



Capacités de base pour améliorer le ressort psychologique

par Darlene Hall et Jennifer Pearson

Cet article est le second d'une série de trois sur le ressort psychologique (ou la résilience) dans *Interaction*. Le prochain sera intitulé « Utiliser les livres d'enfants pour favoriser le ressort psychologique ».

La recherche menée au cours des trente dernières années montre que la résilience aide les gens à composer avec le stress et les contrariétés, à surmonter les désavantages de l'enfance et à saisir les nouvelles occasions qui se présentent¹.

Dans le dernier numéro d'*Interaction*, l'article « Le ressort psychologique : s'adapter aux défis de la vie » a fait valoir que les éducatrices de la petite enfance donnent l'exemple d'un modèle de schémas de pensée résilients et de stratégies de gestion des contrariétés dans leurs interactions quotidiennes avec les jeunes enfants. Selon des chercheurs de l'University of Pennsylvania, notre démarche de réflexion affecte directement l'acquisition de plusieurs capacités cruciales associées au ressort psychologique¹. Le maintien de ces capacités est un processus continu qui aide les gens de tous les âges à persévérer et à se remettre à la suite des changements que la vie apporte inévitablement. Les résultats de l'initiative Reaching In...Reaching Out de promotion de la résilience suggèrent que le recours aux habiletés cognitives qui favorisent la réflexion juste et souple peut aider les éducatrices de la petite enfance à faire la démonstration des capacités cruciales décrites dans cet article².

Capacité 1. Gestion des émotions – savoir maîtriser ses émotions

Dans les situations stressantes, nos émotions peuvent prendre le dessus et affecter toute notre journée. Par contre, si l'on sait

maîtriser nos émotions, on peut arriver à se calmer et à exprimer nos sentiments de manière constructive de façon à ne pas se sentir dépassé.

La gestion des émotions a une incidence sur nos interactions avec les autres, notre manière de résoudre des difficultés et même sur notre façon de voir le monde.

Un moyen simple et efficace de maîtriser nos émotions consiste à recourir à la bonne vieille méthode des « trois grandes respirations ». Il suffit d'inspirer lentement en comptant jusqu'à trois, de laisser l'air emplir tous les poumons, puis d'expirer lentement en comptant jusqu'à trois. Répétez l'exercice trois fois et vous ressentirez un effet calmant. Dans le cas des jeunes enfants, vous pouvez leur demander de remplir leur ventre d'air comme on gonfle un gros ballon puis d'expirer comme pour souffler une bougie imaginaire.

Capacité 2. Lutte contre les impulsions – réfléchir avant d'agir

La lutte contre ses impulsions consiste à réfréner nos envies et à songer à la façon de réagir ensuite. Par exemple, quand la colère nous gagne, il est possible d'avoir envie de crier et de se disputer. La lutte contre nos impulsions nous permet d'arrêter et de décider si ces actions contribueraient à aider ou à envenimer la situation.

La lutte contre nos impulsions nous permet aussi de retarder notre instinct de gratification, de mener à terme ce que nous entreprenons et de planifier pour l'avenir.

Les enfants apprennent comment maîtriser leurs impulsions et différer leur gratification en nous observant faire preuve de retenue et en apprenant à détourner leur attention de l'objet convoité³. Nous pouvons offrir des directives et des encouragements à cet effet en disant par exemple : « Dès que Marguerite a fini de jouer avec le camion de pompier, ce sera à ton tour. Si tu te trouves une autre activité, tu trouveras ça plus facile d'attendre ton tour. »

Capacité 3. Analyse des causes – aller au fond du problème

L'analyse des causes fait référence à la capacité d'analyser avec précision les causes d'un problème ou d'une situation. La recherche sur le ressort psychologique montre que nos pensées sur les causes d'un problème ou d'une situation ont une influence sur



notre réaction. Par exemple, si nous croyons que nous sommes ultimement à blâmer pour le niveau de stress vécu par les enfants au cours d'une journée, nous pourrions finir par nous sentir dépassées ou incompétentes.

En revanche, si nous analysons la journée de plus près, nous trouverons vraisemblablement de multiples causes au stress (p. ex. : de la pluie incessante, des enfants en transition, un changement de personnel, etc.). Par une telle approche, les remarques du genre « *c'est de ma faute* » sont remplacées par « *il y a beaucoup de choses qui se passent... ce n'est pas étonnant qu'on puisse sentir le niveau de stress dans la salle aujourd'hui.* »

Une analyse plus précise de la situation permet de voir que bien des causes de stress sont *temporaires* et affectent seulement une partie *précise* de notre vie. Une telle analyse a ainsi l'avantage de réduire le stress et de nous aider à canaliser notre énergie pour traverser la période difficile.

