



# Utiliser les livres d'enfants pour favoriser le ressort psychologique

par Jennifer Pearson, avec le concours de Darlene Kordich Hall

Le présent article est le dernier de la série de trois publiés dans *Interaction* pour aider à améliorer le ressort psychologique chez les jeunes enfants. Dans les deux premiers articles, nous avons mis en lumière des facteurs importants à prendre en considération pour favoriser et maintenir la résilience.

1. Nous pouvons apprendre à avoir du ressort psychologique en remettant en question notre façon de réagir au stress et aux contrariétés<sup>1,2</sup>.
2. Un modèle de pensée résilient est juste et souple et il permet de trouver des solutions créatives à des problèmes, d'avoir la capacité de voir les choses de plus d'un point de vue et d'avoir l'aptitude de continuer à fonctionner au quotidien malgré les obstacles<sup>1,2</sup>.
3. Quand les jeunes enfants voient des adultes chaleureux et bienveillants qui donnent l'exemple de schémas de pensée résilients et de stratégies de gestion des contrariétés au quotidien, cela leur inculque plusieurs habiletés essentielles que les chercheurs associent à la résilience<sup>1,3,4</sup>.

Ces habiletés comprennent la gestion des émotions, la lutte contre les impulsions, l'analyse des causes, l'empathie, l'optimisme réaliste, l'auto-efficacité et l'ouverture aux autres et aux occasions qui se présentent. Pour de plus amples détails sur ces habiletés, voir l'article « Capacités de base pour améliorer le ressort psychologique » paru dans le numéro du printemps 2007 d'*Interaction* ou le Guide 2 dans le document *Reaching IN...Reaching OUT (RIRO) Resiliency Guidebook*<sup>4</sup>.

Dans le présent article, nous allons expliquer comment utiliser les livres pour aider les enfants à améliorer leur ressort psychologique et devenir des personnes capables d'une réflexion juste et souple.

À 3 ans, les enfants essaient activement de comprendre ce qui leur arrive<sup>3</sup>. Par exemple, un enfant peut penser que « maman et papa se chicanent parce que je suis un mauvais garçon ». Ou il peut croire en silence qu'une amie ne veut pas jouer avec lui « parce qu'elle ne m'aime plus et elle pense que je suis stupide ».

Il est fort probable que ces pensées soient inexactes, mais si elles persistent, elles peuvent donner lieu à des schémas de pensée non résilients qui vont finir par miner la confiance en soi de l'enfant. Si on demande directement à l'enfant ce qui le perturbe, il est fort probable qu'il répondra « je ne sais pas » ou qu'il se contentera de hausser les épaules. Il vaut mieux parfois utiliser une approche indirecte.

## L'exploration des pensées et des sentiments des enfants par le biais de livres d'histoires peut constituer un moyen agréable, indirect et sécuritaire d'aider les enfants à verbaliser leurs opinions et à imaginer des issues positives aux défis auxquels ils sont confrontés.

L'exploration des pensées et des sentiments des enfants par le biais de livres d'histoires peut constituer un moyen agréable, indirect et sécuritaire d'aider les enfants à verbaliser leurs opinions et à imaginer des issues positives aux défis auxquels ils sont confrontés. Les enfants aiment écouter des histoires. Les bonnes histoires offrent de multiples angles pour apprendre et discuter – des occasions pour la personne qui lit tout autant que pour celle qui écoute de valider leur expérience, d'élargir leur perspective et de trouver des solutions positives à des problèmes de tous les jours.

Les adultes qui ont surmonté de grandes difficultés durant l'enfance disent souvent que les histoires « ont été un compagnon influent et satisfaisant parce qu'ils avaient l'impression que l'auteur écrivait pour eux personnellement<sup>5</sup> » (p. 179).



Les histoires peuvent offrir aux enfants des exemples concrets de la façon dont des schémas de pensée justes et souples peuvent avoir une incidence positive sur la façon dont un personnage surmonte les contrariétés. Comme exemple, citons le brave petit tailleur<sup>6</sup> de Walt Disney qui, en raison d'un quiproquo, se voit mandater par le roi pour attraper le géant destructeur du village. Tout hésitant et terrifié, le tailleur finit par surmonter ses craintes et par faire fi de la différence de taille entre lui et le géant. En misant sur ses talents de tailleur, il trouvera le courage d'affronter le géant, ce qui fera de lui le héros du village.

Les histoires d'enfants nous aident aussi à mettre de l'avant des schémas de pensée justes et souples en remettant en question les suppositions et les préjugés des enfants. Comme outil d'inclusion, les livres d'images offrent des moyens efficaces d'explorer la diversité et de faire valoir les différences.

Par exemple, dans « Les vacances de Crapounette »<sup>7</sup>, l'histoire met en scène deux clans préhistoriques bien différents : les Craspouh, qui n'aiment pas la propreté et la politesse, et les Delavirière, qui aiment les bonnes manières. Une année, pour les vacances, la famille Craspouh échange sa fille Crapounette contre le fils Aimé-Les-Ongles-Propres Delavirière.

Chacun des deux enfants découvre, au début avec dédain et étonnement, les traditions diamétralement opposées de l'autre famille et finit par valoriser et même adopter les forces et le savoir de l'autre clan.

