

Partenaire de la promotion  
de la santé mentale



Conjuguer avoirs et êtres

Le programme Parents pour la vie présente:

Les enfants peuvent s'en sortir

# Favoriser la **résilience** des enfants à la maison comme à l'école



THE PSYCHOLOGY  
FOUNDATION  
OF CANADA

LA FONDATION  
DE PSYCHOLOGIE  
DU CANADA



Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines personnes semblent surmonter sans difficulté les hauts et les bas du quotidien et affichent toujours une attitude positive ?

Plusieurs raisons expliquent l'attitude des gens envers la vie, mais ceux qui semblent surmonter facilement les difficultés ont une caractéristique en commun : la résilience.

La résilience n'est pas une qualité en soi, mais une combinaison d'aptitudes et d'attributs positifs que les gens acquièrent en raison de leurs expériences et de leurs relations. Ces attributs les aident à régler les problèmes, à vaincre les difficultés et à surmonter les déceptions.

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| <b>Comprendre la résilience</b>   | 2  |
| Définition de la résilience et introduction aux quatre types d'« atouts » de résilience   |    |
| <b>Comment les enfants développent la résilience</b>  | 8  |
| Façons dont les atouts de résilience se développent, le type d'aide dont les enfants ont besoin selon leur âge et les incidences de leur tempérament sur le développement de la résilience.   |    |
| <b>Comment les parents aident leurs enfants à développer la résilience</b>  | 12 |
| Les parents peuvent aider leurs enfants à développer la résilience en tissant des liens solides et en entretenant une bonne communication avec eux, en utilisant des mesures de discipline positive, en leur enseignant la pensée optimiste et en les aidant à gérer leur stress. |    |
| <b>La résilience à l'école</b>  | 20 |
| Les quatre types de résilience scolaire, le rôle des parents dans l'éducation des enfants, l'acquisition d'aptitudes d'apprentissage à la maison et les façons d'aider les enfants avec leurs devoirs.  |    |
| <b>La résilience des parents</b>  | 26 |
| L'importance de la résilience des parents et les façons dont ces derniers peuvent utiliser leurs propres atouts de résilience plus efficacement.  |    |

De toute évidence, les enfants ont intérêt à cultiver leur résilience et à la préserver. Les choses ne tournent pas toujours rond dans la vie, et nous sommes souvent appelés à vivre des changements de taille. La capacité de composer avec ces difficultés et transitions est un important facteur dans le maintien d'une bonne santé mentale, et dans les réussites scolaires, professionnelles et relationnelles.

Les parents ne peuvent ni contrôler ni déterminer la résilience de leurs enfants, mais ils jouent un rôle important pour les aider à développer les attributs – ou les atouts, comme nous allons les appeler – qui leur permettront d'être résilients.


Cette brochure a pour but de vous aider à comprendre la résilience, comment elle se développe et ce que les parents peuvent faire pour l'inculquer à leurs enfants. Nous nous concentrerons sur les années intermédiaires de l'enfance (de 6 à 12 ans), car elles se situent entre la jeune enfance et l'adolescence, stades qui suscitent déjà énormément d'attention. C'est aussi la tranche d'âge où le comportement scolaire et les tendances d'apprentissage des enfants s'établissent.

Cette brochure ne vise pas à vous donner d'autres raisons de vous inquiéter. En fait, à sa lecture, vous constaterez sans doute que vous utilisez déjà des manières de favoriser la résilience de vos enfants. Nous espérons que vous y trouverez aussi d'autres idées à incorporer dans la vie quotidienne de votre famille.

# Comprendre la résilience

Un objet résilient peut non seulement résister à l'usure, mais aussi retrouver sa forme originale, comme la branche d'un saule. Il s'agit là d'un bon point de départ pour parler de la résilience des enfants, mais il faut aussi se rappeler que les personnes sont beaucoup plus complexes que les objets.

Notre résilience personnelle dépend de nos atouts, soit les ressources, les attributs et les aptitudes qui nous aident à surmonter les situations ou sentiments désagréables, à composer avec les difficultés et l'adversité et à prendre soin de nous quand les choses vont mal.



*Karine, âgée de 15 ans, vient de se disputer avec son copain. «C'est vraiment fini cette fois-ci», pense-t-elle. «Il doit me détester.» Elle pleure un peu, puis se dit: «Ce n'est pas en broyant du noir que je me sentirai mieux».*

*Elle téléphone à la maison et se confie à son père.*

*«C'est dommage, ma chérie, mais ce sont des choses qui arrivent», dit-il. «Ta mère et moi avons aussi eu d'assez grosses chicanes dans le passé. Parfois, la meilleure ligne de conduite est de laisser le temps arranger les choses. Souvent, la situation ne semble pas aussi catastrophique le lendemain.»*

*Karine se sent un peu mieux. Elle appelle son amie Sarah. «Je viens de me disputer avec Charles et je dois me changer les idées. Ça te tente de sortir ce soir?», lui demande-t-elle.*

*«Oui», dit Sarah. «On se rencontre au Starbucks à 19 h 30?»*

Karine utilise ses atouts de résilience à bon escient. Bien qu'elle soit susceptible de se sentir morose pendant un certain temps, Karine a posé des gestes pour s'en sortir. Elle s'est confiée à ses parents et à une amie, gens qui l'appuieront et l'aideront à mieux se sentir. Elle possède aussi des aptitudes qui l'aident à voir le conflit d'une façon positive et productive, ce qui lui donne une meilleure chance de trouver une solution.





## La résilience chez les enfants

L'un des moyens de comprendre la résilience et la façon dont elle se développe chez les enfants consiste à la répartir en quatre grands ensembles d'atouts et d'aptitudes.

- 1.** **Relations et appels à l'aide:** un sentiment d'appartenance, savoir qu'on peut compter sur d'autres personnes et savoir leur demander de l'aide
- 2.** **Aptitudes émotionnelles:** la capacité de composer avec les émotions pour éviter qu'elles nous submergent
- 3.** **Compétence:** aptitudes et capacités de raisonnement qui nous aident à résoudre les problèmes et influencent ce qui nous arrive
- 4.** **Optimisme:** une attitude positive et empreinte d'espoir

## Aptitudes pour les relations et les appels à l'aide

Les experts utilisent des théories et des termes différents pour parler de la résilience, mais ils sont unanimes sur un point: les relations sont le principal facteur déterminant de la résilience des enfants.

Les relations de soutien contribuent à la résilience tout au long de la vie. Pour les enfants, c'est encore plus fondamental. La plus grande partie de leur résilience, et de leur capacité de développer d'autres atouts de résilience, dépend de leurs relations, surtout celles avec leurs parents ou avec leurs figures parentales.



*Samuel, 10 ans, éprouve de la difficulté avec ses devoirs de math. «Papa, je n'en viendrai jamais à bout. Il y a trop de questions», dit-il, au bord des larmes.*

*«Ah oui?», dit son père. «Laisse-moi voir.» Il regarde le cahier de math de Samuel. «Dix questions. Crois-tu pouvoir en faire cinq avant le souper?»*

*«Peut-être», répond Samuel.*

*«Essaie. Tu en auras fait la moitié. L'heure du souper te permettra de faire une pause, puis il ne te restera que cinq questions.»*

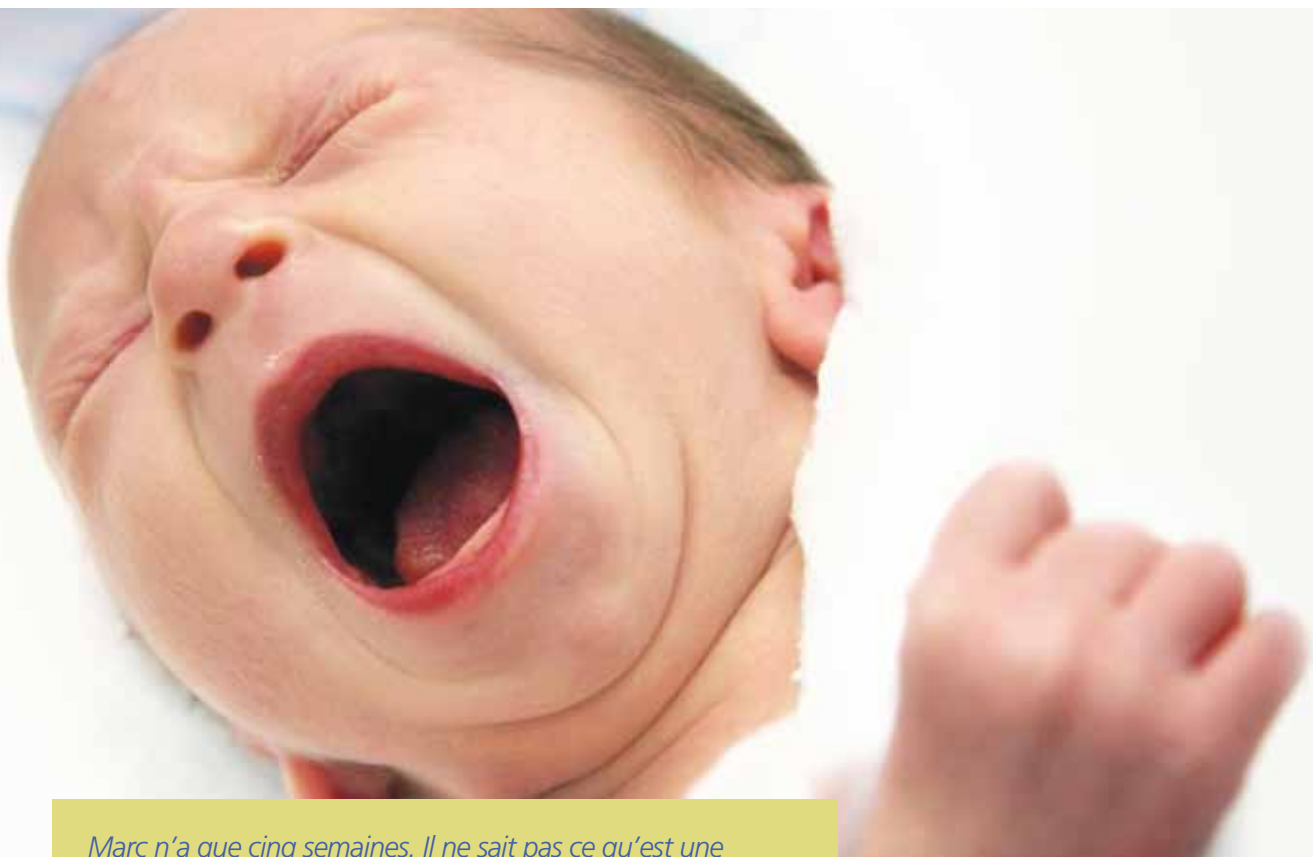
Samuel est chanceux de pouvoir compter sur le soutien de son père. Sans cet appui, il n'aurait peut-être pas réussi à terminer ses devoirs, ou alors ceux-ci auraient représenté une mauvaise expérience susceptible de faire naître des sentiments négatifs chez lui à propos de l'école.

