



QU'EST-CE QUE LES CULTURES REGENERATRICES

Nous nous rebellons pour remplacer le système actuel qui mène à l'extinction du vivant par un système qui mette en son cœur le vivant et sa régénération. C'est pourquoi nous voulons créer une culture au service du vivant sous toutes ses formes et de ce qui est vivant en chacun.e de nous.

Nous pensons que culture du soin et changement de système vont de pair car il ne suffit pas de demander à le changer, il faut en construire un nouveau, sain, résilient et adapté aux chocs des effondrements écologiques et sociaux à venir.

Les cultures régénératrices mettent l'accent sur le soutien mutuel à travers :



SOINS PERSONNELS

Comment nous prenons soin de nos propres besoins et de notre rétablissement personnel de ce système toxique.



SOINS D'ACTION

Comment nous prenons soin les uns des autres lorsque nous entreprenons des actions directes et de la désobéissance civile.



DÉCOLONISONS-NOUS

Nous citons ici quelques formes d'oppression et de domination qui ont été codifiées dans les sociétés et les institutions du monde entier. Ce sont là quelques-unes des caractéristiques du système toxique contre lequel nous avons décidé de nous rebeller, guidés par les valeurs et les principes de la rébellion pour l'extinction et à travers le prisme d'une culture régénératrice.

- Anthropocentrisme-Racisme
- Sexisme
- Eurocentrisme
- Hétéronormativité
- Classisme
- Spécisme



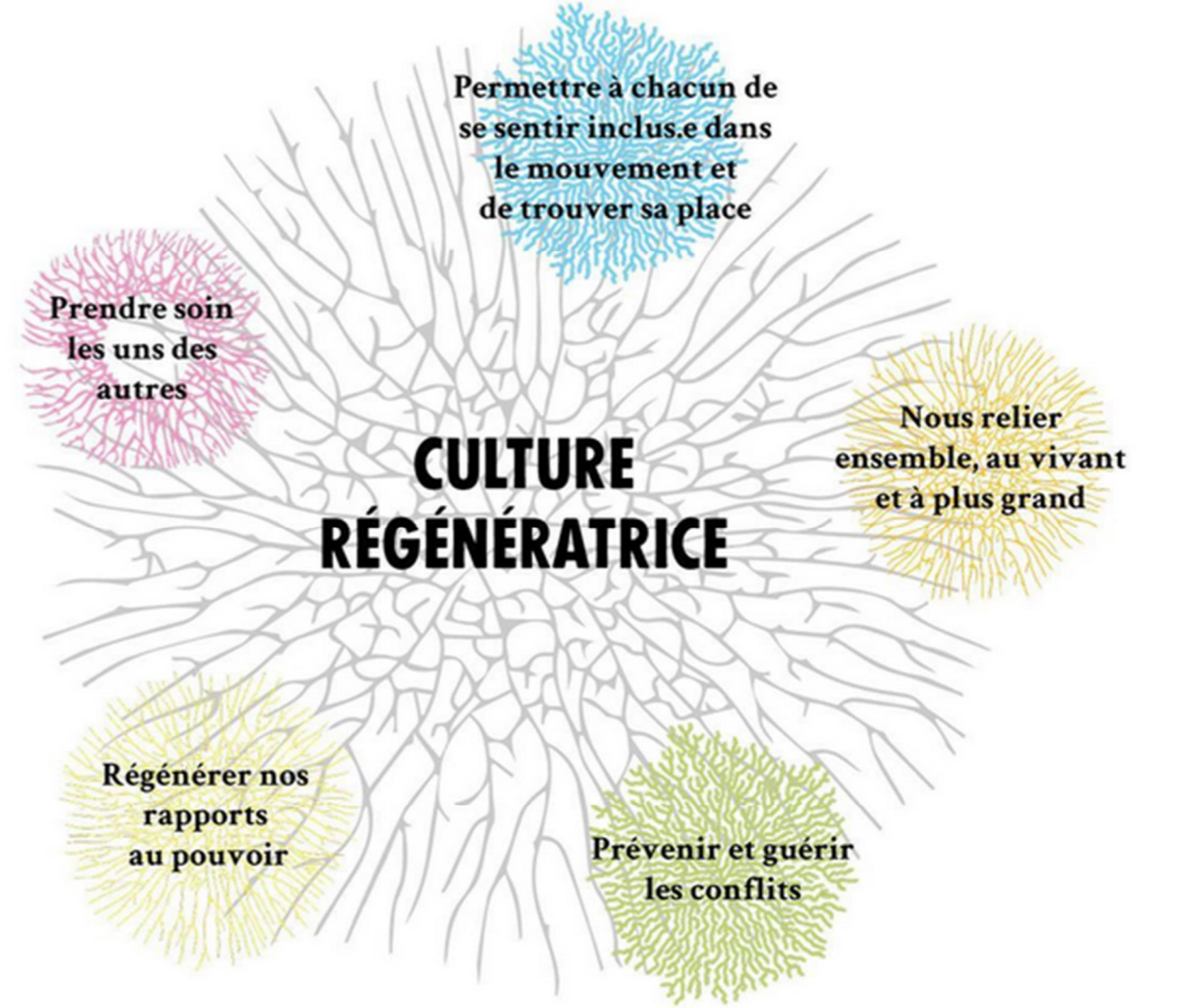
SOIN DE LA COMMUNAUTÉ

Comment nous prenons soin de notre développement en tant que réseau et communauté, en renforçant nos liens et notre adhésion à ces principes et valeurs.



SOIN DU VIVANT NON HUMAIN

Comment nous prenons soin de nos communautés au sens large et de la terre qui nous nourrit tous.



