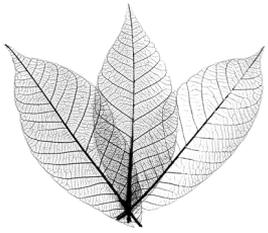




# Facteurs de résilience individuelle et communautaire

Rencontres de l'ERE 2024





# La résilience

- Capacité des individus & des communautés à faire face, à s'adapter et rebondir à des bouleversements graves et à des événements traumatiques.
- Induite par des facteurs internes et externes ; résultat d'un processus multifactoriel.
- Tributaire d'interactions entre dimensions individuelles, affectives, contextuelles et environnementales qui évoluent dans le temps.
- Normalement, c'est un processus « automatique », une « magie ordinaire ».
- Bref, c'est complexe.
- Pas une acceptation de la catastrophe mais réduire son impact.
- ET elle peut se **renforcer** à chaque étape grâce à des stratégies de soutien.

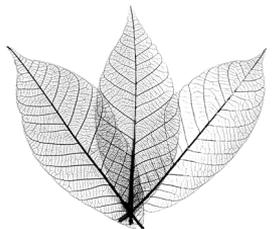




# Facteurs de résiliences individuelles les plus souvent mentionnés

- Stabilité et cohésion familiale, présence de rituels et de célébrations.
- Accès à un soutien social et communautaire.
- Ressources personnelles : statut socioéconomique (sécurité de l'emploi, revenu suffisant...),...
- Présence de la spiritualité.
- Traits de la personnalité :
  - Confiance en soi, sentiment de sa propre valeur ;
  - Sens de l'humour, stabilité émotionnelle ;
  - Capacité d'initiative et de créativité ;
  - Souplesse face aux changements, résistance aux stress.





# Facteurs de résiliences individuelles les plus souvent mentionnés

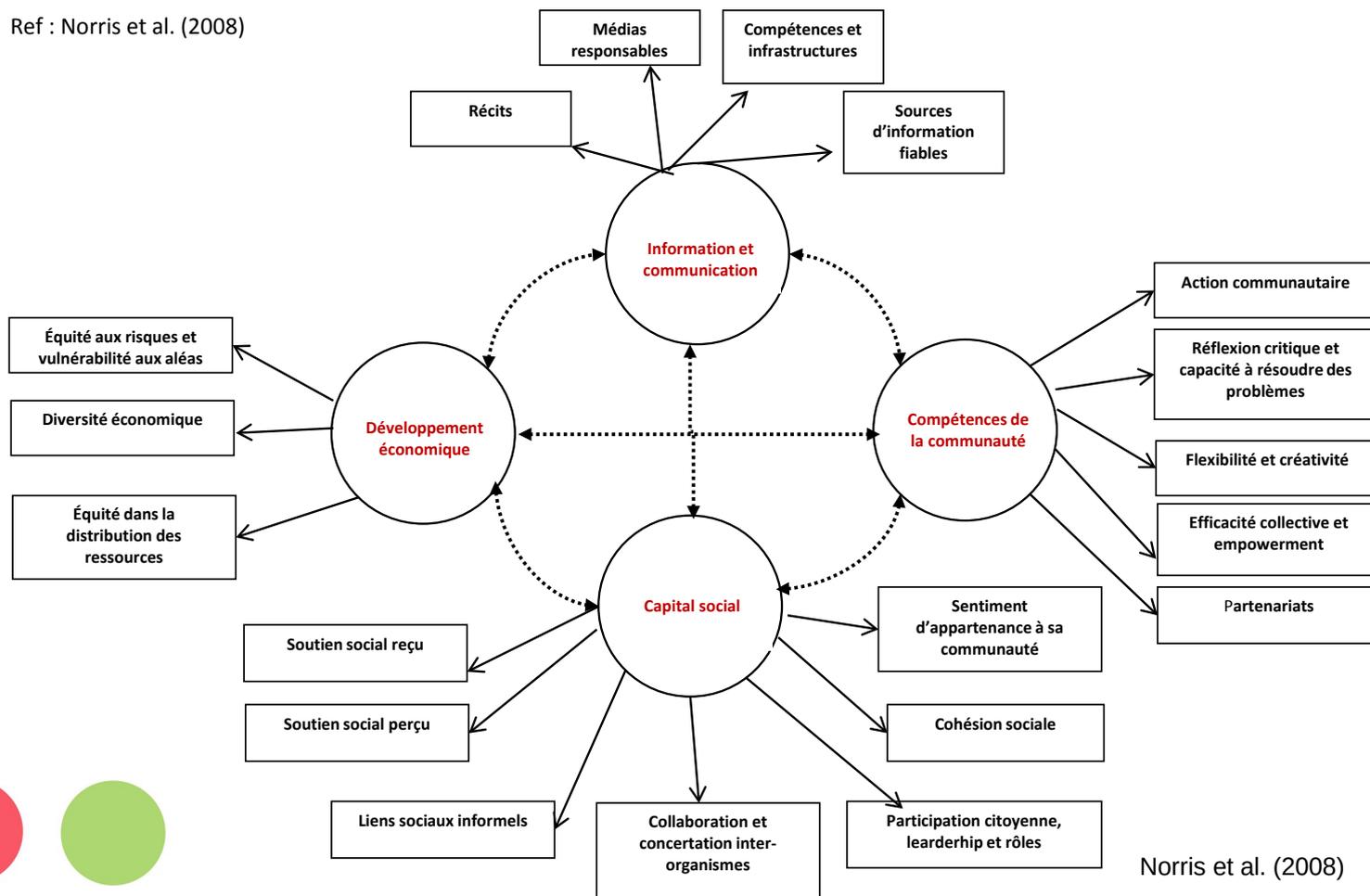
- Relation aux autres : ouverture, altruisme, autonomie.
- Sentiment d'appartenance.
- Attitudes face à la catastrophe, pendant et après :
  - Accès et recours à des mécanismes défensifs d'urgence,
  - Acceptation de l'aide,
  - Participation aux efforts d'adaptation,
  - Capacité à intégrer psychiquement l'événement traumatisant et à donner du sens à ses blessures physiques et psychiques,
  - Partage de l'expérience avec d'autres.





