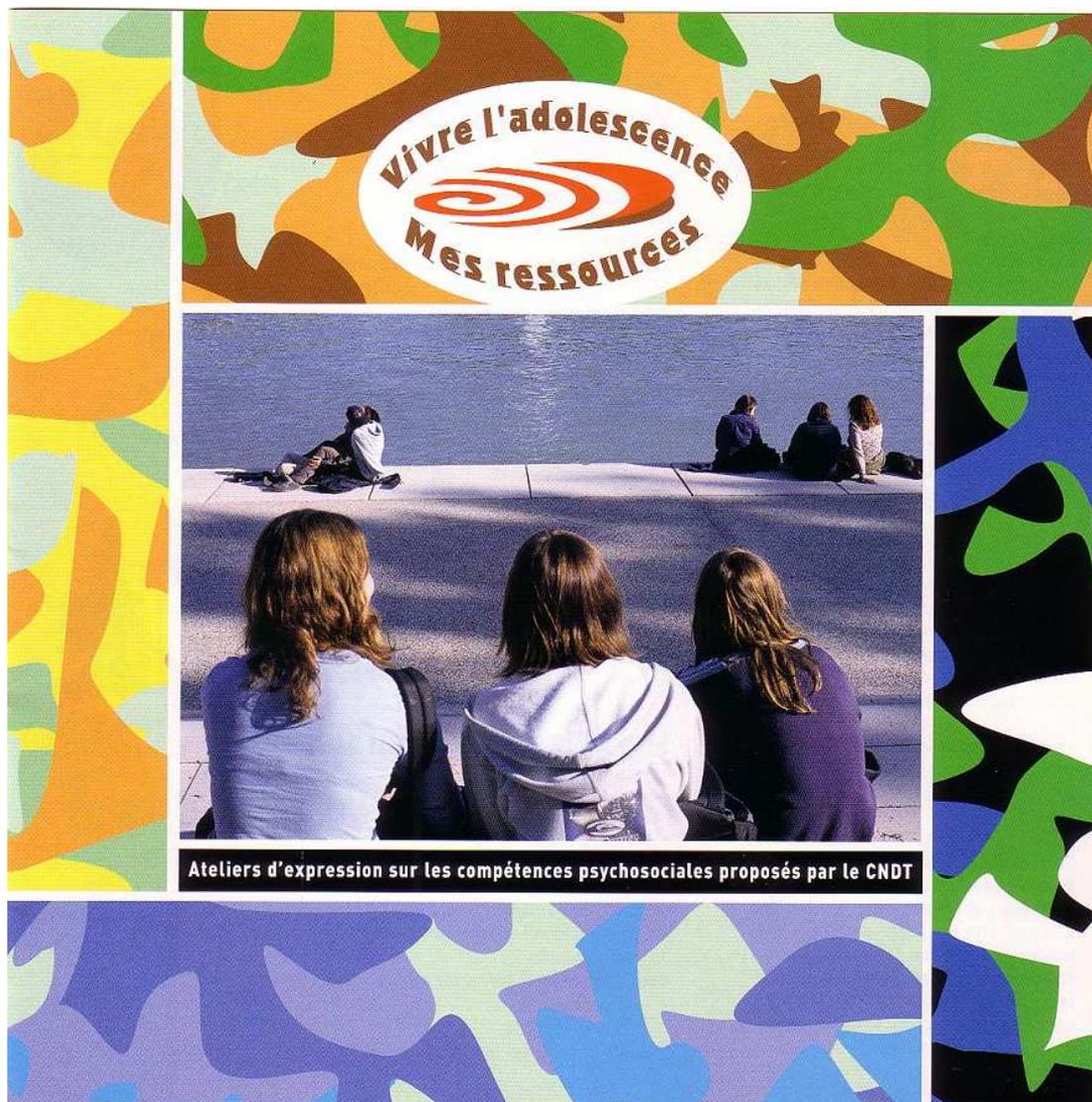


Dossier technique



Pour un développement des compétences psychosociales à l'adolescence.....

Les intervenants en milieu scolaire nous ont convaincu de l'importance du renforcement des facteurs de protection et des compétences psychosociales : confiance en soi et en l'autre ; estime de soi ; acquisition de valeurs personnelles ; construction d'une identité stable ; capacité à identifier un problème de santé ; habileté à résoudre des problèmes de santé, de comportement ; aptitude à communiquer et à s'adresser à l'autre en cas de difficultés.

Il ne s'agit pas seulement d'identifier des facteurs de risques mais aussi de savoir utiliser des compétences pour mieux gérer sa vie et sa relation aux autres. Nous savons aussi que les adolescents sont parfois débordés par des demandes pressantes de prévention orientées par les peurs sociales. Nous pouvons, sans le vouloir, contribuer à leur donner l'image d'un monde rempli de risques qui renforce alors les attitudes fréquentes de repli, d'esquive, de pessimisme ou de cynisme.

Cette exposition doit donc valoriser des compétences positives qui induisent un encouragement à développer ses potentialités personnelles et sociales.

L'observation actuelle des enfants et des adolescents en situation de résilience, c'est-à-dire de dépassement positif d'une situation défavorable ou traumatisante a permis de mieux comprendre certains moteurs du développement de l'enfant et de l'adolescent :

1. L'attachement serein, contrairement aux attachements évitants et anxieux, facilite l'acquisition d'une relation positive à soi-même et aux autres.

Il renforce le sentiment de sécurité intérieure et la capacité de découverte et d'exploration du monde. L'attachement serein est à l'origine de la confiance en soi et dans les autres. Il facilite l'acquisition d'une pensée objective en concordance avec les représentations affectives.

2. L'estime de soi est nécessaire à tout développement positif. Elle est tributaire, chez l'enfant, du regard que portent et expriment les adultes sur l'enfant. A l'adolescence, l'estime de soi dépend aussi des pensées personnelles du sujet.

L'estime de soi est le regard qu'on porte sur soi. Elle repose sur trois éléments :

- o La confiance en soi : agir sans crainte excessive de l'échec ou du jugement de l'autre ;
- o La vision de soi : croire en ses capacités, se projeter dans l'avenir ;
- o L'amour de soi : se respecter quoiqu'il advienne, écouter ses besoins et ses aspirations.

***Il s'agit, en quelque sorte,
d'un ensemble d'attitudes et de croyances qui nous permettent de faire face
à la réalité du monde***

La confiance en soi et en l'autre s'appuie sur une suffisante estime de soi qui contribue à une vision positive et lucide de soi en réussissant à affronter les inévitables sentiments de honte, de dévalorisation ou de culpabilité.

Il est nécessaire de comprendre comment l'estime de soi est une condition de la confiance en soi et en l'autre. Elle est susceptible de variations, notamment à l'adolescence, et elle n'est pas donnée une fois pour toutes. Au contraire, il s'agit de créer des conditions sociales ou éducatives qui contribuent à renforcer l'estime partagée de soi, notamment dans des périodes critiques de la croissance, telle que l'adolescence. L'estime positive de soi est fondée sur la conscience qu'a le sujet de son propre mérite et de sa compétence.

Cela suppose une estimation des différences et des écarts entre ce que l'individu voudrait être, ce que les autres voudraient qu'ils soient et ce qu'il est réellement.

Les expériences qui influencent le développement de l'estime de soi sont principalement :

- Des relations amicales et amoureuses sécurisantes et harmonieuses ;
- Le fait d'avoir du succès dans la réalisation des tâches qui sont considérées comme importantes par la personne ;
- Des situations qui permettent de prendre conscience de ses propres compétences.

