

la santé mentale *pour tous*

Résilience : à la maison, à l'école et au travail – *Fiche de renseignements*

Tiré de la brochure *Les enfants peuvent s'en sortir : Favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école*



PENINSULA BRIDGE / FLICKR.COM

Résilience : Combinaison de compétences et de qualités positives que les gens retirent de leurs expériences de vie et de leurs relations. Ces qualités les aident à résoudre des problèmes, à relever des défis et à se remettre des déceptions. Nous pouvons aider nos enfants à développer ces qualités ou « atouts » qui leur permettront d'être résilients et leur seront utiles tout au long de leur vie.

De précieux atouts :

- **Relations et disponibilité** : solides relations parent-enfant, aptitudes sociales et confiance en soi, aptitude à demander de l'aide, compréhension des limites personnelles, appartenance à des communautés et à des groupes.
- **Compétences émotionnelles** : estime de soi, capacité de se calmer soi-même, capacité de parler de ses émotions, sens de l'humour, capacité de se distraire, capacité de voir le bon côté des problèmes et des défis, savoir se comporter de façon appropriée dans diverses situations.
- **Compétence** : établissement d'objectifs et planification, compétences en résolution de problèmes et capacité de raisonnement, compétences pratiques, comme savoir cuisiner, nettoyer, faire un budget, réparer des choses et trouver de l'information, capacité de s'occuper de soi-même et d'être autonome, assurance, persévérance, jugement sûr et esprit critique.
- **Optimisme** : confiance en ses propres aptitudes et compétences, capacité d'évaluer les risques, expériences positives pendant l'enfance, famille et communauté d'un grand soutien, générosité et attitude encourageante envers autrui.

Façons dont les parents favorisent la résilience chez leurs enfants :

- Relations parent-enfant
- Communication parent-enfant : écouter, écouter, écouter et respecter les émotions et l'affirmation de la personnalité
- Discipline : prendre des décisions indépendantes
- Optimisme : désamorcer les pensées négatives, témoigner d'une façon constructive de voir les choses, donner l'exemple d'un esprit positif
- Gestion du stress : fournir des stratégies que les enfants peuvent développer, consulter le programme *Nos enfants et le stress*[®]

EN PARTENARIAT AVEC

Transférer ces compétences dans son milieu de travail : Reprendre le dessus : La résilience et ses avantages au travail

- **Relations** : Traitez bien les gens, faites preuve de bonnes aptitudes à l'écoute. Essayez d'envisager les situations du point de vue de l'autre personne. Ne critiquez pas vos collègues devant les autres, mais félicitez-les publiquement. Admettez vos erreurs et excusez-vous. Pardonnez les erreurs des autres.
- **Intelligence émotionnelle** : Soyez conscient de vos émotions et de la façon dont elles vous affectent. Essayez d'agir en vous fondant sur des pensées et des idées plutôt qu'en fonction de vos émotions. Faites preuve d'empathie. Soyez attentif à la façon dont vous exprimez de vives émotions. Faites attention à votre langage corporel. Investissez dans votre bien-être affectif en réservant du temps à des réseaux sociaux et des activités qui apportent de l'énergie et du plaisir dans votre vie.
- **Compétence** : Connaissances et compétences qui nous permettent de régler des problèmes et de faire bouger les choses. Demandez de la formation quand vous en avez besoin. N'ayez pas peur de poser des questions. Tirez profit d'occasions de formation à l'extérieur, comme des conférences et des cours, et lisez des publications qui se rapportent à votre domaine de travail. Engagez-vous dans des organismes communautaires. Parlez à des gens qui en connaissent plus que vous.
- **Optimisme** : Attitude et mode de pensée positifs et réalistes fondés sur l'expérience et qui nous aident à surmonter les défis et les déceptions avec confiance. Entraînez-vous à voir les situations fâcheuses comme des revers temporaires plutôt que des catastrophes permanentes. N'exagérez pas les répercussions négatives des situations difficiles. Cherchez à faire un petit pas pour améliorer la situation. Célébrez vos succès. Neutralisez les pensées et les opinions négatives. Cherchez les aspects positifs des situations négatives.
- **Stratégies d'adaptation** : outils que nous utilisons pour réduire notre stress et gérer les situations difficiles : Conservez une liste mentale des choses qui vous aident à faire face aux situations difficiles et utilisez-la lorsque vous vivez des moments pénibles. Restez en contact avec les personnes qui peuvent vous aider à vous en sortir. Réservez-vous du temps pour « des temps d'arrêt » : prenez des pauses et des vacances. Apprenez à décomposer les problèmes en parties et organisez-vous pour changer les choses que vous pouvez changer et vivre plus facilement avec celles que vous ne pouvez pas changer. N'oubliez pas la vue d'ensemble : les perceptions peuvent être fausses.

Vous avez besoin de plus de renseignements?

La Semaine de la santé mentale a été créée par l'Association canadienne de la santé mentale (ACSM) pour parler et réfléchir sur la santé mentale pour tous, s'engager à son égard et la célébrer. Le thème « La santé mentale pour tous » a trait au droit de tous les Canadiens de jouir de la meilleure santé mentale possible. Cette attitude représente les façons dont les Canadiens peuvent activement protéger et préserver leur santé mentale à la maison, au travail et dans leur collectivité. L'ACSM conçoit des politiques et fournit tous les jours des programmes et des services par l'intermédiaire de ses quelque 10 000 bénévoles et 135 bureaux dans tout le Canada. Cette année, la Semaine de la santé mentale célèbre son 60^e anniversaire du 1^{er} au 7 mai 2011.

Obtenez plus d'information sur le site www.semainedelasantementale.ca.ca