La relation parent-enfant est le modèle de toutes les autres relations. Celles avec les frères, les sœurs, les grands-parents, les oncles, les tantes, les amis, les enseignants, les entraîneurs et les voisins peuvent aussi aider les enfants à devenir plus résilients.

## Atouts pour les relations et les appels à l'aide

- des relations parent-enfant solides
- les aptitudes sociales et la confiance en soi
- la capacité de demander de l'aide
- la compréhension des limites personnelles (les vôtres et celles des autres)
- le sentiment d'appartenir à une communauté ou à un groupe

# Aptitudes émotionnelles



*Marc n'a que cinq semaines. Il ne sait pas ce qu'est une émotion, mais lorsqu'il pleure, il s'y donne corps et âme. Il raidit les bras, forme un poing avec ses doigts, lève ses petites jambes et hurle de tout son cœur. Il ne sait pas comment mieux se sentir ni quand le sentiment de tristesse s'estompera.*

Voilà comment nous débutons tous dans la vie. Les bébés n'ont pas la capacité de comprendre leurs sentiments ni de les surmonter. Ils dépendent entièrement de leurs fournisseurs de soins pour les reconforter et les aider à composer avec les émotions fortes. L'expérience d'être reconforté chaque fois montrera à Marc que les gens se remettent de leurs émotions désagréables. Éventuellement, grâce à l'appui de ses parents et d'autres personnes, Marc apprendra à se reconforter lui-même, à chasser ses pensées désagréables, à comprendre les émotions des autres et y réagir et même à maîtriser ses propres émotions pendant de courtes périodes.

Nous ne pouvons pas contrôler entièrement nos émotions, mais si celles-ci nous submergent régulièrement, nous devons employer toute notre énergie pour en venir à bout. Dans ce cas, nous aurons plus de difficulté à refouler les sentiments désagréables ou à prendre des décisions épineuses. C'est pourquoi les aptitudes émotionnelles font partie intégrante de la résilience.

## Atouts en matière d'aptitudes émotionnelles

- estime de soi positive
- capacité de se calmer
- capacité de parler de ses sentiments
- sens de l'humour
- capacité de se distraire
- capacité de voir le bon côté d'un problème et d'un défi
- savoir comment bien réagir aux diverses situations

# Compétence

Parfois, nous nous sentons maîtres de notre destinée. À d'autres moments, les situations que nous vivons semblent hors de notre contrôle. Les personnes résilientes ressentent un plus grand sentiment de contrôle sur leur vie, car elles sont conscientes de leurs propres compétences. Leurs connaissances et leurs aptitudes les aident à fixer des objectifs réalistes et à élaborer des stratégies pour les atteindre.

Les bébés et les tout-petits pensent que les choses arrivent comme par magie. Mais à mesure qu'ils grandissent, ils apprennent, petit à petit, que rien n'arrive par hasard et qu'ils exercent, en fait, un certain contrôle sur leur destinée.

*Catherine, un an, vient de découvrir que le chien accourt pour venir manger la nourriture qu'elle laisse tomber de sa chaise haute. Fascinée, elle répète le geste. Encore et encore.*

*Jamal, qui a six ans, va jouer au hockey dehors sans mitaines. En rentrant dans la maison, ses mains sont rouges et froides. «J'ai froid aux mains!», se plaint-il.*

*Son père le taquine. «Hmm... je connais une façon de garder mes mains au chaud en hiver. Et toi?»*

*Jamal rit. «Je sais, papa! Des mitaines!»*

*«Penses-y la prochaine fois», dit son père.*

*Madeleine, qui a neuf ans, veut demander à sa mère de louer un film. Voyant que celle-ci est de mauvais poil, elle décide d'attendre à plus tard. Elle a appris que sa mère dit souvent «non» quand elle n'est pas de bonne humeur.*

*Manuel, qui a douze ans, veut se faire cuire un œuf. Il ne graisse pas la poêle, si bien que l'œuf colle au fond et se brise quand il tente de le retourner. «Comment retourne-t-on un œuf sans le briser?», demande-t-il à sa mère.*

*«Mets un peu de beurre dans la poêle; cela empêchera l'œuf de coller», lui dit-elle.*

Les enfants sont continuellement confrontés à des relations de cause à effet: en jouant à l'école, en s'adonnant à leurs passe-temps et lorsque leurs parents leur prodiguent des conseils et emploient des techniques de discipline positive. Toutes ces expériences aident les enfants, quelle que soit leur culture, à développer les compétences qui leur permettront de sentir qu'ils exercent un certain contrôle sur leur vie.



## Atouts en matière de compétences

- la fixation d'objectifs et la planification nécessaire pour les atteindre
- la résolution de problèmes et les aptitudes de raisonnement
- les aptitudes pratiques, comme cuisiner, nettoyer, budgéter, réparer les choses et trouver de l'information
- la capacité de prendre soin de soi-même et d'être autonome
- l'assertivité
- la persévérance
- le bon jugement et la pensée critique



# Optimisme

Il semble évident qu'une attitude positive va de pair avec la résilience. Effectivement, les recherches démontrent que les personnes optimistes sont plus heureuses que les gens pessimistes. Cela dit, il y a une différence entre un optimisme sain et une attitude positive irréfléchie. Un optimisme sain est réaliste. Il ne repose pas seulement sur les croyances, mais également sur les connaissances, l'expérience et une compréhension approfondie des aptitudes et des capacités.



*Marie et Anna ont toutes les deux été éliminées de l'équipe de soccer. Anna se dit: «Je ne cours pas assez vite, et l'entraîneur ne m'aime pas».*

*Pour sa part, Marie pense: «Je ne suis pas aussi bonne joueuse que certaines des autres filles, mais je suis également plus petite qu'elles. Si je continue de m'exercer et que je grandis, je serai peut-être retenue l'an prochain».*

## Atouts en matière d'optimisme

- confiance dans ses aptitudes et ses capacités
- capacité d'évaluer les risques
- expériences infantiles positives
- famille et communauté de soutien
- témoignages de générosité et de soutien envers les autres

Marie, qui nourrit des pensées optimistes, voit la situation comme une difficulté passagère qu'elle pourra surmonter, alors qu'Anne, qui est pessimiste, la perçoit comme une défaite contre laquelle elle ne peut rien.

La plupart d'entre nous sont parfois optimistes, parfois pessimistes. C'est aussi le cas des enfants. Pour inculquer la résilience aux enfants, il faut les initier à la pensée optimiste.

## Différences de genre

Il se peut que les filles et les garçons développent et manifestent la résilience de façons différentes. Par exemple, les garçons ont tendance à être moins portés que les filles à parler de leurs sentiments. Ils réagissent souvent physiquement quand ils sont fâchés, alors que les filles ont tendance à apprendre à parler de leurs sentiments avant les garçons. En revanche, étant donné que les garçons entendent souvent que «les vrais gars ne pleurent pas», ils apprennent souvent à maîtriser certains sentiments avant les filles. Les filles acquièrent parfois certaines aptitudes de jugement et de compétences (comme la capacité de rester assises et attentives) avant les garçons, alors que ceux-ci développent fréquemment certaines capacités physiques avant les filles. Il peut y avoir d'autres différences également. L'important, c'est de ne pas s'attendre à ce que les garçons et les filles développent la résilience au même rythme.

## Tout va main dans la main

Les quatre composantes de la résilience sont interreliées. Par exemple, la compétence, ou le sentiment de contrôler dans une certaine mesure sa destinée, nous aide à être optimistes. L'optimisme et la capacité de demander de l'aide à des gens compréhensifs facilitent la gestion des émotions. Les bonnes aptitudes émotionnelles nous aident à cultiver nos relations. Il ne s'agit là que de quelques exemples des façons dont les quatre composantes de la résilience interagissent pour aider les gens à mener une vie heureuse et productive.

