

Compétences psychosociales

Bibliographie indicative

Novembre 2014

Table des matières

COMPETENCES PSYCHOSOCIALES	5
Ouvrages.....	5
Guides.....	7
Dossiers	7
Articles.....	7
ESTIME DE SOI	8
Ouvrages.....	8
Rapports.....	9
Dossiers	10
Thèses.....	11
Brochure	11
Articles.....	11
RESILIENCE.....	13
Ouvrages.....	13
COPING	17
Ouvrages.....	17
EMPOWERMENT	17
Ouvrages.....	17

Note : Certains de ces documents sont disponibles dans nos centres de documentation. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter les documentalistes des centres de documentation de l'IREPS Haute-Normandie de Rouen et Evreux.



Centre de documentation de Rouen :

Adresse :
IREPS de Haute-Normandie
Pôle Régional des Savoirs
115 bd de l'Europe
76100 ROUEN

Tél : 02 32 18 07 60

Du lundi au vendredi, de 10h à 12h30 et de 14h à 16h45

Email : doc76@ireps-hn.org

Centre de documentation d'Evreux :

Adresse :
IREPS de Haute-Normandie
3 bis rue de Verdun
27000 EVREUX

Tél : 02 32 39 05 73

Les mardi, mercredi et jeudi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h00

Email : doc27@ireps-hn.org

COMPETENCES PSYCHOSOCIALES

Ouvrages

BESSIN Marc, PRUVOST Geneviève, Mathieu L (et al.)

Compétences pour résister

L'harmattan, 2002, 253 p.

Les pratiques de résistance décrites dans ce numéro, à partir de situations sociales de tous horizons, interrogent les compétences des dominés pour accéder à l'espace public dans leur articulation permanente entre la résignation et la contestation, entre le niveau local et le global, entre les logiques privées et publiques, entre les démarches individuelles et les actions collectives, entre l'urgence de la survie et la patience nécessaire pour trouver les voies de l'émancipation...

DE MEY-GUILLARD Chantal

Accepter ses émotions : Penser à soi - Aller vers les autres

Chronique sociale, 2012-03, 87 p.

Cet ouvrage tente de faire prendre conscience au lecteur de l'importance de bien analyser ses émotions afin de les accepter. Ne pas se battre contre mais plutôt savoir les gérer au quotidien dans le but de se sentir mieux, d'avoir confiance en soi et s'ouvrir plus facilement aux autres. 35 exercices permettent cette prise de conscience : lire à haute voix, je doute donc je suis, dire non, inspirer-expirer...

FILLION Laurent, AUDIGIER François

Eduquer à la citoyenneté. Construire des compétences sociales et civiques

CRDP de l'Académie d'Amiens, 2012, 214 p.

L'éducation à la citoyenneté est un domaine transversal à de nombreuses disciplines que l'Education nationale doit inclure dans le parcours des élèves. Cet ouvrage propose des réflexions et des actions à partir de situations vécues en classe. Il vise à utiliser les compétences sociales et civiques des élèves pour favoriser leur intégration présente et future dans la société.

GUITTET André

Construire du lien. Les capacités relationnelles

Armand Colin, 2011, 223 p.

Améliorer ses compétences relationnelles suppose un développement cognitif et émotionnel qui amène à questionner ses représentations, valeurs, croyances et projets, et se poser deux questions pratiques afin de tisser du lien : sur quoi agir ? Comment agir ? Ce livre propose des démarches d'apprentissages et de développement de la personne, expose les concepts, les savoir-faire, et les capacités utiles à tout individu en relation avec autrui.

PEYRE Pierre

Compétences sociales et relations à autrui. Une approche complexe

L'harmattan, 2000, 229 p.

Les compétences sociales sont-elles un simple effet de mode, ou un véritable concept en voie de développement ? A trop vouloir les instrumentaliser, sans chercher à en saisir le sens profond, c'est-à-dire les comprendre à travers l'ensemble des éléments en interaction dynamique qui les composent, ne prendrait-on pas inconsidérément le risque de les réduire à la fonction d'outil, alors qu'elles sont la condition, l'essence même de la vie en société ?

PHARAND Joanne, DOUCET Manon

En éducation, quand les émotions s'en mêlent ! Enseignement, apprentissage et accompagnement
Presses de l'Université du Québec, 2013, 253 p.

Cet ouvrage s'adresse aux intervenants auprès d'enfants, d'adolescents ou d'adultes, cherchant à comprendre comment les émotions guident, stimulent, brouillent, freinent ou favorisent les relations et les apprentissages.

PRETEUR Yves, DE LEONARDIS Myriam, TAP Pierre

Éducation familiale, image de soi et compétences psychosociales

De Boeck Université, 1995, 286 p.

Cet ouvrage collectif rassemble une série de contributions d'universitaires de plusieurs pays, traitant des relations entre conceptions et pratiques éducatives familiales et développement de l'identité sociale de l'enfance à l'adolescence. La première partie regroupe quatre chapitres sur l'éducation et les compétences parentales face au tout jeune enfant (0 à 2 ans). La deuxième partie (six chapitres) vise à appréhender certains processus d'adaptation et d'intégration. La troisième partie (cinq chapitres) aborde la construction de l'identité.

