

## Vous avez accueilli des PERSONNES DE L'UKRAINE

### Comment créer de bonnes conditions pour vos invité.e.s

1. Si possible, donnez-leur une pièce séparée, afin qu'ils/elles puissent avoir leur **intimité**.
2. Demandez-leur **comment ils préfèrent qu'on s'adresse à eux**.
3. **Discutez** brièvement et clairement **avec eux de ce que vous pouvez leur offrir, de vos conditions et de leurs attentes** - pour combien de temps ils peuvent rester avec vous, ce qui est gratuit et ce que vous attendez d'eux qu'ils paient, quelles sont vos règles de vie implicites.
4. Pendant les premiers jours, il est essentiel **de répondre aux besoins fondamentaux**. Cela inclut la nourriture, les boissons, le sommeil, l'hygiène, le silence et la tranquillité (il se peut qu'ils ne soient pas très bavards au début).
5. Rassurez-les en leur disant qu'ils peuvent **se reposer** pendant quelques jours **et prendre le temps de réfléchir** à ce qu'ils vont faire ensuite. Ne vous empressez pas de les aider à trouver des solutions rapides pour savoir où aller ensuite. Demandez-leur si leur façon préférée de se reposer est active ou passive.
6. **Demandez-leur ce qu'ils préfèrent** : café ou thé, quel est leur plat préféré, quelles sont leurs restrictions alimentaires.
7. Donnez-leur les mots de passe d'accès à votre réseau wifi domestique, ou aidez-les à configurer un numéro de téléphone local pour qu'ils puissent **communiquer avec leurs proches**.
8. Au fil du temps, vous pouvez leur offrir la possibilité de **cuisiner leur plat préféré pour tout le monde** (même pour les hôtes), ou vous pouvez **les laisser participer aux activités régulières de la maison**. Ils apprécieront peut-être de pouvoir donner à leur tour et instaurer une réciprocité, même modeste. Cela peut réduire le sentiment de dépendance, qui peut être frustrant.
9. **Ne les submergez pas d'informations**. Donnez-leur des informations à petites doses. Pour communiquer, vous pouvez utiliser le traducteur vocal de votre téléphone portable.
10. **Soyez sensible à l'état émotionnel de vos invités**. Les réactions aux événements traumatiques peuvent varier. Certaines personnes peuvent entrer dans l'état de "gel" et ne veulent pas parler de leur expérience. D'autres personnes, une fois en sécurité, peuvent libérer des émotions. Elles peuvent pleurer beaucoup, ressentir de la tristesse, de la peur ou de la colère, elles peuvent parler abondamment de ce qui leur est arrivé.

La chose la plus importante que vous puissiez faire est d'**écouter vos** invité.e.s, de leur offrir votre présence, un contact visuel, peut-être simplement de vous asseoir avec eux en silence. **Ne posez pas de questions sur les détails** de leurs expériences traumatiques. Posez plutôt des questions sur le contexte général : qui sont leurs proches, quelle était leur profession auparavant, qu'est-ce qui les a aidés dans le passé... La **pitié n'aide pas**, mais la compassion et la volonté d'aider, si.