

# Atelier

## Préparer les enfants à relever des défis



CANADIAN  
CHILD CARE  
FEDERATION

FÉDÉRATION  
CANADIENNE DES  
SERVICES DE GARDE  
À L'ENFANCE

[www.qualiteservicesdegardecanada.ca](http://www.qualiteservicesdegardecanada.ca)



# Table des matières

Renseignements à l'intention de l'animatrice	
Thème.....	4
Objectifs d'apprentissage.....	4
Aperçu de l'atelier.....	4
Matériel à apporter à l'atelier.....	5
Liste des feuilles à distribuer.....	6
L'atelier	
Présentations.....	7
Qu'est-ce que la résilience?.....	7
La confiance en soi.....	9
Prise de conscience et maîtrise de ses émotions.....	10
Créativité et souplesse.....	13
Techniques de résolution de problèmes.....	14
La résilience dans les partenariats.....	16
La résilience chez les adultes.....	17
Résumé ressources additionnelles, projets pour l'avenir et évolution.....	18
Pas toujours Jasmine.....	19
Première feuille à distribuer.....	21
Deuxième feuille à distribuer.....	22
Troisième feuille à distribuer.....	24
Quatrième feuille à distribuer.....	26



**Affiches gratuites en couleur!**

**Pour toutes les personnes qui offrent une activité d'apprentissage et qui remettent les évaluations à :**

**Fédération canadienne des services de garde à l'enfance  
201-383 ave Parkdale  
Ottawa, ON K1Y 4R4  
Télécopieur : 613.729.3159**

© Fédération canadienne des services de garde à l'enfance, 2008. Ce projet a été financé par le Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada. Les opinions et les interprétations figurant dans la présente sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada.

# Renseignements à l'intention de l'animatrice

## Thème

Façons dont les familles et les intervenantes en service de garde peuvent unir leurs efforts pour accroître la résilience chez les enfants et améliorer leurs techniques de résolution de problèmes

## Objectifs d'apprentissage

- Comprendre ce qu'on entend par « la résilience »
- Examiner des stratégies servant à développer la confiance chez les jeunes enfants, à leur faire prendre conscience de leurs émotions et à renforcer leur créativité par le jeu
- Développer de l'empathie et des habitudes de pensée juste chez les enfants d'âge préscolaire
- Faire la démonstration d'une méthode de résolution de problèmes dans le cadre du partenariat entre parents et intervenantes
- Apprendre à renforcer sa propre résilience

La description suivante de l'atelier propose une façon d'atteindre les objectifs d'apprentissage énumérés ci-dessus. L'atelier est conçu de façon à être offert à un **groupe mixte** d'intervenantes et de parents (ou d'autres membres de la famille) en environ **une heure et demie**. Sentez-vous libre de l'adapter au groupe et à la période de temps dont vous disposez. Peu importe la combinaison d'activités que vous choisirez, commencez toujours par la balle rebondissante, qui illustre le concept de la résilience et qui sert aussi à briser la glace, et finissez par la section sur le résumé et l'évaluation, qui comporte d'autres références et qui propose des projets pour l'avenir.

## Aperçu de l'atelier

1. **Présentations** : Présentations de l'animatrice, du thème, du but et des objectifs (5 minutes)
2. **Qu'est-ce que la résilience?** : Jeu de présentation des participants et du concept de la résilience, que l'on compare à une balle qui rebondit (10 minutes)

3. **Confiance en soi** : Brève présentation sur la manière d'apprendre aux enfants que leurs actes ont un effet sur l'environnement; discussion avec son ou sa partenaire sur les jeux efficaces; discussion en groupe sur la présentation de choix et sur l'assignation de responsabilités *(15 minutes)*
4. **La prise de conscience et la maîtrise de ses émotions**: Une série d'activités structurées en plénière destinées à faire la démonstration de chants et de jeux favorisant la prise de conscience de ses émotions, le contrôle de ses impulsions et le retour au calme, et mise en pratique de ces chants et de ces jeux *(20 minutes)*
5. **Créativité et souplesse** : Activité de bricolage en petits groupes visant à montrer que la démarche est plus importante que le produit *(10 minutes)*
6. **Techniques de résolution de problème** : Récits, livres et jeux de marionnettes pour aider les enfants à développer de l'empathie et des habitudes de pensée juste et souple *(15 minutes)*
7. **La résilience dans les partenariats** : Récits à propos d'intervenantes et de familles qui utilisent l'empathie et des techniques de pensée juste pour résoudre ensemble des problèmes *(5 minutes)*
8. **La résilience chez les adultes** : Démonstration de la façon de donner l'exemple de compétences en parlant tout haut; discussion sur l'importance pour les adultes de s'occuper d'eux-mêmes et de chercher à obtenir de l'aide au besoin *(5 minutes)*
9. **Résumé, ressources additionnelles, projets pour l'avenir et évaluation** *(5 minutes)*

## Matériel à apporter à l'atelier

- copies de toutes les feuilles à distribuer à chaque participant;
- formulaires d'évaluation de l'atelier;
- tableau à feuilles, acétates ou présentation en PowerPoint où sont inscrits le thème et les objectifs d'apprentissage;
- deux balles de tennis, une neuve et une recouverte de ruban adhésif de façon à ce qu'elle ne rebondisse pas bien (section 2);
- paroles des chansons que vous choisirez de chanter (section 4 a) et c);
- pâte à modeler et un assortiment d'objets divers (bâtonnets de Popsicle, petites boîtes, plumes, pailles, trombones, etc.), le matériel pour l'activité sur « la démarche et non le produit » à la section 5;
- copies de toutes autres feuilles à distribuer que vous désirez utiliser parmi les ressources en ligne énumérées sur la quatrième feuille à distribuer.

## Liste des feuilles à distribuer

- Qu'est-ce que la résilience?
- Favoriser la confiance en soi
- Prise de conscience et maîtrise de ses émotions
- Sources et ressources complémentaires

# L'atelier



## 1. Présentations (5 minutes)

Présentez-vous et montrez la feuille de papier, l'acétate ou la diapositive en PowerPoint sur laquelle vous avez écrit le **thème et les objectifs d'apprentissage** de l'atelier. Lisez ceux-ci tout haut pour les participants. Si vous utilisez un tableau à feuilles, laissez la feuille affichée au mur pendant tout le reste de l'atelier pour rappeler aux participants ce qu'ils ont réussi à accomplir. Vous reviendrez au thème et aux objectifs à la fin lorsque vous résumerez l'atelier.

