



Vous avez dit résilience ?

La résilience semble être le nouveau truc à la mode. Ce n'est pas étonnant si on souligne que ce mot qui vient du latin veut littéralement dire « rebondir ». En effet, vous, membres d'équipes d'unité, animateurs, scouts ou citoyens n'avez sans doute jamais été autant amenés à vous adapter qu'au cours de cette dernière année. Mais la résilience est avant tout une compétence qui invite à se centrer sur ses forces et ses ressources pour cultiver son bien-être. Quelques infos sur le concept et le développement de la résilience chez les scouts.

Résilient un jour, résilient toujours ?

La résilience, c'est **la capacité à s'adapter** aux différents événements de vie. Nous sommes tous amenés, un jour ou l'autre, à traverser une situation inconfortable que nous n'avons pas choisie. Une personne avec une belle capacité de résilience **rebondit plus rapidement** et avec **moins de stress** qu'une autre.

On a longtemps cru que cette capacité était un trait de caractère, une qualité propre à la personne. Aujourd'hui, on sait que **c'est une compétence qui s'acquiert et se renforce**. Comprendre ce concept et proposer des activités pour tendre vers plus de résilience prend donc tout son sens dans notre mouvement éducatif.

Focus sur les scouts

Les recherches montrent que des enfants plus résilients sont plus **audacieux**, plus **curieux**, **s'adaptent** mieux et sont plus enclins à **étendre leur empreinte sur le monde**. Comme toujours, si tu veux que les scouts se montrent plus résilients, la première étape est que les animateurs et toi développiez cette compétence. Par ailleurs, tu peux favoriser le développement de la résilience chez les jeunes à travers ton attitude.

Les défis auxquels les jeunes sont confrontés et l'acquisition de la résilience évoluent selon le stade de développement observé. Pour illustrer cela, nous nous appuyons sur les travaux d'Erik Ericsson.

3- 6 ans

Initiative versus Culpabilité

Suis-je bon ou mauvais ?

Le jeune enfant construit sa confiance et son autonomie. Il prend des initiatives pour maîtriser le monde qui l'entoure, il apprend à être curieux de tout. Mais s'il commence à faire des actions dans un but précis, il n'a pas encore le souci d'aller au bout de sa tâche. En insistant systématiquement pour qu'il termine ce qu'il a commencé, alors que son développement ne le permet pas toujours, nous pourrions créer chez lui un sentiment de culpabilité. Cela pourrait le freiner dans ses explorations ultérieures. Par contre, si nous encourageons sa volonté de prendre des risques, de développer son autonomie et sa capacité à résoudre des problèmes, il développera davantage sa résilience.

6-11 ans

Productivité versus Sentiment d'infériorité

Suis-je capable ou incapable ?

L'objectif de l'enfant à ce stade est la productivité. Il apprend à terminer ce qu'il a commencé. L'opposé de la productivité, c'est le sentiment d'infériorité. Selon les travaux d'Ericsson, à ce stade, l'enfant développe sa confiance en lui, en ses capacités et son efficacité. En tant qu'adultes, nous encourageons l'enfant à prendre conscience qu'il peut accomplir des tâches qu'il ne pouvait faire auparavant.

12-18 ans

Identité versus Identité diffuse

Qui suis-je et où vais-je ?

Durant la pré-adolescence et l'adolescence, il y a un changement significatif dans le développement du jeune. Il sort de la vision du monde véhiculée par sa famille pour trouver son propre sens de la vie. Il explore son identité en prenant des risques et en s'essayant à de nouvelles perspectives. C'est grâce à ce processus que le jeune renforce sa capacité à prendre des décisions et à résoudre des problèmes sur base de ses valeurs, ses idéaux, ses principes et ses croyances. En tant qu'adultes, nous les respectons et les encourageons à explorer le sens de leur vie. Nous les soutenons sans vouloir les sauver des risques liés à ses explorations.



Un kit, quatre piliers

Pour encourager les scouts à développer et renforcer leur résilience, un kit est présenté sur le site. Il contient une série de fiches d'animations prêtes à l'emploi à destination des quatre branches mais aussi des adultes. Ces activités peuvent être distillées dans l'animation, adaptées dans des jeux, vécues lors d'un temps spécifique d'animation ou en conseil d'unité.

Ce kit est organisé selon quatre piliers qui visent chacun un objectif précis.

Tu trouveras le kit sur partage.lesscouts.be > Activités > Type : Kit résilience.



1 Émotions : les observer, les identifier et les exprimer.

Apprendre à reconnaître et à comprendre ses émotions permet de mieux se connaître et de davantage prendre en compte ses limites. Cela offre une plus grande sérénité intérieure et une meilleure maîtrise de soi.

Entendre les émotions des autres et découvrir que leur réaction, dans une même situation, n'est pas la même que la nôtre favorise l'apprentissage du respect de l'autre et de ses besoins.

2 Hauteur : prendre du recul, de la distance avec les pensées non productives.

Notre cerveau a l'habitude de créer des pensées positives comme négatives. Certaines pensées négatives prennent parfois beaucoup de place dans notre vie et influent parfois nos décisions. Prendre le temps de les reconnaître, les accepter avec bienveillance et les regarder avec de la hauteur permet de leur accorder moins d'importance. Les pensées ne sont que des pensées, elles ne sont pas une vérité absolue. On peut choisir d'y accorder du crédit ou pas, on peut choisir de les laisser volontairement de côté, sans s'y accrocher.

Entendre les émotions des autres et découvrir que leur réaction, dans une même situation, n'est pas la même que la nôtre favorise l'apprentissage du respect de l'autre et de ses besoins.



3 Avenir : construire des perspectives en lien avec nos valeurs.

Une vision claire de l'avenir, de ce qui est important pour soi, aide à vouloir vivre la vie, à surmonter les obstacles et à regarder vers l'avant. Se donner des perspectives qui ont du sens nourrit la détermination et la motivation ; prendre soin de soi et être patient permet l'apprentissage d'une expérience sur le long terme. En décidant d'avancer en direction des valeurs dans lesquelles on croit, on ne laisse pas la peur ou la négativité prendre le contrôle sur notre vie.

On choisit de s'appuyer sur ses forces et ses réussites pour tendre vers plus d'optimisme et de réalisme : ancrer les différents repères de sa vie, voire en créer de nouveaux, renforce le sentiment de sécurité ; laisser parler sa créativité entretient sa capacité de réaction face aux obstacles.

4 Connexion : s'entourer des autres.

Pour bâtir notre résilience, nous avons besoin de développer nos forces intérieures mais nous avons également besoin d'un soutien extérieur. Celui-ci inclut d'entretenir des relations aimantes, constructives et épanouissantes. Nous cherchons à nous entourer de modèles positifs et à développer un sentiment d'appartenance. Tisser un réseau permet de se tourner vers les autres et de demander du soutien en cas de difficulté. Cette démarche permet de trouver des solutions que nous n'aurions pas envisagées seul.

Vous l'aurez compris, la résilience c'est une compétence qui se découvre, s'acquiert et se renforce. En tant que membre d'équipe d'unité, tu peux lui faire de la place grâce à tes attitudes ou en planifiant des activités avec les animateurs et avec les scouts. Et tout ça pour quoi ? Pour atteindre notre ambition éducative, bien sûr !