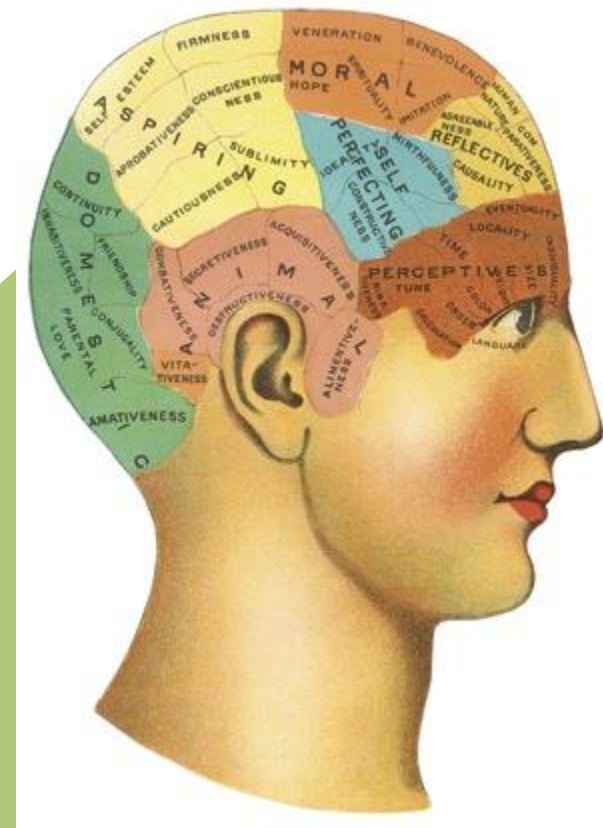


LA RÉSILIENCE



DRE MARIE-JOSÉE GENDRON, PH.D., C.PSYCH.
LEADER EN SANTÉ MENTALE



Conseil scolaire
de district catholique
Centre-Sud

Avec Jésus, toujours plus loin...

Année scolaire 2013-2014

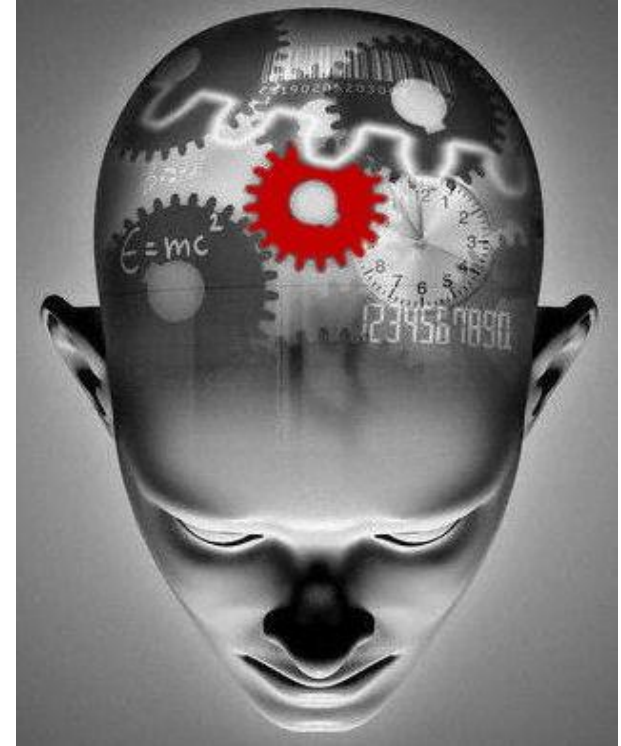
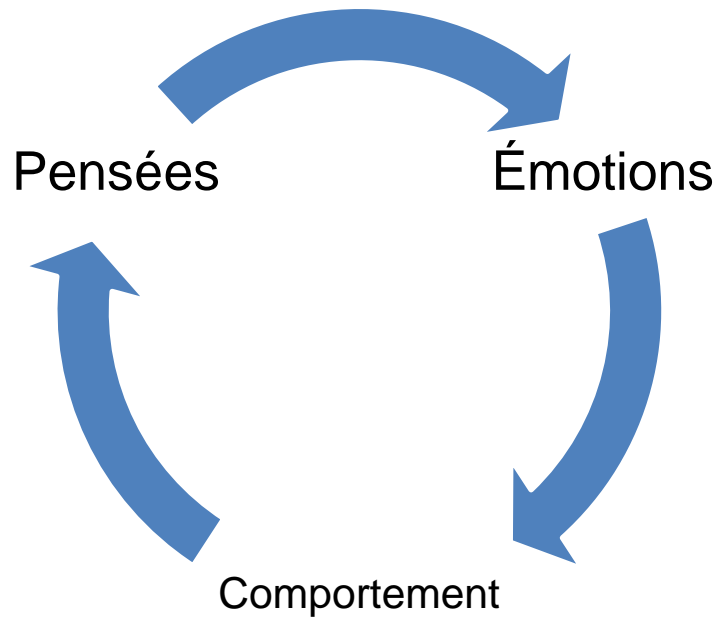


