

Résilience

Resilience [French]

Par le personnel de SickKids | Dernières mises à jour: April 23rd 2012

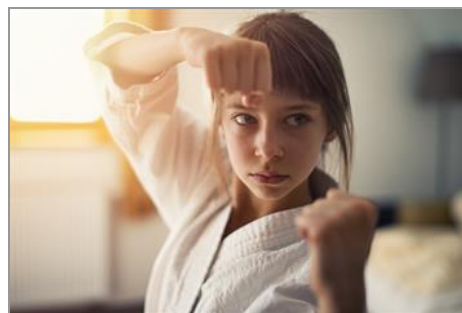
La résilience est une compétence acquise. Les enfants résilients sont capables de faire face au stress, en particulier après un événement traumatisant.

À retenir

- La résilience est la capacité à faire face et à s'adapter au stress provoqué par un événement difficile de la vie.
- Certains enfants deviennent résilients naturellement, tandis que d'autres ont besoin d'aide pour acquérir cette capacité.
- Les facteurs qui influencent le développement de la résilience chez les enfants sont entre autres l'état de santé général et le bien-être, le tempérament ainsi que les comportements et méthodes d'éducation des parents.
- Les parents et les personnes qui prennent soin des enfants jouent un rôle clé dans le développement et l'inculcation de la résilience chez les enfants.

La résilience, qu'est-ce que c'est?

La résilience, c'est la capacité de « rebondir » après un coup dur. Face à un événement difficile de la vie – par exemple, la disparition soudaine d'un proche – les personnes résilientes sont capables de faire face ou de s'adapter au stress qu'elles subissent.



La résilience chez l'enfant

Les psychologues du développement s'accordent à dire que certains enfants deviennent résilients naturellement, tandis que d'autres ont besoin d'aide pour acquérir cette capacité. Toutefois, au final, ceux qui ont besoin d'un peu d'aide n'en seront pas pour autant moins résilients que les autres. Les parents doivent se souvenir que l'apprentissage de la résilience est

tributaire de nombreux facteurs et peut prendre un certain temps. Enfin, l'expression par l'enfant d'une tristesse ou d'un trouble émotionnel est normale, en particulier après un événement traumatisant.

Les signes de résilience chez l'enfant

Les enfants résilients peuvent faire preuve des qualités suivantes :

- Montrer un réel intérêt pour l'école
- Résoudre efficacement les problèmes
- S'affirmer et pouvoir faire preuve d'initiative
- Manifester de l'empathie envers les autres
- Agir en personne responsable et digne de confiance
- Se fixer et atteindre des objectifs réalistes
- Poursuivre une finalité et voir la vie du bon côté
- Pouvoir agir de façon indépendante (autonome)
- Demander de l'aide en cas de besoin

Facteurs qui influencent la résilience

Facteurs biologiques

1. L'état général de santé de l'enfant : les études laissent penser que les enfants résilients ont peu de maladies infantiles, une constitution robuste et des [habitudes alimentaires](#) et de [sommeil](#) régulières.
2. La prédisposition génétique de l'enfant : il arrive que les parents des enfants qui ont une capacité de résilience limitée aient des antécédents de troubles de la personnalité.
3. Le tempérament de l'enfant : certains chercheurs croient qu'un tempérament facile peut avoir une influence positive sur la capacité d'un nourrisson à faire l'apprentissage de la résilience dans l'enfance.

Facteurs externes

1. Le milieu de vie de l'enfant : la recherche laisse penser qu'un foyer organisé, propre et structuré est le cadre optimal pour le développement de la résilience.
2. Les méthodes d'éducation utilisées par les parents : l'établissement de règles et d'attentes cohérentes dès le plus jeune âge favorise le développement de la résilience chez le jeune enfant.

Aidez votre enfant à devenir plus résilient

Un trait de caractère que partagent les personnes résilientes est la capacité de demander de l'aide aux proches, aux amis, voire dans des programmes communautaires quand elles sont en difficulté. Pour obtenir du réconfort et du soutien en cas de besoin, les enfants se tournent souvent vers leurs parents ou un de leurs parents. Il est donc fréquent que les parents jouent un rôle clé dans le développement de la résilience chez leurs enfants. Les recommandations suivantes de l'association américaine de psychologie (American Psychological Association ou APA) sont des moyens efficaces que les parents peuvent utiliser pour rendre leur enfant plus résilient :

Mettez les choses en perspective

Quand votre enfant doit faire face à un événement stressant ou désagréable, il est utile de lui faire remarquer qu'il y a un avenir rempli de choses positives au-delà de l'obstacle auquel il se heurte. Encouragez votre enfant à rester optimiste quand il vit des temps difficiles. C'est une aptitude qui lui sera certainement utile à l'adolescence et à l'âge adulte.

Encouragez votre enfant à apprendre à se connaître

Faire front dans une situation difficile peut être un exercice de découverte de soi, surtout pour les jeunes enfants. Encouragez votre enfant à parler ouvertement de ce qu'il a vécu, en particulier des leçons qu'il a tirées concernant sa capacité de faire face au stress.

Apprenez à votre enfant à prendre soin de lui

Montrez l'exemple en enseignant à votre enfant l'intérêt qu'il y a à prendre soin de soi, entre autres d'avoir une alimentation saine, de faire de l'[exercice](#) et de prendre le temps de se reposer. Évitez de planifier trop d'activités ou de tâches ménagères ou autres pour l'enfant. Essayez plutôt de trouver un horaire équilibré qui laisse la place au travail, au divertissement et au repos.

Enseignez à votre enfant que le changement est inévitable

Le changement peut être une réalité décourageante pour les enfants comme pour les adultes. Si vous enseignez à votre enfant dès son plus jeune âge que les incertitudes font partie de la vie, il apprendra à parer les coups un peu plus aisément. Le changement est aussi une excellente occasion de vous asseoir avec votre enfant et de fixer de nouveaux objectifs atteignables.

[Please visit AboutKidsHealth.ca](https://www.aboutkidshealth.ca) for more child health information.

©2022 The Hospital for Sick Children