## 2. Qu'est-ce que la résilience? (10 minutes)

Les participants vont jouer à un jeu avec une balle de tennis pour se présenter les uns aux autres et pour illustrer le concept de la résilience. Dites aux participants qu'ils se passeront la balle dans le groupe et que lorsque la balle leur arrivera, ils diront leur nom et l'âge de leurs enfants (s'il s'agit de parents) ou l'âge des enfants dont ils ont la garde (s'il s'agit d'intervenantes). Avant de passer la balle à la personne suivante, ils devront ajouter : « Et lorsque je laisse tomber ma balle, elle rebondit. » Ils la feront rebondir une fois avant de la passer à la personne suivante. Faites remarquer que le jeu a pour but de faire rebondir la balle et non nécessairement de l'attraper et que s'ils manquent leur coup, ils peuvent simplement la ramasser à l'endroit où elle a roulé et la passer à la personne suivante. Faites une démonstration de ce que vous voulez qu'ils fassent et passez la balle à la personne à côté de vous. Lorsque la balle vous revient, prenez l'autre balle de tennis, que vous avez recouverte de ruban adhésif. Répétez votre nom et essayez de faire rebondir cette balle. Après avoir dit votre nom, ajoutez : « Et lorsque je laisse tomber ma balle, elle a du mal à rebondir! »

Utilisez cette activité pour présenter une définition de la résilience : la **capacité de « rebondir » lorsque les choses vont mal**. Certaines personnes sont comme la première balle, capables de poursuivre leur route, même en cas de difficultés. D'autres sont comme la deuxième balle et semblent avoir du mal à remonter la pente lorsque les choses vont mal. La capacité de poursuivre sa route en dépit des revers s'intitule la « résilience ». Nous en avons tous : il faut simplement le développer. Les parents et les intervenantes en service de garde ont un rôle important à jouer pour aider les enfants à acquérir les compétences qui développeront leur résilience. La vie comporte des défis pour tout le monde, mais la

résilience aide les gens à adopter l'attitude qui leur fait dire : « Si la vie me donne des citrons, je vais apprendre à faire de la limonade. »

Expliquez que la recherche montre que les enfants capables de développer leur résilience ont une **relation chaleureuse et aimante** avec au moins une personne qui croit en leur capacité de réussir. La sécurité d'une telle relation permet aux enfants d'adopter les attitudes et d'acquérir les compétences qui les aideront à « rebondir » comme la balle de tennis. Les enfants apprennent à faire face aux défis principalement **par le biais du jeu et en observant les autres qui font preuve de résilience dans leurs interactions quotidiennes.**

Cet atelier se concentrera sur la façon dont les parents et les intervenantes peuvent travailler ensemble à offrir aux enfants des activités ludiques et à leur faire des démonstrations qui développeront certaines de ces attitudes et compétences chez eux :

- la confiance en soi
- la prise de conscience et la maîtrise de ses émotions
- la souplesse
- l'empathie
- une pensée juste

Ensemble, ce sont là d'importants facteurs qui aident les enfants à devenir **habiles dans la résolution de problèmes**, ce qui est essentiel si on veut pouvoir relever des défis. Il faut commencer à jeter les fondements de cette attitude lorsque les enfants sont encore très jeunes. Plus tard, vers l'âge de quatre ans, ils peuvent utiliser ces fondements pour commencer à résoudre leurs propres problèmes simples. Faites remarquer que les parents et les autres intervenants ont un rôle essentiel à jouer en offrant aux enfants le **sentiment de sécurité** nécessaire au développement de la résilience. Ils peuvent aussi favoriser activement l'acquisition des compétences qui feront en sorte que ces enfants deviendront des adultes capables de « rebondir » en période de stress.

Distribuez la **première feuille**, qui résume la définition de la résilience et les facteurs qui contribuent à son développement.

### 3. La confiance en soi (15 minutes)

Prenez les deux balles de tennis, une dans chaque main, et faites-les rebondir toutes les deux. Celle qui n'est pas recouverte de ruban adhésif rebondira plus haut et plus longtemps. Dites aux participants que les gens qui croient en leur capacité d'agir sont comme cette balle de tennis. Puisqu'ils croient qu'ils peuvent influencer sur la façon dont une situation tournera, ils vont trouver plus facile de rebondir et de persévérer face aux obstacles. Présentez l'idée que les bébés apprennent que **leurs actes ont un effet sur leur environnement** lorsqu'ils pleurent et que quelqu'un vient vers eux, lorsqu'ils sourient et que quelqu'un leur sourit en retour. Les interactions avec des adultes attentifs constituent la première étape au cours de laquelle les bébés acquièrent la confiance en leur capacité d'agir. Cette attitude, qui peut se traduire par les mots « je peux le faire », s'appelle aussi la **croissance en son efficacité ou en son pouvoir d'action**.

Les enfants apprennent aussi cette leçon de vie par leur interaction avec les objets dans leur environnement. Demandez aux participants de se choisir un ou une partenaire avec qui parler des jouets qu'ils donnent aux bébés et aux bambins et qui leur permettent de voir les effets de leurs actes. Donnez un exemple pour lancer la discussion; par exemple, un centre d'activité pour bébé où celui-ci frappe un levier et une cloche sonne. Après une brève période de temps, demandez-leur de songer à des jouets qui ont un effet semblable sur les enfants âgés de deux à quatre ans. Donnez aux partenaires quelques minutes pour faire cette activité, puis faites-les tous partager ensemble leurs idées en plénière. Distribuez la **deuxième feuille**. Encouragez les participants à y ajouter toute idée qu'on a mentionnée et qu'ils voudraient mettre à l'essai chez eux ou dans leur milieu de garde.

