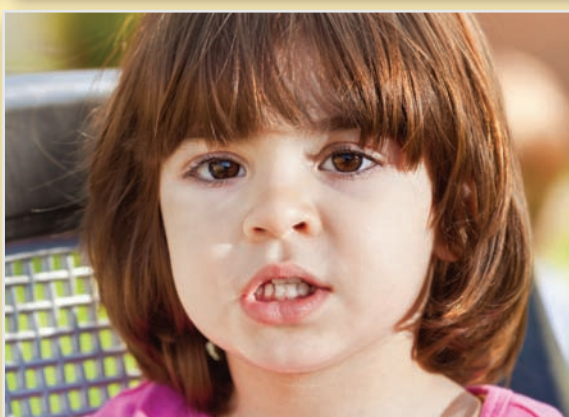


# Bâtir la résilience chez les jeunes enfants

Pour les parents de jeunes enfants, de la  
naissance à l'âge de six ans



# De quoi parle cette brochure?

*Bâtir la résilience chez les jeunes enfants* est un outil pour vous aider à améliorer la capacité de votre enfant à surmonter les défis de la vie et à s'épanouir. Elle contient :

- des informations courantes;
- des conseils utiles;
- des témoignages de parents;
- des liens vers d'autres ressources.

Les idées et ressources de cette brochure s'appuient sur des recherches, et ont été testées par des parents.

Les témoignages ont été fournis par des parents de jeunes enfants. Ces parents souhaitent que leurs expériences aident votre famille et vous-même à affronter les hauts et les bas de la vie.

## À qui s'adresse cette brochure?

Cette brochure est pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans. Plusieurs idées présentées aideront aussi les familles avec des enfants plus âgés. Certains conseils de cette brochure s'appliquent à tous les enfants, de la naissance à l'âge de six ans. D'autres conseils s'appliquent à un groupe d'âge précis, selon les stades généraux du développement de l'enfant. Veuillez noter que le groupe d'âge précisé n'est qu'une indication générale. Chaque enfant se développe à son propre rythme.

**Même si nous parlons ici de « parents », cette brochure pourra aider tous ceux qui s'occupent d'un enfant, par exemple les grands-parents, la parenté, les parents de famille d'accueil et les autres adultes.**



## Table des matières

1. Introduction à la résilience .....	1
2. Que doit-on savoir pour bâtir la résilience? .....	3
3. Bâtir des relations aimantes .....	4
4. Être un modèle positif .....	6
5. Faire appel aux ressources communautaires .....	8
6. Développer le contrôle de soi (et bâtir l'autorégulation) .....	9
7. Développer les capacités de raisonnement .....	11
8. Bâtir la confiance .....	14
9. Développer une attitude positive .....	16
10. Encourager la responsabilité et la participation .....	18
11. Résumé .....	19
12. Ressources pour les parents .....	20

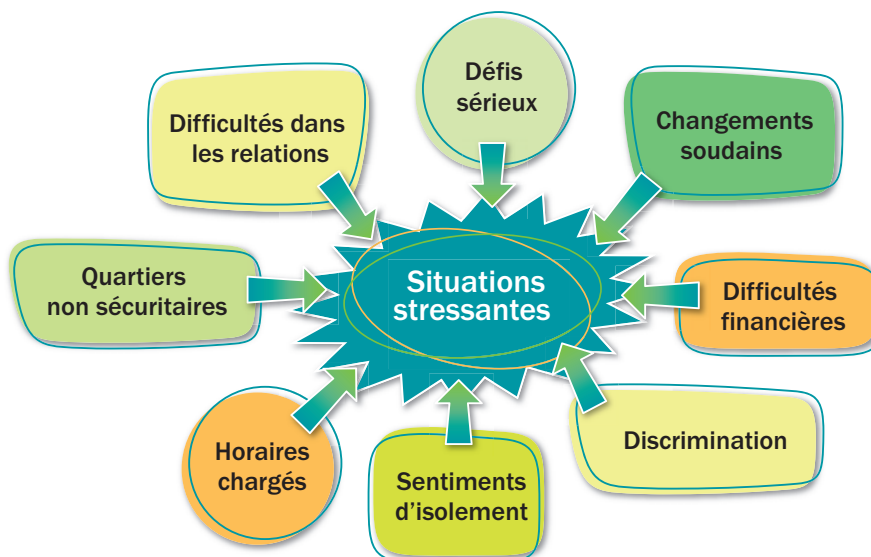
# 1. Introduction à la résilience



Cherchez-vous des moyens d'aider votre enfant à avoir plus confiance en lui? À mieux gérer ses frustrations de tous les jours? À surmonter les défis de la vie? Cette brochure vous présente des conseils et des ressources pour bâtir la résilience chez votre enfant.

## Qu'est-ce que la résilience?

La vie peut apporter des défis et comporter de nombreuses situations stressantes. Les parents et les enfants se sentent parfois dépassés par différentes choses à différents moments, comme :



La résilience est la capacité d'affronter les défis que la vie apporte, et de trouver des moyens d'en sortir grandi et plus fort.

Nous naissons tous avec la capacité d'être résilient. La résilience n'est pas quelque chose que nous avons ou que nous n'avons pas. Nous travaillons à la développer tout au long de notre vie. Et nous devons commencer le plus tôt possible. Les parents sont les personnes les plus importantes pouvant aider à lorsqu'il est question de bâtir la résilience chez un enfant.

Les enfants apprennent beaucoup en observant leurs parents. Lorsque les parents réagissent bien au stress de tous les jours, ils montrent à leurs enfants comment faire la même chose.

### Pourquoi est-il important de développer la résilience?

La résilience fait une grande différence dans la vie des gens. Les personnes qui répondent aux épreuves avec résilience :

- sont en meilleure santé et vivent plus longtemps;
- sont plus heureuses dans leurs relations avec les autres;
- ont plus de succès à l'école et au travail;
- sont moins susceptibles d'être déprimées.

### Qu'est-ce qui bâtit la résilience?

Plusieurs facteurs qui favorisent un développement sain chez les jeunes enfants aident aussi à bâtir leur résilience. Ces facteurs incluent :

- un lien sécuritaire avec un adulte bienveillant;
- des relations avec des modèles positifs;
- des occasions d'apprendre de nouvelles aptitudes;
- des occasions de participer à des activités constructives.

Dans la prochaine section, vous apprendrez comment vous pouvez aider votre enfant à développer ses forces et à obtenir le soutien qui bâtit la résilience.

*« Pour moi, l'une des clés de la résilience, c'est qu'il y a de l'espoir; la bâtir est un processus continu, et on n'est jamais trop vieux pour apprendre de nouvelles choses. C'est un message qui donne espoir à tous les parents. »*



- UN PARENT

## 2. Que doit-on savoir pour bâtir la résilience?

### Pourquoi les forces intérieures et le soutien extérieur sont-ils importants?

Nous avons besoin d'un soutien extérieur et de forces intérieures pour bâtir notre résilience.