3. La constitution de l'identité psychosociale est particulièrement importante à l'adolescence car c'est une période de métamorphose qui consiste à s'adapter aux nouvelles potentialités liées à la définition de soi et de l'autre. L'adolescent accouche du sujet social. Il se construit dans un espace social, scolaire et familial mais l'influence de l'espace amical et amoureux est maintenant déterminant. Les souvenirs, les représentations, les émotions sont reconstruits dans un nouvel ensemble dont la cohérence n'est pas encore assurée. L'identité psychosociale contribue à créer une cohérence entre les attentes et pressions sociales et la propre construction du sujet de ses valeurs, de ses normes, de ses attitudes et représentations. Cette identité psychosociale se construit à travers des situations vécues avec les autres et grâce aux significations qu'attribue le sujet à ces situations.

Une meilleure définition de soi, de son image, de l'image attribuée par l'autre à soi, permet de mieux prendre conscience de la construction progressive de cette identité fluctuante mais néanmoins essentielle à l'intériorisation des normes et des significations personnelles qui donnent sens à l'expérience et qui facilitent l'implication de l'adolescent.

4. L'adolescence est une période de la vie où, du fait des transformations corporelles, les émotions et les sentiments sont au centre du développement personnel. L'expression des émotions facilite l'acquisition d'une maturité adolescente car elle permet de lier des représentations, des expériences de vie avec des significatives vécues corporellement et affectivement.

L'expression fixe et diversifiée des émotions permet de dépasser les caractères trop souvent utilitaire ou fonctionnel de la relation à l'autre qui peuvent entraîner des relations de domination, d'intolérance ou d'incompréhension. Enfin, l'expression des émotions contribue à des relations d'empathie et de confiance où la personne est consciente et responsable de ses besoins et sentiments.

5. *« La résilience peut se définir comme la capacité de sortir vainqueur d'une épreuve, qui aurait pu être traumatique, avec une force renouvelée. La résilience implique l'adaptation face au danger, le développement normal en dépit des risques et le ressaisissement de soi après un traumatisme »*, Marie ANAUT.

La résilience désigne l'art de s'adapter aux situations adverses ou défavorables au développement des capacités internes et externes permettant d'allier une construction psychique adéquate avec une insertion sociale.

Nous avons choisi, du fait de la brièveté du temps passé dans l'exposition (3 heures) de ne pas aborder de front le thème du traumatisme qui relève d'un suivi plus long et individualisé.

Par contre, nous avons choisi d'explorer avec les adolescents leurs réactions à des situations que l'on peut qualifier de défavorables. Ce sont des situations qui évoquent des problèmes de santé ou de situations de prise de risque social. Il est important pour des adolescents d'identifier des risques ou des problèmes et d'anticiper leurs réactions, les attitudes et les significations qu'ils attribuent à ces risques.

Il s'agit ici d'éviter l'opposition de défenses telles que le retrait ou l'inhibition et développer des attitudes de recours, de conseil, d'alerte et d'expression des problèmes et des interrogations qui permettent à la personne de trouver de l'aide, de s'affirmer et de retrouver une attitude autonome et responsable face à des sollicitations externes, à des influences groupales ou face à des événements défavorables ou négatifs.

Nous avons retenu six compétences transversales qui forment la trame de l'exposition :

- la capacité d'identifier un problème de santé
- la capacité à recourir à l'autre en cas de difficultés
- le choix des amis et l'appui sur un réseau social
- l'expression et la reconnaissance des émotions et des sentiments
- la constitution de l'identité
- la capacité à vivre des situations défavorables ou des prises de risques

**« Vivre l'adolescence : Mes ressources »
est un support adapté pour encourager les adolescents
au développement de leurs compétences.**

Objectifs

Les adultes qui entourent les adolescents doivent encourager le développement de potentialités personnelles et sociales susceptibles de les aider à construire leur identité. "Vivre l'adolescence, Mes ressources" est 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.

- **Créer une dynamique locale autour des compétences psychosociales, de la résilience et de l'adolescence.**
- **Former des acteurs locaux à l'animation de cette exposition sur le développement des compétences positives chez les adolescents.**
- **Proposer un temps de trois ateliers d'expression et d'échanges avec les adolescents dans un espace d'exposition composé de trois modules thématiques.**
- **Mettre en scène des images, des objets, des textes, des images et une musique qui contribuent à créer une atmosphère propice à l'expression et aux échanges.**

Publics

Adultes

20 à 30 animateurs des ateliers qui participent à la journée préalable de formation. Les animateurs sont prioritairement des professionnels de l'action sociale, éducative, préventive ou soignante. Ils peuvent être accompagnés de bénévoles associatifs : membres des conseils d'administration ; parents d'élèves ; associations humanitaires ; etc.

Visites individuelles

L'exposition peut être visitée par un public adolescent ou adulte qui souhaite être sensibilisé aux notions de compétences psychosociales et de résilience pendant l'adolescence. La durée de la visite individuelle est, d'environ 10 à 15 minutes.

Animation

L'animation est proposée à des groupes d'adolescents ou de jeunes de 14 ans à 25 ans qui participent à une animation des ateliers pendant une durée d'une heure minimale et de trois heures maximum. Le temps normal d'animation est de trois heures.

Les jeunes peuvent être collégiens (élèves de troisième), lycéens ou étudiants. Les jeunes, stagiaires de formation, résidents en foyer, ou associés à un fonctionnement de quartier peuvent également être intéressés.

Ils seront prévenus préalablement qu'ils vont participer à un travail en groupe d'expression et d'échanges sur les compétences des adolescents.

Les Ateliers

Un groupe de 30 à 35 adolescents est accueilli dans le hall de l'exposition. Il est divisé en 3 sous-groupes qui participent successivement à 3 ateliers de 45 minutes. Un espace vidéo et de textes de décor permettent d'assurer une animation individualisée entre chaque atelier.

Vivre ses émotions

Reconnaître ce que j'éprouve.

Se servir de la médiation de la couleur pour l'exprimer.

Trouver les mots pour le dire.

Choisir de le communiquer.

Savoir donner du sens à ce que j'ai exprimé.

Outil d'animation : Le Mandala

Décor : Bulles de sentiments; Smilings; Langages SMS; Mandala tibétain.

Moi et les autres: Qui suis-je?

Identifier des personnes référentes.

Prendre conscience de ses ressources personnelles.

Définir son image à travers les regards que portent les autres sur soi.

Choisir les qualificatifs qui précisent son identité actuelle.

Acquérir confiance et estime en soi et en l'autre.

Outil d'animation: Graphe "Moi et les autres" et graphe "Moi"

Décor : Portraits; Liste d'états affectifs; Profils.

Faire face

Faire face aux changements, aux événements de vie et aux circonstances défavorables.

Mieux gérer les conflits, les prises de risques et prendre des décisions.

Construire des valeurs, des convictions et des objectifs personnels.

Outil d'animation : 25 histoires d'adolescents.

Décor : graphismes sur les situations difficiles et les conduites à risques.

Le décor de synthèse

Accueil

Un lieu d'accueil de 9 m² avec le titre de l'exposition et une sculpture qui sert de support du matériel d'expression.

Rebonds

Un carré de 8m² qui dispose d'une télévision. Un montage vidéo de 9 minutes présente une suite d'images sur la résilience pour contribuer à une synthèse de ce qui a été vécu au cours des ateliers. Une musique originale accompagne le montage vidéo.

