

# Cultiver la résilience

Approches Coopératives APAC



## Le potentiel du Scoutisme

Qu'est-ce que  
la résilience ?

Les forces  
de résilience

L'échelle de  
résilience

Le potentiel  
du  
Scoutisme

Construire  
la  
résilience



# La résilience

Un matériau est dit résilient quand il retrouve sa forme et sa position originelles après avoir été soumis à des forces qui l'ont aplati ou tordu.



**La résilience humaine est la capacité à résister à l'adversité et à rebondir après avoir vécu des événements difficiles.**



## Les forces de résilience

Compétence sociale

Autonomie

Résolution de problème

Sens du but

- Beaucoup de personnes pensent encore que la résilience est une qualité intrinsèque, que certains possèdent alors que d'autres en sont dépourvus
- Une autre conception erronée est de penser que la résilience ne concerne que les jeunes confrontés à des risques élevés.
- *"Le développement de la résilience n'est autre que le processus harmonieux et sain du développement humain"* (Bonnie Benard)
- Les personnes résilientes présentent **quatre caractéristiques personnelles** qui permettent un développement harmonieux et une vie épanouie.



## La compétence sociale

Communication

Empathie,  
bienveillance

La compétence sociale inclut les connaissances, les savoir-faire et les savoir-être pour construire des relations positives avec les autres.

Sous le nom d'*intelligence interpersonnelle*, elle constitue une des 8 intelligences multiples identifiées par Howard Gardner.

Réceptivité

Compassion  
altruisme



## Réceptivité

- C'est la capacité de s'adapter aux autres et de déclencher de leur part des réponses positives : "être de bonne humeur", "sociable", "attractif", "bien équilibré".
- Dès le plus jeune âge, les enfants recherchent l'affection en attirant l'attention des adultes.
- Ils acquièrent ainsi un sens de l'attrait qu'ils exercent sur les autres.
- Ils deviennent capable de se faire des amis et d'obtenir un appui des autres.



# Communication

- Capacité de communiquer avec les autres de manière positive pour échanger des informations, se faire comprendre et établir une relation.
- **Assertivité** : capacité d'affirmer son point de vue sans blesser les autres.
- **Communication interculturelle** : capacité d'aller et venir entre deux cultures en utilisant les codes appropriés. Important pour les jeunes appartenant à une culture non-dominante.