

RESILIENZA - KIDS



© L. Ducastel & S. Rochat, 2025; images@PowerPoint
Licence CC-BY-NC-ND

Indications

Le jeu de cartes RESILIZENZA-KIDS peut être utilisé en individuel ou en groupe, dans un cadre éducatif, social, thérapeutique ou familial.

Il est particulièrement pertinent lors d'interventions visant à favoriser la mise en oeuvre d'un plan d'action, l'engagement (scolaire) ou l'adaptation à une situation de vie nouvelle ou difficile.

Il ne remplace pas à un suivi psychologique en cas de difficultés importantes.

Note : le pouvoir d'agir d'un enfant est limité. Il ne s'agit donc pas de le rendre seul responsable de la mise en oeuvre de ces activités, mais de l'aider à identifier ce qui lui fait/pourrait lui faire du bien, puis les moyens d'y arriver avec des adultes aidants.



Consignes

1. Inviter l'enfant à trier les cartes selon le degré auquel l'activité mentionnée constitue une ressource pour lui (pas du tout, un peu, beaucoup) ;
2. Identifier les activités qu'il souhaiterait davantage mobiliser dans sa vie ;
3. Examiner ensemble la faisabilité concrète et les bienfaits possibles de ces ressources pour lui.



Interprétation

Ressources :

 Cognitives	 Sociales
 Émotionnelles	 Institutionnelles
 Compétences	 Culturelles
 Biologiques	 Spirituelles
 Naturelles	 Stratégiques
 Matérielles	

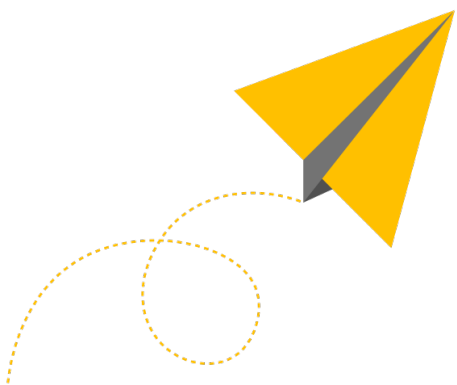




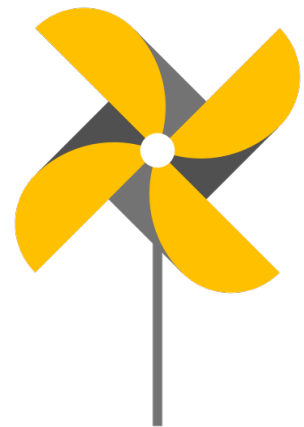
Je pense à ce que
j'ai réussi à faire et
je me félicite.



Je suis gentil·le et
patient·e avec
moi-même.

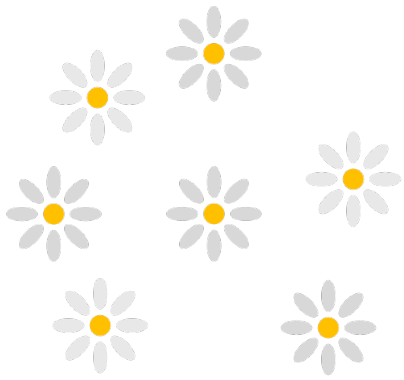


Je me fixe des buts
qui me motivent.



J'arrive à
comprendre ce qui
m'arrive.

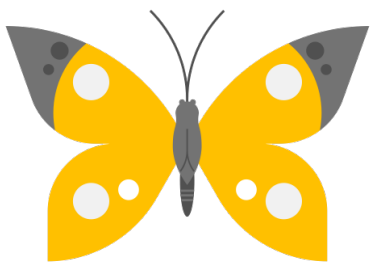




J'arrive à
comprendre ce que
je ressens.



Je joue, je
m'amuse.



Je prends le temps
d'admirer le monde
qui m'entoure.



Je partage ma joie
avec d'autres ou je
me réjouis pour eux.

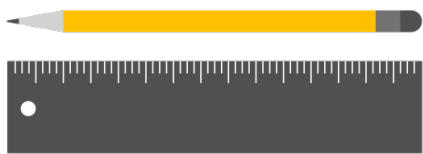




Je dis quand je suis
fâché·e, sans blesser
les autres.



J'ose être triste ou
pleurer si j'en ai le
besoin.



Je reconnais mes
qualités.



Je m'entraîne pour
m'améliorer quand
il le faut.





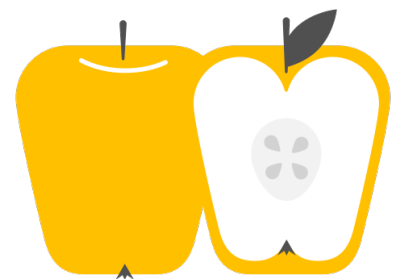
J'utilise mes
compétences et
mes forces.



Je montre ce que
je sais faire ou j'en
parle aux autres.

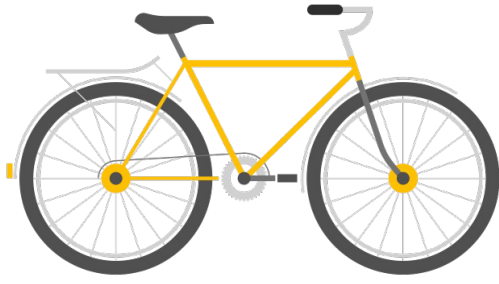


J'apprends de
nouvelles choses.



Je mange
régulièrement et de
manière équilibrée.

