

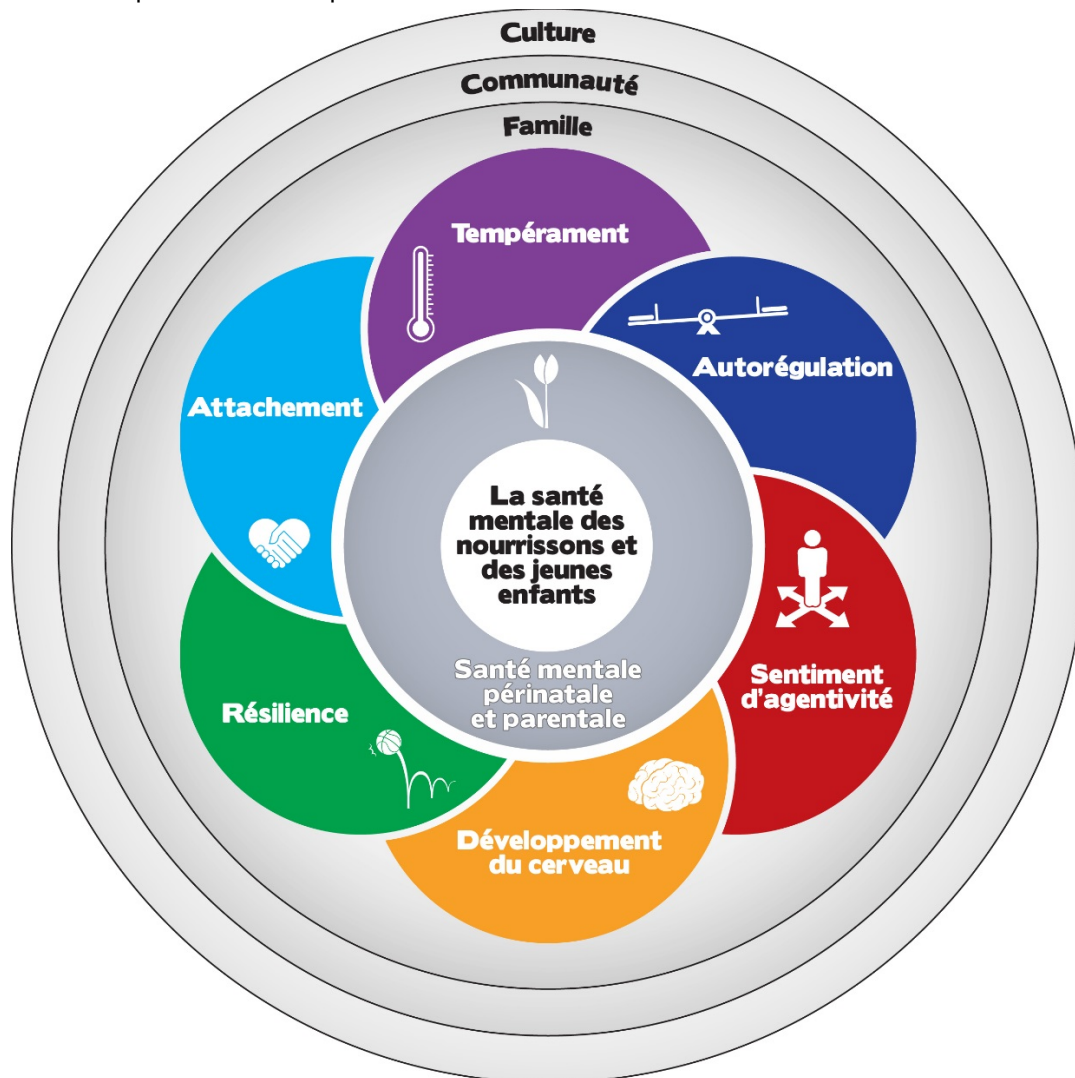
## Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels

La santé mentale fait référence à l'atteinte d'un équilibre dans tous ses aspects : social, physique, spirituel, économique et mental de notre vie.<sup>1</sup> Elle ne se limite pas à l'absence de troubles de santé mentale ou de maladie mentale.

Les nourrissons et les jeunes enfants ont une santé mentale. Il s'agit de la capacité de développement des enfants entre la période de la naissance à six ans, alors que ceux-ci établissent des relations étroites et solides avec les adultes et les pairs, acquièrent de l'expérience, gèrent et expriment toute une gamme d'émotions, explorent l'environnement et font des apprentissages – dans un contexte familial, communautaire et culturel.<sup>2</sup>

Il est également important de reconnaître que le développement du cerveau commence durant la grossesse; la période prénatale doit donc être considérée comme partie intégrale de la SMNJE.

