

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : La 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 à rechercher de nouvelles occasions.
- 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.
- 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 et au travail.

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, prendre un verre d'eau, écouter de la musique, faire de l'art, jeu sensoriel);
 - Adopter et soutenir le développement d'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 tout en lui faisant comprendre que les erreurs font partie du cours normal de l'apprentissage;
 - 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 référer au besoin.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Résilience](#)
- [Reaching IN... Reaching OUT: Fiche d'information et vidéo sur la résilience](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child, Harvard: 8 Things to Remember about Child Development](#)
- [Meilleur départ – Bâtir la résilience chez les jeunes enfants](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien / 211](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)
- [Santé publique Ottawa : MindMasters2](#)

Références :

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