

Bâtir la résilience chez les jeunes enfants

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



best start
meilleur départ

by/par health **REGUS** santé

BÂTIR LA RÉSILIENCE CHEZ LES JEUNES ENFANTS

PAR CARL BRISSON

FÉVRIER 2015

LES OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE



- ✓ Acquérir des connaissances sur les moyens de renforcer la résilience chez les jeunes enfants et son importance pour le développement de l'enfant.
- ✓ Avoir une meilleure compréhension de l'importance de l'engagement des parents pour soutenir et développer la résilience chez les enfants.
- ✓ Connaître des moyens pratiques permettant d'encourager ou maintenir l'engagement des parents favorisant de renforcer la résilience chez les jeunes enfants.
- ✓ Avoir une meilleure connaissance des supports et des ressources pour développer des programmes et services à la rencontre des besoins des familles et des intervenants.

Activités brise-glace Remue-méninges

Quels mots associer vous à la résilience?



Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=G7LN96jEXHc>



QU'EST-CE QUE LA RÉSILIENCE?

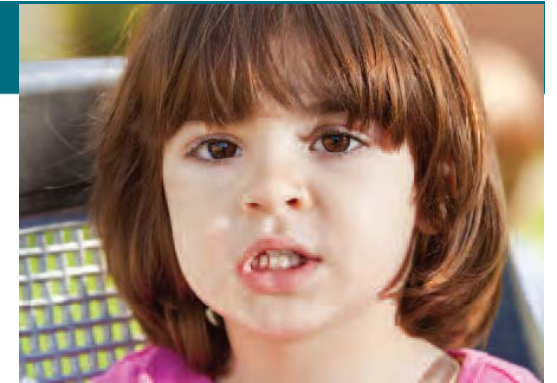
La résilience est la capacité d'affronter les défis que la vie apporte, et de trouver des moyens d'en sortir encore plus fort.

Bâtir sa résilience est une chose sur laquelle on travaille pendant toute notre vie.





LA RÉSILIENCE ...



Résilience commence dans la petite enfance.

Les personnes résilientes se remettent plus facilement de situations difficiles.

Les enfants apprennent à être résilients à partir des interactions positives avec leurs parents et de l'environnement (communauté, école, groupes de jeu, amis, église, quartier, etc).

BÂTIR LA RÉSILIENCE



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

- ✓ 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.

L'IMPORTANCE DE L'ENGAGEMENT D'UN ADULTE BIENVEILLANT AFIN DE BÂTIR LA RÉSILIENCE CHEZ L'ENFANT

- ✓ Améliore l'habilité à faire face aux situations stressantes et augmente le bien-être.
- ✓ Les jeunes enfants imitent les adultes.
- ✓ Les parents et les intervenants apportent à l'enfant un soutien et stratégies pour bâtir la résilience.



POURQUOI LA RÉSILIENCE EST SI IMPORTANTE

La résilience affecte:

- ✓ La réussite scolaire et le travail
- ✓ Santé et longévité
- ✓ Risque de dépression
- ✓ Qualité des relations

La résilience précoce peut conduire à des stratégies d'adaptation plus efficaces au cours de la vie.

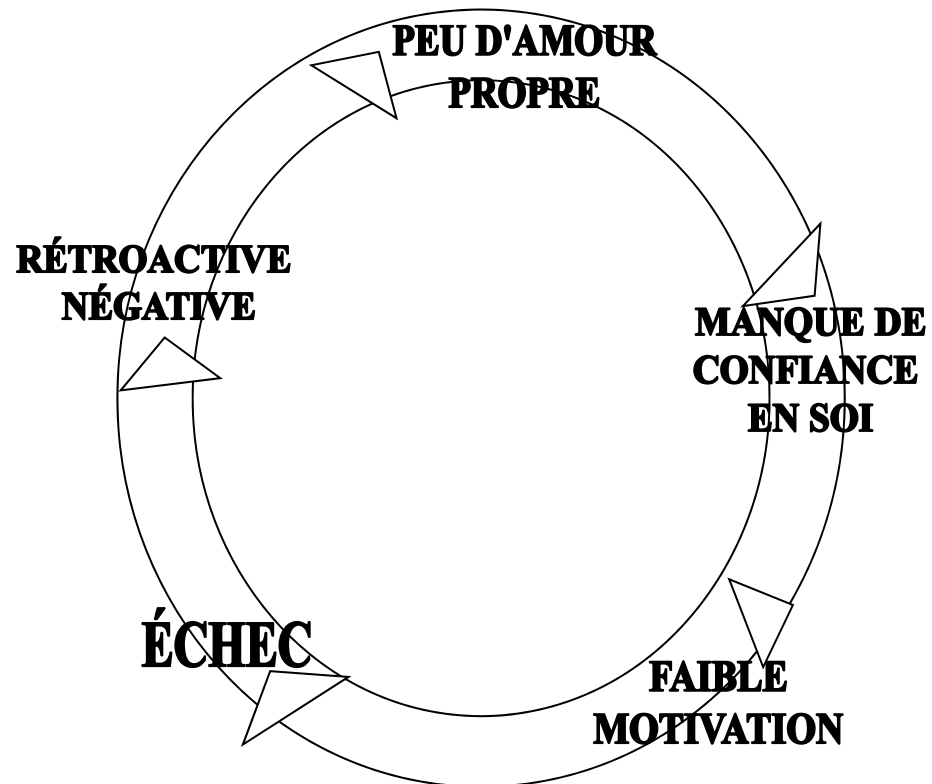


Source: Child & Family Partnership. Reaching In ... Reaching Out: ECE College Program Curriculum