La documentation actuelle sur la résilience avance que la capacité de valoriser sa propre culture et de s'y identifier en plus de valoriser celle des autres constitue un important facteur de protection qui permet aux enfants d'améliorer leur ressort psychologique<sup>8</sup>.

La plupart des bonnes histoires contiennent des thèmes liés aux habiletés essentielles que les chercheurs associent à la résilience. Le fait de pointer les personnages d'une histoire qui exhibent ces habiletés permet de fournir aux enfants des exemples à imiter. Par exemple, vous pouvez dire : « les petits renards ont trouvé le problème [analyse des causes], puis ils ont élaboré un plan pour le résoudre [optimisme réaliste]. Ils n'ont pas lâché, n'est-ce pas? Ils ont continué à essayer [auto-efficacité]. »

Selon la recherche, l'imagination et le jeu créatif ont un rôle important à jouer pour aider les gens à traverser des moments difficiles et à se bâtir un avenir sain<sup>9,10</sup>. Nous pouvons utiliser de bonnes histoires pour nourrir l'imagination des enfants. Ces derniers adorent inventer leurs propres histoires à partir d'images dans un livre. Nous pouvons leur dire : « Inventons

une histoire fondée sur les personnes dans cette image. » Quand les enseignants utilisent cette technique, ils sont surpris et fascinés par l'enthousiasme et la créativité des enfants. À mesure que les enfants disent pourquoi selon eux les personnages dans une image agissent d'une telle manière, les enseignants saisissent mieux comment les enfants voient le monde. Cela les aide subséquemment à mieux comprendre les sentiments et les comportements des enfants<sup>4</sup>.

Pour savoir comment utiliser cette technique, voir la section « People in Pictures: Let's make a story! » du document *RIRO Resiliency Guidebook* (p. 42). Pour obtenir une liste annotée d'histoires pour enfants qui soulignent différentes habiletés nécessaires à la résilience, consultez le site [www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com) sous le lien « Books and Articles ».

Vous avez probablement déjà vos histoires de résilience préférées – des histoires remplies d'exemples d'optimisme, de persévérance, d'émotions maîtrisées, de triomphe contre l'adversité et d'occasions saisies au vol. Nous vous encourageons à les partager avec nous. Écrivez à [jennifer@reachinginreachingout.com](mailto:jennifer@reachinginreachingout.com) pour que nous puissions les ajouter à la liste de livres contenue dans le site Web de RIRO.

L'amélioration du ressort psychologique est une démarche continue – qui se poursuit parfois tout au long de la vie. La magie de la lecture et de l'écoute d'histoires lie les adultes et les enfants dans l'esprit de l'amélioration permanente de la résilience.

[Le présent article est adapté du guide 11 du document *Reaching IN...Reaching OUT Resiliency Guidebook*, p. 42-45.]

Jennifer Pearson est auteure/formatrice principale et Darlene Hall est coordonnatrice de *Reaching IN...Reaching OUT (RIRO)*, un programme de formation fondé sur des données scientifiques faisant la promotion du ressort psychologique chez les enfants. Pour de plus amples ressources sur la résilience ainsi que de l'information sur les programmes de formation et de la formation des formateurs de RIRO, consultez le site Web de RIRO ([www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com)) ou communiquez avec la coordonnatrice à l'adresse [info@reachinginreachingout.com](mailto:info@reachinginreachingout.com). Le programme de formation des formateurs de RIRO en Ontario est financé par la Fondation Trillium de l'Ontario.

#### Références

1. Reivich, K. et A. Shatté (2002). *The resilience factor*. New York, Broadway Books.
2. Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. New York, Pocket Books.
3. Seligman, M. E. P., K. Reivich, L. Jaycox et J. Gillham (1995). *The optimistic child*. New York, Harper Perennial.
4. Pearson, J. et D. K. Hall (2006). *RIRO resiliency guidebook*. Toronto, Child & Family Partnership. [Il est possible de télécharger gratuitement le Guidebook à partir du site Web de RIRO à l'adresse [www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com); cliquez sur le lien « Guidebook & Videos ». Vous pouvez aussi en commander un exemplaire auprès de la FCSGE, [info@cccfcfcsge.ca](mailto:info@cccfcfcsge.ca).]
5. O'Connell Higgins, G. (1994). *Resilient adults: Overcoming a cruel past*. San Francisco, Jossey-Bass.
6. *Le brave petit tailleur* (1977) Walt Disney, Livre-Loisirs Itée. ISBN 0-394-82559-4.
7. Reynolds Naylor, P. (1994). *King of the playground*. New York, Aladdin Paperbacks.
8. Fichou, B. (mai 2002). *Les vacances de Crapounette*. Illustration de A. Wilsdorf. Collection *J'aime lire*. Boucherville, Bayard Jeunesse Canada, n° 149, p. 3-43.
9. Hewitt, D. et S. Heidemann (1998). *The optimistic classroom: Creative ways to give children hope*. Beltsville, MD, Redleaf Press.
10. Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco, WestEd.
10. Rubin, L. (1996). *The transcendent child: Tales of triumph over the past*. New York, Basic Books.