



Centre d'Excellence en  
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



**Qu'est-ce que la résilience?** On estime que près de 90% de nous allons expérimenter au moins un événement traumatique au cours de notre vie (Norris & Sloane, 2007). Il n'y a pas deux personnes qui y réagissent exactement de la même façon. La **résilience** réfère à l'idée de rebondir après avoir rencontré des difficultés ou des stress et au processus d'une bonne adaptation face à l'adversité, un traumatisme, une tragédie, des menaces et même des sources significatives de stress. Une saine adaptation au stress dépend des habilités individuelles d'adaptation et des ressources disponibles.

### Qu'est-ce qui rend les gens résilients?

Les recherches ont démontré que les individus résilients tendaient à utiliser des mécanismes d'adaptation similaires lorsqu'ils étaient confrontés au stress. Southwick & Charney (2013) ont découvert 10 mécanismes d'adaptation qui s'avèrent efficaces face au stress et au trauma, qu'ils ont nommés « facteurs de résilience ».

### Pouvons-nous apprendre à devenir résilients?

#### Le modèle de neuroplasticité

Quand les cellules du cerveau sont utilisées activement, elles transmettent leurs messages plus efficacement et établissent plus de connexions avec les autres cellules. Quand les cellules ne sont pas utilisées, elles meurent et s'élaguent. C'est le phénomène de « l'utilisation ou la perte ». Nous avons tous dans une certaine mesure le pouvoir de changer la structure et le fonctionnement de notre cerveau. **La clé est l'activité** et pratiquement tout le monde peut devenir plus résilient. On peut y arriver en :

- Apprenant à maîtriser le stress pour qu'il devienne un catalyseur pour développer une plus grande force
- Augmentant notre optimisme par l'apprentissage d'habilités cognitives. Cet « **optimisme appris** » se crée par le développement d'un regard plus empreint d'espoir sur la vie et le futur. Nous pouvons enseigner à nos étudiants, et à nous-mêmes, à augmenter les pensées positives et à réfuter les pensées négatives.

### Aider nos étudiants à bâtir la résilience et à maîtriser le stress

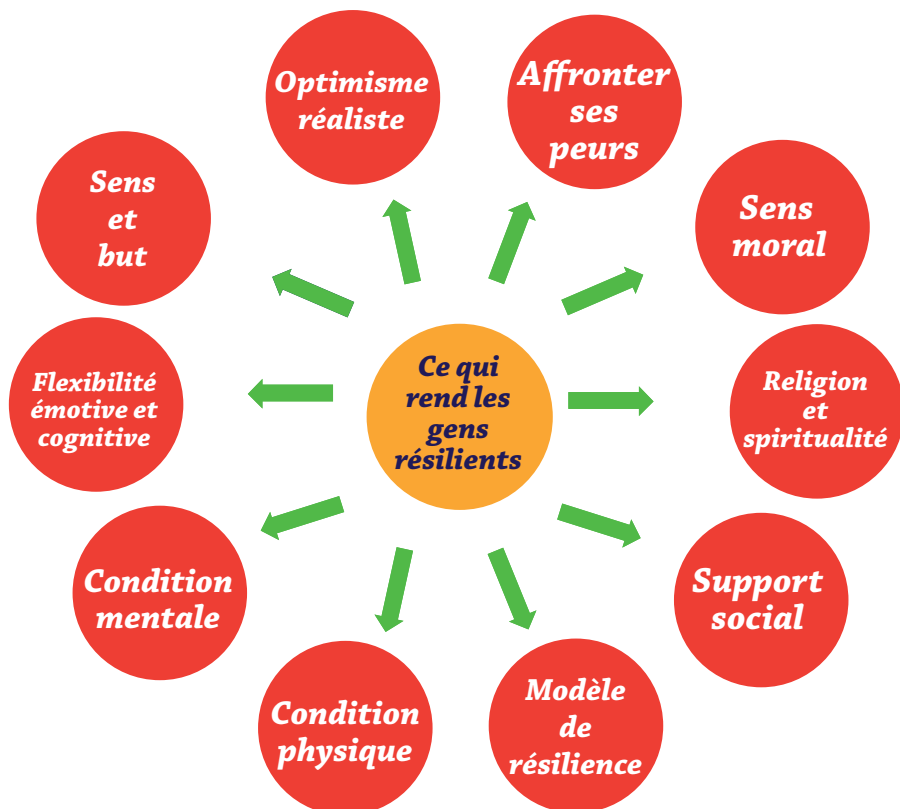
Quand les enfants et les adolescents font face à des événements de vie stressants ou sont soumis à l'adversité, les écoles servent de contexte important dans la promotion de la résilience. On peut y parvenir en utilisant diverses stratégies :

1. Intégrer l'apprentissage social et émotif et la résolution de problème dans le curriculum.
2. Couvrir les besoins de base pour la nutrition et les soins de santé.
3. Améliorer la motivation et l'auto-efficacité à travers le modeling, la détermination d'objectifs individualisés, les récompenses intrinsèques et l'expérimentation guidée de maîtrise de situations.
4. Générer des opportunités de reconnaissance des talents ou d'habilités de travail pour aider à promouvoir la motivation et la compétence et déceler des mentors potentiels.
5. Établir des relations avec des adultes compétents et attentionnés. Les professeurs jouent un rôle particulièrement important. Ils procurent la sécurité émotive qui se développe dans les liens d'attachement. Ils influencent également la motivation à accomplir et contribuent à développer la confiance en soi et l'efficacité des étudiants. Deux études importantes soulignent ces aspects :
  - a. Theron & Engelbrecht (2012) ont demandé à des adolescents défavorisés d'écrire un texte relatant comment les professeurs les avaient aidés pendant un moment difficile de leurs vies. Les jeunes ont décrit les façons suivantes : offrir réponse aux besoins de base et de l'attention; jouer un rôle de mentor; offrir des connaissances et des conseils; être un refuge, plaider en sa faveur et croire en l'adolescent.
  - b. Bernard (2003) décrit les professeurs qui ont aidé à redresser la situation comme ceux qui font la promotion de la résilience en offrant à l'étudiant de l'attention et du support, en ayant de grandes attentes et en fournissant des opportunités de participation et de contribution.

Pour plus d'informations : [http://fosteringresilience.com/7cs\\_professionals.php](http://fosteringresilience.com/7cs_professionals.php)

### La pratique de la résilience dans les écoles

- Check out The Giraffe Project at <http://www.giraffe.org/> to promote courageous compassion and active citizenship
- Resilience guide for parents and teachers: <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>
- School-wide methods for fostering resiliency: <http://www.nasponline.org/resources/principals/schoolresiliency.pdf>
- Bolstering Resilience in Students: Teachers as Protective Factors: [http://www.edu.gov.on.ca/eng/literacynumeracy/inspire/research/ww\\_bolstering\\_students.pdf](http://www.edu.gov.on.ca/eng/literacynumeracy/inspire/research/ww_bolstering_students.pdf)
- Parenting Resilient Children at home and at school: <http://www.psychologyfoundation.org/pdf/publications/ResilienceChildrenBooklet.pdf>



Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plaît partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

**Pour plus d'information :** Gerry Weintraub, PhD., OPQ  
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale  
514-422-3000 poste 32468, [gweintraub@lbspsb.qc.ca](mailto:gweintraub@lbspsb.qc.ca)