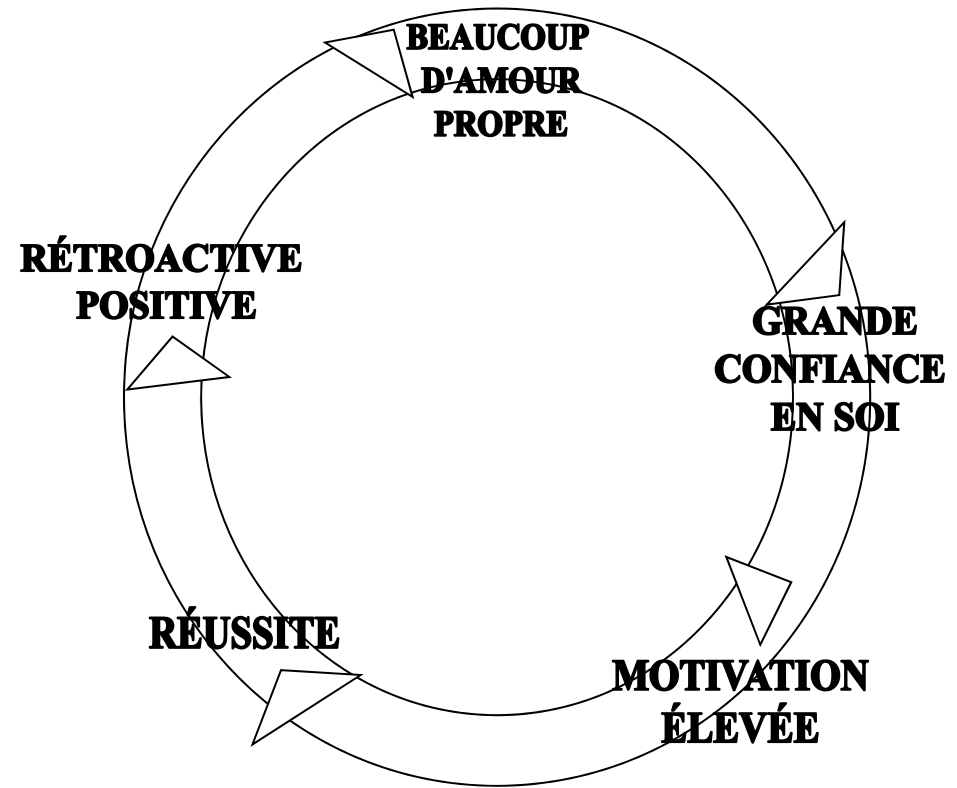
SITUATIONS STRESSANTES



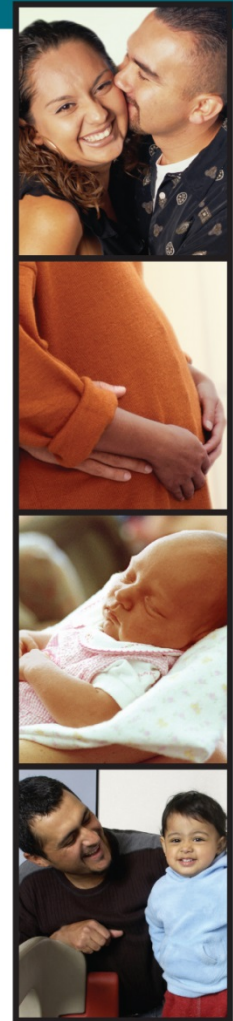
Le cycle de la pente glissante



Le cycle de la remontée



Exercice du verre



Comment aider un parent à maintenir la qualité de sa relation avec son enfant et à améliorer ses interactions parentales même si la famille est confrontée à des conditions adverses et soumise à des facteurs de stress prolongé ?

Monique, une mère seule, a connu une journée pénible. Comme ses enfants étaient malades, elle a dû rester à la maison et a raté une réunion importante. Ensuite, elle a appris que sa voiture avait besoin de 1 500 \$ de réparations. « Maman », demande sa fille Annie de sa chambre. « Peux-tu m'apporter du jus et une débarbouillette mouillée ? » « Tu n'es pas la seule qui ne se sent pas bien, tu sais ! », riposte Monique.

Partenaire de la promotion de la santé mentale

Desjardins
Sécurité financière™
Contacter votre agent

Le programme Parents pour la vie présente:
Les enfants peuvent s'en sortir
Favoriser la **résilience**
des enfants à la maison
comme à l'école



« Oh mon doux », penset-elle immédiatement. « Je ne peux pas croire que j'ai parlé à ma fille malade d'une telle façon ».
Elle s'arrête, prend quelques grandes respirations, puis se rend dans la chambre d'Annie. « Chérie, je suis désolée d'avoir été brusque. Ma journée a mal tourné. » Elle met une compresse d'eau froide sur le front d'Annie, puis lui demande si elle peut s'étendre avec elle quelques minutes. En cajolant sa fille, Monique se souvient d'Annie bébé. Elle commence à relaxer.

