



**Resiliency  
Initiatives**

Their Potential. Our Passion.



# Préparer nos enfants à réussir :

*l'éducation des enfants axée sur leurs forces*

**Wayne Hammond PhD**

P.D.G. Resiliency Initiatives

Calgary, Alb

[www.sbparenting.com](http://www.sbparenting.com)

[info@sbparenting.com](mailto:info@sbparenting.com)

1-866-948-7706

 **Pratiques parentales  
basées sur les forces**

**Réfléchir**

**Explorer**

**Bâtir**

**Habiliter**



**« L'art d'être parent ne consiste pas à préparer le cheminement de vie de nos enfants – c'est plutôt de les préparer pour le cheminement qu'ils devront inévitablement faire. »**

*Wayne Hammond*

**Les parents** veulent que leurs enfants se développent en étant heureux, bien équilibrés et avec des principes, tout en formant des relations saines et durables. Nous voulons que nos enfants réussissent à l'école, se trouvent un emploi motivant et intéressant et redonnent à leur communauté, à la nation et au monde entier.

Parfois, ces aspirations peuvent sembler très loin des réalités quotidiennes que nous vivons à mesure que nos enfants se développent. En tant que parents, on peut facilement se faire emporter par les petits problèmes quotidiens. On oublie alors de se concentrer sur des activités qui peuvent faire une grande différence plus tard dans la vie. Toutefois, nos responsabilités parentales d'aujourd'hui jouent un rôle essentiel dans le succès à long terme de nos enfants dans leurs études, leur carrière, leur santé et leurs relations.

## **Caractéristiques des enfants résilients**

- ♦ Ils se sentent confiants, optimistes et capables de se prendre en charge.
- ♦ Ils comprennent les sentiments d'autrui (et aussi les leurs) et démontrent de l'empathie.
- ♦ Ils ont appris à s'établir des objectifs et des attentes réalistes.
- ♦ Ils ont développé des stratégies d'adaptation productives qui favorisent la croissance personnelle plutôt que le découragement.
- ♦ Ils considèrent des défis comme des occasions de développement et des erreurs comme une bonne façon d'apprendre.
- ♦ Ils connaissent leurs limitations, tout en utilisant leurs forces pour s'adapter aux circonstances.
- ♦ Ils ont des compétences interpersonnelles et peuvent obtenir de l'aide et de l'appui au besoin.
- ♦ Ils ont des rapports profonds et bienveillants avec un ou plusieurs adultes.
- ♦ Ils savent ce qu'ils peuvent ou ne peuvent pas contrôler dans leur vie.



## **Nous avons visé la résilience afin de déterminer pourquoi des enfants issus de mêmes environnements difficiles atteignaient différents niveaux de succès et de bonheur.**

Les chercheurs voulaient savoir quelles forces protectrices dans la vie des enfants les protégeaient des difficultés. Il a été déterminé que la résilience était un facteur essentiel pour déterminer quels enfants pouvaient non seulement s'adapter, mais aussi s'épanouir. La résilience est souvent définie comme la capacité de se remettre sur pied et s'adapter malgré des situations difficiles. Les enfants résilients ne se limitent pas à simplement surmonter l'adversité. Ils développent aussi des compétences sociales, pédagogiques et professionnelles, de même qu'un profond sentiment d'optimisme malgré avoir affronté des circonstances extrêmement stressantes et les défis quotidiens de grandir dans un monde imprévisible et en constante évolution.

### **Pourquoi la résilience est-elle si importante?**

Les enfants résilients peuvent prospérer en surmontant des situations difficiles et en s'adaptant pour mener une vie marquée par la santé et le succès. Ils ont moins de risque d'adopter des comportements à risque comme la toxicomanie, l'intimidation ou l'automutilation. Ils s'engageront plutôt dans des activités saines comme le bénévolat, le mentorat, les sports, les clubs et le leadership.

