

Jeu de cartes RESILIENZA-KIDS – Mini-manuel d’utilisation

RESILIENZA-KIDS - Cartes (© L. Ducastel & S. Rochat, 2025)

Version [imprimable](#) – Version [online](#)

Objet	La résilience désigne le processus et le résultat d’une adaptation réussie à des expériences de vie difficiles ou éprouvantes (APA, 2015). Elle peut être développée en cultivant les ressources de la personne.
Ancrage	Le jeu RESILIENZA-KIDS s’appuie sur le modèle du fonctionnement optimal de Ford et Smith (2020) qui distingue 4 grandes catégories de facteurs impliqués dans la performance et l’adaptation : la motivation, les compétences, le fonctionnement biologique, et le contexte. Les 11 domaines du jeu constituent une opérationnalisation concrète de ces catégories.
Principe	<p>Le jeu RESILIENZA-KIDS vise à soutenir le développement de l’enfant en lui permettant :</p> <ul style="list-style-type: none">• d’identifier ses ressources internes et externes ;• de mobiliser ses ressources pour faire face à d’éventuelles difficultés ;• d’élaborer progressivement une « bibliothèque de ressources » sur la base de ses expériences. <p>L’utilisation d’un jeu de cartes favorise ici un rapport dialogique, collaboratif et réflexif, plutôt qu’évaluatif. Le pouvoir d’agir d’un enfant étant limité, il ne s’agit pas de le rendre seul responsable de la mise en œuvre 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.</p>
Processus	RESILIENZA-KIDS peut être utilisé en individuel ou en groupe, dans un cadre éducatif, thérapeutique, social ou familial. Il est particulièrement pertinent lors d’interventions visant à favoriser la mise en œuvre d’un plan d’action, l’engagement scolaire ou l’adaptation à une nouvelle situation de vie. Il ne remplace pas un suivi psychologique en cas de difficultés importantes.
Contenu	Le jeu RESILIENZA-KIDS comprend 55 cartes décrivant une activité susceptible de constituer une ressource, ainsi qu’une carte vide à compléter par une autre activité ressource au besoin. Les cartes sont réparties dans les 11 domaines suivants : psychologique, émotionnel, compétences, biologique, naturel, matériel, social, institutionnel, culturel, spirituel, stratégique et professionnel. Chaque domaine est décrit au moyen de 5 cartes.
Passation	<ol style="list-style-type: none">1. Inviter l’enfant à trier les cartes selon le degré auquel l’activité mentionnée constitue déjà une ressource pour lui (pas du tout, un peu, beaucoup) ;2. Identifier les activités qu’il souhaiterait davantage mobiliser dans sa vie actuelle ;3. Examiner ensemble la faisabilité concrète et les bienfaits possibles de ces ressources pour lui.
Interprétation	Les pictogrammes sur chaque carte peuvent aider à dégager des tendances dans les ressources : 🧠 = psychologiques ; 🧡 = émotionnelles ; 🍊 = compétences ; 🌿 = biologiques ; 🌳 = naturelles ; 💎 = matérielles ; 🌟 = sociales ; 🏛️ = institutionnelles ; 🎭 = culturelles ; ★ = spirituelles ; 🗺️ = stratégiques.
Compléments	Le jeu RESILIENZA existe aussi pour les adultes (version imprimable et online). L’utilisation de ce dernier peut être approfondie par le livre « Les 5As du conseil en orientation » (chapitre 5.1),
Références	American Psychological Association. (2015). <i>APA dictionary of psychology</i> . Author. Ford, M. E., & Smith, P. R. (2020). <i>Motivating self and others</i> . Cambridge U Press.