



Les cahiers mensuels

SCHOLAViE

La newsletter pour développer vos **compétences psychosociales** et celles des jeunes que vous accompagnez !

La résilience : pour retrouver un équilibre et poursuivre son chemin.



« Pour s'en sortir, il faut disposer très tôt de ressources en soi et pouvoir bénéficier des mains tendues ou tuteurs de résilience. »

Boris Cyrulnik

Cette année, cheminons avec l'acronyme RESSOURCES !

Pour cette année scolaire 2022-2023, nous vous proposons de vous laisser guider par **le nouvel acronyme ScholaVie** pour (re)découvrir les compétences psychosociales et les développer, à la fois pour vous et pour les jeunes que vous accompagnez au quotidien.

Explorons ensemble la **dimension de Résilience** de cet acronyme ! Quoi, pourquoi, comment, comme d'habitude, retrouvez dans votre cahier mensuel théories et ressources pour **découvrir ce qu'est la résilience. C'est parti !**



SCHOLAVIE 
Outil proposé par ScholaVie ©
Tous droits réservés - Ed. 2023

Parce que la **vie nous réserve des surprises**, il est bon d'avoir dans son sac à dos, **des ressources**

pour

s'adapter et gérer les situations du quotidien.

Parmi ces ressources, figurent **les compétences psychosociales**, qui sont ces compétences qui nous aident à nous adapter et à surmonter les défis et exigences du quotidien.



Adultes, enfants, adolescents, nous sommes tous et toutes des tuteurs potentiels de résilience. Et comme l'a écrit Jacques Lecomte, « **on n'est pas résilient tout seul** ». Les autres et l'école ont un rôle à jouer dans le développement de la résilience.

Eclairage théorique

La résilience, c'est quoi ?

La résilience à l'école, c'est la capacité des élèves à **rebondir** après une difficulté et à **persévérer** malgré les obstacles. Cette dimension fait donc référence à la capacité des enfants et adolescents à faire face aux défis, aux échecs et aux obstacles qui surviennent pendant leur parcours scolaire.

Pour aider à la compréhension de ce processus qu'est la résilience, rien de mieux que de trouver une image ou une métaphore qui l'illustre pour vous.

Quelle serait la vôtre, celle de vos élèves ? Un bon moyen de poser avec eux le sujet.

Exemples : la résilience, c'est comme une batterie qui donne de l'énergie ; un plan B, C ou D... ; le printemps après l'hiver ; une fleur qui pousse dans le bitume ; une course d'obstacles, etc.



Pourquoi développer la résilience ?

Selon la recherche, la **résilience scolaire** est notamment associée à :

- une plus grande **persévérance** et à une plus grande capacité à **surmonter les difficultés** (Tschannen-Moran et al., 2018 ; Luthar, 2006) ;
- une plus grande capacité d'**adaptation** et de **gestion du stress** (Luthar, 2006 ; Masten, 2001) ;
- une amélioration du **bien-être** et du **sentiment d'appartenance** des élèves (Hansen et al., 2016) ;

- une amélioration des **comportements positifs** chez les jeunes, notamment en ce qui concerne le respect des autres, l'empathie et la tolérance (Gülgöz, 2016 ; Park et al., 2016).

Comment développer la résilience ?

La résilience **c'est comme un muscle**, on peut donc l'**entraîner**.

Il existe plusieurs façons d'aider les élèves à développer leur **résilience à l'école** qui peuvent se résumer à des interventions leur permettant de **développer leurs compétences psychosociales** (voir le cahier mensuel *Les CPS, c'est quoi ?*) et à **nourrir leurs besoins psychologiques fondamentaux** (voir cahier mensuel *Déployer sa motivation et celle des jeunes*).

1- Développer les CPS des élèves :

- Leurs **CPS émotionnelles** (cf. *nos outils sur les émotions*), notamment en leur faisant expérimenter des **techniques de gestion du stress** : cohérence cardiaque, relaxation, pleine conscience, respiration profonde, etc.

