

Pour de plus amples renseignements sur des questions de toxicomanie et de santé mentale ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez vous adresser au Centre de renseignements McLaughlin de CAMH :

Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273  
À Toronto : 416 595-6111

Il se peut que cette publication soit disponible dans des supports de substitution. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser aux Ventes et distribution :

Sans frais : 1 800 661-1111  
À Toronto : 416 595-6059  
Courriel : publications@camh.net

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH :

Tél. : 416 979-6909  
Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser ou des préoccupations ou des éloges à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Service des relations avec les clients :

416 535-8501, poste 2028 ou 2078

Site Web : www.camh.net

© 2009 Centre de toxicomanie et de santé mentale  
Available in English.



L'information contenue dans ce dépliant s'inspire du document **Growing Up Resilient: Ways to Build Resilience in Children and Youth** (Centre de toxicomanie et de santé mentale, 2007)

3663 / 01-2009



## FAVORISER LA RÉSILIENCE CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES



*La résilience est la capacité de surmonter les difficultés et de composer avec le changement, pour fonctionner à nouveau comme avant et poursuivre son cheminement. C'est ce que beaucoup appelle la capacité à « rebondir » après de dures épreuves.*

### Renforcer la résilience

La résilience des jeunes est influencée par leurs caractéristiques personnelles (y compris les compétences acquises), les caractéristiques de la famille avec laquelle ils vivent et leur environnement physique et social.

Toute personne doit acquérir certaines compétences et pouvoir compter sur des gens afin de pouvoir surmonter les moments difficiles. Les éléments positifs dans la vie des enfants et des jeunes, quels qu'ils soient, peuvent faire pencher la balance et les aider à s'épanouir.

### FACTEURS PERSONNELS

Chaque personne possède des facteurs personnels qui contribuent à forger son identité et à déterminer son niveau de résilience.

#### ► Tempérament

- Chaque enfant a, dès sa naissance, un tempérament qui lui est propre, mais qui sera influencé par l'environnement dans lequel il vit.
- Les nourrissons et les enfants qui sont traités avec amour, attention et délicatesse sont plus susceptibles de devenir des jeunes bien adaptés et résilients.

#### ► Capacité d'apprentissage

- La capacité d'apprentissage des jeunes repose sur une combinaison d'intelligence innée et de connaissances et de compétences acquises grâce à une éducation formelle et informelle.
- En exposant les jeunes à divers contextes d'apprentissage, on les aide à développer leur sensibilisation, leur imagination, leur savoir-faire, leur sens de l'initiative et leur capacité à prendre des décisions.

#### ► Sentiments et émotions

- Les dispositions innées et les expériences des premières années de vie déterminent la façon dont les jeunes expriment leurs émotions et réagissent à celles des autres.
- Les jeunes provenant de familles où l'on discute de ses sentiments sont plus susceptibles d'apprendre à identifier leurs émotions et à en discuter avec les autres.
- Gérer des émotions difficiles (comme la colère ou l'anxiété) renforce la résilience.



Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé

Affilié à part entière à l'Université de Toronto

## ► Image de soi

- L'idée que les gens ont d'eux-mêmes est influencée par leur famille et leur environnement.
- Les jeunes qui grandissent dans une société et en compagnie d'adultes qui acceptent et apprécient ce qu'ils sont et ce qu'ils désirent être sont plus susceptibles d'avoir une bonne opinion d'eux-mêmes.

## ► Façons de penser

- La capacité des jeunes de penser de façon positive est influencée par leur tempérament, leur situation personnelle et leurs interactions avec leur famille, leurs amis, leurs enseignants et les autres en général.
- En enseignant aux jeunes à avoir une opinion plus positive d'eux-mêmes, on peut contribuer à diminuer leur niveau de stress, à améliorer leur rendement (par exemple, à l'école ou dans les sports) et à réduire l'incidence des problèmes de santé mentale.

## ► Capacité d'adaptation

- Les jeunes acquièrent des compétences grâce au soutien des autres.
- On renforce la résilience des enfants et des jeunes en leur enseignant à faire preuve de souplesse, à prendre des décisions, à résoudre des problèmes ainsi qu'à se fixer des objectifs appropriés et à persévérer pour les atteindre.

