

LA RÉSILIENCE

Faire pencher la balance vers des résultats positifs

La résilience est la capacité à rester en bonne santé, même en périodes de grand stress. Les bases de la résilience sont une architecture cérébrale solide et la fonction exécutive, qui se développent avec le temps, sous l'influence des gènes et des expériences de vie.

Les expériences vécues s'accumulent dans la balance de résilience, tout au long du développement. Quand le stress toxique pèse plus que les soutiens positifs, la balance peut pencher vers des troubles de santé, comme la maladie cardiaque, la dépression et la dépendance.

Lorsque les soutiens positifs compensent le fardeau des expériences négatives, la balance penche vers des résultats positifs, comme une bonne santé physique et mentale et des relations solides.

La résilience peut être renforcée à tout moment de la vie, mais il est plus facile d'en établir les fondements dans la petite enfance. Nous avons tous un rôle à jouer pour offrir des soutiens positifs propices à une meilleure résilience. Nous pouvons aussi faire pencher la balance du côté des résultats positifs. Découvrez comment avec une balance de résilience interactive à AlbertaFamilyWellness.org/Resilience.



BÂTIR DE MEILLEURS CERVEAUX

Nous disposons tous des outils nécessaires pour bâtir de meilleurs cerveaux. En comprenant mieux la science derrière le développement du cerveau, nous pouvons agir de façon à améliorer notre santé physique et mentale et à réduire la vulnérabilité à la dépendance, tout au long de la vie.



Données. Engagement. Résultats.



AlbertaFamilyWellness.org/resources/doc/concepts-de-lhistoire-de-cerveau-cartes-dapprentissage

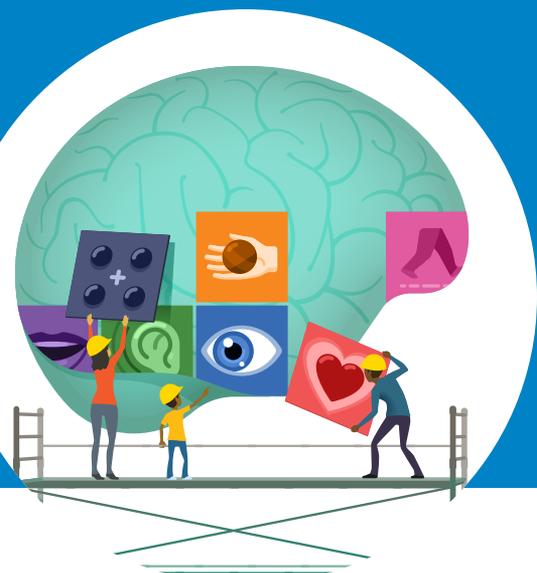
L'ARCHITECTURE CÉRÉBRALE

Les premières expériences construisent le cerveau

Contrairement à la croyance populaire, la structure du cerveau en développement pendant la petite enfance est déterminée par plus que nos gènes. Les expériences que nous avons dans les premières années de notre vie affectent également l'architecture physique du cerveau en développement.

Puisque le cerveau se construit par étapes, avec des structures plus complexes venant s'appuyer sur des structures plus simples, il est crucial que la petite enfance se passe bien. Comme une maison qui a besoin de fondations solides pour soutenir ses murs et son toit, le cerveau nécessite une base solide pour tout développement futur.

Bâtir de meilleurs cerveaux est possible lorsqu'on expose les enfants à des interactions positives et enrichissantes dès leur plus jeune âge. Ces expériences positives sont les briques qui aident à construire une architecture cérébrale solide, ce qui permet d'améliorer l'apprentissage et le comportement, de même que le mieux-être physique, mental et social, tout au long de la vie.



BÂTIR DE MEILLEURS CERVEAUX

Nous disposons tous des outils nécessaires pour bâtir de meilleurs cerveaux. En comprenant mieux la science derrière le développement du cerveau, nous pouvons agir de façon à améliorer notre santé physique et mentale et à réduire la vulnérabilité à la dépendance, tout au long de la vie.



