

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

Autorégulation

Ce que nous savons sur l'autorégulation

- L'autorégulation est la façon dont nous gérons les facteurs de stress et dont nous nous en remettons de ces épreuves.
- L'autorégulation correspond à la façon dont nous gérons nos sentiments, nos pensées et nos actions afin de rester calme, concentré et vigilant. L'autorégulation nous aide à affronter la vie quotidienne et favorise notre apprentissage.
- Voici quelques exemples de facteurs de stress auxquels les enfants peuvent être confrontés :
 - Manque de sommeil
 - Avoir faim ou ne pas manger suffisamment d'aliments sains
 - Sentiment d'être dépassé (adaptation à l'arrivée d'un nouveau bébé, transitions, changement au sein de la famille)
 - Se sentir mal ou être malade
 - Agitation ou besoin de bouger (manque d'activité physique)
 - Temps d'écran excédant les recommandations ([Société canadienne de pédiatrie](#))
 - Exposition à un environnement inadéquat (bruyant, trop ou insuffisamment éclairé, ennuyant, à l'étroit).

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

- Aider votre enfant à s'adapter à divers environnements (p. ex., épicerie, fête, terrain de jeu).
- L'aider à comprendre, à reconnaître et à nommer ses émotions et ses réactions? Par exemple, vous pouvez dire : « Tu devais être fâché quand Omar a pris ton jouet. Allons lui parler ensemble. »
- Le soutenir et rester avec lui lorsqu'il exprime ses émotions? Par exemple: « Je vois que tu es fâché en ce moment. Tu as le droit d'être en colère. Je vais rester avec toi jusqu'à ce que tu sois calme. »
- Donner l'exemple à votre enfant, renforcer ses aptitudes sociales et ses habiletés de résolution de problème à l'aide de chansons, d'histoires et de jeux libres. Servez-vous de chansons et de ressources qui feront découvrir à vous et votre enfant des stratégies favorisant le calme, notamment la respiration profonde.
- 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](#)
- [Self-Reg. avec Stuart Shanker](#)
- [Santé publique Ottawa : MindMasters2](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)