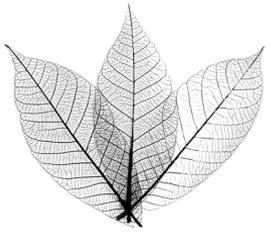
# Facteurs de résilience communautaires

Ref : Norris et al. (2008)



Norris et al. (2008)





# Et nous, on en fait quoi ?

- Assumer un rôle « lanceur·euses d'alerte » et de sensibilisation.
- Faire circuler les savoirs du lieu et stimuler la participation citoyenne à toutes les étapes.
- Œuvrer aux rapprochements et à l'entraide.
  - Avec les services de gestion de crise ;
  - Avec/entre les autres assoc (soutenir une coordination inter-assoc) ;
  - Avec le territoire ;
  - Avec/entre habitant·es, en particulier les plus marginalisé·es (y compris non humain·es).





# Et nous, on en fait quoi ?

- Accueillir et écouter dans la diversité des vécus et des temporalités.
- Soutenir la circulation des mots et des émotions.
- Faire des lieux des espaces de rencontres.
- Soutenir la co-crédation de sens et des choix de « repair ».
- Rendre la mémoire vivante, à toutes les étapes.
- Soigner les soignant·es, dans une vision élargie du soin (care).
- Valoriser la beauté non humaine et le nouveau sens des lieux abîmés.
- .....





# Sources

- M.M Egger, T. Grosjean, E. Wattelet, *Reliance, Manuel de transition intérieure*, 2023, Actes Sud.
- Sous la direction de D. Maltais et C. Larin, *Lac-Mégantic : de la tragédie...à la résilience*, 2016, Presses de l'Université du Québec.
- Tieleman, M., Glesner, C., Thiry, A., & Fallon, C. (2023). Développer la culture du risque face aux extrêmes pluviométriques en Euregio. Rapport de recherche Marhetak.





# Contacts et liens

[www.reliance-manuel.cc](http://www.reliance-manuel.cc)

[Www.reseauecologiesensible.org](http://www.reseauecologiesensible.org)

[elie@reseauecologiesensible.org](mailto:elie@reseauecologiesensible.org)

Formation Academia : <https://academia-transitions.be/nos-formations/reliance.html>

