

Présentation de la résilience

Résilience – résistance psychique : il ne s'agit pas d'une capacité innée, elle peut être apprise par tous !

Possibilités d'application

- Présenter le concept de résilience, à opposer à un « je ne peux rien faire ».
- Faire une transition avec la résilience opérationnelle.

Comment procéder ?

Vous pouvez choisir la forme de cette présentation à votre convenance. *Vous trouverez ci-dessous de brèves suggestions de contenu et des ouvrages complémentaires :*

Le terme « résilience » provient du mot latin « resiliere », qui signifie « faire un saut en arrière ». Utilisé dans les sciences des matériaux, ce terme désigne la capacité d'un matériau à retrouver son état originel après avoir subi une pression.

Transposé à l'être humain, ce terme de résilience décrit « la capacité de la personne à gérer avec succès des événements et des circonstances de vie difficiles ». (Morgenstern 2011, S. 11). Ceci signifie qu'elle réussit à résoudre en temps adapté des problématiques en gardant intact son champ d'action. Il s'agit donc de la capacité d'une personne, en cas de crise, à mobiliser ses ressources personnelles pour se protéger et même à les utiliser pour son développement personnel.

La résilience n'est pas un état mais est une capacité dynamique : elle aide à contrôler et moduler son propre état d'esprit et ce, en fonction des défis et des épreuves. Les personnes résilientes ne savent pas forcément comment elles surmontent une situation donnée. Elles disposent d'une multitude de comportements cognitifs,

émotionnels et sociaux qui leur permettent de s'adapter et de rester opérationnelles (Leppert 2005, Brendt, 2013, p. 13). Elles ont appris à se sortir de situations de crise et ont mémorisé ce savoir.

Approche : j'ai, je suis, je peux

Birgid Daniel et Sally Wassell décrivent trois pierres angulaires sur lesquelles la résilience s'appuyait. (2002, nach Weiß, 2010, S. 43):)

- Base sûre : J'ai des personnes qui m'aiment et des personnes qui m'aident.
- L'estime de soi : Je suis une personne sympathique et respectueuse envers moi-même et les autres.
- L'auto-efficacité : Je peux trouver des moyens de résoudre des problèmes et de me contrôler.

Variante 1 : sept clés pour la résilience

Jutta Heller a développé le modèle parlant des 7 clés pour la gestion de crise et la culture de la résilience. Les 7 clés représentent des facteurs de résilience : l'acceptation, l'optimisme, l'auto-efficacité personnelle, la responsabilité personnelle, la mobilisation du réseau, l'orientation vers les solutions et l'orientation vers l'avenir.

Afin de familiariser les participants avec ces facteurs de résilience, placez sept clés dans la salle avec des pendentifs, sur lesquelles les termes respectifs de résilience sont notés. Familiarisez-vous avec la signification de chaque facteur de résilience.

Faites le tour de la salle avec les participants et expliquez les 7 clés.

1. L'acceptation : ce qui est fait est fait. Acceptez ce qui s'est passé, vous ne pourrez pas le défaire. Concentrez-vous sur ce dont vous disposez.

2. L'optimisme : lorsque tout vous semble difficile à un moment donné, ayez confiance dans le fait que cela va s'améliorer. Attendez-vous au meilleur !

3. Auto efficacité personnelle : Soyez attentif à vos propres besoins. Faites les choses à votre manière. Utilisez pour cela vos forces et votre estime personnelle. Ayez confiance en vos capacités à résoudre des problèmes.

4. La responsabilité individuelle :

Réalisez ce que vous contribuez à une situation et quelle est la contribution des autres. Quittez le rôle de victime et prenez des initiatives sans perdre de vue vos limites de performance.

5. La mobilisation du réseau : ensemble, tout va mieux. N'attendez pas trop, osez demander de l'aide en temps voulu et saisissez-la. Créez des liens sociaux. Il est important d'avoir de bonnes relations avec la famille et les amis proches.

6. L'orientation vers les solutions : il existe toujours plusieurs façons de résoudre les difficultés. Soyez actif ! Voyez les situations de crise comme des défis, des problèmes pouvant être résolus.

7. L'orientation vers l'avenir : Fixez-vous des objectifs réalistes et accomplissez dès maintenant les premières étapes en vue de les atteindre. Prévoyez quelque chose et faites de petits pas dans cette direction. Essayez de voir la situation sur le long terme et de l'intégrer à un contexte plus large.

Recommandations didactiques et méthodologiques

Essayez de clarifier le sujet complexe avec des exemples tirés de la vie quotidienne des participant.e.s. Il peut être utile d'écrire une définition concise de la résilience de manière visible sur une feuille de tableau de conférence ou de visualiser la résilience (par exemple, sous la forme d'une ligne ondulée ascendante ondulée).








Contexte et sources

Brendt, C. (2013). Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out. München: dtv.

Heller, J. (2013). *Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke* (8. Aufl). München: GU.

Weiß, H. (2010). Was schützt Kinder vor Risiken: Resilienz im Kleinkind- und Vorschulalter und ihre Bedeutung für die Frühförderung. In Leyendecker, C. (Hrsg.), *Gefährdete Kindheit. Risiken früh erkennen – Ressourcen früh fördern* (S. 39 - 47). Stuttgart: Kohlhammer.

Morgenstern, I. (2011). Grundlagen ressourcenorientierter Biografiearbeit. In Memory Biografie- und Schreibwerkstatt e.V. (Hrsg.), *Projekt Lebensbuch – Biografiearbeit mit Jugendlichen* (S. 11-15). Berlin

En bref	
	Savoirs Attitudes Compétences
	Personnel Social Professionnel
	Soutien Introspection Changement
	Recadrage Diagnostic Activation Pérennisation
	Présentation de la résilience Event. Présentation tableaux de conférence préparés Event. clé
	Individuel Par deux Petit groupe Plénier
	5-20 min
Nbre.Part.	Au choix

Opportunités et avantages
<ul style="list-style-type: none"> - Le thème de la résilience peut encourager à développer une certaine résistance. - Encourage les participant.e.s à se concentrer sur les ressources malgré des circonstances défavorables. - Vous pouvez omettre cette présentation si vous manquez de temps.

Points de vigilance
<ul style="list-style-type: none"> - Transmettez la notion de capacité d'apprentissage liée à la résilience ! - Le niveau de connaissances sur ce thème parmi les participant.e.s peut être très variable - Les participant.e.s peuvent avoir l'impression que seul ce qui est „bien" compte, ou que tout soit idéalisé. Abordez ces résistances sans leur consacrer trop de temps (possibilité de procéder à un tour de table sur ce thème à la fin de la rencontre ou après la pause.