Les enfants développent aussi une confiance dans leur capacité d'avoir une influence sur les événements lorsqu'on leur donne la possibilité de **faire des choix**. Les adultes devraient leur offrir le choix entre deux possibilités également acceptables. Plus de deux possibilités peut être ardu pour les jeunes enfants. Demandez aux participants de vous donner des exemples de choix qu'ils peuvent offrir aux enfants de différents âges. Choisissez les âges en fonction des enfants avec lesquels les participants vivent ou travaillent. Soulignez le fait que le choix doit être réel et que l'adulte doit être prêt à donner suite à la décision de l'enfant. « Veux-tu faire un somme maintenant? » n'est probablement pas un bon choix à offrir aux enfants, mais « Veux-tu faire ta sieste avec ton ourson ou avec ta poupée? » fonctionnerait. « Veux-tu quitter le parc maintenant ou est-ce que je dois te laisser là? » est une menace et non un vrai choix, et de toute façon, on ne peut pas la mettre à exécution. Donnez aux participants un moment pour écrire sur

la deuxième feuille qui leur a été distribuée les divers choix qu'ils aimeraient offrir aux enfants à la maison ou au milieu de garde.

Les enfants apprennent aussi que leurs actes portent leurs fruits lorsqu'on leur donne des **tâches importantes** à faire. Ils acquièrent de la confiance dans leurs propres capacités lorsqu'on leur donne des occasions de contribuer au bien-être de leur famille et du groupe d'enfants à la garderie. Demandez aux participants de vous dire quelles tâches ils pourraient confier à un enfant de trois ans. Notez leurs réponses sur le tableau à feuilles. Les intervenantes ont tendance à donner plus de responsabilités aux jeunes enfants que les parents, qui s'étonneront sans doute de ce que peuvent faire les enfants de trois ans, soit par eux-mêmes ou avec de l'aide et un encadrement. Si on ne donne pas aux enfants l'occasion d'assumer la responsabilité de tâches qui conviennent à leur âge, on leur transmet subtilement un message négatif du type : « Je ne pense pas que tu puisses le faire, ce n'est donc même pas la peine d'essayer. » Nous pouvons au contraire faire preuve de confiance dans la capacité des enfants en leur demandant d'apporter leur contribution et d'assumer une responsabilité. Nous les aiderons ainsi à acquérir la confiance en eux nécessaire pour relever les défis en faisant preuve de résilience. Donnez aux participants le temps de prendre, sur leur deuxième feuille, des notes sur l'assignation de responsabilités.

Rappelez aux participants que les tâches doivent être rajustées en fonction du niveau développemental de l'enfant : elles doivent être suffisamment difficiles pour que l'enfant éprouve de la fierté après avoir réussi mais pas tellement difficiles que la réussite lui soit impossible à atteindre. Les communications fréquentes entre les parents et les intervenantes aideront chacun et chacune à se fixer des attentes réalistes.

#### **4. Prise de conscience et maîtrise de ses émotions (20 minutes)**

Répétez votre démonstration de la façon dont les deux balles de tennis rebondissent. Dites aux participants qu'une des raisons pour lesquelles les gens peuvent être bloqués, comme la balle recouverte de ruban adhésif, est le fait qu'ils sont envahis par leurs émotions. La section suivante de l'atelier présente des techniques que les parents et les intervenantes peuvent utiliser pour aider les enfants à composer avec leurs émotions.

a) **Les mots exprimant des émotions** (5 minutes). Prendre conscience de ses sentiments est une partie importante de la maîtrise des émotions, qui autrement

risque de bloquer notre résilience. De la même façon que nous nommons les objets pour les bébés et les enfants qui apprennent à parler, nous pouvons **nommer leurs sentiments** : tristesse, joie, frustration, peur, excitation... Le mieux est de partir de situations de la vie courante, comme par exemple : « Tu es déçu parce que tu voulais aller jouer dehors et que maintenant il pleut. » Graduellement, les enfants apprendront à reconnaître et à nommer leurs propres sentiments. C'est là la première étape pour comprendre leurs sentiments et ceux des autres. Une autre façon d'enseigner les mots qui désignent les sentiments consiste à utiliser une chanson. Invitez les participants à chanter avec vous « Si tu es heureux, tape les mains » sur l'air de « Si tu aimes le soleil ». (Les paroles paraissent sur la quatrième feuille à distribuer qui accompagne cet atelier.) Demandez-leur de suggérer d'autres sentiments et d'autres gestes et chantez ensemble quelques couplets en suivant leurs suggestions. Remerciez tout le monde des suggestions, même si vous n'avez pas le temps de les chanter toutes.

Vous pouvez tirer avantage de cette activité en renforçant le message présenté à la section précédente de cet atelier. Demandez aux gens comment ils se sont sentis lorsque le groupe a chanté la chanson qu'ils ont suggérée. Ont-ils aimé le fait que leur idée soit acceptée? Était-ce agréable de faire une contribution?

**b) L'anxiété liée à la séparation** (5 minutes). Surtout lorsqu'ils entrent au service de garde, les jeunes enfants ressentent souvent de l'anxiété face au fait d'être laissés seuls en présence d'une nouvelle personne. Le fait de reconnaître et de nommer ce sentiment devant l'enfant l'aidera à se calmer suffisamment pour « rebondir » et participer aux activités. Les parents comme les intervenantes peuvent jouer à des jeux qui aideront les enfants à composer avec leurs sentiments en leur apprenant que la séparation est temporaire et que les parents reviendront. Les jeux comme **coucou** et **cache-cache** sont des classiques en ce sens. Demandez aux participants quelles autres stratégies ils utilisent pour aider les enfants à faire face à la séparation.

[dans un encadré]

Si vous avez des participants qui proviennent de **diverses cultures** et qui parlent d'autres langues avec leurs enfants, encouragez-les à trouver des jeux et des chants de leur propre tradition qui correspondent à ceux qui sont suggérés ici. Par exemple, dans de très nombreuses cultures, les parents jouent à coucou avec leur bébé mais ils disent un mot différent lorsqu'ils réapparaissent. Les intervenantes peuvent renforcer les liens entre la maison et le milieu de garde en apprenant des mots et des jeux en provenance de la culture de l'enfant. L'estime de soi des

enfants est aussi renforcée lorsqu'on confirme l'importance de leurs racines culturelles.

