

## « KANO », une pratique de la résilience intérieure

*Suite et complément à « Éléments d'une préparation possible à la résilience intérieure » publié sur le forum interne de l'association Adrastia*

### Table des matières

« KANO », une pratique de la résilience intérieure.....	1
Introduction.....	1
Scenarii imbriqués de l'effondrement (Inspiré de « <i>crash on demand</i> » de David Holmgren ).....	3
« Canot de sauvetage ».....	3
« KANO », un dispositif pédagogique.....	4
Pour démarrer avant de commencer, un premier tour de piste en octobre à Paris/Cachan.....	5
Un peu plus d'info.....	6
Des présupposés à ma proposition:.....	6
Quelques tâtonnements préalables:.....	7
Des valeurs qui sont aussi des ressources intérieures :.....	8
Des résultats secondaires, mais importants, visés par ce dispositif pédagogique :.....	8
Des attraits favorables à notre coopération :.....	8

## Introduction

À l'occasion des premiers ateliers destinés à amortir le choc émotionnel de l'annonce de l'effondrement, je me suis très vite rendu compte de l'écart considérable entre les ressources en gestion personnelle et relationnelle qui étaient disponibles chez les participants et celles qui seront nécessaires au cheminement en effondrement plus ou moins avancé. D'autres écarts, aussi, entre le temps requis pour acquérir ces ressources, celui dont les participants disposent dans leur vie quotidienne et l'urgence probable de la situation à venir.

Moi-même totalement débordé par « l'événement - effondrement » et, par ailleurs, aussi sujet, à de nombreux handicaps personnels, j'ai néanmoins décidé de mobiliser mes quelques ressources pour tenter **une nouvelle proposition**. Et ce, sans être sûr de sa pertinence, sans illusion sur sa portée et son importance, sans non plus préjuger de l'évolution et de la durée de sa mise en route et en œuvre.

### **De fil en aiguille, la conception d'un dispositif et processus pédagogique à insérer dans l'éventail des ressources déjà existantes.**

Ce dispositif et processus d'apprentissage et essaimage combineront conception, exploration et entraînement. Son accompagnement, très structuré, est à comprendre comme une forme de « coaching » et non comme la transmission, d'une personne particulière à d'autres, de secrets ou de recettes permettant d'opérer des miracles.

Tout d'abord l'idée du "canot de sauvetage" de David Holmgren, co-fondateur de la Permaculture. Puis une approche de l'intégralité de la résilience, extérieure et intérieure, individuelle et collective, inspirée de Ken Wilber. Puis la modélisation naïve de compétences minimales fondamentales (*l'évolution intérieure, l'adaptation comportementale, la solidarité interpersonnelle, l'organisation résiliente*) nécessaires et suffisantes pour assurer la résilience d'un collectif au sein de l'effondrement. Enfin des thèmes d'exploration et d'entraînement pour acquérir, développer et entretenir les compétences individuelles fondamentales en résilience.

**Le "canot de sauvetage", un foyer isolé de quelques personnes réunies par un effondrement bien avancé.** S'imaginer dans cette situation permet de révéler tous les obstacles et de stimuler notre motivation et notre créativité. Et les ressources découvertes à cette occasion seront de toute façon utiles aussi aux collectifs & réseaux prenant "soin de la terre".

**Une approche de l'intégralité de la résilience, extérieure et intérieure, individuelle et collective,** permet d'éviter tous les pièges du réductionnisme et du totalitarisme épistémologique et méthodologique (par ex. le « tout rationnel » ou le « tout émotionnel ») et de mettre en relation systémique les différentes dimensions de notre expérience et de notre confrontation à l'environnement.

**La visée de compétences minimales et fondamentales**, nécessaires et suffisantes, pour une résilience maximale possible, permet de cibler l'apprentissage et de gagner du temps.

**Des thèmes d'exploration et d'entraînement spécifiques** permettent de se mettre en apprentissage, d'accéder aux compétences fondamentales et de mesurer l'efficacité de la démarche globale.