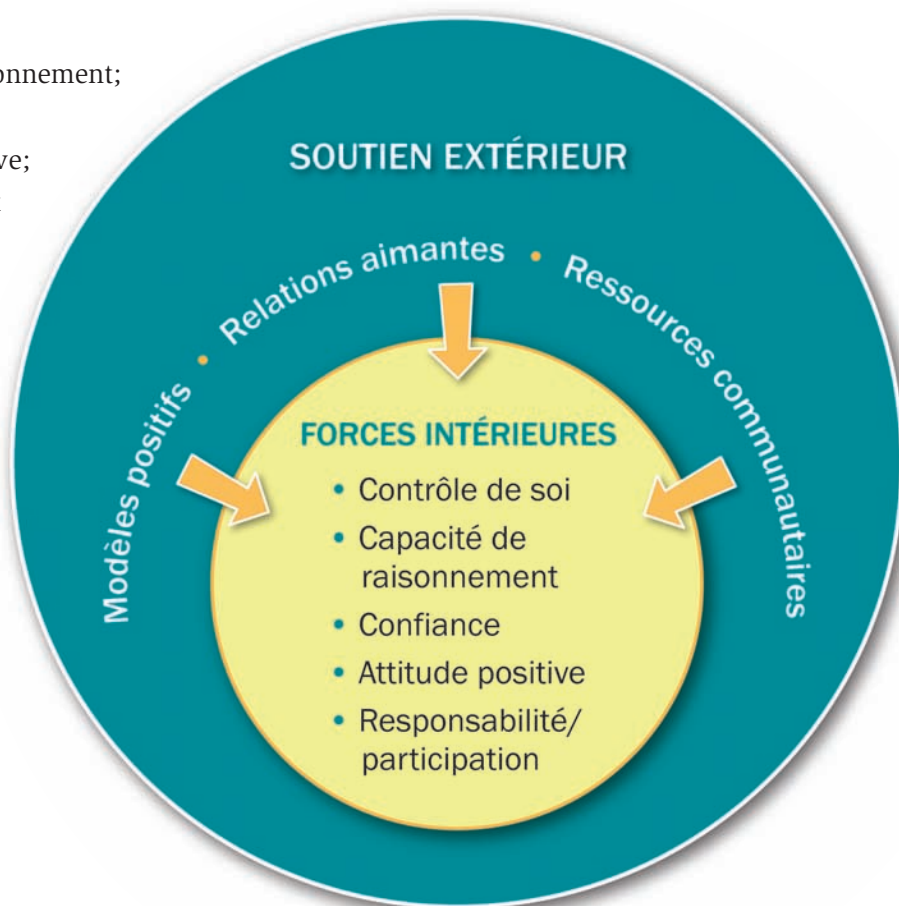
**Le soutien extérieur** inclut :

- des relations aimantes;
- des modèles positifs dans les familles et les communautés;
- des ressources communautaires comme des centres communautaires, des haltes-accueils parent-enfant, des groupes religieux ou des programmes de soutien pour les enfants ayant des besoins particuliers.

**Les forces intérieures** incluent :

- le contrôle de soi;
- la capacité de raisonnement;
- la confiance;
- une attitude positive;
- la responsabilité et la participation.

Le soutien extérieur et les forces intérieures travaillent ensemble pour développer notre résilience.



Voir à la page 19 pour en apprendre plus sur le **soutien extérieur** et sur les **forces intérieures**.

### 3. Bâtir des relations aimantes

#### Pourquoi les relations aimantes sont-elles importantes?

*« J'ai deux enfants plus vieux qui jouent au hockey et me tiennent très occupée. L'école prend aussi beaucoup de mon temps; je suis un cours et je travaille. J'essaie donc de tout équilibrer. La semaine dernière, je faisais un travail scolaire avant d'aller au hockey, et je pense que ma plus jeune se sentait laissée de côté. Elle m'a dit : "Je veux jouer à un jeu avec toi. On ne joue jamais à des jeux ensemble." Alors, j'ai passé un certain temps à jouer à un jeu avec elle. Ça n'a pas été très long, 20 minutes environ. Je pouvais voir qu'elle se sentait mieux. Ça lui a permis de voir que je l'écoutais, aussi. Souvent, quand on n'écoute pas, les enfants le savent. Être capable d'écouter vraiment et de passer du temps avec eux fait une grande différence dans la relation. »*

– UN PARENT



Bâtir une relation étroite et aimante avec votre enfant est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour bâtir sa résilience. Pourquoi? Parce que les enfants ont plus de succès lorsqu'ils se sentent aimés, compris, acceptés et protégés des dangers. Quand on se sent accepté et aimé, il est plus facile de traverser les moments difficiles de la vie.

Les enfants apprennent à se sentir en sécurité grâce à un attachement étroit avec au moins une personne bienveillante. Ils apprennent aussi que leurs besoins seront satisfaits. Tout cela leur donne la confiance nécessaire pour explorer le monde.

Des relations aimantes favorisent un climat d'acceptation auquel un enfant peut apprendre à réguler :

- son corps;
- ses sentiments;
- son attention;
- ses pensées;
- son comportement.

L'enfant apprend comment avoir des relations aimantes avec d'autres personnes importantes dans sa vie lorsqu'il a des interactions positives avec ses parents dans le quotidien. Cela lui permet aussi de se tourner plus facilement vers d'autres personnes en cas de besoin.



## Conseils pour bâtir des relations aimantes

- **Donnez de l'attention et de l'affection** – Offrez beaucoup de sourires et de câlins. Votre enfant se sent ainsi aimé, accepté et en sécurité.
- **Jouez avec votre enfant** – Jouer avec votre enfant est un bon moyen de se rapprocher de lui, d'apprendre à mieux le connaître et d'avoir du plaisir. C'est aussi une bonne façon de développer les aptitudes physiques, l'imagination et les habiletés sociales de votre enfant.
- **Réconfortez votre enfant** – Lorsqu'un enfant est blessé ou effrayé, triste ou fâché, il est important qu'il soit réconforté; cela aide qu'il ne se sente pas seul avec ses « gros » sentiments. Votre enfant se sentira plus près de vous. En vieillissant, il apprendra de bonnes façons de se réconforter lui-même, ou de réconforter les autres.
- **Écoutez avec intérêt** – les idées, pensées et sentiments de votre enfant. Il comprendra que ce qu'il a à dire est important.
- **Montrez de l'empathie** – L'empathie veut dire voir les choses du point de vue de l'autre personne. Cela ne veut pas dire que vous devez être d'accord; vous montrez simplement à votre enfant que vous comprenez comment il se sent. Lorsque les enfants se sentent compris, il leur est plus facile d'essayer de comprendre les autres. L'empathie permet de développer des relations aimantes avec d'autres personnes.
- **Aidez votre enfant à identifier et à exprimer ses sentiments** – heureux, triste, fâché, effrayé, etc. Faites-lui remarquer que d'autres personnes ont aussi les mêmes sentiments.
- **Réduisez le temps passé devant la télévision** – Les experts affirment que les enfants âgés de moins de 2 ans ne devraient pas regarder la télévision du tout. Les enfants âgés de 2 à 4 ans devraient regarder la télévision moins d'une heure par jour. Trouvez plutôt des activités qui permettent de bâtir votre relation avec votre enfant, comme le fait de lire avec lui ou d'aller au parc.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** – Ces histoires peuvent être à propos de personnes qui font preuve de compassion, de gentillesse et de compréhension envers les autres.

