dans un contexte inédit et particulièrement éprouvant.

L'objectif de ce document est multiple :

- * Vous partager des sources d'informations et démarches engagées reconnues
- * Vous aider à mieux appréhender la situation
- * Vous aider à vous sentir solide afin de ne pas subir le rapport de force
- * Vous proposer des actions concrètes pour savoir quelle attitude adopter si vous subissez des pressions ou recevez des menaces dans votre quotidien professionnel.

Dans un premier temps, sera présenté le PLAN du document, expliquant l'intérêt des cinq grandes étapes proposées.

Dans la suite du document, vous trouverez les étapes détaillées avec les ACTIONS CONCRETES.

En annexe et documents ressources, vous trouverez les ELEMENTS PRETS A UTILISER.

En résumé final, la liste des 5 PRINCIPALES ACTIONS proposées.

1. Être informé(e) de la loi(page 2)

En prenant connaissance des textes de loi en vigueur, cela vous permettra de :

- * Ne plus/pas vous sentir en faute face aux remarques ou pressions que vous pouvez subir.
- * Bien intégrer le fait que nous sommes dans une situation inversée dans laquelle les différents niveaux d'autorité cumulent des fautes et agissements graves auxquels il n'est pas acceptable de se soumettre.
- * Vous sentir plus solide et savoir que des principes de droit existent en France et à l'international pour vous protéger.

2. Connaître les actions et procédures existantes(page 5)

Il est important d'avoir conscience que vous êtes des dizaines de milliers et même bien plus dans les professions de la santé à penser la même chose et à refuser de céder à ces pressions. Il y a aussi beaucoup d'actions en cours auxquelles vous pouvez participer et qui peuvent vous soutenir !

3. Prendre position et se protéger(page 7)

Voici quelques propositions de réponses et actions initiées par des soignants individuellement, accompagnés d'avocats, pour vous défendre face à votre employeur. Vous trouverez également quelques suggestions pour votre quotidien.

4. S'entourer de gens soutenant votre démarche dans votre région(page 11)

Seul(e), on est beaucoup plus vulnérable et on se sent impuissant. Il est essentiel de ne pas rester isolé(e). Quelques contacts pour se retrouver, parler et échanger avec des gens qui partagent les mêmes idées, à proximité d'où vous vivez.

5. Prévoir un plan B pour se rassurer, si besoin(page 12)

Afin de ne pas rester dans la peur ni perdre de l'énergie, et afin de pouvoir maintenir un rapport de force sans se laisser déstabiliser, il peut être utile de prévoir une solution de dernier recours. Quelques pistes proposées ici pour être plus serein(e) sur la suite.

ANNEXES et Documents Ressources complémentaires(page 13)

LE RESUME des actions prioritaires à réception du document(page 21)

1. ETRE INFORME(E) DE LA LOI :



1.1 : Pour votre situation professionnelle :

Nous vous invitons vivement à prendre connaissance d'un guide juridique complet qui a été réalisé par la Ligue nationale pour la liberté des vaccinations, un travail remarquable.

GUIDE JURIDIQUE POUR LA LIBERTE VACCINALE :

https://www.infovaccin.fr/csx/scripts/downloader2.php?filename=T004/fichier/b7/65/mqo5rs2ybu0p&mime=application/pdf&originalname=GUIDE_JURIDIQUE_pour_la_LIBERTE_VACCINALE.V1.0.pdf

Voici quelques principes de droit brièvement rappelés l'association REACTION 19 et le Collectif AntiPass89.

CONSENTEMENT LIBRE ET ECLAIRE A LA VACCINATION

Libre signifie que votre consentement n'a pas été obtenu sous la contrainte, et encore moins un traitement expérimental. Eclairé signifie que vous avez été informé « sur les traitements ainsi que sur les risques fréquents ou graves normalement prévisibles et des conséquences éventuelles que celui-ci peut entraîner.

» C'est l'article R4312-14 du Code de la Santé Publique.

Ainsi vous êtes en droit d'exiger avant injection, la liste des composants du vaccin

ET vous avez le droit d'exiger les formulaires stipulant que vous donnez votre consentement pour participer à une étude expérimentale. En effet, les vaccins n'ont qu'une AMM temporaire et nous sommes clairement les cobayes pour l'obtention de l'AMM définitive (prévue selon marques de labo pour fin 2021 et 2022). Ceci est clairement défini dans l'article L1126-1 et 223-8 du Code de la Santé Publique.

Article 20 de la Déclaration d'Helsinki (Principes éthiques applicables aux recherches médicales sur des sujets humains) : « Les sujets se prêtant à des recherches médicales doivent être des volontaires informés des modalités de leur participation au projet de recherche. » idem article 22, 23 et 25.

CONCERNANT LA VACCINATION DITE « OBLIGATOIRE »

a) Article R4127-36 du Code de la Santé Publique : « Lorsque le malade, en état d'exprimer sa volonté refuse les investigations ou le traitement proposé, le médecin doit respecter ce refus après avoir informé le malade. »

b) La loi du 4 mars 2002 renforcée par la loi du 22 avril 2005 a consacré « le droit pour tout patient de refuser des traitements, même au risque de sa vie. Corollaire du principe de consentement, vous pouvez refuser tout acte de prévention, de diagnostic ou d'intervention thérapeutique, ou en demander l'interruption à tout moment. »

c) La résolution européenne 2361 du 27 janvier 2021 dit :

Article 7.3.1 : « de s'assurer que les citoyens et citoyennes sont informés que la vaccination n'est pas obligatoire et que personne ne subit de pressions politiques, sociales ou autres pour se faire vacciner, s'il ou elle ne souhaite pas le faire personnellement ; »

Article 7.3.2 « de veiller à ce que personne ne soit victime de discrimination pour ne pas avoir été vacciné, en raison de risques potentiels pour la santé ou pour ne pas vouloir se faire vacciner ; »

d) article 16-1 du Code Civil : « Chacun a droit au respect de son corps. Le corps humain est inviolable. »

e) La Convention d'Oviedo joue aussi en notre faveur avec ses articles 2 et 5 concernant le consentement libre et éclairé

f) Arrêt du Conseil d'État du 6 Mai 2019, affaire LNPLV (Ligue Nationale Pour la Liberté des Vaccinations) suivant lequel un vaccin ne peut être rendu obligatoire que dans les conditions suivantes : -maladie connue

et particulièrement gravement -vaccins connus et recul suffisant -balance bénéfiques/risques concluante ; aucun critère n'est rempli.