SHANKLAND Rébecca

Pédagogies nouvelles et compétences psychosociales

L'harmattan, 2009, 217 p.

L'évolution de la société induit des mutations de plus en plus rapides et engendre ainsi la nécessité de former des individus capables d'une grande adaptabilité. Plusieurs facteurs concourent au développement des capacités d'adaptation tels que l'autonomie, la résolution de problèmes, les compétences relationnelles, la confiance en soi, la créativité, celles-ci étant appelées compétences psychosociales.

TARTAR GODDET Edith

Développer les compétences sociales des adolescents par des ateliers de parole

Retz, 2007, 191 p.

Ce livre explique comment mettre en oeuvre des ateliers de parole en contexte scolaire pour aider les adolescents à développer leurs compétences sociales. Cette démarche est articulée en 3 chapitres : la mise en place de ces ateliers en 12 questions-réponses, apprendre à se connaître soi-même, apprendre "l'autre", à accepter les autres et à vivre en groupe. Une centaine d'exercices sont proposés.

TREMBLAY Luc

La relation d'aide : développer des compétences pour mieux aider

Chronique sociale, 2002, 191 p.

La première partie de cet ouvrage précise le contexte de la relation et ses spécificités. Elle insiste sur l'importance d'une connaissance de soi, sur les attitudes et qualités à privilégier. La deuxième partie propose des pistes de réflexion et des exercices pour développer les compétences essentielles en relation d'aide. La troisième partie est consacrée à des situations d'un haut degré de difficulté.

Guides

Collège régional d'éducation pour la santé (CRES) de Champagne- Ardenne

Développer les compétences psychosociales des jeunes : un outil au service du formateur

Collège régional d'éducation pour la santé (CRES) de Champagne- Ardenne, 2002, 67 p.

Ce guide s'adresse aux formateurs d'acteurs qui ont un public de jeunes. Son but est de favoriser chez ces professionnels ou bénévoles des attitudes pédagogiques susceptibles de renforcer chez les jeunes les facteurs de protection contre les conduites à risque. Il comporte quatre parties : "Connaissances", "Fiches pédagogiques", "Fiches techniques" et "Fiches applications".

[Consulter le document sur le site de l'IREPS Champagne-Ardenne](#)

Table jeunesse Kateri, Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP)

Guide d'identification de certaines difficultés psychosociales vécues par les jeunes

Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP), 2010, 75 p.

Le Guide d'identification de certaines difficultés psychosociales vécues par les jeunes a été conçu afin d'aider les personnes intervenant auprès des jeunes de 10 à 17 ans à reconnaître les indices qui pourraient être associés à certaines difficultés psychosociales rencontrées par les jeunes. Grâce à ce guide, les intervenants pourront mieux comprendre diverses problématiques et orienter les jeunes vers les ressources adéquates.

[Consulter le document sur le site du Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales \(CLIPP\)](#)

Dossiers

Centre régional de prévention des conduites à risques (CNDT)

Vivre l'adolescence : mes ressources ". Ateliers d'expression sur les compétences psychosociales des adolescents

Centre régional de prévention des conduites à risques (CNDT), nd, 26 p.

Ce document présente un outil de prévention destiné aux adolescents sous la forme d'un support d'expression et d'échanges pour développer la confiance en soi, l'identité sociale, l'expression des émotions et la capacité de vivre des situations défavorables.

[Consulter le document sur le site de l'Office Central de la Coopération à l'Ecole \(OCCE\)](#)

CIRDD Ain-Loire-Rhône, CIRDD Drôme

Compétences psychosociales et facteurs de protection

Regards, n°6, 2004, 8 p.

Ce dossier présente quelques compétences transversales qui favorisent le développement des adolescents. Le choix de ces compétences est lié au développement des adolescents et aux observations sur les déterminants des conduites à risques.

[Consulter le document sur le site du CRDP d'Auvergne](#)

Articles

MICHAUD Claude

Former au développement des compétences psychosociales

La santé de l'homme, n° 369, 2004, pp. 10-12

D'après l'OMS, les compétences psychosociales sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. 55 personnes, dans le Doubs, ont participé à une formation, qui leur a permis d'acquérir ces compétences.

PURPER-OUAKIL Diane, MOUREN-SIMEONI Marie-Christine

Le développement des compétences psychosociales

La santé de l'homme, n° 361, pp. 15-17

Après avoir situé l'enfant de 3 à 6 ans, l'évolution des certains aspects des compétences psychosociales est détaillée : compétences cognitives et sociales, langage et communication sociale, représentation d'autrui, métacognition et théorie de l'esprit, théorie du développement moral.

[Consulter le document sur le site de l'INPES](#)

ESTIME DE SOI

Ouvrages

ANDRE Christophe, LELORD François

L'estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres

Odile Jacob, 1999, 288 p.

Cet ouvrage dépeint divers degrés et modalités de l'estime de soi selon des exemples concrets empruntés à la psychologie quotidienne, à la littérature ou encore à l'histoire. Il propose questionnaires et exercices visant à établir un bilan personnel. Ses analyses conduisent à des conseils pratiques "pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres".

