

# Favoriser la résilience chez les enfants et les jeunes

La résilience est la capacité de surmonter les difficultés et de composer avec le changement, pour fonctionner à nouveau comme avant et poursuivre son cheminement. C'est ce que beaucoup appellent la capacité de « rebondir » après de dures épreuves.

## Renforcer la résilience

La résilience des jeunes est influencée par leurs caractéristiques personnelles (y compris les compétences acquises), les caractéristiques de la famille avec laquelle ils vivent et leur environnement physique et social.

Toute personne doit acquérir certaines compétences et pouvoir compter sur des gens afin de pouvoir surmonter les moments difficiles. Les éléments positifs dans la vie des enfants et des jeunes, quels qu'ils soient, peuvent faire pencher la balance et les aider à s'épanouir.

---

## FACTEURS PERSONNELS

Chaque personne possède des facteurs personnels qui contribuent à forger son identité et à déterminer son niveau de résilience.

### Tempérament

- Chaque enfant a, dès sa naissance, un tempérament qui lui est propre, mais qui sera influencé par l'environnement dans lequel il vit.
- Les nourrissons et les enfants qui sont traités avec amour, attention et délicatesse sont plus susceptibles de devenir des jeunes bien adaptés et résilients.

### Capacité d'apprentissage

La capacité d'apprentissage des jeunes repose sur une combinaison d'intelligence innée et de connaissances et de compétences acquises grâce à une éducation formelle et informelle. En exposant les jeunes à divers contextes d'apprentissage, on les aide à développer leur sensibilisation, leur imagination, leur savoir-faire, leur sens de l'initiative et leur capacité de prendre des décisions.

Sentiments et émotions

- Les dispositions innées et les expériences des premières années de vie déterminent la façon dont les jeunes expriment leurs émotions et réagissent à celles des autres.
- Les jeunes provenant de familles où l'on discute de ses sentiments sont plus susceptibles d'apprendre à identifier leurs émotions et à en discuter avec les autres.
- Gérer des émotions difficiles (comme la colère ou l'anxiété) renforce la résilience.

## **Image de soi**

- L'idée que les gens ont d'eux-mêmes est influencée par leur famille et leur environnement.
- Les jeunes qui grandissent dans une société et en compagnie d'adultes qui acceptent et apprécient ce qu'ils sont et ce qu'ils désirent être sont plus susceptibles d'avoir une bonne opinion d'eux mêmes.

## **Façons de penser**

- La capacité des jeunes de penser de façon positive est influencée par leur tempérament, leur situation personnelle et leurs interactions avec leur famille, leurs amis, leurs enseignants et les autres en général.
- En enseignant aux jeunes à avoir une opinion plus positive d'eux-mêmes, on peut contribuer à diminuer leur niveau de stress, à améliorer leur rendement (par exemple, à l'école ou dans les sports) et à réduire l'incidence des problèmes de santé mentale.

## **Capacité d'adaptation**

- Les jeunes acquièrent des compétences grâce au soutien des autres.
- On renforce la résilience des enfants et des jeunes en leur enseignant à faire preuve de souplesse, à prendre des décisions, à résoudre des problèmes ainsi qu'à se fixer des objectifs appropriés et à persévérer pour les atteindre.

## **Aptitudes sociales**

- Les jeunes acquièrent des aptitudes sociales grâce aux expériences qu'ils vivent – en coopérant et en interagissant avec les autres et en se faisant des amis.
- Les relations positives avec les camarades durant l'enfance sont l'un des principaux prédicteurs de bonne santé mentale à l'âge adulte.

---

## **FACTEURS FAMILIAUX**

Une famille saine et fonctionnelle procure à l'enfant plusieurs des éléments dont il a besoin pour réussir dans la vie.

### **Attachement**

- Pour devenir résilient, le jeune a besoin d'un attachement affectif solide et positif envers un adulte bienveillant, affectueux et aimant pendant l'enfance et l'adolescence.
- Si un parent n'est pas en mesure de tenir ce rôle, d'autres adultes de grande importance dans la vie de l'enfant (par exemple, un grand-parent ou un ami de la famille) peuvent lui donner l'attention, l'encadrement et le soutien dont il a besoin.

### **Communication**

- Une bonne communication signifie que tous les membres de la famille discutent régulièrement de leurs sentiments et préoccupations et de ce qui se passe dans leur vie.

## **Structure familiale**

- La composition des familles canadiennes est de plus en plus diversifiée. Quelle que soit la structure familiale, les enfants acquièrent de la résilience lorsqu'ils ont dans leur vie des adultes qui les soutiennent et les accompagnent toujours.
- Relations des parents
- Des relations saines entre les parents – fondées sur le partenariat et une bonne communication, procurant soutien et stabilité, et dans lesquelles l'amour et l'affection sont ouvertement affichés – favorisent la résilience chez les jeunes.

## **Style parental**

- Voici certains des éléments d'un style parental efficace qui favorisent la résilience :
- offrir de l'affection, du soutien et de l'amour ;
- établir des règles fermes et claires et en fournir les raisons, tout en sachant faire preuve de souplesse au besoin ;
- fixer des attentes appropriées ;
- féliciter les enfants de leurs efforts et de leurs réalisations ;
- réconforter les enfants lorsqu'ils ont de la peine ;
- recourir à la raison et à la persuasion, plutôt qu'à la violence verbale ou physique ;
- accepter et respecter le besoin croissant d'autonomie des adolescents.

## **Relations entre frères et soeurs**

- Les familles qui encouragent le partage et la coopération tout en décourageant la compétition favorisent des relations saines entre frères et soeurs.

## **Santé des parents**

- Les parents en bonne santé physique et mentale sont plus susceptibles d'être en mesure de combler les besoins de leurs enfants et d'établir avec eux une relation empreinte de bienveillance.

## **Soutien en dehors de la famille**

- Un réseau familial et d'autres ressources procurant du soutien sont essentiels au développement sain de L'enfant.

---

## **FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX**

Les caractéristiques de l'environnement dans lequel une personne évolue peuvent avoir une profonde influence sur sa santé, sa croissance et sa résilience.

### **Inclusion : éprouver un sentiment d'appartenance**

- Les communautés inclusives englobent et acceptent tout le monde et offrent à chacun la possibilité d'atteindre son plein potentiel.
- Pour devenir résilients, les jeunes ont besoin de se sentir acceptés et respectés (par exemple, relativement à leur sexe, orientation sexuelle, culture et croyances religieuses ou spirituelles).

## **Conditions sociales**

- Les conditions sociales suivantes favorisent la résilience chez les jeunes :
- un soutien social garantissant à chaque famille une alimentation saine et un logement décent;
- un voisinage sécuritaire;
- l'accès à des services tels que la santé, l'éducation et les loisirs;
- un environnement exempt de racisme, de sexisme ou d'autres formes de préjugés et de discrimination;
- une image positive des jeunes dans les médias.

## **Participation des jeunes**

- La participation constructive des enfants et des jeunes aux activités de la maison, de l'école et de la communauté contribue à renforcer leur résilience : elle leur permet de se sentir mieux intégrés et moins isolés.