

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Développement du cerveau

Voici ce que l'on connaît sur le développement du cerveau :

- « Les premières expériences sont importantes... » Chez l'enfant, les gènes, l'environnement, les expériences et les relations façonnent la structure du cerveau.
- Le développement cérébral commence durant la grossesse et connaît une période de croissance très rapide et critique au cours des 2 000 premiers jours;
 - Des études récentes indiquent que le cerveau en développement établit 1 million de connexions cérébrales à chaque seconde;
 - Durant cette période, le développement du cerveau est particulièrement sensible aux effets du stress toxique (stress constant qui s'installe lorsqu'il n'y a aucun adulte bienveillant pour réconforter l'enfant et qui peut avoir des répercussions sur l'apprentissage, le comportement, la santé physique et la santé mentale);
 - Les habiletés sociales, émotionnelles, physiques et cognitives, y compris les capacités fonctionnelles, continuent de se développer tout au long de l'enfance et ce, jusqu'au début de l'âge adulte.

En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser un bon développement du cerveau :

- Chercher à savoir si le parent ou tuteur est attentif aux signaux donnés par l'enfant et à l'écoute des émotions et des besoins de celui-ci et s'il y répond.
- Proposer des occasions pour que des liens se tissent entre l'enfant et le parent ou tuteur par le biais d'interactions positives tel que jouer, parler, chanter.
- Partager les lignes directrices concernant le temps d'écran et ses répercussions sur le développement du cerveau et l'établissement de liens d'attachement solides avec le parent ou tuteur. Voici les lignes directrices énoncées par la Société canadienne de pédiatrie relatives au temps d'écran et aux jeunes (juin 2017) :
 - Il est recommandé de ne pas laisser les enfants de moins de deux ans passer du temps devant un écran;
 - Chez les enfants de deux à cinq ans, limiter le temps d'écran normal à moins d'une heure par jour. Il est important de noter que, selon des études, moins les enfants passent de temps devant un écran, mieux c'est. Rien ne prouve que le temps passé devant un écran pour se distraire améliore le développement du jeune enfant.
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.

- Utiliser un outil de dépistage approprié pour vérifier que l'enfant atteint les principales étapes du développement en temps voulu et effectuer un aiguillage au besoin.

Renseignements supplémentaires

- Être parent à Ottawa
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Cerveau
- Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts; Brain Architecture; Serve and Return; Toxic Stress; Executive Function and Self Regulation (en anglais seulement)
- Meilleur départ, Bébé en santé, cerveau en santé
- Infant Mental Health Promotion: Comfort, Play and Teach (en anglais seulement)
- Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario

Références

- Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture (en anglais seulement)
- Fraser Mustard Institute for Human Development (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child: Five Numbers to Remember about Early Childhood Development (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child: Toxic Stress Derails Healthy Development (en anglais seulement)
- Make No Little Plans: Ontario's Public Health Sector Strategic Plan (en anglais seulement)