Le nombre et la qualité des forces de développement internes (croyances personnelles sur soi-même) et externes (influences transformatrices et relations) que possède un enfant détermineront son niveau de résilience, peu importe les facteurs suivants : statut économique, race, ethnicité, génétique, lieu de résidence ou hérédité. Favoriser les forces développementales d'un enfant, plutôt que corriger ses faiblesses, entraîne le renforcement des capacités et une transition positive tout au long des stades de développement qui mènent à l'âge adulte.

### **La résilience en tant que processus**

Il est important de bien comprendre que la résilience n'est pas toujours uniforme. Ainsi, un enfant peut être résilient dans une certaine situation, tout en exigeant plus de soutien et d'encouragement dans une autre. La résilience n'est pas l'invulnérabilité au risque. Elle est plutôt une aptitude qui permet aux enfants de se préparer à vivre dans un monde stressant et complexe. La résilience n'est pas non plus le trait d'un « enfant parfait ». Les perfectionnistes doivent aussi lutter contre le stress et craignent de faire des erreurs. Ils ont peut-être un rendement et un comportement sans reproche, par contre, ils ne prennent pas des risques pour donner le meilleur d'eux-mêmes. Les enfants résilients sont plus proactifs et réussissent mieux parce qu'ils ont la tendance naturelle de croire en leurs forces d'une manière qui leur permet de se surpasser et d'apprendre de leurs erreurs.



Même si on dit *qu'il faut tout un village pour élever un enfant*, le meilleur point de départ est à la maison avec les parents. Il est essentiel que les enfants développent de profondes « racines » grâce à de bonnes relations avec leurs parents. Ils doivent aussi être appuyés par d'autres adultes et des pairs de confiance pour que leur résilience les mène à une prospérité future.

Les parents qui adoptent le processus d'élever des enfants résilients sont guidés par une *feuille de route* comportant des principes directeurs, des concepts, des idées et des actes significatifs. Toutefois, bien comprendre les complexités d'une telle feuille de route est souvent un processus permanent plein de défis, de frustrations, d'échecs et de réussites. Même si nous désirons un cheminement vrai, éprouvé et ensoleillé vers l'avenir, cela n'existe pas. Nous pouvons, toutefois, être inspirés en sachant que nous pouvons compter sur des repères et des stratégies axées sur les forces pour nous aider à diriger le parcours unique à chaque enfant. Alors que chacun de nous est influencé par une variété de facteurs, dont le tempérament, les valeurs familiales et les expériences pédagogiques, les repères et les stratégies axées sur les forces peuvent s'appliquer à chacun de nos cheminements et nous aider à élever des enfants résilients.

**« Un vrai voyage de découverte ne consiste pas à rechercher de nouveaux horizons, mais à avoir un nouveau regard. »**

**Marcel Proust**

## L'état d'esprit d'un parent « axé sur les forces »

### Les parents axés sur les forces :

- favorisent les relations parent/enfant avant de diriger l'enfant. Ils démontrent de l'empathie en se mettant dans la peau de leur enfant.
- communiquent efficacement et écoutent activement.
- comprennent le besoin de changer un « scénario négatif »; ils ont aussi le courage et la perspicacité de vouloir faire les choses différemment.
- reconnaissent et visent le comportement positif plus souvent que le comportement problématique.
- favorisent des occasions de tirer des leçons des erreurs et de la prise de risque intelligente. Ils s'inspirent ensuite de celles-ci pour créer un sens de confiance et d'auto-efficacité.
- appuient le développement de la responsabilité, de la compassion et de la conscience sociale en donnant à leur enfant des occasions d'appuyer des causes estimables ou d'aider autrui.
- fournissent aux enfants des ressources et des occasions d'apprentissage leur permettant d'explorer leurs préférences, intérêts et compétences.
- acceptent leurs enfants tels qu'ils sont, tout en les aidant à établir des objectifs et des attentes réalistes.
- orientent leurs enfants vers d'autres relations positives ou des modèles adultes à leur école, dans leur communauté et dans leurs milieux de pairs.
- aident leurs enfants à connaître le succès en identifiant leurs forces et en apprenant de leurs échecs.
- aident leurs enfants à développer des aptitudes de résolution de problèmes en les aidant à résoudre leurs propres problèmes plutôt qu'en leur offrant des solutions d'adultes.
- reconnaissent les capacités, la maturité, le bon sens et l'apprentissage de l'enfant, tout en communiquant le message que « tu as tout ce qu'il faut pour réussir ».
- établissent des attentes et des limites claires et constantes d'une façon bienveillante.
- favorisent l'optimisme, tout en décourageant la négativité et le défaitisme.