## 4. Être un modèle positif

### Pourquoi est-il important d'être un modèle positif?

« Si on est fort, notre enfant apprendra de notre comportement. Par exemple, si quelque chose tourne mal et que je reste assise à pleurer, il va faire la même chose si quelque chose tourne mal dans sa vie plus tard. Mais si je lui montre que je peux apprendre d'une situation et continuer d'avancer, alors il se dira : "Je peux m'en sortir." Je pense que la meilleure façon pour lui d'apprendre est de regarder comment je me comporte dans les situations difficiles, pour pouvoir faire la même chose en vieillissant. »

– UN PARENT

Les jeunes enfants imitent ce que les autres disent et font. Les parents et les autres adultes peuvent apprendre à être des modèles positifs en affrontant les situations difficiles avec résilience.

Lorsque les parents font preuve de calme et de souplesse devant les défis de la vie, ils apprennent à leurs enfants comment gérer le stress de façon positive.

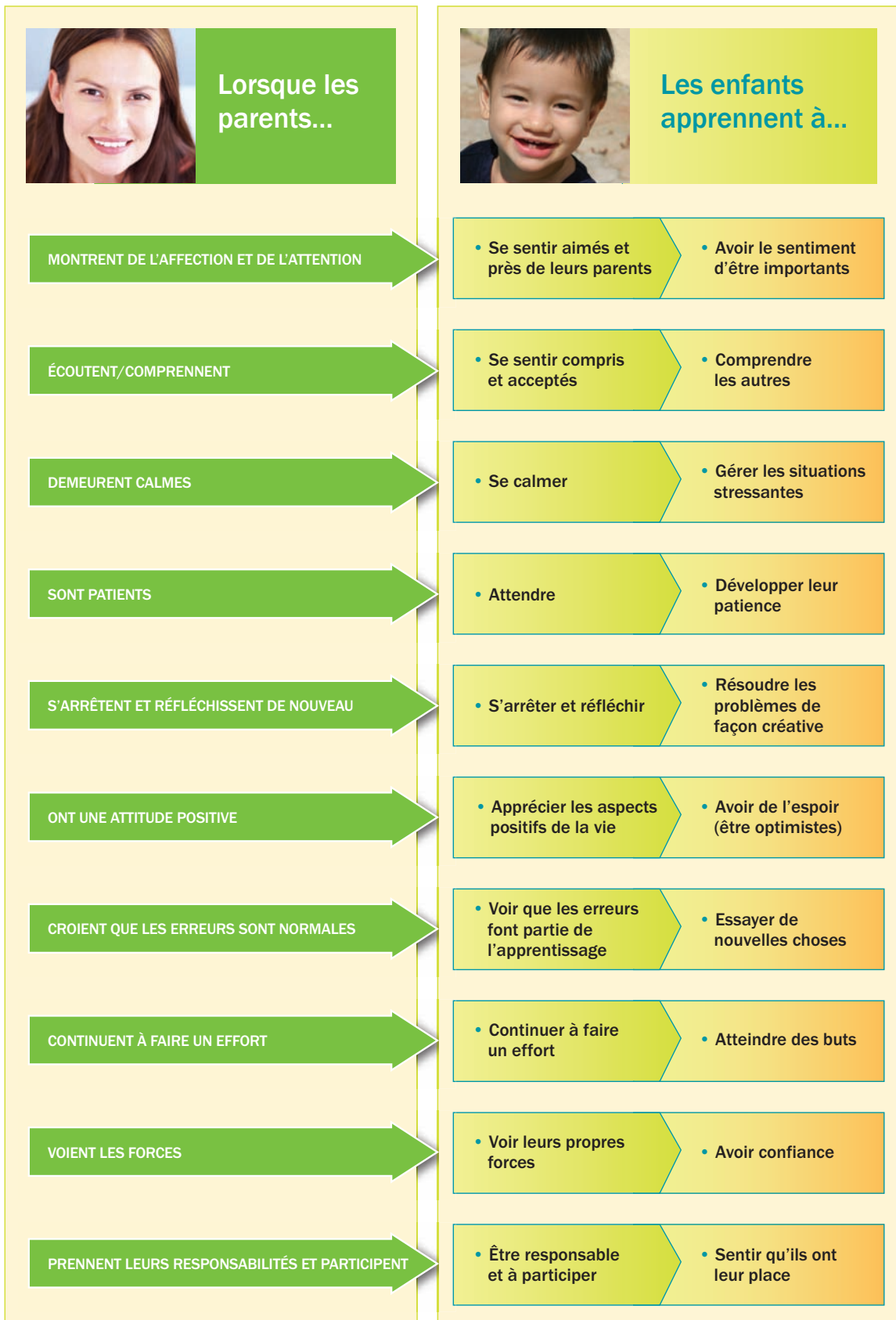
### Conseils pour être un modèle positif

- **Prenez soin de votre santé.** Montrez à votre enfant qu'il est important de manger des aliments sains, de dormir suffisamment et de faire de l'exercice régulièrement. Cela permet de diminuer le stress du quotidien et d'avoir la force mentale et physique nécessaire pour affronter les défis plus sérieux.
- **Montrez de la compréhension, de la compassion et de la gentillesse.** Mettez-vous à la place des autres.
- **Prenez trois grandes respirations** lorsque vous ressentez un stress. *Inspirez lentement* en comptant jusqu'à trois, puis *expirez lentement* en comptant jusqu'à trois. *Répétez trois fois* afin de vous détendre et de reprendre le contrôle de vos émotions.
- **Ayez la maîtrise de vos émotions.** Il est normal d'avoir toutes sortes de sentiments. Il est sain de les exprimer de manière constructive.
- **Faites preuve de patience.** Continuez à faire un effort, même lorsque la situation est frustrante. Faites preuve de patience avec votre enfant lorsqu'il fait un effort.
- **Lâchez prise sur la perfection.** Rappelez-vous que les erreurs font partie de l'apprentissage.
- **Arrêtez-vous et réfléchissez de nouveau.** Lorsque les choses tournent mal, essayez de ne pas sauter aux conclusions. Demandez-vous : « *Comment puis-je voir ça d'une autre façon?* » « *Quelles parties puis-je contrôler?* » « *Que puis-je faire d'autre?* » Prenez un moment avant de répondre.
- **Soyez responsable de vos propres sentiments et actions** devant votre enfant. « *Oups, j'ai fait une erreur, mais je peux me reprendre en...* », ou « *Je m'excuse d'avoir crié. La prochaine fois, je vais m'arrêter et me calmer avant de parler* ».
- **Utilisez l'humour.** Cela permet de réduire le stress et nous aide à voir les situations difficiles de façon positive.
- **Gardez une attitude positive.** Appréciez les plaisirs simples. Essayez de voir le bon côté des défis. Cela nous encourage à continuer à faire un effort et nous permet d'apprendre de ces expériences.
- **Allez chercher du soutien.** Tout le monde a besoin d'aide à certains moments.
- **Offrez votre aide à d'autres personnes** qui traversent des moments difficiles.





# Être un modèle de résilience



Ce tableau a été reproduit avec la permission des détenteurs des droits d'auteur. © The Child and Family Partnership, 2011. Tous droits réservés.