**c) Le contrôle de ses impulsions (5 minutes).** Lorsque nous faisons face à des situations difficiles, nous sommes souvent envahis par des sentiments forts et nous avons tendance à agir sous le coup de l'impulsion. Ces impulsions ne sont pas toujours ce qu'il y a de mieux pour « rebondir ». Par exemple, si vous êtes un enfant de trois ans et qu'un autre enfant dans votre service de garde essaie toujours de vous enlever vos jouets, il se peut que vous vous mettiez en colère et que vous commenciez à frapper cet enfant. Ce qui empirera sans doute la situation. Contrôler ses émotions, c'est d'être capable de s'arrêter pour réfléchir avant d'agir. Afin de pouvoir réfléchir suffisamment clairement pour utiliser une meilleure stratégie, vous devez d'abord vous calmer et contrôler votre envie de frapper. Il peut être difficile pour les enfants d'apprendre à contrôler leurs impulsions. Comme pour bien des compétences sociales, la meilleure façon pour les enfants de s'exercer à contrôler leurs impulsions est par le jeu. Par exemple, le « chat coupé » (*freeze tag*) est un jeu qui exige que les enfants apprennent à s'arrêter de courir lorsqu'on les touche. Il y a aussi des **jeux chantants** qui habituent les enfants à attendre, démarrer et arrêter, par exemple la chanson « Meunier, tu dors ». Invitez les participants à chanter cette chanson en faisant les gestes avec vous. Ce chant est un favori auprès des bambins et des enfants d'âge préscolaire, mais on peut aussi l'utiliser avec les bébés dans les bras d'un adulte. (Voir à la quatrième feuille à distribuer les paroles et les gestes de cette chanson.)

**d) La capacité de se calmer (5 minutes).** Le contrôle des impulsions et la capacité de se calmer vont de pair pour aider les enfants à « rebondir ». Prendre quelques **profondes respirations** est souvent tout ce qu'il faut pour nous remettre en tête les techniques servant à réfléchir clairement. Demandez aux participants de s'imaginer qu'ils ont un gros ballon dans les mains. Ils doivent se mettre la main devant la bouche et souffler dans leur ballon imaginaire pour le gonfler. Encouragez-les à se vider les poumons puis à se tenir la main bien fermée pour garder l'air dans le ballon pendant qu'ils se remplissent les poumons d'air. Faites-les relâcher leur main lorsqu'ils soufflent à nouveau dans le ballon, en faisant sortir tout l'air de leurs poumons. Répétez l'exercice trois fois puis faites-leur faire un nœud imaginaire au ballon avant de le laisser flotter à la dérive. Demandez aux participants s'ils ressentent quelque chose de différent après avoir fait ce simple exercice de respiration. La respiration profonde a un effet sur beaucoup de processus de l'organisme et peut aussi influencer sur l'état mental d'une personne. Dites aux participants qu'on doit choisir un moment de calme pour enseigner cette activité aux enfants. Ceux-ci pourront ensuite l'utiliser à tout moment lorsqu'ils

auront besoin de faire une halte et de diminuer leur niveau d'excitation. À un enfant en colère, il est possible de suggérer qu'il remplisse le ballon de sa colère puis qu'il le laisse aller de façon à pouvoir réfléchir plus calmement à la cause de sa colère.

Distribuez la **troisième feuille** et invitez les participants à ajouter leurs propres idées aux lignes prévues à cet effet. Résumez cette section en répétant qu'apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions est une compétence essentielle qui aidera les enfants à « rebondir » comme la balle de tennis neuve. Les solutions aux problèmes viennent plus rapidement lorsque nous sommes capables de contrôler nos impulsions et de demeurer calmes dans des situations stressantes. Les parents et les intervenantes peuvent coopérer en utilisant les techniques qu'ils ont mises en pratique ici afin de soutenir l'enfant dans son apprentissage.

## 5. Créativité et souplesse (10 minutes)

Faites rebondir encore une fois les deux balles de tennis. Dites aux participants qu'il y a une autre raison pour laquelle les gens sont coincés comme la balle recouverte de ruban adhésif, et c'est qu'ils ne peuvent voir leurs problèmes que d'un seul angle et n'imaginer qu'une seule solution. Lorsque cette solution unique ne fonctionne pas, ils se découragent et ne peuvent aller plus loin. Il faut de la créativité et de la souplesse pour pouvoir se placer dans une perspective différente et entrevoir de nombreuses solutions possibles. Les enfants peuvent développer ces caractéristiques lorsqu'ils font des **activités de bricolage** qui sont axées sur la démarche de la découverte plutôt que sur la production d'une œuvre particulière. Demandez aux participants de former de petits groupes de trois ou quatre personnes. Donnez à chaque groupe un peu de pâte à modeler et un assortiment d'**objets divers** (bâtons de Popsicle, petites boîtes, plumes, pailles, trombones, etc.). Expliquez-leur que ces objets divers peuvent être assemblés de différentes façons. Demandez à chaque groupe d'assembler ces objets de la façon qu'il veut. Donnez aux participants environ cinq minutes pour le faire, puis demandez-leur de regarder ce que les autres groupes ont fait. Évidemment, toutes les constructions seront différentes. Les participants auront essayé diverses possibilités avant d'en arriver à leur produit « fini ».

Certains adultes s'attendent à ce que les bricolages des enfants se fassent suivant un modèle et que le résultat soit « joli ». Il est important que les parents comme les intervenantes comprennent l'importance de l'expérimentation par le jeu pour

développer la créativité et la souplesse des enfants. Les résultats peuvent ne pas être « beaux », mais beaucoup de choses auront été apprises en cours de route.

Donnez d'autres exemples d'objets divers que les parents et les intervenantes peuvent fournir : de l'équipement comme des blocs (de toutes tailles); du matériel comme de la pâte à modeler faite à la maison; des accessoires, comme des versions miniatures d'outils; des costumes, comme des capes et des chapeaux; toutes sortes de choses « inutiles » ramassées au parc. Tous ces objets permettent aux enfants de jouer avec les idées et d'examiner diverses possibilités en construisant leurs propres jouets. On trouvera d'autre matériel énuméré sur la feuille-ressources « Le processus, pas le produit », mentionnée sur la quatrième feuille distribuée. Assurez-vous de mentionner que lorsqu'on fait des activités de bricolage avec les enfants de moins de trois ans, les objets divers ne doivent pas poser de risque d'étouffement.

