

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](#)