## 5. Faire appel aux ressources communautaires

### Pourquoi est-il si important de faire appel aux ressources communautaires?

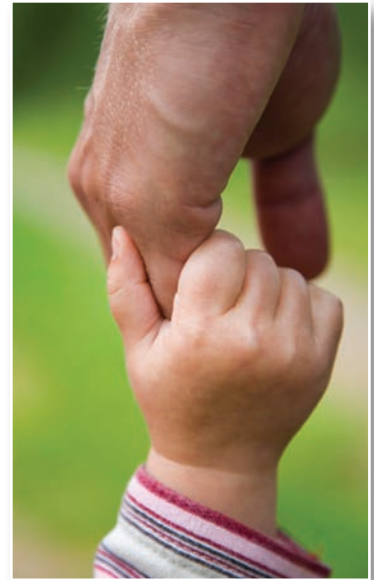
Aller chercher de l'aide contribue à bâtir la résilience.

Il est parfois difficile de demander de l'aide, parce que nous pensons que cela nous fait paraître faible ou incompetent. Mais la vérité, c'est que le fait de demander de l'aide est un signe de force et de bonne santé mentale. Nous pouvons enseigner à nos enfants que tout le monde a besoin d'aide à certains moments.

Il existe plusieurs façons de traverser les moments difficiles. L'une de ces façons est de demander le soutien de la famille, des amis ou d'un groupe religieux ou culturel.

Un autre moyen important de surmonter les moments difficiles est de faire appel aux groupes de votre communauté qui viennent en aide aux familles avec de jeunes enfants. Ces groupes peuvent offrir des programmes permettant aux parents d'apprendre à réduire leur stress, à gérer les comportements difficiles de leurs enfants ou à soutenir leurs besoins particuliers.

Bâtir un réseau de personnes sur lesquelles vous pouvez compter est très important; cela vous aide en même temps à bâtir votre résilience.



*« Je suis entrée dans cet univers de parent d'un enfant ayant des besoins particuliers en pensant : "Ces choses-là n'arrivent pas à des gens comme moi", mais lorsque je me suis retrouvée dans cette situation, je me suis sentie tellement isolée. J'ai eu l'impression que personne n'était comme moi, puisqu'aucun de mes amis ou des membres de ma famille n'avait eu à vivre une situation semblable. Durant la première année et demie, il n'y avait que mon fils et moi, ou presque. J'allais à tous ses rendez-vous et traitements, et j'avais l'impression que pour que tout ça fonctionne, je devais le faire. J'ai alors découvert l'organisme venant en aide aux enfants ayant des besoins particuliers dans ma communauté. Mon fils s'est joint au groupe de bébés et j'ai pu parler au personnel et à d'autres parents; j'ai senti que j'avais leur soutien. Je ne pouvais pas croire que j'avais enfin rencontré ces personnes, qui savaient ce que je vivais et avaient aidé d'autres familles. Je me suis sentie très soulagée, et je remercie l'organisme de m'avoir aidée. »*

- UN PARENT

### Conseils pour apprendre à votre enfant à aller chercher de l'aide

- **Dites à votre enfant qu'il est normal de demander de l'aide.** Assoyez-vous avec lui et réfléchissez à toutes les personnes à qui il pourrait demander de l'aide si nécessaire.
- **Créez un « signal d'aide »** avec votre enfant. Dites-lui que certains problèmes nécessitent l'aide d'un adulte. Choisissez un mot code ou un signal qu'il pourra utiliser pour vous avertir (ou pour avertir un autre adulte bienveillant).
- **Lisez ou racontez des histoires** qui expliquent comment d'autres personnes offrent ou reçoivent de l'aide.

## 6. Développer le contrôle de soi et bâtir l'autorégulation

*« Mon fils avait des problèmes à la maternelle. Il frappait les autres et courait dans la classe; on l'a suspendu. J'ai alors commencé à donner l'exemple de certaines choses que j'avais apprises par rapport à la résilience dans mon groupe de parents. Je lui ai montré comment se calmer en respirant profondément, en soufflant des bulles imaginaires et en comptant jusqu'à 10. Quand il est retourné à l'école, j'ai écrit une note à son enseignante pour lui faire savoir à quel point ces techniques étaient utiles pour le calmer. Quelques jours plus tard, l'enseignante m'a répondu en me disant qu'elle avait utilisé ces techniques en classe et les avait trouvées utiles pour tout le monde! Mon fils est depuis moins frustré et passe de meilleures journées. »*

- UN PARENT

### Pourquoi le contrôle de soi est-il important?

Le contrôle de soi est une force intérieure qui joue un rôle important dans le développement de l'autorégulation.

L'autorégulation est la façon dont nous ajustons *nos sentiments, nos actions, notre attention, nos pensées et notre corps* pour être en mesure de gérer différentes situations sans être bouleversés. Nous devons nous « réguler » afin d'avoir assez d'énergie, de vigilance et de calme pour composer avec la vie de tous les jours ou avec le stress supplémentaire. Les enfants apprennent à s'autoréguler au moyen de leurs interactions avec des adultes bienveillants dans leur quotidien.

L'autorégulation nous aide à gérer les déceptions, les inquiétudes et les frustrations dans notre vie. Elle nous aide à nous concentrer sur nos buts, à terminer ce que nous avons commencé et à patienter avant d'avoir ce que nous voulons. Toutes ces choses sont importantes pour bâtir la résilience.

Le contrôle de soi nous aide à développer notre capacité à nous autoréguler. Il y a des façons simples d'aider votre enfant à développer son contrôle de soi.



### Conseils pour aider votre enfant à développer son contrôle de soi afin de bâtir son autorégulation

- **Assurez-vous que votre enfant dorme suffisamment et mange des aliments sains.** Lorsque les enfants sont fatigués ou qu'ils ont faim, il leur est très difficile de mettre en pratique leurs aptitudes en matière de contrôle de soi et de réguler leur comportement.
- **Exercez-vous à respirer profondément pour vous calmer et vous concentrer.** Vous pourrez ensuite utiliser l'une ou l'autre des idées suivantes pour aider un enfant âgé de 3 ans et plus à apprendre comment aussi respirer profondément :
  - **Faites semblant de souffler un ballon** qui se trouve dans son ventre. Lorsqu'il prend une respiration lente et profonde, son ventre se gonfle comme un ballon. Lorsqu'il laisse « sortir » son souffle, son ventre se dégonfle, comme lorsqu'on laisse sortir l'air d'un ballon.

- **Dites-lui d’imaginer qu’il inspire son odeur favorite** (le chocolat par exemple), puis qu’il souffle doucement sur une chandelle imaginaire. « *Inspire le chocolat, souffle sur la chandelle.* »
- **Soufflez des bulles ensemble** (vous n’avez qu’à mélanger du savon à vaisselle liquide avec un peu d’eau, ou à aller sur Internet pour d’autres « recettes de bulles »).
- **Tenez votre enfant plus jeune « ventre contre ventre » et respirez profondément**; il s’agit d’un excellent moyen de vous calmer – et de calmer votre bébé ou votre bambin en même temps!

Il est important que les enfants s’exercent à prendre de grandes respirations quand ils ne sont pas bouleversés, pour qu’ils puissent le faire ensuite facilement quand ils sont bouleversés. Vous pouvez faire cet exercice n’importe quand, n’importe où – dans une file d’attente, à un feu rouge, après avoir lu un livre avec votre enfant, etc.

