

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

## Le sentiment d'agentivité

### Ce que nous savons sur le sentiment d'agentivité

- Le sentiment d'agentivité s'agit de la capacité de votre enfant à faire des choix et à prendre des décisions
- Ces choix constituent pour votre enfant une façon de dire que son opinion est importante.
- Le sentiment d'agentivité favorise le développement de son identité (« Qui suis-je? »).
- Pour votre enfant, savoir qui il est l'aide à découvrir son rôle dans ses relations, sa communauté et le monde.

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

- Célébrez la personnalité unique de votre enfant? Les enfants s'expriment de différentes façons. Par exemple, certains enfants préfèrent la musique ou la danse au lieu des sports.
- Donner à votre enfant l'occasion de prendre des décisions? Chaque jour, votre enfant a l'occasion de faire des choix, de poser des questions, de réfléchir et résoudre des problèmes. Par exemple, il peut choisir s'il portera un t-shirt rouge ou bleu.
- Aider votre enfant à apprendre à devenir indépendant en toute sécurité? Permettez-lui de faire des choses par lui-même, Par exemple, se pratiquer à s'habiller ou se nourrir par lui-même.
- Créer des environnements ou des situations dans lesquels votre enfant pourra prendre des risques qui l'amèneront à développer sa maturité, ses capacités et ses intérêts? Les enfants développent de la confiance et acquièrent des compétences en jouant et en essayant des choses par eux-mêmes. Par exemple, un enfant qui se lève debout seul acquiert les compétences nécessaires pour marcher.
- 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](#)
- [Reaching IN ... Reaching OUT – Continuer à faire un effort](#)
- [Parents vous compte – \*Un sentiment d'appartenance\*, feuillet de ressource pour les parents](#)

