

Développement positif des jeunes

Le développement positif des jeunes (DPJ) est une approche qui met l'accent sur le renforcement des points forts des jeunes et leur offre un soutien et des opportunités qui les aideront à atteindre leurs objectifs et à passer à l'âge adulte de manière productive et saine. Le DPJ n'est pas un programme spécifique, mais un modèle qui peut être utilisé pour améliorer tout programme destiné aux jeunes. Fondamentalement, le DPJ vise à cultiver les qualités qui aident les adolescents à s'épanouir grâce à des relations et à des environnements qui leur offrent un soutien et les aident à acquérir les compétences nécessaires.

Apprentissage socio-émotionnel

L'apprentissage socio-émotionnel concerne le développement des connaissances, des attitudes et des compétences qui aident les élèves à identifier et à gérer leurs émotions, à communiquer leur attention et leur intérêt pour les autres et à établir et entretenir des relations positives.

Connexion sociale

La connexion sociale est un facteur clé du bien-être et de la résilience. Les personnes et les communautés qui ont une bonne connexion sociale sont plus heureuses et en meilleure santé, et sont plus à même de prendre leur vie en main et de trouver des solutions aux défis auxquels elles sont confrontées. Les éléments communs de la connexion sociale peuvent être identifiés comme étant l'interaction/la socialisation, le soutien social et le sentiment d'appartenance.

Facteurs de protection

Les facteurs de protection sont des conditions ou des attributs (compétences, forces, ressources, soutiens ou stratégies d'adaptation) présents chez les individus, les familles ou les communautés qui aident les personnes à s'adapter plus efficacement lors d'événements stressants et à atténuer les risques ou les préoccupations identifiés. La promotion des facteurs de protection est une stratégie d'intervention clé qui peut améliorer le bien-être social et émotionnel des enfants et des jeunes, en particulier ceux qui ont subi un traumatisme ou une perte importante.

Diversité

Dans les milieux de la santé et de l'éducation, la diversité peut être conceptualisée en termes de compréhension et de valorisation de la singularité des origines, des expériences et des forces que les individus apportent à leurs relations et interactions avec les autres. Ces différences peuvent se refléter dans diverses dimensions telles que la race, l'origine ethnique, l'orientation sexuelle, le genre, le statut socio-économique, l'âge

Pleine conscience

La pleine conscience désigne des pratiques spécifiques utilisées pour concentrer l'attention d'une personne, telles que la méditation, la respiration ou la concentration sur un seul point. Lorsque les individus font une pause et réfléchissent à leurs pensées et à leurs émotions, ils sont plus enclins à s'ouvrir à un éventail plus large d'options et à discuter des sujets qui les préoccupent avant de réagir. La pleine conscience présente notamment les avantages suivants : amélioration des capacités à résoudre des problèmes, meilleur contrôle des impulsions, renforcement des relations interpersonnelles, diminution de la détresse émotionnelle et des problèmes comportementaux, et meilleure capacité à gérer le stress.

Soutien à l'autonomie

Les enfants et les jeunes possèdent des ressources motivationnelles internes qui peuvent être favorisées ou entravées par les conditions qu'ils rencontrent à la maison, à l'école ou dans leur communauté. Ces ressources comprennent un besoin inhérent de rechercher et de saisir les occasions d'apprendre et les défis à relever. Les enseignants et les professionnels de la santé qui adoptent des approches favorisant l'autonomie planifient des stratégies qui mobilisent et nourrissent ces ressources internes.

Auto-efficacité

L'auto-efficacité désigne la conviction qu'ont les individus d'être capables d'atteindre leurs objectifs personnels, scolaires, sanitaires ou sociaux. Les personnes qui ont une auto-efficacité élevée sont plus enclines à rechercher des tâches plus difficiles et à persévéérer lorsqu'elles rencontrent des difficultés que leurs pairs ayant une auto-efficacité faible.

Optimisme

Selon Seligman, l'optimisme acquis concerne la manière dont les gens interprètent le monde et n'est pas un trait de caractère fixe ou une partie intégrante de la personnalité. Il s'agit plutôt d'une stratégie, d'une vision des choses qui peut s'apprendre, se cultiver et s'appliquer pour contrer nos pensées négatives automatiques. Certaines études montrent que les interventions visant à favoriser l'optimisme peuvent avoir un impact significatif sur certains aspects de la santé psychologique et physique.

Générosité

La générosité consiste à « donner librement et abondamment de bonnes choses aux autres » et se manifeste sous de nombreuses formes, du bénévolat à l'aide apportée à un inconnu, en passant par les soins prodigues aux membres de sa famille. Des études récentes soulignent les conséquences positives que la générosité peut avoir pour celui qui donne, notamment une

Références

- ¹ US Department of Health & Human Services. (2019). *Positive youth development*. Office of Population Affairs, accessed at <https://www.hhs.gov/ash/oah/adolescent-development/positive-youth-development/index.html>.
- ² CASEL. (2020). *What is SEL?* Accessed at <https://casel.org/what-is-sel/>.
- ³ Government of New Zealand. (2018). *Social connectedness and well-being*. Ministry of Social Development, New Zealand. Accessed at <https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/literature-reviews/social-connectedness-and-wellbeing.html>.
- ⁴ National Center for Community-Based Child Abuse Prevention (CBCAP). (2020). *Protective Factors*. Accessed at <https://friendsnrc.org/prevention/protective-factors/>.
- ⁵ University of Rhode Island. (2020). *Diversity and Inclusion*. Accessed at <https://web.uri.edu/teach/multicultural/>.
- ⁶ Government of New Brunswick. (2017). *Integrated Service Delivery Framework*. Fredericton, NB.
- ⁷ Alivernini, F., & Lucidi, F. (2011). Relationship between social context, self-efficacy, motivation, academic achievement, and intention to drop out of high school: A longitudinal study. *The Journal of Educational Research*, 104:241-252.
- ⁸ Moore, C. (2020). *Learned Optimism: Is Martin Seligman's Glass Half Full?* Accessed at <https://positivepsychology.com/learned-optimism/>.
- ⁹ John Templeton Foundation. (2018). *The Science of Generosity*. University of California (Berkley).