# Comment les enfants développent la **résilience**

|                              | Les enfants de six à huit ans  |   |  | Les enfants de 9 à 11 ans  |
|------------------------------|--|---|--|--|
|                              | Sont prêts à   | Ont besoin d'aide pour  | Un enfant de 6 à 8 ans :   | Sont prêts à   |
| Relations et appels à l'aide | <ul style="list-style-type: none"> <li>entretenir une relation plus indépendante avec leurs grands-parents, leur famille étendue leurs enseignants et les enfants de leur âge</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>s'entendre avec les autres</li> <li>comprendre les comportements et les sentiments d'autrui</li> <li>prendre des mesures vers l'autonomie, tout en demeurant dépendants à certains égards</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>a l'imagination très fertile et aime jouer à faire semblant</li> <li>a hâte d'apprendre de nouvelles aptitudes</li> <li>devient encore facilement bouleversé et a besoin de beaucoup de réconfort</li> <li>a tendance à être naturellement optimiste et à oublier rapidement les sentiments désagréables</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>mieux comprendre les sentiments des autres et à s'en soucier davantage</li> <li>traiter les gens avec respect et utiliser de bonnes manières</li> <li>commencer à obtenir le soutien de leurs pairs</li> </ul>                                    |
| Aptitudes émotionnelles      | <ul style="list-style-type: none"> <li>parler davantage de leurs sentiments</li> <li>tirer avantage d'entendre leurs parents utiliser des mots pour décrire leurs sentiments</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>gérer les émotions fortes</li> <li>trouver les bons mots pour exprimer leurs sentiments</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>dépend toujours assez fortement de ses parents</li> <li>est en mesure de faire preuve d'un grand enthousiasme au moment de jouer avec ses amis</li> <li>est parfois, mais pas toujours, en mesure de contrôler ses impulsions</li> <li>a encore besoin d'explications simples</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre des stratégies simples pour se calmer et chasser les pensées désagréables (ex. changer d'activité pour se distraire ou rester seuls jusqu'à ce qu'ils se sentent mieux)</li> </ul>  |
| Compétence                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre des aptitudes de base pour se donner un sentiment d'accomplissement: lire, écrire, grimper, patiner, nager, rouler à vélo, préparer à manger</li> <li>tirer parti de l'inscription à des cours, à des équipes sportives ou à d'autres activités organisées</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre comment se comporter à l'extérieur de la maison</li> <li>contrôler leurs impulsions</li> <li>rester attentifs et demeurer assis pendant de longues périodes</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>commence à être en mesure de voir le point de vue d'autrui, mais est encore assez égocentrique</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>rester attentifs et contrôler leur comportement pendant des périodes plus longues</li> <li>accomplir plus de tâches ménagères et assumer davantage de responsabilités</li> <li>réfléchir aux conséquences futures de leur comportement</li> </ul> |
| Optimisme                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>remarquer le raisonnement et le comportement optimiste des adultes et l'imiter</li> <li>se voir montrer des façons optimistes de percevoir les situations et les expériences</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>se sentir rassurés par l'amour de leurs parents et de leurs fournisseurs de soins</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>commencer à apprendre à juger et à voir les expériences, les situations et les possibilités d'une façon plus réaliste (les jeunes enfants sont parfois optimistes à outrance.)</li> </ul>   |

Comme l'indique le premier chapitre, les enfants disposent d'un important atout de résilience au début de leur vie: leurs parents et leurs fournisseurs de soins. Pendant l'enfance, cette responsabilité est transférée du parent à l'enfant, à mesure que ce dernier commence à acquérir ses propres atouts de résilience.

Dans le présent chapitre, nous nous pencherons sur les stades de développement des enfants en nous attardant particulièrement à l'acquisition de la résilience et aux mesures que les parents

peuvent prendre pour aider les enfants, lors de chaque stade de développement, à perfectionner les quatre principaux atouts de la résilience: relations et appels à l'aide, aptitudes émotionnelles, compétence et pensée optimiste.

Veuillez noter que les renseignements sur le développement des enfants ne représentent que des lignes directrices. Chaque enfant se développe à son propre rythme et la plupart des comportements peuvent être considérés comme étant « normaux ».

## Les enfants de neuf et dix ans

## Les enfants de 11 et 12 ans

| Ont besoin d'aide pour  | Un enfant de 9 ou 10 ans :   | Sont prêts à  | Ont besoin d'aide pour  | Un enfant de 11 ou 12 ans :  |
|---|--|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>composer avec leurs réseaux sociaux de plus en plus vastes et exigeants</li> <li>traiter les autres adultes avec respect, tout en continuant de s'affirmer</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>se compare davantage (et ses aptitudes) à ses amis</li> <li>est davantage influencé par ses pairs</li> <li>a un peu plus de facilité à contrôler sa colère et ses autres sentiments</li> <li>développe plus d'indépendance, peut être séparé de ses parents pendant des périodes plus longues sans être angoissé</li> <li>est de nature moins optimiste, peut rester accroché plus longtemps à ses sentiments désagréables</li> <li>est en mesure de participer à des activités de groupe et d'en retirer du plaisir</li> <li>demeure fortement influencé par les opinions de ses parents, parce qu'il n'a pas encore atteint l'âge de la rébellion pré-adolescente ou adolescente</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ne plus compter uniquement sur leurs parents - et à se tourner vers leurs amis – pour un plus grand nombre de leurs relations de soutien</li> <li>se familiariser davantage avec la mécanique des relations</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre comment remettre l'autorité en question avec respect</li> <li>garder le contact avec leurs parents, parce qu'ils passent moins de temps avec eux</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>est davantage influencé par les pressions de conformité</li> <li>s'engage fermement dans le réseautage social électronique (messages instantanés, Facebook, etc.)</li> <li>commence à remettre l'autorité des parents en question et à avoir ses propres opinions</li> <li>a une meilleure idée de qui il est</li> <li>veut être plus indépendant</li> <li>réagit moins comme un enfant, et plus comme un adulte</li> <li>est davantage en mesure de penser à l'avenir et au passé</li> <li>peut commencer à utiliser ses expériences émotionnelles passées pour comprendre que les sentiments désagréables sont passagers</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>composer avec les sentiments désagréables, qui peuvent parfois être plus difficiles à surmonter à cet âge</li> <li>comprendre les émotions d'autres personnes</li> <li>parler de leurs sentiments et de leurs expériences émotionnelles</li> </ul> |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>mieux comprendre leurs sentiments de colère, de tristesse ou de bonheur</li> <li>commencer à puiser dans leurs forces émotionnelles internes pour composer avec leurs sentiments</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>surmonter les émotions fortes qui peuvent s'intensifier en raison de la puberté et du désir croissant d'être indépendants</li> <li>composer avec les hauts et les bas de la vie sociale à la pré-adolescence</li> </ul>                            |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>être réalistes</li> <li>s'acquitter de leurs responsabilités (comme les tâches ménagères et les devoirs)</li> <li>surmonter les déceptions en se rendant compte qu'ils ne réussissent pas avec brio tout ce qu'ils entreprennent</li> </ul>        |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>mieux comprendre la relation entre leurs propres gestes et leurs conséquences (ex.: plus on s'exerce au piano, mieux on joue)</li> <li>apprendre comment fixer des objectifs</li> <li>être davantage guidés par leur conscience (plutôt que par la peur de se faire disputer)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>faire des plans réalistes</li> <li>faire preuve de persévérance (ex. ne pas oublier de faire ses devoirs et les terminer)</li> <li>apprendre comment être à la fois indépendants et responsables (ex. dire à leurs parents où ils sont)</li> </ul> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>voir le bon côté des situations négatives</li> <li>remplacer leurs pensées négatives par d'autres idées</li> </ul>   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre comment penser de façon optimiste et à être encouragés à le faire</li> <li>voir leurs déclarations et pensées négatives remises en question</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>développer plus de moyens positifs de raisonner</li> <li>apprendre à voir le côté positif des situations qu'ils considèrent comme étant négatives</li> </ul>   |  |

# Selon leur tempérament, les enfants empruntent des chemins différents vers la résilience

Tous les enfants naissent avec des traits de caractère qui influencent le développement de leur personnalité. Les recherches démontrent que les traits de caractère des enfants ont tendance à être assez stables. Les enfants très extravertis qui adorent explorer à deux ans manifesteront sans doute les mêmes traits de caractère à six, 12, 18 et même 28 ans. Le tempérament ne change pas ; nous devons comprendre celui de nos enfants et nous y adapter pour les aider à atteindre leur plein potentiel.

Les traits de caractère d'un enfant influencent le développement de ses atouts de résilience. Les différences de tempérament permettent aussi d'expliquer pourquoi certains enfants développent ces atouts plus ou moins facilement que d'autres.

Les recherches ont permis d'isoler neuf traits de caractère, ainsi que leurs défis et leurs avantages respectifs. Voici une brève explication de chacun d'entre eux et des façons dont ils peuvent influencer le développement de la résilience des enfants.

## 1. Niveau d'activité

Certains enfants sont, de par leur nature, plus ou moins actifs que d'autres.

### Niveau d'activité élevé

Les enfants très actifs sont plus susceptibles de se faire ramener à l'ordre, de prendre plus de temps à apprendre la maîtrise de soi et d'avoir besoin d'une surveillance étroite et de limites bien définies. En revanche, ils abordent les activités avec un enthousiasme débordant et réussissent très bien les épreuves physiques.

### Niveau d'activité faible

Les enfants peu actifs peuvent être plus faciles à superviser et ils contrôlent souvent leur comportement avant les enfants très actifs. En revanche, ils risquent de ne pas être assez physiquement actifs et de s'intéresser peu à ce genre d'activité.

## 2. Distraction

Certains enfants ont de la difficulté à rester attentifs et à se concentrer, alors que d'autres sont moins facilement distraits.

### Niveau de distraction élevé

Les enfants facilement distraits apprennent plus difficilement à rester attentifs, à suivre les instructions et à terminer leurs travaux scolaires. Ils ont besoin de plus de soutien, de rappels et de supervision au moment de faire leurs devoirs. Cela dit, il est facile de les amener à s'intéresser à de nouvelles activités et de détourner leur attention de leurs sentiments désagréables.

### Niveau de distraction faible

Ces enfants pourraient avoir plus de facilité à apprendre en raison de leur capacité de se concentrer et de rester attentifs. Ils ont aussi tendance à avoir moins besoin de supervision et de rappels pour s'acquitter de leurs tâches. En revanche, ils risquent de se concentrer outre mesure sur certaines tâches et activités, si bien que cela pourrait être plus difficile de détourner leur attention.

## 3. Intensité

Certains enfants réagissent vigoureusement et expriment leurs sentiments avec ferveur et ont donc besoin de plus d'attention et de soutien émotionnel de la part des adultes.

### Niveau d'intensité élevé

Ces enfants peuvent manifester des difficultés de comportement émotionnel et mettre plus de temps à acquérir des aptitudes émotionnelles. Cela dit, ils ont plus besoin des adultes, ce qui peut faciliter les rapprochements avec eux.

### Niveau d'intensité faible

Ces enfants sont généralement plus faciles à gérer. Ils surmontent leur colère plus rapidement et acquièrent plus facilement des aptitudes émotionnelles. En revanche, leurs sentiments sont parfois plus difficiles à décoder.



#### 4. Régularité

Certains enfants sont très prévisibles en matière de sommeil, d'alimentation et d'élimination et de propreté, alors que d'autres ont une routine interne moins régulière.

##### Niveau de régularité élevé

Ces enfants aiment la routine et sont habituellement moins exigeants. Toutefois, les changements de routine sont parfois bouleversants pour eux.

##### Niveau de régularité plus faible

Comme ces enfants sont moins prévisibles, il est plus difficile d'établir une routine pour eux, même s'ils en dépendent. En revanche, ils s'adaptent plus facilement et sont moins susceptibles de réagir aux changements de routine.