En bref : L'information délivrée par le médecin doit vous permettre de donner un consentement libre et éclairé aux interventions et actes médicaux. Cela signifie que vous prenez avec lui les décisions concernant votre santé, sans contrainte et en toute connaissance de cause. Le professionnel de santé doit respecter votre volonté, après vous avoir informé des conséquences de vos choix.

Cf document de REACTION 19 : ([Document Adhérent](#))

« 270721 – Note Juridique sur l'absence d'obligation « vaccinale » et sur le harcèlement à la « vaccination »
<https://reaction19.fr/reaction19/actualites/mise-en-demeure/270721-note-juridique-sur-labsence-dobligation-vaccinale-et-sur-le-harcelement-a-la-vaccination/>

VIOLATION DU SECRET MEDICAL

En aucun cas, une personne comme votre patron ou un gérant de restaurant n'est en droit de vous questionner sur votre état de santé, cela ne regarde que vous et votre médecin. Cela est clair dans le Code de la Santé Publique, article 1110-4. Si une personne vous demande votre pass ou vous demande une justification de vaccination, que vous le soyez ou non, cela ne la regarde pas !!! Ne répondez surtout pas. Une preuve tangible de la demande ou même de la pression que vous recevez jouera en votre faveur devant la loi.

DISCRIMINATION : Art225-1 et suivants du Code Pénal

La peine encourue est de 3 ans d'emprisonnement et de 45000€ d'amende. (Si le refus est maintenu, il y a la possibilité d'aller au commissariat et de déposer plainte.)

CHANTAGE AUX INTRANTS FORCES (SINON PERTE D'EMPLOI ET CHÔMAGE)

Le chantage est puni par la loi.

La peine encourue pour délit de chantage est prévue à l'Art 312-10 du Code Pénal. Elle est de 5 ans d'emprisonnement et de 75000€ d'amende.

L'Art 312-11 du Code Pénal prévoit que le fait pour l'auteur de l'infraction de mettre ses menaces à exécution est une circonstance aggravante.

1.2 . Vis-à-vis des patients refusés :

Cf éléments du Collectif Juridique Jean Moulin : <https://www.resistancefrancaise.net/>

Note juridique 07B-2021 : INTERDICTION D'OBLIGATION DE PASS SANITAIRE ET DE VACCINATION

Que ce soit par chantage ou suppression de libertés, ou que ce soit par promulgation d'une loi, conduire les citoyens à s'obliger de se vacciner est contraire à :

- le Serment d'Hippocrate
- l'article R 4127-36 et l'article L 1126-1 du code de la Santé Publique
- l'article 225-2 du Code Pénal
- le code Nuremberg de 1947
- la Déclaration de Genève de 1948
- l'article 25 de la Déclaration d'Helsinki de 1996
- l'article 5 de la Convention d'Oviedo de 1997
- l'article 1111-4 de la loi Kouchner du 4 mars 2002
- l'arrêt Salvetti de 2002
- l'article 16-1 du Code Civil
- la résolution 2361 du Parlement Européen du 27 janvier 2021
- l'article 36 des règlements de l'Assemblée Parlementaire du Conseil de l'Europe* du 14 juin 2021

* Le Conseil de l'Europe a institué la Cours Européenne des Droits de l'Homme, et est composée l'Assemblée Parlementaire et du Comité des Ministres des affaires étrangères des pays membres

– l'article 55 de la Constitution Française

Ainsi, il ne peut être imposé aux citoyens Français de devoir justifier de leur statut de vaccination pour circuler librement et accéder à tout endroit public ou privé. Cette information n'est accessible qu'à un médecin, qui ne peut en aucun cas conditionner cette information à toute liberté fondamentale de circulation et d'utilisation de service ou accès à des biens. Aussi la discrimination induisant le refus d'un service ou d'un bien est condamnée par l'article 225-1 du Code Pénal, punie par l'article 225-2 du même code de 45000 € d'amende et de 3 ans de prison. Le décret du 7 juin 2021 portant sur le pass sanitaire ne respecte pas la loi pénale et est *de facto* nul par voie d'exception.

Il est du devoir des citoyens d'user et d'abuser par violence juridique toutes les voies possibles judiciaires : procureur, Conseil d'État, Conseil Constitutionnel, Cours Européenne des Droits de l'Homme, Tribunal Pénal International.

Cf Article du Figaro :

<https://www.lefigaro.fr/vox/politique/passe-sanitaire-les-enjeux-devant-le-conseil-constitutionnel-20210801>

Cf Huffington Post :

https://www.huffingtonpost.fr/entry/pass-sanitaire-defenseure-des-droits-souleve-10-points-dalerte_fr_60f6f94ee4b0e92dfebd017b

Cf document de REACTION 19 : (Document adhérent)

« 280721 – Note juridique sur l'illégalité des décrets imposant le pass sanitaire – Reaction19 »

<https://reaction19.fr/reaction19/actualites/mise-en-demeure/280721-note-juridique-sur-lillegalite-des-decrets-imposant-le-pass-sanitaire-reaction19/> A SUIVRE SUIVANT L'ACTUALITE

SUITE AU RETOUR DU CONSEIL CONSTITUTIONNEL DU 5 AOUT 2021 :

Pour le pass sanitaire exigé pour les professionnels salariés

Vidéos de Me Carlo BRUSA dans l'Association Réaction 19 :

<https://reaction19.fr/reaction19-webtv/video-webtv/> (Vidéos depuis le 5 août)

Me Carlo BRUSA : « Nous ne sommes plus dans un état de droit. »

« A ce jour, la vaccination est totalement soumise au consentement. Aucun employeur ne peut vous imposer la vaccination. Toute demande peut être considérée comme du harcèlement. [...] L'employeur n'est pas prescripteur. Le décret du 16 octobre n'est pas applicable. »

UTILISEZ VOTRE DROIT DE RETRAIT

Acte qui permet de notifier la situation aux employeurs : « Si l'employeur ne garantit pas par écrit qu'il assumera la responsabilité de payer sur le plan civil et pénal s'il y a quelqu'un de malade qui vous contamine, NE METEZ PAS LES PIEDS DANS L'ENTREPRISE/ORGANISATION. »

Cela sera à notifier à la médecine du travail. L'employeur ne peut vous licencier, y compris CDD. S'il estime que le droit de retrait n'est pas fondé => Conseil des Prud'hommes.

