

FAVORISER LA RESILIENCE CHEZ L'ENFANT

Dès l'enfance, des défis peuvent avoir des conséquences sérieuses et durables. Face à l'adversité, certains se relèvent plus vite que d'autres. D'où vient cette capacité à rebondir ? Elle n'est pas innée mais s'acquiert progressivement si elle est favorisée. Dès le plus jeune âge, l'enfant peut développer des capacités de rebond.

Voici quelques stratégies pour favoriser la résilience :

1. **S'engager dans une éducation bienveillante** qui pratique l'écoute active et l'accueil émotionnel. Selon Haim Ginott, enseignant et psychologue pour enfants « Quand les enfants se sentent compris, leur souffrance et leur solitude diminuent et leur amour pour leurs parents va grandissant. »

Des études menées par des neuroscientifiques ont montré que l'impact de l'éducation n'est pas seulement émotionnel ou psychologique mais il est aussi biochimique. Ceci signifie que des parents capables de nouer avec leurs enfants des liens proches basés sur la confiance et le respect mutuels faciliteront une résilience qui les protégera contre les effets douloureux d'un environnement difficile.

2. **Encourager la prise de risques calculés.** De nombreuses études ont montré que le cerveau d'une jeune enfant qui prend des risques se développe mieux et sera capable de gérer de futures situations de stress. Lorsque l'enfant tente des choses, il apprend à connaître ses limites, prend confiance en lui et crée ainsi sa propre identité. En étant dans la bienveillance plutôt que la surprotection, le parent offre à l'enfant une sécurité affective qui lui permet de prendre des risques mesurés.

3. **Accepter les erreurs.** Accepter ses erreurs, c'est accepter d'apprendre et admettre que rater n'est pas une fatalité. Apprendre à nos enfants que leurs erreurs leur permettent de progresser et contribuent à leur apprentissage permanent est à la base du rôle d'éducateur. La compétition offre à l'enfant la capacité d'exprimer ses habiletés avec imagination et créativité et de pouvoir prendre des risques. Il va devoir s'adapter, contourner ses points faibles et trouver des solutions pour gagner.

4. **Résister au modèle du parent hélicoptère.** Les parents qui ont tendance à surinvestir leur rôle de parents et à gérer la vie de leur enfant laissent peu d'autonomie à leurs enfants, leur mettent trop de pression leur donnant peu de chance d'expérimenter la frustration et l'échec. Or, en apprenant à surmonter leurs échecs, les enfants développent leur résilience. Ils apprennent également à gérer leur frustration et à réguler leurs émotions. S'ils ne peuvent pas être confrontés à ces apprentissages, ils seront alors démunis face à l'adversité, une fois devenus adulte.

La résilience, indispensable pour pouvoir faire face au monde et à ses défis, peut être cultivée dès le plus jeune âge. Une fois devenu adulte, l'enfant pourra alors rebondir face à l'adversité. Ainsi que l'a dit Boris Cyrulnik *«Un coup du sort est une blessure qui s'inscrit dans notre histoire, ce n'est pas un destin.»*