CHALVIN Marie-Joseph

L'estime de soi. Apprendre à s'aimer avec ou sans les autres

Eyrolles, 2008, 247 p.

Qu'est-ce que l'estime de soi? C'est un état fluctuant qui se construit, se déconstruit et se reconstruit au jour le jour, au gré des circonstances heureuses et malheureuses de la vie. Il nous permet de nous appuyer sur nous-mêmes tout en tenant compte des autres et de leur reconnaissance. Pourquoi n'avons-nous pas confiance en nous? Qu'est-ce qui nous empêche de changer? Comment se forme une estime de soi bien tempérée ? Reconquérir son territoire, reconnaître et valoriser ses différences, arrêter de se faire du cinéma, soigner ses amis, écouter son corps, avoir un projet de vie... telles sont quelques-unes des pistes que propose cet ouvrage pour développer une saine estime de soi et la cultiver dans sa vie d'adulte, en famille ou en couple et au travail.

DE MEY-GUILLARD Chantal

Image de soi. Harmoniser être et paraître

Chronique sociale, 2014, 79 p.

Dans cet ouvrage, l'auteure explore la notion d'image de soi, à la fois objective quand elle est le reflet d'instruments comme les miroirs, les caméras, etc., et subjective lorsqu'elle est soumise aux émotions et au ressenti de chacun. Elle propose des éléments de réflexion pour l'améliorer et trouver un certain épanouissement personnel.

EYRAUD Geneviève, FONTAINE Denis, MERAM Dalith (et al.)

Favoriser l'estime de soi à l'école. Enjeux, démarches, outils

Chronique Sociale, 2006, 134 p.

Cet ouvrage s'appuie sur une expérience d'éducation pour la santé fondée sur la promotion de l'estime de soi, menée à Vénissieux durant trois années scolaires, auprès d'enfants de 5 à 7 ans. Dans un premier temps, il s'attache à analyser le concept d'estime de soi, à définir ce que sont les compétences psychosociales et en quoi les sentiments et émotions constituent le socle de la relation sociale. Il décrit et analyse ensuite le programme (ressources, outils nécessaires, difficultés rencontrées...), propose des pistes pour concevoir et animer un tel projet, et aborde enfin l'évaluation du programme d'une part du côté de sa mise en œuvre, d'autre part du côté des effets produits auprès des enfants.

FAMOSE Jean-Pierre, BERTSCH Jean

L'estime de soi : une controverse éducative

PUF, 2009, 203 p.

Cet ouvrage questionne la pertinence de la promotion de l'estime de soi parmi les objectifs prioritaires de l'éducation. Il propose une analyse critique des différentes thèses et arguments correspondants. Il propose une explication alternative aux raisons avancées jusqu'à présent dans la construction de l'estime de soi, fondée sur un nouveau paradigme scientifique dans le domaine de la psychologie sociale, la psychologie évolutionniste associant psychologie et théories de l'évolution

GOBRY Denis

Eduquer à la confiance en soi, en l'autre, aux autres

Chronique sociale, 1999, 224 p.

La première partie de cet ouvrage présente les principes généraux d'une pédagogie originale, basée sur l'écoute et la communication, que l'auteur met en pratique depuis plus de dix ans auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes. Dans la seconde et la troisième parties sont présentées des fiches méthodologiques destinées à l'" accompagnateur " et des fiches d'activités à remplir par les enfants et les jeunes. Le cheminement est adaptable pour tenir compte de chacune des individualités réunies dans le groupe en présence.

LECUYER René

Le développement du concept de soi. De l'enfance à la vieillesse

Presses universitaires de Montréal, 2004, 422 p.

Trente années de recherches ont permis cette étude détaillée et systématique du développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse. Grâce à une conception multidimensionnelle comportant 43 facettes différentes du soi sont présentées, les divers stades et sous-stades caractérisant les transformations des perceptions de soi d'un âge à l'autre jusqu'à 100 ans et les groupements de perceptions centrales spécifiques à l'âge et au sexe, en se basant sur l'analyse des profils développementaux et des contenus perceptuels tels que verbalisés par les personnes elles-mêmes

Non-violence actualités (NVA)

S'affirmer sans agresser : estime de soi et prévention de la violence

Non-violence actualités (NVA), 2007, 112 p.

Cet ouvrage traite de l'affirmation de soi et de l'estime de soi et montre combien ces compétences sont indispensables pour le vivre ensemble, pour établir une dynamique relationnelle non-violente et pour le respect de l'autre.

Rapports

Comité régional d'éducation pour santé (CRES) Haute Normandie.

Document de synthèse recherche-action "Valorisation du bien-être et de l'estime de soi chez les jeunes"

Comité régional d'éducation pour santé (CRES) Haute Normandie, 2001, 50 p.

En raison d'indicateurs défavorables du suicide chez les 10-24 ans pointé par le Programme régional de santé de Haute-Normandie, le CRES Haute-Normandie s'est vu confier une recherche action sur le renforcement de l'estime de soi auprès de 6 établissements scolaires, entre septembre 1999 et juin 2000, qui a débouché sur des ateliers, des modules de formation spécifiques visant à renforcer les compétences psycho-sociales et la prévention des conduites à risques chez les adolescents. C'est cette démarche, son évaluation et les préconisations qui en ont découlé qui sont présentées de façon synthétique.