#### 5. Témérité/Prudence

Certains enfants aiment explorer et faire de nouvelles expériences, alors que d'autres sont plus craintifs et prudents face aux nouvelles situations et aux gens qu'ils ne connaissent pas.

##### Témérité élevée

Ces enfants sont curieux de nature, adorent explorer et sont ouverts aux nouvelles idées et personnes. Cela dit, ils exigent une surveillance plus étroite et des limites mieux définies étant donné qu'ils n'ont pas de limites internes.

##### Prudence élevée

Ces enfants sont prudents de nature. Ils hésitent à faire de nouvelles expériences et ont besoin de moins de supervision. En revanche, il est plus difficile de les encourager à essayer de nouvelles activités et à faire la connaissance de nouvelles personnes.

#### 6. Sensibilité

Chez certains enfants, les sens sont plus aiguisés, si bien qu'ils sont plus sensibles aux sons, aux textures, aux saveurs et à l'inconfort physique.

##### Niveau de sensibilité élevé

Les enfants sensibles ont moins de contrôle sur leurs émotions et peuvent être facilement perturbés par des sensations comme les odeurs fortes, les sons aigus ou même les étiquettes de vêtements. En revanche, ils sont fortement conscients de ce qui se passe autour d'eux.

##### Niveau de sensibilité faible

Ces enfants sont moins susceptibles de souffrir d'hyperstimulation sensorielle et ont tendance à s'adapter facilement aux nouvelles situations. Ce trait de caractère présente peu d'inconvénients, bien que ces enfants risquent de vivre moins intensément les expériences sensorielles.

#### 7. Adaptabilité

Les enfants diffèrent dans leur capacité de s'adapter aux changements et aux nouvelles situations.

##### Niveau d'adaptabilité élevé

Les enfants adaptables possèdent une résilience naturelle, car ils sont moins touchés par les changements et s'adaptent bien aux nouvelles situations.

##### Niveau d'adaptabilité faible

Ces enfants peuvent être très exigeants parce que le changement et les nouvelles situations peuvent s'avérer stressants pour eux et ils mettent plus de temps à se familiariser avec de nouveaux groupes de gens (ex. école, activités de groupe). Toutefois, il est plus facile d'établir un rapprochement avec eux, parce qu'ils se tournent souvent vers leurs parents pour obtenir du soutien.

#### 8. Persistance

Il s'agit de la mesure dans laquelle les enfants manifestent de la détermination et persistent à accomplir des tâches ardues.

##### Niveau de persistance élevé

Les enfants persistants n'abandonnent pas facilement la tâche, mais ils persistent parfois outre mesure – en faisant des écarts de conduite, en posant des questions multiples et en s'acharnant à demander ce qu'ils ne peuvent pas avoir.

##### Niveau de persistance faible

Le comportement des enfants moins persistants peut être plus facile à gérer, car ils ont tendance à délaissé plus facilement les comportements interdits. En revanche, ils ont plus de difficulté à persévérer devant les tâches ardues.

#### 9. Bonne et mauvaise humeur

Les recherches démontrent que certaines personnes sont plus optimistes de nature et plus souvent de bonne humeur que d'autres.

##### Bonne humeur

Les enfants de bonne humeur ont généralement un tempérament plus facile et sont plus souvent satisfaits de la vie.

##### Mauvaise humeur

Les gens qui sont prédisposés à la mauvaise humeur manifestent des risques de dépression plus élevés et ont plus de difficulté à maîtriser la pensée optimiste.

Cette introduction sur le tempérament avait principalement pour but de vous montrer que les enfants peuvent développer leurs atouts de résilience de façons différentes et que les enfants sont des individus qui ont besoin d'un soutien et de conseils différents de la part de leurs parents. Certains enfants ont plus de difficulté à développer les atouts de résilience. Ce n'est pas un défaut; leur tempérament fait partie de leur ADN. Notre tâche, en tant que parents, consiste à comprendre les points forts et faibles de nos enfants et à utiliser ces connaissances pour leur fournir un appui et des conseils pertinents pour eux.

# Comment les **parents** aident leurs enfants à développer la résilience

Les parents ne peuvent pas donner la résilience à leurs enfants, mais ils jouent un rôle important pour son développement dans cinq domaines différents:

- la relation parent-enfant
- les communications parent-enfant
- la discipline
- la pensée optimiste
- la gestion du stress

## Favoriser la résilience au moyen de relations stables

Si vous ne retenez qu'une seule idée de cette brochure, rappelez-vous celle-ci: les efforts que vous déployez pour entretenir une relation positive avec vos enfants sont la principale façon de contribuer à leur résilience.

*Benoît, âgé de 12 ans, vient d'apprendre qu'il souffre du diabète de Type 1, maladie grave qui l'affectera pour le reste de ses jours. Il se sent malade, bouleversé et craintif. Étendu sur un lit dans la salle d'urgence de l'hôpital, il pleure à chaudes larmes. Son père, Stéphane, essaie de trouver quelque chose à dire pour le réconforter. Il regarde son fils dans les yeux et dit: «J'en sais très peu sur le diabète, mais je te promets une chose: la vie reviendra à la normale. Je connais des personnes diabétiques. Ce sont des gens heureux qui font toutes les mêmes activités que les autres. Tu es bouleversé, je le sais, mais les choses vont s'arranger.»*

La capacité d'écouter son père, de lui faire confiance et de trouver du réconfort dans ses propos réside dans leur relation solide. Stéphane a bercé Benoît quand il était bébé, a changé sa couche, lui a lu des histoires et lui a appris à faire du vélo. Outre les conseils et la discipline, Stéphane et sa conjointe ont aussi donné à Benoît beaucoup d'affection, de confort, de patience, de joie et d'autres sources de réconfort parental qui lui font sentir qu'il est aimé, en sécurité et confiant. Les liens chaleureux entre Benoît et ses parents jettent les assises de sa résilience et ils continueront de jouer un rôle de premier plan pendant qu'il surmontera cet obstacle et apprendra à vivre avec son diabète.





C'est relativement facile d'entretenir des liens étroits avec les enfants d'âge préscolaire, parce qu'ils ont encore beaucoup besoin de nous. Les enfants de six ans ou plus manifestent encore ce besoin, mais ils accomplissent aussi beaucoup plus d'activités de façon indépendante. Au cours des années suivantes, ils développeront un plus grand intérêt pour leurs amis, les jeux vidéo et d'autres activités qui les éloigneront de vous. Vers l'âge de 11 ou 12 ans, ils commencent à remettre vos idées et votre autorité en question. C'est pourquoi la phase intermédiaire de l'enfance est celle où nous devons déployer des efforts plus réfléchis pour tisser des liens étroits avec nos enfants et les consolider.

Voici quelques conseils :

- Profitez de toutes les petites occasions pour vous rapprocher de vos enfants – pendant les repas ou en voiture, en les aidant à faire leurs devoirs, en regardant la télé avec eux ou en faisant des tâches ménagères.
- Prévoyez des moments privilégiés pour faire des activités spéciales. Certes, votre relation ne peut pas reposer entièrement sur ces moments privilégiés, mais c'est une bonne façon de garder le contact.
- Appréciez les moments passés avec vos enfants, quel que soit leur âge ou leur stade de développement. Plus les enfants grandissent, plus nos attentes s'intensifient à leur égard et plus nous devenons critiques. Nous risquons de nous concentrer seulement sur leurs défauts ou sur les comportements qui laissent à désirer. C'est important de relever les qualités des enfants, de voir le côté amusant de leurs comportements parfois bizarres et de s'intéresser aux activités qui leur plaisent.

## Favoriser la résilience avec une bonne communication

D'une façon ou d'une autre, tous les gestes que nous posons en tant que parents exigent que nous communiquions avec nos enfants. Voici le genre de communication qui aide les enfants à devenir résilients.

### Écoute active

Nous consacrons beaucoup de temps à dire à nos enfants quoi faire, quoi arrêter de faire, et comment faire ceci et cela. Or, c'est tout aussi important, sinon plus, de les écouter.

Pour développer un sentiment de compétence, les enfants doivent être en mesure de s'exprimer et de sentir que les gens les écoutent et les comprennent. Nous devons écouter nos enfants quand ils parlent, leur donner notre pleine attention, avoir des conversations régulières sur ce qui se passe dans leur vie et solliciter leur opinion pendant les discussions familiales.

*«Qu'aimerais-tu manger pour le souper ce soir?» Liliane demande à son fils de six ans.*

*«Des hot dogs et des coupes glacées au chocolat!», répond-il avec enthousiasme.*

*«Ne dis pas n'importe quoi», répond Liliane. «On ne mange pas de hot dogs au souper! As-tu une autre idée plus raisonnable?»*

Même si la suggestion du petit garçon n'était pas idéale, la réponse de la maman montre peu de respect pour ses idées. La réponse suivante aurait été plus appropriée:

*«Tu aimes les hot dogs, n'est-ce pas? On pourrait manger de la crème glacée pour le dessert, mais je crois qu'on devrait manger quelque chose de plus nutritif pour le souper. Préfères-tu du spaghetti ou du poulet avec du riz?»*





## Respecter leurs sentiments

L'une des aptitudes émotionnelles critiques pour les enfants réside dans leur capacité d'exprimer leurs sentiments. Voici comment les parents peuvent les aider :

- Permettez aux enfants d'exprimer leurs sentiments.
- Apprenez aux enfants le langage des émotions en utilisant des mots comme fâché, triste, fier, gêné ou frustré.
- Tentez de ne pas vous emporter quand vos enfants se fâchent.