L'espace central

L'espace central présente, en 11 panneaux :

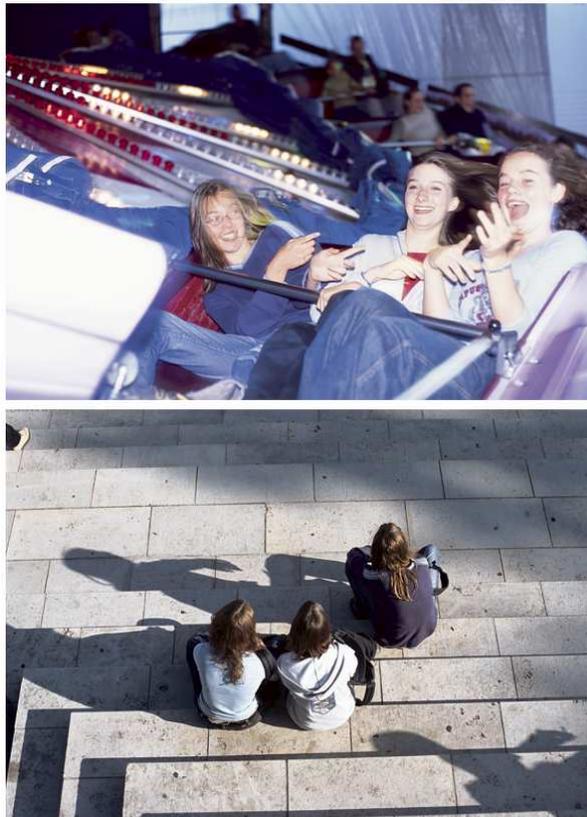
- Des extraits de textes d'auteurs de romans qui ont témoigné de leur capacité d'affrontement de situations défavorables: Chanter – Parler – Ecrire.
- Des paroles d'adolescents sur des expériences de vie: *Paroles de jeunes*.
- Des illustrations des thèmes importants du développement de l'adolescent :

Identité - Groupe - S'affirmer - Rencontres

Compétences - Résilience - Engagements - Estime de soi

Confiance - Risques - Expériences - Ressources

Des photos d'adolescents et d'adolescentes.



Cet espace sera complété progressivement par des témoignages d'adolescents qui ont participé à l'exposition.

Disposition

Cinq volumes autonomes de deux mètres de haut se disposent dans une ou plusieurs pièces:

- Un lieu d'accueil de 9 m² avec une sculpture d'accueil
- Un module octogonal de 14 m²: *Vivre ses émotions.*
- Un module octogonal de 14 m²: *Moi et les autres: Qui suis-je?*
- Un module octogonal de 14 m²: *Faire face.*
- Un carré vidéo de 8 m²: *Rebonds.*
- 11 panneaux collés sur les murs extérieurs des modules.

Plan

Transport et installation

- Le stockage, le montage, le transport et le démontage sont assurés par les ateliers Malsherbes qui sont une association d'insertion.
- Le prix du montage et du démontage est de 300 € (prix indicatif)
- Le prix du transport varie avec la distance parcourue. Un devis est fourni à la demande.
- Le montage et le démontage sont assurés par trois personnes pendant une demi-journée. Le montage doit se dérouler, en journée avant la formation. Le démontage est assuré, en journée, après la fin de l'action de prévention.
- Une personne de l'institution qui loue l'exposition doit être présente les jours du montage et du démontage de l'exposition. Un plan d'accès au lieu de l'exposition doit être fourni préalablement.
- Préciser, au préalable, la présence d'escaliers, d'ascenseurs ou de couloirs étroits.
- Pour le confort des participants il est préférable que l'institution d'accueil mette à disposition 40 chaises.

L'animation de l'exposition

Cette exposition sur les compétences des adolescents et sur les prises de risques peut aussi être visitée par des adultes. Elle peut être préparée ou prolongée par des actions locales de prévention. Des conférences débats peuvent être proposées aux adultes au moment de l'exposition. Un café-débat peut, de manière complémentaire, être organisé avec les jeunes sur le thème des compétences des jeunes.

Visite individuelle : 15 à 20 minutes.

Animation

L'animation se déroule pendant **trois heures** pour un groupe **de 25 à 36 jeunes**. Après une présentation initiale, ce groupe est divisé en trois petits groupes de 12 personnes qui participent à **trois ateliers de 45 minutes**. Chaque atelier est animé par une à deux personnes adultes. Une personne de chaque binôme doit être un professionnel de l'action sociale, éducative ou soignante. Un espace d'entretien extérieur à l'exposition peut être prévu pour les jeunes qui en éprouveraient le besoin.

Si des contraintes de temps ne permettent pas de libérer trois heures consécutives, des séquences d'une heure peuvent être organisées pour des groupes de 12 jeunes ou des séquences de deux heures et une heure peuvent être organisées pour des groupes de 24 jeunes. Dans ce dernier cas, le groupe est divisé en deux sous groupes. Certains groupes peuvent participer à un seul des ateliers qu'ils auraient préalablement choisis. Toutefois, le dispositif idéal, sauf adaptation spécifique, reste l'animation de trois heures.

L'exposition est animée par des personnes locales qui sont prioritairement des professionnels de l'action sociale, éducative et soignante. Ils sont mobilisés par l'institution qui loue l'exposition. Un planning des permanences est établi avant

le déroulement de l'exposition. Les animateurs participent à une journée de formation. Les accompagnateurs des jeunes sont soit co-animateurs, soit participants. Ils ne peuvent pas être en situation d'observation.

Ce dispositif d'animation permet à des professionnels ou à des bénévoles locaux de rencontrer des jeunes dans d'autres modalités que celles qu'ils vivent quotidiennement. Enfin, il facilite l'engagement concret des adultes sur les objectifs de l'exposition.

La formation

Une formation préalable des adultes est organisée par le CNDT pour qu'ils puissent animer les ateliers d'expression. Cette formation se déroule lorsque l'exposition est entièrement montée. Les participants expérimentent le déroulement de chaque atelier et échangent ensuite sur les techniques d'animation qu'ils devront proposer aux jeunes.

Objectifs

- ✦ Faire vivre les ateliers aux animateurs de l'exposition.
- ✦ Analyser le déroulement pour comprendre les objectifs et les méthodes d'animation des ateliers d'expression.
- ✦ Former à la conduite des ateliers d'expression sur les compétences psychosociales.

Public

15 à 30 professionnels ou bénévoles de l'action sociale, éducative, préventive ou soignante.

Programme

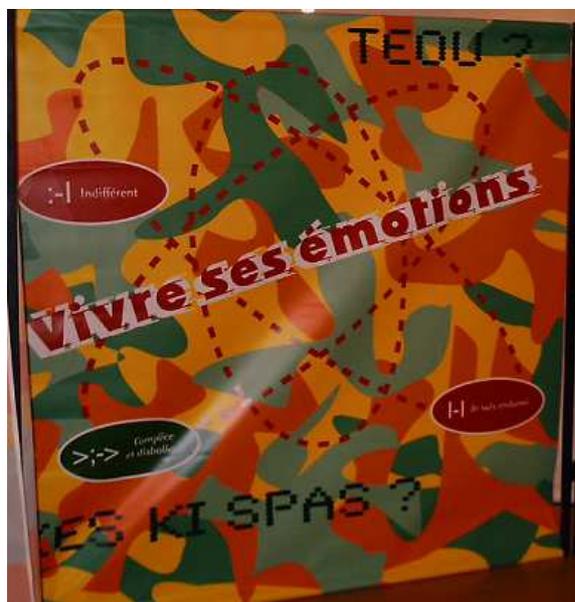
- ✦ Présentation générale de l'exposition, de ses objectifs et méthodes et des participants.
- ✦ Expérimentation de chaque atelier.
- ✦ Analyse du déroulement de chaque atelier et compréhension des objectifs, de la consigne et du déroulement de la séquence.
- ✦ Echanges sur l'animation de l'exposition.