Dossiers

ANDRE Christophe, BANDURA Albert, BARDOU Emeline (et al.)

Les troubles de l'estime de soi. Dossier

Santé mentale, n° 185, 2014-02, pp. 21-75

Ce dossier traite de l'estime de soi qui est une facette importante de la personnalité. Elle passe par l'acceptation de soi, l'autocompassion et la collaboration avec autrui. En psychiatrie, cette notion est impliquée dans les origines, la chronicisation et les récurrences de nombreux troubles psychiatriques.

DU BUS André, CASPERS Emmanuelle, DELEGHER Viviane

L'estime de soi. 1- Recherche de repères théoriques

Croix-Rouge de Belgique, service éducation pour la santé, 1998, 32 p.

Au coeur du développement de la personnalité du jeune, l'estime de soi, l'image de soi et la confiance en soi font aujourd'hui l'objet d'une attention particulière en matière de promotion de la santé. La façon dont le jeune s'affirmera, la place qu'il prendra au sein d'un groupe, sa capacité à gérer des conflits sont autant de compétences reconnues comme fondamentales dans l'élaboration des comportements de santé. Cet ouvrage qui est avant toute une recherche nourrie d'une expérience de terrain, s'adresse à tout éducateur ou formateur désireux d'enrichir sa réflexion à ce sujet.

EYRAUD Geneviève, FONTAINE Denis, MERAM Dalith (et al.)

Promouvoir l'estime de soi à l'école. Evaluation d'une recherche-action sur la prévention des conduites à risque chez les enfants de 5 à 7 ans à Vénissieux

ORS Rhône-Alpes, 2004, 31 p.

Ce document décrit l'évaluation d'une expérience d'éducation pour la santé fondée sur le renforcement de l'estime de soi, menée de septembre 1997 à juin 2000 à Vénissieux, dans l'agglomération lyonnaise, auprès de plusieurs classes allant de la grande section de maternelle au cours élémentaire première année. Il s'agit d'un programme expérimental ayant pour objectif général de développer l'estime de soi et les compétences relationnelles des enfants. Il a été conçu comme une recherche-action par un Collectif impliquant des professionnels de l'éducation, de la santé et du secteur social¹ et a donc été construit et évalué progressivement.

[Consulter le document sur le site de l'ORS Rhone-Alpes](#)

JENDOUBI Véréna

Estime de soi et éducation scolaire

République et canton de Genève. Département de l'instruction publique. Service de la recherche en éducation, 2002, 21 p.

Le texte présenté ici a pour fonction de fournir l'assise théorique d'une des compétences mentionnées dans ce projet de formation de l'élève : l'estime de soi. Il s'agit de situer ce concept par rapport au champ de connaissance où il a émergé et au lien qu'il peut entretenir avec d'autres concepts apparentés.

[Consulter le document sur le site de Comportement.net](#)

Thèses

PORTIER Séverine

Besoins psychosociaux et estime de soi à la préadolescence

Université de Genève, 2009, 38 p.

Les besoins psychosociaux de l'enfant sont d'ordre affectifs (attachement, acceptation, investissement), cognitifs (stimulation, expérimentation, renforcement) et sociaux (communication, considération, structures). Il s'agit, dans cette étude, de vérifier la corrélation entre la réalisation des besoins psychosociaux et l'estime de soi chez les préadolescents, ainsi que d'examiner les effets du genre et de l'âge sur l'estime de soi. Trois hypothèses ont été évaluées. La réalisation des besoins psychosociaux engendre une estime de soi élevée et le besoin de considération prédit l'estime de soi. Les préadolescents ont une meilleure estime de soi que les préadolescentes. Enfin, il n'y a pas de différence d'estime de soi en fonction de l'âge pour les enfants entre 10 et 12 ans.

[Consulter le document sur le site de l'Université de Genève](#)

Brochure

Parents pour la vie, Fondation de psychologie du Canada

L'estime de soi. Le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire

Fondation de psychologie du Canada, 2000, 37 p.

La cinquième brochure de la série Parents pour la vie met l'accent sur les origines de l'estime de soi et la communication positive entre parents et enfants. La brochure décrit comment les activités, les amis et la réussite scolaire peuvent aider à édifier l'estime de soi de l'enfant.

[Consulter le document sur le site de la Fondation de psychologie du Canada](#)

Articles

ANDRE Christophe

Estime et mésestime de soi.

Recherche en soins infirmiers, n° 78, 2004-09, pp. 4-7

Les doutes sur soi font partie intégrante du fonctionnement psychologique de tout être humain. Mais cela peut être pour le meilleur (conscience de soi, capacité de se remettre en question) comme pour le pire (autocritique et auto-dévalorisation excessives). En effet, de très nombreux problèmes psychologiques sont liés à des doutes excessifs sur soi.