## **6. Techniques de résolution de problèmes (15 minutes)**

Avec de bonnes techniques de résolution de problèmes, les enfants seront en mesure de se dire : « Quand je ne rebondis pas du premier coup, comment est-ce que je peux aborder la situation difficile de façon à me remettre en marche? » Jusqu'à maintenant, il a été question dans cet atelier d'un certain nombre de facteurs qui servent à jeter les fondements nécessaires qui permettront aux bébés et aux jeunes enfants de résoudre des problèmes plus tard dans la vie. À l'âge de quatre ans, la plupart des enfants sont capables de commencer à acquérir des compétences cognitives et affectives plus poussées liées à la résolution de problèmes. Dans cette section, il sera question de deux de ces compétences : l'empathie et une pensée juste.

**a) L'empathie (5 minutes).** Expliquez aux participants que l'empathie est la capacité de **se mettre dans la peau de quelqu'un d'autre** et de s'imaginer ce que la personne ressent. Avant l'âge d'environ quatre ans, la plupart des enfants n'ont pas acquis les compétences sociales et cognitives leur permettant de le faire. Ils ne peuvent pas adopter la perspective de quelqu'un d'autre. Ils ont toutefois déjà appris ce qu'était l'empathie, car leurs parents et leurs intervenantes en service de garde en ont manifesté envers eux. Cet apprentissage s'est fait lorsque les adultes ont réagi à leurs émotions, leur ont donné des mots pour nommer ce qu'ils ressentaient et les ont aidés à se calmer.

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, les adultes peuvent continuer à favoriser chez eux le développement de l'empathie en leur parlant de leurs sentiments et de ceux des autres. Une façon simple de le faire est par la **lecture et le conte**. Choisissez n'importe quel livre d'enfant que vous connaissez dans lequel les sentiments des personnages sont importants au déroulement de l'histoire. Lisez un extrait du livre aux participants pour leur montrer comment procéder avec les enfants. Arrêtez-vous de temps en temps pour leur demander ce que ressentent les personnages d'après eux. Demandez-leur comment ils peuvent deviner ces sentiments. Faites-leur remarquer les indices possibles d'après les illustrations, comme l'expression faciale et la posture des personnages. Insistez sur le fait que parfois ce genre de discussion à propos de l'histoire que raconte un livre peut être plus important que se rendre jusqu'à la dernière page à tout coup. En fait, il n'est même pas toujours nécessaire de lire l'histoire. Regarder les images et essayer de savoir ce que la personne dans l'image ressent peut être une façon merveilleuse de développer l'empathie chez les enfants.

#### **b) Une pensée juste (10 minutes)**

Demandez aux participants d'imaginer le scénario suivant :

Vous faites des emplettes dans un centre commercial. Vous voyez une voisine qui vient dans votre direction. Le jour précédent, vous lui avez apporté un plat cuisiné parce que son mari n'est pas bien. Vous commencez à sourire dans l'intention de lui dire bonjour, mais la voisine passe son chemin comme si vous n'étiez pas là. Vous pensez qu'elle fait peut-être semblant de ne pas vous voir parce qu'elle n'a pas aimé le plat cuisiné. Comment vous sentez-vous? Voulez-vous lui apporter encore à manger?

Maintenant, imaginez-vous que vous pensez que si elle ne vous a pas vue, c'est qu'elle doit être vraiment inquiète à propos de son mari. Que ressentez-vous alors? Que ferez-vous?

Ce scénario illustre le **lien entre notre pensée, nos sentiments et nos actes**. Il est difficile de résoudre des problèmes si on a acquis des habitudes de pensée qui nous conduisent à croire que rien ne s'améliorera jamais ou qu'il n'y a rien qu'on puisse faire pour changer les choses de toute façon. Les parents et les intervenantes peuvent aider les enfants à réfléchir à leur expérience de façon à les amener à « rebondir » face à des événements potentiellement négatifs.

À leur niveau de développement cognitif, les jeunes enfants ont tendance à percevoir les choses comme si elles étaient noires ou blanches : tout est soit bon ou mauvais. Ils vivent aussi dans le moment présent si bien que si quelque chose se

produit maintenant, ça se produira toujours. Si quelque chose se produit ici, ça se produira partout. Par exemple, les enfants peuvent penser que si un ami ne veut pas jouer avec eux en ce moment, ils n'auront plus jamais personne avec qui jouer! Ce genre de pensée « permanente » peut devenir une habitude qui découragera les enfants en leur faisant croire qu'ils n'ont pas la capacité de se faire des amis et de prendre plaisir à des activités. Les adultes peuvent apprendre aux enfants à **confronter leurs croyances avec la réalité**; en fait, beaucoup de déceptions et de revers ne sont que temporaires. Dans l'exemple ci-dessus, ce n'est pas parce que l'ami est occupé à faire quelque chose d'autre en ce moment qu'il ne voudra plus jamais jouer avec son copain. Avec l'aide des adultes, les enfants peuvent acquérir des habitudes de pensée plus justes, en meilleure conformité avec la réalité, en vue d'envisager la vie d'une façon plus positive.

Le programme *Reaching In... Reaching Out*, qui cherche à promouvoir la résilience chez les jeunes enfants, comprend une **saynète de marionnettes** à propos de la dichotomie toujours-pas toujours. (Le texte de la saynète, traduite en français, paraît après la description de l'atelier et avant les feuilles à distribuer.) Vous pouvez l'utiliser ou raconter une histoire semblable à l'aide des marionnettes pour montrer une façon d'apprendre aux enfants à réfléchir avec plus de justesse.

## 7. La résilience dans les partenariats (5 minutes)

Faites rebondir la balle de tennis encore une fois. Faites remarquer que ce ne sont pas seulement les caractéristiques de la balle qui déterminent comment elle rebondira, mais aussi la nature de la surface sur laquelle elle rebondit. Tout comme la balle a besoin d'une surface solide, les enfants ont besoin d'un sentiment solide de sécurité pour les soutenir lorsqu'ils rencontrent des difficultés. Quand les **familles et intervenantes en service de garde travaillent ensemble harmonieusement**, elles fournissent une **fondation ferme** sur laquelle les enfants peuvent bâtir leur résilience.

