

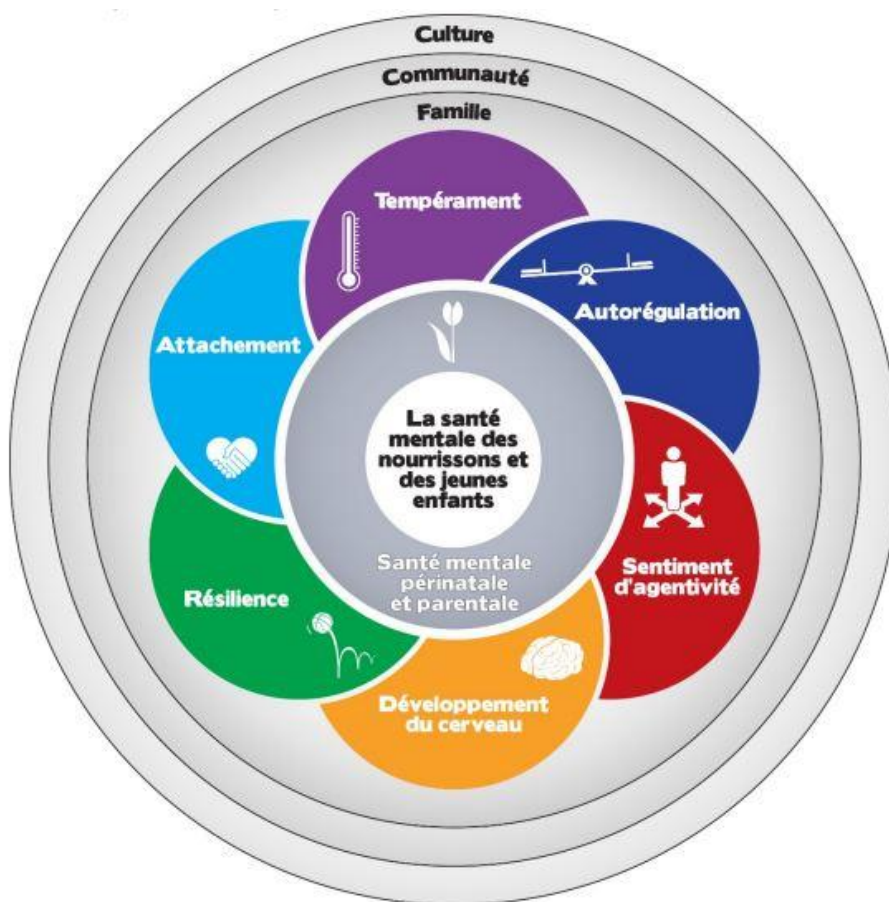
Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Introduction

La santé mentale fait référence à l'atteinte d'un équilibre dans tous les aspects de sa vie : social, physique, spirituel, économique et mental.¹ Elle ne se limite pas à l'absence de troubles de santé mentale ou de maladie mentale.

Les nourrissons et les jeunes enfants ont une santé mentale. Il s'agit de la « capacité de développement des enfants entre la période de la naissance jusqu'à six ans, alors que ceux-ci établissent des relations étroites et solides avec les adultes et les pairs, acquièrent de l'expérience, gèrent et expriment toute une gamme d'émotions, explorent l'environnement et font des apprentissages – dans un contexte familial, communautaire et culturel. »²

Il est également important de reconnaître que le développement du cerveau commence durant la grossesse; la période prénatale doit donc être considérée comme partie intégrale de la SMNJE.

Le but de ce guide est de fournir du soutien et des renseignements aux professionnels lorsqu'ils discutent de la SMNJE et de ses composantes interdépendantes :



1. Association canadienne pour la santé mentale : Santé mentale pour tous. [En ligne]. Ottawa (ON); c 2021 [cité en décembre 2016]. Disponible : <https://cmha.ca/fr/trouver-de-linfo/sante-mentale/>
2. Clinton J, Kays-Burden A, Carter C, Bhasin K, Cairney J, Carrey N, Janus M, Kulkarni C, Williams R. (Novembre 2014). Soutenir les esprits les plus jeunes de l'Ontario : Investir dans la santé mentale des enfants de moins de 6 ans. [En ligne]. Ottawa (ON) : Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents : [cité le 16 Nov 2016]. Disponible : <https://www.cymha.ca/Modules/ResourceHub/?id=AF13E20F-F63B-40B8-A2E4-84C98FF479DF&lang=fr>

