

N°5

LA MINUTE PARENTS



Développer la résilience : l'art de rebondir après une difficulté

Est-ce que votre enfant manifeste une réaction vive (pleurs, crise, anxiété, etc.) à la suite d'une défaite ou d'une déception?

Il n'est pas le seul et il a besoin de vous pour l'aider à développer sa résilience!

La résilience, c'est le courage d'avancer, de surmonter les difficultés, de retrouver son équilibre et de s'adapter au changement pour se construire.

VIVRE DES DÉFIS, ÇA FAIT PARTIE DE LA VIE

Adoptez un regard bienveillant, reflétez l'émotion vécue par votre enfant et demeurez présent pour l'aider à surmonter une épreuve.



QUAND LES ÉMOTIONS INSPIRENT

Soyez attentif aux pensées et aux émotions de votre enfant.

Encouragez son autonomie en le faisant réfléchir.

Posez-lui des questions comme : « Quel serait ton souhait dans cette situation ? » et « Qu'est-ce que tu penses faire ? ».

LE RÉCONFORT AVANT LA RÉCOMPENSE



Consolez votre enfant par votre présence réconfortante plutôt que par un cadeau ou un privilège. C'est payant à long terme!

VERS UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL

Aidez-le à trouver ses propres façons de s'apaiser. Prévoyez des moments pour l'aider à retrouver son calme, comme cuisiner, faire de la musique ou marcher en forêt.



LES DIFFICULTÉS SONT DES LEÇONS DE LA VIE

Montrez-lui comment utiliser ses anciennes solutions pour résoudre de nouveaux problèmes. Un enfant qui arrive à faire face à ses difficultés sera moins anxieux, plus autonome et plus résilient lorsqu'une autre épreuve se présentera.



PRÉPARÉE PAR

L'équipe des services psychosociaux du DSFNO

Source : Naitre et grandir (<https://naitreetgrandir.com/fr>)