

Jeu de cartes RESILIENZA – Mini-manuel d'utilisation

SKILLS - Cartes (© S. Rochat, 2020)
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 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 12 domaines du jeu constituent une opérationnalisation concrète de ces catégories dans le champ de l'orientation.
Principe	Le jeu RESILIENZA vise à soutenir le processus de conseil en orientation en permettant : • d'identifier les ressources internes et externes dont dispose la personne ; • de mobiliser ces ressources pour s'adapter à une transition professionnelle défiante ; • de consolider le projet afin de prévenir les échecs ou les abandons. Ces facteurs peuvent également être travaillés avec un inventaire, mais l'utilisation d'un jeu de cartes favorise un rapport dialogique, collaboratif et réflexif, plutôt qu'évaluatif.
Processus	En référence au modèle des 5As du conseil en orientation, le jeu RESILIENZA est particulièrement pertinent dans la phase : • d'Accompagnement de la planification, pour consolider la mise en œuvre du plan d'action en favorisant les conditions propices à l'engagement et à l'adaptation.
Contenu	Le jeu RESILIENZA comprend 70 cartes, chacune décrivant une activité susceptible de constituer une ressource. Les cartes sont réparties dans les 12 domaines suivants : psychologique, émotionnel, compétences, biologique, naturel, matériel, social, institutionnel, culturel, spirituel, stratégique et professionnel. Chaque domaine est décrit au moyen de 5 cartes, à l'exception du domaine professionnel qui en comprend 15 en raison de l'importance de ces ressources dans les situations d'orientation.
Passation	1. Inviter la personne à trier les cartes selon le degré auquel l'activité mentionnée constitue déjà une ressource pour elle ; 2. Identifier les activités qu'elle souhaiterait davantage mobiliser pour traverser au mieux sa période de transition ; 3. Examiner ensemble la faisabilité concrète, les bienfaits escomptés et l'intégration de ces ressources dans le plan d'action.
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 ; 🧳 = professionnelles.
Compléments	Pour approfondir : • 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 University Press.