- **Aidez votre enfant à penser à quelque chose de plaisant** (un animal favori ou un endroit spécial, par exemple). Cela l’aidera à se concentrer sur quelque chose d’apaisant et de calmant lorsqu’il sera bouleversé ou effrayé.
- **Aidez votre enfant à exercer sa patience.** Dans la vie, il est essentiel d’apprendre à attendre avec patience. Il y a plusieurs façons d’aider un enfant âgé de deux ans et demi et plus à exercer sa patience :
  - **Apprenez-lui des petites comptines**, comme « *C’est pas pour tout de suite, je compte jusqu’à huit : 1-2-3-4-5-6-7-8.* » Demandez-lui de les dire avec vous. Les comptines, les chants et les chansons aident les enfants à se concentrer sur autre chose pendant qu’ils attendent.
  - **Mettez en place une routine qui aidera votre enfant à exercer sa patience.** Prévoyez par exemple une activité particulière qu’il attendra avec plaisir, comme jouer avec son cousin le vendredi soir. Le fait d’attendre cet évènement toute la semaine apprendra à votre enfant qu’il est capable d’attendre.
  - **Félicitez votre enfant d’avoir été patient.** « *Ça a été très difficile pour toi d’attendre que ton cousin arrive pour jouer avec mais tu l’as fait! Tu apprends à être patient lorsque tu veux quelque chose!* »
  - **Jouez avec eux à des jeux où il faut attendre**, comme « feu rouge/feu vert » ou « 1-2-3 statue ».
- **Encouragez votre enfant à continuer à faire un effort, même si c’est difficile ou frustrant.** « *Tu peux le faire! Continue à faire un effort... il faut juste un peu de temps.* »



- **Faites savoir à votre enfant qu’il est correct d’avoir de forts sentiments, mais qu’il n’est pas correct de blesser les autres.** Vous pouvez apprendre à votre enfant à exprimer ses sentiments avec des mots lorsqu’il est bouleversé. Par exemple, vous pouvez dire : « *On ne frappe pas. Frapper Samuel lui fait mal. Tu peux lui dire que tu es fâché. Dis-lui que tu veux jouer avec le camion quand il aura fini.* »
- **Dites à votre enfant que vous êtes là pour l’aider à calmer ses forts sentiments, s’il a besoin de vous.**
- **Aidez votre enfant à s’arrêter et à réfléchir avant d’agir.** Les enfants âgés de 3 ans et plus peuvent commencer à apprendre que leurs actions ont un effet sur les autres. Par exemple, s’ils bousculent les autres enfants ou saisissent leurs jouets, les autres risquent de ne pas vouloir jouer avec eux.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** qui expliquent comment d’autres personnes exercent le contrôle de soi.

## 7. Développer les capacités de raisonnement

### Pourquoi les capacités de raisonnement sont-elles importantes?

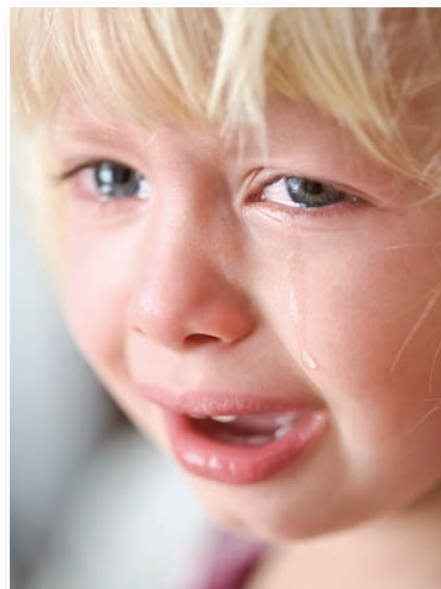
La façon dont nous réagissons à différentes choses est liée à la façon dont nous pensons à une situation. C'est pourquoi les capacités de raisonnement jouent un rôle important dans notre aptitude à réguler nos émotions et notre comportement. Voici un exemple :

**Camille, la fille de deux ans de Diane, fait une crise de colère au centre commercial. Diane se dit : « C'est gênant. Tout le monde pense que je suis une mauvaise mère. C'est la faute de son père, qui cède toujours devant elle. Il la gâte trop. »**

Ces pensées font en sorte que Diane est mal à l'aise devant une telle situation et fâchée contre son partenaire et sa fille. Elle serre les dents, prend la main de Camille et l'emmène brusquement dehors. Camille crie encore plus fort, et tout le monde les regarde passer. Diane et sa fille sont toutes deux bouleversées. Diane est de plus en plus en colère et elle est impatiente de hurler contre son conjoint parce qu'il gâte leur enfant.

Nous sautons tous aux conclusions lorsqu'il s'agit de savoir *pourquoi* des situations difficiles nous arrivent. Lorsque nous cherchons ce qui a *causé* une situation, nous blâmons souvent quelqu'un. Quand il arrive des problèmes, nous rejetons la faute sur nous-mêmes ou sur les autres.

Il est très utile de suivre trois étapes faciles plutôt que de sauter aux conclusions. Ces étapes nous aident à répondre efficacement aux situations stressantes au lieu de simplement y réagir. Regardons comment ces étapes pourraient aider Diane à gérer différemment la crise de sa fille.



#### Étape 1 : Arrêtez-vous et reprenez le fil de vos pensées

« C'est gênant. Tout le monde pense que je suis une mauvaise mère. C'est la faute de son père, qui cède toujours devant elle. Il la gâte trop. »

#### Étape 2 : Prenez trois grandes respirations

« Une minute; tout ça n'aide en rien. Il faut que je prenne de grandes respirations pour être assez calme pour la calmer, elle. »

#### Étape 3 : « Repensez » à la situation en vous demandant – comment puis-je voir ça d'une autre façon?

« Il fait très chaud, et il y a plein de gens ici. Et c'est presque l'heure de la sieste. Camille essaie probablement juste de me dire que c'est trop pour elle. Après tout, elle n'a que deux ans. »

Diane prend donc Camille dans ses bras et lui dit d'une voix douce : « *C'est correct. Je sais que tu as chaud et que tu es fatiguée. Allons à la maison; tu vas avoir un beau câlin et tu pourras faire ta sieste.* » Même si Camille n'arrête pas immédiatement de crier, elle est plus calme au moment de quitter le centre commercial. La mère et la fille se sentent liées l'une à l'autre. Diane décide qu'elle ne retournera plus au centre commercial avec Camille juste avant l'heure de la sieste.

Diane a utilisé un raisonnement « souple » pour répondre à la situation, plutôt que de réagir à ses premières pensées. Elle a réalisé que le fait de blâmer sa fille ou son partenaire n'aiderait en rien à régler la situation.

Elle a plutôt été en mesure :

- de se calmer et de calmer Camille;
- de réaliser que son enfant était fatiguée et avait chaud, mais était trop jeune pour l'exprimer avec des mots;
- de planifier de futures visites au centre commercial;
- d'éviter une dispute inutile avec son partenaire.

Le fait d'aider un enfant à développer ses capacités de raisonnement est d'abord possible dans le cadre d'une relation aimante. Il s'agit d'un aspect important de l'autorégulation.

## Conseils pour aider votre enfant âgé de 3 ans et plus à développer ses capacités de raisonnement

- **Aidez votre enfant à partager ses réflexions.** Souvent, lorsque nous demandons aux enfants de nous dire à quoi ils pensent, ils haussent les épaules en disant : « *Je ne sais pas.* » Cependant, des questions comme « *Qu'est-ce que tu dis à toi-même dans ta tête?* » ou « *Qu'est-ce que te dit ta tête?* » les aident souvent à exprimer les pensées à la base de leurs sentiments et de leur comportement.