[Consulter le document sur le site de la BDSP](#)

ANDRE Christophe

L'estime de soi au quotidien

Grands dossiers des sciences humaines, n° 32, 2013-09, pp. 66-71

L'estime de soi est aujourd'hui devenue une aspiration légitime aux yeux de tous, considérée comme une nécessité pour survivre dans une société de plus en plus compétitive. La question de l'estime de soi s'est même posée à certains responsables politiques. Ainsi, l'État de Californie avait décrété qu'il s'agissait d'une priorité éducative et sociale de premier ordre soulignant que « *le manque d'estime*

de soi joue un rôle central dans les difficultés individuelles et sociales qui affectent notre État et notre nation ». Depuis, de nombreuses études ont été conduites sur les bénéfices exacts d'une bonne estime de soi.

[Consulter le document sur le site de Sciences humaines](#)

ANDRE Christophe, BANDURA Albert, BARDOU Emeline (et al.)

Les troubles de l'estime de soi. Dossier

Santé mentale, n° 185, 2014-02, pp. 21-75

Ce dossier traite de l'estime de soi qui est une facette importante de la personnalité. Elle passe par l'acceptation de soi, l'autocompassion et la collaboration avec autrui. En psychiatrie, cette notion est impliquée dans les origines, la chronicisation et les récurrences de nombreux troubles psychiatriques.

FERRON Christine

Estime de soi et prise de risque : de quoi parle-t-on ?

La santé de l'homme, n° 384, 2006, pp. 19-23

Cet article traite de l'influence d'une bonne estime de soi sur la prise de risque en synthétisant les connaissances sur le sujet. L'auteur clarifie le concept d'estime de soi, explore le lien avec les comportements de santé, aborde le rôle des conditions sociales sur l'estime de soi et les actions à privilégier pour favoriser l'estime de soi des adolescents en particulier en soutenant la fonction parentale. Les limites et évolutions du concept d'estime de soi sont examinées en conclusion.

Disponible au centre de documentation de l'IREPS Haute-Normandie à Rouen

FOLKMANN Maud

Une formation sur l'estime de soi qui sort des sentiers battus...

Actions santé, n° 181, 2013-09, pp. 16-17

Présentation d'une action de formation dispensée à des enseignants d'établissements défavorisés, destinée à favoriser l'estime de soi des élèves, à partir de la prise en compte du corps et de ses apports dans les fonctions cognitives.

JIMENEZ Teresa I., LEHALLE Henri, MURGUI Sergio

Le rôle de la communication familiale et de l'estime de soi dans la délinquance adolescente.

Revue internationale de psychologie sociale, tome 20, 2007-02, pp. 5-26

Cette étude examine les relations entre la communication de l'adolescent avec ses parents (communication ouverte ou conçue d'un point de vue multidimensionnel (estime de soi familiale, scolaire, sociale et physique) et les conduites délinquantes.

[Consulter le document sur le site du CAIRN](#)

KELLERHALS Jean, MONTANDON Cléopatre, RITSCHARD Gilbert (et al.)

Le style éducatif des parents et l'estime de soi des adolescents

Revue française de sociologie, volume 33, n°3, 1992, pp. 313-333

Les auteurs tentent dans cet article d'évaluer les poids respectifs des influences relationnelles et structurelles dans la construction de l'identité de l'adolescent. Après avoir défini quatre types de cohésion familiale et trois styles éducatifs, on y montre que si le genre de cohésion familiale et le style d'éducation dépendent clairement de la position de classe des familles, l'estime de soi de l'adolescent est par contre surtout modulée par le style éducatif, les coordonnées structurelles (position de classe) n'ayant qu'une influence indirecte. Cette influence du style éducatif sur l'estime de soi tient surtout au degré de soutien, de contrôle et de communication existant entre parents et adolescents.

[Consulter le document sur le site de l'Université de Genève](#)

MARTINOT Delphine

Connaissance de soi et estime de soi : ingrédients pour la réussite scolaire

Revue des sciences de l'éducation, volume 27, n° 3, 2001, pp. 483-502

L'auteure discute des vertus supposées de la connaissance de soi et de l'estime de soi dans le domaine scolaire à partir d'une réflexion théorique empiriquement étayée par des travaux de psychologie sociale. Elle montre que les conceptions de soi des élèves, qui permettent d'appréhender leur connaissance de soi, sont principalement reliées à la réussite scolaire, contribuant ainsi au maintien d'une bonne estime de soi. La réflexion principale porte sur le rôle de l'organisation en mémoire de ces conceptions de soi et sur le coût des stratégies visant à les protéger lors de situations menaçantes.

[Consulter le document sur le site erudit.org](#)

RESILIENCE

Ouvrages

ANAUT Marie, PEDINIELLI Jean-Louis

La résilience - Surmonter les traumatismes

Armand Colin, 2008, 126 p.

Après avoir distingué le modèle de la résilience de celui de la vulnérabilité, l'auteur en présente les différentes approches théoriques et cliniques, discute de ses apports, de ses limites et de ses applications pratiques. Cette 2e édition affine les définitions et introduit des nouveaux domaines d'application : santé, éducation, handicap.

BARUDY Jorge, MARQUEBREUCQ Anne-Pascale

Les enfants des mères résilientes. La parentalité bientraitante dans des situations extrêmes : violences de genre, guerres, génocides, persécutions et exil

Solal, 2005, 151 p.

