

La casita de la résilience

La fleur de l'estime de soi

Prof. Alain Golay
Prof. Stefan Vanistendael

Alain.Golay@hcuge.ch

www.hug-ge.ch/education-therapeutique

Définition de la résilience

La résilience est la capacité d'une personne ou d'un système social à se développer en présence de grandes difficultés.

Cette capacité permet de se défendre, de se construire et de se projeter dans la durée

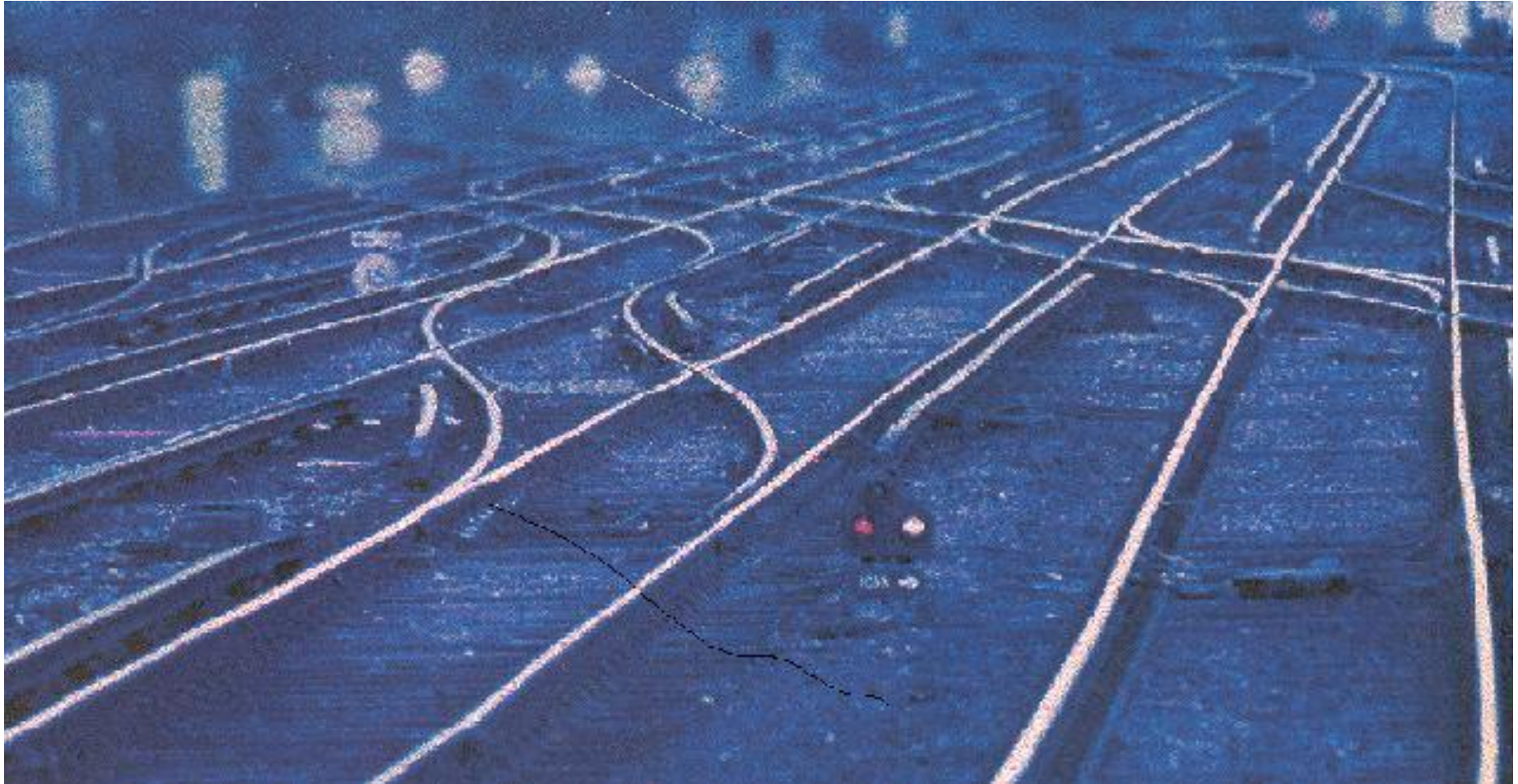
Définition

- **La résilience va au-delà du simple rebondissement**
- **Processus de la véritable croissance humaine**
- **La résilience est variable**
- **Elle a une dimension éthique**

**Une grande cassure se produit et ...
il faut continuer**

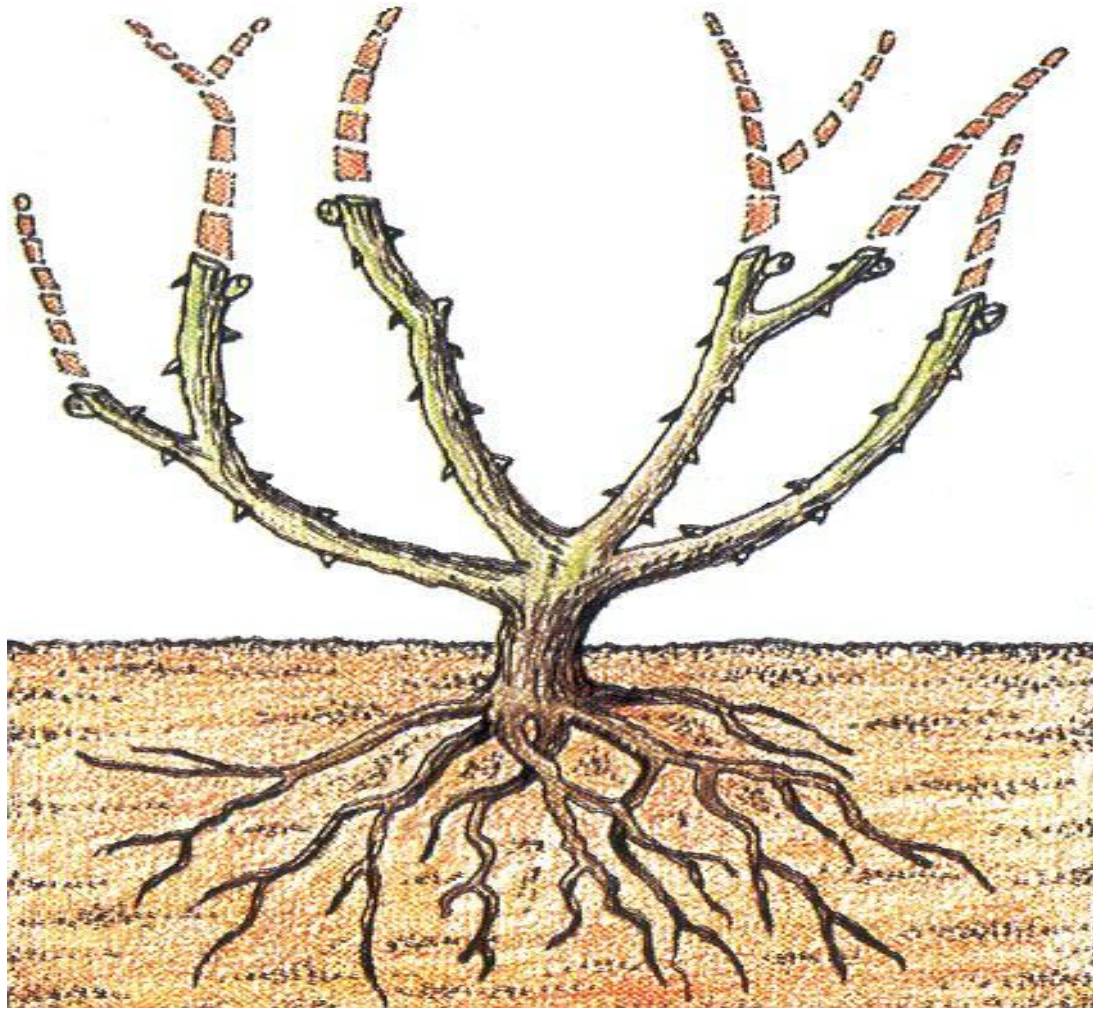
**Après, vous pouvez regarder en arrière... et
vous l'avez fait**