L'anecdote suivante, racontée par une intervenante en service de garde, illustre comment une pensée juste et l'empathie peuvent être appliquées pour renforcer le partenariat entre parents et intervenantes. Racontez-la, ou une anecdote semblable tirée de votre expérience, en soulignant l'effet positif sur l'enfant d'une bonne relation entre les adultes importants dans sa vie.

Je portais un jugement vraiment négatif sur une jeune mère qui avait commencé à amener son fils au programme en retard, au moins quatre jours sur cinq.

Parfois il avait mangé son déjeuner dans l'autobus en s'en venant et il était souvent bougon et agressif avec les autres enfants. Je me suis imaginée qu'elle n'arrivait pas à se lever assez tôt le matin pour arriver à tout faire à temps. Puis j'ai découvert que sa mère habitait avec elle par suite d'une opération au genou qui n'avait pas aussi bien tourné que prévu. Cette jeune femme aidait sa mère à prendre son bain et à déjeuner chaque matin en plus de préparer son fils pour la garderie. Quand nous avons découvert cela, nous avons pris le temps de parler avec elle pour voir comment nous pourrions l'aider à traverser cette période difficile pour elle et pour sa famille. Nous avons aussi accordé une attention spéciale à son fils et lui avons demandé comment il se sentait face aux grands changements de routine à la maison. Tout a changé quand nous avons découvert ce qui se passait réellement. L'enfant était beaucoup plus détendu dans son jeu et il pouvait collaborer beaucoup mieux avec les autres enfants durant la journée.

Demandez aux participants s'ils ont déjà vécu une situation semblable où un problème a été résolu dans un milieu de garde grâce à une meilleure information et une meilleure compréhension mutuelle.

## 8. La résilience chez les adultes (5 minutes)

Cet atelier se concentre sur la façon dont les **activités ludiques** des enfants leur donnent l'occasion d'acquérir et de mettre en pratique des attitudes et des compétences liées à la résilience. Faites remarquer aux participants que les enfants sont aussi de grands observateurs et imitateurs. Dès l'âge de deux ou de trois ans, les enfants commencent à imiter le mode de pensée des adultes qui les entourent. Il est donc très important que les parents et les intervenantes en service de garde fassent preuve **d'une maîtrise affective, d'une empathie et d'une pensée juste.**

Faites une démonstration devant les participants du fait que se parler soi-même tout haut peut montrer aux enfants comment utiliser ces compétences dans les situations quotidiennes. Prétendez avoir égaré vos clés et dites :

Je ne trouve pas mes clés et nous devons partir immédiatement pour ne pas être en retard!!! Je suis vraiment énervée. Doucement, ce n'est pas en me pressant que je vais pouvoir retrouver mes clés. Je vais m'arrêter et prendre trois grandes respirations. Je pourrai ensuite penser plus clairement. [Vous prenez alors les trois grandes respirations, tranquillement.] Maintenant que je suis plus calme, je vais essayer de me rappeler ce que j'ai fait quand je suis

entrée à la maison hier. Je suis sûre que mes clés sont exactement là où je les ai laissées.

Les bébés et les enfants de tout âge bénéficient de ce genre d'exemple, même s'ils ne sont pas encore capables d'imiter le comportement.

Reconnaissez le fait qu'il est difficile de donner l'exemple de la résilience quand sa propre fondation n'est pas ferme. Les parents et les intervenantes doivent **prendre soin d'eux-mêmes** s'ils veulent prendre soin des jeunes enfants. S'ils se rendent compte qu'ils ne « rebondissent pas » lorsqu'ils vivent des expériences difficiles, c'est un signal qu'ils doivent se préoccuper de leurs propres besoins. Ceux-ci peuvent être d'ordre physique (davantage de sommeil ou d'exercice), affectif (davantage de soutien et de points d'ancrage), social (davantage de plaisir et de temps passé avec ses amis), cognitif (davantage de stimulation et d'information) ou spirituel (davantage de temps pour la réflexion). Demandez aux participants de songer à ce qu'ils font pour rebâtir leur propre énergie lorsqu'ils se sentent vidés. Insistez sur le fait que la résilience aide les gens à **demander de l'aide** de leur famille et de leurs amis, et à s'adresser aux ressources communautaires. Tout le monde a besoin du soutien des autres pour que la balle continue de rebondir.

## 9. Résumé, ressources additionnelles, projets pour l'avenir et évaluation (5 minutes)

Revenez sur le thème et les objectifs d'apprentissage de ce module. Lisez-les tout haut pour rappeler aux participants tous les sujets qui ont été traités durant cet atelier. Distribuez la quatrième feuille d'information sur les ressources additionnelles.

Avant de quitter, demandez aux participants de dire à leur partenaire de la section 3 de l'atelier une chose qu'ils feront durant la semaine pour renforcer ou favoriser la résilience chez les enfants, ou chez eux-mêmes, dans le contexte du partenariat entre les parents et les intervenantes.

Distribuez les **formulaires d'évaluation** pour que les participants y inscrivent leurs commentaires. Remerciez-les de leur participation.

## Pas toujours Jasmine

(Une saynète de marionnettes pour contrer la pensée « toujours et tout »)

Narrateur : Il était une fois une garderie qui accueillait les enfants pendant que leurs familles étaient occupées. Les enfants et les éducatrices passaient leurs journées à jouer et à apprendre.

Question : Qu'est-ce que vous pensez que les enfants faisaient en jouant à la garderie? (Attendez que les enfants vous donnent des réponses.)

Narrateur : Ils y prenaient aussi leur dîner et des goûters et ils faisaient la sieste.

Question : Je me demande ce qu'ils préféraient manger pour le dîner? Et quel était leur goûter préféré? (Attendez que les enfants vous donnent des réponses.)

Narrateur : Jasmine était une des enfants à la garderie. (Montrez la marionnette.)

Jasmine : Je ne peux jamais jouer avec les jouets que je veux. Ce n'est jamais mon tour de jouer avec Jared. Je dois toujours jouer toute seule. Je ne vais jamais avoir d'amis.

Narrateur : Jasmine se sentait très fâchée et très triste. Elle s'est assise dans le coin, son visage renfrogné. Son éducatrice, Karine (montrez la marionnette), est venue s'asseoir à côté d'elle.

Karine : Bonjour Jasmine. Tu as l'air fâché et triste. Qu'est-ce qu'il y a?

Jasmine : Je déteste cette garderie. Je ne peux jamais jouer avec les jouets que je veux. Je dois toujours jouer toute seule. Je ne vais jamais avoir d'amis.

Karine : Eh bien. Tu te sens très malheureuse en ce moment. Parlons-en.

Jasmine : (hoche la tête, tranquillement) O.K.

Karine : Te rappelles-tu la tour de blocs que tu as construite ce matin avec Jared? Vous jouiez ensemble à ce moment-là. Vous étiez en train de rire et de sourire. Vous aviez l'air de deux amis qui s'amusaient ensemble.

Jasmine : Oui, mais maintenant il joue avec Jessica. Je suis toute seule. Je ne vais jamais avoir d'amis.

Question : Jasmine croyait que si elle ne jouait pas avec Jared maintenant, elle n'aurait jamais d'amis. Qu'en pensez-vous? ? (Attendez que les enfants vous donnent des réponses.)

Karine : C'est décevant que tu ne joues pas avec Jared tout de suite, mais est-ce que ça veut dire que tu n'auras jamais d'amis? Les choses peuvent changer. Des fois tu joues avec Jared, des fois tu joues seule et des fois tu joues avec d'autres enfants. (pause) Essayons de penser à des choses que tu pourrais faire pour rendre le reste de la journée agréable.

Question : Pouvez-vous suggérer d'autres choses que Jasmine pourrait faire pour le reste de la journée? (Attendez que les enfants vous donnent des réponses. À la fin, résumez leurs réponses, par exemple en disant : « Jasmine s'est rendu compte qu'il y avait beaucoup de possibilités pour rendre son temps à la garderie agréable. »

Traduit et adapté avec autorisation du manuel de formation du programme *Reaching In...Reaching Out*. La saynète originale, *Not Always Nessie* (© 2006 Child & Family Partnership), est disponible en ligne au <http://www.reachinginreachingout.com/documents/Guidebook%20-%20Guide9.pdf>

## Qu'est-ce que la résilience?

La résilience a été définie comme la capacité de « **rebondir** » lorsque les choses vont mal pour nous. La résilience aide les gens à continuer d'avancer, même s'ils rencontrent des difficultés sur leur chemin.

La recherche montre que **les enfants peuvent apprendre à avoir plus de résilience**. Ils tirent avantage du fait d'avoir au moins une personne autour d'eux qui croit en leur capacité de réussir. Ils peuvent alors apprendre comment adopter les attitudes et acquérir les compétences qui les aideront à « rebondir » dans le cas d'expériences négatives.

Les parents et les intervenantes peuvent travailler ensemble à favoriser l'adoption des attitudes et l'acquisition des compétences qui contribueront à développer la résilience des enfants :

- **la confiance en soi**
- **la prise de conscience et la maîtrise de ses émotions**
- **la souplesse**
- **l'empathie**
- **une pensée juste**

Ensemble, ce sont là d'importants facteurs qui aident les enfants à devenir **habiles dans la résolution de problèmes**, ce qui est essentiel si on veut pouvoir relever des défis.

Les enfants acquièrent les compétences leur permettant d'avoir de la résilience **par le jeu et en imitant** les gens importants autour d'eux. On peut commencer à jeter les fondements de cette attitude lorsque les enfants sont encore très jeunes. Plus tard, vers l'âge de quatre ans, ils peuvent utiliser ces fondements pour commencer à résoudre leurs propres problèmes simples.

Les parents et les autres intervenants ont un rôle essentiel à jouer en offrant aux enfants le **sentiment de sécurité** nécessaire au développement de la résilience. Ils peuvent aussi favoriser activement l'acquisition des compétences qui feront en sorte que ces enfants deviendront des adultes capables de « rebondir » en période de stress.

## Favoriser la confiance en soi

La confiance en soi est un important ingrédient de la résilience. Les gens qui croient en leur **capacité d'agir** ont plus tendance à rebondir et à poursuivre leur route en cas d'obstacles.

Cette attitude, qui peut se traduire par les mots « je peux le faire », s'appelle aussi la **croissance en son efficacité**.

**Les interactions avec des adultes attentifs** constituent la première étape au cours de laquelle les bébés acquièrent la confiance en leur capacité d'agir. Les bébés apprennent que leurs actes ont un effet sur leur environnement lorsqu'ils pleurent et que quelqu'un vient vers eux, lorsqu'ils sourient et que quelqu'un leur sourit en retour.

Les enfants apprennent aussi cette leçon de vie par leur interaction avec **les jouets et le matériel** dans leur environnement.

Les jouets ou le matériel à la maison ou au service de garde qui donnent aux enfants l'occasion de voir l'effet qu'ils produisent sur leur environnement

---

---

Les enfants développent aussi une confiance dans leur capacité d'avoir une influence sur les événements lorsqu'on leur donne la possibilité de **faire des choix**. Offrez le choix entre deux possibilités également acceptables. Plus de deux possibilités peut être ardu pour les jeunes enfants. Le choix doit être réel et vous devez être prêt à donner suite à la décision de l'enfant. « Veux-tu faire un somme maintenant? » n'est probablement pas un bon choix à offrir aux enfants, mais « Veux-tu faire ta sieste avec ton ourson ou avec ta poupée? » fonctionnerait.

Les choix que je propose aux enfants

---

---

Les enfants apprennent aussi que leurs actes portent leurs fruits lorsqu'on leur donne des **tâches importantes** à faire. Ils acquièrent de la confiance dans leurs propres capacités lorsqu'on leur donne des occasions de contribuer au bien-être de leur famille et du groupe d'enfants à la garderie. Les tâches doivent être rajustées en fonction du niveau développemental de l'enfant : elles doivent être suffisamment difficiles pour que l'enfant éprouve de la fierté après avoir réussi mais pas tellement difficiles que la réussite lui soit impossible à atteindre. Les communications fréquentes entre les parents et les intervenantes aideront chacun et chacune à se fixer des attentes réalistes.

Les responsabilités que je confie aux enfants

---

---

## La prise de conscience et la maîtrise de ses émotions

Il n'est pas simple de « rebondir » en cas de difficultés quand on est envahi par nos émotions. Les parents et les intervenantes peuvent aider les enfants à apprendre à composer avec leurs émotions.

Prendre conscience de ses sentiments est la première étape dans l'apprentissage qui conduit à composer avec ses émotions. De la même façon que nous nommons les objets pour les bébés et les enfants qui apprennent à parler, nous pouvons **nommer leurs sentiments**. Par exemple, on peut dire : « Tu es déçu parce que tu voulais aller jouer dehors et que maintenant il pleut. » Graduellement, les enfants apprendront à reconnaître et à nommer leurs propres sentiments.

On peut aussi enseigner les mots qui désignent les sentiments **par un chant** tel « Si tu es heureux, tape les mains » (chanté sur l'air de « Si tu aimes le soleil »). Demandez aux enfants de suggérer d'autres sentiments et d'autres gestes pour les exprimer.

D'autres chants que je connais pour nommer les émotions

---

---

Une importante partie de la maîtrise des émotions consiste à apprendre à **contrôler ses impulsions**. Si vous êtes un enfant de trois ans et qu'un autre enfant essaie toujours de vous enlever vos jouets, il se peut que vous vous mettiez en colère et que vous commenciez à frapper cet enfant. Ce qui empirera sans doute la situation. Pour pouvoir réfléchir clairement afin de trouver une meilleure stratégie, il faut d'abord arriver à se calmer et à contrôler son envie de frapper.

Les enfants peuvent apprendre à contrôler leurs fortes impulsions par **le jeu et le chant**. Le « chat coupé » (*freeze tag*) est un exemple de jeu et « Meunier, tu dors », un exemple de chant.

D'autres chants et jeux que je connais pour donner aux enfants l'occasion de s'exercer à contrôler leurs impulsions

---

---

Apprendre à **respirer profondément** aidera les enfants à rester calmes de façon à pouvoir penser plus clairement et à trouver des solutions. Voici une façon d'enseigner la technique de la respiration profonde. Demandez aux enfants de s'imaginer qu'ils ont un gros ballon dans les mains. Faites-leur mettre la main devant la bouche et souffler doucement dans leur ballon imaginaire pour le gonfler. Encouragez-les à se vider les poumons puis à se tenir la main bien fermée pour garder l'air dans le ballon pendant qu'ils se remplissent les poumons d'air. Faites-les relâcher leur main lorsqu'ils soufflent à nouveau dans le ballon, en faisant sortir tout l'air de leurs poumons. Répétez l'exercice trois fois puis faites-leur faire un nœud imaginaire au ballon avant de le laisser flotter à la dérive. Enseignez cette activité aux enfants dans un moment de calme puis utilisez-la chaque fois qu'ils ont besoin de faire une halte et de diminuer leur niveau d'excitation.

Voici une occasion où je pourrais utiliser cette technique :

---

---

## Sources et ressources complémentaires

### Livres

Cyrulnik, Boris (2001) *Les vilains petits canards*. Paris : Éditions Odile Jacob.

Seligman, Martin (2008) *La force de l'optimisme*. Paris : InterÉditions.

### Documents sur Internet

Hall, Darlene Kordich, « Favoriser l'optimisme chez les jeunes enfants », publié dans *Interaction*, la revue de la Fédération canadienne des services de garde à l'enfance à l'automne 2000, publié en ligne au site Petimonde.com - [www.petitmonde.com/Doc/Article/Favoriser l optimisme chez les jeunes enfants](http://www.petitmonde.com/Doc/Article/Favoriser_l_optimisme_chez_les_jeunes_enfants)

Mann, Betsy, « Le processus, pas le produit », un feuillet ressource à l'intention des parents, publié en ligne par l'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille sur le site Parents, vous comptez, sous la rubrique « Ressources pour parents » - [www.parentsvouscomptez.ca](http://www.parentsvouscomptez.ca)

Masten, A. et Gewirtz, A. « La résilience en matière de développement : l'importance de la petite enfance », publié le 9 octobre 2007 sur le site de l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants - [www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Masten-GewirtzFRxp.pdf](http://www.enfant-encyclopedie.com/pages/PDF/Masten-GewirtzFRxp.pdf)

Ozanam, M. « La résilience : rebondir plus haut après les épreuves », publié en 2002 sur le site Doctissimo - [www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag\\_2002/mag0823/ps\\_5790\\_resilience.htm](http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/mag_2002/mag0823/ps_5790_resilience.htm)

## Sites Internet

(Les sites suivants ont servi à la conception de cet atelier. Ils sont en anglais seulement.)

[www.reachinginreachingout.com](http://www.reachinginreachingout.com) - un programme qui vise les éducateurs et éducatrices d'enfants âgés de moins de six ans. Le site inclut le manuel de formation, des vidéoclips, un document à l'intention des parents et des listes de livres à lire aux enfants pour favoriser la résilience.

[www.amhb.ab.ca/Publications](http://www.amhb.ab.ca/Publications) - L'Alberta Mental Health Board publie en ligne *The Bounce Back Book: Birth to 2 Years* et *The Bounce Back Book: Building Resiliency Skills in Your Preschooler*, deux livrets qui suggèrent aux parents des activités en vue de favoriser la résilience chez leurs enfants.

## Chansons

**Si tu es heureux** (Sur l'air de « Si tu aimes le soleil »)

Si tu es heureux, tape les mains

Si tu es heureux, tape les mains

Si tu es heureux, et tu veux nous le montrer,

Si tu es heureux, tape les mains

Si tu es fâché, tape des pieds...

Si tu es confus, gratte ta tête...

Si tu es triste, pleurniche un peu...

**Meunier, tu dors**

Meunier, tu dors,

Ton moulin va trop vite,

Meunier, tu dors,

Ton moulin va trop fort.

{Refrain: chanter deux fois}

Ton moulin, ton moulin

Va trop vite,

Ton moulin, ton moulin

Va trop fort.

Les enfants sont couchés par terre durant le premier couplet de la chanson, qui est chanté lentement. Il se mettent debout et agitent les bras comme un moulin à vent durant le refrain, qui est chanté rapidement et répété deux fois. Ils se recouchent dès que le couplet recommence, au rythme ralenti. On peut alterner couplet et refrain à plusieurs reprises pour prolonger le jeu.