

# JOURNÉE RÉSILIENCE COMMUNAUTAIRE

SIMON GASIBIREGE

## ASSOCIATION

Guérir les blessures de la vie

30 ANS d'exil de 25 à 65 ans. → 95's

Simon a proposé des ateliers via

→ justice réparatrice/restaurative

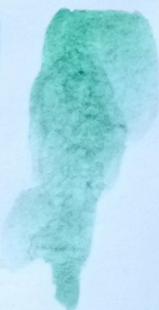
→ ateliers récréatifs (chanter, danser...)



## SANTÉ MENTALE

"prise en charge individuelle" d'abord puis approche communautaire en santé mentale car se rend compte que tout le monde était "traumatisé" ou du moins blessé.

ee  
Envisager des pers ayant tué comme des pers pouvant maintenant guérir des blessures



ATELIER de SENSIBILISATION autour  
30 pers - 3 JOURS des blessures de la vie  
(soit couples)

Questions posées à groupes de 6-8 pers  
Temps pr rentrer dans leur propre cœur,  
souffler.

1. Rituel de présentation.

→ se saluer "normalement", type namaste



en toi"

2. → textes cadeaux : qui touchent le cœur, base pr échanges

3. → créer un espace protégé : de quoi j'ai besoin pr parler librt

- règles de confidentialité "ce que je dis aux gens est fait pr me guérir"
- respect de la pers, ce qu'elle dit. Besoin de prendre possession

de ce que je fus pr pouvoir me transformer.

Je m'appuis sur mon histoire pr ça.

4. → Prise de conscience + profonde : "Qu'est-ce qui m'amène ?" pour j'essais la

• Vérité x authenticité

• Implication, accepter émotions

5. → Présenter les **objectifs** de chaque atelier

→ prendre conscience de leurs blessures en contactant son cœur.

Revenir sur son passé

Ouvrir son cœur à soi et pour les autres

Partager, écouter avec compassion ⇒ ENTRAÏDE

Après cet atelier, les pers peuvent sentir si elles veulent participer aux ateliers de GUÉRISON

4 ATELIERS qui s'étirent sur 1 an, 1, Sans.

## PERTE x DEUIL

→ utiliser, profiter de l'enthousiasme du 1<sup>er</sup> atelier.  
Atelier très difficile

• JOUR 1 : parler

• JOUR 2 : parler des gens qu'on a perdu ; voisins ...

• JOUR 3 : parler de famille élargie

• JOUR 4 : famille proche



JOUR 5? Temps pour essuyer ses larmes + Perspectives

1 mois, 1,5 mois plus tard enchaîner sur :

ATELIER SUR GESTION DES SENTIMENTS  
EMOTIONS

Découvrir la fonction des sentiments



ATELIER PARDON & RÉCONCILIATION

Endeuillés : culpabilité & la honte sont souvent vécues.

D'abord pardon & récon<sup>o</sup> avec soi-même

ATELIER sur le PROJET de VIE

Après avoir vécu tout ce parcours, quelles ressources j'ai en moi? Quelles sont mes fragilités?  
Je fais de ma vie un projet.

Angéisses : renvoi à notre finitude, mortalité.  
... et donc à ce que je fais de ma vie.

Reste à penser, après ces 4 ateliers :  
Comment gérer les conflits?



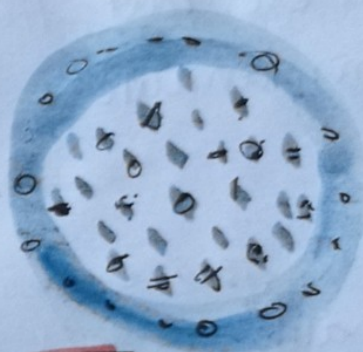
# Comment accompagner les conflits ?

## Justice Réparatrice

3 étapes de 8 à 1h mois.

Célébration sociale

voir "Les cornes de la vache"



## Les espaces créatifs

Groupes qui se forment, sur lieux publics, ts 10 jours chantent ! Dure 3/4 heures.