La formation se déroule de 9h15 à 12h et de 14h à 17h dans le lieu de l'exposition. La formation est animée par un formateur qui conduit le programme pendant la journée. Les formateurs du CNDT peuvent être joints téléphoniquement pendant le déroulement de l'exposition.

Formation complémentaire

Une formation complémentaire de sensibilisation aux notions de compétences psychosociales et de résilience peut être organisée pour travailler sur les références théoriques de l'exposition dans le cadre de l'adolescence et des pratiques de prévention. La durée et le contenu de cette formation seront négociés selon les demandes qui parviennent au CNDT.

Vivre ses émotions



Objectifs

Toutes les émotions sont saines et normales. Les adolescents expérimentent de nouvelles formes d'émotions et de sentiments. Il ne s'agit pas de nier ou de réprimer ses sentiments mais de savoir les contenir, les identifier et les ressentir pour qu'ils soient parties prenantes de notre capacité d'action.

Déroulement de l'atelier

L'animateur explique le sens de cet atelier: Reconnaître, identifier et qualifier ses émotions et ses sentiments actuels. Il commente ensuite l'outil de médiation utilisé: Le Mandala qui est un cercle de carton blanc et qui évoque les mandalas qui ont été utilisés dans beaucoup de cultures. Les mandalas sont le symboles de parcours de recherche et d'initiation.

Réalisation individuelle du Mandala : 15 minutes

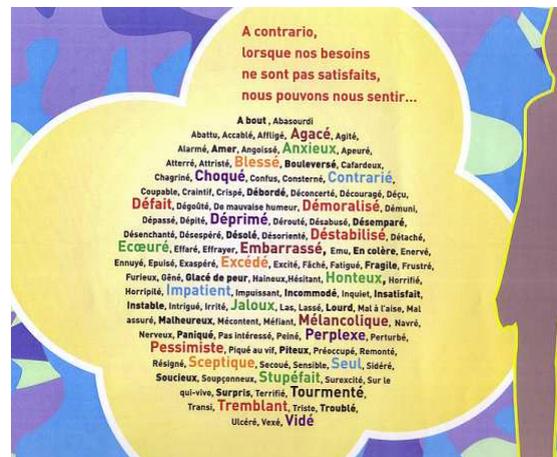
Commentaires et échanges autour de la présentation libre des Mandalas : 25 minutes.

Synthèse : 5 minutes.

Consignes

Vous pouvez, sur ce cercle, identifier vos émotions actuelles par un choix de couleurs que vous choisirez. Vous choisirez également la surface et l'endroit que vous voulez colorier. Ensuite, vous pourrez inscrire sur chaque couleur le nom d'un sentiment ou d'une émotion.

Moi et les autres, qui suis-je ?



Objectifs

Prendre conscience de la construction sociale de son identité permet de développer une meilleure conscience de soi-même en relation avec autrui. Cela contribue à l'estime partagée de soi et à une meilleure identification de ses ressources personnelles.

Cet atelier propose d'identifier les personnes référentes importantes pour la personne, de préciser son image et d'acquérir une capacité à se définir à partir de ces images.

Déroulement de l'atelier

L'animateur explique le sens de cet atelier. Il est important de se connaître, de mieux situer comment chacun se sent en famille, à l'école, dans les loisirs, avec ses amis.

Pour parvenir à mieux se connaître, on peut parler de son histoire. On peut également parler des relations qu'on entretient avec des personnes qui sont importantes pour nous. On peut imaginer l'image que ces personnes ont de nous et la remodeler pour arriver à une définition de soi qui nous satisfasse et avec laquelle on soit en accord.

Nous vous proposons de travailler sur vos images et sur ce que vous souhaitez être en ce moment à l'aide de ces supports :

- *Moi et les autres*
- *Moi*

Réalisation individuelle des feuilles: 20 minutes.

Commentaires et échanges: 25 minutes.

Consignes

Première étape

Vous avez une première feuille "Moi et les autres" sur laquelle vous allez inscrire 4 à 5 personnes qui sont importantes pour vous dans votre famille, dans les loisirs, chez les amis ou à l'école. Vous inscrivez son statut(ami, amoureux, copain, copine, cousin, professeur, tante, grand-père, marraine, ami d'enfance, père, mère , etc.). Vous pouvez situer ces personnes très proches de vous ou plus lointaines car les distances au centre ne sont pas égales.

Deuxième étape

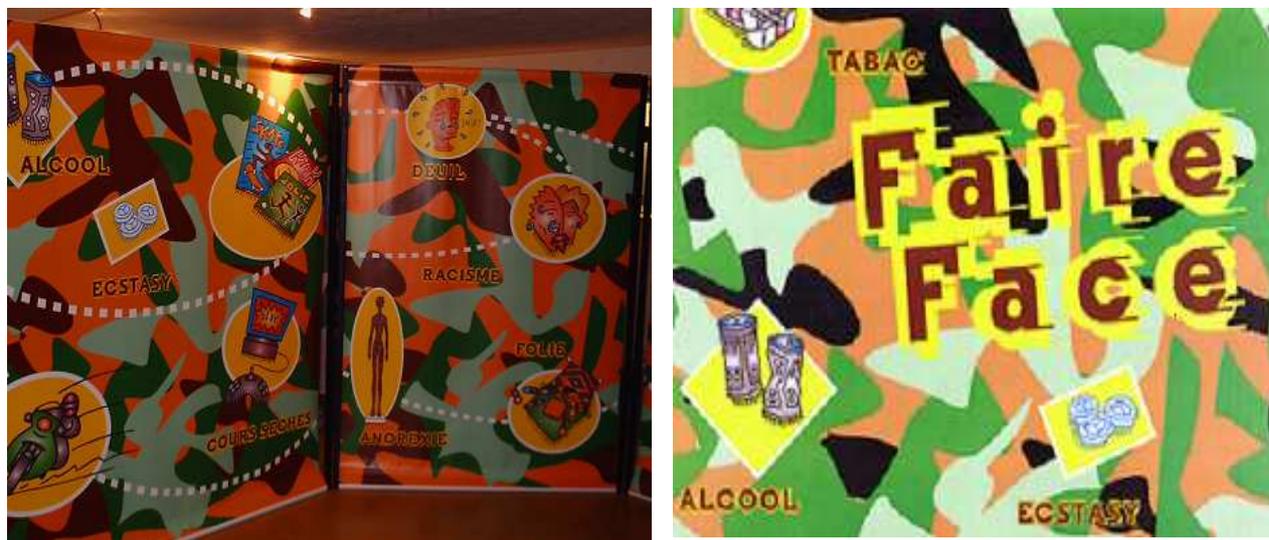
Une fois que vous avez nommé ces personnes référentes, vous pouvez ajouter des images qui qualifient ce qu'elles pensent de vous. Employez des mots simples, adjectifs ou noms.

Troisième étape

Vous allez maintenant prendre la deuxième feuille "MOI" qui sert à écrire comment vous vous qualifiez vous-même à l'aide de la même technique. Employez des mots simples, adjectifs ou noms, déjà employés dans les feuilles précédentes ou inventez des nouveaux mots.