**La vie peut bifurquer
mais ne s'arrête pas**



**La résilience se construit
depuis l'enfance**

Pour avoir une bonne résilience il faut de bonnes ressources



Les besoins fondamentaux

besoin d'appartenance

affection de la famille,
camaraderie, amitié, amour
citoyenneté

besoin d'estime

estime des autres,
estime de soi...

besoin de se réaliser

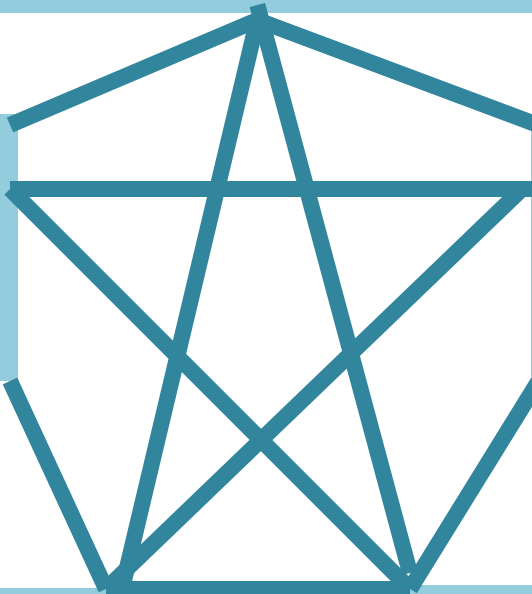
augmenter ses compétences,
autonomie

besoin de sécurité

abri (chambre)
protection

besoins physiologiques

manger (boire),
sexe
dormir



Les Ressources

Physiques

Nourriture
Sommeil
Santé

Psychiques

Liens émotionnels
Estime de soi

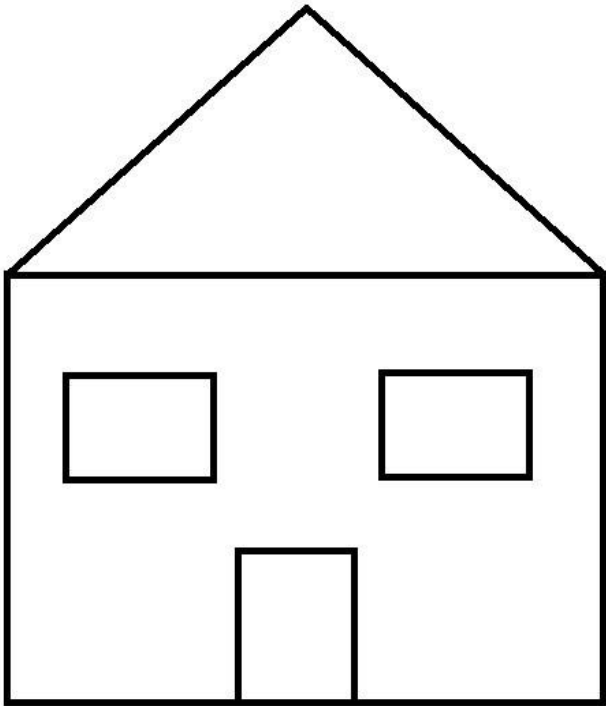
Sociaux

Liens
Entourage
Tuteur de résilience