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : L'attachement

Voici ce que l'on connaît sur l'attachement :

- Les nourrissons sont programmés pour établir des liens affectifs forts ou, des liens d'attachement, avec les personnes qui prennent soin d'eux à travers des interactions de type [service et retour](#) comme au tennis.
- Un bébé a besoin de se sentir en sécurité, aimé et protégé. Lorsque les personnes qui s'occupent d'un bébé répondent régulièrement à ses besoins de façon chaleureuse et attentionnée, cela permet de créer un attachement sécurisant.
- Les parents ou tuteurs représentent un point d'ancrage pour le jeune enfant, lui permettant d'explorer son monde en toute sécurité et d'atteindre son plein potentiel.
- Lorsque le besoin de former des liens d'attachement solides est comblé, un sentiment de confiance s'installe chez l'enfant qui se sait alors aimé et important.
- L'enfant a besoin d'avoir des parents ou tuteurs attentionnés afin de le protéger des dangers et des effets du stress toxique.
- Un attachement solide est à la base d'un bon développement et de relations futures positives avec ses pairs.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des [déterminants sociaux de la santé](#), voici comment favoriser l'attachement :

- Encourager le parent ou tuteur à répondre sans tarder et avec sensibilité aux émotions et aux besoins de son enfant.
- Examiner avec le parent ou tuteur l'importance d'avoir de saines routines prévisibles liées à l'alimentation, au sommeil, au temps d'écran, au jeu et aux activités en plein air.
- Partager les lignes directrices concernant le temps d'écran et ses répercussions sur le développement du cerveau et l'établissement de liens d'attachement solides avec le parent/tuteur. Voici les lignes directrices énoncées par la [Société canadienne de pédiatrie](#) relatives au temps d'écran et aux jeunes enfants :
 - Les enfants de moins de deux ans : ne devraient pas passer de temps devant un écran.
 - Les enfants de deux à cinq ans : limiter le temps d'écran régulier à moins d'une heure par jour; rien ne prouve que le temps passé devant un écran pour se distraire améliore le développement du jeune enfant, moins est toujours mieux.
- Chercher avec le parent ou tuteur des occasions qui permettront à l'enfant de découvrir son monde (à l'extérieur notamment) en toute sécurité, tout en le surveillant attentivement.
- Explorer avec le parent ou tuteur la possibilité de profiter d'ateliers ou de services axés sur l'attachement, qui favorisent une bonne relation parents-enfants.
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.

- Dépister chez le parent ou tuteur la présence de troubles de l'humeur post-partum et d'autres facteurs de risque (usage de substances) qui peuvent avoir des répercussions sur l'attachement, et référer.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Soins de nos enfants : Le temps d'écran et les jeunes enfants](#)
- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Attachement](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress](#)
- [Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé \(option française disponible, voir bouton sur la page\)](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé \(vidéo sur l'attachement, option française disponible, voir bouton sur la page\)](#)
- Infant Mental Health Promotion, Réconforter, jouer et enseigner (copiez et collez le lien) : <https://www.imhpromotion.ca/le-coin-des-francophones/Nos-ressources/Reconforter,-jouer-et-enseigner>
- [Psychology Foundation of Canada](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

Références :

- [Meilleur départ – L'amour nourrit le cerveau \(vidéo sur un cerveau en santé\)](#)
- [National Scientific Council on the Developing Child \(2004\). Young Children Develop in an Environment of Relationships](#)
- [Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Attachement](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Serve and Return](#)
- [Soins de nos enfants : Le temps d'écran et les jeunes enfants](#)

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : L'autorégulation

Voici ce que l'on connaît sur l'autorégulation :