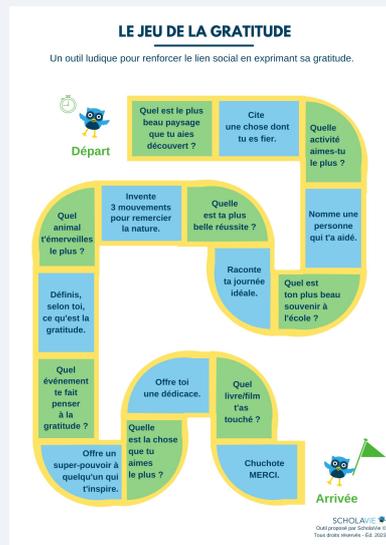
LA RÉGLETTE DES ÉMOTIONS



- Leurs **CPS cognitives** :
 - les aider à développer leur **connaissance de soi** (cf. *nos outils sur ce thème*) et leur **capacité d'auto-évaluation positive** (qualités, forces de caractère à mobiliser en situation d'adversité : cf. *nos outils sur la thématique*), en cultivant une **attitude positive envers eux-mêmes** et leur vie,
 - les aider à développer leur **esprit critique** pour qu'ils puissent examiner les problèmes de manière critique et **prendre des décisions éclairées**,
 - les aider à **se fixer de bons objectifs** et à encourager leur persévérance (voir le cahier mensuel *Qu'est-ce qu'un bon objectif ?*).



- Leurs **CPS sociales** : les aider à développer leurs compétences sociales en encourageant la communication, l'écoute, l'empathie et tous les **comportements prosociaux** (*cf. nos outils sur la gratitude*).

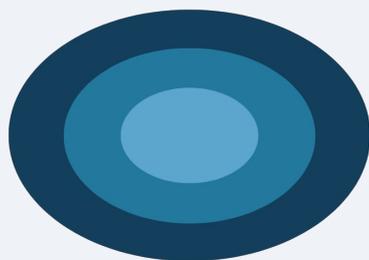


2- Nourrir leurs besoins fondamentaux :

- leur **besoin de compétence** : nourrir cette croyance qu'ils sont capables, qu'ils ont les ressources nécessaires, leur apprendre à gérer leurs erreurs et échecs et à apprécier leurs réussites
- leur **besoin d'autonomie** : leur donner l'opportunité de prendre des décisions concernant leur apprentissage
- leur **besoin d'appartenance** ou de **proximité sociale** : en travaillant ensemble, les élèves peuvent se soutenir mutuellement et apprendre à résoudre les problèmes.
 - Toutes les actions et programmes permettant le mentorat, tutorat, soutien et entraide sont bénéfiques.
 - En les aidant à **identifier leurs alliés**, leurs **tuteurs potentiels de résilience**, dans la classe, dans l'établissement, la famille, le quartier, la société, etc.

Tout cela ne serait possible sans une **condition préalable et exigeante** : créer les conditions d'un climat favorable, sécurisant, de confiance, avec des espaces d'échanges et de partages d'expériences.

MON CERCLE DES ALLIÉS



Mes ressources personnelles

Mes qualités, mes forces et traits de caractères qui m'aident à avoir confiance en moi. Et aussi, les activités dans lesquelles je me sens en confiance.

Mes ressources relationnelles

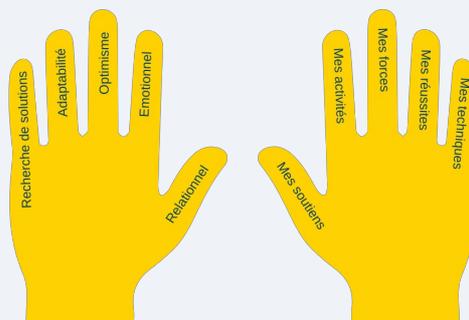
Les proches qui m'aident à prendre confiance en moi, qui m'inspirent, qui m'encouragent...

Mes ressources environnementales

Les endroits où je me sens en confiance, où je me sens à l'aise.

LES MAINS DE LA RÉSILIENCE

Un outil pour aider chacun à composer avec les difficultés du quotidien, au quotidien.



Le pouce **Relationnel** : soutien des équipes, attention aux besoins de chacun, confiance du personnel.

L'index **Emotionnel** : comprendre ses émotions et celles les autres et communiquer de manière positive et respectueuse.

Le majeur **Optimisme** : faire preuve d'optimisme et de positivité face aux défis du quotidien.

L'annulaire **Adaptabilité** : prévoir et utiliser des stratégies d'adaptation pour répondre à l'incertitude et aux situations difficiles.

L'auriculaire **Recherche de solutions** : résolution de problème, créativité, approche centrée solution

Mon entourage, mes tuteurs potentiels de résilience, mes amis et personnes ressources qui me font du bien.

Les activités qui me font du bien, des activités diversifiées qui prennent soin de mon bien-être dans toutes ses dimensions.

Mes forces et compétences sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver des solutions et gérer l'adversité activement.

Mes réussites passées, qui sont l'une des sources importantes pour nourrir ma confiance en moi.