Par exemple, un enfant qui refuse de s'habiller le matin peut être capable de nous dire ce qui cause son comportement. « *Je n'aime pas la garderie! Tout le monde prend mes jouets. Personne ne veut jouer avec moi. Je n'aime pas la garderie!!!* »

- **Montrez de l'empathie pour les idées et les sentiments de votre enfant.** « *Je comprends. Tu es triste et fâché à cause de ce qui se passe à la garderie.* » Pensez alors tous les deux à des façons d'améliorer la situation.

*On va parler à ton éducatrice pour qu'elle t'aide à avoir plus de plaisir à la garderie.*

*Hier, en allant te chercher, je t'ai vu manger une collation et rire avec Sébastien. Peut-être que vous pourriez jouer ensemble aujourd'hui.* »





- **Contestez doucement les réflexions négatives de votre enfant.**

- Les réflexions avec « **toujours** », comme « *Jacob veut toujours jouer avec quelqu'un d'autre* », peuvent être transformées en rappelant à votre enfant les fois où il a joué avec Jacob.
- Les réflexions avec « **tout** », comme « *maintenant tout est gâché* », peuvent être modifiées en aidant votre enfant à comprendre que si une chose tourne mal, cela ne veut pas dire que tout est gâché – ou que si une personne ne veut pas jouer, cela ne veut pas dire que personne ne veut jouer.

- **Jouez ensemble à des jeux qui font réfléchir.** Les enfants peuvent tirer profit des jeux qui les aident à réfléchir à « *que se passerait-il si...?* ». Des jeux de ce genre aident les enfants à réfléchir à leurs actions et à la façon de gérer positivement certaines situations.
- **Encouragez votre enfant à imaginer d'autres façons de faire les choses** – par exemple, une autre façon de se joindre aux autres au terrain de jeu, de jouer avec les jouets ou de ranger. Cela l'aide à apprendre qu'il y a habituellement plus d'une façon de faire les choses.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** qui expliquent comment d'autres personnes surmontent les obstacles, s'entendent avec les autres ou règlent une situation difficile. Vous pouvez utiliser des marionnettes ou des animaux en peluche pour donner vie à votre histoire.

## 8. Bâtir la confiance

### Pourquoi la confiance est-elle importante?

*« Je crois que je bâtis la confiance de mes enfants en étant là pour eux. Ils ont besoin de soutien et d'encouragement. Je leur dis que je suis fière d'eux, mais je leur dis aussi "Tu dois être fier de toi d'avoir fait ça!" Ça amène un grand sourire sur leur visage. Je les soutiens également en leur disant de ne pas avoir peur de faire des erreurs, parce que c'est en faisant des erreurs qu'on apprend. »*

– UN PARENT



Le fait d'avoir confiance en nos capacités nous aide à répondre aux problèmes avec résilience. Cette attitude du « je peux le faire » nous motive à continuer à faire un effort, même lorsque c'est difficile. Si nous continuons à faire un effort, il est plus probable que celui-ci soit récompensé. Nous avons alors l'impression d'avoir accompli quelque chose.

Nous commençons à avoir confiance en notre capacité de faire certaines choses très tôt dans notre vie. Les bébés qui pleurent et voient leurs parents répondre à ces pleurs apprennent qu'ils ont un certain contrôle sur leur environnement. Ils développent un sentiment de sécurité et apprennent à faire confiance à leurs parents; ils savent que ceux-ci répondront à leurs besoins. Cette sécurité et cette confiance permettent aux enfants de se sentir assez en sécurité pour explorer leur environnement à mesure qu'ils grandissent.

Le plaisir qu'ont les enfants à explorer leur monde les motive à « maîtriser » les tâches qui conviennent à leur âge et à leur stade de développement. Ces accomplissements permettent aux enfants d'avoir de plus en plus confiance en leur capacité d'affronter les défis et les situations frustrantes au cours de leur vie.

Le fait d'aider un enfant à développer sa confiance est d'abord possible dans le cadre d'une relation aimante. Il s'agit d'un aspect important de l'autorégulation.

### Conseils pour bâtir la confiance de votre enfant

- **Encouragez votre enfant à continuer à faire un effort**, même si la tâche est difficile ou frustrante. Donnez à votre enfant le courage de poursuivre. *« Ça y est, tu as presque réussi. Continue... bravo. Tu n'as pas lâché et tu as réussi! »*
- **Montrez à vos enfants qu'il est « correct de faire des erreurs »**. Les personnes qui croient que les erreurs font partie de l'apprentissage osent davantage essayer de nouvelles choses. *« C'est correct. On fait tous des erreurs. C'est comme ça qu'on apprend. Maintenant, tu sais que tu devras faire autrement la prochaine fois. »*
- **Soyez un « détective des forces »**. Vous contribuerez mieux à bâtir la confiance de votre enfant en attirant son attention sur ses forces plutôt que sur ses limites.



Lorsque son comportement vous met au défi, il peut être difficile de voir ses forces. Mais tous les enfants ont leurs forces. En les encourageant dans des activités qui misent sur ces forces, nous les amenons à développer leurs champs d'intérêt. Quand cela se produit, on peut souvent voir une amélioration de leur comportement.

- **Laissez à votre enfant beaucoup de temps pour jouer, tout simplement.** Lorsque les enfants jouent, ils peuvent prendre le temps dont ils ont besoin pour maîtriser des activités qui les intéressent. Cela permet de bâtir leur confiance et leur motivation à essayer de nouvelles choses. Le fait de jouer permet aussi de développer une certaine souplesse dans leur raisonnement et des aptitudes en matière de résolution créative des problèmes.
- **Créez des conditions qui favorisent la réussite.** Encouragez votre enfant à faire une tâche une étape à la fois. Cela lui permet de voir sa progression étape par étape, et le motive à poursuivre. Faites-lui faire des choses qu'il est capable de faire, mais qui lui demandent aussi d'apprendre quelque chose de nouveau.

Les activités qui en demandent un peu plus à votre enfant l'amènent à supporter de petites doses de « bon » stress. Elles lui permettent de voir qu'il doit faire un effort pour apprendre de nouvelles choses et résoudre des problèmes. Cela l'aide à apprendre à gérer les frustrations du quotidien.

- **Offrez-lui plusieurs choix.** Des choix simples permettent de bâtir la confiance de votre enfant en lui donnant l'occasion de prendre des décisions et d'exercer un certain contrôle.
  - **Gardez cela simple.** Offrez seulement 2 ou 3 choix, pour que votre enfant ne se sente pas dépassé. « *Veux-tu une banane ou un yogourt comme collation?* » ou « *Il fait froid dehors. Veux-tu mettre ta tuque ou remonter ton capuchon?* ».
  - **Encouragez la coopération.** Offrez des choix qui encouragent votre enfant à faire ce que vous souhaitez qu'il fasse. Sa coopération est plus probable s'il sent qu'il a un certain contrôle sur la situation. Vous pouvez par exemple dire : « *Le souper est prêt. Veux-tu te laver les mains toi-même? Ou veux-tu que je t'aide?* », ou « *C'est le temps d'aller au lit; veux-tu monter les marches seul ou veux-tu que papa te porte?* ».
  - **Pensez sécurité.** Par exemple, on ne donne pas à l'enfant le choix de porter sa ceinture de sécurité ou non, de mettre son casque de vélo ou non ou de vous tenir la main ou non lorsque vient le temps de traverser une rue fréquentée.
  - **Encouragez les bons choix de votre enfant.** « *Tu as bien fait de mettre tes mitaines. Maintenant, tu peux vraiment jouer dans la neige!* » ou « *Tu t'entends si bien avec ta sœur! Tu as bien fait de partager tes blocs.* ».