# AXÉE SUR LES FORCES

*Ce que les parents axés sur les forces font différemment*



Contrairement à une démarche parentale traditionnelle visant à éviter le risque et gérer le comportement négatif, la démarche axée sur les forces vise plutôt des interactions positives et des stratégies de renforcement des capacités qui appuieront l'habileté de l'enfant à être résilient et à affronter les défis de la vie avec prévenance, confiance, détermination et empathie. Tandis que le cheminement de vie de chaque enfant est influencé par un certain nombre de facteurs issus de la société et de la culture dans laquelle ils ont été élevés, il y a certains repères et idées critiques qui influencent et dirigent la démarche axée sur les forces.

## **1) Considérer un enfant comme « à potentiel », plutôt « qu'à risque »**

Ce qui guide l'état d'esprit des parents axés sur les forces est l'idée que leur enfant est merveilleux et qu'il doit comprendre son potentiel unique et les implications de ce potentiel dans son cheminement de vie. Il ne s'agit pas de craindre pour son enfant et de le protéger de tout stress et risque, ce qui souvent favorise une plus grande vulnérabilité. Plutôt, les parents axés sur les forces croient en l'habileté de leur enfant à prendre des risques intelligents avec succès et à surmonter des défis appropriés au niveau du développement, à apprendre de ces difficultés et à se développer sainement.

## **2) Préparer l'enfant à faire son chemin**

L'objectif des pratiques parentales axées sur les forces est de renforcer les capacités de l'enfant à être résilient – soit un processus « interne-externe ». Il s'agit de viser ce que l'enfant devient au lieu de ce qu'il sera. Si on mise sur les approches parentales aujourd'hui, les comportements futurs se régleront eux-mêmes. Les enfants résilients réagissent naturellement aux défis de façon constructive et développent progressivement les caractéristiques essentielles qui sont considérées comme les qualités de tout membre prospère et productif de la société.

## **3) Établir d'abord une relation avant d'enseigner et de diriger**

Pour développer la résilience d'un enfant, il est essentiel d'établir une relation parent-enfant fondée sur l'amour, la confiance et la sûreté. Les enfants ont besoin de savoir qu'ils seront toujours entourés de soins attentifs et qu'ils seront appuyés de façon cohérente afin de se sentir valorisés, compétents et confiants en leur avenir. Les enfants qui ont confiance en leurs parents et se sentent « aimés » accepteront et valoriseront leurs conseils. Un attachement sécurisant avec les parents ou une personne soignante tôt dans la vie, donne à l'enfant un solide fondement pour développer sa confiance, sa maîtrise de soi et son estime de soi, toutes des composantes fondamentales à la prise en charge et à la formation de relations saines avec autrui. Il s'agit d'accepter un enfant tel qu'il est et non pas tel que l'on voudrait qu'il soit. La connexion est la principale raison que les enfants adoptent les valeurs et perspectives fondamentales de leurs parents plutôt que celles de la société et de leurs pairs durant les années de transition à l'adolescence – ils valorisent la relation et ne veulent pas décevoir les personnes qu'ils aiment.

#### 4) Tirer des leçons de ses erreurs

Les parents axés sur les forces comprennent que l'amour pour leur enfant ne dépend pas du fait qu'il fait ou ne fait pas d'erreurs. Il est important d'expliquer à nos enfants que des erreurs sont non seulement acceptées, mais qu'elles sont attendues. Le but d'être parent est d'aider l'enfant à explorer et tenter de nouvelles choses, tout en sachant que chacune de ses tentatives ne sera pas couronnée de succès. Les enfants doivent savoir qu'ils ne seront pas définis par leurs erreurs. Ils seront plutôt définis par les leçons qu'ils tireront de ces mêmes erreurs. Les parents doivent servir de modèles aux enfants, leur montrant comment apprendre de leurs erreurs et échecs.

