



CULTIVER LA RÉSILIENCE

*Une ressource du
Secteur des
services
éducatifs*

TABLE DES MATIÈRES

2 Que signifie la résilience pour moi?

3 Graines de résilience

4 À quoi ressemble votre réseau de résilience?

5 Bassin de réflexion

II Notes

16 Quelques ressources qui peuvent vous être utiles

QUE SIGNIFIE LA RÉSILIENCE POUR MOI?

appartenance

perspective

acceptation

espoir

humour

À QUOI RESSEMBLE VOTRE RÉSEAU DE RÉSILIENCE?

À l'aide des messages-guides ci-dessous, identifiez les différentes façons dont vous faites preuve de résilience. Réfléchissez en termes d'une personne, d'une activité ou de quelque chose qui est important pour vous.

- _____ me comprend
- _____ me déplace de mes problèmes
- _____ me réconforte
- _____ m'écoute
- _____ est mon endroit sûr
- _____ m'expose à de nouvelles idées
- _____ m'inspire
- _____ me donne des critiques constructives
- _____ me fait rire
- _____ me donne un sentiment d'appartenance
- _____ est une activité que j'aime beaucoup
- _____ me fait relever des défis de façon positive
- _____ me motive
- _____ me garde optimiste
- _____ me donne un sentiment d'autonomie
- _____ calme mon esprit
- _____ me donne de l'espoir
- _____ rétablit mon sentiment d'équilibre
- _____ est quelque chose que je peux faire en ce moment pour moi

BASSIN DE RÉFLEXION

Reportez-vous aux messages-guides de la page précédente et cernez quelques éléments clés qui constituent votre réseau de résilience. Créez une image de votre réseau à l'aide des graphiques ci-dessous.



*Mon réseau
de résilience*

BASSIN DE RÉFLEXION

Qu'est-ce que je dois accomplir cette semaine?

BASSIN DE RÉFLEXION

Quelles sont mes forces?

Quelles sont mes
vulnérabilités?

BASSIN DE RÉFLEXION

Qu'est-ce que je trouve difficile aujourd'hui et que j'espère surmonter?

BASSIN DE RÉFLEXION

De quelle manière ai-je dû être résilient aujourd'hui?

BASSIN DE RÉFLEXION

Quels sont mes objectifs et de quelle manière
puis-je les atteindre?

QUELQUES RESSOURCES QUI PEUVENT VOUS ÊTRE UTILES

Cahill, H., Beadle, S., Farrelly, A., Foster, R., Smith, K. (2017). *Building resilience in children and young people*. Tiré de www.education.vic.gov.au/documents/about/department/resiliencelitreview.pdf

Carney, P., et Parr, M. (août 2015). *Résilience, vie active et épanouissement : Promouvoir une bonne santé mentale et le bien-être dans les communautés scolaires*. Tiré de www.edu.gov.on.ca/fre/literacynumeracy/inspire/research/ww_resilient_flourish_fr.pdf

Comas-Diaz, L., Luthar, S., Maddi, S., O'Neill, H., Saakvitne, K., et Tedeschi, R. (avril 2018). *The road to resilience*. Tiré de www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx

Hanley-Dafoe, R. (avril 2014). *Prediction and Resiliency: Finding the Shared Experience* [fichier vidéo]. Tiré de www.youtube.com/watch?v=43adV3m5w3M

Kempf, A. (2018). *Les défis de la mesure du bien-être dans les écoles : Étude réalisée pour la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'Ontario*. Tiré de www.otffeo.on.ca/fr/wp-content/uploads/sites/3/2018/02/The-challenges-of-measuring-wellbeing-in-schools-Winter-2017-Fr-web.pdf

Kutcher, S. *Teen Mental Health*. Tiré de www.teenmentalhealth.org

Leask, H. (29 décembre 2017). *The secret to raising resilient kids*. Tiré de www.macleans.ca/society/life/the-secret-to-raising-resilient-kids/amp/?twitter_impression=true

Stress Lessons: Tools for Resiliency (A Resource for Grades 9–12). La Fondation de psychologie du Canada www.psychologyfoundation.org/Public/Public/New_Stress_Lessons.aspx

Teach Resiliency. Tiré de www.porticonetwork.ca/web/teach-resiliency

Ungar, M. Resilience Research Centre. Tiré de www.resilienceproject.org

Ontario Secondary School Teachers' Federation
Fédération des enseignantes-enseignants
des écoles secondaires de l'Ontario

60 Mobile Drive, Toronto, Ontario M4A 2P3

TEL 416.751.8300
TEL 1.800.267.7867
FAX 416.751.3394
www.osstf.on.ca