Hô sont invités - évite qu'ils n'aillent se saouler ds bar

Se saouler  
de danse

+ Centre de croissance psychologique  
et spirituel



# PROCESSUS GACHACHA

Traditionnel au Rwanda. Réutilisé après le génocide, pendant 10 ans (2003-2013).

Des personnes se retrouvent pour dire les meurtres, viols etc ont été fait. Fait par des prisonniers face à la communauté → a permis réduction de peine  
→ d'honorer pertes & deuil

Simon a formé des juges (non pro, membres de la communauté) à la loi, au non-jug<sup>t</sup>, à l'analyse systémique et à formé des.

C'est l'État qui a organisé ces gachachas. (113 de femmes en prison).

Processus d'explication & de demande de pardon.

ATELIER en PRISON au Simon

Processus soutenu par l'État  
De 30 pers au début à 100 pers qui  
ont reconnu leurs actes.  
Certains ont demandé pardon  
↳ ensuite Gachacha





PARDON : "remettre les parts là où elles doivent être" - ≠ processus forcé.

Apaiser les corps ensemble pour gérer les traumas.

Vivre ensemble les tensions dans le corps.  
=> pour une résilience communautaire.  
... danser, chanter, prier ...

LE SILENCE  
DES MOTS

de Gaël FAYE

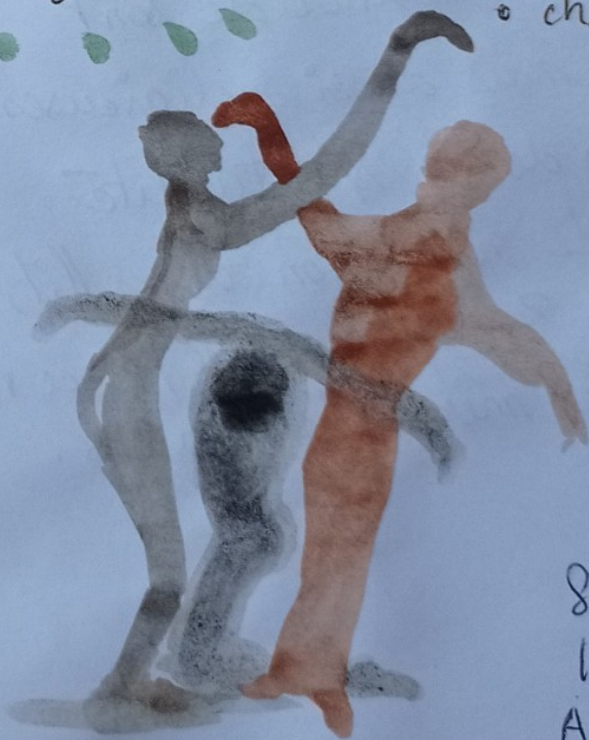
→ Viol de soldats français sur terre au Rwanda

Expérimentation aujourd'hui

↳ une pers témoignage, pleure

Traverser les tensions en groupe

- s'étirer
- se tirer à deux
- chanter ensemble



Des femmes qui apportent à manger aux pers enfermées qui ont tué des membres de leurs familles, les ont violées,

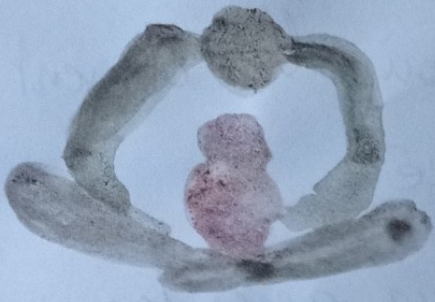
Simon a co-conçu les gachachas.  
Auj, fini






Simon G





Créativité communautaire  
pour ancrer dans les actes  
ce processus de pardon  
ex: donner une part de ses cultures  
à famille riche par celle pauvre  
ex: envoyer sa fille pour aider au  
champ.

