

### Les pratiques narratives comme moyen pour développer le processus de résilience et nourrir l'estime de soi.

Accroître les capacités de résilience en renforçant une identité positive des personnes accompagnées

#### INTRODUCTION

Notre identité est relationnelle et narrative, nous sommes des êtres multi-histoires. Certaines histoires favorisent le renforcement de l'identité positive des personnes, tandis que d'autres ont tendance à la fragiliser dans un 'monde de survie'.

Les personnes que nous accompagnons sont parfois enfermées dans une histoire dominante du problème, qui confond la personne et le problème.

Le manque de protection et de lien, fragilise ainsi l'estime de soi des personnes jusqu'à les empêcher de se positionner et d'agir sur leur propre vie.

Les Approches Centrées sur les forces et les compétences des personnes, et la Pratique Narrative développée par Mickael White permettent de raconter d'autres histoires que celle du problème, des histoires alternatives et existantes dans la vie des personnes, des histoires qui sont reliées à leurs valeurs, à des personnes ressources, à leurs aspirations, à leurs espoirs....

Nous proposerons des outils concrets pour amener les personnes à sortir du 'monde de la survie', pour entrer dans le 'monde de la vie'.

#### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- ⇒ Acquérir une meilleure compréhension de ce qu'est l'Estime de soi, et comment les estimations de soi se façonnent.
- ⇒ Acquérir et expérimenter des outils qui favorisent le renforcement d'une identité positive de la personne.

#### CONTENUS

- La résilience : les origines américaines de ce concept, sa définition, et comment elle se développe.
- Les caractéristiques des 'tuteurs de résilience'.
- Les composantes de l'Estime de soi.
- Distinguer Estime de soi et confiance en soi.
- Une posture relationnelle adaptée, les postulats utiles en relation d'aide et d'accompagnement.
- Un regard positif : l'impact des recadrages.
- La reconnaissance des valeurs favorise le développement et le maintien de l'Estime de soi.

#### METHODOLOGIE

Des outils qui facilitent l'émergence des valeurs :

- ⇒ Le jeu de l'Oie (Loi) systémique auquel seront associés un questionnaire centré solutions et issu des pratiques narratives.
- ⇒ 'Mon Héros' : explorer les caractéristiques de son Héros, les valeurs qu'il honore, et les modélisations possibles.
- ⇒ Les 3 paysages de l'identité narrative : construction d'histoires préférées.

Utilisation des cartes narratives permettant de construire et d'épaissir des histoires 'vivantes', à partir d'éléments positifs, repérés dans la vie de la personne.

Ces cartes permettront ainsi le tissage d'histoires préférées favorisant le renforcement d'une identité positive de la personne.

- ⇒ La pyramide des valeurs : application individuelle de la pyramide.
- ⇒ Les compliments implicites : apport théorique, et repérage des différents types de compliments (une grille de compliments sera proposée, une autre sera co-construite : le faire face, la volonté de s'en sortir, la compréhension, les relations, la prise de feed back....).

Chacune des parties fera l'objet d'applications concrètes, en groupes de travail, afin d'expérimenter la mise en œuvre des outils proposés.

#### FORMATRICE :

##### Stéphanie ROBERT

Psychopraticienne Thérapie  
Centrée Solutions et Thérapie  
Narrative

Accompagnement des familles,  
entretiens individuels et coaching  
d'adolescents.

Supervisions Centrées sur les  
Solutions et Analyse de la  
Pratique Professionnelle  
(Addictologie, Santé Publique-  
Protection de l'Enfance, IME,  
ESAT, MSA...).

Formatrice Approche Centrée sur  
les Solutions - et autres  
thématiques (Estime de soi et  
Résilience, Parentalité et  
Systémique, Relation à l'argent...).

#### DATES ET LIEU :

##### DATE :

2, 3 et 4 décembre 2019.

**DUREE :** 3 jours.

**LIEU :** 22 rue des Landelles 35135  
Chantepie RENNES.

#### PUBLIC CONCERNÉ :

Tous les travailleurs sociaux  
concernés par l'accompagnement  
éducatif, médico-social et  
l'insertion sociale et  
professionnelle des jeunes et des  
adultes.

#### TARIFS PÉDAGOGIQUES :

680€ /stagiaire

NB : Si financement individuel : - 15%

Nous ne sommes pas assujettis à la TVA

#### REFERENCES PEDAGOGIQUES

L'Approche Systémique  
L'Approche Centrée sur les  
Solutions  
L'Approche Narrative