

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

### Développement du cerveau

#### Ce que nous savons sur le développement du cerveau

- Le cerveau commence à se développer pendant la grossesse, et la majorité se produit lors des 2 000 premiers jours (5 à 6 ans) de vie de votre enfant.
- Chaque seconde, plus d'un million de nouvelles connexions cérébrales sont établies. Le cerveau continue à se développer tout au long de l'enfance et au début de l'âge adulte.
- Les gènes, l'environnement et les expériences de l'enfant sont des facteurs qui contribuent à l'établissement des connexions cérébrales et au développement d'un cerveau sain.
- Le stress fait partie de la vie quotidienne. Cependant, un stress trop important peut affecter le développement du cerveau de l'enfant. Vous pouvez aider à protéger vos enfants du stress en faisant preuve d'attention et de bienveillance à son égard.
- Une alimentation saine, le sommeil et l'activité physique sont très importants pour le bon développement du cerveau, la santé et le bien-être.

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

- Établir une [relation de confiance et de sécurité avec votre enfant](#)? Cela peut ressembler à un jeu de « [service et retour](#) » comme le tennis. Par exemple, si votre bébé babille ou est contrarié, répondez de façon positive et rassurante en le prenant dans vos bras et en lui donnant un câlin ou un baiser.
- Réagir aux émotions de votre enfant et répondre à ses besoins? Il est normal chez les enfants d'exprimer une vaste gamme d'émotions. Il est donc important de reconforter votre enfant lorsqu'il est blessé, malade ou bouleversé. Par exemple, reconfortez votre enfant lorsqu'il tombe.
- Renforcer votre lien avec votre enfant? Les enfants apprennent mieux en situation 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 :
  - Les enfants de moins de 2 ans n'ont pas de temps d'écran.
  - Les enfants de 2 à 5 ans ont un temps d'écran limité, c'est-à-dire moins d'une heure par jour.
  - Les études ont démontré que moins, est toujours mieux. Il n'existe aucune donnée scientifiques que le temps passé devant un écran améliore le développement de l'enfant.
- 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, faites appel au soutien de votre famille, de vos amis, des programmes et ressources communautaires.
- 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 – Comment favoriser le développement du cerveau de votre bébé](#)
- [Bébé en santé, cerveau en santé](#)
- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants – Cerveau](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)