Le but de ce guide est de fournir du soutien et des renseignements aux professionnels lorsqu'ils discutent de la SMNJE et de ses composantes interdépendantes :



1. Association canadienne pour la santé mentale : Santé mentale pour tous. [En ligne]. Ottawa (ON); c 2016 [cité le 16 novembre 2016]. Disponible : <http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/votre-sante-mentale/>
2. Clinton J, Kays-Burden A, Carter C, Bhasin K, Cairney J, Carrey N, Janus M, Kulkarni C, Williams R. (November 2014). Soutenir les esprits les plus jeunes de l'Ontario: Investir dans la santé mentale des enfants de moins de 6 ans. [En ligne]. Ottawa (ON): Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents: [cité le 2016 Nov 16]. Disponible : [http://www.excellenceforchildandyoung.ca/sites/default/files/policy\\_premieres\\_annees\\_sommaire\\_0.pdf](http://www.excellenceforchildandyoung.ca/sites/default/files/policy_premieres_annees_sommaire_0.pdf)

## Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : L'attachement

### Voici ce que l'on connaît sur l'attachement :

- Les nourrissons sont programmés pour établir des liens affectifs forts ou, des liens d'attachement, avec les personnes qui en prennent soin (interactions face à face, notamment, au contact visuel).
- Un bébé a besoin de se sentir en sécurité, aimé et protégé. Lorsque les personnes qui s'occupant d'un bébé répondent régulièrement à ses besoins de façon chaleureuse et attentionnée, cela permet de créer un attachement sécurisant.
- Les parents ou tuteurs représentent un point d'ancrage pour le jeune enfant, lui permettant d'explorer son monde en toute sécurité et d'atteindre son plein potentiel.
- Lorsque le besoin de former des liens d'attachement solides est comblé, un sentiment de confiance s'installe chez l'enfant qui se sait alors aimé et important.
- L'enfant a besoin d'avoir des parents ou tuteurs attentionnés afin de le protéger des dangers et des effets du stress toxique.
- Un attachement solide est à la base d'un bon développement et de relations futures positives avec ses pairs.

### En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser l'attachement :

- Encourager le parent ou tuteur à répondre sans tarder et avec sensibilité aux émotions et aux besoins de son enfant.
- Examiner avec le parent ou tuteur l'importance d'avoir des habitudes saines liées à l'alimentation, au sommeil, au temps d'écran, au jeu et aux activités en plein air.
- 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/tuteur. Voici les lignes directrices énoncées par la Société canadienne de pédiatrie relatives au temps d'écran et aux jeunes (juin 2017) :
  - les enfants de moins de deux ans : ne devraient pas passer du temps devant un écran;
  - les enfants de deux à cinq ans : limiter le temps d'écran normal à moins d'une heure par jour; rien ne prouve que le temps passé devant un écran pour se distraire améliore le développement du jeune enfant.
- Chercher avec le parent ou tuteur des occasions qui permettront à l'enfant de découvrir son monde (à l'extérieur notamment) en toute sécurité, tout en le surveillant attentivement.
- Explorer avec le parent ou tuteur la possibilité de profiter d'ateliers ou de services axés sur l'attachement, qui favorisent une bonne relation parents-enfants.

- 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.
- Dépister la présence de troubles de l'humeur post-partum et d'autres facteurs de risque qui peuvent avoir des répercussions sur l'attachement et effectuer un aiguillage.

### **Renseignements supplémentaires**

- Être parent à Ottawa
- Soins de nos enfants - Le temps d'écran et les jeunes enfants
- Soins de nos enfants - Le temps d'écran à la maison : de bonnes habitudes
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Attachement
- Centre on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress (en anglais seulement)
- Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health (en anglais seulement)
- Bébé en santé, cerveau en santé
- Comfort play and teach (en anglais seulement)
- La Fondation de psychologie du Canada
- Meilleur départ : La vie avec un nouveau bébé
- Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario

### **Références**

- Bébé en santé, cerveau en santé : vidéo L'amour nourrit le cerveau
- National Scientific Council on the Developing Child (2004). Young Children Develop in an Environment of Relationships: Working Paper No. 1. (en anglais seulement)
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Attachement
- Centre on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture (en anglais seulement)
- Soins de nos enfants - Le temps d'écran à la maison : de bonnes habitudes
- Soins de nos enfants - Le temps d'écran et les jeunes enfants

## Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Résilience

### Voici ce que l'on connaît sur la résilience :

- Il s'agit de la capacité à réagir aux difficultés de la vie et à rebondir devant l'adversité de façon positive.
- La résilience aide les gens à faire face au stress, à surmonter les difficultés et y trouver de nouvelles possibilités.
- Il ne s'agit pas d'un trait de personnalité; la résilience peut s'acquérir tout au long de la vie;
  - La résilience s'acquiert grâce à l'interaction des relations réconfortantes, des systèmes biologiques et de l'expression génétique.
- Les recherches indiquent la présence d'un lien entre la résilience et un haut degré de bonheur, des relations positives et un grand succès scolaire, professionnel et dans la vie en général.