#### 5) Viser ce qui est bon et juste et pourquoi c'est ainsi

Les parents doivent célébrer les réalisations de leur enfant, tout en soulignant sa capacité à s'adapter avec succès. Il est important d'appuyer ses forces menant à de petits succès et ensuite de miser sur celles-ci pour favoriser le succès dans des circonstances plus difficiles – encourager l'enfant à réaliser plus que ce qu'il croyait pouvoir accomplir. Ce processus mène au développement de ce que Carol Dweck appelle un « état d'esprit de développement » – un état d'esprit qui accepte les défis, persiste malgré des échecs, considère l'effort comme la clé du succès et tire des leçons de conseils et de critiques constructives. Favoriser les forces d'un enfant prend un certain temps, doit être adapté au niveau de développement de l'enfant et accompagné d'attentes réalistes.

#### 6) Comprendre le besoin de corriger des scénarios négatifs

Lorsqu'une stratégie de pratique parentale ne fonctionne plus, les parents axés sur les forces savent qu'il est important de prendre un peu de recul et considérer une autre approche qui sera plus significative et réceptive pour l'enfant. Le fait de déconnecter avec l'enfant est plus souvent attribuable au parent qu'à l'enfant lui-même. Les parents axés sur les forces considèrent le changement comme un processus devant être initié par eux. S'ils veulent que leur enfant change, ils doivent d'abord commencer par eux-mêmes. Dans notre rôle d'enseignant (de 1 à 12 ans) et de facilitateur (de 13 à 18 ans), on reflète souvent des obstacles ou des croyances qui entraînent une « déconnexion » avec notre enfant.

- On adopte une approche *taille unique*, c'est-à-dire que nous utilisons les mêmes stratégies parentales pour tous les enfants.
- Ce n'est pas à moi de changer; c'est plutôt à mon enfant d'obéir.
- Nos enfants devraient être plus reconnaissants de nos efforts en tant que parents.
- Mes attentes et mes objectifs comme parent sont réalistes – si c'est moi qui l'affirme.
- C'est comme cela que j'ai été élevé – (vivre dans le passé).

Cinq choses à faire pour corriger nos scénarios :

1. Accepter notre responsabilité de changer.
2. Savoir ce qu'on a fait jusqu'à maintenant et pourquoi cela fonctionne ou ne fonctionne plus.
3. Explorer le besoin qui suscite le comportement.
4. *Cherchez et vous trouverez* – chaque problème a une solution.
5. Si vous ne réussissez pas la première fois, essayez encore et encore.

## 7) Choisir le moment propice à l'apprentissage

En tant que parents, nous avons plusieurs occasions d'appuyer et d'enseigner à nos enfants. Toutefois, si nous devenons trop impliqués dans le processus, on peut s'épuiser et frustrer nos enfants. Des enfants/adolescents ayant des parents trop autoritaires tendent à faire un ou plusieurs des choix suivants :

- Ils diront *oui* devant vous, mais ils feront ce qu'ils veulent quand vous aurez le dos tourné.
- Ils vous défieront, car peu importe ce qu'ils font, ils ne peuvent jamais vous satisfaire.
- Ils attendront d'avoir leur liberté et ils feront ensuite tout ce qu'ils peuvent pour prouver que vous ne pouvez plus les contrôler.

Il ne s'agit pas d'une conformité futile ou d'un contrôle excessif. Les parents axés sur les forces comprennent le besoin d'avoir des attentes et d'établir des limites équilibrées qui favorisent des occasions d'accroître la confiance des enfants. Parfois, il est plus sage pour des parents de prendre un peu de recul ou de laisser faire l'enfant. Souvent, la clé du succès est de négocier, car cela donne une occasion de rétablir la relation avec certains avantages comme :

- Renforcer les aptitudes de communication.
- Montrer à l'enfant comment mieux communiquer avec un adulte.
- Enseigner la prise de décision et l'art du compromis positif.
- Démontrer le respect.
- Aider l'enfant à mieux comprendre la perspective d'autrui.
- Insister sur les responsabilités et les priorités.