LE STRESS TOXIQUE

Une force qui perturbe l'architecture cérébrale

Le stress est l'une des forces qui façonnent l'architecture cérébrale de l'enfant en développement. Le stress peut renforcer ou affaiblir cette architecture, selon son type, son intensité et sa durée, et selon la présence ou non d'adultes attentionnés dans la vie de l'enfant. Le stress n'est pas toujours mauvais. Des événements qui créent un « stress positif » – comme de nouvelles rencontres ou le premier jour d'école – sont sains lorsque des adultes attentionnés sont présents, car ils aident à préparer le cerveau et le corps des jeunes enfants à faire face aux futurs défis.

D'autres événements, plus traumatiques, comme un désastre naturel ou la perte d'un être cher, ne sont pas bons pour nous. Cependant, si des adultes attentionnés sont présents pour amortir la réaction à un tel stress, ces événements ne

feront pas de dommages permanents au cerveau de l'enfant. Ce stress est appelé « stress tolérable ».

Un autre type de stress, le « stress toxique », peut affaiblir l'architecture cérébrale et entraver le développement sain de l'enfant. Ce stress se produit lorsqu'il n'y a aucun adulte attentionné présent pour amortir la réponse physiologique à des expériences négatives répétées comme les sévices, la négligence, la dépendance parentale, la violence à l'extérieur de la maison ou les environnements chaotiques. Les jeunes enfants qui voient leur développement cérébral perturbé par le stress toxique risquent davantage de développer plus tard des problèmes de santé physique et mentale, dont la dépendance.



STRESS POSITIF

STRESS TOLÉRABLE

STRESS TOXIQUE

BÂTIR DE MEILLEURS CERVEAUX

Nous disposons tous des outils nécessaires pour bâtir de meilleurs cerveaux. En comprenant mieux la science derrière le développement du cerveau, nous pouvons agir de façon à améliorer notre santé physique et mentale et à réduire la vulnérabilité à la dépendance, tout au long de la vie.



AlbertaFamilyWellness.org/resources/video/stress-toxique

LA FONCTION EXÉCUTIVE

Le « centre de contrôle aérien » du cerveau

Une architecture cérébrale solide favorise l'acquisition de compétences émotionnelles, sociales et cognitives intégrées que l'on nomme « fonction exécutive ». Cette dernière fonctionne un peu comme un « centre de contrôle aérien » dans l'espace aérien mental de l'enfant.

Pensez au cerveau d'un jeune enfant comme à la tour de contrôle d'un aéroport achalandé. Pour éviter un accident, le contrôleur doit à la fois prêter attention aux décollages et aux atterrissages. Le jeune enfant qui apprend à faire attention, à planifier, à gérer les conflits ou à suivre les règles à la maison ou à l'école fait face à des défis similaires.

Les enfants ont besoin d'une fonction exécutive solide pour arriver à réguler le flux d'information, à prioriser les tâches et à trouver des moyens de gérer le stress, tout en évitant les collisions mentales. Heureusement, ces compétences peuvent être acquises tout au long de l'enfance et jusqu'à l'âge adulte, avec de la pratique et de l'encadrement.



BÂTIR DE MEILLEURS CERVEAUX

Nous disposons tous des outils nécessaires pour bâtir de meilleurs cerveaux. En comprenant mieux la science derrière le développement du cerveau, nous pouvons agir de façon à améliorer notre santé physique et mentale et à réduire la vulnérabilité à la dépendance, tout au long de la vie.

LES INTERACTIONS « SERVICE-RETOUR »

Les interactions positives bâtissent une architecture cérébrale solide

Une des méthodes pour bâtir et maintenir une fondation solide du cerveau chez les enfants en croissance passe par les interactions « service-retour ». Ces interactions fonctionnent un peu comme un match de tennis imaginaire entre un enfant et la personne qui s'en occupe. Mais, au lieu de s'échanger la balle, différentes formes de communication

se passent entre eux. L'enfant est à la recherche d'interactions, et la personne qui s'en occupe lui « renvoie la balle » en répondant, en jouant à coucou ou en partageant un jouet ou un rire. Ces échanges durant les années d'apprentissage de l'enfant sont les briques qui permettent de bâtir une fondation saine pour tous les enseignements à venir.



BÂTIR DE MEILLEURS CERVEAUX

Nous disposons tous des outils nécessaires pour bâtir de meilleurs cerveaux. En comprenant mieux la science derrière le développement du cerveau, nous pouvons agir de façon à améliorer notre santé physique et mentale et à réduire la vulnérabilité à la dépendance, tout au long de la vie.



AlbertaFamilyWellness.org/resources/video/service-retour