«La plus grande gloire de la vie n'est pas de ne jamais tomber mais de se relever à chaque fois qu'on tombe.»

Nelson Mandela

« Tomber c'est humain,
Se relever c'est divin,
Mais resté là c'est sans-dessein.»

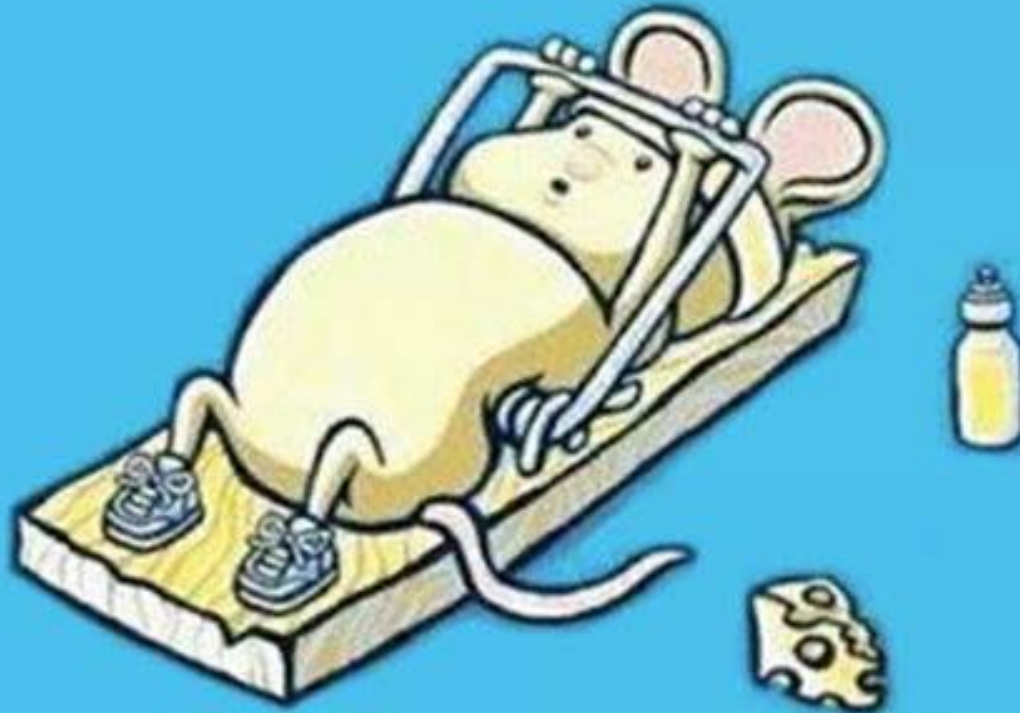
INTERACTION DES PENSÉES, DES ÉMOTIONS ET DU COMPORTEMENT



FAITS IMPORTANTS À NOTER

Dans 70-80% des cas, tout simplement partager et discuter des difficultés avec un proche qui montre de l'empathie envers nous, aide à atténuer les symptômes de détresse.

