

La résilience : comment construire des enfants forts

Conférence présentée par Francine Nadeau, M.Ps, psychologue

À la recherche d'un secret : comment faire des enfants forts... Vraiment bien préparés pour les difficultés de la vie

Boris Cyrulnik a étudié des enfants et des adultes qui ont vécu des traumatismes extrêmes (guerres, enfants de la rue, etc.), et qui n'ont pas été détruits psychologiquement. Ils sont devenus des adultes fonctionnels... parfois plus humains.

Qu'est-ce qui est spécial chez ces « résilients »?

1. Ils ont vécu une très bonne enfance (0-1an), (0-3ans), (0-5ans), au moins une personne a pris bien soin d'eux, développant ainsi leurs ressources personnelles.
2. Ils ont été accueillis avec chaleur et humanité après le trauma. Ils ont eu droit de parler du difficile (droit pas obligation). Ils ont trouvé un sens au trauma et ont dépassé la culpabilité.
3. Personne ne peut effacer ses blessures. Ils les ont racontées dans des mots, des œuvres d'art, dans l'humour, etc.

Application en service de garde :

Prévention :

- Qualité des soins émotionnels aux petits
- Qualité de l'attachement sécurisé :
 - Avec l'éducatrice
 - Avec le parent

L'attachement sécurisé (65 % des enfants)

- Via l'accordage affectif
- Via l'adulte qui se met dans la peau de l'enfant et imagine son vécu, son sentiment
- Via l'adulte qui console et rassure de façon chaleureuse, stable et prévisible

Passer de se sentir mal à se sentir bien grâce à l'adulte qui comprend, qui RÉAGIT, qui aide, qui console

- Est la base de la confiance en soi
- De l'estime de soi
- De l'espoir
- De la construction du cerveau droit et de la capacité de l'enfant à réguler ses émotions

Plus on console un enfant, moins il sera pleurnicheur **car il apprend graduellement à se consoler lui-même.**

Les enfants dont on a pris soin développent du CHARME et attirent les adultes.

Les calmants naturels : Téter, la suce, la bonne nourriture, câlins.

Puis le toutou, la doudou : **il faut les emmener au service de garde**

Les enfants angoissés

- Ambivalents : exaspèrent les adultes
- Évitant : ne gratifient pas les adultes
- Chaotiques : découragent les adultes

Enfants à risque

- Mère déprimée
- Fausse couche
- Né après bébé mort
- Tempérament difficile
- Pauvreté
- Divorces : comment aider
- Monoparentalité : valoriser les pères. Favoriser le contact avec des hommes adultes pour le petit garçon et la petite fille

Moments difficiles

- L'enfant qui tombe en morceaux, qui pleure « pour rien » et pour tout
- Menace d'abandon par le parent = menace de Mort!
- Gestes d'abandon
- Parent qui « pète sa coche » et ne s'excuse pas ensuite

Les traumatismes ordinaires dans la petite enfance sont pires que les grands drames car ils sont quotidiens : le vide affectif, l'intrusion et l'imprévisible.

Oser dire, oser se plaindre, oser raconter

Répondre

Je suis contente que tu m'en parles
Je te crois. Ce n'est pas de ta faute
Je suis désolée que ce te soit arrivé
Je vais t'aider

Cyrulnik dit aussi : je suis heureux que vous ayez survécu (adultes)

Le parent qui veut raconter son trauma

Envahissant? Rediriger? Réfléchir ensemble avec conséquences sur l'enfant

La fausse résilience

- Se durcir, se geler, devenir indifférent
- Ne pas réagir. Être cool »
- L'élève modèle qui ne demande jamais rien
- *Parentification* : l'enfant prend soin du parent
Tout ça, ça casse plus tard

Thérapies naturelles de l'enfant

- Jeux de cachette
- Jeux de faire semblant, jeu de rôle
- Jeux agressifs
- Chamaillades

La surprotection

Un parent insécurisé rend son enfant peureux et infantile. Comment?

Les forces des intervenantes et des intervenants

- La tendresse ordinaire, si puissante
- Bien observer l'enfant. Refléter ses sentiments
- Ne pas forcer le regard
- Ne pas exiger une émotion différente que l'émotion ou l'humeur vraie de l'enfant

Conclusion

3 priorités

1. Réconfort, assurance sur laquelle l'enfant peut compter
2. Aider les enfants à oser demander de l'aide
3. Doudou

- Ne jamais réduire personne à son trauma
- On peut être aidé à n'importe quel moment de la vie
- On devient fort en étant soutenu toute la vie
- La force, c'est comme un tricot : une maille à la fois
- Être fort, c'est oser être vulnérable et prendre soin de ça
- Le malheur peut mener à être plus humain et à mieux goûter le zeste de la vie

Référence : Boris Cyrulnik, *Les Vilains petits canards*, Ed. Odile Jacob, 2001