### En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser la résilience :

- Communiquer des stratégies aux parents ou tuteurs, comme :
  - Des stratégies d'apaisement pour l'enfant (telles que prendre de grandes respirations, le prendre dans ses bras, le bercer, bouger ensemble, prendre un verre d'eau, écouter de la musique, faire de l'art, changer d'environnement, jeu sensoriel);
  - Avoir une attitude positive que l'enfant peut imiter ; demander de l'aide au besoin et encourager l'enfant à faire de même;
  - Encourager l'enfant à persévérer, même lorsque c'est difficile et lui apprendre qu'il est normal de faire des erreurs;
  - Donner à l'enfant l'occasion d'aider les autres en effectuant des tâches importantes (telles qu'aller chercher un mouchoir ou un bandage pour un ami qui s'est blessé, aider à ranger, à préparer le repas).
- 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 : Résilience
- Reaching IN ... Reaching OUT: fiche d'information Voie de la résilience et vidéo (en anglais)
- Harvard University, Center on the Developing Child, Harvard: 8 Things to Remember about Child Development (en anglais seulement)
- Meilleur départ, Bâtir la résilience chez les jeunes enfants
- CHEO: MindMasters 2
- Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario

## **Références**

- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Résilience
- Reaching IN ... Reaching OUT Resiliency Guidebook (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child: The Science of Resilience (en anglais seulement)
- Harvard University, Center on the Developing Child, Harvard: 8 Things to Remember about Child Development (en anglais seulement)
- Meilleur départ, Bâtir la résilience chez les jeunes enfants

## **Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : L'agentivité**

### **Voici ce que l'on connaît sur le sens de l'agentivité (« Je sais le faire ! ») :**

- Il s'agit de la capacité qu'a un enfant à faire des choix et à prendre des décisions qui ont des répercussions sur sa vie.
- L'enfant doit acquérir un sentiment fort d'appartenance et d'identité et ce faisant, il commence à se considérer comme étant capable, compétent et un atout précieux.

### **En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser le sens d'agentivité :**

- Chercher avec le parent ou tuteur des possibilités :
  - D'aider l'enfant à faire des choix appropriés et à prendre des décisions dans la vie quotidienne, et ce, en fonction de son âge ;
  - De donner à l'enfant des occasions de développer son autonomie au sein de milieux positifs et sécuritaires, et de prendre progressivement des risques en fonction de son empressement à le faire, de ses capacités et de ses champs d'intérêt ;
  - D'aider l'enfant à participer à des interactions importantes, à des tâches et à des activités de résolution de problèmes, à jouer et à explorer.
- 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
- Early Childhood Australia, Promoting Independence and Agency (en anglais seulement)
- Série de vidéos Talking about Practice: 'I can do it!' Supporting Babies' Sense of Agency (en anglais seulement)
- Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance
- Reaching IN ... Reaching OUT: fiche d'information Voie de la résilience et vidéo (en anglais)
- Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario

### **Références**

- Gowrie SA Research Summary - Sense of Agency (en anglais seulement)
- Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance

## Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : L'autorégulation

### Voici ce que l'on connaît sur l'autorégulation :

- Il s'agit de la capacité à s'adapter aux facteurs de stress et à rebondir ;
  - Plutôt que décrire un enfant comme étant difficile, on dira plutôt que l'enfant ne s'adapte pas dû à des facteurs de stress, à certaines lacunes dans ses compétences ou en raison de besoins non comblés.
- Elle est étroitement liée à la maturation cérébrale et se développe graduellement, avec le soutien de parent ou tuteur affectueux et attentif à ses besoins.
- Elle fait référence à la capacité d'adapter notre corps, nos émotions, notre raisonnement, notre attention et notre comportement afin de rester calme, concentré et attentif pour apprendre et bien répondre à notre environnement.

