Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Élever des enfants résilients



Tous les enfants gagnent à être capables de composer avec les difficultés, le changement et l’adversité. Les capacités d’adaptation aident à jeter les bases de la résilience. Dans cet article, vous trouverez des conseils sur la façon d’aider les enfants à développer une résilience durable qui leur sera utile tout au long de leur vie.

Qu’est-ce qui rend un enfant résilient?

Pourquoi certains enfants semblent-ils avoir une résilience innée et être capables de demeurer forts même quand ils font face à des difficultés qui pourraient en anéantir d’autres? Les experts s’entendent pour dire que la résilience résulte de la conjonction de plusieurs facteurs. L’un d’eux est la tendance naturelle à s’adapter au changement. Des facteurs sociaux, spirituels, psychologiques et biologiques favorisent aussi la résilience. Vous pouvez prendre des mesures pour intégrer ces facteurs dans la vie de votre enfant.

Les sept « C » de la résilience chez les enfants

Le développement de la résilience est un processus qui évolue pendant l’enfance, l’adolescence et l’âge adulte. Vous trouverez de l’aide dans le livre A Parent's Guide to Building Resilience in Children and Teens: Giving Your Child Roots and Wings, rédigé l’Academy of American Pediatrics (AAP) et Kenneth Ginsburg, un pédiatre au Children's Hospital of Philadelphia.

Le Dr Ginsburg a mis en lumière les principaux aspects de la résilience, qu’il a nommés conjointement avec l’AAP les sept « C » de la résilience. Voici ces éléments qui, affirme-t-il, aideront les enfants à développer leur capacité d’adaptation au changement et à se relever après avoir subi des revers :

Compétence : Ensemble des forces et des capacités dont ils ont besoin pour surmonter les difficultés auxquelles ils se butent et s’adapter au changement tout au long de leur vie.

Confiance : Croyance en leurs moyens qui provient en partie de leur compétence.

Contact : Liens étroits avec la famille et la collectivité qui leur procurent un sentiment de sécurité et d’appartenance.

Caractère : Valeurs qui les aident à distinguer le bien du mal et à prendre de bonnes décisions sur le plan moral.

Contribution : Savoir qu’ils peuvent changer les choses et que « le monde est meilleur du fait qu’ils en font partie ».

Capacité d’adaptation : Outils de gestion des émotions et autres outils nécessaires pour composer avec différents types de stress auxquels ils peuvent faire face.

Contrôle : Savoir qu’ils peuvent influencer les résultats de leurs décisions.

Aidez votre enfant à évaluer ses habiletés. Fournissez-lui tout le soutien possible s’il désire acquérir une nouvelle habileté qui l’aidera à développer une compétence.

Moyens d’aider votre enfant à développer sa résilience

Voici des moyens de développer la résilience chez un enfant dès son jeune âge.

Encouragez-le à continuer de développer de nouvelles habiletés. Aidez votre enfant à évaluer ses habiletés. Fournissez-lui tout le soutien possible s’il désire acquérir une nouvelle habileté qui l’aidera à développer une compétence, par exemple jouer d’un instrument de musique ou maîtriser les rudiments du codage informatique.

Complimentez-le souvent avec sincérité. Renforcez sa confiance en soi et son estime de soi en le félicitant lorsqu’il fait de grands efforts, peu importe s’ils donnent lieu ou non aux résultats que vous espériez.

N’oubliez pas qu’« il faut tout un village pour élever un enfant ». Demandez et acceptez l’aide de proches, d’amis, de voisins, d’enseignants, d’entraîneurs, de membres de votre groupe confessionnel ou d’autres personnes. Ainsi, il vous sera plus facile d’exercer votre rôle de parent et votre enfant éprouvera un fort sentiment d’attachement à une collectivité élargie. Instaurez des rituels et des routines dans la famille et intégrez-y les membres de votre cercle élargi.

Donnez l’exemple en montrant les traits de caractère que vous aimeriez voir chez lui. Faites voir à votre enfant que vous agissez en faisant preuve d’honnêteté, de gentillesse et de tendresse, par exemple en observant les panneaux de signalisation, en aidant les personnes âgées du voisinage et en respectant les gens de traditions religieuses ou culturelles différentes. Lorsque vous vous sentez stressé ou en colère, montrez que vous faites appel à des stratégies d’adaptation positives, comme la méditation, le yoga et l’exercice.

Offrez-lui de nombreuses occasions d’aider les autres. Lorsque votre enfant aide les autres, que ce soit en partageant son repas avec un ami ou en participant à un projet communautaire de bénévolat, il apprend que ses gestes comptent et qu’il peut faire œuvre utile dans le monde.

Laissez-le résoudre des problèmes et prendre des décisions. Offrez à votre enfant des occasions de prendre des décisions adaptées à son âge.

Témoignez-lui votre confiance en ne vous empressant pas de résoudre tous les problèmes qu’il pourrait traiter lui-même. Il pourra ainsi constater qu’il y a des conséquences aux gestes qu’il pose. Même s’il ne peut pas toujours obtenir ce qu’il veut, il peut exercer un contrôle sur les résultats de plusieurs décisions qu’il prend.

Apprenez-lui à gérer son stress et les émotions douloureuses. Aidez votre enfant à développer la capacité de composer avec tous les types de difficultés. Faites-lui savoir que la tristesse fait partie de la vie, tout comme le bonheur. Il est normal de se sentir triste et de pleurer, et il est important de savoir gérer ces sentiments pour préserver sa santé physique et émotionnelle. Expliquez à votre enfant la façon d’exprimer ses sentiments de manière saine et appropriée. Il pourrait, par exemple, botter son ballon de soccer dans la cour pour se défouler lorsqu’il se sent frustré, ou parler à un adulte en qui il a confiance, comme un parent ou un grand-parent, lorsqu’il est triste.

En terminant, n’oubliez pas que le développement de la résilience est un processus qui dure toute la vie. Rassurez votre enfant souvent en lui disant que vous l’aimez, qu’il pourra toujours faire appel à vous devant des obstacles qui lui semblent insurmontables, et que vous avez aussi vécu votre lot de difficultés pendant votre enfance.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.