



# Cinq stratégies pour aider son enfant à devenir plus résilient

---

Source : [McMaster Children's Hospital](#)



# DÉFINITION

La **résilience** correspond à :

- la capacité d'un enfant à s'adapter aux changements et à se relever après avoir traversé des difficultés.

Tous les enfants peuvent développer cette capacité et **environ 40% sont naturellement plus résilients.** La résilience peut également être renforcée grâce à l'accompagnement et au soutien des proches.

# Stratégie #1

## *Aider l'enfant à faire face à ses émotions*

- *Amener l'enfant à identifier et à nommer ses émotions.*
- *Normaliser les émotions.*
- *Faire preuve de réconfort et d'empathie pour lui montrer votre soutien.*
- *L'encourager à exprimer ses émotions de manière appropriée.*
- *Lui apprendre à se calmer.*
- *L'aider à développer des stratégies efficaces et fixer des limites claires.*

# Stratégie # 2

## Donner à l'enfant des occasions d'apprendre

- *Prévoir du temps « libre » ou non structuré pour que l'enfant puisse :*
  - *jouer, s'ennuyer, faire des choix, utiliser son imagination.*
- *Lui faire découvrir de nouveaux endroits et de nouvelles choses.*
- *Exposer l'enfant à des contenus éducatifs plutôt que divertissants.*
- *Offrir des moments avec d'autres jeunes afin de stimuler l'apprentissage vicariant (par répétition de comportements vus).*

# Stratégie # 3

## *Enseigner à l'enfant des façons judicieuses de penser*

- *Encourager les discours internes constructifs, une « voix intérieure » positive.*
- *Aider l'enfant à modifier les discours internes négatifs, qui sont durs, inexacts ou injustes.*
- *Proposer différentes options aux discours internes négatifs.*
- *Donner l'exemple en parlant de soi de façon positive.*

# Stratégie #4

## Enseigner à l'enfant les compétences sociales de base

- Enseigner comment saluer les autres, entamer et entretenir une conversation, utiliser les bonnes manières et attendre son tour.
- Organiser des « rencontres pour jouer » avec les amis.
- Discuter de ce qu'il faut faire lorsque les choses ne se passent pas comme prévu.
- Accorder une attention particulière aux comportements désirés.

# Stratégie #5

## *Aider l'enfant à avoir un corps en santé*

- *Prévoir des exercices ou des activités au quotidien.*
- *Proposer des aliments sains et variés chaque jour.*
- *Apprendre à l'enfant à prendre soin de sa bouche, de ses dents et de sa peau.*
- *Établir une routine quotidienne prévisible.*
- *Aider l'enfant à avoir un nombre d'heures de sommeil adapté à son âge.*