Cf Document => (Document adhérent)

130821 – Courrier de notification sur le droit de retrait avec option avec autotest ou sans autotest :

<https://reaction19.fr/reaction19/actualites/association-reaction19/130821-courrier-de-notification-sur-le-droit-de-retrait/>

SOLUTION ET DOCUMENT CONTRE LA VACCINATION OBLIGATOIRE A VENIR LE 25 AOUT !

2. CONNAITRE LES ACTIONS ET PROCEDURES EXISTANTES :



2.1 . Du côté des soignants :

* RéinfoCovid – Réseau PROFESSIONNELS du SOIN :

En plus des antennes « citoyennes locales », RéinfoCovid propose un réseau dédié aux professionnels du domaine de la santé et paramédical. Il y en a dans toutes les régions de France. Ce soutien local vous sera d'une grande aide. <https://reinfocovid.fr/medecins-rejoindre-le-collectif/>

* Réaction 19 – Stratégie proposée spécifique pour répondre aux menaces liées au PASS SANITAIRE imposé (avant obligation du 15 septembre)

Vidéo du 13 août « Le Pass, je m'en passe » -

Document du droit de retrait expliqué en 1^{ère} partie – Version option avec test ou sans test

* Procédure Juridique Collective spécifique aux professions visées organisée par le Collectif Action Santé et Libertés <https://www.facebook.com/groups/370528868050318/>

Le groupe a mandaté le cabinet CAB ASSOCIES, de Me Carlo BRUSA, pour lancer une procédure spécifique pour les soignants et autres professions concernées. (indépendamment de l'association Réaction 19).

Pour les rejoindre, contacter le collectif via

Facebook : <https://www.facebook.com/Collectif-Action-Sant%C3%A9-et-Libert%C3%A9s-104403791938124>

Télégram : https://t.me/joinchat/WUdSvqNC5H41Y2E0?fbclid=IwAR39SApe8Ur1sBNv2WtmmO_rj40xvsrKSsiZrxlbkzW7N6pJWOqfAN3I80

Mail : isabelle.deparis@protonmail.com

* Procédure Juridique Collective spécifique aux professions visées - Me DI VIZIO

<https://www.divizio.fr/>

* Préavis de grève à Jura Sud dès le 5 août :

<https://www.leprogres.fr/sante/2021/07/30/preavis-de-greve-illimite-au-centre-hospitalier-jura-sud-a-partir-du-5-aout>

* Première manifestation de soutien aux soignants en Guadeloupe :

<https://la1ere.francetvinfo.fr/guadeloupe/plusieurs-milliers-de-guadeloupeens-defilent-contre-la-vaccination-1060771.html>

* Grève illimitée dans des hôpitaux de Marseille :

<https://france3-regions.francetvinfo.fr/provence-alpes-cote-d-azur/bouches-du-rhone/marseille/preavis-de-greve-illimitee-dans-les-hopitaux-de-marseille-contre-la-vaccination-obligatoire-des-soignants-2199838.html>

<https://www.francebleu.fr/infos/sante-sciences/vaccination-obligatoire-un-preavis-de-greve-illimite-est-annonce-dans-des-hopitaux-de-marseille-1627842926>

* Grève illimitée dans tous les hôpitaux de Paris à l'appel de la CGT :

<https://qactus.fr/2021/08/04/greve-illimitee-a-partir-du-9-aout-dans-tous-les-hopitaux-de-paris-a-lappel-de-la-cgt-contre-le-passsanitaire/>

* Appel à la grève illimitée nationale toute profession :

<https://www.lci.fr/societe/covid-19-coronavirus-vaccination-obligatoire-des-soignants-un-appel-a-une-greve-nationale-des-le-4-aout-2193004.html>

* Groupe Facebook : « Soignants en résistance » <https://www.facebook.com/groups/267569741839093>

* Groupe Facebook : « Je suis soignant et je refuse le vaccin »

https://www.facebook.com/groups/917787225446679/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi_permaLinks=936805243544877

2.2 : Du côté des professions proches de la vôtre :

Les ambulanciers :

- * Les témoignages se multiplient sur les réseaux sociaux
- * Groupe Facebook « Actuambu » : <https://www.facebook.com/Actuambu/> :
- * Ambulanciers unis contre la vaccination obligatoire : <https://www.facebook.com/groups/250163516586674/>

Les pompiers :

- * Les pompiers de Nice marchent dans les manifestations anti-pass
- * Les syndicats de pompiers contre la vaccination obligatoire
https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/coronavirus/vaccin/covid-19-sept-syndicats-de-sapeurs-pompiers-expriment-leur-opposition-a-la-vaccination-obligatoire_4708275.html
- * Préavis de grève illimitée de sapeurs-pompiers qui, eux, comme les infirmières constatent les dégâts humains décès et séquelles graves "certaines à vie" provoquées par l'injection génique expérimentale pour cobayes 21000 DÉCÈS et 2 MILLIONS DE SÉQUELLES EN EUROPE AU 31/07/21 (préavis déposé par la Fédération Autonome des Sapeurs Pompiers Professionnels et des Personnels Administratifs, Techniques et Spécialisés (FA/SPP-PATS)

2.3 . Du côté des collectifs et associations :

COTE JURIDIQUE : Informations et Soutiens professionnels

- * **Association Réaction19** : <https://reaction19.fr/> A SUIVRE suite à la vidéo du 10 août. (cf 2.2)
aide juridique et accompagnement personnalisé face aux mesures « covid » - Adhésion annuelle 10 €
Très sérieux et performant. Plusieurs courriers type et infos sur le site pour adhérents non adhérents.
- * **Association AntiPass89** : <https://www.facebook.com/groups/141796951396344>
aide juridique et accompagnement personnalisé face aux mesures « covid » - Adhésion annuelle 10 €.
Très sérieux et performant.
- * La chaîne des vidéos de **Maître David Guyon** : très engagé, travaille avec d'autres juristes
: https://www.youtube.com/channel/UCfde1qTMbfcW23mf_b9yPPw
- * Le blog de **Maître Virginie de Araujo Recchia**: <https://www.legavox.fr/blog/maitre-de-araujo-recchia/>
- * **La Ligue des Droits de l'Homme** : <https://www.ldh-france.org/>