Partenaire de la promotion de la santé mentale

Desjardins
Sécurité financière™
Construire, analyser et évaluer

Le programme Parents pour la vie présente :
Les enfants peuvent s'en sortir
Favoriser la **résilience**
des enfants à la maison
comme à l'école



DÉTERMINANTS DES CONDUITES PARENTALES

Selon le modèle de Belsky (1984), la « parentalité » serait déterminé par trois grandes sources d'influence :

- 1) la contribution du parent lui-même, avec ses ressources personnelles issues de son histoire développementale et de sa personnalité
- 2) la contribution de l'enfant, avec ses propres caractéristiques en interaction avec le style parental
- 3) la contribution de l'environnement, avec les différentes sources de soutien et de stress reliées au conjoint, au réseau social et au travail.

Adapté de: <http://moicommeparent.com/wp-content/uploads/2012/05/02-Chapitre-PDF-vertical>

best start
meilleur départ

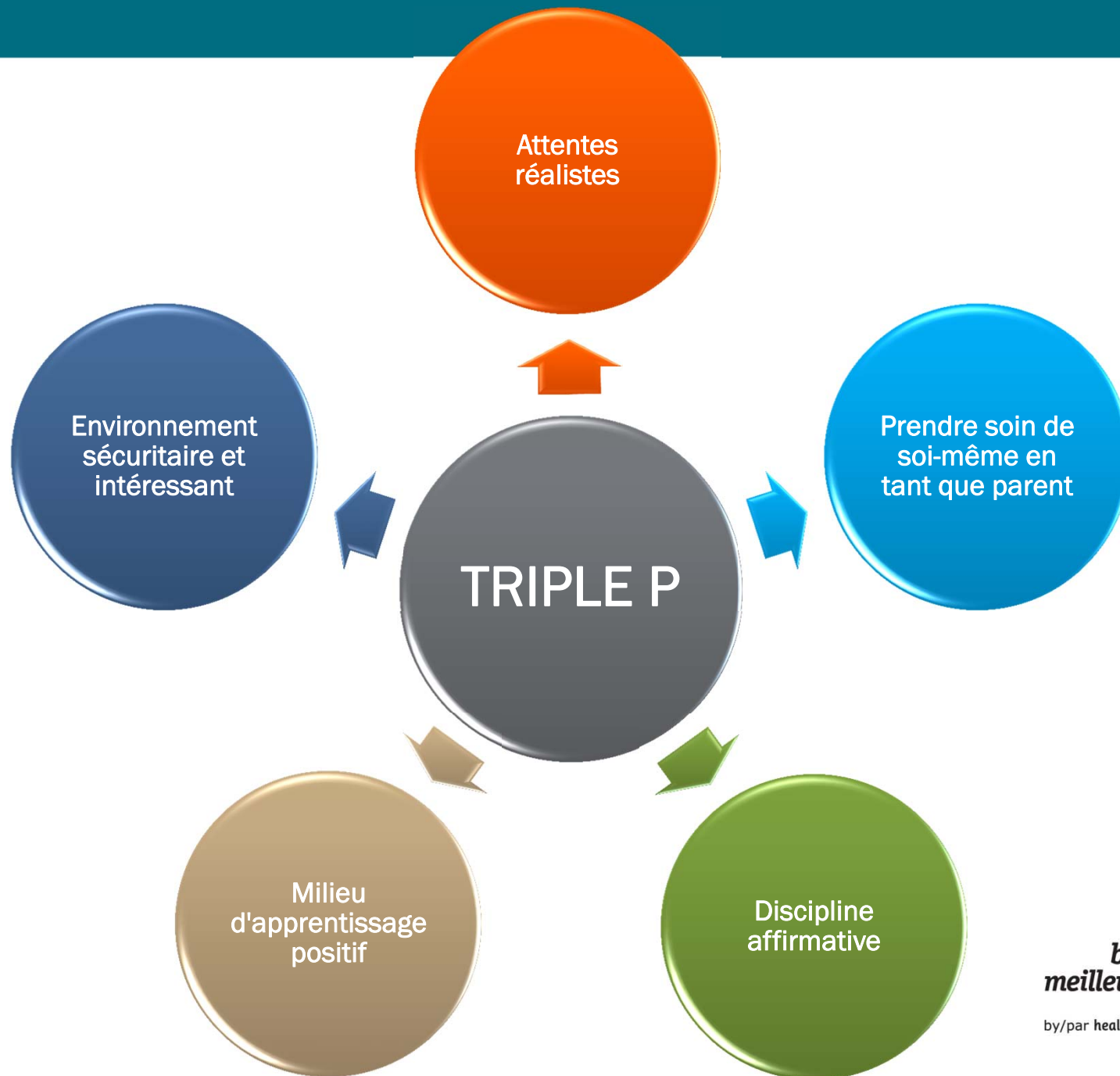
by/par health **nexus** santé

SOUTIEN EXTÉRIEUR

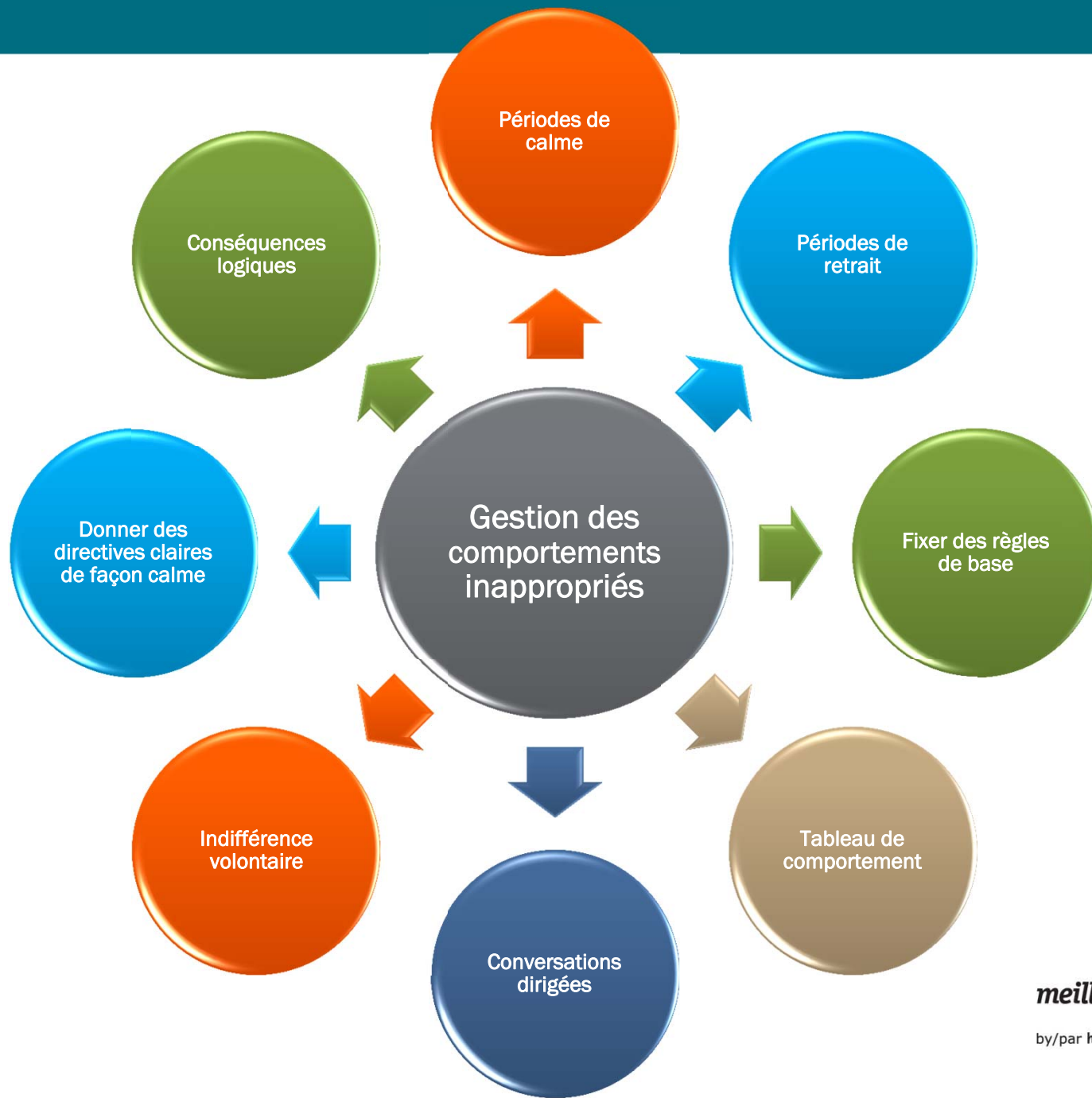
Modèles positifs • Relations aimantes • Ressources communautaires