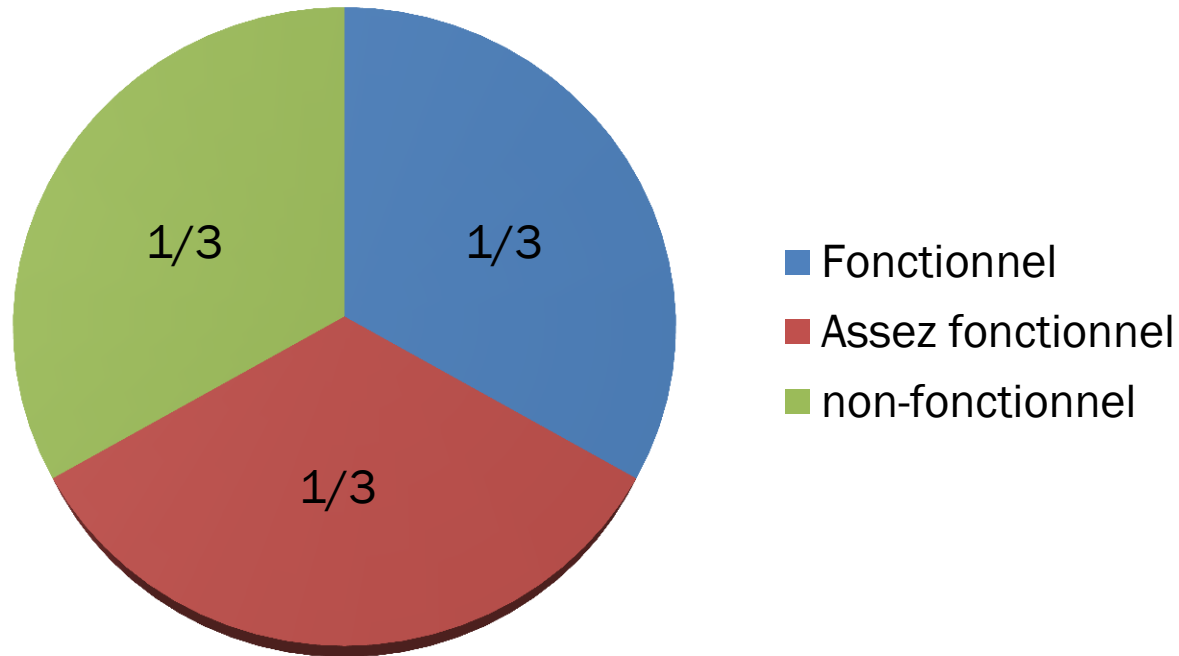




Ce qui ne vous tue pas, vous rendra plus fort!

RÉSILIENCE

Adaptation positive face à l'adversité,
ce n'est pas le bien-être mental.



FACTEURS DE RISQUE

- Pauvreté, SSE basse, violence, maladies, divorces
- Traumas, abus physique ou psychologique, disputes fréquentes, négligence
- Vulnérabilité génétique et physique
- Timidité extrême, isolation sociale
- Sexe: garçons vulnérables jusqu'à 10 ans, puis ce sont les filles qui sont vulnérables à l'adolescence. Femmes sont plus résilientes.
- Âge: au cours de notre vie, notre résilience augmente



FACTEURS PROTECTEURS

Caractéristiques internes:

- Tempérament facile
- Attribution de contrôle interne
- Sens de l'identité individuelle et culturelle
- Autonomie
- Intelligence
- Flexibilité cognitive
- Bonne gestion des émotions
- Estime de soi élevé
- Attitude positive face à la vie
- Sexe (être une femme)
- Santé physique



9 TRAITS DE CARACTÈRE

1. Niveau d'activité
2. Distraction
3. Intensité
4. Régularité
5. Témérité/prudence
6. Sensibilité
7. Adaptabilité
8. Persistance
9. Humeur



FACTEURS DE PROTECTION

Caractéristiques familiales:

- Relation positive avec un parent ou un autre adulte (grand-mère, entraîneur)
- Cohésion familiale
- Moins d'enfants dans la famille avec une plus grande dispersion entre les enfants
- Plusieurs adultes qui s'occupe de toi
- Environnement familial structuré
- Supervision parentale équilibré



FACTEURS PROTECTEURS

Caractéristiques environnement:

- Sens de l'identité culturelle
- Communauté cohésive
- SSE élevé
- Réseautage de soutien élargi
- Relation positive avec un adulte en dehors du contexte familial (enseignant, entraîneur,



QUE PEUT-ON FAIRE?

- Relation stable parent-enfant
- Bonne communication
- La discipline positive
- Pensée optimiste
- Gestion du stress



GESTION DU STRESS

- Montrer des exemples (films, livres, etc.)
- La respiration profonde ou la visualisation
- La boîte à soucis
- Fini les casse-têtes (feuille d'activité)
- Exprime-toi

http://www.plusquedesmedicaments.ca/fr/stress_lessons/insiders?parents