- Il s'agit de la capacité à s'adapter aux facteurs de stress et à rebondir;
 - Plutôt que décrire un enfant comme étant difficile, on dira plutôt que l'enfant ne s'adapte pas dû à des facteurs de stress, à certaines lacunes dans ses compétences ou en raison de besoins non comblés.
- Elle est étroitement liée à la maturation du cerveau et se développe graduellement, avec le soutien du parent ou tuteur affectueux et attentif aux besoins de l'enfant.
- L'autorégulation fait référence à la capacité d'adapter notre corps, nos émotions, notre raisonnement, notre attention et notre comportement afin de rester [calme, concentré et vigilant](#) pour apprendre et bien répondre à notre environnement.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des [déterminants sociaux de la santé](#), voici comment favoriser l'autorégulation :

- Étudier avec le parent ou tuteur la possibilité :
 - De fournir des environnements qui réduisent les facteurs de stress tout en favorisant les efforts faits par l'enfant pour apprendre à s'autoréguler;
 - D'aider l'enfant à comprendre ses émotions et ses réactions aux facteurs de stress, à les reconnaître et à les nommer. Le soutenir et rester avec lui lorsqu'il exprime ses émotions pendant une « [période de recadrage](#) ».
 - De favoriser l'apprentissage des aptitudes sociales et l'acquisition de la capacité à résoudre les problèmes chez l'enfant par le chant, la narration et les jeux libres et en donnant l'exemple.
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.
- Utiliser un outil de dépistage approprié pour vérifier que l'enfant atteint les principales étapes du développement en temps voulu et référer au besoin.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Fonctions exécutives](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Executive Function & Self-Regulation](#)
- [The Mehrit Centre](#)
- [Beyond Blue: Self-regulation](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)
- [Familles Canada](#)

Références :

- [Calm, Alert and Happy by Dr. Stuart Shanker](#)
- [Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance](#)
- [Meilleur départ : Foire aux questions – Le retrait](#)

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Le développement du cerveau

Voici ce que l'on connaît sur le développement du cerveau :

- Chez l'enfant, les gènes, l'environnement, les expériences et les relations façonnent la structure du cerveau. Les premières expériences sont importantes.
- Le développement cérébral commence durant la grossesse et connaît une période de croissance très rapide et critique au cours des 2 000 premiers jours;
 - Des études récentes suggèrent que le cerveau en développement établit 1 million de connexions cérébrales chaque seconde;
 - Durant cette période, le développement du cerveau est particulièrement sensible aux effets du stress toxique (stress constant qui s'installe lorsqu'il n'y a aucun adulte bienveillant pour réconforter l'enfant et qui peut avoir des répercussions sur l'apprentissage, le comportement, la santé physique et la santé mentale);
 - Des études ont montré que des relations marquées par le soutien et la sollicitude protègent l'enfant contre les effets dommageables du stress toxique ou les éliminent;
- Les habiletés sociales, émotionnelles, physiques et cognitives, y compris les capacités fonctionnelles, continuent de se développer tout au long de l'enfance, et ce, jusqu'au début de l'âge adulte.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser un bon développement du cerveau :

- Chercher à savoir si le parent ou tuteur est attentif aux signaux donnés par l'enfant et à l'écoute des émotions et des besoins de celui-ci et s'il y répond.
- Proposer des occasions pour que des liens se tissent entre l'enfant et le parent ou tuteur par le biais d'interactions positives tel que jouer, parler, chanter.
- Partager les lignes directrices concernant le temps d'écran et ses répercussions sur le développement du cerveau et l'établissement de liens d'attachement solides avec le parent ou tuteur. Voici les lignes directrices énoncées par la [Société canadienne de pédiatrie](#) relatives au temps d'écran et aux jeunes enfants :
 - Les enfants de moins de deux ans : ne devraient pas passer de temps devant un écran.
 - Les enfants de deux à cinq ans : limiter le temps d'écran régulier à moins d'une heure par jour; rien ne prouve que le temps passé devant un écran pour se distraire améliore le développement du jeune enfant, moins est toujours mieux.
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.
- Utiliser un outil de dépistage approprié pour vérifier que l'enfant atteint les principales étapes du développement en temps voulu et référer au besoin.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Cerveau](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts; Brain Architecture; Serve and Return; Toxic Stress; Executive Function and Self Regulation](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé](#)
- Infant Mental Health Promotion, Réconforter, jouer et enseigner (copiez et collez le lien) : <https://www.imhpromotion.ca/le-coin-des-francophones/Nos-ressources/Reconforter,-jouer-et-enseigner>
- [Ville de Hamilton : Parenting with LOVE – Brain Development](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