Faire face



Objectifs

Les adolescents se lient les uns aux autres et cherchent à s'intégrer dans les groupes qu'ils côtoient. Les copains, les amoureux, les amis prennent de l'importance. Les déplacements sont plus fréquents et les moyens de déplacement se diversifient. Le corps change et expose à de nouvelles sensations, désirs ou projets. Les adolescents ont un contact plus direct avec la société, la ville, les espaces de loisirs. C'est dans ce cadre que les adolescents peuvent vivre des situations difficiles, être exposés à des sollicitations ou expérimenter des situations nouvelles. Cet atelier aide les adolescents à identifier des situations à problème ou des situations défavorables où l'issue est incertaine, où l'adolescent doit faire des choix, se situer et élaborer des réponses, des attitudes qui lui permettent de conserver son intégrité et ses capacités. Cet atelier contribue à ce que les adolescents puissent anticiper des situations défavorables, en parler et explorer des manières de se situer ou de faire face à ces situations.

Déroulement de l'atelier

L'animateur explique le sens de cet atelier: Il existe parfois des situations défavorables qui vous confrontent à de sentiments difficiles à vivre, à des interrogations, à des hésitations sur la conduite à tenir. Etre adolescent, c'est prendre des risques pour grandir, avoir de l'expérience, vivre des nouveautés ou des aventures. Il est alors nécessaire de se situer, de dire ce qu'on pense, ce qu'on ferait dans ces situations défavorables ou plus difficiles à vivre. Pour pouvoir imaginer ce que vous feriez dans de telles situations, nous vous proposons un choix d'histoires à partir desquelles vous pouvez réfléchir à ce que vous feriez dans de telles situations.

Choix de l'histoire en petit groupe: 10 minutes

Lecture de l'histoire: 10 minutes

Commentaires et échanges: 25 minutes

Consignes

Vous allez vous diviser en petits groupes de 4 à 5 personnes.

Chaque petit groupe choisira le titre d'une histoire parmi celles qui sont proposées. Vous pourrez ensuite lire le détail de l'histoire.

Ensuite, vous échangerez sur ce que vous ressentiriez, vous feriez dans de telles situations. Vous pouvez également échanger entre vous sur les manières de trouver une issue favorable à cette situation.

Chaque groupe commentera ensuite devant le grand groupe son choix et expliquera ce qu'ils feraient dans cette situation.



Vacances risquées

Les grandes vacances... treize copains... un bon chiffre ?

Des bouteilles en quantité, quelques joints et c'est la fête au bord de l'eau.

On commence à boire, une, deux, trois, bref quatre chacun. Ensuite les joints, chacun trois dans la tête. Ensuite, plus rien, on a dormi. Quand on s'est réveillé, on ne savait plus où on était. On était soulagé. Le soir, on est sorti en boîte. On a bu du whisky et on a fumé des cigarettes. Là aussi c'était

Cette semaine-là, ma grand-mère est morte. Est-ce que j'ai eu besoin de tout ça pour oublier ? Je ne sais pas... En tout cas, ce qui est sûr, c'est que j'ai suivi le troupeau... Est-ce que j'ai bien fait ? Je ne le saurai probablement jamais.

la première fois pour moi. On est rentré, raides défoncés. Cette soirée, je ne suis pas prêt de l'oublier.

Texte in Ministère de l'agriculture et de la pêche, *Les premières fois*.

Conduire

Novembre, le 01.

Enfin les vacances... Bon, j'ai pas mal de boulot pour la rentrée, le rythme des interros s'accélère franchement. Mais là j'ai besoin de décompresser, il faut que je me vide la tête. Il tombe à pic l'anniversaire de Luc... 18 ans ça se fête ! En plus il a invité les deux filles qu'on a croisées l'autre jour... j'espère qu'elles seront là...

Novembre, le 10.

J'y crois pas !!! La trouille de ma vie ! Ça aurait pu carrément mal tourner... Je savais pourtant qu'il était déchiré... On avait tous bien bu en fait... Et je suis quand même monté dans sa caisse, ... c'était une super soirée, je ne pensais pas que ça pourrait virer si mal... comme ça... d'une minute à l'autre... Il aurait pu nous tuer ce taré !

On a eu trop peur quand on s'est pris cette poubelle. On a vraiment eu chaud ! Je me demande ce qui aurait pu nous arriver si on avait croisé autre chose sur la route...

POURQUOI J'AI PAS DIT NON ?!!!

Novembre, le 16.

Décidément, ça nous a tous secoué cette histoire de poubelle explosée. On en a parlé entre nous cette semaine. On a vraiment pas assuré ! Du coup, on a décidé de faire des « tours de garde », maintenant celui qui conduit c'est celui qui ne boit pas...

In *Carnets de notes... Journal d'une année scolaire. Les copains, la fête, la santé,, l'amour, les doutes...* CRAES-CRIPS, Lyon, 2003.

Harcèlement

Au self, Mathieu exige que Dylan lui donne son dessert. En étude, il veut qu'il lui passe les exercices qu'il n'a pas pu recopier. Il le bouscule et fait tomber son cartable. Sur le chemin du retour, il s'arrange pour lui faire subir quelques violences en douceur motivées par un désir irrésistible de le dominer ou de l'humilier.

Les autres copains de Dylan sont bien sûr au courant de cette persécution. Mais ils se gardent bien d'intervenir. Ça ne se fait pas de prévenir les profs. Et puis Mathieu est grand et brutal. On le craint. Après tout, Dylan est assez grand pour dire ce qui se passe. Tant pis pour lui. Qu'il se débrouille.

Parfois, il lui demande de lui fournir de la monnaie pour le distributeur de boissons.

Texte librement inspiré de Mizinski, Pierre, *La violence en direct, De La Martinière jeunesse, 2000*.

Tarifs

- 1000 € la première semaine comprenant la location de l'exposition et l'animation de la formation.
- 300€ pour les semaines suivantes.
- Le prix du montage et du démontage est à titre indicatif de 300 €.
- Le coût du déplacement des formateurs doit être ajouté au prix de la location. Il varie avec la distance parcourue. Un devis est fourni à la demande.
- Le coût du transport de l'exposition varie avec la distance parcourue. Un devis est fourni à la demande.
- L'exposition doit être assurée par le loueur pour une valeur de 45 000 €.
- Une convention sera établie entre le CNDT et l'institution qui loue l'exposition.

Partenaires

- Imagin'Action ; Lycée professionnel Gabriel Voisin; Lycée d'enseignement professionnel agricole des Sardières ; Accueil et Aide aux jeunes (Bourg-en-Bresse).
- Michel Hanus (Vivre ses émotions) ; Vijé Franchi (Moi et les autres, qui suis-je ?) ; Emmanuèle Muller (Rebonds)
- Mezcal studio (réalisation graphique) ; Fabien Lamborat (musique) ; Pierre Plattier (photographies) ; Marie Hélène Roinat (photographies).

Cette exposition a été réalisée par le CNDT et Imagin'Action avec le soutien du Conseil Régional, des chefs de projet Drogues et Dépendances de l'Ain, de la Loire et du Rhône (MILDT), du Conseil Général de l'Ain, de la direction régionale et départementale de la Jeunesse et des Sports, de la Fondation de France et de la politique de la ville du Rhône.

La brochure qui accompagne l'exposition a été réalisée par Imagin'Action.

Quelles sont les compétences psychosociales que la prévention peut soutenir et encourager lors de l'adolescence ?

La prévention est une intervention conjointe sur les facteurs de risque et les facteurs de protection. Nous avons au cours de cette année de travail retenu quelques compétences transversales qui concourent au développement de l'adolescent.

La capacité d'identifier un problème de santé.