## ► Aptitudes sociales

- Les jeunes acquièrent des aptitudes sociales grâce aux expériences qu'ils vivent — en coopérant et en interagissant avec les autres et en établissant des liens d'amitié.
- Les relations positives avec les camarades durant l'enfance constituent un des principaux prédictors de bonne santé mentale à l'âge adulte.

## FACTEURS FAMILIAUX

Des familles saines et fonctionnelles procurent aux enfants plusieurs des éléments dont ils ont besoin pour réussir dans la vie.



### ► Attachement

- Pour devenir résilients, les jeunes ont besoin d'un attachement affectif solide et positif envers un adulte bienveillant, affectueux et aimant pendant l'enfance et l'adolescence.
- Si un parent n'est pas en mesure de tenir ce rôle, d'autres adultes de grande importance dans la vie de l'enfant (par exemple, un grand-parent ou un ami de la famille) peuvent lui donner l'attention, l'encadrement et le soutien dont il a besoin.

### ► Communication

Une bonne communication signifie que tous les membres de la famille discutent régulièrement de leurs sentiments et préoccupations et de ce qui se passe dans leur vie.

### ► Structure familiale

La composition des familles canadiennes est de plus en plus diversifiée. Quelle que soit la structure familiale, les enfants acquièrent de la résilience lorsqu'ils ont dans leur vie des adultes qui les soutiennent et les accompagnent.

### ► Relations des parents

Des relations saines fondées sur le partenariat, qui procurent du soutien et de la stabilité et dans lesquelles l'amour et l'affection sont ouvertement affichés, ainsi qu'une bonne communication entre les parents favorisent la résilience chez les jeunes.

## ► Style parental

Voici certains des éléments d'un style parental efficace qui favorisent la résilience :

- offrir de l'affection, du soutien et de l'amour ;
- établir des règles fermes et claires et en fournir les raisons, tout en sachant faire preuve de souplesse au besoin ;
- fixer des attentes appropriées ;
- féliciter les enfants de leurs efforts et de leurs réalisations ;
- reconforter les enfants lorsqu'ils ont de la peine ;
- recourir à la raison et à la persuasion, plutôt qu'à la violence verbale ou physique ;
- accepter et respecter le besoin croissant d'autonomie des adolescents.

## ► Relations entre frères et sœurs

Les familles qui encouragent le partage et la coopération tout en décourageant la compétition favorisent des relations saines entre frères et sœurs.

## ► Santé des parents

Les parents en bonne santé physique et mentale sont plus susceptibles d'être en mesure de combler les besoins de leurs enfants et d'établir avec eux une relation empreinte de bienveillance.

## ► Soutien en dehors de la famille

Un réseau familial et d'autres ressources procurant du soutien sont essentiels au développement sain de l'enfant.

## FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX

Les caractéristiques de l'environnement dans lequel une personne évolue peuvent avoir une profonde influence sur sa santé, sa croissance et sa résilience.

## ► Inclusion : Éprouver un sentiment d'appartenance

- Les communautés inclusives englobent et acceptent tout le monde et offrent à chacun la possibilité d'atteindre son plein potentiel.
- Pour devenir résilients, les jeunes ont besoin de se sentir acceptés et respectés (par exemple, relativement à leur sexe, orientation sexuelle, culture et croyances religieuses ou spirituelles).

## ► Conditions sociales

Les conditions sociales suivantes favorisent la résilience chez les jeunes :

- un soutien social garantissant à chaque famille une alimentation saine et un logement décent ;
- un voisinage sécuritaire ;
- l'accès à des services tels que la santé, l'éducation et les loisirs ;
- un environnement dépourvu de racisme, de sexisme ou d'autres formes de préjudice et de discrimination ;
- une image positive des jeunes dans les médias.

## ► Participation des jeunes

La participation constructive des enfants et des jeunes aux activités de la maison, de l'école et de la communauté contribue à renforcer leur résilience : elle leur permet de se sentir mieux intégrés et moins isolés.