

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

Exercice 61: Quel type de résilient.e suis-je?

Objectifs ;

📌 Apprendre à mieux se connaître de manière créative



Tiré du livre de Sinaiï, A., Stevens, R., Carton, H., & Servigne, P. (2015). *Petit traité de résilience locale*, Éditions Charles Leopold Mayer, je vous propose de lire attentivement le texte et de déterminer quel type de résilient.e vous êtes.

Six facettes sont déclinées par rapport à soi et son environnement, par rapport à nos capacités et nos ressources générées par sa capacité à être résilient face aux conséquences de l'urgence climatique. En tous les cas avec les enfants, c'est une bonne technique pour introduire ce qu'est la résilience !

« Un système résilient sait faire face à l'imprévu. Mieux, il absorbe ces changements, les intègre et peut évoluer à plus long terme. Il est donc à la fois persistant (son identité, ses fonctions) et souple au point d'être capable de naviguer dans les turbulences, voire de se transformer lorsque la situation l'exige. En bref, il sait changer pour durer. Pour mieux se représenter les différentes qualités d'un système résilient, aidons-nous de six symboles bio-inspirés. Chaque symbole représente une facette de la résilience. Toutes les facettes ne sont ni nécessaires ni exclusives ; simplement, plus un système côtoie ces symboles, plus il a de chances d'être résilient.

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

1. La toile d'araignée est robuste, mais pas solide. Elle est souple, mais pas fragile.
2. Le caméléon s'adapte aux situations. Il se fond dans le paysage en un instant en modifiant la couleur de ses pigments.
3. Le roseau récupère facilement. Il plie, mais ne rompt pas, et revient à son état initial sans dommages après les turbulences, quelles que soit la force du vent.
4. La colonie de fourmis répond rapidement et spontanément grâce à l'auto-organisation et à l'intelligence collective.
5. La chenille se transforme en papillon.
6. Le coelacanthe est persistant. Il a adapté son anatomie pour rester compatible avec son environnement. On peut le considérer à ce titre comme le symbole de la soutenabilité.

Toutes ces caractéristiques – la robustesse, l'adaptation, la récupération, la réactivité, la transformation, la persistance – forment un bouquet relativement flou et complexe. Elles décrivent cependant assez bien la résilience. Mais la raison peine à bien cerner ce concept, qui fait davantage appel à l'intuition. Certains mots-clé peuvent être utilisés pour décrire un système résilient. Des verbes d'abord : absorber, affronter, répondre, prévenir, récupérer, réparer, s'adapter, persister, se transformer, s'auto-organiser... mais aussi des termes comme robustesse, intelligence collective ou soutenabilité.

Certaines de ces notions semblent contradictoires et font naître ce qu'Edgar Morin appelle des dialogiques, c'est-à-dire des notions (ici la résilience) contenant deux ou plusieurs logiques communes sans que leurs dualités se perdent. Les logiques opposées se fondent l'une dans l'autre, elles sont nécessaires l'une à l'autre, elles coopèrent et interagissent les unes avec ou contre les autres. C'est le cas, par exemple, de persister/changer, stabilité/agilité ou robustesse/vulnérabilité. Les notions sont à la fois complémentaires (pour être robuste, il faut connaître ses vulnérabilités) et antagonistes (être trop vulnérable, c'est manquer de robustesse).

Exercice du livre de [Delrieu, E. \(2024\). *Comment garder les pieds sur Terre quand tout fout le camp ? 5 étapes de la transition intérieure par une écopsychologie au service du Vivant*, éd Le Souffle d'Or.](#)

La notion de résilience reflète donc bien la complexité du monde réel dans lequel des logiques s'affrontent et/ou se complètent en permanence. Comme en témoignent les six caractéristiques proposées ci-dessous (qui ne doivent pas être prises comme des définitions, mais bien plus comme des balises pour cerner le concept), la résilience est une notion aux mille visages. [...] »¹



Et vous, quel type de résilient.e êtes vous? Vous vous sentez développer quelles stratégies?

¹ Sinaï, A., Stevens, R., Carton, H., & Servigne, P. (2015). *Petit traité de résilience locale*, Éditions Charles Leopold Mayer.