Spirituels

Sens
Valeur

La Casita des ressources

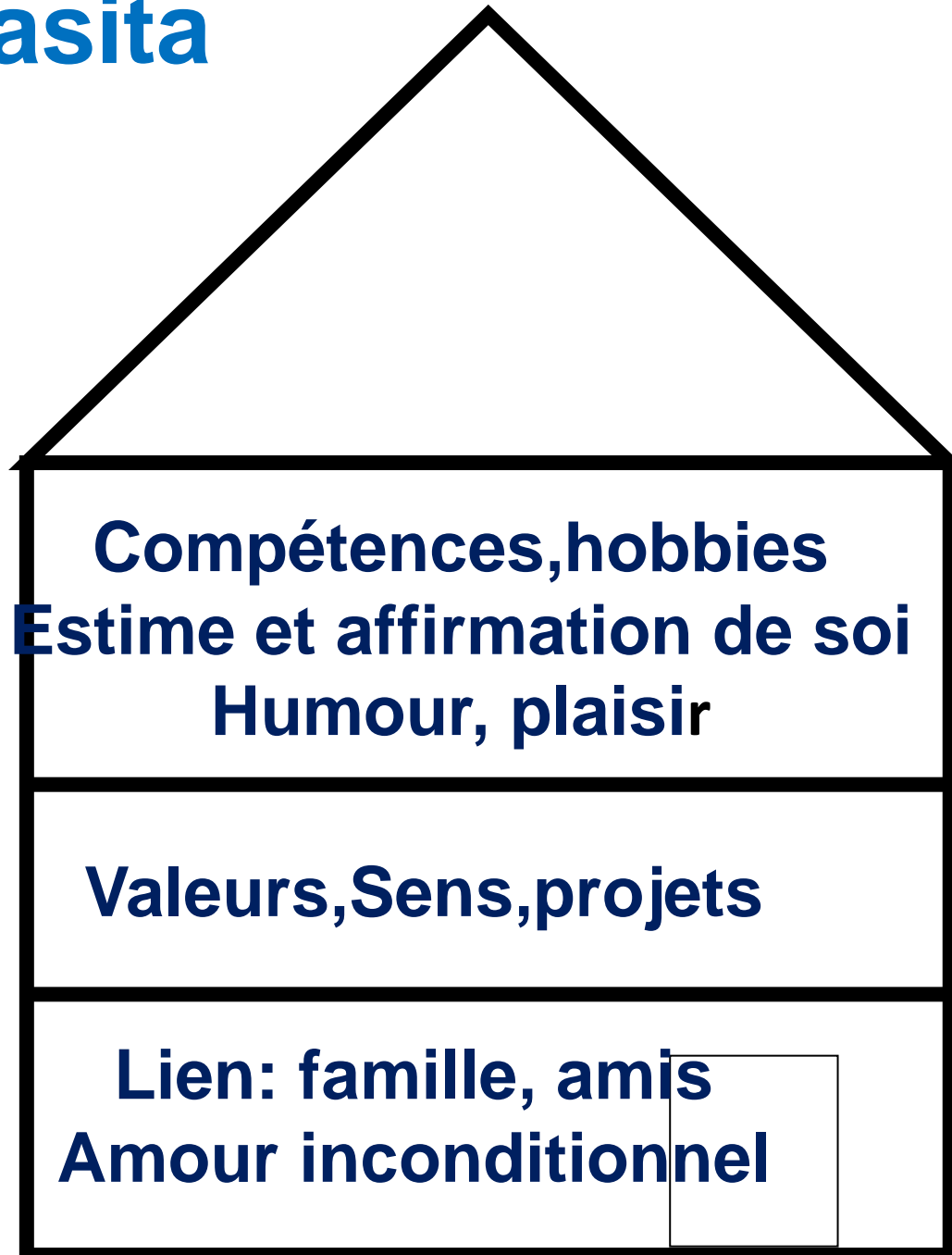


**Une maison
qui parle plus
qu'une simple
« check » list**

Le patient se reconstruit selon sa « casita »



La Casita



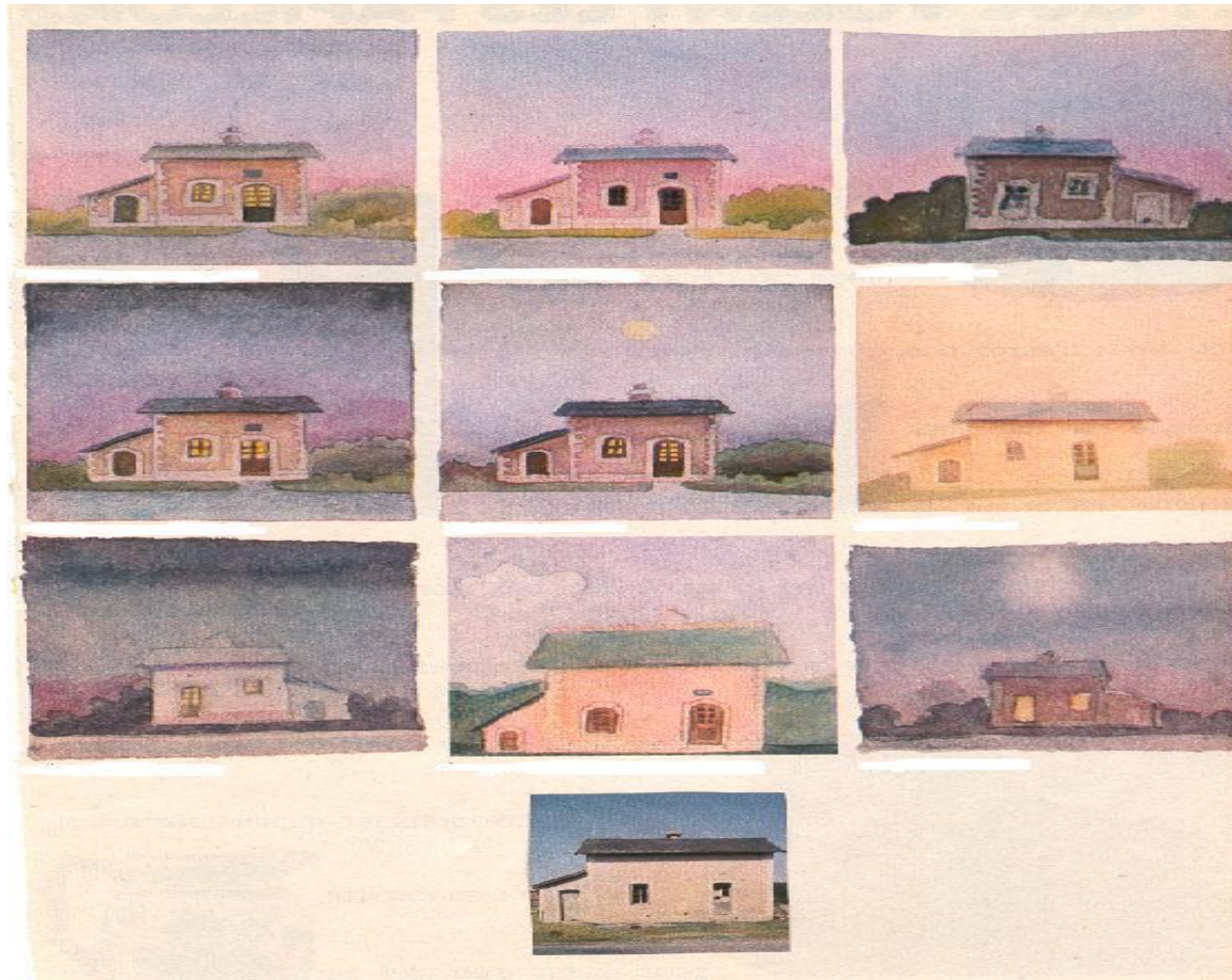
La Casita

- **Représente certains facteurs de résilience**
- **Les « chambres » sont des généralités**
- **Donne des indications générales d'interventions possibles**
- **Des ressources spécifiques à chaque personne**

La Casita: un instrument de travail

- **Structurer des consultations**
- **Former le personnel**
- **Formuler une philosophie de travail**
- **Réfléchir sur des activités d'un projet**
- **Développer des projets pour une population démunie**

