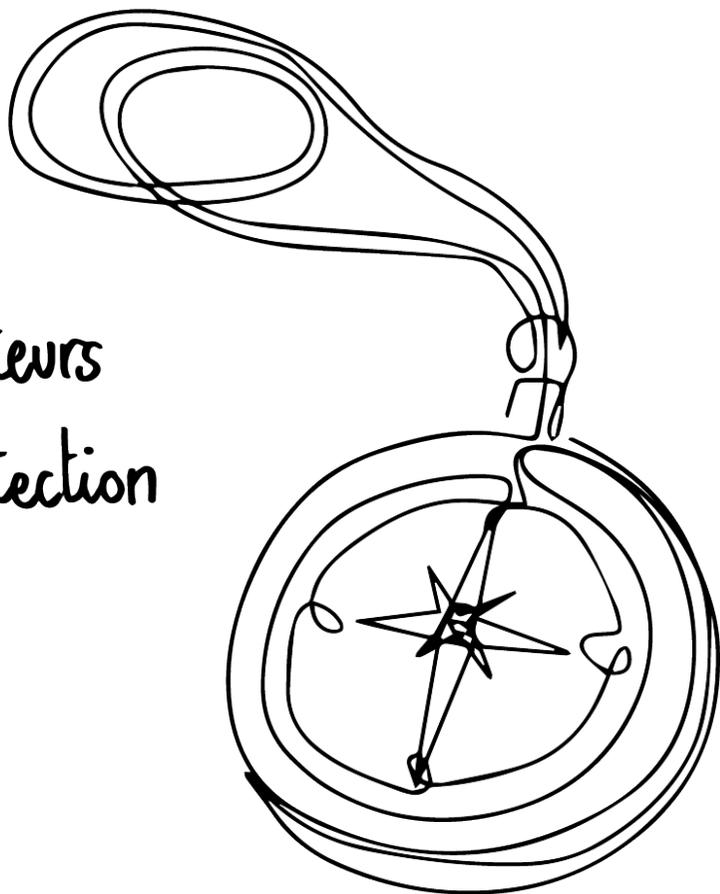


LA ROUE DE LA RÉSILIENCE

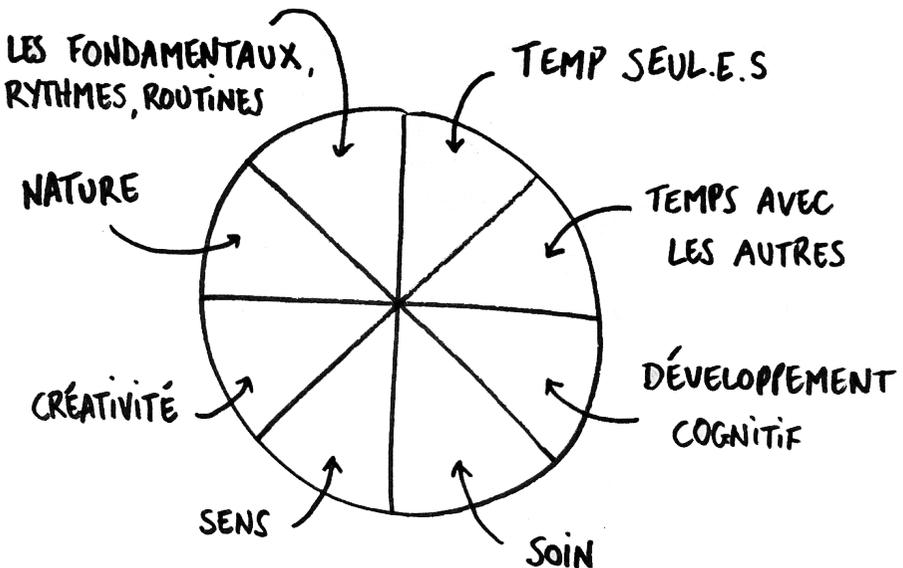
OU
les facteurs
de protection



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.