

## 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](#)