Présentation des travaux réalisés dans le cadre du programme thérapeutique du centre Exil (centre médico-psychosocial pour exilés et victimes de la torture) à Bruxelles. Propose une analyse de la capacité qu'ont les parents victimes de violences extrêmes d'adopter une attitude résiliente pour préserver leurs enfants.

Document disponible au centre de documentation IREPS Haute-Normandie Evreux

BRISSIAUD Pierre-Yves

Surmonter ses blessures. De la maltraitance à la résilience

Retz, 2001, 139 p.

Etayant son propos sur les points de vue de psychanalystes, comme Freud, Ferenczi, Klein, Winnicott et Dolto, l'auteur livre un ouvrage qui mêle vécu, références scientifiques et données générales. Pratiquant l'art de l'écoute et du contact, il tente de restituer les nombreux cas de personnes maltraitées qu'il a été amené à accompagner.

CYRULNIK Boris, JORLAND Gérard

Résilience - Connaissances de base

Odile Jacob, 2012, 222 p.

Quelle est l'origine du concept de résilience ? Peut-on observer des phénomènes de résilience dans d'autres espèces que l'espèce humaine ? Comment la plasticité cérébrale intervient-elle dans le processus ? En quoi le soutien affectif aide-t-il à réparer les dégâts provoqués par le traumatisme ? Quels sont les mécanismes de défense qui favorisent la résilience ? Quel rôle peut jouer la famille ? Le vieillissement altère-t-il les capacités de résilience ? L'appartenance culturelle encourage-t-elle le processus résilient ? Faut-il raconter le trauma que l'on a vécu ? L'art peut-il sublimer le trauma ? La

résilience a-t-elle des limites? En quoi la théorie de la résilience introduit-elle, pour chacun de nous, de nouveaux degrés de liberté ?

CYRULNIK Boris

Ces enfants qui tiennent le coup

Hommes et perspectives, 1999, 120 p.

"Un enfant qui tient le coup, c'est ce qu'on appelle un enfant résilient. Certaines personnes ont subi dès leur plus jeune âge les pires adversités. Et pourtant elles s'en sortent ! Quel est leur secret ? Issu d'un récent colloque à Chateaufallon consacré à la résilience, cet ouvrage nous incite à rompre avec un certain nombre de lieux communs. Les principaux spécialistes français et étrangers du concept de résilience étudient et analysent ce qui amène certains enfants à résister malgré l'augmentation des risques de traumatisme. Ils nous apportent les contributions les plus récentes afin de mieux comprendre les enfants plus fragiles et de trouver les conditions qui permettraient au plus grand nombre de tenir le coup. "

CYRULNIK Boris

Un merveilleux malheur

Odile Jacob, 1999, 238 p.

"Les individus résilients constituent pour tout thérapeute un mystère. Qu'un homme accablé par les malheurs souffre, voilà un cas d'étude courant. Mais le fait qu'un autre homme, dans les mêmes circonstances, se libère de l'implacable mécanique de la douleur, n'avait paradoxalement jamais été étudié. Ici se situe l'originalité de la démarche de Boris Cyrulnik démêler les raisons (biologiques, psychologiques, sociologiques) qui nous permettent de dépasser notre malheur. C'est par ce seul et unique biais qu'on parviendra à aider les plus souffrants. "

CYRULNIK Boris

Les vilains petits canards

Odile Jacob, 2001, 278 p.

Un certain nombre d'exemples de situation de résilience sont proposés par l'auteur, éthologue. Celui-ci, en effet, défend la thèse selon laquelle toute étude de la résilience doit porter sur trois points : l'acquisition des ressources internes au cours des interactions précoces, expliquera la manière de réagir face aux agressions de l'existence, la structure de l'agression qui explique les dégâts de la blessure ou du manque et la possibilité de rencontrer des lieux d'affection et de tendresse qui peuvent permettre de développer le tempérament personnel.

CYRULNIK Boris, ELKAÏM Mony, MAESTRE Michel (et al.),

Entre résilience et résonance. A l'écoute des émotions

Fabert, 2009, 130 p.

Ce livre a pour objet de traiter de la place de l'émotion en thérapie. Il fait le lien entre, d'une part, les concepts de résonance et de résilience et, d'autre part, les pratiques de ces cliniciens hors du commun

Fondation pour l'enfance, CYRULNIK Boris, BALEGNO Lorenzo (et al.)

La résilience : le réalisme de l'espérance

Eres, 2001, 348 p.

Cet ouvrage donne la parole aux spécialistes de la question qui mettront en lumière les facteurs de protection, au premier rang desquels se situent les relations affectives. D'autres facteurs déterminants de la résilience seront particulièrement étudiés : la possibilité de créer des réponses positives avec son entourage, l'approche active pour mieux résoudre les problèmes, et enfin l'assurance que la vie a un sens et que ce sens est positif.

HANUS Michel

La résilience à quel prix ? Survivre et rebondir

Maloine, 2001, 239 p.

