ENCYCLOPÉDIE
sur le développement
des jeunes enfants

Synthèse

Est-ce important?

La résilience, c’est lorsque les enfants grandissent sainement malgré l’adversité. Les jeunes enfants peuvent être confrontés à différents types d’adversité. Parfois d’intensité moyenne, comme lorsque les adultes ne les comprennent pas quand ils tentent d’exprimer leurs besoins, et parfois extrême, lorsqu’ils sont exposés à la pauvreté, à la violence domestique et à la guerre. Devant une adversité accrue, certains enfants réagissent négativement, tandis que d’autres continuent de se développer sainement ou « rebondissent » et continuent de grandir normalement. Ce que nous appellerions de la compétence chez les enfants qui grandissent dans des environnements à faible risque devient de la résilience chez les enfants qui font face à l’adversité. Les enfants feront preuve de résilience selon les ressources auxquelles ils ont accès au sein de leur famille ou de leur collectivité et selon leurs propres ressources émergentes. Tous les jeunes enfants ont besoin de grandir dans un environnement sécuritaire et stimulant et d’établir des relations stables avec leurs parents. Quand ils composent avec l’adversité, ces ressources leur sont encore plus essentielles. Ainsi, la résilience devrait être considérée comme un processus développemental qui repose sur les forces de la famille et de la collectivité, de même que sur celles de chaque enfant. Les jeunes enfants ne peuvent pas se développer sainement par eux-mêmes quand leur réseau social est inadéquat. Pour ces raisons, la recherche sur la résilience vise surtout à déterminer les éléments de la vie des enfants pouvant être encouragés ou modifiés afin de promouvoir le développement de la compétence et de la résilience en cas d’adversité. La manière dont les caractéristiques individuelles des jeunes enfants interagissent avec leur environnement afin d’encourager ou de compromettre la

résilience est également importante.

Que savons-nous?

Les études en cours axées sur la résilience pendant la petite enfance nous aident à définir ce qui peut être considéré comme un développement adéquat dans un contexte d'adversité, les répercussions qu'ont les traumatismes à un jeune âge et les facteurs liés à la résilience. Dans ces études, le développement adéquat fait souvent référence à l'accomplissement de tâches développementales, dont certaines sont universelles, comme établir des relations étroites avec les parents ou apprendre à parler, et d'autres sont propres à la culture ou à l'histoire, comme apprendre à tisser ou à chasser le bison. L'absence de symptômes ou de problèmes liés aux traumatismes, comme des signes du trouble de stress post-traumatique (TSPT), permet également de définir ce que représente un développement adéquat. Les manifestations de TSPT chez les jeunes enfants ne sont pas très bien documentées et peuvent différer des manifestations chez les adultes ou les enfants plus âgés. Les enfants âgés de moins de trois ans peuvent éprouver de la difficulté à exprimer leurs sentiments. L'irritabilité et la reconstitution de l'événement traumatisant par le biais du jeu constituent deux signes de TSPT pouvant être déterminés pour ce groupe d'âge.

L'exposition à des traumatismes et à la négligence pendant la petite enfance peut nuire au développement du cerveau et ainsi avoir des répercussions à long terme. Les éléments qui favorisent le développement adéquat dans l'adversité et dans des circonstances moins aggravantes sont similaires. Les enfants doivent être nourris, protégés et stimulés, de la même façon qu'ils doivent établir leurs premières relations interpersonnelles sur lesquelles repose l'adaptation cognitive, affective et neurobiologique. Par leurs relations, les jeunes enfants apprennent à maîtriser leurs émotions, une aptitude importante pour faire face à l'adversité, et à faire preuve d'estime de soi, d'autoefficacité et d'adaptation. Au fur et à mesure que les enfants grandissent, différentes relations jouent différents rôles au niveau de l'accès à des ressources et à la protection.

