



Les clés de la résilience sont accessibles lorsque nous aidons les enfants à se rétablir

par Dre Deborah MacNamara (25 septembre 2021)
Traduit par Nathalie Malo

Il convient de préciser que l'enfance consiste en une période de l'existence humaine qui est imprégnée de blessures. Il ne s'agit pas simplement de coupures, d'éraflures et d'ecchymoses qui ont été occasionnées par les jeux d'exploration. En vérité, les sentiments des enfants sont tout autant blessés, que ce soit par le rejet, les insultes ou l'exclusion perpétrés par autrui. De plus, il arrive fréquemment que les enfants redoutent la noirceur, qu'ils soient anxieux à l'idée de fréquenter l'école ou qu'ils éprouvent de l'appréhension quant à un examen imminent. Leur univers est empreint de sentiments intenses qui peuvent les envahir et les bouleverser. Par conséquent, il peut s'avérer déconcertant pour les parents d'envisager la meilleure façon de satisfaire les besoins émotionnels de leur enfant. Il est opportun de divulguer que certains experts vantent les bénéfices de laisser un enfant échouer, tandis que d'autres insistent sur la nécessité de le préserver de toute souffrance. De ce fait, il peut être complexe de déterminer la manière adéquate pour préparer nos enfants à affronter des situations ardues et à faire face aux adversités qui les attendent. Dans un tel contexte, comment nous est-il possible de cultiver la résilience et la débrouillardise de nos enfants ?

Il convient de souligner que la résilience n'équivaut pas à un ensemble de compétences à acquérir, à un état d'esprit ou à des affirmations à répéter, et elle ne provient certainement pas d'une feuille de travail ou de tentatives visant à se convaincre que nous sommes heureux. À l'instar du corps qui sait exactement de quelle façon soigner une blessure physique au moyen d'appui, les blessures émotionnelles peuvent également être surmontées. Il importe de noter qu'à titre de parents, nous assumons un rôle crucial dans le cadre de ce processus de guérison.

La solution pour cultiver la résilience réside dans la compréhension du fonctionnement de nos émotions. De plus, il est important de préciser que le stress fait partie intégrante de notre existence, et en tant qu'êtres humains, nous sommes conçus pour le surpasser. Par ailleurs, l'adversité n'est pas un état que nous pouvons éviter, mais nous pouvons devenir mieux outillés pour la gérer. Or, les jeunes enfants sont des êtres vulnérables au niveau développemental et ils ne sont pas (encore) capables de faire face aux événements contrariants. Toutefois, au fur et à mesure qu'ils gagnent en maturité, ils devraient être de plus en plus aptes à affronter ces situations problématiques. Ce constat soulève donc une question primordiale : « Comment est-il possible de procurer à nos enfants le soutien dont ils nécessitent tout au long de leur croissance ? ».

Faire face aux futilités

Les futilités sont omniprésentes pour un jeune enfant, telles que les jeux qu'il est incapable de gagner, les opinions qu'il ne peut changer, ou l'attention des parents qu'il doit partager avec les membres de sa fratrie. D'autre part, les enfants commettent des erreurs, ils n'obtiennent pas toujours ce qu'ils désirent et ils ne

réussissent pas à éviter les transitions. Certes, il est possible que ces défis nous paraissent insignifiants comparativement à nos enjeux, et pourtant, ils sont adaptés au développement du jeune enfant.

Il n'est pas rare que les enfants deviennent frustrés quand ils se heurtent à des conditions qu'ils ne peuvent pas modifier. À cet effet, il est essentiel de spécifier que la frustration incarne l'émotion qui met en marche le moteur du changement, car elle peut contraindre quelqu'un à changer d'avis, susciter une autre décision ou accorder du répit face à la réalité. Néanmoins, il arrive parfois que le sentiment de frustration ne parvienne pas à modifier le cours de choses et que ce soit plutôt l'enfant qui soit appelé à changer. À ce propos, il convient d'indiquer que si le système émotionnel a saisi que l'effet désiré ne se produira pas et qu'il décide de renoncer à sa demande, alors ce seront la tristesse et la déception qui succéderont aux sentiments de frustration et de colère.

Par conséquent, c'est à ce stade que nous pouvons aider notre enfant à cultiver la résilience qui lui sera nécessaire pour poursuivre son cheminement. En réalité, la résilience découle du fait de ressentir les déceptions qui surviennent dans notre vie ainsi que de la conviction que nous sommes capables de les surmonter. Pour sa part, la confiance provient du fait que nous sommes en mesure de reconnaître que nous pouvons dépasser l'adversité au lieu de tenter de l'éviter complètement. Or, la solution consiste à ne pas craindre d'entreprendre ces parcours émotionnels avec nos enfants et surtout, à prendre le temps d'inviter les larmes qui s'avèrent indispensables.