Les parents axés sur les forces comprennent qu'il y a des choses qui sont non-négociables dans une famille. Elles sont suffisamment importantes pour que vous soyez fermes et déterminés à leur égard, comme des choses immorales, illégales, non-sécuritaires, malsaines, cruelles, impolies, irrespectueuses ou malavisées.

## 8) Favoriser la résilience grâce à une bonne communication

Les parents axés sur les forces comprennent que, même s'ils doivent souvent indiquer à leurs enfants ce qu'ils doivent faire ou éviter, les écouter est tout aussi important sinon plus. Les enfants doivent s'exprimer et sentir que les personnes importantes dans leur vie veulent les écouter et les comprendre, car cela est essentiel pour accroître leurs compétences. Il est important d'être prêt à les écouter lorsqu'ils veulent vous parler, de leur donner votre pleine attention, d'avoir régulièrement des conversations sur ce qui se passe dans leur vie et de leur demander leurs idées et leurs opinions lors de discussions en famille. Dans toute communication efficace, il faut écouter même si on n'est pas d'accord. Il faut avoir la volonté de discuter de sujets difficiles, tout en offrant réconfort et assurance. Il faut être honnête et respectueux de leurs sentiments, tout en étant axé sur l'aspect positif. Pour ce qui est de l'influence parentale, démontrez une bonne communication en parlant d'une façon à la fois respectueuse et honnête qui reconnaît les forces de l'enfant.

## **9) Élargir le contexte pour développer la responsabilité, la compassion et la conscience sociale**

En dehors du contexte familial immédiat, les enfants ont besoin de s'associer à de multiples groupes d'amis, à leur famille élargie, aux enseignants et à divers membres de la communauté. Plus il y a d'associations favorables et positives, plus les enfants développeront un sentiment d'appartenance à la plus grande communauté qui les valorise en tant que membres à part entière. En étant dans des situations où ils peuvent contribuer, les enfants commencent à réaliser que les autres ont aussi des besoins et qu'ils peuvent contribuer à la solution. Si les parents encouragent leurs enfants à s'associer à des organismes qui favorisent les mêmes valeurs, celles-ci sont renforcées et les enfants apprennent que les autres s'attendent à ce qu'ils jouent franc jeu et qu'ils soient honnêtes, loyaux, responsables et compatissants envers autrui.



# CE QUE LES ENFANTS ONT BESOIN



Les enfants ont besoin d'espoir et d'avoir le courage d'atteindre leurs objectifs. Ces qualités les aident à développer la force et la résilience internes nécessaires pour réussir dans la vie malgré les nombreux défis qu'ils devront inévitablement surmonter. Pour développer une mentalité résiliente, les enfants ont besoin d'avoir plus que seulement du soutien et des soins. Tous les jours, ils exigent de l'affirmation et de l'encouragement, la participation active des parents dans leur vie, des occasions de participer dans la communauté et un voisinage favorable qui les appuie. Les enfants ont besoin de limites, de valeurs, d'attentes réalistes et d'influences bienveillantes comme l'école. Même s'il n'y a pas de formule exacte, il y a une thématique, des enjeux et des occasions communes que tous les parents peuvent offrir à leurs enfants – consacrer ses énergies en tant que parent à faire ce qu'il faut pour élever des enfants résilients. Il est important de poser les questions suivantes :

- Est-ce que mes messages communiquent et enseignent le respect?
- Est-ce que je favorise la relation plutôt que la direction?
- Est-ce que je favorise des attentes réalistes?
- Est-ce que j'aide mon enfant à résoudre ses problèmes?
- Est-ce que je lui enseigne empathie et compassion?
- Est-ce que je favorise l'autodiscipline et la maîtrise de soi?
- Est-ce que j'établis des limites qui favorisent l'apprentissage plutôt que la rancune?
- Est-ce que je valide ce que dit mon enfant?
- Mes enfants savent-ils que je valorise leurs opinions?
- Mes enfants savent-ils à quel point ils sont précieux pour moi?
- Mes enfants savent-ils que les erreurs font partie du processus d'apprentissage?
- Suis-je capable d'admettre mes propres erreurs et de m'excuser auprès de mon enfant?

