



LE BIEN-ÊTRE DES JEUNES EST L'AFFAIRE DE TOUS !

Bulletin en santé mentale pour les parents

La RÉSILIENCE : Comment la favoriser chez nos jeunes et nous-mêmes!

par D^{re} Marie-Josée Gendron, psychologue et leader en santé mentale

Vous êtes-vous déjà questionné sur le fait que certaines personnes peuvent traverser une période de stress sans être trop perturbées, alors que d'autres semblent être dépassées par les événements?

Eh bien, **cette capacité de pouvoir surmonter les difficultés sans trop de séquelles** s'appelle la

RÉSILIENCE

Ce qu'est la résilience

La résilience est une combinaison d'aptitudes et d'atouts positifs que les gens développent au cours de leur vie. Elle est définie comme étant la capacité de **rebondir** de ses défaites, **d'apprendre** de l'échec, **d'être motivé** par les défis et de **croire** en ses propres capacités à faire face au stress et aux épreuves de la vie. En fait, la recherche démontre que la résilience se développe lorsque l'individu fait face à des obstacles et qu'il apprend à les surmonter.

L'étude de cette *capacité à rebondir* a débuté dans les années 1960 alors que certains chercheurs observaient des enfants ayant vécus des traumatismes significatifs pour mieux comprendre la trajectoire entre le risque et les problèmes de santé mentale.

En fait, ils ont découvert qu'environ le tiers des personnes qui ont vécu des situations familiales abusives ont répété le cycle de cette violence et sont devenues elles aussi abusives. Le deuxième tiers de ces personnes menaient leur vie avec un certain succès, c'est-à-dire qu'elles étaient fonctionnelles dans plusieurs domaines de leur vie (professionnel, social ou personnel), mais peut-être moins fonctionnelles dans un domaine en particulier. Les personnes du dernier tiers devenaient des adultes assez fonctionnels et bienveillants dans les différents domaines de leur vie.

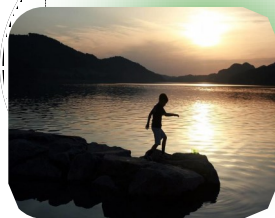
Ceci ne veut pas dire qu'il n'y avait aucune séquelle du trauma vécu, mais ces personnes avaient développé des stratégies efficaces pour surmonter ce trauma et pour gérer leur stress.

Gestion du stress

Il est important de souligner qu'*un certain niveau de stress est un élément important et même nécessaire pour développer de bonnes stratégies d'adaptation*. En fait, c'est la façon dont nous apprenons à gérer notre stress qui détermine si on développe la résilience au cours de notre vie.

La recherche nous donne des pistes sur les stratégies à suivre pour acquérir de bonnes compétences de gestion du stress. Par exemple, les relations saines que nos jeunes développent, tout d'abord avec les adultes autour d'eux et leurs pairs, les aident à acquérir un sens d'appartenance à leur communauté et à savoir vers qui se tourner pour un soutien émotionnel lors des moments difficiles.

De plus, la capacité d'identifier nos émotions nous aide à reconnaître qu'elles sont souvent temporaires. *Comme des vagues, les émotions peuvent souvent être intenses, mais elles sont toujours passagères!*



Des techniques de relaxation quotidiennes, telles que l'exercice et la respiration profonde, nous apprennent à gérer nos émotions et à mieux naviguer pour éviter de nous laisser submerger par celles-ci. Par exemple, il est important de s'empêcher de prendre des décisions lorsque notre état émotionnel n'est pas en équilibre.

Atouts positifs

Les personnes résilientes ont une capacité à visualiser une meilleure situation lorsque la situation actuelle est loin d'être idéale, en imaginant des solutions possibles aux problèmes. Elles réalisent fondamentalement que certaines situations sont temporaires et qu'elles peuvent exercer un certain contrôle pour en changer certains paramètres.

Les personnes résilientes prennent souvent une attitude plus optimiste face à la vie. Cet optimisme prend la forme d'une attitude plus équilibrée pour évaluer des situations plutôt que d'adopter une perspective simpliste en voyant toujours la vie en rose. Lors des moments de déceptions, ce sont ces personnes qui réussissent à juger de façon critique, mais réaliste, leurs efforts et à voir comment elles pourraient améliorer le résultat la prochaine fois. Ces personnes résilientes vont rejeter les pensées catastrophiques et extrêmes telles que « Je suis nulle. », « Je n'y arriverai jamais. »

AUTO-ÉVALUATION

Comme tout bon athlète qui juge honnêtement de ses capacités après une compétition, elles peuvent revoir leurs points forts et songer à ce qu'elles pourront améliorer dans le futur. En conséquence, ces personnes mènent une auto-évaluation réaliste de leur performance en se concentrant sur les efforts et les améliorations à apporter, et misent sur les leçons de vie à apprendre de toute situation problématique.

D'autres études ont démontré que les personnes résilientes ont aussi une flexibilité cognitive, ce qui veut dire qu'elles ont une facilité à passer d'une tâche à une autre ou à penser à différentes stratégies pour résoudre un problème. Ce sont des habitudes de vie que nous devrions adopter pour pouvoir les inculquer à nos jeunes.



