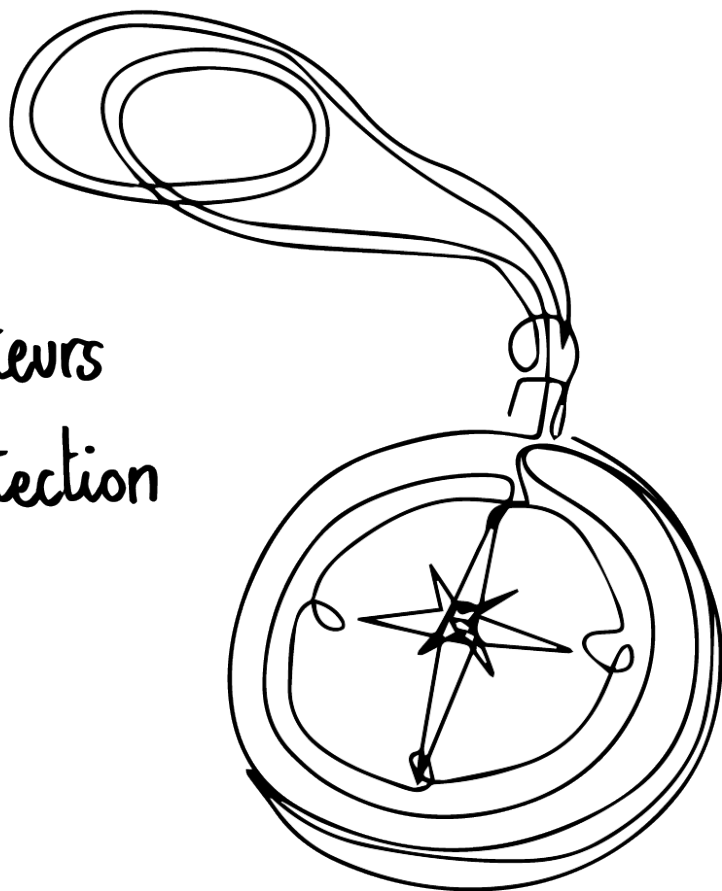


# LA ROUE DE LA RÉSILIENCE

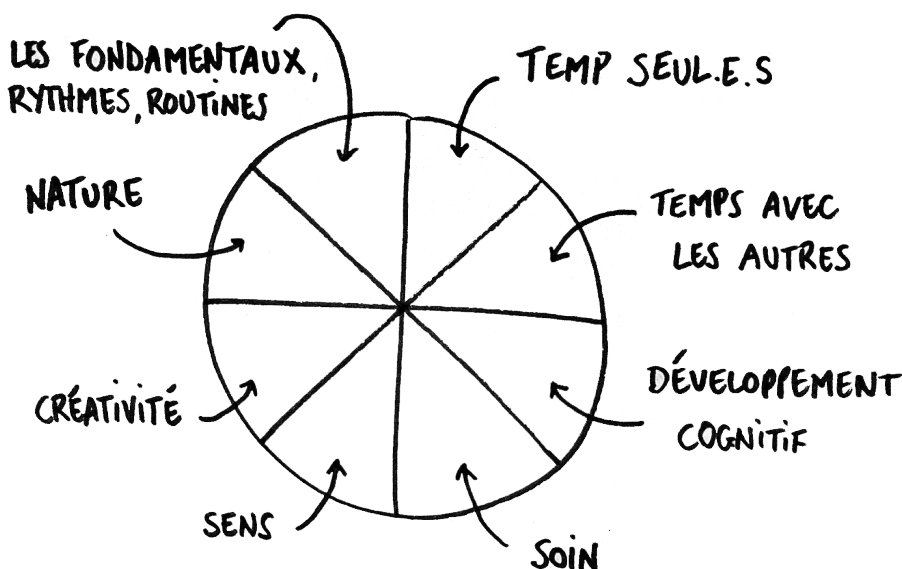
OU  
les facteurs  
de protection



# LES FACTEURS DE PROTECTION

Dans les recherches universitaires sur les enfants traumatisé.e.s, à un moment donné, les chercheur.se.s ont remarqué qu'il y avait toujours un groupe d'enfants qui semblaient moins affecté.e.s, qui se rétablissaient plus rapidement, ou qui en sortaient plus fort.e.s. En un mot : ce groupe a fait preuve de plus de résilience. La recherche s'est ensuite concentrée sur les conditions de la résilience et a abouti à ce que l'on a appelé les « facteurs de protection ». Ces facteurs de protection ont été traduits dans un cadre activiste pour l'utilisation en Soutien et Rétablissement. La liste a été affinée avec le contenu de la formation à Ecodharma ainsi que les expériences du réseau Soutien et Rétablissement déjà réalisées.

