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

Ce que nous savons sur l'attachement :

- Les nourrissons et les enfants ont besoin de développer des liens d'attachement solides avec les personnes qui prennent soin d'eux.
- Votre bébé a besoin de se sentir en sécurité, aimé et protégé, particulièrement lorsqu'il est malade, contrarié, blessé ou apeuré.
- Les enfants ayant des liens d'attachement sécurisant sentent qu'ils peuvent compter sur les personnes qui prennent soin d'eux. Cet attachement favorisera leur exploration et leur découverte du monde qui les entoure.
- Le stress fait partie de la vie quotidienne. Cependant, trop de stress peut affecter la santé et le développement de votre enfant. Vous pouvez aider à protéger votre enfant du stress en faisant preuve d'attention et de bienveillance à son égard.
- Un attachement sécurisant avec vous pourra aider votre enfant à nouer des relations saines dans le futur. Cela signifie également que votre enfant sera plus susceptible de grandir et de se développer de manière positive.

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

- Réagir aux émotions de votre enfant et répondre à ses besoins?
  Il est normal pour les enfants d'exprimer une large gamme d'émotions. Vous pouvez nommer ces émotions lorsqu'elles se présentent et y répondre avec sollicitude. Par exemple : « Je sais que c'est difficile de quitter le parc quand tu t'amuses beaucoup. Tiens ma main pendant que nous marchons et dis-moi ce que tu veux faire demain quand nous reviendrons. »
- Planifier une routine quotidienne qui répond aux besoins essentiels de votre enfant?
  Savoir ce qui les attend permet aux enfants de se sentir protégés et en sécurité. Par exemple, vous pouvez établir une routine pour les heures de repas, de coucher, de jeux et les moments à l'extérieur.
- Renforcer votre lien avec votre enfant?
  Les enfants apprennent mieux dans les moments de la vie réelle. Il est important de réduire au minimum le temps passé devant l'écran pour vous et votre enfant. Par exemple, la Société canadienne de pédiatrie formule les recommandations suivantes :
  - Les enfants de moins de deux ans ne devraient pas avoir droit à du temps d'écran.
  - Les enfants de deux à cinq ans devraient avoir un temps d'écran limité, c'est-à-dire moins d'une heure par jour.
  - Des études ont démontré que moins est toujours mieux. Il n'existe aucune donnée scientifique qui prouve que le temps passé devant un écran améliore le développement de l'enfant.
- Aider votre enfant à jouer et à découvrir le monde?
  Il est important de prêter attention aux jeux de votre enfant et d'y réagir. Ainsi, votre enfant sentira que vous vous intéressez à lui et que vous êtes là en cas de besoin. Par exemple, lorsque votre bébé explore au sol, parlez-lui de ce qu'il fait ou de ce qu'il voit.

- 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 membres de votre famille, 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) et l'Évaluation du développement de l'enfant donnent des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver de l'information?

- 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, Make the Connection
- Meilleur départ – La vie avec un nouveau bébé et les troubles post-partum (vidéo)
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

Où trouver du soutien?

- Être parent à Ottawa
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario
- Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances

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

Ce que nous savons sur l'autorégulation :

- L'autorégulation est la façon dont nous gérons les facteurs de stress et dont nous nous remettons de ces perturbations.
- Elle correspond à la manière dont nous gérons nos sentiments, nos pensées et nos actions afin de rester calme, concentré et vigilant. L'autorégulation nous aide à affronter la vie quotidienne et favorise notre apprentissage.
- Voici quelques exemples de facteurs de stress auxquels les enfants peuvent être confrontés :
    - Manque de sommeil
    - Avoir faim ou ne pas manger suffisamment d'aliments sains
    - Sentiment d'être dépassé (adaptation à l'arrivée d'un nouveau bébé, transitions, changement au sein de la famille)
    - Se sentir mal ou être malade
    - Agitation ou besoin de bouger (manque d'activité physique)
    - Temps d'écran excédant les recommandations (Société canadienne de pédiatrie)
    - Exposition à un environnement inadéquat (bruyant, trop ou insuffisamment éclairé, ennuyeux ou excessivement stimulant, bondé, étroit)

En tant que parent ou tuteur réfléchissez à l'âge de votre enfant et à ses capacités de développement, comment pouvez-vous :

- Aider votre enfant à s'adapter à divers environnements (p. ex., épicerie, fête, terrain de jeu).
- L'aider à comprendre, à reconnaître et à nommer ses émotions et ses réactions.
  Par exemple, vous pouvez dire : « Tu devais être fâché quand Omar a pris ton jouet. Allons lui parler ensemble. »
- Le soutenir et rester avec lui lorsqu'il exprime ses émotions pendant une « période de recadrage ».
  Par exemple : « Je vois que tu es fâché en ce moment. Tu as le droit d'être en colère. Je vais rester avec toi jusqu'à ce que tu sois calme. »
- Adopter et mettre en pratique les habiletés sociales et les capacités de résolution de problèmes grâce à l'utilisation de chansons, d'histoires et de jeux libres.
  Se servir de chansons et d'autres ressources pour apprendre, et pour enseigner à votre enfant, de nouvelles techniques comme prendre de profondes respirations pour se calmer. Cette vidéo du Sesame Street en est un exemple.
- 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, faites appel au soutien de votre famille, de vos amis, des programmes et ressources communautaires.
- 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) et l'Évaluation du développement de l'enfant donnent des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver de l'information?