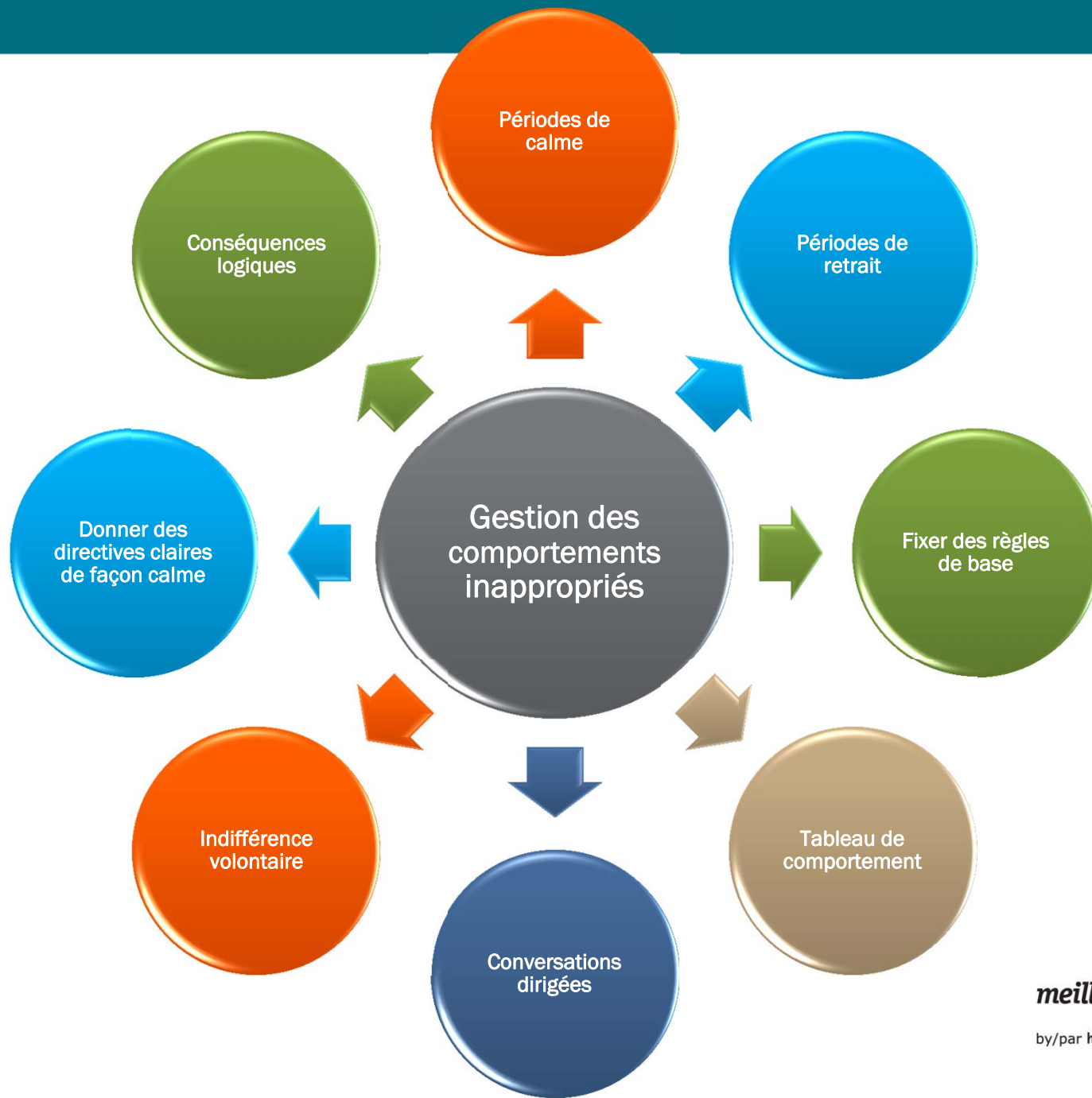
FORCES INTÉRIEURES

- Contrôle de soi
- Capacité de raisonnement
- Confiance
- Attitude positive
- Responsabilité/ participation









Situations
à haut
risque

Conseil
pour la
survie de
la famille

Planifier
une
routine
d'activités

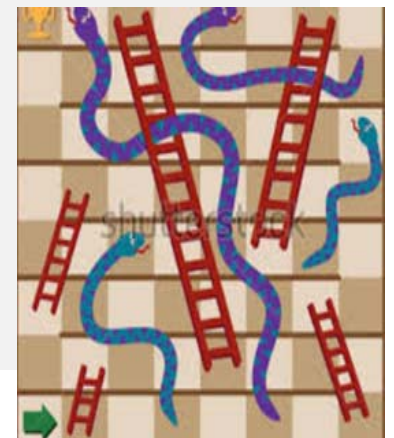
Prendre
soin de
soi-même

RECONNAÎTRE COMMENT LES PÈRES TISSENT DES LIENS AVEC LEURS ENFANTS

Le jeu offre le contexte pour l'attachement père-enfant.

« Les enfants aiment jouer et les hommes ont tendance à être à la fois à l'aise dans le jeu et doués pour le jeu; le jeu devient souvent alors un mode d'interaction privilégié »

(Hoffman,2011)



DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

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

Étape 2: Prenez trois grandes respirations

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



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.



PENSÉES NÉGATIVES VS PENSÉES POSITIVES ET RÉSILIENTE

Pensées positives et résiliente

- Résolution de problèmes créative
- Allez devant malgré les obstacles
- Flexible et précis
- Capable de voir les points de vue des autres
- Peut être appris à tout moment

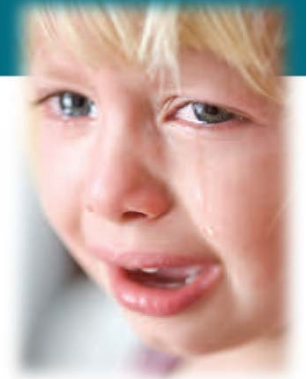
Pensées négatives qui vous retiennent en arrière

- Développé sur une longue période de temps
- Habitudes inefficaces
- Souvent illogique et irrationnel

DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

Camille, la fille de deux ans de Pierre, fait une crise de colère au centre commercial.





