

10 STRATÉGIES PARENTALES POUR DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE



1. COMMENCEZ TÔT

Il n'est jamais trop tôt pour encourager les enfants à gérer leurs émotions et à adopter des attitudes et comportements sains. Le développement de la résilience se fait étape par étape. En les aidant à adopter des attitudes et comportements sains dès le jeune âge, vous construisez une base solide pour qu'ils apprennent, grandissent et s'adaptent. Soyez aussi à l'affût des facteurs de risque qui peuvent être une barrière au développement sain de votre jeune. Réagissez proactivement et rapidement devant une telle situation.

2. CONNAÎTRE ET COMPRENDRE LEUR RÉALITÉ

Il est important de reconnaître certains des obstacles dans la vie de votre jeune qui peuvent nuire à son développement. Vous pouvez les protéger et réduire les risques. Il est important d'adapter votre approche à l'âge et au stade de développement de chaque enfant. Ne soyez pas ce parent « chasse-neige » qui surprotège et enlève tout obstacle afin d'éviter l'échec à son jeune. Il n'y a pas de recette miracle. Soyez flexible et ouvert à apprendre des autres que ce soit de votre milieu familial, votre cercle d'amis, d'enseignants, d'intervenants, ou de divers spécialistes du développement des ados et jeunes adultes.

3. SOYEZ UN MODÈLE DE SANTÉ ET DE RÉSILIENCE

Les parents jouent un rôle important et influencent l'attitude et les comportements des jeunes par leurs propres attitudes et comportements. Vous êtes la première personne sur qui ils prennent exemple, plus que les amis, les enseignants ou les personnalités publiques. Ils sont à l'affût de vos gestes, de vos réactions, et ce encore plus que ce que vous pouvez leur dire. Ils vous regardent plus qu'ils vous écoutent. Loin de nous de dire que vous devez être parfait. Être honnête sur ses lacunes permet à l'enfant d'admettre les siennes aussi. Vous leur montrez ainsi votre capacité à admettre vos torts, à pardonner, à faire face à l'adversité, et à vous relever après les épreuves. Être un bon modèle veut aussi dire prendre soin de vous. Ce qui implique d'aller chercher de l'aide quand c'est nécessaire.

4. COMMUNIQUEZ OUVERTEMENT ET HONNÊTEMENT

Ayez des conversations ouvertes et franches avec votre jeune. Vous établissez ainsi une dynamique où il/elle se sent en confiance de venir vers vous avec ses questions ou ses problèmes tout en sachant que vous répondrez avec franchise et sans détour. Bâtir la confiance veut dire être authentique et honnête car « faites ce que je dis, pas ce que je fais » n'est pas la façon d'établir sa crédibilité en tant que parent. C'est un élément clé pour développer la résilience de votre enfant.

5. ÉNONCEZ VOS ATTENTES

Soyez claires sur vos attentes, les règles et les conséquences si les règles sont enfreintes. Certes, vous ne voulez pas mettre la barre trop haute et qu'ils se sentent dépassés par des objectifs inaccessibles. Il est donc primordial de leur rappeler que vous croyez qu'ils sont intelligents, responsables, et aptes à prendre de bonnes décisions. En établissant ainsi des règles, des attentes et une compréhension mutuelle des conséquences, vous procurez à vos jeunes un environnement familial stable dans lequel ils se sentiront en sécurité. Cette stratégie doit être valide autant à la maison qu'à l'extérieur. Assurez-vous qu'ils comprennent que vos attentes sont basées sur l'amour, et par souci pour eux plutôt que « parce que je le dis, un point c'est tout ». Ainsi, ils s'efforceront de répondre à vos attentes et de respecter vos règles.

6. SURVEILLEZ LEUR COMPORTEMENT

Le rôle de parent consiste à protéger vos jeunes de certains risques durant leur parcours vers l'âge adulte. Ce qui implique de savoir où sont vos enfants, qu'est-ce qu'ils font, et avec qui ils le font. De nos jours, cela signifie aussi de garder un œil ouvert sur leur temps passé devant l'écran et sur les médias sociaux, et il en va de même pour vous. Il y a une corrélation entre le temps passé devant l'écran et sur les médias sociaux, et certaines répercussions négatives sur la santé mentale et physique, les liens familiaux et l'intérêt général envers l'école et l'entourage. Inévitablement, votre jeune va rouspéter et s'opposer aux limites. Mais, en agissant ainsi par amour, et par souci de leur bien-être, vous serez en mesure de reconnaître les risques, et de corriger le tir. En passant du temps de qualité ensemble, en leur posant des questions et en écoutant attentivement ce qu'ils ont à dire, vous pourrez déceler des changements dans leurs réactions, leurs attitudes, leur apparence et tout signe avant-coureur de risque quelconque. Toutefois, soyez flexible et ajustez votre surveillance au fur et à mesure qu'ils grandissent, deviennent plus matures et, espérons-le, plus responsables.

7. ADOPTEZ UNE APPROCHE SANTÉ ET NON PUNITIVE

En ciblant une telle approche, vous aurez de meilleurs résultats et leur laisserez savoir que vous avez à cœur leur bien-être. Ce qui signifie que si votre jeune vit des difficultés émotionnelles ou comportementales qui se manifestent de manière frustrante et mettent votre patience à l'épreuve — déterminez une façon de lui venir en aide plutôt que de le punir. Règle générale, il y a une raison pour ces démonstrations de colère et/ou de révolte, et dans la majeure partie du temps, une solution sensée et raisonnable existe.

8. ENCOURAGEZ UNE PRISE DE RISQUES SAINES ET L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS

Il est normal et naturel qu'un jeune prenne des risques et démontre une gamme d'émotions de toute sorte. Si vous pouvez aider vos enfants à le faire sainement et positivement, les risques d'adopter et de développer des comportements dangereux seront diminués. Aidez vos enfants à faire face aux défis auxquels ils sont confrontés et encouragez-les à sortir de leur zone de confort ainsi qu'à parler de leurs émotions. Non seulement, ils apprendront à s'adapter mais aussi à faire face à l'adversité et développeront de nouvelles aptitudes. Dans le même ordre d'idées, la colère, le stress et la peur ne sont pas nécessairement de mauvaises émotions. En fait, ce sont des signaux que quelque chose ne tourne pas rond et sont des moteurs de changement, et ce à la condition qu'ils ne persistent pas et ne minent la vie de vos enfants.

9. UTILISEZ LE RENFORCEMENT POSITIF

Soyez un bon coach pour votre jeune. Soulignez ses bons coups, et les efforts qu'ils déploient pour adopter des attitudes et comportements positifs. Une des stratégies pour inculquer la résilience est de la reconnaître et d'en faire mention. Quand l'enfant va au-delà de nos attentes, félicitez-le et dites-lui que vous êtes fier. Vous aurez de meilleurs résultats par la suite, en reconnaissant le progrès chez vos jeunes, plutôt que de les réprimander quand ils ne répondent pas à vos attentes.

10. SOYEZ VIGILANT ET PROACTIF

Soyez à l'affût de signes indiquant que votre jeune est aux prises avec des problèmes de santé physique ou mentale ou une consommation problématique de substances. Soyez vigilant et proactif si vous décelez quelque risque— sachez quand et comment aller chercher de l'aide pour eux, et pour vous-mêmes au besoin.