

Guide sur la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les parents et les tuteurs

Résilience

Ce que nous savons sur la résilience

- La résilience est la capacité d'affronter les défis de la vie et d'être en mesure de retomber sur ses pieds suite à un moment difficile.
- La résilience se développe tout au long de la vie.
- Les interactions quotidiennes bienveillantes et positives renforcent les habiletés de résilience.
- Vous jouez le rôle le plus important dans l'apprentissage de forces qui viendront soutenir la résilience chez vos enfants.
- Des études ont démontré que la résilience pourrait être liée à des niveaux plus élevés de bonheur, de relations positives et à une plus grande réussite à l'école, au travail et dans la vie

En tant que parents ou tuteurs, pensez à l'âge et aux capacités développementales de l'enfant et comment vous pouvez :

- Prendre soin de vous pour rester en santé dans les moments difficiles? Les enfants observent et apprennent grâce à vous des stratégies positives de soins personnels. Par exemple, pensez à dormir suffisamment, à prendre une marche, à demander de l'aide au besoin, etc.
- Rester calme devant un comportement ou une situation difficile Il est important de donner l'exemple aux enfants de tout âge. Par exemple : compter jusqu'à 10, prendre une grande respiration, demander de l'aide, etc.
- Consoler votre enfant lorsqu'il est contrarié? Invitez-le à exprimer ses émotions et enseignez-lui des stratégies de retour au calme. Par exemple, vous pouvez le consoler en lui faisant un câlin, en lui montrant des exercices de respiration profonde ou en l'aidant à nommer ses sentiments (p. ex., « Tu sembles frustré »).
- Encourager votre enfant à persévérer malgré les difficultés? Apprenez-lui qu'il a le droit de faire des erreurs. Par exemple, divisez les tâches complexes en plusieurs petites étapes, ou soulignez ses forces et ses efforts (p. ex., « Tu as travaillé fort pour mettre tes chaussures seul »).
- Prendre un moment pour parler des événements positifs de votre journée? Avoir une attitude positive et être reconnaissant aide à renforcer la résilience. Par exemple, choisissez un moment de la journée pour nommer un point positif de votre journée (au repas, au coucher, etc.).
- Bâtir un réseau de soutien autour de vous? Il n'est pas toujours facile d'être parent, et recevoir du soutien peut vous aider à affronter les moments difficiles. Par exemple, vous pouvez faire appel à des amis, des programmes communautaires et des ressources pouvant vous apporter un support à ce niveau.

- Savoir si le développement de votre enfant est sur la bonne voie pour son âge ? Il est important d'avoir des attentes réalistes quant aux capacités et au comportement de votre enfant. Par exemple : la [Looksee Checklist®](#) (anciennement Nipissing District Developmental Screen®-NDDS) donne des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver de l'information?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants – Résilience](#)
- [Reaching IN... Reaching OUT – Ressources et vidéos anglaises sur la résilience](#)
- [Fondation de psychologie du Canada – Renseignements pour les parents](#)
- [Meilleur départ – Bâtir la résilience chez les jeunes enfants](#)
- [Santé publique Ottawa – MindMasters2](#)
- [Association canadienne pour la santé mentale – Votre santé mentale](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)