Je peux tout en celui qui me donne la force. Éphésiens 4, 13

Une personne résiliente est souvent plus altruiste que d'autres et elle épouse des valeurs morales et éthiques élevées. Effectivement, la recherche démontre que de poser de simples gestes gentils envers les autres nous rend plus heureux.

Habituellement, ces personnes ont souvent rencontré au moins une personne dans leur entourage qu'elles admirent. Par conséquent, un seul adulte positif présent dans la vie d'un jeune peut avoir un impact bénéfique pour lui. En tant que parents, nous avons la possibilité de jouer ce rôle pour nos jeunes.

Nous sommes des modèles pour eux!

Que peut-on faire?

Bien que certains atouts personnels encouragent la résilience, certains experts argumentent également sur le fait qu'elle peut être en grande partie favorisée par les ressources de soutien et d'appui qui sont disponibles dans l'environnement. Cette perspective suggère qu'en tant qu'adultes, nous pouvons créer un environnement qui permet de développer davantage la résilience chez les jeunes.

Le chemin vers la résilience personnelle se fait par le biais de **plusieurs facteurs** : la santé physique, l'équilibre cognitif, le plan émotionnel et la spiritualité.

Tout d'abord, il faut nourrir la résilience par la **santé physique**. *Un corps sain favorise un esprit sain!* En conséquence, il faut s'assurer de pratiquer l'exercice physique régulièrement, d'avoir une alimentation saine et un bon sommeil.

De plus, il faut travailler l'**équilibre cognitif** en évaluant nos pensées négatives d'un œil critique. Nous devons essayer de les remplacer par des pensées positives qui misent sur la compassion et l'empathie pour nous-mêmes. Par exemple, on pourrait imaginer ce que nous dirait une personne qui nous aime ou qui nous estime dans une telle situation.

La plus grande gloire de la vie n'est pas de ne jamais tomber, mais de se relever à chaque fois que l'on tombe. Nelson Mandela

Sur le **plan émotionnel**, nous devons intentionnellement et délibérément tenter de faire pencher la balance vers plus d'émotions positives dans notre vie (la joie, le rire, etc.).

La recherche démontre que les émotions positives nous permettent de mieux performer durant les tâches plus complexes et d'avoir une meilleure concentration. Donc, à long terme, en augmentant le ratio de nos émotions positives par rapport à nos émotions négatives, nous profiterons d'une meilleure santé physique et nous réduirons même nos risques de développer des troubles de santé mentale.

Pareillement, notre esprit, comme notre corps physique, a besoin d'être nourri de **spiritualité** et d'un sens d'appartenance à notre communauté. On pourrait envisager que ceci se développerait à trois niveaux : *verticalement* vers Dieu, *horizontalement* vers nos pairs et *centralement* envers nous-mêmes.

- * Tout d'abord, grâce à des valeurs positives comme nos valeurs chrétiennes qui nous sont transmises par les adultes bienveillants autour de nous, nos jeunes développeront une conscience morale et sociale élevée.
- * Aussi, en les aidant à développer une attitude plus altruiste envers les autres et en les aidant à résoudre les conflits avec leurs pairs, nos jeunes apprendront à vivre davantage en harmonie avec eux.
- * Finalement, l'esprit a besoin d'être nourri par une certaine paix intérieure. En pratiquant régulièrement la prière ou d'autres techniques de relaxation comme la respiration profonde ou la visualisation, nos jeunes apprendront à mieux vivre le moment présent.



Misons plutôt sur les points forts du travail accompli, comme par exemple les efforts déployés, le temps mis pour la production, la maîtrise de la compréhension des concepts, la communication claire de leurs idées, etc.

Si un jeune a un défi organisationnel quelconque, vous pourrez modifier ce défi en une opportunité en surveillant le langage utilisé. Ce n'est pas « *malgré* tes difficultés organisationnelles que tu as tout de même réussi à compléter ce projet », mais c'est sûrement « *grâce* à tes techniques d'organisation et ta persévérance que tu as réussi à compléter le projet ».

Ces quelques conseils pourront fournir à nos jeunes des stratégies qui leur apprendront à mieux gérer leur stress et à acquérir la résilience face aux défis inévitables de la vie. En adoptant nous-mêmes une attitude plus équilibrée envers les obstacles journaliers, nous servons de modèles à nos jeunes tout en les aidant à mieux gérer leur vie pour jouir d'une meilleure santé mentale.

RESSOURCES

Les recommandations qui figurent dans ce bulletin viennent en partie des ressources de la **Fondation de psychologie du Canada**, dont entres autres, **Favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école** :

fondationpsychologie.org/index.php/francais/parents/

D'autres ressources sont aussi disponibles pour aider les parents à mieux outiller leurs jeunes pour qu'ils puissent mieux gérer leur stress :



fondationpsychologie.org/index.php/francais/programs/stress-lessons/parents/

Nourrir notre corps ne suffit pas. Il faut aussi nourrir notre âme. Dorothy Day