COTE MEDICAL : Informations et Contacts professionnels

- * **Site Réinfo Covid / et Conseil Scientifique Indépendant (CSI)** : Collectif de médecins, soignants, scientifiques, .. proposant une vraie information, hors pensée unique/médiatique et avec suivies des statistiques France et international. <https://reinfocovid.fr/> (Attention !! sont victimes de fausses pages Facebook notamment !)
Il y a des antennes locales et proches de chez vous => *aller voir Partie 4.*
- * **Laissons les médecins prescrire**
=> Liste des professionnels de la santé ouverts à la discussion, et prêts à considérer les différents cas individuels.
- * **Bon Sens** : <https://bonsens.info/news/>
- * **La Ligue Nationale pour la Liberté des Vaccinations** : <https://www.infovaccin.fr/>
- * **Association des victimes du COVID France** : <https://association-victimes-coronavirus-france.org/>

3. PRENDRE POSITION ET SE PROTEGER :



3.1 : Propositions pour actions immédiates vis-à-vis de l'employeur :

Il y a lieu de distinguer si vous êtes face :

* à un employeur qui essaie simplement de respecter les obligations légales, et qui reste respectueux et ouvert au dialogue ;

* ou bien face à un employeur agressif qui utilise des méthodes insidieuses, des moyens de pression ou allant même jusqu'au harcèlement.

Votre réaction ne devra alors pas être la même.

Face à un employeur respectueux :

=> Privilégiez le dialogue : vous pouvez vous permettre d'échanger de façon informelle, et tenter de trouver des solutions ensemble.

=> Vous pouvez prendre le temps d'échanger avec d'autres professionnels et des collectifs pour essayer de faire en sorte que tout le monde s'en sorte sans trop de difficultés.

Face à un contexte menaçant, conflictuel, ou de harcèlement :

=> Il n'y a malheureusement pas de dialogue possible, sans un certain rapport de force.

=> Il faut vous protéger, utiliser le silence à bon escient, exiger que tout soit par écrit et vous faire aider.

=> Idéalement : prendre le temps de solliciter les conseils d'un juriste professionnel en droit du travail.

=> **Vous pouvez aussi vous rapprocher des antennes de RéinfoCovid PRO et RéinfoCovid citoyens qui pourront vous mettre en contact avec un avocat de confiance.**

Suite à l'expérience d'une dentiste à Auxerre. Démarches faites sur conseil des avocats.

=> Commencer par identifier des différents textes de loi en vigueur.

(cf Partie 1 de ce document ou son blog : <https://1000grainesdeconscience.wordpress.com/2021/07/29/aides-juridiques-anti-pass-sanitaire/>)

=> **Dans le cadre professionnel, pour faire face aux agressions multiples provenant des collègues vaccinés qui sont attaquants ou menaçants, ou provenant de la hiérarchie :**

Pour les questions ou demandes sur votre état/souhait de vaccination, dans le quotidien :

- ✓ Ne pas répondre à la question si vous êtes vacciné ou non. Seul notre médecin a ce droit.
 - ✓ Si vous recevez des courriels ou messages, ne pas y répondre, surtout si vous êtes en congés.
 - ✓ En cas d'insistance, retranscrire par écrit les précédentes demandes puis répondre par écrit (courriel) en posant des questions (points suivants) :
 - ✓ Exiger la demande écrite de la personne qui veut vous obliger à vous vacciner (aucune pression n'est légale pour un traitement avec consentement LIBRE)
 - ✓ Exiger la liste des composants du vaccin (Consentement éclairé)
 - ✓ Exiger par écrit un formulaire clause de responsabilité en cas d'effets secondaires invalidants.
- Cf ANNEXE 1 : Courrier type : « Lettre de réponse à l'employeur face à la vaccination obligatoire »**
- ✓ Attendre les réponses et engagements PAR ECRIT de votre hiérarchie.

Pour les menaces d'un licenciement pour refus de vaccination :

- ✓ Retranscrire les propos de votre hiérarchie par écrit et les envoyer en courrier recommandé avec demande de confirmation des propos tenus : la transcription des menaces est un impératif juridique dans le cas de harcèlement ultérieur, de mise à l'écart ou licenciement pour prétexte fallacieux.

Cf Courrier type de Réaction 19 : (Document adhérent)

« 270721 – Note Juridique sur l'absence d'obligation « vaccinale » et sur le harcèlement à la « vaccination »
<https://reaction19.fr/reaction19/actualites/mise-en-demeure/270721-note-juridique-sur-labsence-dobligation-vaccinale-et-sur-le-harcelement-a-la-vaccination/>

- ✓ Si vous êtes en difficulté, dans la mesure du possible, demander un arrêt maladie dès que vous êtes menacé de licenciement (intimidation illégale !)
- ✓ NE JAMAIS DEMISSIONNER ; au pire : saisir le juge à l'exécution pour qu'il prenne un acte de rupture de contrat rendant fautif l'employeur.

Pour les patients qui se verraient interdire l'entrée ou des soins :

- ✓ Patients refoulés dans un lieu de santé : obtenir une preuve du refus par écrit ou par huissier ou témoin, envoyer un courrier au directeur général de l'ARS (Agence Régionale de Santé) afin de contester l'acte médical forcé (test, injection ou pass sanitaire) qui est indiqué comme étant un préalable à toute intervention (Article R1112- 11 et -12 du Code de la Santé Publique)
, en joignant le document suivant : **Cf document de REACTION 19 : (Document adhérent)**
« 280721 – Note juridique sur l'illégalité des décrets imposant le pass sanitaire – Reaction19 »
<https://reaction19.fr/reaction19/actualites/mise-en-demeure/280721-note-juridique-sur-lillegalite-des-decrets-imposant-le-pass-sanitaire-reaction19/>

Éléments complets sur le **GUIDE JURIDIQUE**.

