

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 60:

Eclairer ses zones de résilience.

Objectifs :

- 📌 Faire un état des lieux de ses résiliences
- 📌 Apprendre à renforcer sa résilience



Les cinq cercles de résilience, par Emmanuel Contamin. (2021). Les 5 cercles de résilience, éd Larousse.



Exercice :

Redessignons les 5 cercles de résiliences ci-dessus, et indiquons concrètement

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.](#)

quelles sont les ressources dont nous disposons actuellement dans chacun de ces cercles.

Etape 1 ; état des lieux de chacun des cercles.

Une fois effectué, prenons ce temps pour chacun des cercles de faire un état des lieux de sa résilience.

Observons si par exemple dans le cercle personnel, nous avons les capacités psycho-affective et/ou physique pour faire face à des traumatismes, des pressions, des changements forts dans notre vie. Cela peut aller de notre capacité physique à gérer l'urgence, du stress, de notre capacité affective à se donner du temps pour se soigner, pour se ressourcer, pour panser, à notre capacité cognitive d'envisager des solutions lucides, adaptées et/ou salvatrice pour soi, ou encore notre capacité de socialisation à s'entourer des bons tuteurs. rices de résilience.

Pour chaque capacité, nommons-les faits/évènements et les capacités mises en action.

Faisons cela pour chacun des cercles. Dans le cercle de résilience national, il peut être intéressant de noter que le versement de la CAF, de l'indemnité chômage ou maladie, de la MDPH, ou autres nous aident à faire face à telle crise...

Etape 2 ; comment j'interagis avec ces cercles ?

Dans cette étape, il s'agit de reprendre ces cercles et d'observer comment nous interagissons avec chacun de ces cercles.

En d'autres termes, nous notons comment nous nous sentons et quel type de lien nous entretenons avec chacun des cercles (lien sécurisant et nourrissant, consolidant, aimant, bienveillant, toxique, ambivalent, dépendant, confus, ...). Ensuite, nous reprenons ces cercles et nous posons la question suivante ; Quel type de relation je souhaiterai entretenir avec chacun de ces cercles tant dans le donner que dans le recevoir ?

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.](#)

Quelle qualité relationnelle je souhaiterais avoir ? Qu'est ce qui est le plus nourrissant et le plus important pour moi ? Peut-être revoir l'ordre des cercles ou envisager des flèches d'interaction, ... ?

Cela va nous permettre de constater ce que nous devons changer comme relation et quelle action mettre en place pour s'aligner avec ces besoins et ces valeurs ?

Etape 3 ; Comprendre que ma résilience passe par le tissage, le réseau, le prendre soin et l'action.

Grâce aux questions précédentes se dessinent des points de forces, de vide, de rupture, ...entre les différents cercles entre le réel de nos interactions entre les différents cercles et le « fantasme » de nos interactions entre les différents cercles.

L'objectif ici est d'envisager les possibles concrets, lucide, et temporalisés pour tendre vers ce qui nous semble bon pour soi. Notons également, les capacités à acquérir, les moyens pour acquérir ces capacités, et le temps pour les acquérir qu'il nous faut.

Cela permet d'identifier les cercles qui ont besoin d'attention de notre part et nous donne une visualisation concrète de ce que nous avons à mettre en place.

Puis, notons dans les trois temps suivants, quelles actions-connaissances-savoirs-faire/être, il nous faut acquérir pour se sentir résilient.e :

- Dans les deux ans qui arrivent
- Dans les cinq ans qui viennent
- Dans la dix ans qui se présentent

Après avoir réalisé cette représentation et avoir disposé dans le temps les actions nécessaires, observez comment vous vous sentez.

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.](#)

Étape 4 ; envisager, rechercher, prendre contact avec ce qui est bon pour soi.

Cette dernière étape s'inscrit dans le réel. Elle consiste à rechercher les associations, les organismes de soutien, les tuteurs.rices de résilience, les soins, les formations, ...dont nous avons besoin pour accéder, renforcer, généraliser notre résilience.

Cet exercice apaise systématiquement tous mes patient.es