



## 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.



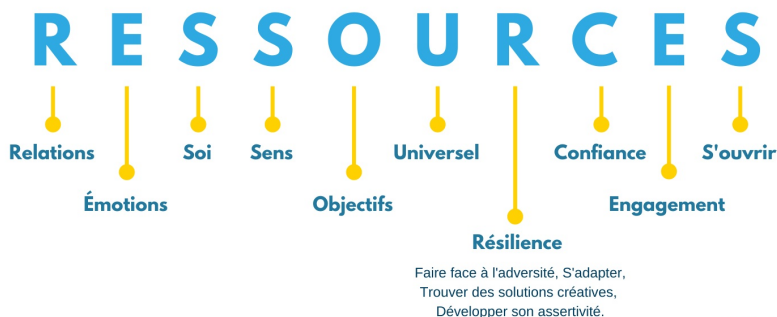
« Pour s'en sortir, il faut disposer très tôt de ressources en soi et pouvoir bénéficier des mains tendues ou tuteurs de résilience. »

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 ?

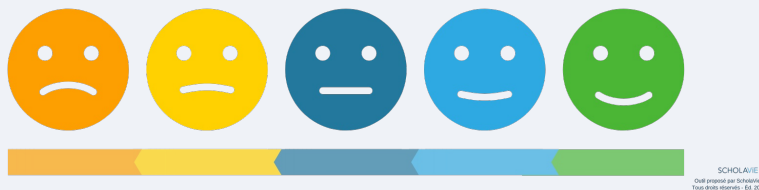
La résilience **c'est comme un muscle**, on peut donc l'**entraîner**.

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*).

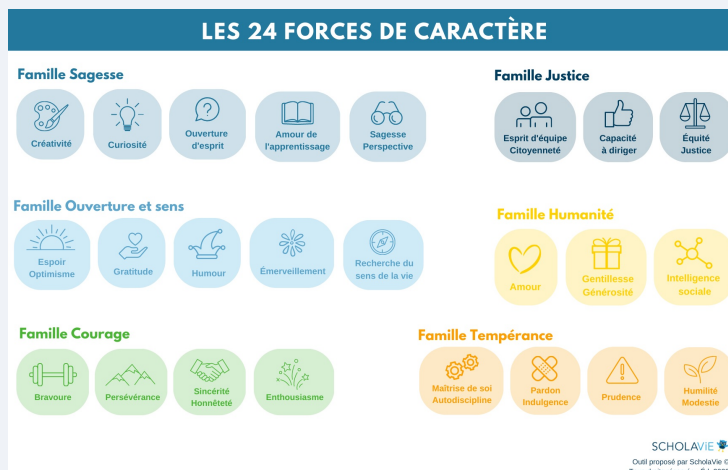
### 1- Développer les CPS des élèves :

- 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*).

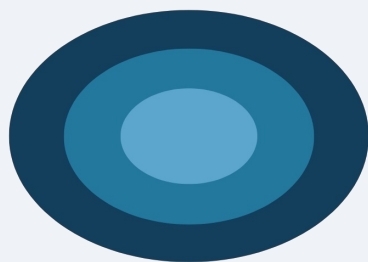


## 2- Nourrir leurs besoins fondamentaux :

- 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

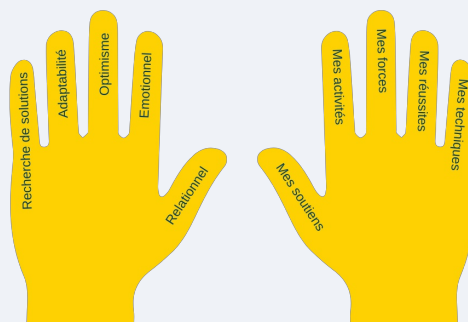
Les proches qui m'aident à prendre confiance en moi, qui m'inspirent, qui m'encouragent...

## 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.

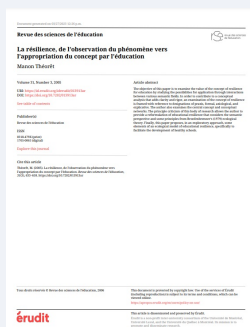
**Mes forces et compétences** sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver des solutions et gérer l'adversité activement.

**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 - Est. 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.

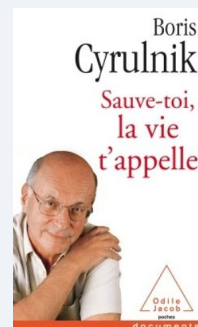
[En savoir plus](#)



### 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

**SCHOLAVIE**  
VOTRE PARCOURS COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

**23/03/2023**  
Atelier 1  
Les compétences socio-émotionnelles: les moteurs essentiels

**13/04/2023**  
Atelier 2  
La connaissance de soi au service de l'accompagnement des élèves

**06/03/2023**  
Atelier 3  
Les leviers de la confiance en soi

**10/04/2023**  
Atelier 4  
Des clés pour la réussite scolaire des élèves

**07/03/2023**  
Atelier 5  
La place des compétences émotionnelles à l'école

**14/03/2023**  
Atelier 6  
Les leviers de la motivation

**18/04/2023**  
Atelier 7  
Des pratiques pour développer l'école et l'élève

**23/05/2023**  
Atelier 8  
Les compétences psychosociales à l'école

Un parcours pour développer vos compétences psychosociales et celles des jeunes que vous accompagnez, tout au long de l'année!

8 ateliers indépendants, un mardi soir par mois de 18h à 19h, en visioconférence  
Inscription gratuite et obligatoire sur le site de Réseau Canopé

## 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](mailto:bonjour@scholavie.fr)

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

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