Le soignant doit s'adapter à la « casita » du patient

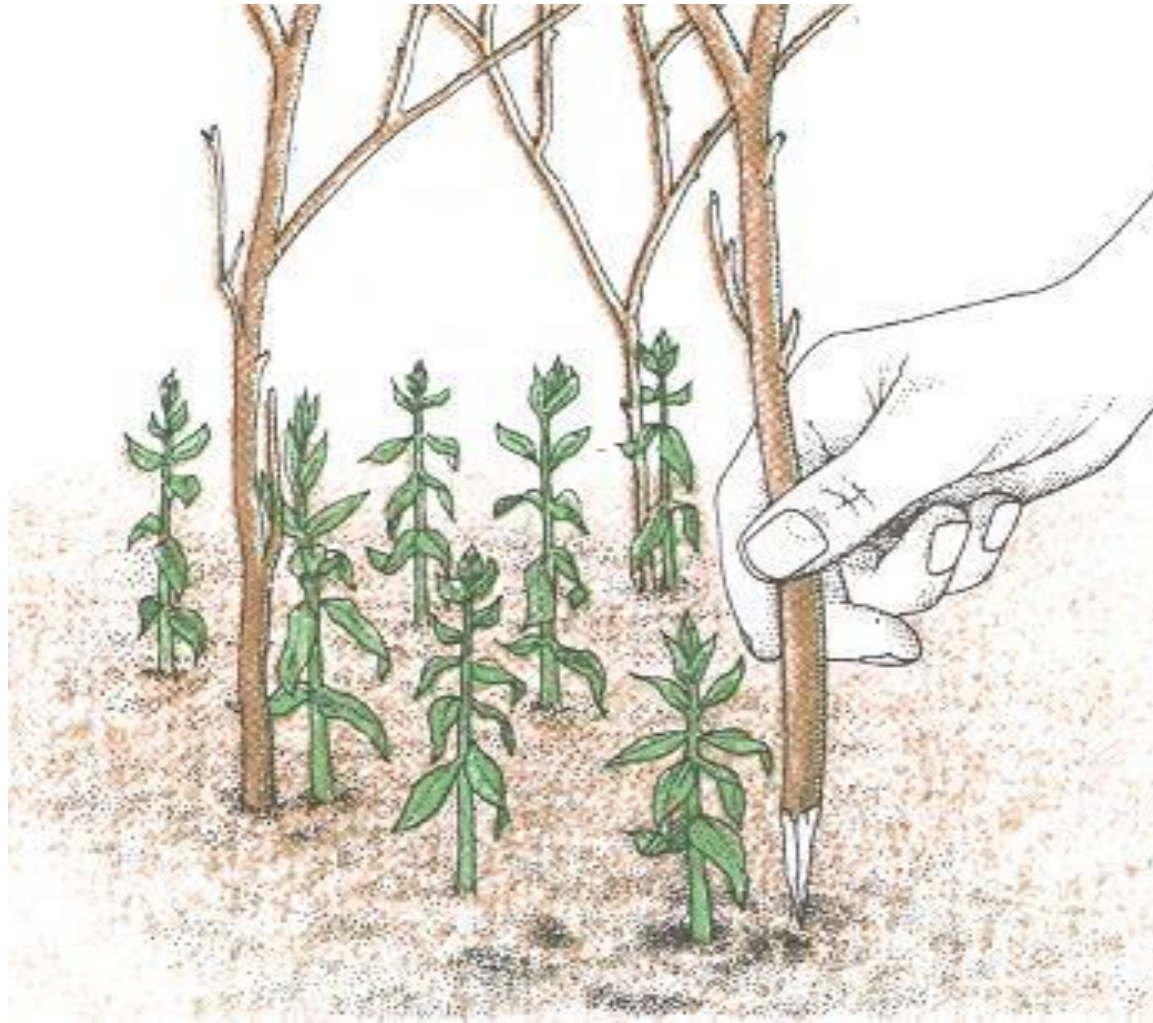


Facteurs de résilience positifs mais parfois négatifs

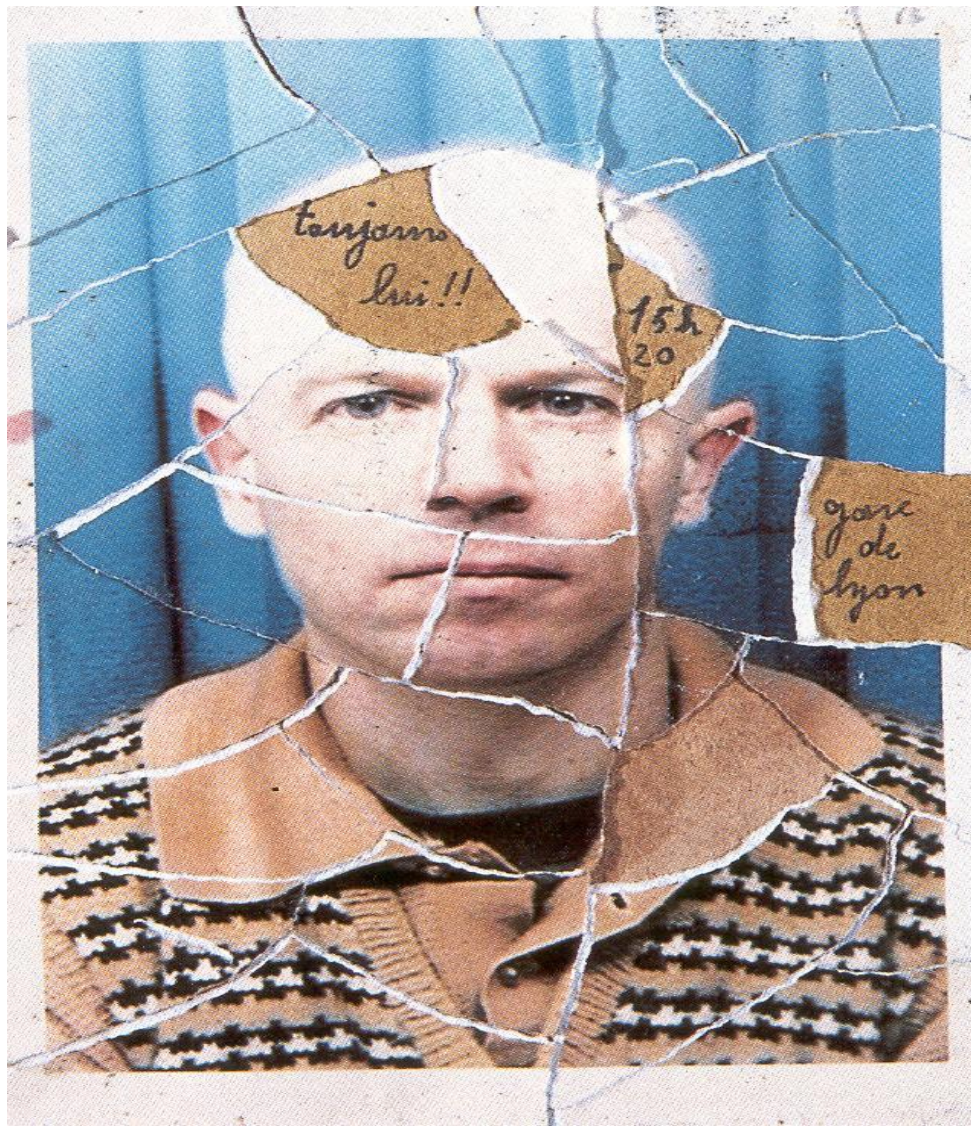
- **Famille, lien comme tuteur de résilience, mais... parfois relation « toxique »**
- **Une estime de soi exagérée peut devenir arrogance**
- **Un humour agressif peut se transformer en nuisible.**
- **Un sens de spiritualité mais pas de croyance sectaire.**

**La résilience nous invite à reconstruire
la vie, ce qui est différent d'une
démarche qui cherche à réparer les
dégâts**

Les soignants peuvent être des tuteurs de résiliences...