*« Je déteste Justin ! », dit Alice, qui a neuf ans et est furieuse contre son petit frère.*

*« Oh, oh ! Raconte-moi ce qui est arrivé », dit son père, David.*

*« Cet idiot a déchiré les photos que j'allais utiliser dans mon devoir », dit Alice, en sanglotant.*

*« Wow, c'est terrible. Je peux voir pourquoi tu es fâchée », répond David.*

*Justin passe près d'eux.*

*« Idiote ! Imbécile ! », lance Alice.*

*« Je sais que tu es fâchée, mais tu ne peux pas insulter ton frère », dit David d'un ton calme. « Je vais parler à Justin, puis je vais t'aider à trouver ce qu'on pourrait faire pour terminer ton projet. Plus tard, quand tu te seras calmée, je veux que tu dises à Justin à quel point tu étais fâchée et ce que ses gestes ont eu comme conséquence pour toi. »*

Alice est toujours fâchée, mais elle sait que son père a tenu compte de ses sentiments. Il lui apprend aussi comment se comporter quand elle est fâchée contre quelqu'un. Alice va peut-être insulter son frère de nouveau dans l'avenir, mais si elle bénéficie du même soutien et des mêmes communications ouvertes, elle apprendra graduellement à gérer sa colère de façon plus constructive.

## Les laisser parler

Parfois, surtout lorsque les enfants sont timides, les parents ont tendance à parler pour eux. Par exemple, ils commandent la nourriture au restaurant. Les enfants ne veulent pas nécessairement toujours se faire entendre, mais ils devraient être encouragés à essayer. La capacité de s'exprimer fait partie de leur sentiment de maîtriser les situations. Les enfants plus vieux ont un besoin croissant d'exprimer leurs opinions à la maison et à l'école.

## Encourager une affirmation de soi respectueuse

La résilience consiste, en partie, à apprendre à s'affirmer et à exprimer nos besoins et nos désirs à autrui. Pour les enfants, la meilleure place pour apprendre à s'affirmer est à la maison, avec des parents qui leur permettent de dire réellement leur façon de penser, de négocier et même de parfois remettre en question les idées de leurs parents. Mais nous devons aussi enseigner aux enfants à s'affirmer d'une façon empreinte de respect.

*Âgé de onze ans, Zachary veut aller à une danse à l'aréna du coin.*

*« Je ne suis pas à l'aise avec cela », dit son père, Nicolas. « Des enfants plus vieux y seront aussi. Il y aura peut-être de l'alcool ou de la drogue. Je ne crois pas que c'est un endroit approprié pour un jeune de ton âge. »*

*« Tu es stupide ! », s'emporte Zachary. « Tous mes amis peuvent y aller. Tu ne veux pas que je m'amuse. J'ai les pires parents au monde ! »*

*« Un instant, fiston ! », dit Nicolas. « Nous pouvons en parler, peut-être qu'on peut même négocier une solution. Mais je refuse de te parler si tu m'insultes comme ça. Les gens sont plus ouverts à négocier avec quelqu'un qui les traite avec respect. Tu comprends ? »*

*Zachary soupire et hoche la tête.*

*« Si tu veux assister à de telles activités, je dois en savoir plus à leur sujet et sur ce que tu comptes faire. Je veux être sûr que tout va bien se passer. »*

L'éducation des enfants est une démarche à long terme. Il faut se rappeler que certaines des stratégies qui favorisent la résilience ne produisent pas des résultats immédiats. Parfois, nous devons faire appel à certains trucs pour résoudre rapidement un problème, mais les aspects les plus importants du rôle parental exercent leur influence plus graduellement. Tentez de souligner les petits progrès réalisés dans le comportement de votre enfant. Si vous remontez un an en arrière, vous constaterez peut-être que votre enfant a grandement progressé.



## Favoriser la résilience par la discipline positive

Les gens ont des opinions différentes sur les façons d'élever les enfants. Ceux-ci peuvent bien tourner peu importe les méthodes utilisées. Cela dit, la majorité des parents tentent de trouver un juste équilibre entre le contrôle et la liberté.

Les adultes doivent parfois contrôler le comportement de leurs enfants parce que c'est une capacité que ces derniers ne maîtrisent pas encore. Cela dit, les mesures de discipline qui sont surtout axées sur le contrôle laissent peu de place aux moments de tendresse et d'affection; de plus, quand ils sont soumis à de trop nombreuses restrictions, les enfants apprennent surtout à ne pas se faire surprendre à désobéir, plutôt qu'à choisir les bons comportements. Plus les enfants grandissent, plus ils passent du temps loin de la supervision des adultes. En tant que jeunes adultes, ils seront responsables de leur vie, ce qui exigera de l'autodiscipline et leur permettra de raisonner et d'agir de façon responsable.

*« Tanya, c'est l'heure de ta pratique de piano », dit Caroline.*

*Tanya ignore sa mère et continue de regarder la télé.*

*« Tanya ? »*

*Pas de réponse. Caroline va dans le salon et se tient devant la télé.*

*« Maman, je regarde la télé ! », lance Tanya.*

*« Je sais », dit Caroline. « Et j'ai besoin de savoir quand tu vas aller pratiquer au piano. Tu n'as pas joué depuis deux jours et tu n'auras pas le temps après le souper, car nous sortons. Quand vas-tu t'exercer ? »*

*Tanya soupire. « Puis-je le faire après cette émission ? »*

*« D'accord », dit Caroline. « Mais je m'attends à ce que tu éteignes la télé et ailles t'exercer au piano dès la fin de l'émission. Tu dois respecter ta partie de l'entente, sinon, c'est moi qui déciderai quand tu t'exerceras la prochaine fois. »*

*Dix minutes plus tard, Caroline entend le piano.*

*Lorsque Tanya passe près d'elle plus tard, Caroline lui dit : « Tu jouais bien. On peut voir que tu t'appliques. »*

Pour plus de renseignements sur la discipline positive, lisez la brochure intitulée *Oui vous le pouvez !*

Des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant, offerte en ligne à : [http://www.psychologyfoundation.org/pdf/publications/yesYouCan\\_fre.pdf](http://www.psychologyfoundation.org/pdf/publications/yesYouCan_fre.pdf)

L'art parental autoritaire est le style qui favorise l'autodiscipline. Il se situe entre le contrôle autoritaire et le laisser-aller. Les parents autoritaires utilisent des méthodes de discipline positive pour aider les enfants à apprendre et à comprendre les répercussions (positives et négatives) de leur comportement, de leurs gestes et de leurs choix. Ces parents fixent des limites raisonnables, expliquent et montrent aux enfants le comportement attendu (sans se contenter de leur dire ce qu'ils ne peuvent pas faire) et invoquent des conséquences pertinentes, plutôt que des punitions sévères. Les parents autoritaires accordent aussi certaines libertés à leurs enfants et sont disposés à négocier avec eux et à tenir compte de leurs idées et de leurs désirs.



## Apprendre comment prendre des décisions autonomes

Il y a un lien entre l'art parental autoritaire, l'autodiscipline et la résilience. La prise de décisions responsables et indépendantes est un aspect crucial de la compétence qui favorise la résilience des enfants. Ils peuvent apprendre comment prendre de bonnes décisions en s'exerçant souvent à le faire. C'est donc important de leur permettre d'effectuer les choix appropriés pour leur âge, ainsi que de commettre des erreurs.

*«Ariane, penses-tu que cette chemise et ces pantalons sont bien assortis?», lui demande sa maman.*

*«Oui, j'aime le rose et le jaune», répond la fillette de sept ans.*

*«C'est en effet très coloré», dit sa mère.*

Ariane a choisi un agencement de couleurs qui ne plaît pas à sa mère. Or, même si cette dernière a raison, porter des vêtements mal assortis pour aller à l'école ne causera pas de torts à Ariane. C'est en effectuant de tels choix qu'elle apprendra graduellement à prendre de bonnes décisions.

*«Es-tu certain de vouloir dépenser tout ton argent pour acheter une figurine à tête branlante de Sidney Crosby? Cette bébelle sera brisée d'ici deux semaines», fait remarquer le père de Julien.*  
*«Pourquoi ne pas acheter quelque chose de durable, comme un CD ou un t-shirt?»*

*«J'aime les figurines à tête branlante. Je veux commencer à les collectionner», répond Julien.*

Le lendemain, Julien regrettera peut-être sa décision, mais celle-ci fait partie du processus qui l'aidera à gérer son argent.

Ce n'est pas toujours facile de laisser les enfants prendre leurs propres décisions et de les voir commettre des erreurs. Mais si nous faisons tout à leur place ou leur disons toujours exactement quoi faire, ils n'acquerront pas l'expérience nécessaire pour développer un bon jugement. Bien entendu, il faut protéger les enfants contre les erreurs graves qui pourraient les mettre en danger, mais les erreurs et les échecs mineurs les aident à faire un lien entre leur comportement et ses résultats. Cela les prépare aussi à l'adolescence, où ils auront peut-être à décider de ne pas monter à bord d'une voiture conduite par une personne en état d'ébriété.

# Favoriser la résilience en enseignant la pensée optimiste

L'optimisme est un aspect crucial de la résilience. Il nous aide à aborder la vie et les problèmes avec une attitude positive. Il nous donne aussi la confiance et le courage nécessaires pour persévérer face à l'adversité.

Quelle est la différence entre les personnes optimistes et pessimistes? Les personnes optimistes considèrent généralement les situations désagréables comme étant temporaires – les choses vont mal, mais elles s'amélioreront – et elles voient le bon côté des situations négatives. Un optimiste pense: «Je ne suis pas vraiment doué pour le basket-ball, mais je patine bien». Un pessimiste a tendance à généraliser: «Je suis nul en sports». Enfin, les personnes optimistes ne prennent pas les échecs personnellement et sont moins susceptibles de se blâmer ou de nourrir des pensées négatives à leur sujet quand les choses vont mal.

Les recherches démontrent que certaines personnes sont plus optimistes que d'autres dès la naissance. Mais si on ne peut pas entièrement contrôler le niveau d'optimisme de nos enfants, on peut les aider à raisonner de façon plus optimiste. Souvent, ce sont les pensées d'une personne qui permettent aux sentiments négatifs de persister.

