

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Résilience

Voici ce que l'on connaît sur la résilience :

- Il s'agit de la capacité à réagir aux difficultés de la vie et à rebondir devant l'adversité de façon positive.
- La résilience aide les gens à faire face au stress, à surmonter les difficultés et y trouver de nouvelles possibilités.
- Il ne s'agit pas d'un trait de personnalité; la résilience peut s'acquérir tout au long de la vie;
 - La résilience s'acquiert grâce à l'interaction des relations réconfortantes, des systèmes biologiques et de l'expression génétique.
- Les recherches indiquent la présence d'un lien entre la résilience et un haut degré de bonheur, des relations positives et un grand succès scolaire, professionnel et dans la vie en général.

En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser la résilience :

- Communiquer des stratégies aux parents ou tuteurs, comme :
 - Des stratégies d'apaisement pour l'enfant (telles que prendre de grandes respirations, le prendre dans ses bras, le bercer, bouger ensemble, prendre un verre d'eau, écouter de la musique, faire de l'art, changer d'environnement, jeu sensoriel);
 - Avoir une attitude positive que l'enfant peut imiter ; demander de l'aide au besoin et encourager l'enfant à faire de même;
 - Encourager l'enfant à persévérer, même lorsque c'est difficile et lui apprendre qu'il est normal de faire des erreurs;
 - Donner à l'enfant l'occasion d'aider les autres en effectuant des tâches importantes (telles qu'aller chercher un mouchoir ou un bandage pour un ami qui s'est blessé, aider à ranger, à préparer le repas).
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.
- Utiliser un outil de dépistage approprié pour vérifier que l'enfant atteint les principales étapes du développement en temps voulu et effectuer un aiguillage au besoin.

Renseignements supplémentaires

- Être parent à Ottawa
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Résilience
- Reaching IN ... Reaching OUT: fiche d'information Voie de la résilience et vidéo (en anglais)
- Harvard University, Center on the Developing Child, Harvard: 8 Things to Remember about Child Development (en anglais seulement)
- Meilleur départ, Bâtir la résilience chez les jeunes enfants
- CHEO: MindMasters 2
- Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario

Références

- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Résilience
- Reaching IN ... Reaching OUT Resiliency Guidebook (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child: The Science of Resilience (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child, Harvard: 8 Things to Remember about Child Development (en anglais seulement)
- Meilleur départ, Bâtir la résilience chez les jeunes enfants