

## 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)