Un adolescent doit pouvoir reconnaître un problème ou une compétence pour acquérir la capacité d'agir sur cette situation. L'anticipation de ce qui peut survenir, l'information et les échanges sur des thèmes de santé permettent à l'adolescent de mieux maîtriser sa vie et d'identifier des situations qui mettent en jeu son rapport à son corps, à son psychisme ou aux autres. Cette capacité de reconnaissance d'une situation problématique nécessite aussi de pouvoir disposer de possibilités de mentalisation, c'est à dire de la facilité avec laquelle un sujet va pouvoir imaginer, verbaliser, penser les conflits psychiques qui s'associent à une situation problématique de santé.

La capacité de mettre en œuvre des actions de recours à l'autre en cas de survenue de problèmes

Un adolescent parvient à résoudre un problème de santé s'il identifie ce problème mais aussi s'il peut s'adresser à des amis ou des adultes pour trouver aide, soutien, écoute ou réconfort. Cette compétence de recours repose sur une suffisante estime de soi et sur un sentiment de confiance.

Une étude citée par Pierre Tap comparait un groupe d'adolescents malades chroniques, un groupe d'adolescents avec des comportements délinquants et un groupe témoin d'adolescents. Cette étude révélait comment les membres du groupe témoin avaient plus d'attitudes de recours à l'autre en cas de survenue de problèmes alors que les membres des deux autres groupes avaient souvent des attitudes d'inhibition et de repli quand survenait un problème. On note bien comment c'est la capacité à entrer dans des échanges et dans des démarches de résolution de problème qui facilite l'affrontement à des prises de risques et qui permet par des expériences multiples d'apprendre à construire ses normes personnelles, ses valeurs et ses choix. La construction de l'identité personnelle s'appuie sur les relations sociales qu'entretient l'adolescent avec les autres.

L'appui sur un réseau social

Les personnes qui peuvent s'appuyer sur un réseau social empathique, confiant et diversifié ont plus de capacités à résoudre leurs difficultés que les personnes isolées. Beaucoup d'auteurs, spécialistes de la résilience, ont observé des personnes qui ont acquis de nouvelles capacités à partir de l'affrontement à une situation traumatique. Les effets de rencontre sont décisifs pour sortir de la résignation provoquée par le traumatisme ou du clivage psychique induit par les circonstances défavorables. La rencontre d'une personne en empathie avec la détresse permet de retrouver des ressources internes et externes qui transforment l'échec et l'isolement en une recherche de réalisation personnelle.

L'acquisition de compétences, le renforcement des capacités de résilience ou l'exploration d'attitudes protectrices se développent par des situations sociales qui favorisent les échanges, la construction d'un projet de vie et la construction de l'identité psychosociale.

La résilience est d'abord une réalité sociale qui permet de créer un environnement relationnel bien traitant, encourageant et chaleureux¹. Il s'agit d'abord de susciter des effets de rencontre qui développent chez les adultes et chez les adolescents une attention à la souffrance et une observation suffisante des parcours de construction personnelle. Il s'agit de contribuer à un changement de posture des professionnels et à une évolution de nos regards trop habitués à évaluer, juger et observer les éléments négatifs sans suffisamment prêter attention aux parcours positifs de développement et à la manière dont les personnes construisent leur identité, élaborent leurs souffrances et trouvent des modalités de satisfaction.

Vivre les émotions

Les recherches sur la résilience reposent sur la théorie de l'attachement. Ces recherches ont accumulé des observations sur le destin et les formes prises par cette tendance du jeune enfant à s'attacher et à entrer en interaction émotionnelle et affective avec les adultes qui l'entourent. Ce sont les styles de ces relations qui vont déterminer les possibilités d'exploration du milieu et d'expérimentation du rapport à l'environnement. Il existe une balance entre comportements d'attachement et comportements d'exploration. Autrement dit, les capacités d'exploration créatrice et ludique de l'environnement sont dépendantes d'un attachement serein au milieu familial. L'attachement perdure tout au long de la vie et on peut facilement observer ses transformations au cours de l'adolescence.

Les enfants qui ont un attachement serein équilibrent leurs activités d'attachement à la présence parentale, leurs possibilités d'exploration du milieu et leurs capacités d'activités. L'attachement ambivalent provoque une anxiété plus importante lors des phases de séparation et de retrouvailles des figures parentales. Les comportements d'exploration sont moins cohérents et sont soumis à l'influence de mouvements affectifs nombreux qui témoignent de l'irruption d'hésitations, d'anxiété ou même d'angoisse. Enfin, les attachements évitant organisent l'irruption d'attitudes auto calmantes qui correspondent à une froideur affective et à un désinvestissement affectif au profit d'un repli défensif fait d'indifférence et de distance affective. Les attachements évitant provoquent des replis et des inhibitions de l'activité d'exploration et d'autonomie.

On observe enfin qu'il existe des liens entre la sécurité des attachements et la régulation des émotions. On a pu montrer que les enfants qui ont un attachement serein savent mieux utiliser les adultes qui les entourent pour réduire leur détresse alors que ceux qui ont un attachement évitant ou ambivalent cherchent à produire des comportements auto apaisants ou à chercher des stimulations extérieures. Dans les deux derniers cas, ils inhibent l'expression de leurs émotions.

Nous constatons tous les jours que les adolescents s'affrontent à un processus de détachement et de prise de distance avec leurs références habituelles d'attachement. On retrouve à l'adolescence beaucoup de réactions de retrait, d'esquive ou d'ambivalence qui vont parfois empêcher la construction de l'identité, diminuer l'estime de soi et la confiance dans les autres ou inhiber l'expression des émotions. Les troubles de l'attachement ne sont pas une donnée permanente au cours du développement de l'enfant. Il me semble qu'il se produit, à l'adolescence, une recrudescence des manifestations des attachements ambivalent et évitant car c'est une période en partie dominée par des mouvements affectifs liés aux prises de distance ou aux rapprochements avec les figures parentales et les

¹ « Une notion à souligner en rouge, c'est que la résilience, contrairement aux thèses trop biologiques d'Outre-Atlantique, n'est pas seulement une qualité de l'individu. La résilience dépend autant sinon plus de ce que cet individu rencontre dans sa vie. » Stanislas Tomkiewicz (1999)

identifications amicales. Trouver la bonne distance avec l'image de soi et de l'autre et savoir reconnaître et exprimer ses émotions sont certainement des capacités qu'il est utile de promouvoir lors de l'adolescence.

L'alexithymie, c'est à dire les défaillances liées à la reconnaissance des émotions, est présente dans toutes les situations de dépendance et est liée à l'apparition de représentations et d'affects dépressifs à l'adolescence. L'inhibition des représentations des émotions se retrouve chez des personnes qui vont avoir besoin de s'appuyer préférentiellement sur des agirs pour résoudre leurs conflits internes. Les mots pour qualifier les émotions et les manifestations des affects font défaut ou sont inappropriés pour résoudre la détresse. Ces réactions sont également présentes lors de la survenue de circonstances défavorables ou traumatiques et vont renforcer des tendances à l'inhibition, à l'esquive et peuvent contribuer à une définition dévalorisée de soi et à une insatisfaction liée à la relation aux autres.

La qualification et la reconnaissance des émotions permettent de vivre des émotions pour réguler l'action personnelle. L'expression des émotions est liée à ce sentiment d'intimité et d'unité personnelle qui nous aide à vivre en confiance avec estime et sentiment d'être soi.

