

## La résilience

La résilience est la capacité d'un individu à rebondir, à se construire, à poursuivre un développement normal malgré des conditions difficiles, à retrouver une existence positive malgré un traumatisme psychique. C'est un processus complexe, l'effet d'une relation entre l'individu et son environnement. Au sens large, la résilience concerne les ressources dont fait preuve une personne pour faire face aux épreuves habituelles de l'existence, ou même pour se prémunir contre la survenue de telles épreuves, par exemple en se maintenant en bonne santé. Valoriser l'estime de soi et les compétences psychosociales d'une personne l'aide à développer sa résilience. Les adultes autour de l'enfant sont des tuteurs de résilience.

## Pour aller plus loin

<http://www.promotion-sante-normandie.org>

<https://www.espacesansviolence.org/2012/propos-du-programme>

## Atelier n°1 : A la recherche de nos qualités

Animation extraite du cartable des CPS – IREPS Pays de la Loire

### Objectifs

- Enrichir son vocabulaire lié aux qualités
- Repérer en quoi nous sommes appréciés par les autres
- Reconnaître et exprimer à l'autre ce qu'on apprécie chez lui, chez elle

### Déroulement :

#### Etape 1- Mise en route de l'atelier

- Constituer des groupes de 3 participants
- Conseil : utiliser un signe de reconnaissance des groupes, par exemple en utilisant des serviettes en papier de couleur.
- Demander à chaque groupe de trouver les qualités des participants d'un autre groupe, par exemple le groupe 'bleu' cherchera les qualités des membres du groupe 'vert' ...
  - Distribuer les fiches et préciser qu'elles sont destinées à y inscrire les qualités trouvées Inviter à s'entraider pour la recherche des qualités.

#### Etape 2 – Présentation

- Présenter les qualités trouvées en commençant par citer le prénom de la personne concernée, suggérer de commencer la présentation par une phrase du type « nous trouvons que tu ... et lui remettre ensuite sa fiche »
- A l'issue de chaque présentation, chaque personne qui s'est vue attribuer des qualités précise si elle est d'accord ou non avec cette attribution.

### Description rapide :

Mots-mêlés / Brainstorming / Echanges par groupe

**Matériel :** Feuilles et crayons + agenda scolaire

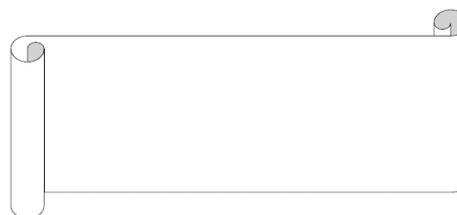
**Durée :** 45 min

## Pour aller plus loin

De nombreux ateliers sur le thème de l'estime de soi et les compétences psychosociales sont disponibles sur :

<http://www.cartablecps.org/p>

*Les qualités que nous attribuons à ..... sont :*



#### Prise de conscience / analyse

Réaliser un sondage à main levée à partir des questions suivantes et en sollicitant les explications des participants.

- Avez-vous aimé ou non cette activité ? Qui a été surpris ? Déçu ? Gêné ? Heureux ?
- Etait-ce difficile ou facile de rechercher ou recevoir des qualités ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à trouver des qualités ?
- Quelles ont été les qualités nécessaires à la réalisation de cette activité ?

#### Elargissement / Synthèse / Généralisation

Que peut-on retenir sur les qualités à partir de cette activité ? Noter les propositions et reprendre ce qui a été exprimé ou observé pendant l'activité.

Reconnaître des qualités ...

- suppose de se connaître un peu
- c'est regarder dans différents domaines (scolaire, familial, amical ...)
- passe par le regard des autres (c'est un jugement de l'autre) avec lequel on a le droit de ne pas être d'accord. A quoi sert de reconnaître ses qualités et de les exprimer ?
- peut procurer une satisfaction personnelle, renforcer la confiance en soi, donner un regard positif sur soi, sur les autres
- c'est reconnaître que chacun a des qualités qu'il/elle peut révéler au long et selon les événements de la vie.