SUIVRE LES TROIS ÉTAPES

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

« C'est gênant. Tout le monde pense que je suis un mauvais père. C'est la faute de sa mère, qui cède toujours devant elle. Elle 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. »

SUIVRE LES TROIS ÉTAPES

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. »



DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

Eviter de sauter 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.

DÉVELOPPER LE CONTRÔLE DE SOI ET BÂTIR L'AUTORÉGULATION

Pourquoi le contrôle de soi est-il important?

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.



POURQUOI LE CONTRÔLE DE SOI EST-IL IMPORTANT?

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.



« Es-tu certain de vouloir dépenser tout ton argent pour acheter une figurine à tête branlante de Sidney Crosby ? Cette bébelle sera brisée d'ici deux semaines », fait remarquer le père de Julien.

« Pourquoi ne pas acheter quelque chose de durable, comme un CD ou un t-shirt ? »

« J'aime les figurines à tête branlante. Je veux commencer à les collectionner », répond Julien.

Partenaire de la promotion de la santé mentale

Desjardins
Sécurité financière
Construire, vivre et être.

Le programme Parents pour la vie présente:
Les enfants peuvent s'en sortir
Favoriser la **résilience**
des enfants à la maison
comme à l'école



CONSEILS POUR AIDER UN ENFANT ÂGÉ DE 3 ANS ET PLUS À DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

1. Lisez ou racontez à l'enfant des histoires



CONSEILS POUR AIDER UN ENFANT ÂGÉ DE 3 ANS ET PLUS À DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

2. Aidez l'enfant à partager ses réflexions

- « Qu'est-ce que tu dis à toi-même dans ta tête? »
- « Qu'est-ce que te dit ta tête? »

3. Montrez de l'empathie pour idées et les sentiments de l'enfant



CONSEILS POUR AIDER UN ENFANT ÂGÉ DE 3 ANS ET PLUS À DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

4. Contestez doucement les réflexions négatives de votre enfant
5. Jouez ensemble à des jeux qui font réfléchir
6. Encouragez l'enfant à imaginer d'autres façons de faire les choses



CONSEILS POUR AIDER UN ENFANT ÂGÉ DE 3 ANS ET PLUS À DÉVELOPPER SES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

7. Contestez doucement les réflexions négatives de votre enfant.

- « toujours » « *Jacob veut toujours jouer avec quelqu'un d'autre* »
- « tout » « *maintenant tout est gâché* »



DÉVELOPPER LES CAPACITÉS DE RAISONNEMENT

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

Étape 2: Prenez trois grandes respirations

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

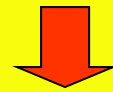


C
r
o
y
a
n
c
e
s

Situation



attente brisée



sentiment

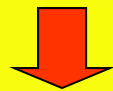


**discours
interne**

**j'écoute mon corps
(signes d'avertissement)**



Intention



action

Vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=TP8RB7UZHKI>



FAIRE APPEL AUX RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

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



FAIRE APPEL AUX RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

«...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 soulagé, et je remercie l'organisme de m'avoir aidée. »

– UN PARENT



QUE PUIS-JE FAIRE POUR ÊTRE PLUS RÉSISTANT ?

- ✓ Soyez conscient de la relation entre vos pensées et vos sentiments.
- ✓ Apprenez à mieux connaître vos croyances quand les choses vont mal.
- ✓ Repensez à la situation en vous demandant comment vous pouvez voir ça différemment.
- ✓ Apprenez des techniques de relaxation.



Messages clés

- Tout le monde est capable de résilience.
- Bâtir sa résilience est une chose sur laquelle on travaille pendant toute notre vie.
- 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.



Messages clés

- Il existe plusieurs façons de renforcer la résilience. Soyez créatif et positif.
- Vous avez un rôle important à jouer dans le développement de la résilience chez leur enfant.
- Un adulte qui démontre de la flexibilité avec ses approches reste plus connectés avec les enfants.



Deux loups à l'intérieur



Deux loups à l'intérieur

Un vieux grand-père a dit à son petit fils, qui était venu chez lui avec de la colère envers un ami qui lui avait fait une injustice.

« Laisse-moi te conter une histoire. Parfois, moi aussi j'ai senti une grande haine pour ceux qui prennent sans gêne ou reproche de leurs actions. Mais la haine nous épuise, et ne blesse pas l'ennemi. C'est comme prendre du poison, et espérer que votre ennemi mourrait. J'ai lutté avec ces sentiments beaucoup de fois ».

Il continua,

« C'est comme s'il y avait deux loups à l'intérieur de moi. Un est bon et ne fait pas de mal. Il vit en harmonie avec tout ce qui l'entoure, et ne blesse personne intentionnellement. Il se battra seulement lorsqu'il sera approprié de se battre, et de la bonne manière.

L'autre loup il est plein de colère. La moindre petite chose lui fera piquer une crise de colère. Il combat tous et chacun, en tout temps, pour aucune raison. Il ne peut penser, parce que sa colère et sa haine sont si grandes. C'est une colère impuissante, puisque sa colère ne changera rien. Parfois il est très difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que les deux essaient de dominer mon esprit ».