Certaines cicatrices restent ...



L'Estime de soi

Amour de soi

Vision de soi

Confiance en soi

Concept de l'estime de soi

**Vision de
soi, regard**

**Amour de soi
Se respecter
Ecouter ses
besoins**

**Confiance en soi
Agir sans crainte
de l'échec et du
jugement d'autrui**

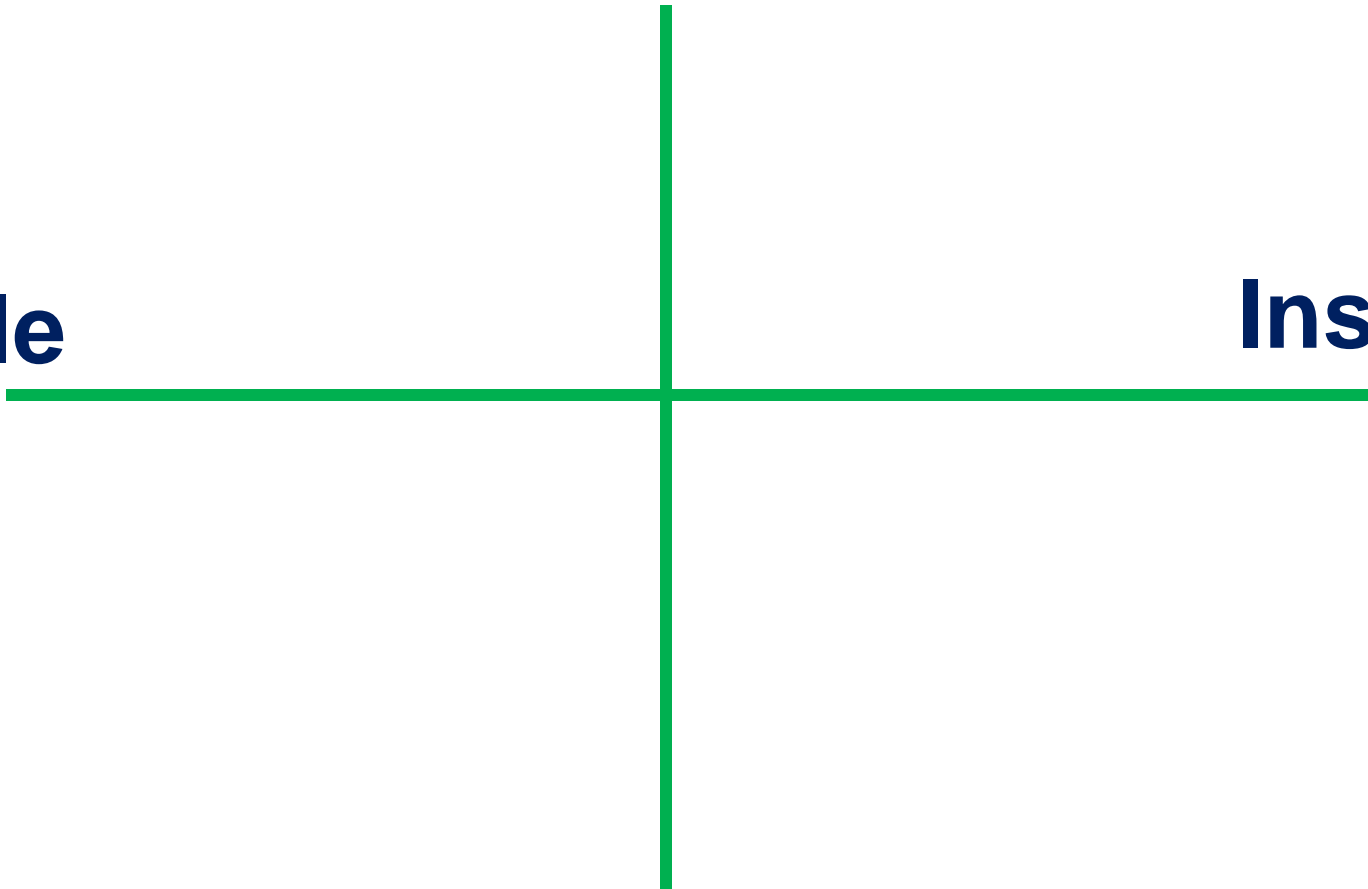
Estime de soi

Haute

Stable

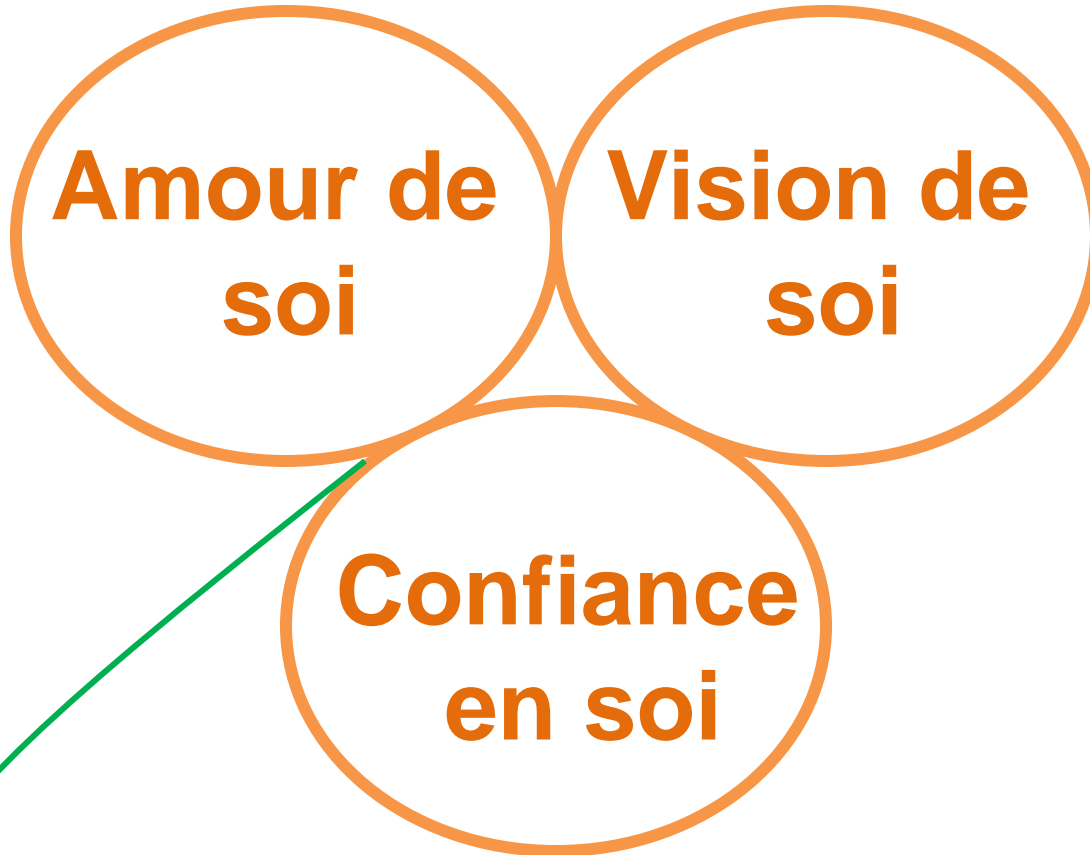
Instable

Basse



**Se sentir
aimé**

**Se sentir
compétent**



Amour parental

Constituez votre fleur

- **Enumérez vos compétences et vos qualités affectives**
- **Recherchez vos atouts et vos manques**
- **Repérez vos éléments positifs dans vos discours et votre comportement à autrui**