Auj, membres des  
"gachachas" ? ont considéré av l'Etat, que la  
justice "normale" pouvait reprendre pour ttes situat<sup>o</sup>.



Village  $\approx$  1000 à 3000 pers  
traversé en 1h à pied (dispersé)

Question: les causes du génocide sont  
liées à des q<sup>o</sup> étatiques mais aussi religieuses,  
spirituelles, l'utilisation de la spiritualité  
n'est-elle pas un outil de résolution de conflit,  
de résilience dangereux ? ... qui risque, si ce n'est  
pas questionné, renouveler (les mêmes) des travers.

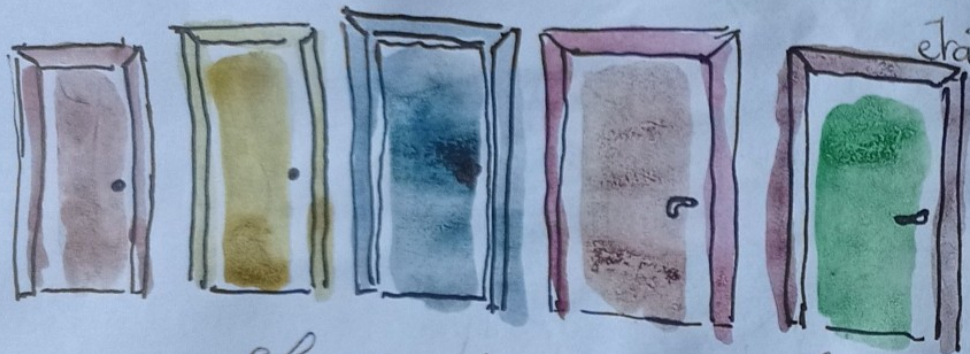
Le travail  
qui relie



On est nombreux. ses à avoir vécu, voire  
des TRAUMATISES.

→ syndromes post-traumatiques

→ syndromes pré-traumatiques → la perspective de  
voir arriver qqch



état traumatique

### Les 5 portes du deuil

SOBONFU-FOME ; FRANCIS WELER ; JOANNA MACY

Comment on crée du lien, des ressources pour  
créer du sens, des communautés ?

