

Posez-vous un instant, seul ou à plusieurs, pour répondre à quelques questions simples qui nourrissent notre imaginaire résilient.

Il y a 3 exercices proposés, le 1<sup>er</sup> peut être fait dans une première séance. Et les 2 autres dans une seconde. Vous pouvez aussi n'en faire qu'un.

Au début de chaque séance, prenez d'abord un temps pour relâcher les tensions et accéder à votre ressenti.

Je vous conseille d'utiliser **la routine énergétique** ou le **son des voyelles** ou toute autre méthode dont vous avez le secret. L'objectif est d'avoir un mental reposé et d'accéder à son potentiel.

---

**1. Quels sont les réalités qui vous tiennent à cœur et qui ont changé depuis le 15 mars ?** Vous pouvez commencer par les choses **désagréables**, flippantes, stressantes. Gardez bien les pieds au sol pendant cet exercice. N'hésitez pas à respirer, et gardez un verre d'eau à côté de vous, prêt.e accueillir vos émotions.

Puis vous listez les réalités **agréables**. Dans les 2 cas, j'insiste sur le fait que ce soit des réalités qui **vous tiennent à cœur** et non des réalités factuelles qui ne vous toucheraient pas.

**Agréable**

**Désagréable**

## 2. Si on m'avait dit qu'un jour ....

Complétez cette phrase.

Ex : Si on m'avait dit qu'un jour on ferait la queue à l'entrée de la biocoop, et qu'un homme avec un masque distribuerait à chaque client qui entre dans le magasin, les mains jointes, un peu de solution hydroalcoolique comme un prêtre donne l'ostie à la messe,

j'y aurai pas cru !

## 3. Idées de Résilience selon plusieurs scénari possibles

- Il y a le scénario actuel : quarantaine jusqu'au 15 avril, sauf pour les sorties de 1<sup>ère</sup> nécessité etc.
- Puis le scénario fermeture progressive des stations d'essence **comme en Italie**
- Le scénario problèmes d'approvisionnement
- Le scénario post pandémie

Choisissez le scénario que vous voulez. Choisissez aussi l'échelle à laquelle vous souhaitez agir : au niveau de votre maison, de votre famille, au niveau de votre voisinage, de votre ville, au niveau de votre région, de votre pays, de la planète. Enfin, choisissez un secteur qui vous tient à cœur : éducation, santé, transports... Réfléchissez à des alternatives résilientes dans le scénario que vous avez choisi, avec les limites qu'il implique. L'imaginaire, lui, n'a pas de limites.

Exemples : une boîte à livres en bas de chez soi ; ma voisine m'a parlée de mettre des poules dans la cour de l'immeuble !

Autant d'idées qui peuvent nous passer par la tête...

L'imaginaire n'a pas de limites. Pour aller plus loin, vous avez les travaux de Rob Hopkins sur **l'importance de l'imagination**.