- Self-Reg with Stuart Shanker
- Stuart Shanker, Self-Regulation: The Early Years What You Need To Know
- Ville de Hamilton – Parenting with LOVE
- Why Do We Lose Control of Our Emotions?
- Santé publique Ottawa : MindMasters2
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures
- Une discipline positive pour les jeunes enfants (La période de réflexion ou le recadrage)

Où trouver du soutien?

- Être parent à Ottawa
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario
- Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances

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

Ce que nous savons sur le développement du cerveau :

- Le cerveau commence à se former pendant la grossesse, et se développe le plus pendant les 2 000 premiers jours (5 à 6 ans) de vie de votre enfant.
- Chaque seconde, plus d'un million de nouvelles connexions cérébrales sont établies. Le cerveau continue à se développer tout au long de l'enfance et au début de l'âge adulte.
- Les gènes, l'environnement, les premières expériences et les relations de l'enfant sont des facteurs qui contribuent tous à l'établissement des connexions cérébrales et au développement d'un cerveau en santé.
- Le stress fait partie de la vie quotidienne. Cependant, un stress trop important peut affecter le développement du cerveau de l'enfant. Vous pouvez aider à protéger votre enfant du stress en faisant preuve d'attention et de bienveillance à son égard.
- Une alimentation saine, le sommeil et l'activité physique sont très importants pour le bon développement du cerveau, la santé et le bien-être.

En tant que parent ou tuteur réfléchissez à l'âge de votre enfant et à ses capacités de développement, comment pouvez-vous :

- Établir une relation de confiance et de sécurité avec votre enfant?
  Cela peut ressembler à un jeu de « service et retour » comme le tennis. Par exemple, si votre bébé babille ou est contrarié, répondez de façon positive et rassurante en le prenant dans vos bras et en lui donnant un câlin ou un baiser.
- Réagir aux émotions de votre enfant et répondre à ses besoins?
  Il est normal pour les enfants d'exprimer un large éventail d'émotions. Il est donc important de réconforter votre enfant lorsqu'il est blessé, malade ou bouleversé. Par exemple, réconfortez votre enfant lorsqu'il tombe.
- Renforcer votre lien avec votre enfant?
  Les enfants apprennent mieux en situation réelle. Il est important de réduire au minimum le temps passé devant l'écran pour vous et votre enfant. Par exemple, la Société canadienne de pédiatrie formule les recommandations suivantes :
  - Les enfants de moins de 2 ans ne devraient pas passer de temps devant des écrans.
  - Les enfants de 2 à 5 ans devraient avoir un temps d'écran limité, c'est-à-dire moins d'une heure par jour.
  - Des études ont démontré que moins est toujours mieux. Il n'existe aucune donnée scientifique qui prouve que le temps passé devant un écran améliore le développement de l'enfant.
- 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, faites appel au soutien de votre famille, de vos amis, des programmes et ressources communautaires.

- 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) et l'Évaluation du développement de l'enfant donnent des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- Soins de nos enfants : Comment favoriser le développement du cerveau de votre bébé
- Bébé en santé, cerveau en santé
- Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress
- 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
- Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Cerveau
- Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

Où trouver du soutien?

- Être parent à Ottawa
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario
- Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances

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

Ce que nous savons sur la résilience :

- La résilience est la capacité à traverser les défis de la vie et d'être en mesure de rebondir de manière positive après des moments difficiles.
- La résilience se développe tout au long de la vie.
- Les interactions quotidiennes bienveillantes et positives renforcent les habiletés de résilience.
- Vous jouez le rôle le plus important dans l'apprentissage des forces qui favorisent la résilience chez vos enfants.
- Des recherches montrent que la résilience pourrait être liée à des niveaux de bonheur plus élevés, à des relations positives et à une plus grande réussite à l'école, au travail et dans la vie.