Voici trois mesures que les parents peuvent prendre :

## 1. Contestez (doucement) les pensées négatives

*«Je viens de connaître la pire journée de ma vie! Je dois aller me coucher bientôt et il n'est rien arrivé de bon aujourd'hui», dit Louis-Philippe.*

*«Tu as passé une mauvaise journée, mais tout n'est pas perdu», répond sa maman. «Tu semblais bien t'amuser en jouant des jeux vidéo avec Christophe avant le souper. Et tu t'es réveillé de bonne humeur ce matin. Essayons de penser à une façon de rendre la journée de demain plus agréable.»*

## 2. Montrez aux enfants le bon côté des situations

*Alanna n'a pas été choisie pour jouer le rôle de la Reine des neiges dans le spectacle de ballet; elle est très déçue. «Je suis une mauvaise ballerine», dit-elle.*

*«Je sais que tu voulais réellement tenir ce rôle, mais il peut y avoir une seule Reine des neiges», dit son papa. «Il y a plusieurs ballerines talentueuses dans la classe – l'enseignante a dû avoir beaucoup de difficulté à faire son choix. Tu sais, quand j'assiste au spectacle, je regarde tous les danseurs, car ils ont chacun un rôle important à jouer pour assurer la réussite de la performance.»*

## 3. Modélisez la pensée optimiste

Plutôt que de dire: «Je suis nul en informatique», dites: «On dirait que je devrai aller sur Internet faire des recherches pour déterminer comment résoudre le problème que j'ai avec Windows. Ou peut-être que je pourrais appeler mon ami Ken; il est très doué en informatique.»

Ces stratégies ne donneront pas nécessairement des résultats immédiats et les enfants ne réagiront pas toujours de façon positive. Mais en étant régulièrement exposés à des façons optimistes d'aborder les problèmes, les enfants apprennent, graduellement, à raisonner comme des personnes optimistes. La phase intermédiaire de l'enfance est un bon moment pour mettre ces stratégies en œuvre, car c'est pendant cette période que les enfants commencent à délaisser l'optimisme inné de la petite enfance.

## Mesures que peuvent prendre les parents

- Assurez-vous que vos enfants dorment assez, mangent bien et font assez d'exercice, et que vous en faites autant afin d'être un parent efficace et de montrer à votre enfant que vous vous occupez de vous-même.
- Écoutez vos enfants, parlez-leur de leurs sentiments et montrez-leur que vous les acceptez.
- Aidez vos enfants à cerner le problème qui cause leur stress et tentez de comprendre l'ampleur du problème en question.



# Favoriser la résilience en aidant les enfants à composer avec le stress

L'autre bienfait de la résilience réside dans le rôle qu'elle joue pour nous aider à composer avec le stress. Tout le monde ressent le stress à un moment ou l'autre. La capacité de le gérer est un aspect essentiel de la santé mentale.

Les situations de stress ne sont pas toutes négatives. Une certaine quantité de stress est normale. Le stress devient problématique lorsqu'il est constant et très prononcé ou lorsque les enfants n'obtiennent pas le soutien nécessaire pour le surmonter.

Parfois, il est facile de voir que nos enfants sont stressés et d'en déterminer la cause. À d'autres moments, c'est moins évident. À cause du stress, les enfants peuvent être plus irritables ou plus colériques, peuvent pleurer plus facilement que d'habitude ou même avoir des maux de ventre ou de tête.

*Fatma et Ram constatent que leur fils, Safi, n'est pas lui-même depuis quelques jours. Il ne veut pas aller à l'école et pleurniche beaucoup pour un enfant de huit ans. Lorsque ses parents demandent à Safi si quelque chose est arrivé à l'école, il répond simplement: «Je déteste l'école».*

*«Nous devrions peut-être parler à son enseignante», dit Ram.*

*«Oui», répond Fatma. «Je crois aussi que nous devrions passer plus de temps avec Safi et faire des activités amusantes avec lui. Je crois qu'il a un peu plus besoin de nous ces jours-ci.»*

*«Tu as raison», dit Ram. «Crois-tu qu'il dort assez? Il s'est couché tard ces derniers temps.»*

- Aidez vos enfants à découvrir des activités ou des stratégies qui les aident à mieux se sentir quand ils sont stressés.
- Évitez que l'horaire de vos enfants soit trop chargé. Certains d'entre eux ont besoin de plus de «moments de répit» que d'autres.
- Assurez-vous que vos enfants ont le temps de jouer. Les moments de jeu non structurés et les autres activités agréables les aident à composer avec le stress.
- Enseignez à vos enfants à prendre de grandes respirations lentes lors des moments de stress.

Ce n'est pas toujours facile de comprendre le stress chez les jeunes enfants, mais Ram et Fatma abordent la situation de la bonne façon. En parlant à l'enseignante de Safi, ils devraient pouvoir trouver des façons de composer avec la situation qui cause son stress. Entre-temps, Safi a besoin de choses fondamentales: assez de sommeil et d'exercice, de bons repas, des périodes de jeu et des activités régulières et, surtout, le réconfort et l'amour de ses parents.

Nous devrions tenter d'éliminer ou de diminuer au maximum les stress dangereux, comme l'exposition à la violence et à l'abus, y compris l'abus mental. Mais les parents ne devraient pas viser à éliminer toutes les sources de stress. En fait, un des aspects importants du développement de la résilience consiste à obtenir l'aide des parents pour composer avec les sources modérées de stress.

Les enfants de six ans ne peuvent pas surmonter tout seuls les situations stressantes; ils dépendent de leurs parents pour reconnaître les signes de stress et les surmonter. Même ceux de douze ans manifestent de tels besoins. Les enfants dont les parents les aident à gérer leur stress apprennent deux leçons importantes. La première est que le stress ne durera pas indéfiniment et la deuxième est qu'ils peuvent s'aider eux-mêmes et parfois obtenir de l'aide pour le surmonter. Plus tard, les adolescents et les jeunes adultes dont les parents leur auront montré comment gérer le stress commenceront à mettre en œuvre les stratégies apprises.

## Sources de stress pour les enfants

- Changements importants dans la vie – déménagement, ou début de l'école ou de la garderie
- Conflits familiaux constants
- Horaire trop chargé
- Problèmes scolaires
- Problèmes sociaux – victimes de taquineries ou d'intimidation, se sentir différent des autres ou laissé pour compte de la part des pairs, des amis ou des coéquipiers
- Sentiment que les parents, les membres de la famille ou les autres fournisseurs de soins ne les aiment pas

# La résilience à l'école

Les expériences scolaires influencent la résilience de deux façons :

- Les connaissances, les capacités de raisonnement et les compétences scolaires contribuent aux atouts de résilience des enfants.
- L'école présente de nombreux défis aux enfants. L'aide que nous leur apportons pour y faire face est l'une des façons dont ils apprennent à surmonter les difficultés de la vie.

Les gens présumant souvent que la réussite scolaire est liée au niveau d'intelligence et aux efforts déployés. Certes, l'intelligence et les efforts sont importants, mais d'autres facteurs moins évidents y contribuent aussi. La psychologue canadienne Dr Ester Cole a élaboré un modèle pour réfléchir aux facteurs qui contribuent à la réussite et à la résilience des enfants à l'école.



## Aptitudes pour les communications

Permettent aux enfants de rester attentifs, de comprendre les renseignements transmis, de poser des questions et d'apprendre des autres. Elles comprennent :

- les aptitudes linguistiques de base en français, en anglais ou dans une autre langue maternelle
- la parole, l'ouïe et les capacités d'écoute
- les aptitudes de communications non-verbales (lire les expressions faciales, le langage corporel et le ton de voix)

## Aptitudes sociales scolaires

Permettent aux enfants de s'entendre avec les autres et de se sentir à l'aise à l'école. Ces aptitudes comprennent :

- un sentiment d'appartenance à l'école
- la volonté et la capacité d'interagir avec les camarades et les enseignants
- la capacité de s'entendre avec les autres
- les aptitudes émotionnelles propres à l'âge

## Aptitudes d'apprentissage

Permettent aux enfants de participer aux activités d'apprentissage et d'en tirer parti. Ces aptitudes comprennent :

- les compétences scolaires
- la motivation
- la participation active des enfants à leur propre apprentissage
- la capacité de se concentrer et de résoudre les problèmes

## Estime de soi à l'école

Encourage les enfants à vouloir réussir, à se sentir capables de réussir et à se sentir à l'aise à l'école. Cela comprend :

- la perception de l'enfant de ses propres capacités
- l'appui des parents à l'égard de l'apprentissage et des activités scolaires
- l'appui et l'encouragement que les enfants obtiennent de leurs enseignants



*Maxime aime l'école. Il aime son enseignante et a beaucoup d'amis. Toutefois, il a de la difficulté à rester en place, ne parvient pas à bien tenir son crayon et éprouve des difficultés en lecture. Son enseignante craint que Maxime prenne du retard.*

Les aptitudes et les forces des enfants dans ces quatre domaines sont interreliées. Ensemble, elles forment leur résilience scolaire: un ensemble de comportements et d'attributs qui ont des répercussions importantes sur la mesure dans laquelle les enfants pourront travailler et apprendre à l'école. C'est tout aussi important pour les parents de favoriser le développement des aptitudes non-scolaires de leurs enfants que de les encourager à étudier et à faire leurs devoirs.

*Li est très vive d'esprit. Quand elle a commencé la maternelle, elle connaissait déjà l'alphabet, pouvait lire quelques mots et savait repérer toutes les provinces canadiennes sur une carte. Mais, Li est très timide. Maintenant en quatrième année, elle obtient de bons résultats scolaires, mais elle n'a pas l'air heureuse à l'école, ce qui inquiète son enseignante. Elle a peu d'amis et commence à se désintéresser de ses travaux scolaires.*

Li possède l'intelligence et les aptitudes de raisonnement nécessaires pour bien réussir à l'école. Mais pour tirer pleinement parti de ces capacités, elle a besoin d'aide au chapitre du développement des aptitudes émotionnelles et sociales qui lui permettront d'être plus à l'aise à l'école.

De l'aide supplémentaire avec la lecture, la motricité fine et l'attention aidera Maxime à sentir qu'il peut réussir l'école. Son enseignante et ses parents doivent échanger des idées sur les façons d'aider Maxime sans rendre l'école désagréable. Maxime pourrait tirer parti d'activités comme la lecture, le dessin et le bricolage.