Soutenir la constitution de l'identité à l'adolescence

La construction de l'identité qui passe par la prise de distance avec les figures de référence infantile et la construction de nouvelles identifications d'alliance avec les autres. Les transformations corporelles placent l'adolescent face à un renouvellement de l'image de soi et mettent le souci de l'apparence au premier plan des soucis quotidiens. L'adolescent se construit une identité nouvelle qui est en relative continuité avec l'identité enfantine. Les relations d'alliance avec les autres deviennent centrales pour la constitution de cette identité renouvelée. La recherche de nouvelles identifications et de figures de référence se croise avec la conservation de certaines d'entre elles qui sont transformées par ce travail de tissage de nouveaux liens.

L'adolescence est à la fois l'acceptation de la perte des références rassurantes et ludiques de l'enfance et la quête de valeurs nouvelles qui se traduisent par une appétence relationnelle et un goût de l'aventure et, parfois, de la prise de risque.

L'adolescent construit de nouveaux modes de satisfaction et de réalisation personnelles. Il est à la recherche d'une apparence et d'une image de soi qui se constituent à travers les relations qu'il entretient avec les autres. Les communications des adolescents entre eux reflètent ces demandes de se définir et de trouver à travers l'autre une définition renouvelée d'eux-mêmes. L'adolescent engage un processus de réflexion et d'observation par lequel il se juge lui-même à la lumière de l'image que lui renvoient les autres en même temps qu'il évalue leur façon personnelle de le juger à travers sa manière de se percevoir lui-même au cours des expériences qu'il acquiert.

La confiance de base de l'adolescent se construit en même temps que ce sentiment de continuité et de cohérence suffisante entre l'extérieur et l'intérieur, entre l'apparence, l'image de soi et les représentations et affects internes. Il est certain que les personnes référentes pour l'adolescent jouent un rôle central dans la constitution progressive de l'identité sociale. La résilience se construit avec les autres et se fonde sur ce lien aux autres qui se traduit merveilleusement par l'appui sur des tuteurs de résilience avec qui nous entretenons des relations d'empathie et de compréhension mutuelle.

L'estime de soi et la confiance en soi ne sont pas des buts. Ce sont des conditions de la construction à l'adolescence d'une identité qui nous permet d'acquérir plus d'autonomie et de trouver du soutien à l'extérieur. L'appréciation positive et réaliste de soi permet la confiance la considération et le respect. L'identité se construit à l'adolescence dans un jeu d'écart entre mon image (ce que les autres peuvent penser de moi) et ce que je suis. Une meilleure appréciation de ces écarts contribue à l'estime de soi, à la confiance et à l'appui sur un réseau d'amis que je choisis. Le sentiment de l'identité nécessite que ce mouvement se déroule avec plaisir et satisfaction.

L'identité se construit aussi sur cette capacité progressive à déplacer des investissements sexuels dans des représentations culturelles où c'est la recherche d'un sens et de significations qui accompagnent le plaisir de penser et de se définir². L'identité se construit à l'adolescence en prenant l'initiative de relations aux autres et aux groupes. Elle est le support de l'implication personnelle dans des valeurs, des projets et des réalisations.

Faire face à des situations défavorables

Les expériences défavorables sont celles qui nécessitent un plus grand contrôle de soi et un appui sur des valeurs et des capacités à élaborer sereinement les émotions, les sensations et les représentations qu'elles suscitent. Les prises de risques, les situations familiales ou scolaires stressantes, les incitations sociales envers la découverte de nouveaux comportements font partie de la vie quotidienne des adolescents. Or, du fait de la rareté de rituels collectifs d'initiation ou de découverte, les adolescents sont confrontés à des choix individuels qui vont faire partie de leur existence personnelle. Les adolescents se caractérisent par le fait qu'ils sont exposés directement aux événements avec moins de médiation de la famille ou des adultes. L'adolescent accouche du sujet social et doit expérimenter de nouvelles conduites lors des fêtes mais aussi lors de moments qui peuvent procurer de la tristesse, de la colère, de l'agressivité ou de l'excitation. Il gère ses conflits, ses prises de risques et doit prendre des décisions en fonction de ses valeurs, de ses convictions et de ses objectifs personnelles.

La résilience est le dépassement de l'adversité, le détournement de forces destructrices et la mise en œuvre de capacités de création et de liaisons symboliques. C'est en ce sens que la prévention peut aider les adolescents à faire face à des situations défavorables. Elle suscite des moments d'échanges entre pairs sur ces moments de vie délicats où on peut s'en sortir ou s'enfermer dans une spirale de comportements et de représentations négatifs de soi-même et des autres.

Vivre l'adolescence : Mes Ressources ; Ateliers d'expression sur les compétences psychosociales

Cette exposition s'insère dans un programme de promotion des compétences psychosociales et vise à proposer aux adolescents un temps de trois heures d'expression et d'échanges dans un espace composé de quatre modules thématiques. Elle permet de créer une dynamique locale autour des compétences psychosociales, de la résilience et de l'adolescence. Enfin, elle aide les acteurs locaux à encourager le développement des

² « On n'est pas plus ou moins résilient, comme si l'on possédait un catalogue de qualités : L'intelligence innée, la résistance au mal ou la molécule de l'humour. La résilience est un processus, un devenir de l'enfant qui, d'actes en actes et de mots en mots, inscrit son développement dans un milieu et écrit son histoire dans une culture. » Boris Cyrulnik (2001).

compétences chez les adolescents puisque ce sont eux qui animent ce support de prévention.

Les adultes qui entourent les adolescents doivent encourager le développement de potentialités personnelles et sociales susceptibles de les aider à construire leur identité, à se situer parmi les autres et à affronter sereinement des prises de risque. L'exposition est 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. Ces ateliers d'expression se déroulent pendant trois heures pour un groupe de 25 à 35 adolescents. Chaque espace met en scène des images, des objets, des textes, une musique qui contribue à créer une atmosphère propice au développement de l'expression et des échanges.

Vivre ses émotions est le premier module où le premier mandala est le support d'expression graphique. Reconnaître ce que chacun éprouve, trouver les mots pour le dire, choisir de le communiquer, savoir donner du sens à ce qui est ressenti sont les thèmes de travail et d'expression de cet atelier où chacun peut associer sur ses choix de couleur et d'émotion.

Moi et les autres ; Qui suis-je ? est le deuxième module. Le support d'expression est constitué d'un outil de visualisation des personnes importantes pour l'adolescent. On utilise un jeu sur les images que renvoient les autres pour aider chacun à se définir et à choisir des mots pour qualifier son identité et son image de soi. Prendre conscience de ses ressources personnelles, et de ce que chacun souhaite être, mieux définir son identité à travers les regards que portent les autres, identifier les personnes importantes, supports d'identifications et acquérir confiance et estime en soi et en l'autre sont les objectifs poursuivis par cet atelier.

Faire face est le dernier module d'animation. 20 histoires d'adolescents vivant des situations défavorables ou traumatiques sont exposées dans l'atelier. Chaque adolescent choisit le titre d'une des histoires, la lit et commente son choix. L'animateur organise un échange collectif sur chacun des thèmes choisis par les adolescents. Faire face aux événements de vie, aux changements et aux circonstances défavorables, gérer les conflits, les prises de risque et savoir prendre des décisions, construire des valeurs, des convictions et des objectifs personnels, tels sont les buts auquel cet atelier contribue.

Rebonds est le décor général de l'exposition. Il est constitué d'extraits de textes littéraires d'auteurs de romans ou d'adolescents qui ont témoigné de leurs capacités de résilience. Une cabine sonorisée présente une série de textes et d'images sur l'adolescence, la résilience et les compétences psychosociales.

