

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les parents et les tuteurs : La résilience

Ce que nous savons sur la résilience :

- La résilience est la capacité à traverser les défis de la vie et d'être en mesure de rebondir de manière positive après des moments difficiles.
- 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 des forces qui favorisent la résilience chez vos enfants.
- Des recherches montrent que la résilience pourrait être liée à des niveaux de bonheur plus élevés, à des relations positives et à une plus grande réussite à l'école, au travail et dans la vie.

En tant que parent ou tuteur réfléchissez à l'âge de votre enfant et à ses capacités de développement, comment pouvez-vous :

- Prendre soin de vous pour rester en santé dans les moments difficiles?
Les enfants observent et apprennent de vous des stratégies positives de soins personnels. Par exemple, pensez à dormir suffisamment, à faire une promenade, 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 bouleversé?
Encouragez votre enfant à exprimer ses émotions et enseignez-lui des stratégies de retour au calme. Par exemple, vous pouvez le réconforter 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 lors des moments difficiles?
Aidez-lui à apprendre que les erreurs sont acceptables. Par exemple, divisez les tâches complexes en plusieurs petites étapes célébrez ses points forts et félicitez-le pour ses efforts. (p. ex., « Tu as travaillé fort pour mettre tes chaussures tout seul »).
- Créer des occasions de partager des moments 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?
Être parent n'est pas toujours facile et obtenir du soutien peut vous aider à affronter les moments difficiles. Par exemple, faites appel à la famille, à vos amis, aux programmes et aux ressources communautaires pour obtenir du soutien.
- 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) et l'[Évaluation du développement de l'enfant](#) donnent des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Résilience](#)
- [Reaching IN ... Reaching OUT: Fiche d'information et vidéo sur la résilience](#)
- [Center of the Developing Child, Harvard University: Resilience](#)
- [Fondation de psychologie du Canada – Les esprits sains font des enfants sains!](#)
- [Parenting with LOVE: Role Modeling](#)
- [Meilleur départ – Bâtir la résilience chez les jeunes enfants](#)
- [Santé publique Ottawa : MindMasters2](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)