

Chemin vers les soins :

Renforcer la résilience chez les enfants



“La résilience, c'est l'art de naviguer dans les torrents.”

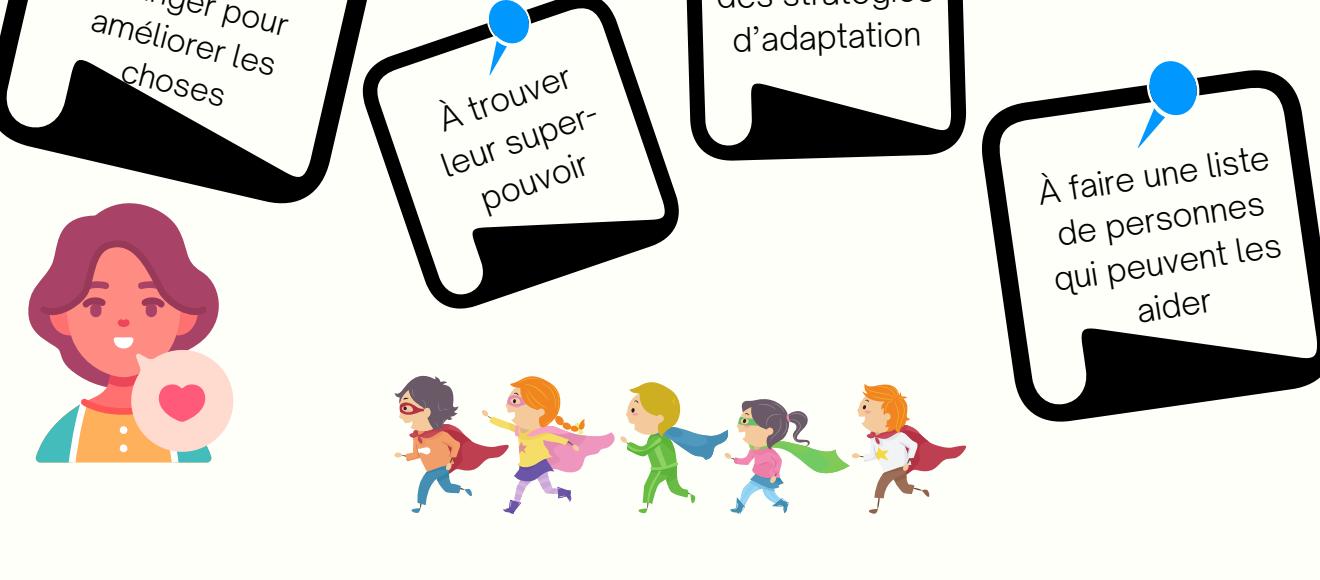
Boris Cyrulnik

La résilience est la capacité à supporter les épreuves de la vie; à rebondir après des moments difficiles.

Qu'est-ce qui aident les enfants à développer leur résilience?

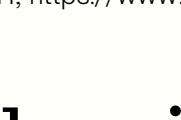
- Avoir une attitude positive
- Trouver de bons amis
- Se sentir bien dans leurs peaux
- Se sentir à leurs places
- Avoir une famille qui les soutient
- Aider les autres ou redonner aux autres
- Être capable de résoudre des problèmes et de surmonter des défis
- Être capable de communiquer avec les gens de leurs entourages

Aide les enfants...



Les enfants subissent du stress à des degrés divers au fur et à mesure qu'ils grandissent. Malgré tous leurs efforts, les adultes ne peuvent pas toujours protéger les enfants des obstacles. Les enfants tombent malades, déménagent dans de nouveaux quartiers, rencontrent des intimidateurs, passent des examens, font face au deuil et font face au divorce.

La résilience aide les enfants à naviguer dans ces situations stressantes. Lorsque les enfants ont les compétences et la confiance nécessaires pour affronter et résoudre leurs problèmes, ils apprennent qu'ils ont ce qu'il faut pour gérer les situations difficiles. Plus ils savent rebondir par eux-mêmes, plus ils croient qu'ils sont forts et capables.



Visitez cbtprofessionals.com.au pour en savoir plus sur les 7 C de la résilience

Sources: Kids Help Phone, CAMH, <https://www.psycom.net/build-resilience-children>

Sur le chemin pour vivre plus sainement. Ensemble.