- **Aidez votre enfant à s'affirmer.** Les enfants qui savent s'affirmer sont moins susceptibles d'être victimes d'intimidation. Vous pouvez aider votre enfant à fixer des limites avec ses frères, sœurs et amis en faisant avec lui des exercices pour l'amener à dire « *Non!* » ou « *Je n'aime pas ça!* » d'une voix assurée et avec le bon langage corporel.
- **Apprenez à votre enfant des moyens de régler les problèmes et de résoudre les conflits.** Aidez un enfant âgé de 3 ans et plus à identifier les problèmes et à penser à des solutions positives. « *Il y a un problème, parce que vous voulez tous les deux jouer avec l'auto jaune. Ça te frustre beaucoup. Pensons à des solutions pour régler ce problème.* » Éloignez-vous ensuite et laissez les enfants appliquer ces solutions par eux-mêmes.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** qui expliquent comment d'autres personnes développent leurs forces et leur confiance.

## 9. Développer une attitude positive

### Pourquoi une attitude positive est-elle importante?

*« Ce qui me donne de l'espoir, c'est d'évaluer une situation et de voir à quel point j'ai de la chance. Juste apprécier ce que j'ai et réaliser que les choses ne vont pas si mal. Auparavant, je me disais que tout allait mal et j'étais très dure envers moi-même. Maintenant, je me dis tout simplement que "ça arrive...". J'essaie d'apprécier ce que j'ai, par exemple ma famille et notre santé à tous. Je n'aime pas toujours ce que les membres de ma famille font, mais je vois bien que nous sommes tous en santé et que nous nous aimons. Ça me permet d'avoir de l'espoir »*

– UN PARENT

Se concentrer sur les aspects positifs de la vie est l'une des forces les plus importantes pour bâtir la résilience. Une attitude positive peut transformer une situation difficile en une situation qu'il est possible de gérer. Cela nous permet de nous sentir mieux et de pouvoir espérer et nous protège contre la dépression et une mauvaise santé.

Les jeunes enfants imitent les adultes autour d'eux. S'ils voient que leurs parents ont une attitude positive, ils sont plus susceptibles de développer eux aussi cette attitude positive.

Le fait d'aider un enfant à développer une attitude positive est possible dans une relation aimante. Il s'agit d'un aspect important de l'autorégulation.

### Conseils pour aider votre enfant à développer une attitude positive

- **Voyez les aspects positifs.** Vous pouvez aider votre enfant à se remettre d'une déception en lui apprenant à voir les aspects positifs de sa vie quotidienne. *« Il pleuvait et le pique-nique a été annulé. Alors, nous avons décidé de faire un pique-nique à l'intérieur. Nous n'avons pas laissé la pluie gâcher notre plaisir! »*
- **Exprimer de la gratitude et de la reconnaissance** pour ce que vous avez, les petites choses comme les grandes choses. Votre enfant peut apprendre à rechercher et à apprécier les petits plaisirs de la vie comme le fait de lire un livre avec vous, de jouer dans le parc avec un ami ou de manger un mets qu'il adore.



À l'heure du souper ou du coucher, essayer de partager des histoires avec lui à propos des petits plaisirs dans votre journée. Vous pouvez aussi tenter de créer un « livre de gratitude » familial avec lui, en collant des photos de magazines ou en dessinant des choses desquelles vous êtes reconnaissants. Des activités comme celles-là permettent de bâtir des liens plus étroits et créent une atmosphère positive dans votre foyer.

- **Recherchez la beauté dans la nature.** Amenez votre enfant à apprécier une fleur parfumée, la sensation d'une brise douce ou un beau coucher de soleil. Une promenade dans la nature ou une visite au parc est un bon moyen pour votre enfant de profiter d'un moment familial positif et de l'amener à apprécier et à respecter son milieu naturel. Le fait d'être dans la nature apporte des bienfaits à tout âge et peut contribuer à rendre un enfant calme et attentif.



*« Il est très sain d'être en communion avec la nature. Être dehors – l'air, l'eau, la pêche et le jardinage. La guérison d'une personne commence par sa spiritualité. C'est le point de départ pour tout. C'est là où tout a commencé. Alors, si tu retournes dans la nature, tu y trouves ta force. Les Autochtones disent que ta force provient de ton mode de vie traditionnel. »*

– UN GRAND-PARENT

- **Riez un peu.** L'humour nous aide à voir les choses du bon côté et est une façon naturelle de créer des liens avec les autres. Les enfants adorent faire les fous et sont ravis lorsque leurs parents se joignent à eux et parlent d'une voix comique ou font de drôles de grimaces. Ils aiment aussi que les adultes apprécient les blagues, les histoires amusantes ou la musique avec eux.
- **Nourrissez votre spiritualité** afin de trouver un sens à ce qui arrive. Cela peut aider à trouver une voie à suivre ou à garder espoir dans les moments difficiles. Il y a plusieurs moyens de développer sa spiritualité dans le cadre de la vie familiale :
  - passer du temps dans la nature;
  - prévoir des moments tranquilles tous ensemble;
  - participer à un groupe religieux;
  - créer quelque chose ensemble (art, artisanat, musique, histoires);
  - aider d'autres personnes dans le besoin.
- **Aidez votre enfant à développer un optimisme « réaliste ».** Les choses positives surviennent grâce à la planification, à la résolution de problèmes et à l'effort. Aidez votre enfant à mettre l'accent sur des choses qu'il peut contrôler, comme l'utilisation de l'humour pour alléger une situation. Apprenez-lui des façons de changer les défis en occasions d'apprendre et de grandir.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** qui expliquent comment d'autres personnes recherchent et apprécient les aspects positifs de la vie quotidienne.

# 10. Encourager la responsabilité et la participation

## Pourquoi la responsabilité et la participation sont-elles importantes?

« J'ai l'impression que les jeunes enfants veulent toujours nous aider. En tant que parent, ça peut être frustrant, surtout lorsque le temps presse. On se dit "Je n'ai pas le temps de lui laisser mélanger les œufs brouillés pour le déjeuner", ou quelque chose du genre. Mais je crois qu'il est important de laisser les enfants nous aider lorsque c'est possible, parce que j'ai vu à quel point ça améliore la confiance en soi de mon fils : "Je suis capable de mélanger mes œufs!" J'espère que le fait de le laisser m'aider lorsque c'est possible l'amènera à aider les autres plus tard. Il peut aussi demander de l'aide au besoin. Ce sentiment d'aider les autres lui permet de développer de l'empathie et de se sentir responsable de lui-même et de sa vie. »

- UN PARENT

Le fait de donner aux enfants la responsabilité de petites choses leur permet de contribuer à la vie familiale et d'avoir une bonne opinion d'eux-mêmes. Encourager les enfants à participer à des activités communautaires aide aussi leur résilience. Pourquoi? Parce que cela leur permet de bâtir des relations positives, fournit un sens à leur vie et leur donne l'occasion de développer leurs forces et leurs talents.

