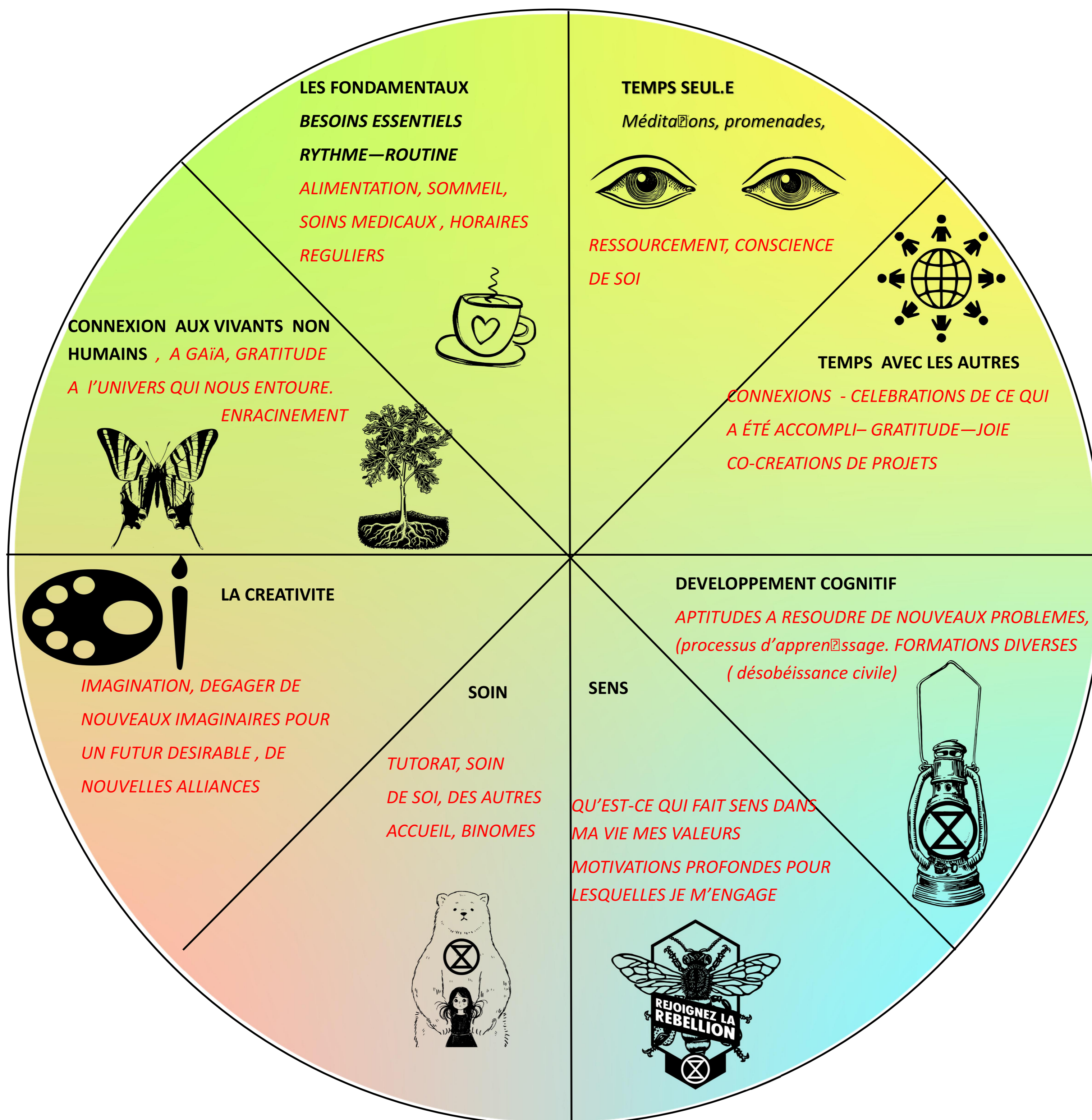




Xr CULTURE REGENERATRICE - LES SOINS PERSONNELS
LES FACTEURS DE PROTECTION INDIVIDUELLE:
LE GÂTEAU DE LA RESILIENCE



DANS LA CULTURE REGENERATRICE, ET DANS LE MILITANTISME ENGAGE, il est important de prendre soin de soi, et de veiller à satisfaire nos différents facteurs de protection.

Nous ne pouvons « tenir dans l'action » dans le temps sans se soigner avec bienveillance.

Nous ne pouvons-pas prendre soin des autres si nous nous négligeons nous-mêmes.

Nous vivons dans un monde « Toxique » nous n'hésitons pas à nous mettre en danger, nous vivons avec une conscience aigüe de l'effondrement. « **Prendre soin de soi,**

est un fondamental pour durer dans la rébellion sans s'épuiser »