Références :

- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture](#)
- [Fraser Mustard Institute for Human Development](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Five Numbers to Remember about Early Childhood Development](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Toxic Stress Derails Healthy Development](#)
- [Make No Little Plans: Ontario's Public Health Sector Strategic Plan](#)

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : La résilience

Voici ce que l'on connaît sur la résilience :

- Il s'agit de la capacité à réagir aux difficultés de la vie et à rebondir devant l'adversité de façon positive.
- La résilience aide les gens à faire face au stress, à surmonter les difficultés et à rechercher de nouvelles occasions.
- Il ne s'agit pas d'un trait de personnalité; la résilience peut s'acquérir tout au long de la vie;
 - La résilience s'acquiert grâce à l'interaction des relations réconfortantes, des systèmes biologiques et de l'expression génétique.
- Des études ont démontré que la résilience pourrait être liée à des niveaux plus élevés de bonheur, de relations positives et, à une plus grande réussite à l'école et au travail.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des [déterminants sociaux de la santé](#), voici comment favoriser la résilience :

- Communiquer des stratégies aux parents ou tuteurs, comme :
 - Des stratégies d'apaisement pour l'enfant (telles que prendre de grandes respirations, le prendre dans ses bras, prendre un verre d'eau, écouter de la musique, faire de l'art, jeu sensoriel);
 - Adopter et soutenir le développement d'une attitude positive que l'enfant peut imiter; demander de l'aide au besoin et encourager l'enfant à faire de même;
 - Encourager l'enfant à persévérer tout en lui faisant comprendre que les erreurs font partie du cours normal de l'apprentissage;
 - Donner à l'enfant l'occasion d'aider les autres en effectuant des tâches importantes (telles qu'aller chercher un mouchoir ou un bandage pour un ami qui s'est blessé, aider à ranger, à préparer le repas).
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.
- Utiliser un outil de dépistage approprié pour vérifier que l'enfant atteint les principales étapes du développement en temps voulu et référer au besoin.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Résilience](#)
- [Reaching IN... Reaching OUT: Fiche d'information et vidéo sur la résilience](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child, Harvard: 8 Things to Remember about Child Development](#)
- [Meilleur départ – Bâtir la résilience chez les jeunes enfants](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)
- [Santé publique Ottawa : MindMasters2](#)

Références :

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Résilience](#)
- [Reaching IN... Reaching OUT Resiliency Guidebook](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: The Science of Resilience](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child, Harvard: 8 Things to Remember about Child Development](#)
- [Meilleur départ – Bâtir la résilience chez les jeunes enfants](#)

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Le sentiment d'agentivité

Voici ce que l'on connaît sur le sens de l'agentivité (« *Je sais le faire!* ») :

- Il s'agit de la capacité qu'a un enfant à être un agent actif de sa vie, à faire des choix et à prendre des décisions qui ont des répercussions sur sa vie.
- L'enfant doit acquérir un sentiment fort d'appartenance et d'identité. En effet, ce sont des conditions fondamentales qui lui permettent de se considérer comme étant capable, compétent et ayant une grande valeur.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des [déterminants sociaux de la santé](#), voici comment favoriser le sens d'agentivité :

- Chercher avec le parent ou tuteur des possibilités :
 - D'aider l'enfant à faire des choix appropriés et à prendre des décisions dans la vie quotidienne, et ce, en fonction de son âge;
 - De donner à l'enfant des occasions de développer son autonomie au sein de milieux positifs et sécuritaires, et de prendre progressivement des risques en fonction de sa volonté de le faire, de ses capacités et de ses champs d'intérêt;
 - D'aider l'enfant à participer à des interactions importantes, à des tâches et à des activités de résolution de problèmes, à jouer et à explorer.
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.
- Utiliser un outil de dépistage approprié pour vérifier que l'enfant atteint les principales étapes de son développement en temps voulu et orientez-le vers un spécialiste si nécessaire.

