

Renforcer les atouts de résilience

1. Aptitudes relationnelles

Mesures pour créer des milieux et des pratiques scolaires qui favorisent la résilience en développant les aptitudes relationnelles :

- **Penser aux autres.** Donner aux élèves des occasions de faire preuve de générosité et de gentillesse les uns envers les autres.
- **Résoudre des problèmes.** Aider les élèves à voir les situations selon le point de vue de quelqu'un d'autre et à prendre des mesures pour réparer une relation tendue.
- **Refuser de dénigrer autrui.** Donner l'exemple d'attitudes positives à l'égard des autres, aider les élèves dans les efforts qu'ils font pour parler en bien de leurs camarades et d'autres personnes et pour les encourager.
- **Passer du temps avec les personnes qui vous soutiennent.** Jumeler les élèves avec des adultes et des camarades qui les soutiennent et les encouragent. Enseigner aux élèves comment repérer les relations qui améliorent leur qualité de vie et favorisent leur santé mentale.

2. Aptitudes de résolution de problème

Pratiques qui aident les élèves à acquérir des connaissances et de l'assurance et à développer leurs capacités d'adaptation en apprenant comment :

- **Définir un problème :** Savoir préciser le sujet de préoccupation.
- **Réfléchir aux options :** Penser aux solutions possibles et consulter d'autres personnes (p. ex. les enseignants, les amis et les membres de la famille).
- **Se concentrer sur les meilleures solutions :** Choisir deux ou trois options et dresser la liste des avantages et inconvénients qu'elles présentent.
- **Établir un plan :** Élaborer un plan pour mettre en œuvre la meilleure option.
- **Réévaluer :** Réfléchir à la manière dont les choses ont changé grâce au plan en question.

Les élèves résilients considèrent qu'ils ont une plus grande maîtrise sur leur situation parce qu'ils ont une bonne idée de leurs propres connaissances et compétences et qu'ils sont capables d'établir des objectifs et des plans réalistes. Il faut encourager les élèves à explorer et à utiliser leurs points forts ainsi qu'à poser des questions et à demander des éclaircissements à leurs camarades ou à leurs enseignants pour développer leur sentiment de compétence et d'auto-efficacité.

3. Aptitudes d'adaptation

Ces aptitudes englobent l'acquisition d'habiletés d'adaptation aux besoins et au stress et de stratégies proactives pour faire face et s'adapter aux changements prévus dans la vie scolaire ou familiale. Le renforcement de ces aptitudes peut reposer sur les stratégies suivantes :

- Déterminer les sources de stress et prendre des mesures pour atténuer les répercussions des sentiments associés au stress.
- Apprendre à segmenter les problèmes en leurs éléments pour déterminer les aspects sur lesquels on exerce un certain contrôle.
- Consulter les autres et exploiter ses aptitudes de résolution de problèmes.
- Obtenir des éclaircissements sur les transitions prévues et planifier les changements à venir.
- Prévoir du temps pour les activités de loisirs et de relaxation agréables pour refaire le plein d'énergie.

4. Compétences attitudinales

Les personnes optimistes sont moins susceptibles de développer ce que l'on appelle « impuissance acquise », état d'esprit des gens qui ont appris à se considérer comme impuissants devant certaines situations. Les élèves peuvent acquérir des compétences attitudinales lorsqu'ils savent :

- Reconnaître que les situations difficiles sont des revers temporaires plutôt que des conditions permanentes.
- Remplacer les conversations qui visent à rejeter le blâme par des discussions portant sur les points forts existants et les mesures de soutien, pour aller de l'avant.
- Repérer les occasions de remporter des succès immédiats ou à court terme et en tirer parti, et partager le mérite avec autrui.
- Considérer les situations difficiles comme des occasions de créer de nouvelles possibilités et solutions novatrices.

5. Aptitudes émotionnelles

Pratiques permettant d'améliorer la capacité des élèves à comprendre et gérer leurs émotions et à communiquer positivement avec autrui.

- **Être conscient de ses émotions et de leurs effets.** Quand les problèmes leur semblent insurmontables, encourager les élèves à prendre le temps de recouvrer leurs esprits et d'y voir plus clair.
- **Porter attention aux sentiments des autres.** Enseigner aux élèves à écouter, à poser des questions et à exprimer des sentiments. Ils démontrent ainsi qu'ils ont le souci des autres, ce qui favorise la compréhension mutuelle.
- **Faire preuve de sensibilité dans ses communications.** Encourager les élèves à prendre conscience de la manière d'exprimer leurs sentiments et de leurs effets sur autrui.