Inciter les enfants à être responsables et à participer activement diminue le risque qu'ils se comportent mal parce qu'ils s'ennuient ou cherchent à attirer l'attention. Cela favorise l'autorégulation et augmente leur estime de soi et leur confiance.

## Conseils pour encourager la responsabilité et la participation chez votre enfant

- **Encouragez votre enfant à prendre ses responsabilités** en participant aux tâches quotidiennes. Il est souvent plus facile de faire les choses vous-même, mais votre enfant gagne à vous aider. Cela lui donne l'occasion de coopérer, de développer de nouvelles aptitudes et de sentir qu'il accomplit quelque chose.
- **Encouragez votre enfant à penser à des façons simples d'aider les autres.** Peut-être pourrait-il aller chercher un jouet ou vous apporter une couche pour vous aider avec un enfant plus jeune? Ou peut-être pourrait-il faire une carte pour quelqu'un qui ne se sent pas bien?
- **Faites participer votre enfant quand vous aidez les autres.** Donnez-lui la chance de participer lorsque vous aidez un voisin âgé à ramasser les feuilles ou à sortir les déchets. Cela permet à votre enfant d'apprendre à faire preuve de gentillesse, de compassion et d'empathie.
- **Participez à des projets communautaires.** Laissez votre enfant aider à la préparation d'un repas communautaire ou à planter et à cueillir des aliments dans le jardin communautaire. Ce genre de participation peut être un autre moyen pour vous et votre enfant de rencontrer des gens, d'aider votre communauté et d'économiser de l'argent.
- **Aidez votre enfant à connaître sa propre culture et à lui accorder de l'importance.** Intéressez-le aux traditions familiales afin qu'il célèbre son héritage. Racontez-lui des histoires à propos de gens qui étaient là avant lui. Cela permet à votre enfant d'avoir une bonne opinion de sa propre identité et le lie à une communauté plus vaste.
- **Encouragez sa participation** dans des activités communautaires qui favorisent ses talents et répondent à ses intérêts (comme les sports, la musique, les arts, etc.). Cela lui permet d'identifier ses forces et lui donne une voie à suivre, un but ainsi que du plaisir.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** qui expliquent comment d'autres personnes aident les autres et participent à des activités communautaires.

# 11. Résumé

La **résilience** est la capacité d'affronter les défis sérieux de la vie et de trouver des moyens d'en sortir grandi!

Tout le monde est capable de résilience. Bâtir sa résilience est une chose sur laquelle on travaille pendant toute notre vie. Les parents sont les personnes les plus importantes dans la vie d'un enfant. Ce sont eux qui jouent le rôle le plus important dans le développement de la résilience chez leur enfant.

Avec le soutien d'autres membres de la famille et de la communauté, vous pouvez améliorer la résilience de votre enfant par vos interactions dans le quotidien et par l'exemple que vous lui montrez. Le tableau ci-dessous résume comment le **soutien extérieur** et les **forces intérieures** collaborent pour bâtir la résilience de votre enfant.

SOUTIEN EXTÉRIEUR	
<b>Relations aimantes</b>	Nous permettent de nous sentir aimés, compris, acceptés et protégés des dangers. Le fait de nous sentir désirés et aimés nous aide à traverser les moments difficiles de la vie.
<b>Modèles positifs</b>	Nous aident à voir comment les autres persévèrent et font preuve de calme et de souplesse devant les défis de la vie. Les enfants apprennent ces aptitudes fondamentales en regardant et en imitant les adultes.
<b>Ressources communautaires</b>	Nous aident lorsque nous avons besoin d'un soutien additionnel dans les moments difficiles. Le fait de demander de l'aide est un signe de force – tout le monde a besoin d'aide à certains moments.
FORCES INTÉRIEURES	
<b>Contrôle de soi</b>	Nous aide à gérer les déceptions, les inquiétudes et les frustrations dans notre vie. Nous aide à nous concentrer sur nos buts, à terminer ce que nous avons commencé et à patienter avant d'avoir ce que nous voulons.
<b>Capacité de raisonnement</b>	Nous aide à vérifier nos suppositions et à trouver de nouvelles façons de voir les défis, de résoudre les problèmes et de mieux nous entendre avec les autres.
<b>Confiance</b>	Nous aide à croire en notre capacité à surmonter les obstacles et à trouver le courage d'essayer de nouvelles choses.
<b>Attitude positive</b>	Nous aide à affronter les défis avec optimisme et espoir.
<b>Responsabilité/participation</b>	Nous aide à donner un sens à notre vie qui nous renforce et nous motive à surmonter les difficultés et les expériences douloureuses.

## 12. Ressources pour les parents

Pour trouver des ressources et des services pour les parents dans votre communauté, communiquez avec :

- votre fournisseur de soins de santé;
- votre bibliothèque communautaire;
- votre service de santé publique;
- votre centre d'amitié ou votre conseil de bande;
- votre centre de développement de la petite enfance de l'Ontario.

Rendez-vous sur : <http://www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm> (en anglais seulement) et [www.chu-sainte-justine.org](http://www.chu-sainte-justine.org) pour voir une liste de ressources Internet pour les parents, incluant :

- des informations sur le développement de l'enfant;
- des fiches de conseils, des affiches, des activités;
- des listes de livres de contes pour enfants;
- des livres pour les parents;
- des vidéos présentant des parents et de jeunes enfants qui exercent leur résilience;
- des organismes qui offrent gratuitement des ressources en ligne pour les parents.





*best start*  
*meilleur départ*

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

## Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie Jennifer Pearson, BFA, membre clinique, OSP, et Darlene Kordich Hall, inf. aut., PhD, de *Reaching IN... Reaching OUT* (RIRO) pour avoir effectué la recherche nécessaire à ce document et en avoir rédigé le contenu ([www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com)).

Remerciements particuliers à Lori Nichols, inf. aut., M. Sc. et Cathy Vine, M. Serv. Soc., pour leur contribution au développement des documents RIRO, qui ont servi de fondement à cette brochure.

Le Centre de ressources Meilleur départ aimerait également remercier les personnes suivantes, qui ont révisé les versions préliminaires de cette brochure et généreusement fait part de leurs commentaires :

- Betsy Mann, éducatrice familiale agréée du Canada
- Cathy Vine, M. Serv. Soc., trav. soc. aut.
- Christine Pfeiffer, inf. aut., Bacc. Sc. Inf.
- Lori Nichols, inf. aut., M. Sc.
- Greg Dreer, parent
- Sylvie Dreer, parent
- Nichole Hussey, parent
- Samantha Ludovico, parent
- Hollis Pearson, parent
- Dana Pearson, grand-parent

Ce document a été préparé grâce à des fonds fournis par le gouvernement de l'Ontario. Les renseignements qu'il contient reflètent le point de vue de ses auteurs et ne sont pas officiellement approuvés par le gouvernement de l'Ontario. Cette brochure est basée sur la recherche, le développement et les travaux effectués dans le cadre du Projet parents résilients-enfants résilients, financé par le Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada.



**Meilleur départ : Centre de ressources sur la maternité,  
les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario**

180 Dundas Street West, Suite 301, Toronto, Ontario, M5G 1Z8  
1-800-397-9567 | [www.nexussante.ca](http://www.nexussante.ca) | [www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)