Nous pouvons aider les enfants à acquérir les compétences pour analyser les causes d'un problème en leur enseignant comment cerner une difficulté et travailler ensemble à trouver une solution. On peut par exemple dire : « *il y a un problème parce que vous voulez les deux jouer avec le même jouet. Qu'est-ce qu'on peut faire pour résoudre le problème?* »

Nous pouvons aussi aider les enfants à voir que les frustrations et les déceptions sont de nature temporaire en commençant par reconnaître leurs sentiments puis en leur offrant des solutions de rechange : « *Ça peut être frustrant d'essayer une nouvelle activité, mais rappelle-toi que tu croyais ne jamais pouvoir monter la fermeture éclair de ton manteau sans mon aide. Mais maintenant, qui arrive à le faire seul?* »

Capacité 4. Optimisme réaliste – voir le côté positif

Un optimisme réaliste est la capacité de maintenir un regard positif sans pour autant faire fi de la réalité – apprécier les aspects positifs sans ignorer les aspects négatifs³.

Nous faisons preuve d'optimisme réaliste devant les enfants quand nous reconnaissons qu'il n'y a pas de solution magique – que les résultats positifs s'obtiennent en faisant des efforts, en trouvant des solutions aux problèmes et en planifiant. Nous pouvons aider les enfants, pas à pas, à trouver des solutions en leur

demandant par exemple : « Qu'est-ce qui peut se produire maintenant » ou « Connais-tu une autre solution qui pourrait fonctionner? »

Capacité 5. Empathie – se mettre à la place de l'autre

L'empathie est la faculté de comprendre les sentiments et les besoins d'une autre personne. Les enfants finissent par acquérir cette capacité si les adultes qui les entourent les comprennent et les soutiennent. En enseignant aux enfants à reconnaître leurs propres sentiments et ceux des autres, nous les aidons à acquérir d'importantes aptitudes pour entretenir des relations et améliorer leur ressort psychologique.

Capacité 6. Auto-efficacité – croire en ses propres moyens

L'auto-efficacité fait référence à notre croyance en nos moyens de résoudre des problèmes, de composer avec le stress et d'avoir une influence sur une situation.

Nous pouvons aider les enfants à croire en leurs habiletés en leur donnant des choix qui leur permettent de prendre des décisions qui les touchent : « *Il fait froid dehors. Veux-tu porter ton chapeau ou mettre ton capuchon?* » Les enfants acquièrent aussi des compétences quand ils ont des occasions de se dépasser et de réussir.

Capacité 7. Ouverture – savoir saisir les occasions et demander de l'aide

L'ouverture permet de saisir les occasions qui se présentent. La recherche sur la résilience laisse entendre que les gens sont davantage enclins à essayer de nouvelles choses s'ils sont d'avis que les erreurs font inévitablement partie de la vie⁴.

Nous pouvons montrer que « personne n'est parfait » en parlant aux enfants des erreurs que nous faisons et de la façon dont nous les corrigeons. En leur expliquant que « tout le monde fait des erreurs » et que « c'est comme ça qu'on apprend », nous leur donnons la confiance de prendre des risques.

Nous pouvons aussi rappeler aux enfants les réussites, souligner qu'ils grandissent et qu'ils apprennent tous les jours : « *Quand tu es états bébé, est-ce que tu pouvais marcher? Et maintenant? Tu cours tellement vite que j'ai de la peine à te suivre!* »

Une autre partie importante de l'ouverture consiste à être réaliste quant à ce que nous pouvons affronter et à demander de l'aide d'amis ou de professionnels au besoin. Nous



pouvons aider les enfants à tendre la main en leur montrant qu'il n'y a rien de mal à demander de l'aide – que nous avons tous besoin de soutien des autres à l'occasion.

La question n'est pas de déterminer si nous avons du ressort ou pas. Nous possédons tous des aptitudes que nous maîtrisons bien et d'autres que nous devons travailler pour améliorer notre capacité à nous remettre sur pied. Il faut toute une vie pour acquérir de la résilience et l'améliorer. Les enfants observent, copient et assimilent nos réactions efficaces au stress et aux occasions qui se présentent. Il est véritablement possible d'apprendre le ressort psychologique.