3.2 . Comprendre la situation et prendre du recul :

Il est important de comprendre que la situation est totalement inédite et inversée. Ce qui se passe en ce moment est contraire et aux principes de droit et à l'éthique.

La pression peut venir en même temps de vos collègues, de votre employeur, de la plus haute hiérarchie dans la profession, et jusqu'à l'état. Il peut aussi y avoir votre entourage familial et amical.
... Ça fait beaucoup !

Une des façons de mettre la pression peut être de vous culpabiliser, ce qui là encore est illégal, sans fondement scientifique et même faux si l'on constate les statistiques d'autres pays.

Les actes répétés de menaces, chantage, culpabilisation, pression par le lien hiérarchique, professionnel ou social sont des méthodes de harcèlement, et sont difficiles à supporter.

Quelles que soient les intentions des personnes, certains agissements ne sont pas acceptables !

Suivant votre situation, il est important d'avoir conscience que ce que vous pouvez être amené à vivre est :

- * d'une ampleur gigantesque (tout un système professionnel et sociétal)
- * d'une grande violence psychologique
- * et touche aux aspects les plus fondamentaux de votre vie.
(Intégrité physique, psychologique, et affective, votre source de revenus, valeurs humaines, ...)

Il est donc normal d'avoir des émotions très fortes, de se sentir démuni, épuisé, désemparé, très en colère, ou d'avoir peur. Vivre une telle situation peut facilement mener à un burn out. Et ce n'est aucunement votre faute.



C'est bénéfique de pouvoir mettre des mots sur ce que l'on vit, de pouvoir identifier les mécanismes et de savoir comment réagir face à telle ou telle situation.

Dans une situation de harcèlement professionnel « classique » (sous-entendu moins vaste), bon nombre de salariés sollicitent le soutien d'un délégué du personnel, d'un médecin ou d'un psychiatre ; c'est important de se faire aider et soutenir. C'est difficile de faire face à cela seul(e) ou sans y être préparé.



Solliciter le soutien d'un professionnel pour faire face aux violences psychologiques est une aide précieuse pour passer cette période, se protéger, et réparer les blessures occasionnées.

En parallèle, n'oubliez pas de considérer la force, le courage, la détermination, la persévérance, et la résilience dont vous faites preuve pour avoir tenu déjà jusque-là, suite à l'année 2020 si éprouvante, et avec des conditions de travail parfois difficiles de longue date.



FELICITEZ-VOUS !!! Vous êtes en Or !
Même s'il n'est pas compris de tous,
votre engagement est important, et signifie beaucoup !



Quelques astuces de communication en **ANNEXE 2**.

3.3 . Hygiène de vie pour faire face à une situation de crise :

Si prendre soin de soi est conseillé pour mener une vie plus agréable, ce conseil devient vraiment essentiel lorsque l'on traverse une situation de crise.

Quand l'esprit va mal, cela se répercute sur le corps. La bonne nouvelle, c'est que prendre soin de son corps va avoir un impact positif sur l'esprit ! Pour vous aider à passer une période difficile, voici quelques propositions pour prendre soin de vous.

* Pour le corps :

Le sommeil, la respiration, l'hydratation, l'alimentation, l'activité physique, ... sont les piliers pour être en bonne santé et solide dans la tempête. Prenez le temps de vous soucier du plus important !

Cf ANNEXE 3 - Document : « FICHE PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTE »

=> Avez-vous un petit rituel pour bien vous endormir ?

=> Avez-vous l'habitude de planifier dans votre agenda un moment rien que pour vous ?

=> Quelle activité vous ressource le plus et vous redonne plein d'énergie ?

(sport ? jouer de la musique ? chanter, danser ou dessiner ? être en famille ? être dans la nature ? ...)

=> Le faites-vous assez souvent ?



UTILISEZ VOTRE AGENDA

Il existe aussi pour les beaux moments, pas que pour le travail !

Planifiez les moments importants et ressourçants, ceux rien que pour vous et ceux avec vos proches.

* Pour l'esprit :

- ✓ Remplacer les « ruminations » par une action de détente ou agréable (10 respirations, ou écouter une musique, un tour dans le jardin, ...)
- ✓ Visualiser les moments qui vous rendent heureux
En souvenir ou pour de nouveaux moments à vivre, ou tout ce qui vous apaise.
- ✓ Envisager des perspectives agréables
En effet, même si vous êtes actuellement au cœur de la tempête, c'est le moment pour prendre position et faire avancer les choses. Le système fondé autour de la corruption s'effondre lourdement ; d'autres pays sont actuellement très actifs dans ce sens, même si la France n'en entend pas beaucoup parler.
C'est un passage compliqué mais qui pourra faire place nette pour un bel avenir. **A nous de le construire !**



4. S'ENTOURER DE GENS SOUTENANT VOTRE DEMARCHE DANS VOTRE REGION :



Peut-être avez-vous la chance d'être compris et même soutenu par votre entourage proche (famille ou amis), ce qui est une situation idéale !

Ou peut-être que votre entourage, même sans partager votre position, vous respecte. Ce qui est appréciable.

Si vous n'avez pas la chance d'avoir des proches (famille ou amis) qui partagent votre vision des choses, voire même qui vous la reproche, vous pouvez vous sentir très isolé. Il peut être alors très bénéfique pour vous de rencontrer des gens qui partagent votre engagement, ce qui vous permettra de constater que vous n'êtes pas seul, et ce qui pourra aussi vous aider à apaiser les relations avec votre entourage.

* **Antennes Locales de Réinfo Covid** : <https://reinfocovid.fr/carte/>

Personnes (professionnels et particuliers) de la région ayant signé la Charte Réinfo covid, proposant un groupe de soutien à toute personne subissant une pression dans sa situation privée ou professionnelle.

* **Antennes Locales de Réaction 19** :

<https://reaction19.fr/contacts/contact-collectif/>

* **ANIMAP** : <https://animap.fr/>

=> Plateforme regroupant tout type de professionnels/entreprises refusant d'imposer les « contraintes sanitaires » inadaptées et ouverts à la discussion

* **NEXUS** : <https://www.nexus.fr/>

Magazine indépendant et « éclairé » abordant toute sorte de sujets passionnants ... peut-être avez-vous des lecteurs dans votre entourage ... ?