### En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser l'autorégulation :

- Étudier avec le parent ou tuteur la possibilité :
  - De fournir des environnements qui réduisent les facteurs de stress tout en favorisant les efforts faits par l'enfant pour apprendre à se maîtriser ;
  - D'aider l'enfant à comprendre ses émotions et ses réactions aux facteurs de stress, à les reconnaître et à les nommer. Il faut le soutenir, au lieu de le mettre à l'écart, pendant qu'il manifeste ses émotions ;
  - Favoriser l'apprentissage des aptitudes sociales et l'acquisition de la capacité à résoudre les problèmes chez l'enfant par le chant, la narration et les jeux libres et en donnant l'exemple.
- 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 (communauté, 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 : Les fonctions exécutives
- Harvard University, Center on the Developing Child: Executive Function & Self-Regulation (en anglais seulement)
- Canadian Self-Regulation Initiative (en anglais seulement)
- The Mehrit Centre (en anglais seulement)
- KidsMatter, Explaining Self-Regulation (en anglais seulement)
- Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario

## **Références**

- Ministre de l'Éducation de l'Ontario, Calme, alerte et heureux par Stuart Shanker, Ph. D.
- Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance
- Meilleur départ, Foire aux questions - Le retrait



## **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)

## Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Tempérament

### Voici ce que l'on connaît sur le tempérament :

- Il s'agit des dispositions innées d'une personne de percevoir le monde qui l'entoure et d'y réagir; certains enfants abordent ainsi une situation avec facilité et d'autres, plus difficilement.
- Le tempérament englobe des traits de caractère comme le niveau d'activité, le pouvoir d'adaptation et le repli sur soi, la concentration, l'intensité, la persévérance, l'attitude positive, l'humeur, la régularité, la sensibilité ;
  - Le tempérament d'un enfant peut déterminer les résultats qu'il obtient et influencer la façon dont les autres réagissent envers lui ;
  - Chaque parent ou tuteur a son tempérament propre; la qualité de la relation dépend de la façon dont des personnes de tempéraments différents interagissent. C'est ce que l'on appelle « qualité de l'ajustement », qui représente la capacité du parent ou tuteur d'adapter ses attentes et ses réactions aux caractéristiques et aux aptitudes particulières de l'enfant.

### En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser l'épanouissement du tempérament :

- Donner des occasions au parent ou tuteur d'en apprendre davantage sur le tempérament.
- Trouver des stratégies personnalisées pour soutenir le parent ou tuteur ainsi que l'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 : Tempérament
- Parents 2 Parents: Temperament (en anglais seulement)
- *Raising Your Spirited Child* de Mary Sheedy Kurcinka (en anglais seulement)
- Ville de Hamilton: vidéo Parenting with LOVE: Temperament (en anglais seulement)
- Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario

## Références

- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Tempérament
- Parents 2 Parents: Temperament (en anglais seulement)
- Georgetown University, Centre for Early Childhood Mental Health Consultation (en anglais seulement)

## **Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : La santé mentale périnatale et parentale**

### **Voici ce que l'on connaît sur la santé mentale périnatale et parentale :**

- « Il faut un village pour élever un enfant. »
- Il nous incombe à tous d'appuyer les pratiques parentales.
- La famille, les amis, la culture et la société ont des effets sur la capacité d'un adulte à interagir avec les enfants de façon positive ;
  - Ce cercle de soutien est à la base de la croissance et du développement optimaux de l'enfant et de sa capacité à bâtir des relations saines pendant toute sa vie.
- Le parent ou tuteur peut éprouver toute une gamme d'émotions et connaître toute une série d'expériences pendant la grossesse et après la naissance.
- La santé et le bien-être en général du parent ou tuteur influencent le développement de l'enfant.

### **En tant que professionnel (le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser une bonne santé mentale périnatale et parentale :**

- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Examiner si le futur parent ou tuteur a accès aux soins de santé primaires.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Dépister la présence de troubles de l'humeur post-partum et d'autres facteurs de risque qui peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale périnatale et parentale et effectuer un aiguillage.

### **Renseignements supplémentaires**

- Être parent à Ottawa
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants
- Soins de nos enfants : Grossesse et bébés
- Meilleur départ
  - Ressources sur la santé mentale
  - La vie avec un nouveau bébé
  - Ressources sur la santé avant et après l'accouchement
  - Programme d'éducation prénatale
- Infant Mental Health Promotion: Parenting Moments (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: The Foundations of Lifelong Health are Built in Early Childhood (en anglais seulement)
- Infant Mental Health Promotion: Mental Health and Brain Development (en anglais seulement)