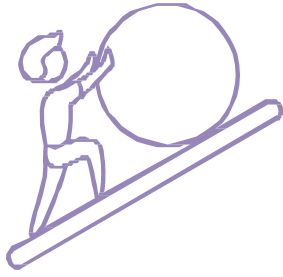


# Renforcer les atouts de résilience



# Renforcer les atouts de résilience

## 1. Atouts relationnels

Les étapes pour créer des environnements et des pratiques en classe qui favorisent la résilience grâce au développement des atouts relationnels comprennent :

**Être centré sur les autres** : Offrir aux élèves des occasions d'être généreux et gentils les uns envers les autres.

**Résoudre les problèmes** : Aider les élèves à essayer de voir les situations du point de vue de l'autre. Guidez-les dans les démarches à suivre pour rétablir une relation tendue.

**Refusez de rabaisser les autres** : Adoptez une attitude positive envers les autres et encouragez les élèves à parler en bien de leurs camarades et des autres et à les encourager.

**Passez du temps avec ceux qui vous soutiennent** : Associez les élèves à des adultes et à des pairs qui les soutiennent et les encouragent. Concentrez-vous sur l'enseignement aux élèves de l'identification des relations qui améliorent leur qualité de vie et leur santé mentale.

## 2. Atouts pour la résolution de problèmes

Les ressources pour la résolution de problèmes comprennent des pratiques qui permettent d'acquérir des connaissances, de la confiance et des capacités d'adaptation en apprenant à :

**Définir le problème** : Être précis quant au domaine qui pose problème.

**Réfléchir à différentes options** : Réfléchir à des solutions possibles et demander l'avis d'autres personnes (par exemple, des enseignants, des amis et des membres de la famille).

**Se concentrer sur les meilleures solutions** : Choisir deux ou trois options et dresser la liste de leurs avantages et inconvénients.

**Établir un plan** : Établir un plan pour mettre en œuvre la meilleure option.

**Faire le point** : Réfléchir à la façon dont les choses se passent

# Renforcer les atouts de résilience

## 3. Atouts d'adaptation

Les atouts d'adaptation comprennent le développement de capacités d'adaptation pour faire face aux sources de stress ou aux besoins, ainsi que des stratégies proactives pour gérer et s'adapter aux changements anticipés dans la vie familiale ou scolaire des élèves. Les stratégies suivantes peuvent aider à développer des atouts d'adaptation :

**Identifiez les sources de stress** et prenez des mesures pour réduire l'impact des sentiments stressants.

**Apprenez à décomposer les problèmes** en plusieurs parties afin d'identifier les aspects sur lesquels vous avez un certain contrôle.

**Consultez d'autres personnes** et mettez en pratique vos compétences en matière de résolution de problèmes.

**Clarifier les transitions** anticipées et planifier les changements à venir.

**Prévoir du temps** pour des activités récréatives et de détente agréables qui aident à se ressourcer

## 4. Atouts d'attitude d'optimiste

Les personnes optimistes sont moins susceptibles de développer une « impuissance acquise », un état d'esprit dans lequel les personnes ont appris à se considérer comme incapables de contrôler une situation. Les élèves peuvent développer des ressources comportementales lorsqu'ils :

**Reconnaissent les situations difficiles** comme des revers temporaires plutôt que des conditions permanentes.

**Remplacer les conversations** qui attribuent la responsabilité à autrui par des discussions sur les forces existantes et les soutiens disponibles pour aller de l'avant.

**Identifier les opportunités** de succès à court terme ou immédiats, agir pour les saisir et partager le mérite avec les autres.

**Trouver, dans des circonstances difficiles, le potentiel** pour créer de nouvelles opportunités et des solutions ou réponses innovantes.

## **5. Atouts d'intelligence émotionnelle**

Les atouts d'intelligence émotionnelle impliquent des pratiques qui améliorent la capacité d'un élève à comprendre et à gérer ses émotions, et à communiquer de manière positive avec les autres.

### **Soyez conscient de vos émotions et de leur influence sur vous.**

Lorsque les choses semblent insurmontables, encouragez les élèves à prendre le temps de faire une pause émotionnelle pour reprendre du recul.

**Soyez attentif aux sentiments des autres.** Apprenez aux élèves à écouter, à poser des questions et à refléter les sentiments. Cela démontre un intérêt pour les autres et favorise la compréhension mutuelle.

**Communiquez avec sensibilité.** Encouragez les élèves à être attentifs à la manière dont ils expriment leurs sentiments et à leur impact sur les autres.

