

Voix d'experts - La résilience chez l'enfant : Les enfants peuvent-ils s'adapter à tout ?

M. Manard

Qu'est-ce que la résilience ?

La résilience est un terme très à la mode pour désigner les capacités d'un individu à faire face à des événements traumatiques ou des situations compliquées. Il n'y a pas vraiment de définition unanime de ce terme bien que celui-ci comprenne des concepts clés, retrouvés quasi systématiquement: traverser une situation difficile en s'adaptant et s'ajustant [1]. La résilience est donc généralement décrite comme un processus dynamique permettant à l'individu de s'adapter efficacement aux difficultés se présentant dans son environnement [2].

Il est commun de penser que les enfants sont dotés d'une grande capacité de résilience et qu'ils peuvent s'adapter à tout. Qu'est-ce que la science pense de cela ?

Évidemment nous n'allons pas pouvoir passer en revue toutes les situations difficiles et traumatiques possibles. De plus, chaque contexte, chaque enfant, chaque famille a sa propre histoire et les réactions sont différentes, d'une situation à l'autre, d'une famille à l'autre. Néanmoins, il me semble intéressant de se pencher sur ce concept de résilience qu'on brandit tel un glaive assurant que l'enfant peut (presque) tout supporter.

Est-ce que tous les enfants sont résilients par nature ?

Il est essentiel de rappeler dès le départ que chaque individu, chaque enfant est différent et ne réagira pas de la même manière aux événements stressants ou traumatiques. Par exemple, des troubles émotionnels, comportementaux et sociaux sont régulièrement observés chez les personnes ayant subi des maltraitances au cours de leur enfance. Cependant, ces effets ne sont pas systématiques et la résilience que ces individus présentent semble liée à un ensemble de mécanismes allant d'influences biologiques (génétiques, endocriniennes, immunitaires, psychologiques, cérébrales, ou cognitives) aux facteurs environnementaux comme le soutien social par exemple [3, 4]. Parmi les modèles tentant d'expliquer cette résilience, des auteurs ont récemment proposé que le réseau cérébral sous-tendant le contrôle cognitif des émotions va favoriser la résilience. Ainsi, les enfants capables de recruter le réseau cérébral comprenant les aires frontales et pariétales (réseau dit frontopariétal) vont développer des capacités de résilience plus efficaces, limitant les risques d'apparition de symptômes dépressifs faisant suite à des maltraitances vécues au cours de l'enfance [5].

Néanmoins, l'anxiété est un symptôme fréquent chez l'enfant ou l'adolescent, affectant environ 30% d'adolescents aux états-unis. Présenter des symptômes anxieux dans l'enfance va impacter la vie et les capacités de gestion du stress à l'âge adulte. Ainsi, la prise en charge et le soutien au développement de capacités de résilience chez ces jeunes aura des répercussions bénéfiques tout au long de leur vie [6]. En effet, les événements stressants ou traumatiques vécus au cours de l'enfance peuvent entraîner des difficultés psychologiques à l'âge adulte, telles que l'anxiété ou la dépression. Dès lors, permettre aux enfants d'apprendre et de développer des outils pour s'ajuster ou mettre en place des comportements qui les protègent pourra les aider à accueillir positivement les changements ou les difficultés au cours de leur vie, permettant une issue plus favorable d'un point de vue mental/psychologique, social et académique [7].

Un autre facteur important dans le développement d'une résilience efficace est la communication parentale [8]. De plus, en regard des études en neurosciences et des modèles récents qui ont été proposés, la mise en place d'interventions avec pour objectif le développement de stratégies cognitives de régulation émotionnelle semble avoir du potentiel pour diminuer le risque de dépression des enfants soumis à des événements difficiles [5].

Conclusion

Non on ne se relève pas de tout et tout ce qui ne tue pas ne rends pas plus fort. Non, rendre endurant aux souffrances ne rendra pas l'enfant plus résistant à l'âge adulte. La résilience est une capacité que nous avons à retrouver un fonctionnement adéquat malgré des événements de vie difficile, mais cette résilience n'est en rien un fait automatique. Donner des clés de gestion émotionnelle et se rendre disponibles en tant que parents, semblent être des points essentiels favorisant le développement de meilleures capacités de résilience et limitant les risques pour les enfants confrontés à des difficultés de développer des troubles psychologiques à l'âge adulte.

Références

- [1] Aburn, G., Gott, M., & Hoare, K. (2016). What is resilience? An Integrative Review of the empirical literature. *Journal of advanced nursing*, 72(5), 980-1000.
- [2] VanMeter, F., & Cicchetti, D. (2020). Resilience. *Handbook of clinical neurology*, 173, 67-73.
- [3] Ioannidis, K., Askelund, A. D., Kievit, R. A., & van Harmelen, A. L. (2020). The complex neurobiology of resilient functioning after childhood maltreatment. *BMC medicine*, 18(1), 32.
- [4] Cicchetti D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: a multilevel perspective. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 9(3), 145-154.
- [5] Rodman, A. M., Jenness, J. L., Weissman, D. G., Pine, D. S., & McLaughlin, K. A. (2019). Neurobiological Markers of Resilience to Depression Following Childhood Maltreatment: The Role of Neural Circuits Supporting the Cognitive Control of Emotion. *Biological psychiatry*, 86(6), 464-473.
- [6] Brown M. L. (2019). Integrative Approaches to Stress, Anxiety, and Resilience. *Pediatric annals*, 48(6), e226-e230.
- [7] Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E. E., & Thompson, S. C. (2018). Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC psychology*, 6(1), 30.
- [8] Zhou, C., Lv, Q., Yang, N., & Wang, F. (2021). Left-Behind Children, Parent-Child Communication and Psychological Resilience: A Structural Equation Modeling Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 18(10), 5123.