Le garçon regarda son grand-père attentivement et lui demanda :

« Lequel des deux loups gagne grand-père? »

Le grand-père sourit et dit tout doucement :

« Celui que je nourris ».

MON PLAN D'ACTION



- ✓ À partir de demain qu'est-ce que je vais faire de différent pour aider les enfants à développer leur résilience ?
- ✓ Avec qui je peux partager cette information ?

best start meilleur départ

Ontario's maternal, newborn and early
child development resource centre


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

UN LIVRET À L'INTENTION DES PARENTS

Apprendre à jouer et
jouer pour apprendre : ce que
les familles peuvent faire



best start
meilleur départ


by/par health  santé

Bâtir la résilience chez les jeunes enfants

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



best start
meilleur départ

by/par health  santé

NOUVELLE RESSOURCE

Atelier prêt à l'emploi
pour les
intervenants



READY-TO-USE WORKSHOP

Building Resilience in Young Children

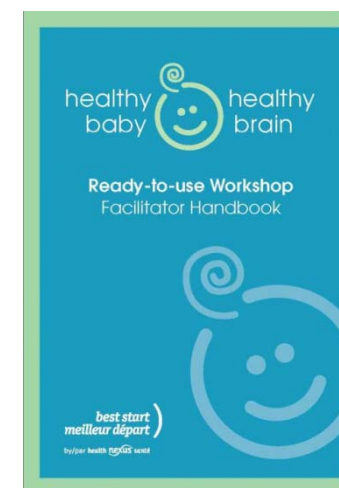


Un livret pour les parents d'enfants âgés de 0-3 ans qui les aidera à comprendre les principes d'attachement et à connaître des façons de promouvoir cet attachement. Des activités sont suggérées pour chaque groupe d'âge. Aussi disponible un atelier prêt à l'emploi.

Un DVD de 15 courtes vidéos pour les parents sur le développement du cerveau. Inclus un guide de l'animateur qui contient des suggestions pour offrir aux parents un atelier sur le développement du cerveau.

Un DVD contenant 4 courtes vidéos pour les parents sur l'autorégulation. Un guide de l'animateur est inclus pour faciliter l'utilisation à travers un atelier sur l'autorégulation. Les vidéos correspondent aux âges de 1 à 4 ans :

- Comment aider un enfant d'un an à se calmer?
- Comment aider un enfant de deux ans à maîtriser ses émotions?
- Comment aider un enfant de trois ans à gérer ses impulsions?
- Comment aider un enfant de quatre ans à bien s'affirmer au sein d'un groupe?



Comment aider son
jeune enfant à développer
l'autorégulation

best start
meilleur départ
bv/nar health nexUS santé

Subscribe to our eNewsbrief

RIRO

WWW.REACHINGINREACHINGOUT.COM

EN ANGLAIS SEULEMENT



Articles sur la résilience :

www.reachinginreachingout.com/resources-articles.htm

En français

*best start
meilleur départ*)
by/par health **nexus** santé

GROWING UP RESILIENT: WAYS TO BUILD RESILIENCE IN CHILDREN AND YOUTH



En anglais seulement

Growing Up Resilient is a must-read for adults (including parents, teachers and front-line workers) who want to increase resilience in the children and youth in their lives.

www.camh.ca



Awarded Curriculum Services Canada's Seal of Quality, recommending it as a reference for educators and others who work or volunteer in schools

best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

SYNTHÈSE SUR LA RÉSILIENCE

WWW.ENFANT-ENCYCLOPEDIE.COM/FR-CA/RESILIENCE-ENFANTS/EST-CE-IMPORTANT.HTML



Encyclopédie
sur le développement
des **jeunes enfants**

LES ENFANTS PEUVENT S'EN SORTIR : FAVORISER LA RÉSILIENCE DES ENFANTS À LA MAISON COMME À L'ÉCOLE (2009)

http://psychologyfoundation.org/pdf/publications/Developper_la_resilience_des_enfants.pdf

Partenaire de la promotion
de la santé mentale

 **Desjardins**
Sécurité financière™
Conjuguer avoirs et être

Le programme Parents pour la vie présente:

Les enfants peuvent s'en sortir
Favoriser la **résilience**
des enfants à la maison
comme à l'école



CALENDRIER D'ACTIVITÉS PARENTS/ENFANTS

<http://www.ccl-cca.ca/ccl/aboutccl/KnowledgeCentres/EarlyChildhoodLearning/OurProducts/ToolsAboriginal-2.html>

Outils pour les communautés autochtones

La Commission de la santé et des services sociaux des Premières nations du Québec et du Labrador (CSSSPNQL) en collaboration avec le Centre du savoir sur l'apprentissage chez les jeunes enfants, a créé une série de calendriers conçus spécifiquement pour les parents de jeunes enfants des communautés autochtones.

Cette série de calendriers propose des activités destinées à favoriser le développement de l'enfant au cours des premières années de sa vie. Chaque calendrier est illustré par un artiste des Premières Nations et cible un groupe d'âge différent.

« **POURQUOI JOUER?** »

UNE SÉRIE DE BROCHURES SUR L'IMPORTANCE DE JOUER AVEC VOTRE ENFANT À PARTIR DE LA NAISSANCE ET JUSQU'À L'ÂGE DE CINQ ANS.