## Le rôle des parents dans l'éducation

Les parents peuvent appuyer et favoriser l'apprentissage de leurs enfants de nombreuses façons :

- en aidant les enfants à comprendre l'importance de l'éducation
- en s'assurant que les enfants sont disposés à apprendre quand ils se présentent à l'école : bien nourris, reposés et habillés et avec le moins de stress et d'inquiétudes possible
- en se renseignant sur les attentes de l'école envers les enfants
- en parlant aux enfants de leurs travaux et de leurs activités scolaires
- en les aidant à faire leurs devoirs
- en lisant avec leurs enfants et les amenant à la bibliothèque
- en assistant aux rencontres enseignant-parent et aux activités scolaires
- en intervenant, au besoin, au nom de leurs enfants

Pour les parents, la façon la plus importante d'appuyer l'éducation de leur enfant consiste à établir un partenariat efficace avec l'école. L'école fournit des renseignements sur les activités scolaires de l'enfant, ses progrès et, s'il y a lieu, ses troubles de comportement et ses difficultés scolaires.

La tâche des parents consiste à s'intéresser aux travaux scolaires de leurs enfants et aux activités de l'école, de poser des questions et de fournir à l'enseignant des renseignements qui l'aideront à comprendre leur enfant. Lorsque des problèmes surgissent, les parents et l'enseignant collaborent pour échanger des renseignements, résoudre les problèmes et appuyer les efforts d'apprentissage de l'enfant.

Lorsqu'un enfant a de nombreux problèmes de comportement ou d'apprentissage, les parents finissent par être sur la défensive à force de recevoir des communications négatives à son sujet. On risque aussi de s'attarder tellement sur les problèmes que l'enfant n'entend plus rien de bon à son sujet. En choisissant de faire équipe, les parents et l'enseignant sont plus en mesure de reconnaître et d'encourager les qualités de l'enfant et ses réussites. Même si les réussites sont relativement mineures, c'est en les signalant à un enfant qu'on l'aide à développer une vision positive de lui-même et une attitude positive à l'égard de l'école.

## Inculquer les aptitudes d'apprentissage à la maison

Les jeunes enfants devraient être en mesure de :

- de porter attention
- se rappeler ce qu'on leur a dit ou appris et d'y réfléchir
- se pousser à accomplir les tâches demandées, même s'ils préféreraient faire autre chose

Les enfants qui développent ces aptitudes de la première à la sixième année auront acquis les techniques nécessaires pour étudier de façon autonome au secondaire. Ils développeront ces aptitudes à l'école, bien entendu, mais aussi à la maison, principalement par le biais des devoirs.

Les devoirs montrent aux parents ce que leurs enfants ont appris à l'école et les aident à découvrir le style d'apprentissage de leurs enfants : les sujets qui leur plaisent, leurs forces, leurs faiblesses, et ce qui les aide à comprendre les notions et à s'en souvenir.

Les parents ont quatre tâches principales relativement aux devoirs :

1. aider les enfants à s'organiser ;
2. les encourager et les aider au besoin (sans faire les devoirs à leur place) ;
3. enseigner aux enfants à doser leurs efforts et à travailler de façon indépendante ; et
4. parler des problèmes aux enseignants.

De la première à la troisième année, les enfants ont rarement beaucoup de devoirs. Au cours de cette période, la principale tâche des parents consiste à établir une routine pour les travaux scolaires. Prévoyez une heure régulière pour les devoirs (demandez à votre enfant de vous aider à déterminer ce moment). Certains parents aiment rester auprès de leur enfant et en profitent pour lire le courrier, payer les comptes ou répondre aux courriels. La présence d'un parent aide parfois les jeunes enfants à se concentrer.

Lorsque les enfants atteignent la quatrième et la cinquième année et que la routine des devoirs est établie, ils devraient être en mesure de travailler de façon plus indépendante. Vous ne devez peut-être pas rester à leurs côtés aussi souvent, mais vous devriez toujours être à leur disposition pour les aider et les encourager.



## Surcharge de devoirs

Si vous croyez que vos enfants ont trop de devoirs, ou qu'ils y consacrent trop de temps, parlez à l'enseignant. Peut-être que la majorité des élèves doivent consacrer plus de temps aux devoirs que l'enseignant s'y attendait. Ou peut-être que votre enfant est le seul qui éprouve des difficultés. D'une façon ou d'une autre, l'enseignant de votre enfant devrait être au courant de la situation.

La meilleure façon de parler des devoirs aux enseignants est de leur transmettre de l'information. « Je tiens à vous faire savoir qu'Olivier a consacré cinq heures à ce projet d'histoire. » Ou, « Sylvie a consacré une heure à la rédaction de cette histoire. J'ai cru que c'était assez pour une soirée et je lui ai permis d'arrêter avant d'avoir terminé. » De cette façon, l'enseignant pourra réagir à l'information, plutôt qu'à une plainte.

## D'autres trucs pour les devoirs

Félicitez vos enfants d'avoir terminé leurs devoirs en vous assurant d'applaudir aussi les efforts déployés.

Si l'horaire de vos enfants est surchargé, vous devrez peut-être songer à réduire le nombre d'activités parascolaires ou à établir soigneusement l'horaire des séances de devoir.

Lorsque vos enfants sont frustrés ou fatigués, encouragez-les à prendre une pause, plutôt que de leur demander de redoubler d'effort.

Bon nombre d'écoles remettent maintenant aux enfants un agenda pour les aider, ainsi que les parents et les enseignants, à rester au fait des devoirs. Vérifiez l'agenda de votre enfant tous les soirs. Si votre enfant n'y écrit rien, parlez à l'enseignant. Il se peut que votre enfant ne prenne pas note des instructions.

*« Je ne parviendrai jamais à terminer tout ce travail en deux soirées ! », s'exclame Anne, qui a onze ans. Elle participe à une pièce de théâtre communautaire et a laissé son devoir et ses projets scolaires s'accumuler. Maintenant, elle panique.*

*La mère d'Anne est aussi stressée. Elle n'aime pas voir sa fille bouleversée. « Je savais que cela allait arriver », se dit-elle intérieurement. « Je lui avais dit qu'elle prendrait du retard. » Elle résiste à la tentation de lui dire: « Je te l'avais dit » et décide de ne suggérer aucune solution à Anne pour le moment. Elle sait qu'Anne est rarement réceptive quand elle est agitée.*

*Maman prend une grande respiration. « Tu es très agitée dans le moment et tu as de la difficulté à réfléchir », dit-elle. « Tu as peut-être besoin de prendre une pause. Allons promener le chien. Cela ne prendra que quelques minutes et t'aidera à déterminer ce que tu peux terminer ce soir. »*

*Après la promenade, Anne et sa maman s'assoient à la table de cuisine et dressent une liste des devoirs d'Anne. « Je te suggère de commencer avec quelque chose d'assez facile », dit sa maman.*

*« Je pourrais commencer par lire un chapitre du roman », répond Anne.*

*« Très bien », dit sa maman. « En terminant cette tâche, tu sentiras que tu as fait des progrès. Que pourrais-tu faire d'autre ce soir ? »*

*« Mon projet de géographie est presque terminé », dit Anne.*

*« D'accord. Termine-le ce soir après ta lecture », répond sa maman.*

*Un peu plus tard, maman demande à Anne comment les choses se passent.*

*« La lecture n'a pas été aussi longue que je le pensais », répond Anne. « Je vais faire les questions de mathématiques maintenant. J'aimerais bien en finir. »*



# Les enfants ont besoin d'un soutien différent à divers moments

## L'enfant perfectionniste

L'enfant perfectionniste a besoin d'aide pour établir des objectifs réalistes et ne pas assumer une charge de travail trop lourde.



*Sébastien, 12 ans, réussit très bien à l'école, mais il est tellement exigeant envers lui-même qu'il est souvent très stressé. Ce soir, il doit illustrer une histoire. « Je n'y parviendrai jamais! », dit-il en froissant le papier et en le lançant au bout de ses bras.*

*Son père, Jérôme, sait que la frustration de Sébastien découle de son désir d'accomplir plus que le nécessaire. « À quoi travailles-tu? », demande-t-il à Jérôme.*

*« Mon histoire », répond Sébastien. « Je dois réaliser six autres dessins et je n'arrive pas à finir », ajoute-t-il en refoulant ses larmes.*

*Jérôme attend que Sébastien se calme un peu. « Tu sembles consacrer plus de temps aux illustrations qu'à la rédaction. Je me demande si cela correspond aux attentes de ton enseignante. Tu n'as peut-être pas besoin de dix illustrations. »*

*« Mais elle a dit d'illustrer **toutes** les parties de l'histoire! », insiste Sébastien.*

*« Que penses-tu de ceci? », dit Jérôme. « Ton histoire est excellente et tu as réalisé quatre bonnes illustrations. Je crois qu'une autre illustration serait suffisante. Ton enseignante verra que tu as travaillé fort. Si j'ai tort, ce sera ma faute. Tu n'auras qu'à faire plus de dessins la prochaine fois. »*

## L'enfant facilement distrait

Les enfants facilement distraits ont besoin de supervision pour rester axés sur les tâches – il peut être même nécessaire de les découper en sous-parties. Dans certains cas, les parents devront peut-être négocier une charge de travail réduite (par exemple, cinq questions de mathématiques bien faites, plutôt que dix questions faites à la course).

*Âgée de neuf ans, Tara en arrache avec ses devoirs. Certains soirs, elle peut rester assise pendant quinze minutes sans rien accomplir.*

*« Comment ça va », demande sa mère. « Tu n'accomplis pas grand-chose, d'après ce que je peux voir. Essaie ceci: il te reste six questions de mathématiques. Essaie d'en faire deux autres, puis je te montrerai une vidéo amusante que j'ai trouvée sur YouTube. Ensuite, tu pourras retourner en faire quelques autres. »*

*Maman s'assoit en face de Tara. Elle boit une tasse de thé et lit un livre. Après une minute, elle voit Tara fixer le vide. « Tara, reviens à la réalité. Essaie de répondre à deux questions en dix minutes. »*

*« Dix minutes? », s'exclame Tara. « Ça ne me prendra pas autant de temps! »*

*« De combien de temps crois-tu avoir besoin? », demande sa mère.*

*« Cinq minutes », répond Tara.*

*« D'accord, montre-moi », dit sa maman. Tara regarde l'horloge, puis se met au travail.*



*Âgé de sept ans, Antoine éprouve plus de difficultés en lecture que les autres. «Continuez de lui faire la lecture et de lire avec lui à la maison», suggère son enseignant. «L'apprentissage de la lecture est plus long pour certains enfants que pour d'autres et ceux-ci doivent lire beaucoup.»*

*Antoine et son papa cherchent des livres pour jeunes lecteurs sur le film d'Harry Potter. Son père lui dit: «Tu lis une phrase et j'en lis deux. On lira à tour de rôle.»*

*C'est difficile, mais Antoine parvient à lire quelques phrases. Après dix minutes, le papa voit qu'Antoine a l'air fatigué. «OK», dit son papa. «Tu as fait du bon travail et tu t'améliores un peu plus chaque fois. Je vais poursuivre la lecture. Ensuite, nous lirons quelques phrases à tour de rôle, et ce sera tout pour ce soir.»*

## L'enfant qui éprouve des difficultés à l'école

L'enfant qui en arrache a besoin d'aide pour fixer des objectifs d'apprentissage qui sont conformes à ses capacités et a peut-être besoin de l'aide de ses parents pour passer en revue ce qu'il a appris.