L'attention est de plus en plus souvent attirée sur des personnes, notamment des enfants, qui, confrontées à des situations dures et périlleuses, loin de s'effondrer, paraissent développer, dans ces épreuves, de réelles capacités de résistance et même d'épanouissement. L'intérêt de ces observations est de montrer que chacun possède des ressources cachées qui peuvent se mobiliser dans ces circonstances traumatisantes et que le pire n'est jamais assuré. Il ne faudrait cependant pas sous-estimer la réalité de la blessure affective sous-jacente qui n'en est pas cicatrisée pour autant.

LIGHEZZOLO Joëlle, DE TYCHEY Claude

La résilience. Se (re)construire après le traumatisme

In Press, 2004, 159 p.

Après un historique visant à démarquer le concept de résilience de celui d'invulnérabilité, les auteurs passent en revue les principales définitions de ce terme multidimensionnel et les modèles théoriques majeurs construits pour rendre compte des processus en jeu dans la résilience (modèle cognitivo-comportemental, médical de santé publique et psychodynamique).

MANCIAUX Michel

La résilience : résister et se construire

Médecine et hygiène, 2001, 253 p.

Riche d'une vingtaine de chapitres émanant d'auteurs réputés de disciplines variées, venant d'horizons culturels et géographiques différents, il présente également des vignettes cliniques, des observations concrètes : car la résilience s'enrichit des regards croisés entre spécialistes de diverses obédiences, entre chercheurs et professionnels de terrain.

MARTIN Nicolas, SPIRE Antoine, VINCENT François

La résilience - Entretien avec Boris Cyrulnik

Le bord de l'eau, 2009, 111 p.

Selon Boris Cyrulnik, il faut tout un village pour élever un enfant, et les anciens sont à la fois porteurs de mémoire et porteurs des lieux qui les ont vu vivre. La transmission exige, elle, des endroits pour que la parole circule et que " l'inquiétante étrangeté " du témoignage des anciens soit entendue par ceux qui leur succèdent Parents pour la vie.

POILPOT Marie-Paule, BOUVIER Paul, CYRULNIK Boris

Souffrir mais se construire

Eres, 1999, 206 p.

Pourquoi certains enfants, en dépit des carences, des abandons, des agressions, des traumatismes qu'ils ont subis, résistent-ils ? Quelles sont les forces, les capacités qu'ils mettent en œuvre pour affronter les situations difficiles de leur vie ? Comment se construisent-ils malgré tout ? Le concept de résilience, emprunté à la physique où il décrit la capacité des matériaux à retrouver leur forme originale après avoir subi des déformations par pression. Les auteurs de cet ouvrage proposent leurs réflexions et leurs expériences sur cette façon originale d'aborder la souffrance et ouvrent des perspectives d'intervention renouvelées à ceux qui s'occupent des enfants et des victimes.

Document disponible au centre de documentation IREPS Haute-Normandie Rouen

POURTOIS Jean-Pierre, DESMET Huguette

Relation familiale et résilience

L'harmattan, 2000, 274 p.

La famille et les relations qui s'y développent constituent le creuset où se construit l'identité de la personne. Les neuf contributions réunies dans cet ouvrage tentent d'approfondir la connaissance de ce champ complexe dont on n'aura sans doute jamais fini de saisir l'influence.

TISSERON Serge

La résilience

Presses universitaires de France (PUF), 2007, 127 p.

Le mot de "résilience" rencontre aujourd'hui un succès considérable. Pourtant, si elle constitue pour certains un véritable tournant dans la façon de considérer la psychopathologie, la résilience n'est pour d'autres qu'un habillage neuf pour désigner divers processus connus depuis longtemps : ceux qui permettent de résister à un traumatisme et/ou de se reconstruire après lui. L'auteur analyse les raisons de l'attrait que la résilience suscite. Il expose son histoire, d'abord américaine, et pointe les divergences autour de ses définitions et de ses usages. Tantôt processus et tantôt trait de personnalité, sorte d'immunologie psychique ou méthode de prévention, la résilience connaît en effet de multiples déclinaisons et recouvre des conceptions variées, voire opposées.

VAN HOOLAND Michelle

La parole émergente. Approche psycho-sociolinguistique de la résilience. Parcours théorico-biographique

L'harmattan, 2002, 278 p.

La résilience est la capacité d'un individu à résister et à construire face à un traumatisme. Ce livre en propose une approche particulière. Écrit par une linguiste, il est autant une réflexion psycholinguistique, la résilience étant définie comme une venue au langage, que l'exposé biographique d'une résilience. Deux événements traumatiques sont ici questionnés : la maltraitance et la maladie. Construire après la maladie pour l'auteur, c'est se lancer à la recherche de sa parole aliénée au moyen d'une méthode d'investigation, centrale à la résilience, l'auto-analyse, pour faire émerger la parole.

VANISTENDAEL Stefan, LECOMTE Jacques, MANCIAUX Michel

Le bonheur est toujours possible. Construire la résilience

Bayard, 2000, 223 p.

Comment construire cette capacité de surmonter les épreuves, cette aptitude au bonheur, connue aujourd'hui sous le nom de résilience ? Si une des clés de la réussite est une bonne estime de soi, comment faire lorsqu'elle a été mise à mal ? Peut-on distinguer dans les faits relation d'aide et don d'amour ?