Les techniques de régulation qui m'aident à gérer mon stress et mes émotions, des petites choses qui font une grande différence.

SCHOLAVIE
Outil proposé par Scholavie.fr
Tous droits réservés - © 2023

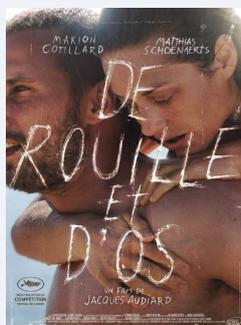
Des ressources pour aller plus loin



Un article

Cet article examine le concept de résilience dans le milieu éducatif par l'étude des applications scolaires possibles.

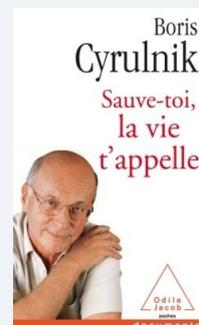
[En savoir plus](#)



Un film

Ce film de Jacques Audiard fournit un beau témoignage de ce qu'est la résilience et ce à quoi renvoie la notion "d'alliés".

[En savoir plus](#)



Un livre

Boris Cyrulnik, est un neuropsychiatre connu pour avoir vulgarisé le concept de résilience. Ce livre autobiographique nous permet de mieux comprendre cette notion

Inscrivez-vous dans la prochaine promotion sur la plateforme !

Le **1er mai**, tous les apprenants de la **promotion "Équité"** vont avoir accès au parcours de découverte des CPS en format 100% distanciel sur la plateforme, et ce pendant 8 semaines.

Rejoignez-les !

Si vous aussi vous souhaitez suivre un parcours de sensibilisation sur les CPS ludique et engageant, ne tardez plus, inscrivez-vous. Vous pouvez choisir la promotion que vous souhaitez intégrer sur l'année 2023.

[Inscrivez-vous par ici](#)



Retour sur les dernières actualités ScholaVie



Journée de la santé mentale positive

Le 15 mars se tenait la première journée de la santé mentale positive, initiée par la fondation ARHM et l'association Unis-Cité, en partenariat avec ScholaVie.

[Revivez cette journée par ici](#)



9ème journée de formation de formateurs à Limoges

Le 21 mars, Laure Reynaud a assuré la 9ème journée de formation de formateurs sur les CPS, à destination du groupe de l'Académie de Limoges. La formation avait commencé en 2021-22.

Du 20 au 24 mars, la Semaine du bonheur à l'école



En partenariat avec le Lab School Network et le laboratoire BONHEURS, ScholaVie a édité un livret d'activités concrètes, de la maternelle au lycée, pour promouvoir le bonheur à l'école.

[Retrouvez les infos sur cette semaine](#)



Intervention au sein de l'EAFCE de Paris

Le 30 mars, Laure Reynaud a assuré la première intervention de ScholaVie en partenariat avec l'EAFCE Paris, destinée aux nouveaux entrants dans le métier. Une deuxième journée sera assurée le 15 mai.

Prochains événements en perspective



Rejoignez le parcours CPS en 2023 !

Le Réseau Canopé du 93 et l'association ScholaVie vous proposent un parcours ludique et interactif, pour développer vos CPS et celles des jeunes que vous accompagnez, tout au long de l'année !

Les ateliers ont lieu **un mardi soir par mois de 18h à 19h, en visio**.

Inscription gratuite et obligatoire sur le site de Réseau Canopé :

- **Des pratiques pour développer l'écoute et l'empathie** le 18 avril
- **Les compétences psychosociales à l'école** le 23 mai



ScholaVie sera présente lors de la Journée de l'innovation pédagogique à Lyon le 10 mai !

Le 10 mai, retrouvez ScholaVie lors de la journée de l'innovation pédagogique à Lyon, au Centre Culturel de la Vie Associative de Villeurbanne. Une de nos formatrices y tiendra un stand toute la journée !

[Pour en savoir plus](#)



ScholaVie organise une formation de 2 jours avec le Centre Pierre Janet

Les 19 et 20 juin, retrouvez ScholaVie pour une formation sur le développement des compétences psychosociales avec les outils de la psychologie positive, à Metz.

Découvrez le [programme](#) et [inscrivez-vous](#) !

Association ScholaVie

Suivez l'association sur les réseaux sociaux !



Contact

bonjour@scholavie.fr

Cet email a été envoyé à `{{contact.EMAIL}}`

Vous recevez ce mail car vous êtes inscrit aux cahiers mensuels de ScholaVie.