Visitez le site :

www.bienvenuechezvous.ca/index.cfm



« Chaque enfant aura la chance de réaliser son plein potentiel de développement. »

NDDS CANADA

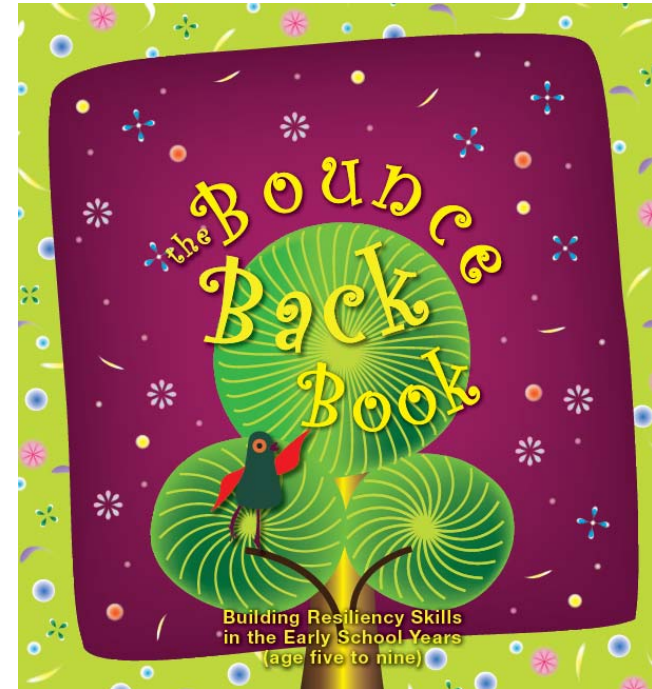
NDDS

Bienvenue au Questionnaire de dépistage **Nipissing District Developmental Screen (NDDS)**, un outil novateur pour le dépistage du développement et des bébés des enfants jusqu'à l'âge de six ans, mis à la disposition des parents et des professionnels de la santé et de puériculture. Le dépistage précoce est la première étape d'une intervention précoce.

THE BOUNCE BACK BOOK: BUILDING RESILIENCY SKILLS IN THE EARLY SCHOOL YEARS

Age five to nine

En anglais seulement

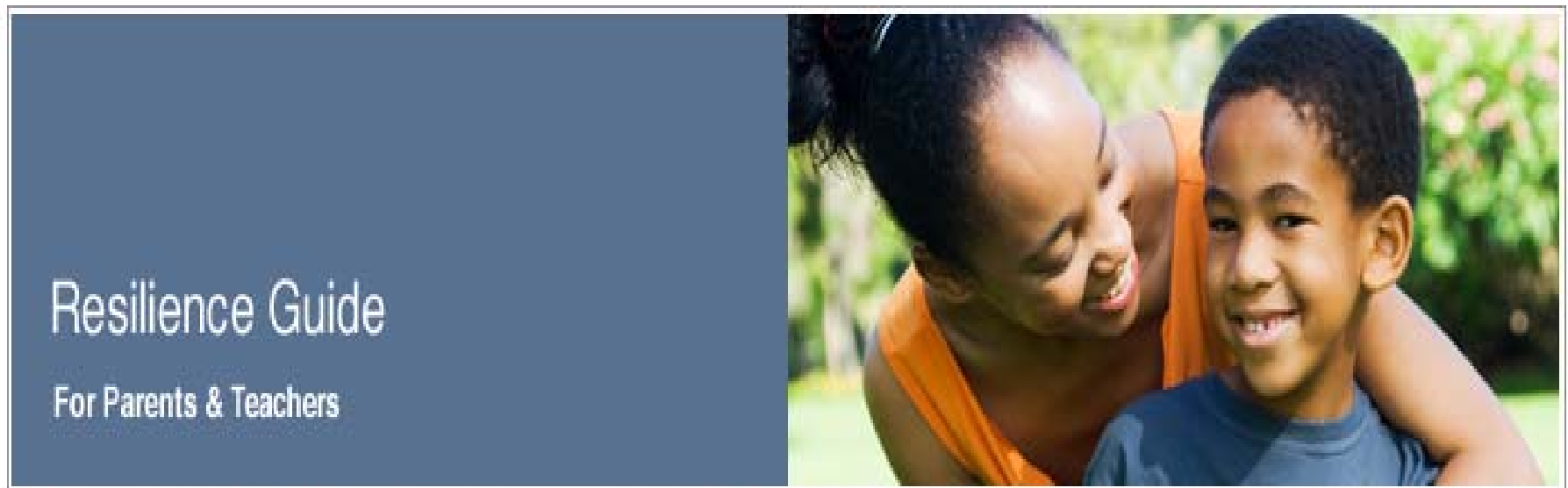


Edmonton: Alberta Health Services www.albertahealthservices.ca/Parents/if-par-bbb-earllyschool.pdf

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

www.apa.org

En anglais seulement



10 Tips for building resilience in children and teens

meilleur départ

by/par health **nexus** santé

4 CHAISES

Dans laquelle t'assoies-tu?

