

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

Tempérament

Ce que nous savons sur le tempérament

- Chaque enfant naît avec une personnalité et un tempérament uniques.
- Le tempérament se développe tôt dans la vie et est influencé par la biologie (génétique) et les expériences (p. ex., style parental).
- Le tempérament détermine le comportement d'un enfant, sa réaction à une situation donnée et ses interactions avec les personnes qui l'entourent.
- Certaines caractéristiques communes du tempérament sont le niveau d'activité, l'intensité émotionnelle, la capacité à faire face aux changements et aux nouvelles situations ou personnes, le degré de distraction ou de frustration, etc.
- Bien que les enfants naissent avec certains traits de tempérament, ils peuvent apprendre à surmonter les aspects difficiles (p. ex., crainte, impulsivité).

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

- Découvrir et comprendre le tempérament unique de votre enfant? Le tempérament de l'enfant aura un impact sur la façon qu'il aura d'explorer le monde. Par exemple, en reconnaissant les tendances comportementales de votre enfant, cela vous aidera à anticiper sa réaction face à certaines situations (changement d'horaire, rencontrer une nouvelle personne, etc.).
- Explorer différentes façons de soutenir le tempérament de votre enfant ? Certains enfants sont plus sensibles et ont des émotions plus intenses. Par exemple, essayer de rester calme et de consoler votre enfant lorsqu'il est contrarié.
- Accepter votre enfant tel qu'il est? Au lieu de vous concentrer à essayer de changer son tempérament, essayez plutôt de l'aider à accepter ses particularités. Par exemple, un enfant sensible ou timide aura besoin de plus de temps et de soutien pour s'adapter à une nouvelle situation.
- Soutenir et reconforter votre enfant lorsqu'il démontre des signes de stress ou de colère? En établissant une relation de confiance avec lui, il saura qu'il peut compter sur vous en cas de difficultés. Par exemple, respectez son rythme lorsqu'il vit une nouvelle expérience et faites valoir ses besoins auprès des autres adultes (p. ex., « mon enfant a besoin de temps pour s'habituer à une nouvelle personne »).
- Lui montrer à gérer ses émotions et maîtriser ses réactions face aux situations? En tant que parent, vous êtes la personne ayant le plus d'influence dans la vie de votre enfant, ils apprendront en vous observant. Par exemple, partagez vos propres expériences face à une situation nouvelle qui vous faisait peur et comment vous avez réussi à surmonter celle-ci.

- Exercer une discipline positive tout en tenant compte du tempérament de votre enfant? Respectez votre enfant lorsque vous le [disciplinez](#), et tentez de mettre en place des routines stables et des limites claires. Par exemple, vous pouvez lui donner des choix appropriés à son âge, rediriger son attention ou lui apprendre des stratégies de résolution de problèmes.
- 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](#)
- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants – Tempérament](#)
- [Naître et grandir : Personnalité et tempérament](#)
- [Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures](#)
- [Les enfants voient, les enfants apprennent](#)
- [Meilleur départ – Foire aux questions – Le retrait](#)