Où trouver de l'information?

- [Early Childhood Australia, Promoting Independence and Agency](#)
- [Talking about Practice Series Video: 'I can do it!' Supporting Babies' Sense of Agency](#)
- [Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance](#)
- [Reaching IN ... Reaching OUT: Fiche d'information et vidéo sur la résilience](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

Références :

- [Comment apprend-on? Pédagogie de l'Ontario pour la petite enfance](#)

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : Le tempérament

Voici ce que l'on connaît sur le tempérament :

- Le tempérament renvoie aux dispositions innées avec lesquelles une personne perçoit le monde qui l'entoure et y réagit.
- Ainsi, certains enfants abordent les situations avec aisance tandis que c'est plus difficile pour d'autres.
- Le tempérament englobe des traits de caractère comme le niveau d'activité, le pouvoir d'adaptation et le repli sur soi, la concentration, l'intensité, la persévérance, l'attitude positive, l'humeur, la régularité, la sensibilité;
 - Le tempérament d'un enfant peut déterminer les résultats qu'il obtient et influencer la façon dont les autres réagissent envers lui ;
 - Chaque parent ou tuteur a son tempérament propre; la qualité de la relation avec votre enfant dépend de la façon dont vos tempéraments différents interagissent. C'est ce que l'on appelle « qualité de l'ajustement », qui représente la capacité du parent ou tuteur à adapter ses attentes et ses réactions aux caractéristiques et aux aptitudes particulières de l'enfant.

En tant que professionnel (le) et en tenant compte des [déterminants sociaux de la santé](#), voici comment favoriser l'épanouissement du tempérament :

- Donner des occasions au parent ou tuteur d'en apprendre davantage sur le tempérament.
- Trouver des stratégies personnalisées pour soutenir le parent ou tuteur ainsi que l'enfant.
- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Encourager le parent ou tuteur à avoir des attentes réalistes adaptées à l'âge de l'enfant.
- Utiliser un outil de dépistage approprié pour vérifier que l'enfant atteint les principales étapes du développement en temps voulu et référer au besoin.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Tempérament](#)
- [Raising Your Spirited Child par Mary Sheedy Kurcinka](#)
- [Ville de Hamilton : Parenting with LOVE – Temperament](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)
- [Parents 2 Parents : The Temperament Corner](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

Références :

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Tempérament](#)
- [Parents 2 Parents : The Temperament Corner](#)
- [Georgetown University, Centre for Early Childhood Mental Health Consultation](#)

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : La santé mentale périnatale et parentale

Voici ce que l'on connaît sur la santé mentale périnatale et parentale :

- « *Il faut un village pour élever un enfant.* » Il nous incombe donc à tous d'appuyer les pratiques parentales.
- La famille, les amis, la culture et la société ont des effets sur la capacité d'un adulte à interagir avec les enfants de façon positive;
 - Ce cercle de soutien est à la base de la croissance et du développement optimaux de l'enfant et de sa capacité à bâtir des relations saines pendant toute sa vie.
- Le parent ou tuteur peut éprouver toute une gamme d'émotions et connaître toute une série d'expériences pendant la grossesse et après la naissance.
- La santé et le bien-être en général du parent ou tuteur influencent le développement de l'enfant.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser une bonne santé mentale périnatale et parentale :

- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Examiner si le futur parent ou tuteur a accès aux soins de santé primaires.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Dépister la présence de troubles de l'humeur post-partum et d'autres facteurs de risque (p. ex., usage de substances) qui peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale périnatale et parentale et référer au besoin.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Santé mentale](#)
- [Soins de nos enfants : Grossesse et bébés](#)
- [Meilleur départ](#)
 - [Ressources sur la santé mentale](#)
 - [La vie avec un nouveau bébé](#)
 - [Ressources sur la santé prénatale et postnatale](#)
 - [Programme d'éducation prénatale](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa : Grossesse](#) et [Vie avec un nouveau bébé](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

Références :

- [Harvard University, Center on the Developing Child: The Foundations of Lifelong Health are Built in Early Childhood](#)
- [Promotion de la santé mentale de la petite enfance](#)