#### ATELIERS

Pertes x Deuil

Les émotions

Pardon x Reconciliation

Projets - Aller de l'avant  
de vie



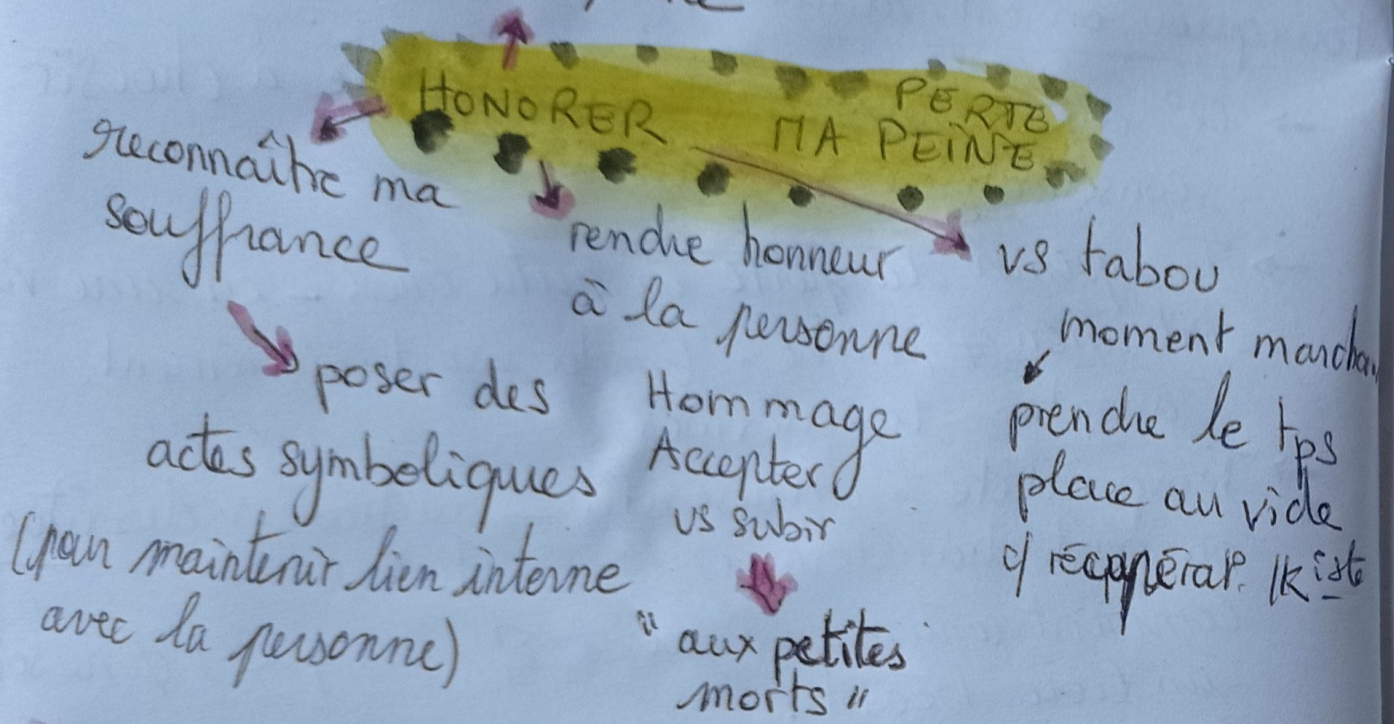
# ATELIER PERTE & DEUIL

Pourquoi on est venu :

- Q<sup>o</sup> du choix & deuil. D'acte à choisir conscientiser & accueillir
- Transformer la perte en autre chose - en une visée situation ≠, autre. Garder vivant autrement, accepter - transformer
- Temporalité - culture afri → au travers des rituels on peut transformer les deuils.  
Comment continuer à vivre & sans que l'∅ ne soit un trou béant?  
On ne peut que avancer av perte & deuil. Vide nerve  
Suspension d'un temps (physique & psychique)  
↳ comment l'habiter? (intérieur<sup>b</sup>)  
Occident: moment linéaire. Du bas vers le haut.  
Orient: tps cyclique (cerisier)
- ⇒ Perte & deuil ≠ disparition. Construction idéale de la trajectoire de qqun. Idéal se perd sans la mort mais par la "contrariété" de cet idéal.  
Est-ce possible de "perdre" son père? ↳ ex: alzheimer  
Devons-nous d'abord accepter sa propre mort?
- Mort & suicide → renoncer à vie, à ce monde, p'quoi de l'Espoir à la joie. ↳ idéal de un monde



⇒ Parler de mon deuil à ce groupe = manière d'honorer ma peine



⇒ Vivre les deuils des autres. Vivre le drame de l'autre  
Vide appelle d'air pour vivre sa peine.

Espaces pour deuil:

- café-deuil
- pleureuses
- co-écoute
- S'associer à des pers qui vivent des situations/émot. similaires
- Film "Et je choisis de vivre"
- thérapie
- petites morts du quotidien
- psychomagie

Foi aide mais pose aussi des morts inacceptables.  
La force du rituel se retrouve surtout en communauté ↑ légitimité  
A quel moment la mort est réelle?  
Il faut vite s'en remettre?! NE DONNER DU TEMPS



## PARDON & RÉCONCILIATION

Où sont les lieux de pardon & de réconciliation  
espaces

## PROJET DE VIE

Tension et rencontres d'autres communautés / ces communautés  
veulent-elles me rencontrer ?  
nous

Comment reconstruire nos communautés malgré l'état  
de nos vies ?

Où est la mixité psycho-sociologique ?





DE LIENS



ÊTRES





Rencontre du 25 avril  
à l'Archipel  
2022

Elemama  
Elemama  
yeah



Elemama  
Elemama  
Elemama  
Elemama