Cet article est adapté du Guide 2 anglais de *Reaching In...Reaching Out Resiliency Guidebook*, p. 4-8. Pour de plus amples renseignements sur l'acquisition de schémas de pensée résilients et de stratégies de gestion des contrariétés, consultez le site www.reachinginreachingout.com et cliquez sur le lien « Guidebook & Videos ».

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.

Références

1. Reivich, K., et A. Shatt (2002). *The resilience factor*. New York, Broadway Books.
2. Pearson, J., et D. K. Hall (2006). *RIRO resiliency guidebook*. Toronto, Child & Family Partnership, p. 53-59. [Ce guide est affiché dans le site Web de RIRO, à l'adresse www.reachinginreachingout.com; cliquez sur le lien « Guidebook & Videos ». Vous pouvez aussi en commander un exemplaire auprès de la FCSGE.]
3. Sethi, A., W. Mischel, J. L. Aber, Y. Shoda et M. L. Rodriguez (2000). « The role of strategic attention deployment in development of self-regulation: predicting preschoolers' delay of gratification from mother-toddler interactions », *Developmental Psychology*, vol. 36, n° 6, p. 767-777.
4. Brooks, R. B. (1994). « Children at risk: fostering resilience and hope », *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 64, p. 545-553.

ERRATUM :

La liste des références de l'article « Le ressort psychologique : s'adapter aux défis de la vie » (*Interaction*, hiver 2007) se rapporte à une autre version de l'article. Les références auraient dû être celles ci-dessous.

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, Perennial.
4. Werner, E. et R. Smith (2001). *Journeys from childhood to midlife: risk, resilience, and recovery*, Ithaca (N.-Y.), Cornell University Press.
5. Abramson, L. Y., M. E. P. Seligman et J. D. Teasdale (1978). « Learned helplessness in humans: a critique and reformulation », *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 97, n° 1, p. 49-74.
6. Kobasa, S. C. (1979a). « Personality and resistance to illness », *American Journal of Community Psychology*, vol. 7, p. 413-423.
7. Kobasa, S. C. (1979b). « Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 37, p. 1-11.
8. Garnezy, N. (1991). « Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments », *Pediatric Annals*, vol. 20, p. 459-466.
9. Luthar, S. S. et E. Ziegler (1991). « Vulnerability and competence: a review of the research on resilience in childhood », *American Journal of Orthopsychiatry*, vol. 61, p. 6-22.
10. Shatté, A. J. (2002). Communication à la journée de formation Reaching In... Reaching Out, le 16 novembre 2002, Toronto.

Les vaccins

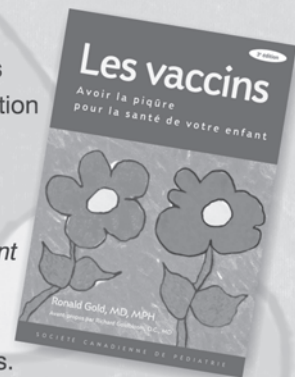
Avoir la piqûre pour la santé de votre enfant

3^e édition

Date de lancement : Décembre 2006
 Format : Couverture souple, 6½ x 9¼, 392 pages
 Prix régulier : 21,95 \$
 (Prix pour les membres de la SCP : 17,95 \$)
 ISBN : 0-9781458-1-X

Revu de fond en comble par le comité des maladies infectieuses et d'immunisation de la SCP et révisé par le docteur Ronald Gold, le nouveau *Avoir la piqûre pour la santé de votre enfant* fournit plus d'information que jamais aux parents et aux dispensateurs de soins.

La 3^e édition contient trois nouveaux chapitres sur les vaccins les plus récents, contre le rotavirus, le papillomavirus et l'hépatite A; les résultats des recherches les plus récentes sur l'efficacité, la sécurité et les effets secondaires des vaccins; un chapitre augmenté et mis à jour consacré à une foire aux questions et de l'information sur les vaccins en cours d'élaboration.



Société
canadienne
de pédiatrie



2305 St. Laurent, Ottawa (Ontario) K1G 4J8



613-526-3332

Incluez votre numéro de carte VISA ou MasterCard



613-526-9397, poste 221

Ayez votre numéro de carte VISA ou MasterCard à portée de la main



www.cps.ca