VITARO Frank, CARBONNEAU René, ASSAAD Jean-Marc

Les enfants de parents affectés d'une dépendance. Problèmes et résilience

Presses de l'université du Québec (PUQ), 2006, 164 p.

Dans cet ouvrage, les auteurs, après avoir décrit les problèmes neurologiques, psychologiques et scolaires des enfants de parents alcooliques, toxicomanes ou joueurs pathologiques, présentent les caractéristiques et les expériences qui semblent soutenir une saine adaptation en dépit de situations personnelles et socio-familiales défavorables. De l'analyse des facteurs de résilience inventoriés, ils dégagent certaines leçons pour l'intervention préventive et font état de quelques programmes de prévention ou d'intervention déjà expérimentés et dûment évalués. Pour conclure, ils proposent des recommandations en matière de recherche et de politiques sociales.

COPING

Ouvrages

CHABROL Henri, CALLAHAN Stacey

Mécanismes de défense et coping

Dunod, 2004, 178 p.

Les mécanismes de défense et les processus de coping décrivent les réponses inconscientes et conscientes du moi face aux dangers internes et externes. Cet ouvrage en développe une approche globale. Les auteurs détaillent les conceptions théoriques de la défense et du coping, leurs instruments d'évaluation, les études empiriques évaluant les relations entre défense et coping d'une part, et personnalité, psychopathologie, santé physique d'autre part. Les implications cliniques et thérapeutiques sont également présentées.

PAULHAN Isabelle, BOURGEOIS Marc

Stress et coping. Les stratégies d'ajustement à l'adversité

PUF, 1995, 128 p

Aux différents " stresseurs " (catastrophes, traumatismes psychiques, événements de vie, situations pénibles plus durables, incertitudes, angoisses, maladies ou agressions physiques, etc.), l'individu oppose le " coping " (faire face). Cette notion de coping a modifié la compréhension et l'étude des situations de stress. Processus cognito-comportemental d'affrontement de l'adversité (essentiellement appris et conscient), il diffère des mécanismes de défense (inconscients). Il contribue à moduler l'objet d'évaluation et de réapprentissage. Cet ouvrage veut montrer l'intérêt du nouveau modèle transactionnel biopsychosocial proposé par la psychologie de la santé dans l'approche des maladies ; ainsi que les concepts, les instruments, les méthodes et les applications de la recherche actuelle sur le stress et l'adaptation.

EMPOWERMENT

Ouvrages

BACQUE Marie-Frédérique, BIEWENER Carole

L'empowerment, une pratique émancipatrice

La Découverte, 2013, 175 p.

Ce livre retrace la genèse, l'histoire et les actions liées à l'empowerment. Originaire des Etats-Unis et assez peu mis en pratique hors pays anglo-saxons, l'empowerment désigne le "pouvoir d'agir" des individus et des collectifs. Les auteures explorent les manières dont les citoyen(ne)s peuvent construire des alternatives pour répondre aux défis de nos sociétés et expliquent les limites, mais aussi l'importance de l'empowerment pour éclairer les débats contemporains sur la démocratie.

DOUMOND Dominique, AUJOULAT Isabelle

L'empowerment et l'éducation du patient

Unité d'éducation pour la santé (UCL) Reso, 2002, 24 p.

L'objet de ce dossier est d'explorer dans la littérature comment le concept d'empowerment est compris (définitions, objectifs, indicateurs) et opérationnalisé (stratégies, méthodes, évaluations) dans les activités d'éducation du patient, en particulier en milieu hospitalier.

[Consulter le document sur le site de l'Université de Louvain](#)

NINACS William

Empowerment et intervention - Développement de la capacité d'agir et de la solidarité

Presses universitaires de Laval, 2008, 140 p.

Cet ouvrage traite de l'empowerment et de l'utilisation de cette méthode d'intervention dans le cadre d'actions sociales, notamment vers les personnes démunies. Dans ce cadre, l'empowerment doit leur permettre de développer ou retrouver leur capacité d'action autonome.

VALLERIE Bernard

Interventions sociales et empowerment - Développement du pouvoir d'agir

L'harmattan, 2012, 194 p.

Cette analyse du "développement du pouvoir d'agir" des personnes et des collectivités va ici se limiter au champ des interventions sociales. Dénonciation des pratiques standardisées, réflexion et action s'effectuant "avec" et non "sur", prise en compte de la complexité des enjeux en présence, décentration des seules caractéristiques individuelles pour s'intéresser aux composantes structurelles, constituent ainsi des repères pour les intervenants oeuvrant dans la perspective d'une plus grande justice sociale.

GREACEN Tim, JOUET Emmanuelle

Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie. Rétablissement, inclusion sociale, empowerment

Erès, 2012, 341 p.

Les notions de rétablissement, inclusion sociale et emploi, empowerment et formation tout au long de la vie sont au coeur de l'intégration sociale des personnes vivant avec un trouble psychique. Cet ouvrage examine ces notions dans trois parties distinctes et les illustrent avec de nombreux exemples dans divers pays.