...

5. PREVOIR UN PLAN B POUR SE RASSURER SI BESOIN :



* Avoir un point précis de vos ressources personnelles.

Le but étant de se sentir psychologiquement serein si le scénario le moins favorable arrivait, afin de ne pas accepter n'importe quoi par peur, et d'avoir toujours un plan AU CAS OU.

C'est utile pour tenir un rapport de force et ne pas montrer que vous êtes déstabilisé par d'éventuelles menaces.

=> « Le compte du crocodile » = rassurer votre cerveau reptilien ! 😊

Un petit exercice qui permet de savoir où vous en êtes et combien de temps vous avez devant vous pour réagir si besoin.

1. Il faut faire un premier calcul qui compte deux choses :

- * Combien avez-vous de charges incontournables sur 1 mois ?
- * Combien vous coûte une vie confortable sur 1 mois ?

2. Ensuite, comptabilisez vos économies et constatez combien vous avez devant vous à deux niveaux :

- * Combien de temps en payant les charges minimum
- * Combien de temps en payant une vie plus confortable

Cela vous permet de savoir combien de temps vous pouvez tenir si vous aviez à quitter plus ou moins temporairement votre travail.

Si vous avez deux mois devant vous, c'est déjà bien !

Idéalement, une situation très confortable consisterait à avoir des économies pour :

- * soit 6 mois de vie confortable
- * soit 1 an de charges indispensables à payer

=> Réserve de nourriture, eau, monnaie liquide et essence

Par les temps actuels, avoir un peu de prévoyance, c'est toujours bien.

Avoir dans les placards du sec et conserves pour **tenir 2 ou 3 semaines**, c'est toujours rassurant.

=> Savoir sur qui compter

Toujours important de savoir qui peut vous aider à l'improviste, en cas de coup dur. D'où l'intérêt aussi de se rapprocher des collectifs locaux et connaître des personnes partageant votre point de vue et prêts à vous soutenir pour cette cause. (en particulier si vos économies ne vous permettent pas de tenir trop longtemps). **Listez 5 contacts fiables.**

* **L'Association des Victimes du Covid 19 France** (voir groupe Telegram) a récemment fait un sondage pour savoir si ses membres seraient favorables à mettre en place un dispositif de solidarité pour les soignants.

Les gens ont répondu OUI à 90%!

Contact en lien avec la démarche : dianef0@protonmail.com

D'autres actions s'organisent actuellement ... à venir !



LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1 : Courrier type : « Lettre de réponse face à l'obligation vaccinale »

ANNEXE 2 : Conseil pour la gestion du stress et la communication

ANNEXE 3 : Fiche « PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTE »

Les autres documents proposés sont à consulter et utiliser directement sur les sites mentionnés, certains demandant une adhésion de 10 € annuelle.

Ces courriers types étant directement rédigés par des professionnels dans un cadre bénévole, avec un courrier à en-tête, il nous semble préférable que vous puissiez les utiliser directement avec une légitimité qui vous sera bénéfique.

De plus, nous tenons à respecter leur travail et contribuer à les soutenir dans ce sens.

ANNEXE 1

Modèle de courrier de réponse à votre employeur face à l'obligation vaccinale (2 pages)

(courrier posant des questions et lui demandant de prendre explicitement position)
Permet de maintenir le dialogue et de gagner du temps.

D'autres modèles de courriers type plus étayés sont rédigés également dans le

GUIDE JURIDIQUE POUR LA LIBERTE VACCINALE

https://www.infovaccin.fr/csx/scripts/downloader2.php?filename=T004/fichier/b7/65/mqo5rs2ybu0p&mime=application/pdf&originalname=GUIDE_JURIDIQUE_pour_la_LIBERTE_VACCINALE.V1.0.pdf

Ces différents modèles vous sont proposés pour vous dépanner en cas d'urgence.

Toutefois, nous ne pouvons que vous encourager à solliciter les conseils d'un juriste professionnel.

N'hésitez pas à vous rapprocher d'un collectif d'entraide Réinfo Covid ou autre de votre région afin qu'il vous mette en relation avec un professionnel de confiance.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Fonction :

Rédigé le à

Courrier envoyé en recommandé avec accusé de réception.

Coordonnées de l'employeur :

Nom et prénom de l'interlocuteur :

Sa fonction :

Madame, Monsieur,

A travers *vos appels / la note de service / le mail du ...* j'ai bien reçu l'information me demandant de me mettre en conformité avec la loi, et m'incitant à recevoir une injection contre le SRAS-CoV-2.

Avant de prendre une quelconque décision y étant relative, j'aimerais que vous m'informiez (1) en me répondant par écrit (2) sur les points suivants qui me semblent fondamentaux :

Tout d'abord, en ce qui concerne la composition de l'injection :

- 1- Me donner la liste complète des ingrédients des vaccins mis en circulation actuellement dans notre pays ;
- 2- Me certifier que le vaccin que vous projetez de m'injecter ne contient pas de MRC5 (des cellules de fœtus avortés ou traces d'ADN humains), ce qui irait à l'encontre de mes convictions ;
- 3- Me certifier qu'il n'y a aucun risque de réactions iatrogènes ;
- 4- M'informer de toutes les contre-indications et de tous les effets secondaires potentiels, réparables ou irréparables, à court, moyen et long termes ;
- 5- Me certifier de façon sans équivoque et de bonne foi, dans le respect de l'article 13 de la Convention d'Oviedo (3), que cette technologie n'a pas le potentiel de modifier l'ADN humain grâce à ce que l'on appelle la transcriptase inverse, qui permet explicitement le transfert d'informations de l'ARNm à l'ADN
- 6- Me certifier que ce vaccin ne contient pas d'inserts du virus VIH
- 7- Me certifier que le vaccin ne contient pas de puce d'identification par Radiofréquence (Rfid) ou de nano technologie se présentant sous une forme quelconque
- 8- Me certifier que les essais cliniques, concernant le vaccin, rendu obligatoire, sont terminés et que ce vaccin n'est donc plus en phase expérimentale;
- 9- Me préciser quels sont les autres traitements possibles pour lutter contre le SRAS-CoV-2 en détaillant les avantages et les inconvénients de chaque traitement, au sens de l'article 2 du Code de Nuremberg (4).