Ces facteurs de protection peuvent être divisés en 8 catégories. **À partir de ces catégories, les personnes peuvent définir des activités concrètes qui restaurent l'énergie et renforcent la résilience : les stratégies de résilience.** (Nous préférons l'utilisation de « stratégies de résilience » au lieu de « mécanismes d'adaptation ».)



# Prendre soin des fondamentaux

*Alimentation, sommeil, repos, soins médicaux, sécurité, rythme et routine*

- (Ré)installer un rythme et une routine quotidienne.
- S'assurer que l'on mange et dorme bien, de façon saine et régulière.
- Ne pas ignorer les réactions physiques ou mentales et obtenir de l'aide supplémentaire si on en ressent le besoin.
- Investir du temps et de l'énergie dans un environnement, un espace ou un lieu sûr.

## Collectivités et groupes qui fonctionnent bien

*Connexion, recharge, détente, relaxation, célébration de ce qui a été accompli*

- S'engager à résoudre les conflits à partir d'un point de départ positif, utiliser l'observation sans jugement.
- Créer délibérément des moments pour faire le point sur le plan personnel et interpersonnel.
- Participer à des formations et préparer minutieusement les actions en tant que groupe.
- Célébrer ensemble ce qui a été accompli.
- Investir dans les moments de jeu, la nature, la musique et toutes les autres choses qui font que la vie est belle et vaut la peine d'être vécue.

## Du temps pour soi

*Ressourcement, prise de conscience de soi*

- Réfléchir à ses stratégies / activités personnelles de résilience pour le temps seul.e et les intégrer dans son rythme quotidien.
- Vérifier avec soi-même sur le plan physique, mental et émotionnel avant de prendre des décisions : prendre une décision consciente au lieu d'un réflexe.
- Pratiquer l'observation sans porter de jugement.

## Soins

*Tutorat, soins*

- Prendre soin l'un de l'autre en utilisant des systèmes de binômes, non seulement pendant les actions, mais aussi après.
- Mettre en place des groupes affinitaires d'action, combinant différents niveaux d'expérience et différentes stratégies de résilience.
- Prendre soin de soi-même sérieusement et être conscient des mécanismes d'évitement tels que l'isolement, l'abus d'alcool et d'autres drogues ou l'évasion dans le travail.
- Utiliser des structures de soutien telles qu'une équipe juridique, l'ABC et une équipe de S&R.

# Nature

*Connexion, enracinement*

**Ceci est un exemple d'application dans le cadre d'un groupe d'activistes, mais c'est possible de faire sa propre Roue de la Résilience, en remplissant chaque facteur de choses plus personnelles !**

- Souvenir au pouvoir réparateur de la nature.
- Intégrer la flore, la faune, les cycles saisonniers / diurnes, la diversité des paysages et les éléments dans ses stratégies de résilience.

# Créativité

*Imagination, expression*

- Au niveau personnel (par exemple, pour le traitement d'événements très stressants) et aussi au niveau du groupe (par exemple, dans différentes formes d'action).
- Trouver un équilibre entre les bonnes pratiques de l'exploration connue et innovante du « out-of-the-box » (par exemple dans l'organisation, la prise de décision, les formulaires d'action).

# Développement cognitif

*Aptitudes à résoudre les problèmes, maîtrise de soi, efficacité personnelle, processus d'apprentissage*

- Se donner des tâches significatives qui sont à portée de main.
- Investir dans l'apprentissage évolutif (action, réaction, réflexion, analyse, planification) et intégrer la stratégie et les visions à long terme dans votre plan d'action.
- Partager les connaissances, la sagesse et l'expérience, en utilisant le principe « chacun enseigne un » et le partage des compétences.
- Pratiquer la méditation ou la pleine conscience pour les compétences d'autorégulation.

# Signification

*Motivation, questions de vie*

- Réfléchir à sa motivation personnelle pour l'activisme et le valoriser délibérément.
- Combiner une vision à long terme avec le « rythme/pacing » (c'est un marathon, pas un sprint !).
- Investir consciemment dans une connexion avec l'ici et maintenant.
- Cherchez sa propre forme de spiritualité et de signification plus profonde, créer ses propres rituels pour marquer les moments importants dans les processus.