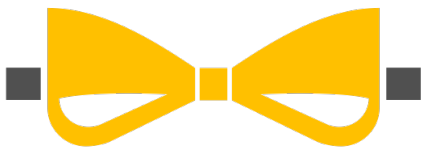




Je pratique un sport
ou une activité
physique que j'aime.



Je dors assez et
me repose quand
j'en ai besoin.



Je prends soin de
mon corps et de
mon apparence.



Je respire
profondément.





Je passe du temps
dehors, dans la
nature.



Je m'occupe
d'animaux.



Je prends soin
d'une plante ou
d'un jardin.

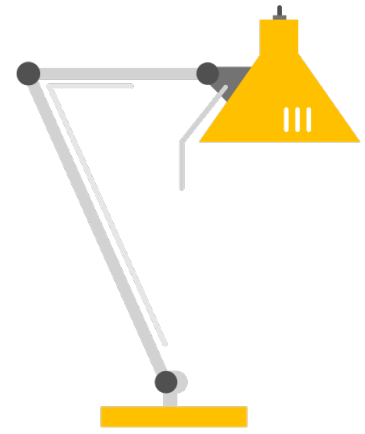


Je protège la nature
(trier, recycler, ne
pas gaspiller...).





Je sors prendre l'air
et le soleil.



Je range ma
chambre pour m'y
sentir bien.



J'utilise mon argent
pour me faire plaisir
ou j'économise.



Je prends soin des
objets que j'aime.





Je vais dans des lieux que j'aime, où je me sens bien.



Je prends des objets réconfortants (jouet, livres, doudou...).



Je passe du temps avec ma famille ou mes ami-e-s.

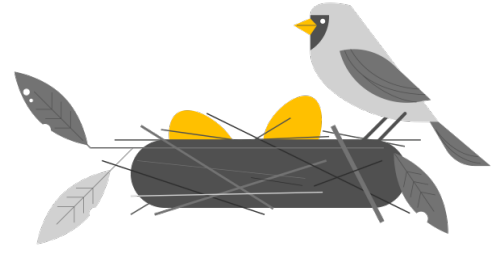


Je fais partie d'un groupe, d'un club ou d'une association.





J'obtiens du réconfort quand j'en ai besoin.



Je rends service ou j'aide les autres quand je le peux.



Je montre mon affection aux autres.

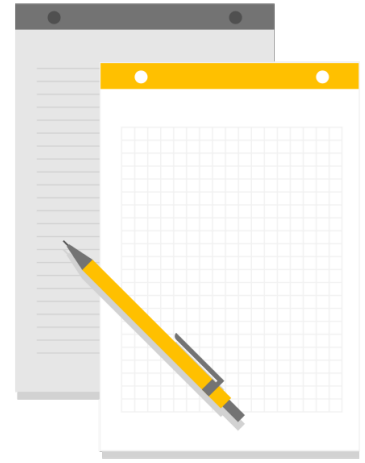


Je vais chez le médecin quand j'en ai besoin.

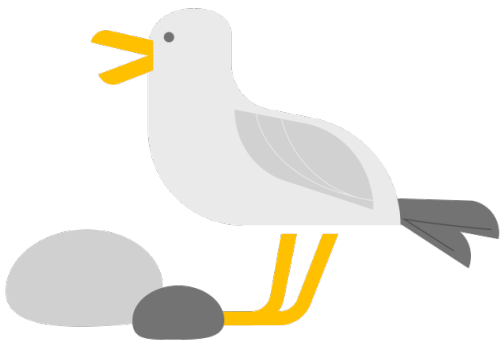




Je demande de l'aide à un adulte si j'ai des problèmes.



Je me crée de bonnes conditions pour apprendre.



Je parle à un adulte si on m'embête.



J'obtiens le matériel dont j'ai besoin (habits, livres...).





Je me plonge dans
un bon livre, une BD,
un manga.



Je regarde un bon
dessin animé, un
film, un spectacle.

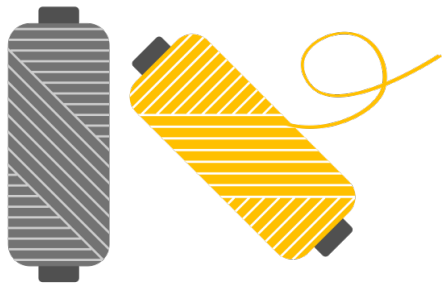


J'écoute de la
musique que
j'aime, la radio.



Je visite un musée,
une exposition qui
m'intéresse.





Je fais une activité
manuelle ou
créative.



Je prie ou je
médite.



Je participe à des
rituels religieux.



Je lis des textes
sacrés.





Je demande
pardon lorsque j'ai
mal agi.



Je dis merci quand
je suis
reconnaissant·e.

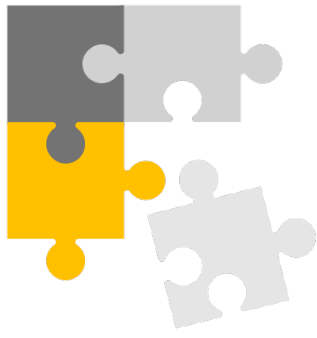


Je repère les choses
qui sont difficiles
pour moi.



J'affronte les
petites difficultés
qui se présentent.





J'arrive à trouver des solutions pour les petites difficultés.



J'arrive à dédramatiser les petites difficultés.



J'arrive à voir le positif même dans une journée difficile.



Autre activité
ressource :

