

# FORMATRICES

**Céline Gaza** est une formatrice de pleine conscience et une artiste. Elle utilise la méditation, le mouvement et la voix pour transformer les traumatismes. Elle utilise ces outils dans son propre processus de guérison, dans son art et dans la guidance qu'elle offre aux autres. Il est important pour elle aujourd'hui de combiner ses processus méditatifs, sociaux et artistiques afin de partager ses connaissances avec la communauté.

**Ylva Berg** est formatrice et facilitatrice multilingue en Démocratie Profonde (prise de décision inclusive et résolution de conflits) pour enfants et adultes, formatrice en MBSR/MBCT et Education en Pleine Conscience, étudiante en Embodiment et "building culture", et bénévole dans des associations socioculturelles, chanteuse, et mère de trois enfants.

Lorsque nous entendons le mot "racisme", cela déclenche quelque chose en nous. Que l'on soit blanc, noir ou brun, il déclenche quelque chose au plus profond de nous. Nous nous sentons mal à l'aise. Ce malaise existe dans chacun d'entre nous. C'est pourquoi nous devons nous interroger : comment se fait-il que le racisme se manifeste encore sous tant de formes, conscientes et inconscientes, en Belgique, en Europe et dans le monde entier ?

Nous nous efforçons depuis longtemps de comprendre le racisme, de le définir à un niveau rationnel. Après plusieurs siècles de racisme, il est temps de construire autre chose. Nous allons plus loin en vous invitant à explorer comment nous pouvons trouver d'autres moyens de transformer les relations de pouvoir néfastes. La lutte contre le racisme mérite une approche positive, une intention qui aspire à un véritable changement culturel. Au lieu de nous concentrer sur la lutte contre le racisme, notre attention se porte sur la construction d'une culture où nous reconnaissons les priviléges et l'oppression, où nous osons corriger nos semblables et osons nous soutenir les uns les autres, indépendamment de l'origine ou de la couleur de peau.

De nombreuses sagesse anciennes issues de différentes cultures ainsi que des recherches récentes en neurosciences nous enseignent qu'une attention explicite pour une approche du racisme centrée sur les émotions et le corps est nécessaire. Nous considérons qu'il s'agit d'un processus dans lequel nous remettions en question les structures oppressives dominantes de la blanchité, de la rationalité et de la science exclusivement occidentale. Nous ouvrons la voie à des pratiques intégrales qui prennent en compte le corps, l'émotion et la raison.

Le Resilience Movement préconise l'élaboration de solutions auxquelles tous les membres de la société peuvent contribuer et dont ils peuvent tirer des enseignements. Lorsque les gens grandissent ensemble, font l'expérience d'être connecté.es et se soutiennent mutuellement, il n'y a plus de raison pour l'agression et le racisme à l'égard de "l'autre".

Dans nos ateliers, nous travaillons avec différents modules, basés sur la vision intégrale qui reconnaît la raison, l'émotion et le corps comme des aspects essentiels de l'interaction et de la croissance humaine. En fonction de vos besoins et de votre demande, l'ordre et la profondeur de chaque module peuvent être adaptés.



## Contact

+32(0)485148446  
resiliencemovement@protonmail.com  
www.resiliencemovement.eu

Ruth King  
"Mindful of race"

"How we think and respond  
is at the core of  
racial suffering  
and racial healing.  
If we cannot think clearly  
and respond wisely,  
we will continue to damage  
the world's heart."

## LA RAISON

Comment définir le racisme avec des mots ? Quels sont les concepts cognitifs qui nous aident à mieux comprendre ce qui se passe et ce que nous pouvons faire pour changer les choses ?

CONTENU	SOURCES
Racisme Résilience Trauma Blanchité Ranking	Ruth King Resmaa Menakem Robin Di Angelo Arnold & Amy Mindell
Sécurité: Connexion + Authenticité	Gabor Maté Stephen Porges Peter Levine
Window of Tolerance	Dan Siegel David Treleaven Bessel van der Kolk

## LE CORPS

Qu'est-ce que notre intuition nous dit sur l'(in)sécurité et les relations de pouvoir ?

Comment distinguer l'impulsion de l'intuition ? Que pouvons-nous faire pour reconnaître et évacuer les tensions ?

EXERCICE	RÉSULTAT
Ancrages de sécurité	Augmenter la sécurité intérieure et la résilience.
Centrer et décharger	Son corps comme un outil pour se sentir plus en sécurité. Évacuer les tensions inutiles.
Impulsions et intuition	Distinguer l'action compulsive de l'action sage. Une réactivité plus rapide.

## L'ÉMOTION

Comment reconnaître l'inconfort et y faire face de manière douce et consciente ? Comment tirer des enseignements de nos émotions pour agir ?

EXERCICE	RÉSULTAT
Écoute profonde	Augmenter l'empathie et l'intelligence émotionnelle.
Passer de l'émotion à la compréhension et à l'action	Ne pas craindre nos émotions et transformez leur expression en décisions et actions judicieuses.
Compassionate Activism et fixer ses limites	Agir de manière authentique, incarnée et bienveillante.