### **Scenarii imbriqués de l'effondrement** (Inspiré de « *crash on demand* » de David Holmgren )

Tous ces scenarii existent déjà simultanément et tendront à le faire le plus longtemps possible. Ils disparaîtront successivement du premier au dernier.

#### **« Croissance exponentielle indéfinie mondialisée »**

Extractions , productions , déchets & spéculation financière dérégulée  
Multinationales, ordo-libéralisme, élitisme politique, centralisation des pouvoirs,  
Artificialisation des terres, urbanisation galopante et « grands projets »

#### **« Stratégies de transition »**

« Villes – en - transition » & « Bio-régionalisme »

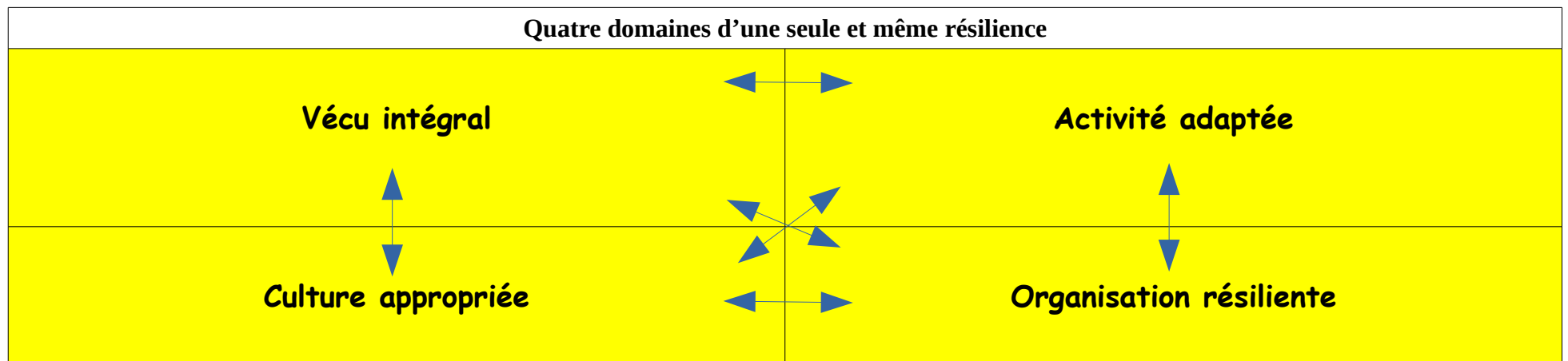
#### **« Soin de la terre »**

Collectifs permaculturel & Réseaux locaux

#### **« Canot de sauvetage »**

Foyer de survie

**« Canot de sauvetage »**  
***Une contrainte de vie et une condition de survie .***



**RELATIONS SYSTÉMIQUES**

Ces domaines sont différents les uns des autres et s'abordent de manière différente mais tous sont interdépendants.

**DIFFICULTÉS EXTRÊMES**

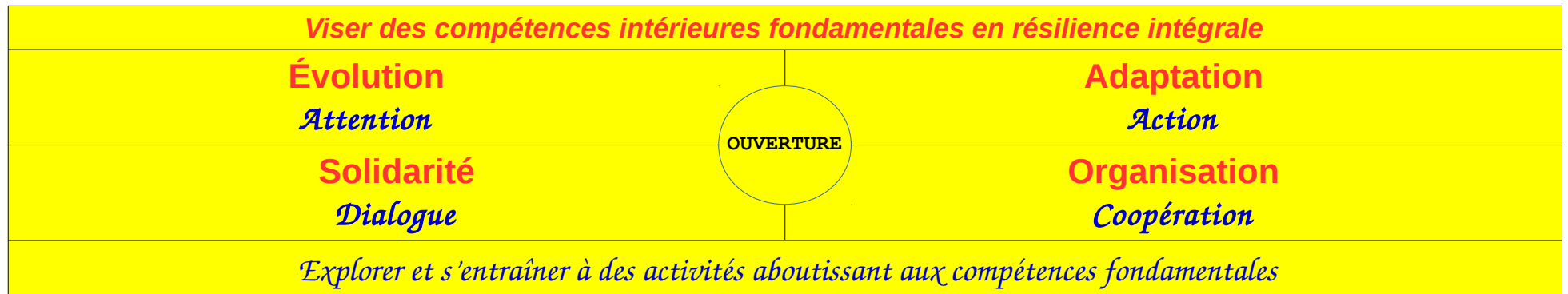
En effondrement avancé, chacun de ces domaines et leurs interactions seront soumis à des difficultés extrêmes et sans précédent.