Soins personnels

La résilience



Le travail qui relie



Méditations-ancrages



Prévention du burn-out



Le support Actions



Bien-être pendant l'action



Soins après l'action

Soins communautaires

Prendre soin de notre éco-système



La communication non-violente



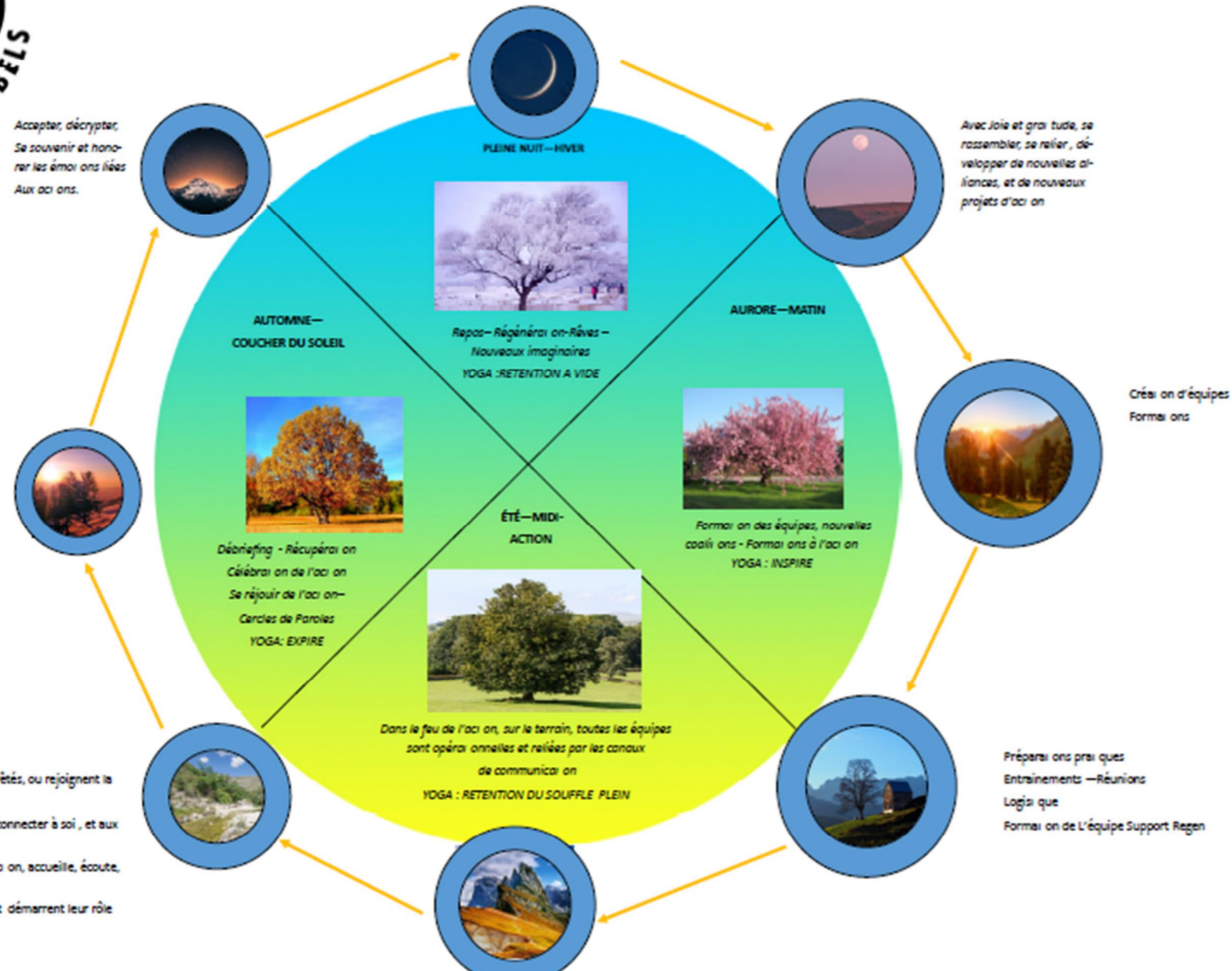
La résolution des conflits



Les cercles d'empathie



LE MANDALA XR : CYCLES DU SOUFFLE- CYCLES DE LA VIE - CYCLES DE L'ACTION



Le cycle de la régénération

Il y a beaucoup à apprendre des cycles de la nature et du rythme des jours et des années. Le cycle d'action régénératrice a été créé à partir de l'observation de ces cycles naturels et développé par la sagesse indigène et les cultures régénératrices. Il s'agit d'un moyen de planifier, d'agir, de traiter et de réfléchir de manière à être connecté à un rythme et à un cycle plus grand que nous.

Le cycle d'action régénératrice nous invite à :

- prendre soin de nous-mêmes et nous connecter à nos ancres lorsque nous rentrons chez nous (après-midi/fin d'été)
- Célébrer et partager des histoires lors de petits rassemblements. (Coucher de soleil/Automne)
- Accepter, débriefing, faire un retour et honorer les émotions suscitées par nos actions. (Crépuscule/Fin de l'automne)
- Se reposer, réfléchir et rêver de nouvelles visions. (Minuit/Milieu de l'hiver)
- Avec gratitude, se réunir à nouveau pour développer de nouvelles idées et définir de nouvelles intentions (première lumière/début du printemps).
- Créer des équipes, s'entraîner pour les actions. (Lever du soleil/Milieu du printemps)
Préparation pratique, préparation à l'arrestation, etc.