



SE RAPPELER

- Plus il y a de relations saines et de soutien autour d'un jeune, plus il est probable qu'il développe de la résilience et résiste aux comportements à risque. Les adolescents ont besoin que nous les connections à des réseaux de soins et de soutien plutôt que d'imaginer que nous pouvons répondre à tous leurs besoins nous-mêmes.
- Nous enseignons la résilience en démontrant sur quoi nous comptons lorsque les choses tournent mal dans la vie. Invitez les adolescents à observer quand vous recherchez des stratégies d'adaptation utiles, quand vous recherchez Jésus au milieu du chaos, et quand vous vivez les difficultés avec une foi sincère en Dieu qui a un bon cœur. En faisant cela, nous osons dire : "Imitez-moi comme je m'imiter moi-même" (Philippiens 3:17).
- La résilience se développe souvent lorsqu'un adulte de soutien aide un adolescent à évaluer les erreurs et les échecs. Nous pouvons aider les adolescents à reconnaître que l'échec et les difficultés ne sont pas inacceptables - ils sont un chemin vers la croissance. (Jacques 1:2)



RECONNAÎTRE

- La résilience est la capacité à s'adapter à l'adversité - à rebondir face aux épreuves de la vie et à ne pas être entraîné par elles. Bien que certaines personnes soient naturellement plus résilientes, n'importe qui peut développer des facteurs de protection pour une résilience accrue.
- La résilience et la santé mentale sont étroitement liées. Renforcer la capacité à s'adapter face à l'adversité peut aider les adolescents à guérir plus rapidement des traumatismes, de la dépression, de l'anxiété et d'autres conditions et expériences difficiles. Cela peut équiper un adolescent à traverser le stress sans être submergé par celui-ci.
- Une relation stable et fiable avec un adulte de soutien est le facteur le plus couramment partagé dans la vie des jeunes qui sont résilients. Mais plus de 20% des jeunes déclarent ne pas avoir d'adulte investissant intentionnellement dans leur vie.
- La résilience se développe à mesure qu'un jeune progresse dans ces domaines : confiance, compétence, connexion, caractère, contribution, adaptation et contrôle.
- Construire intentionnellement la résilience reconnaît que les difficultés font partie de la condition humaine et que nous n'avons pas besoin d'en avoir peur. C'est une manière tangible de créer du courage et de l'espoir chez les jeunes, leur permettant de traverser des moments difficiles et de devenir plus forts en conséquence.



RÉPONDRE

Cette collection de facteurs de protection est un exemple de ce que nous pouvons développer chez les adolescents pour les rendre plus résilients :

Facteurs internes :

- **Capacités relationnelles.** Être capable de nouer et de maintenir des relations est une compétence. Modélisez et développez leur flexibilité, leur empathie, leur bienveillance, leur sens de l'humour, leurs compétences en écoute et en communication.
- **Compétences en résolution de problèmes.** Résolvez les problèmes avec eux, pas pour eux. Invitez-les à vous regarder traverser des situations difficiles. Aidez-les à apprendre et à utiliser des compétences de régulation émotionnelle.
- **Valeurs positives.** Autodiscipline, responsabilité, justice, compassion, honnêteté et retenue ; soutenez-les chez les personnes qu'ils respectent autour d'eux.

- **Sens de l'identité personnelle.** Tout le monde porte des étiquettes. Remarquez celles qui sont des mensonges et remplacez-les par la vérité sur qui ils sont. Ils doivent se voir comme uniques, intéressants et valorisés.
- **Espoir pour l'avenir.** Un sentiment de dessein dans le monde qui va au-delà d'une vocation est vital. Ils ont besoin de savoir qu'ils ont quelque chose à apporter au monde.
- **Identité spirituelle.** Selon les recherches, les jeunes qui trouvent leur valeur à travers une foi personnelle s'en sortent simplement mieux.

Facteurs externes :

- **L'environnement.** L'espace que nous offrons aux jeunes peut également faire une énorme différence dans le développement de la résilience. Le renforcement se produit lorsqu'il y a une connexion, une implication positive et des attentes positives mélangées à des limites claires.



RÉSILIENCE



RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite
Youth Unlimited