

Résilience, autodétermination, adaptation Et Nature profonde

Comment, pourquoi, quels premiers pas ?

Définitions :

- Résilience : capacité à rebondir, à être soi malgré ou avec le contexte
- Adaptation/repositionnement en fonction de ce qui change/nouvelle donnée
- Incarner, être soi avec le contexte
- Reliance : capacité d'agir ensemble, impacter concrètement
- Résilience= lien avec la guérison

* Demande l'observation de soi, de l'environnement : de la réflexion, de la remise en question
Puis agir, rebondir, on réfléchit, on voit + loin, pour aller plus loin
Positionnement juste en soi et dans l'environnement
Création de liens sur des bases essentielles

*Repartir de l'intérieur, se regarder pour mieux voir l'autre
Encaisser le choc, observer le choc, ce que cela provoque
réaction= balancer un autre choc OU observer
différence entre réaction et action

* Recherche de la Nature profonde : Développement personnel, apprendre à connaître nos différentes facettes, afin de nous positionner en nous et dans le monde, afin d'être en soi et faire dans le monde de manière plus juste.

* Différentes attitudes à avoir par rapports aux différentes agressions
Différentes réactions/actions... Encaisser / répondre
Techniques pour se relier à soi/aux autres
Attention à l'illusion d pouvoir agir juste en partant de soi
Son langage face à une situation, parler son propre langage, aller vers autre chose

* Effondrement, on doit reconnecter/retrouver au bases et c'est sur cela qu'on se base pour les premiers pas

1^{er} pas :

- Déjà là : manif, rond point , assemblée...
- Mis à dispo de terrain
- Lien rencontre, il se passe des choses, création de liens, cela prend du temps
- Evolution de soi, transformation de soi : par exemple cultiver la terre, la patience, le respect, la délicatesse. On a l'occasion d'apprendre, s'écouter, se reconnaître, se reconnecter
- Positionnement, et comment canaliser et laisser exprimer les différentes facettes,
- Observation : schémas, enfance, prisons mentales... Développement personnel
- Importance de la pensée, d'imaginer, du dessin mental de ce à quoi on aspire
parallèle pensée/observation et l'action
- Couple, féminin/masculin, composer avec les complémentaires= Conception
le fabriquer dans l'imaginaire, puis le matérialiser
Construire en soi, ensemble avec les différences, avec les différentes parties de nous qui existent et ont besoin de s'exprimer
- Attention : à l'égologie, Développement, Efficacité, bonheur= biais, travers humains...

* Comment on se positionne en nous pour être résilient : comment digérons nous
Cohésion malgré la pression intérieur et extérieur
- Première exigence fondamentale : se développer

Pourquoi : Au service de quoi ? Quel sens ? → La Vie

Quels premier pas au service de la vie ?

Cheminement super lent, profond, connecté. Nature profonde, la culture des peuples premiers/racines, qui ont évolué avec une histoire.

La bonne vertue= ancrage local, se remettre en lien avec la nature

La culture pour se ré ancrer, aller, retrouver

Comment ?

- S'inspirer de la diversité des cultures (ex : kogi), des savoirs et des outils
- Changer de rythme radicalement, se mettre au rythme de la vie de la terre
- Constituer le maillage local, lien social, nature, logistique, réseau
- Archaisme, retrouver les techniques, conscience oubliées
- Peser et exprimer les avantages et les inconvénients de l'individu/collectif dans un esprit bienveillant et constructif
- Défendre la nature profonde ou faire confiance à d'autres formes que la force humaine, Abandonner son besoin de maîtrise, nature sauvage, libre et généreuse pour accueillir la nature extérieur et intérieur . Parallèle entre l'humain et la nature.
- Définir, préserver et cultiver l'essentiel de la nature humaine et de la nature extérieur. Et le lien entre les deux
- Attention tu traites de la même manière l'univers intérieur et extérieur. Se rappeler que l'homme est nature
- Comment un individu (peut s'exprimer pleinement, être ce qu'il est) peut vivre au sein d'une communauté
- Retravailler nos schémas psychique, questionner nos prisons mentales et les comportements (croyances, dogmes, schémas, éducation, ego, émotions...)

Conclusion :

Le besoin de croire, réfléchir, imaginer est fondamental

Questionner, être curieux, aller fouiller...

Se mettre au service de la Vie/Nature (humain berger plutôt que troupeau)

Reprendre notre rôle au sein de la nature

Citation de David Abram « Comment la terre s'est tue »

« Regarder et écouter, me mettre respectivement en contact avec les surfaces extérieur et les volumes intérieurs d'autres corps, et lorsque ces deux sens se rencontrent, je fais l'expérience d'un jeu complexe, là-bas, entre extérieur et intérieur, qui est caractéristique également de l'expérience que j'ai de moi-même »