



## Synthèse sur la résilience

*(Publication sur Internet le 28 mars 2008)*

### Est-ce important?

La recherche montre que les enfants exposés à l'[adversité](#) ne se développent pas aussi bien que ceux qui ne le sont pas. Mais les enfants résilients ont la [capacité de s'adapter](#) même s'ils ont vécu des expériences de risques significatifs ou des traumatismes importants.

Le mot résilience signifie plusieurs choses : se remettre d'événements traumatisants, surmonter les difficultés pour réussir dans la vie, et résister au stress pour réussir à effectuer les tâches quotidiennes. On a tout d'abord pensé que la résilience était une caractéristique de l'enfant, cependant, de plus en plus, la recherche indique que la famille et les facteurs sociaux aident l'enfant à compenser le stress environnemental.

Il est important d'identifier les [sources de résilience](#) chez les enfants compétents, parce qu'on pourra ensuite tenter d'augmenter celle des enfants qui sont moins compétents, surtout ceux qui vivent des conditions de stress élevé.

### Que savons-nous?

Les études montrent que plus les enfants sont exposés aux risques, plus leurs répercussions sont néfastes. Les [risques sociaux](#) relatifs à la famille, au groupe de pairs, à l'école et au quartier s'accumulent et ont un effet négatif constant.

La présence de facteurs de protection ou de résilience explique peut-être pourquoi certains enfants réussissent malgré des conditions défavorables. Bien que le type d'adversité varie considérablement, le thème central qui transcende les diverses conditions de risque est la présence d'une [relation solide et aidante](#) avec au moins un adulte. Ce qui aide aussi l'enfant, ce sont les relations chaleureuses, soutenantes et consistantes à l'extérieur de la famille, comme celles qu'il entretient avec les éducatrices en garderie ou avec les enseignants à l'école. Ensemble, le soutien des familles, les groupes de pairs qui font preuve d'acceptation, les écoles compétentes et le quartier contribuent au développement positif de l'enfant.

L'école peut fournir un environnement important pour apprendre à être résilient ou pour miser sur la résilience. Les premières réussites scolaires semblent être une trajectoire clé vers la résilience, surtout pour les [enfants défavorisés](#).

Les forces des enfants contribuent aussi à l'adaptation résiliente. Ceux qui sont très intelligents, qui ont un tempérament facile, qui sont charismatique et qui ont des habiletés sociales sont plus susceptibles de s'adapter de façon positive à l'adversité. Cependant, plusieurs de ces caractéristiques sont elles-mêmes vulnérables aux agressions de l'environnement.

Les jeunes enfants dont la relation d'attachement est saine et qui possèdent de bonnes habiletés cognitives, sociales et d'autorégulation sont généralement résilients face à l'adversité, tant que leurs [habiletés protectrices](#) fondamentales et leurs relations continuent à opérer et à se développer. La [régulation de l'émotion](#) en particulier joue un rôle critique en matière de résilience.

De plus en plus de données probantes indiquent que les [facteurs génétiques](#) contribuent aussi énormément à la capacité de résilience des enfants. Par exemple, le génotype qui est associé à une probabilité moindre de souffrir de dépression plus tard dans la vie pourrait influencer la capacité de l'enfant à s'adapter aux situations adverses.

### **Que peut-on faire?**

La petite enfance est une période importante pour comprendre et promouvoir la résilience. Les enfants sont généralement confrontés à de nombreux risques dans de multiples contextes sociaux. La combinaison des efforts de prévention et d'intervention cible les nombreuses sources de résiliences plutôt qu'une seule.

Les interventions doivent être dynamiques, souples et adaptées à la culture pour assurer leur intégration à la structure de la communauté. Les [programmes de résilience efficaces](#) ciblent des systèmes développementaux multiples et favorisent la participation et l'autonomie de la communauté.

Les programmes d'intervention les plus efficaces réduisent les facteurs liés aux troubles (c'est-à-dire les risques), fournissent des ressources associées à l'adaptation positive (c'est-à-dire les avantages) et soutiennent les systèmes centraux d'adaptation grâce à des applications à facettes multiples.

Pour les enfants ayant des [vulnérabilités biologiques](#) (p. ex. une réactivité très élevée au stress ou une intelligence inférieure à la moyenne), on doit s'assurer que la mère dispose des ressources suffisantes pour continuer à être chaleureuse et constante toute la journée afin de favoriser la résilience.