Les nourritures de l'estime de soi

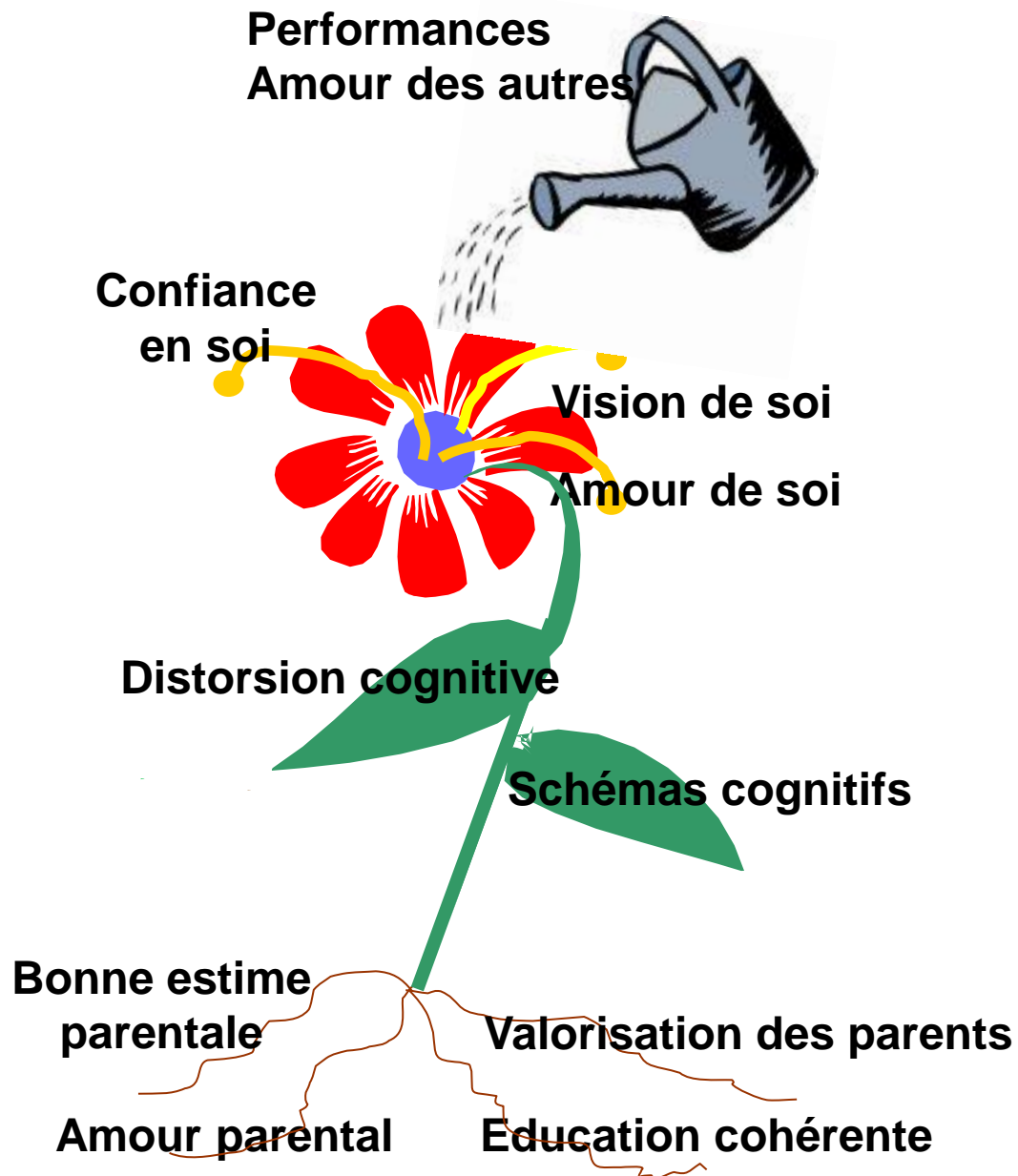
- **Performances, moyens de se sentir compétent**
- **Développer de l'amour des autres**
- **Sentiment d'être aimé**

Entraînez votre affirmation de soi

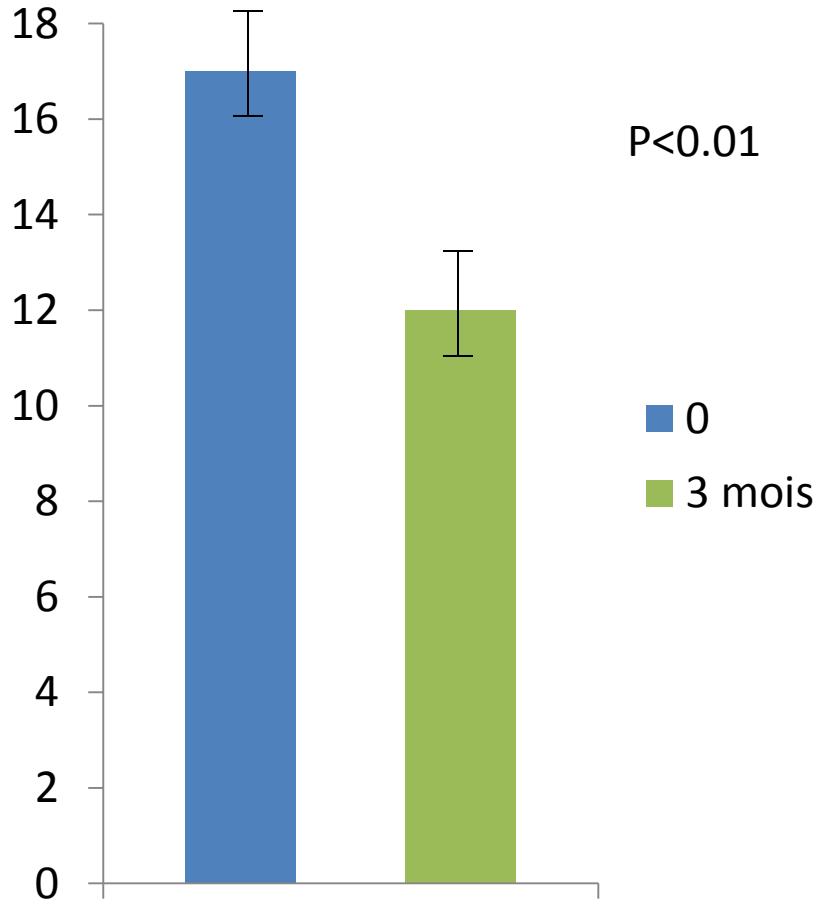
- **Demandez, refusez**
- **Complimentez, critiquez**
- **Recevez des critiques fondées ou fausses**

JE, JE, TU , NOUS

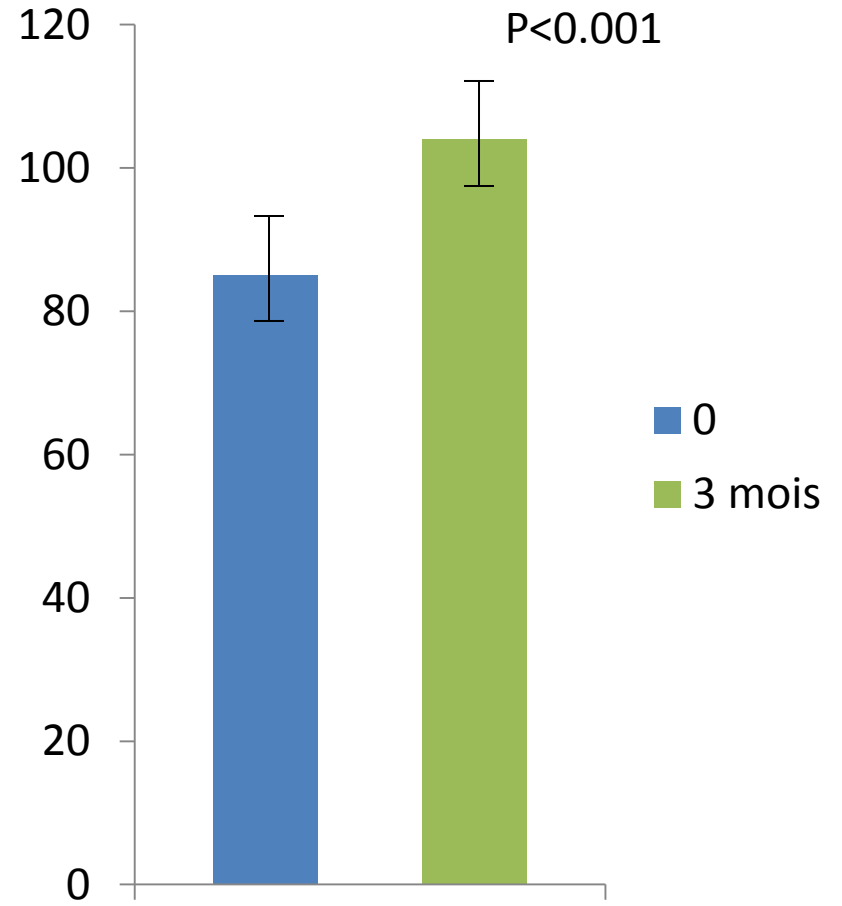
La fleur de l'estime de soi



Phobie sociale



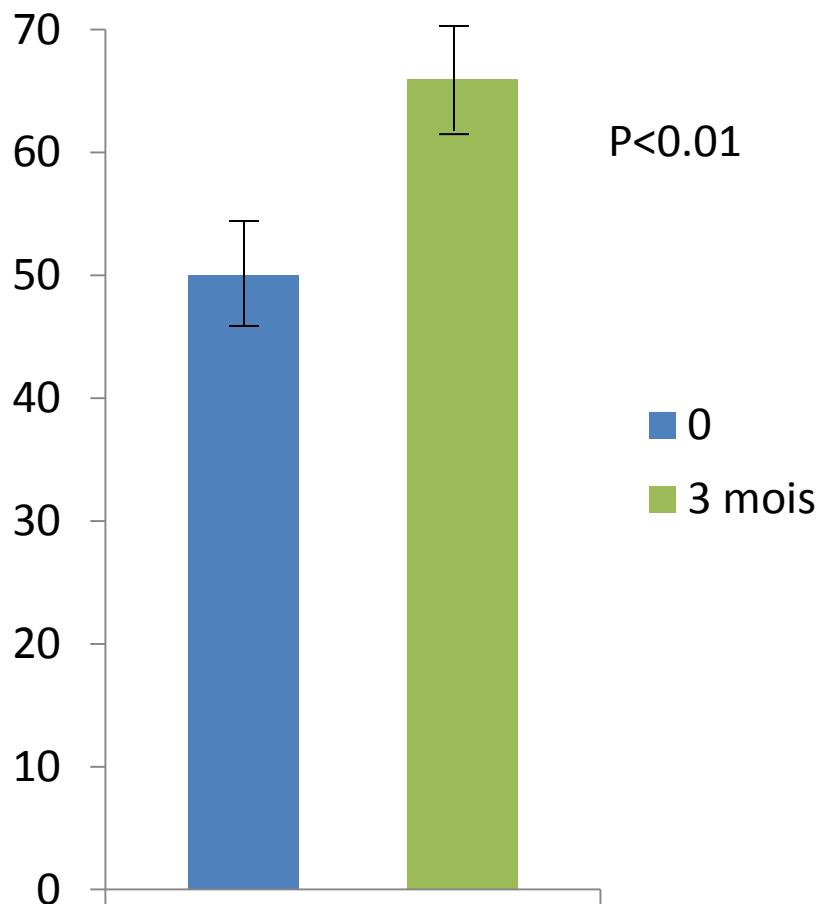
Estime de soi



Questionnaire des Peurs (Mark) Cottraux 1987

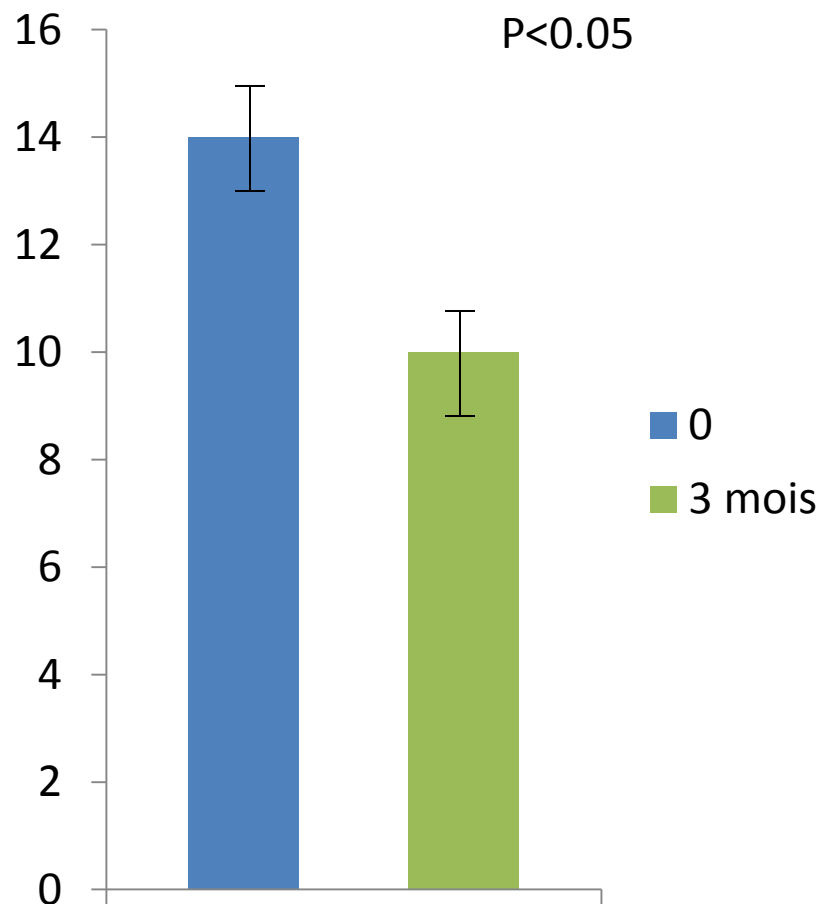
Inventaire d'estime de soi sociale IESS,
Lawson 1979

Affirmation de soi



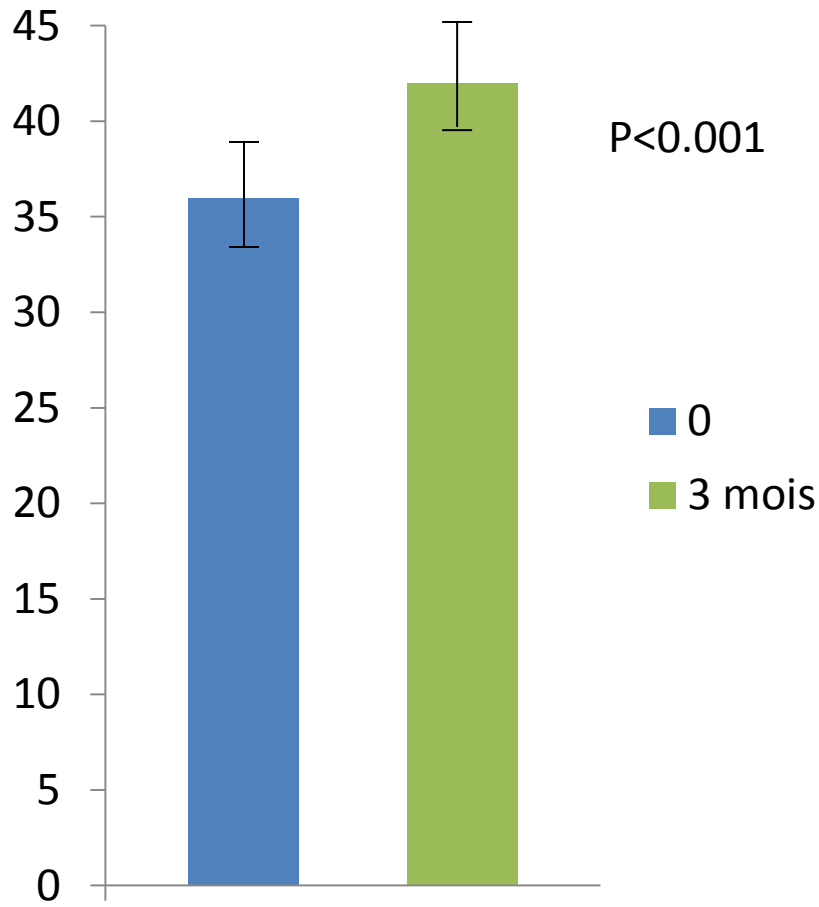
Echelle d'affirmation de soi Cungi 1996

Dépression



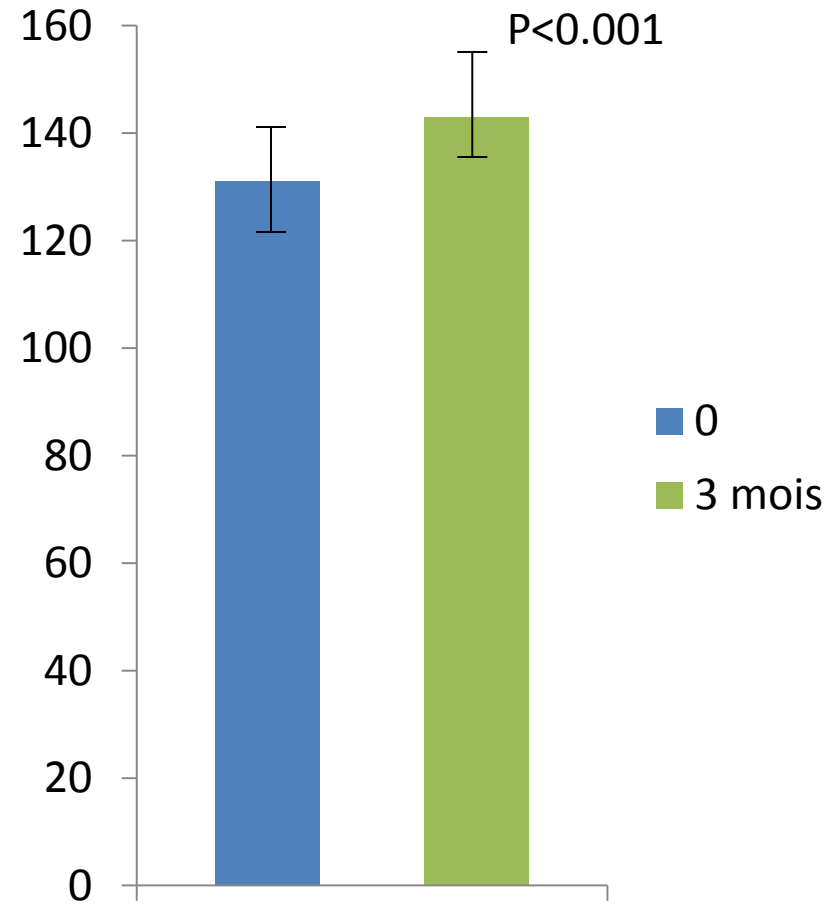
Inventaire pour mesurer la dépression, Beck 1961

Exposer des sentiments négatifs



Questionnaire Conduites interpersonnelles (QCI) Bouvard 1999

Echelle de performance



Questionnaire Conduites interpersonnelles (QCI) Bouvard 1999

Résumé

- **La casita de la résilience**

Repérer ses ressources
ses liens, son sens de la vie, ses valeurs

- **La fleur de l'estime de soi**

Se respecter, écouter ses besoins
Sa vision, sa confiance
son amour de soi