Ensuite, concernant le ou les donneurs d'ordre :

- 10- De bien vouloir me lister par écrit les noms de la ou des personnes m'imposant de réaliser cette injection

De plus, concernant les clauses de responsabilités :

11- De bien vouloir m'adresser par écrit un formulaire clause de responsabilité en cas d'effets secondaires invalidants ou de réactions indésirables.

Enfin, je vous prie de bien vouloir me répondre simplement, par oui ou par non, aux questions suivantes :

1. Si je me fais vacciner, puis-je arrêter de porter un masque ?
2. Si je me fais vacciner, puis-je arrêter la distanciation sociale ?
3. Si je me fais vacciner, dois-je encore respecter le couvre-feu ?
4. Si mes parents, mes grands-parents et moi-même sommes tous vaccinés, pouvons-nous nous étreindre à nouveau ?
5. Si je me fais vacciner, serai-je résistant à la Covid et à ses nombreux variants et pour combien de temps ?
6. Si je me fais vacciner, est-ce que j'éviterai les formes graves avec hospitalisation, ainsi que la mort ?
7. Si je me fais vacciner, serai-je contagieux pour les autres ?
8. Si j'éprouve une réaction indésirable grave, des effets à long terme (encore inconnus) entraînant même la mort, serai-je (ou ma famille) indemnisé ?

D'autre part, outre vos réponses, je compte m'informer de façon contradictoire par les indications données par les laboratoires et les experts officiels du Gouvernement, mais aussi par des scientifiques indépendants et des témoignages de personnes ayant déjà été vaccinées : ce n'est que lorsque j'aurai recueilli toutes ces informations que je serai à même de vous remettre mon consentement libre et éclairé, après avoir évalué objectivement la balance bénéfice/risque.

Le cas échéant, je reviendrai vers vous, en ayant éventuellement sélectionné le vaccin qui me conviendrait le mieux.

Recevez, Madame, Monsieur, l'assurance de ma meilleure considération.

Signature :

Références légales :

(1) « J'informerai correctement les personnes qui font appel à mes soins ». Serment d'Hippocrate, version adaptée par le Conseil national de l'Ordre des médecins (juillet 2011)

(2) Loi du 22 août 2002 relative aux Droits du patient– article 7 §2 :

« La communication avec le patient se déroule dans une langue claire. Le patient peut demander que les informations soient confirmées par écrit ».

ANNEXE 2

Conseils pour la gestion du stress et communication

Si vous sentez que les échanges se corsent dans votre quotidien professionnel, voici quelques conseils :

1) Oser dire non de manière affirmée et accepter un refus

- Dire non de façon claire et directe : « non, je ne le souhaite pas », « je ne le désire pas »
- Le dire avec fermeté, sans basculer dans l'agressivité, tout en évitant les justifications qui indiquent un manque de conviction
- Ne vous excusez pas
- Donnez le motif de votre refus si vous le désirez, ce n'est pas une obligation.
- Soyez satisfait d'avoir pris la meilleure décision
- Evacuez les idées fausses telles que :

- o « La personne sera en colère ou blessée si je refuse »
- o « On ne m'aimera plus »
- o « Ce serait grossier ou égoïste de refuser »
- o « Si je refuse, je ne pourrais plus rien demander moi-même »
- o « Les besoins des autres sont plus importants que les miens »



- Avant de dire "oui", demandez-vous :
 - o Etes-vous entrain de vous dire « non » à vous-même ?
 - o Quelles sont les raisons de votre acquiescement :
(Peur de la hiérarchie, difficulté à remettre en cause l'autorité, besoin de se sentir indispensable, devoir être un sauveur, ...)

· Il est important de comprendre que lorsque nous disons « non », nous disons « non » à la demande et non à la personne.

· Il peut être intéressant de donner une alternative. Exemple : « non je ne peux pas aujourd'hui, mais je te propose de revenir demain à 15h »



Savoir dire « non » est aussi une manière de se faire respecter.

N'attendez pas que les autres vous respectent si vous ne vous respectez pas vous-même.

2) Savoir exprimer ses émotions avec recul : La méthode DESC

Le **DESC** est un outil permettant dans une situation difficile, conflictuelle avec quelqu'un, de s'affirmer dans la confiance en osant dire clairement ce que l'on pense, ressent ou veut.

- **Description** de la situation difficile de manière objective sans employer le TU ou le VOUS dans la mesure du possible
- **Effet sur soi**: dire ce que je ressens : exemple: je ne me sens pas respecté lorsque vous agissez de la sorte
- **Solution** que vous proposez
- **Conséquences positives** de la solution pour soi et l'autre

LE DEROULEMENT DU DESC DOIT SE FAIRE STRICTEMENT DANS CET ORDRE ET DE MANIERE BREVE.

3) Savoir gérer l'agressivité

Au niveau physique

- **Se protéger** en mettant votre main sur votre ventre (votre centre de gravité, le centre de votre force)
- **Laisser la personne décharger son agressivité** : la personne agressive, dans ces moments là, ne peut vous entendre, donc laissez la libérer son agressivité. Après la tempête, le calme revient

Au niveau mental

- **Comprendre l'agressivité** : il est important de comprendre que lorsque quelqu'un est agressif, c'est son cerveau limbique qui répond. Ce n'est pas réfléchi, c'est impulsif. Une personne agressive est souvent mal dans sa peau et souffre. L'agressivité émise n'est généralement pas adressée à la personne que nous avons devant nous mais en fonction de notre passé, de nos frustrations, de nos difficultés du moment.
- **Miroir réfléchissant** : imaginer un miroir réfléchissant entre vous et la personne, le miroir fera écran entre vous et elle et lui renverra son agressivité.

