

Coup d'œil sur



La résilience

La capacité de rebondir
devant l'adversité

PARENTS



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



« La petite enfance est une période déterminante pour soutenir le développement de la résilience. »

Que savons-nous?

- Les circonstances difficiles (p. ex., la mort d'un parent, la pauvreté ou une catastrophe naturelle) peuvent affecter le développement de certains enfants. Toutefois, la majorité des enfants réussissent à surmonter ces difficultés parce qu'ils sont résilients.
- La résilience désigne la capacité de s'adapter positivement à des circonstances difficiles.
- La résilience n'est pas un trait de personnalité : elle varie selon la durée, la nature et l'accumulation des facteurs de risques et en fonction du support offert à l'enfant.
- Certains enfants qui font preuve de résilience dans un domaine (p. ex., à l'école) peuvent éprouver beaucoup de difficultés dans un autre (p. ex., s'entendre avec leurs pairs).
- Lorsque l'accès aux ressources est limité dans l'environnement de l'enfant, la capacité à faire preuve de résilience peut être compromise, bien que l'impact puisse être très différent d'un enfant à l'autre.
- La petite enfance est une période déterminante pour soutenir le développement de la résilience en stimulant l'émergence des habiletés individuelles des enfants et en offrant de l'aide à leurs parents, acteurs essentiels de ces apprentissages.
- Un certain nombre de facteurs soutiennent le développement de la résilience. Leur efficacité dépend de l'âge, des ressources personnelles et des mécanismes de protection de l'enfant. Ils incluent :
 - Les forces personnelles : de bonnes habiletés sociales, un tempérament facile et la capacité de réguler ses émotions après un événement stressant.
 - Le soutien social : des amis proches, des parents ou tuteurs disponibles et sensibles, et au moins une relation chaleureuse et prévisible avec un adulte.
 - Les facteurs comme la sécurité financière dans la famille et le fait d'évoluer dans une école, une communauté et un quartier sécuritaires et stables.
- La résilience dont un enfant fait preuve est très largement associée à ses fonctions exécutives (p. ex., la mémoire, l'attention, la capacité à contrôler ses impulsions) et à son contrôle cognitif. Ces habiletés aident l'enfant à s'adapter aux changements dans son environnement qui ont été causés par un événement stressant.

Être attentif... Que peut-on faire?

... à la grossesse et à la petite enfance.

- Pendant la grossesse, ayez des attentes réalistes sur votre vie future avec bébé.
- Lorsque vous vivez des situations stressantes, allez chercher le soutien dont vous avez besoin pour rester en santé et offrir un environnement favorable à votre enfant.
- Recherchez un milieu de garde où les éducateurs sont chaleureux et prévisibles et maintenez un contact étroit avec eux.

... à l'âge et au stade de développement de votre enfant lorsque l'adversité frappe.

- Les formes de résilience varient selon l'âge. Entre 1 et 3 ans, votre enfant pourrait s'adapter positivement à l'adversité en manifestant un fort attachement envers vous, mais à 5 ans il pourrait mieux s'y adapter en entretenant de bonnes relations avec ses pairs.
- Reconnaissez que votre enfant puisse avoir besoin d'aide psychologique s'il est irritable ou si ses jeux impliquent l'événement traumatique. Consultez votre médecin de famille pour qu'il vous conseille.

... aux fonctions exécutives de votre enfant.
(voir le feuillet d'information : *Fonctions exécutives : aidez votre enfant à penser avant d'agir*).

- Offrez à votre enfant des activités qui favorisent le développement des fonctions exécutives, comme les applications informatiques conçues spécifiquement à cette fin et les arts martiaux.
- Proposez des jeux qui demandent de jouer chacun son tour et de faire preuve d'attention et de mémoire.
- Établissez des limites et règles claires qui favorisent le développement de la maîtrise de soi (p. ex., demandez à votre enfant de rester à table jusqu'à la fin du repas ou de terminer une tâche).

... à votre propre bien-être et à vos comportements parentaux pendant les moments difficiles.

- Après un événement stressant, essayez de restaurer une routine familiale régulière dès que possible, tout en sachant que de nouvelles routines peuvent devoir être établies.
- Soyez physiquement et émotionnellement attentif aux réactions de votre enfant.
- Écoutez votre enfant et laissez-le poser des questions. Suivez-le au cours des discussions sur l'expérience traumatique. Si vous trouvez cela difficile, allez chercher de l'aide auprès d'un professionnel qui connaît les traitements post-traumatiques.

... aux types d'intervention qui conviennent le mieux à votre enfant.

- Participez aux interventions avec votre enfant pour aider votre famille à retrouver une vie normale.
- Recherchez des traitements qui conviennent à la personnalité, au développement et à la culture de votre enfant.



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

Coordonnatrice :
Valérie Bell

Collaboratrices :
Marie-Pierre Gosselin
Isabelle Vinet

Traductrice :
Marie-Hélène Vaillant

Révisseur :
Kristell Le Martret

Graphisme :
DesJardins Conception Graphique inc.

Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de la résilience, consultez notre synthèse et nos textes d'experts dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au : www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation pour sa contribution financière à la production de ce feuillet.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants

Université de Montréal
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP
C. P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7

Téléphone : 514 343-6111, poste 2541
Télécopieur : 514 343-6962

Courriel : cedje-ceecd@umontreal.ca

Sites Internet : www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.



RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



THE
LAWSON
FOUNDATION