**IMPRÉVISIBILITÉ ET CRÉATIVITÉ CONSTANTE**

Au fur et à mesure de l'avancée en effondrement, les références au passé et les prévisions du futur seront de moins en moins pertinentes.

## « KANO », un dispositif pédagogique

*Pour se préparer au pire et mobiliser le meilleur*



**Des créations pédagogiques et des animations spécifiques** sur mesure et bénévoles.

**Des qualifications requises** : Rigueur et douceur du facilitateur, engagement, courage et persévérance des participants.

**Une sélection mutuelle, continue et concertée**: Facilitateur et participant, chacun décide de sa limite et en informe l'autre.

**Une coopération** : Les créations pédagogiques et les animations spécifiques sont bénévoles mais « Kano » est un projet dont le déroulement et les résultats dépendront en partie de la qualité des coopérations qu'il aura pu susciter. Toutes sortes de partenaires possibles : collectifs, associations, familles, individus. Cette coopération entre l'animateur et les participants et partenaires portera sur la réunion des conditions des prestations: Format, agenda, lieu, logistique, intendance, hébergement, recrutement et accueil des participants et fourniture des moyens de l'animation.

## Pour démarrer avant de commencer, un premier tour de piste en octobre à Paris/Cachan

Dimanche 7 octobre 14-18h	introduction	<b><i>attention &amp; émotion</i></b>	Sortie
Dimanche 14 octobre 14-18h	Introduction	<b><i>attention &amp; dialogue</i></b>	Sortie
Dimanche 21 octobre 14-18h	Introduction	<b><i>attention &amp; action</i></b>	Sortie
Dimanche 28 octobre 14-18h	Introduction	<b><i>attention &amp; coopération</i></b>	Sortie

Il s'agira de commencer à percevoir, par l'expérience, de quel type de pratique de la résilience intérieure il s'agit et en quoi cela peut convenir ou pas à chacun(e). Bien qu'il soit fortement recommandé de participer à la suite intégrale de ces animations, elles peuvent aussi se vivre indépendamment. Toutefois les personnes s'engageant à suivre la série des quatre animations auront la priorité.

Ce document pdf ayant été entièrement et attentivement lu, les candidatures sont à adresser à [effondrement.et.resilience@gmail.com](mailto:effondrement.et.resilience@gmail.com).

## Un peu plus d'info...

### **Des présupposés à ma proposition:**

***L'effondrement est une occasion et une école de réalisme.*** Espoir et désespoir, pessimisme et optimisme sont naturels mais, ici, complètement hors sujet. Même si nous ne savons pas ce que nous ne savons pas, il est raisonnable de considérer l'effondrement systémique global comme inéluctable, terminal, imprévisible et incontrôlable.

« ***L'effondrement-événement*** » surviendra à l'issue du processus complexe de "l'effondrement-en-cours", c'est à dire à l'issue de l'érosion de sa résilience globale en conséquence de la conjugaison de crises et agressions multiples. Les altérations successives et simultanées, multi-niveaux et multidimensionnelles de "notre monde" rendront de plus en plus inopérantes les références au passé et les spéculations sur le futur exigeant de nous de plus en plus de sérénité, créativité, flexibilité et solidarité.

***L'effondrement est bien au-delà de notre capacité à l'envisager dans sa totalité, dans sa complexité, et bien au-delà de notre capacité à l'accepter dans sa radicalité et sa brutalité.*** Au-delà du culte de l'espoir à tout prix, au-delà de la terreur du désespoir supposé nous condamner à la dépression et à la passivité, la juste réponse à l'épreuve sera celle de l'acceptation des choses telles qu'elles sont et la récompense en sera la délivrance de nos illusions et de nos fantasmes.

***Si l'important n'est pas de rassurer mais de pacifier et d'encourager, il est néanmoins primordial d'accompagner et de prendre soin de notre sensibilité et de notre vulnérabilité.*** Nous en sommes là où nous en sommes et c'est là que tout se joue, toujours. Toutefois si l'affectif est à accueillir et à vivre, il n'est pas à suivre comme un guide mais à éclairer par la raison et la sagesse.

***Les compétences en « résilience intérieure » en milieu effondré ne peuvent s'acquérir, se développer et s'entretenir que par la pratique.*** Si le savoir n'est que rumeur tant qu'il n'est pas dans le muscle, l'équilibre psycho-affectif et relationnel n'est que vapeur tant qu'il n'est pas éprouvé et entretenu « en situation » avec de vraies personnes.

### **Quelques tâtonnements préalables:**

Suite à l'animation d'une douzaine d'ateliers pour s'entraider à faire face à l'annonce de l'effondrement (cf PasserelleEco n° 66 : ) un constat : l'existence d'un grand écart entre les ressources personnelles et relationnelles des participants, le temps nécessaire à leur acquisition ("*travail sur soi*",

« KANO » : Théo Lancien ([effondrement.et.resilience@gmail.com](mailto:effondrement.et.resilience@gmail.com))

formation etc.) et l'urgence d'une préparation à l'effondrement. Puis, suite à six journées d'exploration en mini groupe sur le thème de la "résilience intérieure", une mosaïque de trouvailles à explorer, tester, intégrer : des atouts majeurs (*l'indifférence au pire, l'en-vie du meilleur, le chemin comme but, la volonté d'avancer ensemble et entiers*), les caractéristiques des "survivants" à des conditions extrêmes (*distinction radicale soi/monde, vouloir vivre à tout prix, imagination de futurs positifs multiples et détaillés, ruses et recettes palliatives, systèmes intérieur et extérieur de soutien*), une intégralité résiliente (*l'interdépendance des différentes dimensions de la résilience (intérieure et extérieure, individuelle et collective)*), une échelle intérieure de la résilience (*bien-être, flexibilité mentale, congruence et motivation, puissance psychique, espérance, détachement, lucidité & sérénité*), une résilience de groupe (*solidarité, complémentarité redondance*), des éléments techniques de la gestion de stress post-traumatique adaptés à la gestion de stress avant et pendant l'effondrement. Enfin, ayant constaté notre répugnance à envisager réellement l'effondrement dans tous ses déterminants, toutes ses caractéristiques et ses conséquences, le soupçon d'un profond traumatisme infra-psychique et culturel largement ignoré auquel il importe d'accorder notre attention la plus délicate et la plus fine.

### **Des valeurs qui sont aussi des ressources intérieures :**

En référence aux cadrans des schémas ci-dessus (p 3, 4), des valeurs, et états internes, qui sont à la fois des buts et des moyens :

*Paix*

*Courage*

*Ouverture*

*Bienveillance*

*Discipline*

### **Des résultats secondaires, mais importants, visés par ce dispositif pédagogique :**

Parmi les résultats visés par ce dispositif et processus pédagogique certains peuvent contribuer à atténuer ou répondre des difficultés souvent évoquées à l'occasion de groupes de paroles à propos de l'annonce de l'effondrement : *La confusion et la désorganisation personnelle, la surcharge émotionnelle, la division intérieure, la dissonance cognitive et la paralysie comportementale, la communication et la relation aux proches, l'attachement à un mode de vie et à des habitudes de consommation, la perte de repères culturels, la dépression chronique, etc.*



***Des attraits favorables à notre coopération :***

Outre la rencontre de nos buts, et valeurs en effondrement, outre la complémentarité de nos qualités, dons et compétences, outre la priorité donnée à l'authenticité, à la droiture et à l'engagement, l'appréciation partagée de la richesse du silence et de la beauté de la nature serait un réel plus à notre coopération.