## Quand obtenir de l'aide de l'extérieur ou d'un tuteur

Bon nombre d'enfants traversent des périodes où ils éprouvent de la difficulté à l'école ou n'y sont pas heureux. Si ces problèmes perdurent, vous avez sans doute intérêt à obtenir l'aide d'un psychologue, d'un conseiller ou d'un tuteur. Il n'y a pas de moment idéal pour prendre de telles mesures. En fait, le moment idéal est celui où vos inquiétudes commencent à se manifester ou ne savez plus comment aider votre enfant. Voici deux facteurs à prendre en considération:

- Commencez par parler à l'enseignant ou au directeur d'école. Ces personnes peuvent vous dire ce qu'elles ont observé. Elles peuvent aussi suggérer des stratégies à mettre en œuvre à la maison ou vous parler du soutien scolaire ou des services de tutorat ou de consultation offerts par le biais du système scolaire.
- N'attendez pas qu'une crise éclate pour demander de l'aide. Il faut souvent un certain temps pour mettre en place les services d'aide supplémentaire.





## La résilience des parents

*Monique, une mère seule, a connu une journée pénible. Comme ses enfants étaient malades, elle a dû rester à la maison et a raté une réunion importante. Ensuite, elle a appris que sa voiture avait besoin de 1 500 \$ de réparations.*

*«Maman», demande sa fille Annie de sa chambre. «Peux-tu m’apporter du jus et une débarbouillette mouillée?»*

*«Tu n’es pas la seule qui ne se sent pas bien, tu sais!», riposte Monique. «Oh mon doux», pense-t-elle immédiatement. «Je ne peux pas croire que j’ai parlé à ma fille malade d’une telle façon». Elle s’arrête, prend quelques grandes respirations, puis se rend dans la chambre d’Annie. «Chérie, je suis désolée d’avoir été brusque. Ma journée a mal tourné.» Elle met une compresse d’eau froide sur le front d’Annie, puis lui demande si elle peut s’étendre avec elle quelques minutes. En cajolant sa fille, Monique se souvient d’Annie bébé. Elle commence à relaxer.*





La résilience est également importante pour les parents. Notre résilience aide les enfants de deux façons. D'abord, tout comme Monique, nous ne pouvons pas être au sommet de notre forme tous les jours. Lorsque les choses vont mal, la résilience nous aide à nous ressaisir plus rapidement. Ensuite, les enfants deviennent plus résilients en suivant l'exemple de leurs parents, qui est tout aussi important que les conseils que nous leur prodiguons.

Comment la résilience des parents fonctionne-t-elle? Songez aux quatre aspects de la résilience des enfants: relations de soutien, aptitudes émotionnelles, compétence et pensée optimiste.

## Relations

Les parents dépendent des liens tissés avec leurs amis et leurs proches pour:

- obtenir un soutien émotionnel
- parler des hauts et des bas de la vie de famille
- obtenir de l'aide et des conseils
- vivre les bons moments qui les aident à aimer le rôle de parent

## Aptitudes émotionnelles

Nous pouvons utiliser notre expérience, nos connaissances et notre compréhension des émotions pour:

- contrôler notre colère et notre frustration au besoin
- nous calmer et nous aider à nous ressaisir
- nous rappeler que les sentiments désagréables sont temporaires
- éviter de prendre de mauvaises décisions quand nous sommes hors de nous

## Compétence

Nous pouvons utiliser nos capacités de raisonnement et les diverses aptitudes de vie acquises pour:

- comprendre et résoudre les problèmes
- trouver des renseignements et des réponses sur les questions relatives aux techniques parentales
- contrôler les aspects de la vie que nous sommes en mesure de contrôler
- apprendre à s'adapter aux aspects de la vie qui sont hors de notre contrôle

## Optimisme

La pensée optimiste peut nous aider à:

- voir des rayons d'espoir dans les situations désagréables
- trouver des façons de surmonter les difficultés de la vie de parent
- profiter pleinement des bons moments



## Façons de stimuler la résilience des parents

Les adultes peuvent mettre en œuvre deux stratégies pour accroître leur résilience. D'abord, ils ne doivent pas hésiter à demander de l'aide. Certes, il peut s'agir d'aide professionnelle, mais l'aide informelle peut être encore plus importante, car nous y avons recours souvent. Aucune autre société n'a jamais présumé que toutes les responsabilités de l'éducation des enfants devaient reposer entièrement sur les épaules d'une ou deux personnes. Traditionnellement, les parents, les amis et les voisins aident les parents à élever leurs enfants. Nous sommes tous de meilleurs parents avec l'aide des autres.

L'autre façon d'accroître votre résilience consiste à en apprendre davantage sur l'éducation des enfants. En vous renseignant sur leur développement, vous comprendrez mieux vos enfants et serez davantage en mesure de les accompagner lors des divers stades de développement. Les cours sur les techniques parentales représentent aussi une bonne ressource, car ils peuvent vous aider à renflouer votre « coffre à outils ». Ces cours ne sont pas conçus à l'intention des « mauvais » parents, mais de tous ceux qui veulent peaufiner leurs compétences parentales. L'un des principaux avantages de suivre de tels cours réside dans la découverte que vous n'êtes pas seul et que d'autres parents ont les mêmes difficultés que vous. Cela peut vous soulager d'une certaine pression et vous aider à être plus confiant à l'égard de vos compétences parentales.

# Le programme Parents pour la vie présente :

## Les enfants savent comment s'en sortir Favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école

*Les enfants peuvent s'en sortir* est la sixième d'une série de brochures créées dans le cadre du programme **Parents pour la vie (PPLV)**, initiative d'éducation primée et sans but lucratif qui vise à promouvoir des techniques parentales positives, ainsi que le bien-être des familles. Ce programme unique en son genre comprend des brochures et des affiches conçues par les meilleurs rédacteurs en techniques parentales du Canada, en collaboration avec La Fondation de Psychologie du Canada.

*Les enfants peuvent s'en sortir* repose sur un concept créé par Dr Ester Cole, présidente de PPLV. Rédigée par John Hoffman, qui contribue régulièrement au magazine *Today's Parent*, cette brochure tient aussi compte d'idées et de documents fournis par Dr Cole et par les membres des comités de PPLV, soit Dr Robin Alter, Dr Karen Katchen, Dr Maria Kokai, Bonnie Mok, Suzanne Park et Kerri Richards.

Ressources additionnelles:

- *Oui, vous le pouvez! Des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant*
- *Un père actif: Guide pour le nouveau père*
- *Apprendre: c'est un jeu d'enfant!*
- *La préadolescence, votre enfant et vous: l'indépendance*
- *L'estime de soi. Le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire*

Pour plus de renseignements sur **Parents pour la vie**, veuillez communiquer avec La Fondation de Psychologie du Canada à [info@psychologyfoundation.org](mailto:info@psychologyfoundation.org)

Visitez notre site Web à [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org) pour consulter la documentation relative au programme **parents pour la vie**, commander des brochures et des affiches et vous familiariser avec les divers programmes et ateliers offerts par La Fondation de Psychologie du Canada.

Rédigé par:  
John Hoffman

Traduction et conception:  
Desjardins Sécurité financière

La Fondation de psychologie du Canada et Desjardins Sécurité financière sont heureuses d'avoir collaboré afin de vous offrir l'information figurant dans la présente brochure.

## La Fondation de psychologie du Canada

La **Fondation de psychologie du Canada (FPC)** est un organisme de bienfaisance enregistré qui soutient les parents et les familles au moyen de nombreuses initiatives, y compris l'élaboration de ressources éducationnelles, le développement de programmes de formation à l'intention des professionnels et l'offre d'éducation en milieu communautaire. Fondée en 1974 afin de promouvoir la compréhension et l'utilisation de connaissances solides en matière de psychologie pour améliorer la vie des gens, la FPC est guidée par un conseil d'administration composé de psychologues et de meneurs des secteurs des affaires et communautaires. Ses programmes, comme *Kids Have Stress Too!*<sup>®</sup>, *Parenting for Life* et *Diversity in Action*, aident les Canadiens à mieux comprendre la façon d'aborder plus efficacement les différentes situations et leurs relations à la maison, à l'école, dans la communauté et au travail. Pour en apprendre davantage à son sujet, ou pour commander des documents, visitez ses sites Web (en anglais seulement), [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org) et [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org).

## Desjardins Sécurité financière<sup>MD</sup>

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier coopératif au Canada. Spécialisée en assurance vie, en assurance santé et en épargne-retraite, tant individuelles que collectives, Desjardins Sécurité financière, sur qui plus de 5 millions de Canadiens comptent chaque jour pour assurer leur sécurité financière, emploie 3 800 personnes. Elle gère et administre un actif de 20,4 milliards de dollars. La Compagnie a des bureaux dans plusieurs villes du pays, dont Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis, Halifax et St. John's.

Desjardins Sécurité financière s'est engagée à promouvoir la santé mentale au moyen de nombreux partenariats ainsi que de son sondage À votre santé ! Pour obtenir plus d'information au sujet de ce sondage, visitez le site Web le concernant, soit le [www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante).

Partenaire de la promotion  
de la santé mentale



**Desjardins**  
Sécurité financière<sup>MD</sup>

Conjuguer avoirs et êtres

[www.desjardinssecuritefinanciere.com](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com)

<sup>MD</sup> Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière