



# Facteurs de résilience : qualités individuelles et opportunités provenant de l'environnement

Selon Michael Ungar, chercheur principal au Centre de recherche sur la résilience de l'Université Dalhousie (Halifax) :

*"La résilience est un processus dynamique qui décrit comment nous interagissons avec le monde autour de nous pour devenir le meilleur de nous-mêmes. De façon commune, la résilience est l'habileté d'un individu à surmonter l'adversité et poursuivre son développement normal. Pour comprendre et soutenir les jeunes à améliorer leur résilience, plutôt que de se concentrer sur les causes de la maladie mentale et des problèmes de comportement, nous devons nous concentrer sur les facteurs qui permettent aux jeunes de survivre, s'épanouir et réussir, même lorsqu'ils éprouvent des difficultés et du stress."*

Il explique que ces ressources peuvent provenir de l'individu et de son environnement.

**SELON MICHAEL UNGAR, IL EXISTE DEUX TYPES DE FACTEURS DE PROTECTION IMPLIQUÉS DANS LA RÉSILIENCE : LES QUALITÉS ROBUSTES QUI RÉSIDENT EN CHACUN DE NOUS ET LES RESSOURCES QUI NOUS SOUTIENNENT.**

- Les **facteurs de protection** robustes sont des qualités internes variables, telles que notre niveau d'estime de soi, l'optimisme, la pleine conscience et notre capacité à fixer des objectifs et à penser de manière critique.
- Les **ressources** peuvent inclure des expériences de contrôle, des relations significatives avec les autres, accès aux services et soutiens, structure et routine, et un groupe de pairs positif.

# Qualités individuelles

## Compétences en communication

La capacité de bien communiquer avec les personnes qui nous entourent et de leur dire ce dont nous avons besoin.

*De bonnes compétences en communication peuvent nous aider à nous exprimer et à formuler les problèmes avant qu'ils ne s'aggravent.*

## Pensée critique

La capacité d'analyser et d'évaluer un problème pour mieux le juger.

*Un bon esprit critique nous aide à évaluer l'exactitude et la véracité des informations que nous recevons afin de pouvoir prendre nos propres décisions.*

## Empathie

Intérêt, attention, compréhension et appréciation des besoins des autres.

*L'empathie est importante pour établir des relations sociales, une dynamique familiale saine et des liens avec la société.*

## Motivation et persévérance

La capacité de continuer à se comporter d'une manière qui nous est bénéfique dans les moments difficiles.

*La motivation et la persévérance signifient se relever après un échec et continuer à essayer face aux défis.*

## La résolution de problèmes

La capacité d'envisager plusieurs solutions potentielles à un problème et de choisir la meilleure.

*La résolution de problèmes est une composante nécessaire de la résolution de conflits et de la gestion constructive de l'adversité.*

## Estime de soi

Le sentiment que nous montrons aux autres le meilleur de nous-mêmes sans inhibition.

*Une haute estime de soi signifie que nous nous considérons comme capables, dignes et comme étant une personne de valeur, ce qui est bénéfique pour notre bien-être et pour de nombreux autres facteurs de résilience.*

# Opportunités offertes par l'environnement

- **Un groupe de pairs qui nous soutient** - établir et maintenir des relations avec des pairs qui nous soutiennent. *Les pairs offrent de la compagnie et un sentiment de connexion, ainsi qu'un soutien social en cas de difficultés.*
- **Utilisation appropriée des médias sociaux** - contact bénéfique avec les autres par le biais des médias sociaux sans ressentir la pression des comparaisons sociales. *L'utilisation des médias sociaux pour partager des informations et exprimer des sentiments peut contribuer à créer des amitiés et à accroître notre bien-être psychologique.*
- **Opportunités de réparer les erreurs** - avoir des possibilités de corriger ses erreurs et d'en tirer des leçons. *Le processus consistant à reconnaître une erreur, à y réfléchir et à tenter de la réparer nous aide à acquérir de nouvelles capacités et compétences.*
- **Opportunités de prendre des décisions pour soi-même** (en fonction de son âge et de ses capacités) - accès à des possibilités de prendre des décisions qui ont une incidence sur notre vie. *Prendre des décisions importantes pour nous-mêmes nous donne un sentiment d'autonomie, de contrôle, d'implication et la possibilité d'envisager l'impact de nos actions.*
- **Conséquences raisonnables de ses actions** - reconnaître l'impact de nos actions sur nous-mêmes et sur les autres. *Les conséquences nous aident à donner un sens à la façon dont le monde fonctionne et nous enseignent les comportements et les valeurs socialement acceptés, ainsi que la responsabilité personnelle.*
- **Attentes raisonnables en matière de comportement** - attentes selon lesquelles nous nous comportons d'une manière qui est dans notre propre intérêt. *Des attentes élevées mais réalisables communiquent une croyance en nos capacités et nous incitent à relever des défis ; tandis que des normes de comportement établies nous donnent un degré de stabilité et de prosocialité, même dans l'adversité.*