Malgré tout, même dans des circonstances similaires, les enfants ne se développeront pas ou ne rebondiront pas de la même manière dans un contexte d'adversité, car leurs aptitudes en matière de régulation et de fonctions exécutives (les aptitudes cognitives axées sur des objectifs nécessaires pour contrôler la pensée, le comportement et les émotions) sont différentes. Les enfants ayant une meilleure fonction exécutive s'adaptent également mieux dans un environnement qui évolue. Les enfants peuvent hériter de variantes génétiques qui les rendent plus susceptibles aux influences environnementales. Ils excelleront dans un environnement

positif, mais ils souffriront plus des répercussions de l’adversité. La résilience constitue un phénomène complexe qui dépend des ressources familiales et communautaires qui interagissent avec les caractéristiques individuelles. Favoriser la résilience pendant la petite enfance signifie aider les familles et les collectivités à se prendre en charge, mais il faut également tenir compte des différences entre les enfants qui peuvent influer sur le succès des initiatives.

Que peut-on faire?

Les enfants qui font preuve de résilience ne possèdent pas de qualités rares ou particulières. Ils reçoivent une meilleure protection de leur famille et de leur collectivité et ont accès à plus de ressources personnelles. Pour ces raisons, la première étape visant à favoriser la résilience chez les jeunes enfants consiste à s’assurer qu’ils reçoivent de la protection et qu’ils ont accès à ces ressources, incluant le matériel et la stimulation dont ils ont besoin ainsi qu’un contexte favorable à l’établissement de relations stables et positives avec leurs parents et, plus tard, avec les autres membres de leur collectivité. Encourager la résilience chez les jeunes enfants signifie surtout d’appuyer leur famille. Généralement, les parents des enfants considérés comme étant résilients présentent moins de symptômes psychologiques et leur réseau social est plus étendu.

Le traitement psychologique des jeunes enfants exposés à des événements traumatisants se fait souvent par une thérapie de l’attachement et implique un parent. S’ils peuvent apporter leur soutien, les parents pourraient discuter du traumatisme avec les enfants de façon appropriée selon l’âge afin de les aider à replacer l’événement dans son contexte, à reprendre confiance et à passer à autre chose. Il faut également rétablir une routine quotidienne dans un environnement sécuritaire, même si les conditions qui prévalaient avant le traumatisme ne peuvent pas toutes être recréées. Les interventions ciblant l’environnement qui encourage la résilience chez les jeunes enfants devraient être axées sur le maintien et le rétablissement d’un contexte favorable où il est possible de pratiquer des activités et d’établir des relations normales.

Il est également possible de favoriser la résilience chez les jeunes enfants en développant les aptitudes qui leur permettront de composer avec l’adversité et de tirer profit des ressources auxquelles ils ont accès. L’auto-régulation pourrait faire partie de ces aptitudes. Chaque enfant ne réagit pas physiologiquement de la même façon au stress et ne manifeste pas la même aptitude à réguler le stress. La réaction comme la régulation se développe en réponse à l’environnement de l’enfant. D’autres recherches doivent être effectuées afin d’en savoir davantage sur les relations complexes qui existent entre la réactivité physiologique, l’auto-régulation et la résilience. Les fonctions exécutives, comme la conservation d’information dans la mémoire de travail, le maintien de l’attention ou le détournement d’attention, ainsi que l’inhibition de réactions automatiques afin d’exécuter des tâches orientées vers un but,

pourraient également jouer un rôle protecteur dans un environnement à risque élevé. Toutefois, l’exposition à l’adversité peut nuire aux fonctions exécutives. Ainsi, puisque les fonctions exécutives semblent sensibles aux interventions, aider les enfants exposés à l’adversité à les développer et à les maintenir pourrait favoriser la résilience. Bien qu’ils soient prometteurs, les programmes d’intervention ciblant les aptitudes des enfants encourageant la résilience ne se sont pas encore révélés efficaces à long terme. De plus, de tels programmes devraient considérer le fait que les enfants ne sont pas tous susceptibles de réagir négativement à l’adversité et positivement aux interactions. Enfin, davantage de recherche axée sur la documentation de l’expression des traumatismes et de la résilience chez les enfants âgés de moins de 5 ans est nécessaire pour comprendre leurs besoins particuliers et mettre sur pied des programmes d’intervention appropriés.