Inviter les larmes et la tristesse

Bien que nous sommes conscients que nous ne pouvons pas toujours obtenir ce que nous voulons et qu'il est parfaitement normal de se sentir triste ou déçu, il s'avère plus difficile d'amener nos enfants vers une telle perspective. Plus précisément, cela implique que nous devons créer de l'espace pour leurs larmes et leurs contrariétés, et que nous devons faire preuve de patience alors que nous sommes témoins des retombées émotionnelles des futilités que nous leur imposons (cessation du temps d'écran qui leur est alloué), et ce, tout en les faisant passer d'un *état de colère* vers un *état de tristesse*.

Il est important de mentionner que nous devons éviter de faire obstacle à leur tristesse en les distrayant, en leur demandant de retrouver leur sourire ou en attendant d'eux qu'ils se ressaisissent et qu'ils passent à autre chose. Cependant, nous n'avons pas besoin d'être leur défenseur émotionnel pour contourner la tristesse qui prévaut, et par-dessus tout, nous ne voulons pas entraver le déversement des émotions intenses qui s'avèrent inconfortables. À cet égard, ce sont ces dernières qui permettront aux enfants de traverser les moments éprouvants de leur existence. Ainsi, les messages suivants : « C'est difficile, je suis là pour toi, je ne crois pas que c'est ce que tu voulais, je comprends que tu sois frustré » peuvent aider l'enfant à faire face à ce qui ne peut être modifié et à ce qui ne changera pas.

Il convient de rappeler que nos enfants ne peuvent pas accéder à leur tristesse si nous ne soutenons pas leurs émotions. Par conséquent, s'ils sont confrontés à des paroles désobligeantes, à des humiliations ou à des punitions, alors l'esprit de l'enfant peut refouler ces émotions et les empêcher d'être ressenties. À vrai dire, si

nous ne pouvons pas éprouver les émotions, nous ne pouvons pas les nommer et nous ne pouvons pas comprendre notre univers émotionnel. Pour cette raison, nous devons inviter les émotions de notre enfant et en expérimenter leur expression. Pour ce faire, l'approche à favoriser consiste à accompagner leurs sentiments.

Accompagner les émotions

Si nous considérons les émotions comme des dispositions qui doivent être manifestées, alors nous sommes davantage en mesure de communiquer à un enfant qu'il peut s'exprimer en toute sécurité. Il est essentiel de veiller à ce que votre enfant comprenne pleinement que peu importe ses sentiments et la façon dont il les exprime, cela ne signifie aucunement que vous vous dérobez de lui et que vous lui refusez tout rapprochement. Par contre, cela ne veut pas dire que vous êtes pour autant en accord avec la façon dont il souhaite transiger avec ses sentiments. En effet, cela signifie plutôt que ces derniers sont considérés comme étant parfaitement normaux, et ce, tout en admettant à l'enfant qu'il peut être pénible de ne pas obtenir ce que nous désirons et qu'il est également angoissant de se retrouver face à des circonstances nouvelles ou imprévues. Il convient de spécifier que le fait de demeurer en contact avec une émotion inconfortable se révèle être l'une des expériences les plus exigeantes et courageuses que nous puissions vivre à titre d'humain. Dans ce contexte, notre relation avec les enfants est véritablement indispensable puisqu'ils ne sont pas encore prêts à affronter à leurs émotions seuls.

Quand nous accompagnons les émotions d'un enfant, cela signifie que nous lui confirmons que ses sentiments sont réels, qu'ils doivent être extériorisés et ressentis. Par conséquent, il est vital que l'enfant trouve des mots pour désigner ses sentiments. Nous pouvons l'aider dans cette démarche en lui proposant des termes qui reflètent ses émotions. Il importe de noter que l'invitation remise à un enfant, qui consiste à ressentir, se trouve à la source de la résilience et du parcours émotionnel qu'il doit éventuellement traverser.

Bien que nous percevions un jouet brisé ou des sentiments blessés comme des détails, il est nécessaire de reconnaître qu'ils constituent un obstacle considérable pour les enfants au moment où ils se familiarisent avec leur univers. En conséquence, si nous pouvons les aider à faire face aux petites choses qui ne fonctionnent pas, et subséquemment, à susciter les sentiments et la tristesse qui doivent être ressentis, alors nous les aurons correctement préparés quant à ce qui les attend. En définitive, le plus beau cadeau que nous puissions offrir à nos enfants n'est pas qu'ils sachent que tout va s'arranger, mais plutôt qu'ils auront acquis la confiance nécessaire pour gérer les événements difficiles lorsqu'ils surviendront.

Tous droits réservés Deborah MacNamara, 2021©

Dre Deborah MacNamara, auteure du livre « **Grandir, jouer, s'épanouir** », est membre du corps professoral de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Kid's Best Bet**, un centre de consultation et de ressources familial. Pour de plus amples informations veuillez visiter :

www.macnamara.ca et www.neufeldinstitute.org.