Au niveau comportemental

- **Ne pas entrer dans la polémique, attendre.** Une personne vraiment agressive ne peut rien entendre donc ce n'est pas la peine d'argumenter. Attendez, puis quand elle devient plus calme, lui demander de reformuler ses reproches.
 - **Utiliser des phrases *coussins***, par exemples :
 - o Personnellement, je ne suis pas de ton avis
 - o Je ne vois pas les choses de la même manière
 - o Honnêtement, je ne sais pas quoi dire
 - o Je ne pensais pas que cela pouvait avoir autant d'impact sur vous
 - o Je comprends
 - **Proposer de noter** : « Attendez, je n'arrive pas à vous suivre. Vos critiques sont certainement fondées. Laissez-moi du temps pour les noter et y répondre après réflexion. Quelle était votre première observation ? »



PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ,

Un de vos biens les plus précieux

« La santé est le résultat d'une certaine manière d'être au monde »
(F. Dolto).

Il n'est jamais trop tard pour commencer...

POUR UNE HYGIENE DE VIE Saine ET EQUILBRÉE :

1) Alimentation :

Légumes et fruits de saison en abondance (souvent meilleurs si cultivés près de chez vous), poisson (dont sardines, maquereaux, foie de morue,...), fruits de mer, œufs, féculents (céréales complètes ou ½ complètes : riz, blé, épeautre, sarrasin, quinoa,...), légumineuses (lentilles, pois-chiche, haricots secs, ..., pommes de terre), huiles (olive, noix, colza,...), graines oléagineuses (amandes, noisettes, noix, graines de lin,...), volaille, ail, oignons, aromates, épices (curcuma, gingembre, clou de girofle, ...).

Limites : viande rouge, charcuterie, laitages, café, alcool et vin, sel, sucreries, sodas, produits industriels.

Bien mâcher pour mieux digérer, manger tranquillement. Le soir, dîner tôt et léger.

- 2) Boire au moins 1 litre d'eau / jour, des infusions
- 3) Respirer amplement, diminuer ou arrêter le tabac
- 4) Pratiquer l'exercice physique régulièrement : au moins 30' de marche / jour
- 5) Eviter le surmenage (apprendre à dire « non » pour ne pas en faire trop)
- 6) Dormir suffisamment, se coucher plus tôt, pour bien recharger ses batteries
- 7) Eviter les extrêmes en température
- 8) Pratiquer des activités pour le plaisir
- 9) A tout âge, conserver un projet de vie
- 10) Entretenir son réseau familial, amical, relationnel
- 11) Se relaxer / pratiquer la respiration « cohérence cardiaque », méditer 15'/ jour pour limiter le stress
- 12) Vérifier régulièrement son taux d'oxygène dans le sang (avec un oxymètre de pouls, en pharmacie). Si taux < 95%, consulter son médecin.



Cette fiche vous est proposée par un collectif de thérapeutes. Pour plus de précisions, n'hésitez pas à demander conseil à un thérapeute.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

ANNEXE 3

Fiche PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTE Page 2/2

SOUTENIR VOTRE IMMUNITÉ :



1) Se supplémenter avec quelques compléments alimentaires :

(Quelques marques ayant un bon rapport qualité-prix : Superdiet, Pilèje, Biophénix, Lescuyer, LPEV)
Au minimum : faire une cure régulière de vitamine C (naturelle, 0,5 à 1g/jour), de vitamine D (2000 UI/jour) et de Zinc (1 gélule à 15mg/jour).

A compléter ou alterner avec Oméga 3 et/ou Probiotiques et/ou Bromélaïne

En hiver, vous pouvez éventuellement compléter en sélectionnant parmi les compléments suivants : Cuivre-Or-Argent, Magnésium, un complexe d'anti-oxydants (par exemple quercétine et/ou resvératrol et/ou acide alpha-lipoïque et/ou coenzyme-Q10, et/ou Glutathion et/ou NAC, ...), pollen, propolis, gelée royale, ampoule d'eau de mer, ...

2) Se revitaliser avec des plantes :

En veillant à ce qu'elles soient garanties d'origine biologique.

Selon les cas, prendre sous la forme d'infusion ou de gélules ou de comprimés ou en ampoules ou en jus (magasin diététique ou pharmacie) ou teinture mère (celles-ci seulement en pharmacie), cassis (feuilles ou bourgeons), échinacée, ortie, pin sylvestre (aiguilles), rhodiola, schisandra, shi-také (en ampoule), spiruline (comprimés), jus d'argousier (labo Wéléda), jus de grenade, ...)

3) Savoir utiliser quelques huiles essentielles (H.E.) :

En veillant à ce qu'elles soient garanties pures, naturelles et d'origine biologique. Quelques marques de qualité : Herbes & Traditions, Florihana, Asterale, Florame, Pranarôm, Phytosun'aroms.

(Conseils d'utilisation sur le site de Nelly Grosjean, par exemple).

Utilisation en friction du thorax et des bras avec 4 à 5 gouttes pures ou diluées dans une huile végétale (amande douce, olive, ...).

Utilisation en olfaction avec 1 goutte sur un mouchoir à respirer en douceur.

Sans contre-indications aux doses normales d'utilisation :

H.E. Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*) (voie orale, 1 goutte, 3x/j)

H.E. Niaouli (*Melaleuca quinquenervia viridiflorolifera*) (voie orale, 1 goutte, 3x/j)

H.E. Ravintsara (*Cinnamomum camphora cineoliferum*) (voie orale, 1 goutte, 3x/j)

H.E. Laurier noble (*Laurus nobilis*) (voie orale, 1 goutte, 3x/j)

H.E. Eucalyptus radiata officinal (*Eucalyptus radiata cineolifera*)

H.E. Bois de rose (*Aniba rosaeodora*)

H.E. Palmarosa (*Cymbopogon martinii*)

H.E. Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*)



Cette fiche vous est proposée par un collectif de thérapeutes. Pour plus de précisions, n'hésitez pas à demander conseil à un thérapeute.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

EN RESUME

Parce que vous avez sans doute 1 000 autres choses à faire que de lire 15 pages de documents (et les liens qui vont avec !), ce que vous pouvez faire en résumé :

ACTIONS PRIORITAIRES au 13 août 2021 :

1. Vous rapprocher d'un collectif REINFOCOVID réseau PRO
2. Identifier si votre employeur reste ouvert au dialogue ou non
3. Suivre les informations des juristes travaillant sur le sujet
(Réaction 19 très actif)
4. Vous entourer de gens vous soutenant
5. Planifier un moment POUR PRENDRE SOIN DE VOUS !!!

On vous tient informé(e) pour la suite !