*Si j'avais à tout recommencer avec mon enfant,  
je bâtirais d'abord son estime de soi plutôt que sa demeure;  
je passerais plus de temps avec lui au lieu de le gronder;  
je le corrigerais moins et je communiquerais plus;  
je regarderais moins ma montre et plus mon enfant;*

*j'aurais moins besoin de connaissances et plus besoin de bienveillance;  
je ferais plus d'activités avec lui, seul ou en famille;  
je serais moins sérieux et je jouerais plus;  
je gambaderais plus dans des prés, tout en admirant plus d'étoiles;*

*je donnerais plus de caresses et moins de reproches;  
je verrais l'adulte en devenir plutôt que l'enfant à élever;  
je serais moins sévère et plus affirmatif;  
je me préoccuperais moins de l'amour du pouvoir,  
et plus du pouvoir de l'amour.*

(A. Bronson Alcott - adaptation du traducteur)

## ALLER PLUS LOIN

À l'appui de cet étonnant cheminement avec vos enfants, le sondage d'évaluation de résilience est conçu pour fournir aux parents une façon de comprendre le concept de la résilience et son rôle dans la vie d'un enfant. Selon les réponses aux questions du sondage, un rapport sommaire de pointage est créé qui indique (1) les forces développementales sur lesquelles votre enfant peut miser (forces qui sont déjà comprises et régulièrement utilisées) et (2) celles qui pourraient être rehaussées par l'application de stratégies parentales pertinentes.

Ce sondage a été conçu pour favoriser une démarche parentale axée sur les forces qui renforcera la capacité de l'enfant à surmonter les défis de la vie avec prévenance, confiance, détermination et empathie.

- Fournir aux parents une compréhension pratique de ce qu'est la résilience et son rôle dans le développement de leur enfant.
- Changer l'emphase des pratiques parentales : au lieu de gérer un comportement ou des « problèmes perçus », considérer plutôt l'enfant comme un être « à potentiel » avec la capacité innée de surmonter les divers défis de la vie.
- Encourager les parents à explorer et à miser sur les forces développementales que leur enfant comprend et est en mesure de s'y inspirer efficacement.
- Fournir aux parents une *feuille de route* axée sur les forces pour favoriser les forces innées de l'enfant, ses capacités sociales et sa résilience de façons qui les prépareront à prospérer.

## Lectures recommandées

- *Active Parenting of Teens: Parent's Guide* - Michael H. Popkin
- *How to Talk So Kids Will Listen And Listen So Kids Will Talk* - Adele Faber et Elaine Mazlish
- *Building Resilience in Children and Teens* - Ken Ginsburg
- *Parenting Without Power Struggles: Raising Joyful, Resilient Kids While Staying Cool, Calm and Connected* - Susan Stiffelman
- *Kids Can Cope: Parenting Resilient Children at Home and School* - publié par La Fondation de psychologie du Canada
- *Growing Up Resilient: Ways to Build Resilience in Children and Youth* - Publié par le Centre de toxicomanie et de santé mentale
- *Retrouver son rôle de parent* - Gordon Neufeld et Gabor Mate
- *Have a New Kid by Friday* - Kevin Leman
- *Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope and Optimism in Your Child* - Robert Brooks et Sam Gildstein
- *Yes, Your Teenager is Crazy!: Loving Your Child Without Losing Your Mind* - Michael J. Bradley
- *Raising An Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* - John Gottman
- *Raise Your Child Without Raising Your Voice* - Sarah Radcliffe
- *Smart Parenting For Smart Kids: Nurturing Your Child's True Potential* - Eileen Kennedy-Moore et Mark Lowenthal
- *Easy Ways to Teach Kids Hard Things: The Fun Way to Teach Your Children Important Life Lessons*  
Publié par le série *The Bookworm's Positive Discipline* - Jane Nelson