La résilience est aussi le dépassement de l'adversité, le détournement de forces destructrices ou hostiles pour aller vers la mise en œuvre de capacités de création et de liens symboliques. L'exposition est un espace matériel qui incite à l'expression personnelle en groupe. C'est un temps social consacré à des associations à propos de ces deux questions qui tissent la trame de la vie adolescente et qui sont présentes à travers les témoignages de personnes qui ont vécu des événements défavorables ou traumatiques.

Pourquoi dois-je tant souffrir ?

Comment vais - faire pour être heureux ?

Nous souhaitons poser ces questions sur les liens entre les conflits, les souffrances avec les possibilités plus grandes d'implication sociale, de réalisation de soi et de satisfaction. C'est un engagement à lutter contre la résignation et l'esquive qui sont parfois présentes chez les adolescents comme chez les adultes.

ANNEXE :

Article de Marie ANAUT, Facteurs de protection et résilience.

Facteurs de protection et résilience*.

Le secteur sanitaire et social, resté longtemps essentiellement orienté vers la prise en charge des troubles et des déviances en référence au modèle de la vulnérabilité, s'ouvre depuis quelques années à des approches plus globales qui intègrent les ressources et les compétences des sujets¹. C'est dans ce contexte que se situent l'approche des facteurs de protection et le modèle de la résilience.

Qu'est ce que la résilience ?

Le terme de *résilience*, en physique désigne la flexibilité des matériaux et leur capacité à retrouver leur état initial à la suite d'un choc ou d'une pression continue. Chez le sujet humain, la résilience correspond à un processus dynamique qui renvoie à deux mouvements : le ressaisissement de soi après un traumatisme et la construction ou le développement normal en dépit des risques. Un *rebond psychologique* caractérise les sujets réputés résilients, le fonctionnement de la résilience supposant la flexibilité des modalités adaptatives et défensives, et souvent de la créativité en réponse à l'adversité. Nous allons voir que la résilience résulte de l'interaction entre des facteurs intrapsychiques, psychoaffectifs, relationnels et sociaux.

En psychologie clinique, on considère que les atteintes traumatogènes sont le préalable à l'émergence du processus résilient². La résilience suppose une expérience de danger relevant d'une atteinte corporelle ou psychique. La menace de désorganisation psychique authentifie le processus de résilience. La résilience suppose donc la survenue d'un traumatisme (unique ou multifactoriel) et une aptitude du sujet à le surmonter³. Ce n'est pas l'évaluation objective du risque traumatique qui est primordiale, mais bien son implication dans la réalité subjective du sujet, ce qui passe par le truchement des éléments de protection dont dispose le sujet. Ainsi, les facteurs protecteurs qui permettent la résilience se comportent comme des *mécanismes médiateurs*⁴ face au risque. Ces facteurs de protection relèvent de ressources et compétences *internes* et *externes* au sujet, ce qui correspond à des caractéristiques propres au sujet mais également à celles de son environnement relationnel.

- Facteurs de protection et facteurs de résilience.

Les facteurs de protection mettent en relation des compétences sociales, cognitives, comportementales, mais également des dimensions psychiques et structurelles. Ainsi l'impact d'un événement aversif et ses effets pathogènes peut se trouver soit aggravé soit atténué, suivant le contexte interne et externe du sujet qui l'éprouve.

Les facteurs de protection *internes* résultent de l'interaction d'éléments constitutionnels (qui fragilisent ou protègent l'individu) et de caractéristiques dispositionnelles relevant de la personnalité du sujet (facteurs pathogènes ou salutogènes).

* Marie ANAUT, psychologue clinicienne, maître de conférences en psychologie, directrice de recherches Université Lumière-Lyon2.

Il n'existe pas de trait de la personnalité spécifique de la résilience, mais certaines caractéristiques stables de la personnalité semblent jouer un rôle protecteur⁵ face aux épreuves, comme : la perspicacité, l'indépendance, l'aptitude aux relations, l'initiative, la créativité, l'humour. Ces caractéristiques constituant des *facteurs de résilience*.

Les facteurs de protection *externes* concernent les ressources et compétences socio-environnementales : appui familial, péri-famille, pairs, communauté... Les liens sociaux extra-familiaux peuvent ainsi réguler et pallier les manques psychoaffectifs et les inadéquations familiales. Des personnes significatives du réseau social (pairs, éducateurs, enseignants) peuvent agir comme *tuteurs de résilience*⁶ et participer à la protection des sujets et les revaloriser en tissant des étayages relationnels qui aident à compenser les carences familiales et participent à la (re)construction des sujets.

- Les mécanismes de défense dans la résilience.

Il n'existe pas de mécanismes de défense spécifiques de la résilience, cependant certaines procédures défensives favorisent la résilience, comme : le recours à l'imaginaire, l'humour, le clivage, le déni et l'intellectualisation. En fait, chaque sujet puise de manière singulière dans le répertoire des mécanismes de défense. Certaines défenses vont s'avérer fonctionnelles, d'autres dysfonctionnelles⁷, en fonction de la souplesse ou de la rigidité de leur utilisation, suivant les situations ou encore de l'âge des sujets. Certaines défenses dites *adaptatives* sont développées face à une menace particulière et ont pour objectif d'agir sur l'affect pour réduire la douleur. Mais un individu peut utiliser des défenses non adaptées, sans qu'elles soient forcément révélatrices d'une pathologie. Ces défenses d'urgence peuvent revêtir un caractère conjoncturel et participer à la protection des sujets. On peut aussi distinguer les *défenses immatures* (projection, passage à l'acte, comportement passif-agressif) des *défenses matures* (sublimation, humour, altruisme, répression et anticipation). L'avancée en âge se caractérisant habituellement par l'abandon des défenses immatures au profit des défenses matures

L'analyse du fonctionnement résilient révèle que dans un premier temps les mécanismes protecteurs sont essentiellement des défenses *immatures* ou *adaptatives* ; alors que la résilience à plus long terme sollicite le répertoire des défenses *matures* (sublimation, humour, altruisme...).

Nous avons vu que la résilience trouve des racines internes au sujet (structure psychique, personnalité, mécanismes défensifs) mais également externes (ressources de l'environnement). Il n'existe donc pas une forme de résilience mais des résiliences spécifiques résultant d'un processus dynamique et évolutif propre à chaque sujet. Or, la clinique montre que certaines formes de résilience s'appuient sur des procédures défensives qui s'accompagnent d'une souffrance psychique. La prise en compte des facteurs de protection dans la résilience reste donc intimement liée à l'évaluation des facteurs de risque et de vulnérabilité.

Bibliographie

- ¹ ANAUT, M. (2002). Trauma, Vulnérabilité et Résilience en Protection de l'Enfance, *Revue Connexions*, Erès, Volume 77, 101-118.
- ² ANAUT, M. (2003). La résilience, surmonter les traumatismes, Paris, Nathan Université.
- ³ DE TICHEY, C. (2001). La résilience au regard de la psychanalyse. In M. Manciaux et al., *La résilience : résister et se construire*, Genève : Cahiers Médicaux Sociaux, pp. 145-157.
- ⁴ BOURGUIGNON, O. (2000). Facteurs psychologiques contribuant à la capacité d'affronter des traumatismes chez l'enfant, *Devenir*, 12,2, pp. 77-92.
- ⁵ MANCIAUX, M. et al. (2001). *La résilience : résister et se construire*, Genève : Cahiers Médicaux Sociaux.
- ⁶ CYRULNIK, B. (2001). Les vilains petits canards, Paris : Odile Jacob.
- ⁷ VAILLANT, G.E., (1993-2000), *The wisdom of the Ego*, USA Cambridge, Harward University Press (4^{ème} édition, 2000).