

Guide sur la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les parents et les tuteurs

Attachement

Ce que nous savons sur l'attachement

- Les bébés et les enfants ont besoin de développer des liens d'attachement solides avec les personnes qui en prennent soin.
- Votre bébé a besoin de se sentir en sécurité, aimé et protégé, particulièrement lorsqu'il est malade, contrarié, blessé ou apeuré.
- Les enfants ayant des liens d'attachement sécurisant sentent qu'ils peuvent compter sur leurs parents ou leurs donneurs de soins. Cet attachement favorisera leur exploration et leur découverte du monde qui les entoure.
- Le stress fait partie de la vie quotidienne. Cependant, trop de stress peut affecter la santé et le développement de votre enfant. Vous pouvez aider à protéger votre enfant du stress en faisant preuve d'attention et de bienveillance à son égard.
- Un attachement sécurisant avec vous pourra aider votre enfant à nouer des relations saines dans le futur. Cela signifie également que votre enfant sera plus susceptible de grandir et de se développer de manière positive.

En tant que parents ou tuteurs, pensez à l'âge et aux capacités développementales de l'enfant, comment pouvez-vous :

- Réagir aux émotions de votre enfant et répondre à ses besoins? Il est normal pour les enfants d'exprimer une large gamme d'émotions. Vous pouvez nommer ces émotions lorsqu'elles se présentent. Par exemple : « Je sais que c'est difficile de quitter le parc quand tu t'amuses beaucoup. Tiens ma main pendant que nous marchons et dis-moi ce que tu veux faire demain quand nous reviendrons. »
- Planifier une routine quotidienne qui répond aux besoins essentiels de votre enfant? Savoir ce qui les attend permet aux enfants de se sentir protégés et en sécurité. Par exemple, vous pouvez établir une routine pour les heures de repas, de coucher, de jeux et les moments à l'extérieur.
- Renforcer votre lien avec votre enfant? Les enfants apprennent mieux dans les moments de la vie réelle. Il est important de réduire au minimum le temps passé devant l'écran pour vous et votre enfant.

Par exemple, [la Société canadienne de pédiatrie](#) recommande que :

- Les enfants de moins de deux ans ne devraient pas avoir droit à du temps d'écran.
- Les enfants de deux à cinq ans devraient avoir un temps d'écran limité, c'est-à-dire moins d'une heure par jour.
- Des études ont démontré que moins est toujours mieux. Il n'existe aucune donnée scientifique qui prouve que le temps passé devant un écran améliore le développement de l'enfant.

- Aider votre enfant à jouer et à découvrir le monde? Il est important de prêter attention aux jeux de votre enfant et d'y réagir. Ainsi, votre enfant sentira que vous vous intéressez à lui et que vous êtes là en cas de besoin. Par exemple, lorsque votre bébé explore au sol, parlez-lui de ce qu'il fait ou de ce qu'il voit.
- Bâtir un réseau de soutien autour de vous? Il n'est pas toujours facile d'être parent, et recevoir du soutien peut vous aider à affronter les moments difficiles. Par exemple, vous pouvez faire appel à des amis, des programmes communautaires et des ressources pouvant vous apporter un support à ce niveau.
- Savoir si le développement de votre enfant est sur la bonne voie pour son âge ? Il est important d'avoir des attentes réalistes quant aux capacités et au comportement de votre enfant. Par exemple : la [Looksee Checklist®](#) (anciennement Nipissing District Developmental Screen®-NDDS) donne des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver de l'information?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Soins de nos enfants – Le temps d'écran et les jeunes enfants](#)
- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants – Attachement](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé \(vidéo sur l'attachement\)](#)
- [La Fondation de psychologie du Canada](#)
- [Meilleur départ – La vie avec un nouveau bébé et les troubles post-partum \(vidéo\)](#)
- [Centre de collaboration nationale de la santé autochtone](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)