En tant que parent ou tuteur réfléchissez à l'âge de votre enfant et à ses capacités de développement, comment pouvez-vous :

- Prendre soin de vous pour rester en santé dans les moments difficiles?
  Les enfants observent et apprennent de vous des stratégies positives de soins personnels. Par exemple, pensez à dormir suffisamment, à faire une promenade, à demander de l'aide au besoin, etc.
- Rester calme devant un comportement ou une situation difficile?
  Il est important de donner l'exemple aux enfants de tout âge. Par exemple : compter jusqu'à 10, prendre une grande respiration, demander de l'aide, etc.
- Consoler votre enfant lorsqu'il est bouleversé?
  Encouragez votre enfant à exprimer ses émotions et enseignez-lui des stratégies de retour au calme. Par exemple, vous pouvez le réconforter en lui faisant un câlin, en lui montrant des exercices de respiration profonde ou en l'aidant à nommer ses sentiments (p. ex., « Tu sembles frustré »).
- Encourager votre enfant à persévérer lors des moments difficiles?
  Aidez-lui à apprendre que les erreurs sont acceptables. Par exemple, divisez les tâches complexes en plusieurs petites étapes célébrez ses points forts et félicitez-le pour ses efforts. (p. ex., « Tu as travaillé fort pour mettre tes chaussures tout seul »).
- Créer des occasions de partager des moments positifs de votre journée?
  Avoir une attitude positive et être reconnaissant aide à renforcer la résilience. Par exemple, choisissez un moment de la journée pour nommer un point positif de votre journée (au repas, au coucher, etc.).
- Bâtir un réseau de soutien autour de vous?
  Être parent n'est pas toujours facile et obtenir du soutien peut vous aider à affronter les moments difficiles. Par exemple, faites appel à la famille, à vos amis, aux programmes et aux ressources communautaires pour obtenir du soutien.
- 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) et l'Évaluation du développement de l'enfant donnent des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Résilience
- Reaching IN … Reaching OUT: Fiche d'information et vidéo sur la résilience
- Center of the Developing Child, Harvard University: Resilience
- Fondation de psychologie du Canada – Les esprits sains font des enfants sains!
- Parenting with LOVE: Role Modeling
- Meilleur départ – Bâtir la résilience chez les jeunes enfants
- Santé publique Ottawa : MindMasters2
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures

Où trouver du soutien?

- Être parent à Ottawa
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario
- Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances

Guide de 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 sens de l'autonomie) :

- Le sentiment d'agentivité de votre enfant renvoie à sa capacité croissante à être un agent actif de sa vie, 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 les relations, la communauté et le monde.

En tant que parents ou tuteurs réfléchissez à l'âge votre enfant et à ses capacités de développement, comment pouvez-vous :

- Célébrer la personnalité unique de votre enfant?
  Les enfants expriment qui ils sont de différentes façons. Par exemple, certains enfants préfèrent la musique ou la danse plutôt que le sport.
- Donner à votre enfant des occasions de prendre des décisions?
  Chaque jour, votre enfant a de nombreuses occasions de faire des choix, de poser des questions, de réfléchir et résoudre des problèmes. Par exemple, choisir de porter un t-shirt rouge ou un t-shirt bleu.
- Aider votre enfant à apprendre à devenir indépendant en toute sécurité?
  Permettez-lui de faire des choses par lui-même. Par exemple, s'exercer à s'habiller ou se nourrir.
- 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 bébé qui se tient debout seul acquiert les compétences nécessaires pour marcher.
- Bâtir un réseau de soutien autour de vous?
  Être parent n'est pas toujours facile et obtenir du soutien peut vous aider à affronter les moments difficiles. Par exemple, faites appel à la famille, à vos amis, aux programmes et aux ressources communautaires pour obtenir du soutien.
- 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) et l'Évaluation du développement de l'enfant donnent des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- Reaching IN … Reaching OUT: Keep Trying
- Reaching IN … Reaching OUT: Encouragement Poster
- Today's Parent: Help Yourself! 8 Tips for Teaching Kids to be More Independent
- The Conversation: How do Children Develop a Sense of Self?
- L'efficacité personnelle chez les enfants

Où trouver du soutien?

- Être parent à Ottawa
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario
- Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les parents et les tuteurs : Le 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 épigénétique), les expériences et les relations. Le tempérament influence la façon dont un enfant se comporte, comment il réagit à une situation donnée et comment il interagit avec les autres.
- Certaines caractéristiques communes du tempérament sont le niveau d'activité, l'intensité émotionnelle, la difficulté à faire face aux changements ou 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 parent ou tuteur réfléchissez à l'âge de votre enfant et à ses capacités de développement, 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, rencontre d'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 apprécier ses différences. 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 réconforter votre enfant lorsqu'il démontre des signes de stress ou de frustration?
  En établissant une relation de confiance avec lui, il saura qu'il peut compter sur vous pour l'aider à faire face aux 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 enseigner à gérer ses émotions et à 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, il apprend en vous observant. Par exemple, partagez vos propres expériences face à une situation nouvelle qui vous faisait peur et comment vous l'avez surmontée.
- Exercer une discipline positive tout en tenant compte du tempérament de votre enfant?
  Respectez votre enfant lorsque vous le disciplinez, et essayer d'établir des routines stables et des limites claires. Par exemple, vous pouvez lui donner des choix adaptés à son âge, rediriger son attention ou lui apprendre des stratégies de résolution de problèmes.

- Bâtir un réseau de soutien autour de vous?
  Être parent n'est pas toujours facile et obtenir du soutien peut vous aider à traverser les moments difficiles. Par exemple, vous pouvez vous adresser aux membres de votre famille, à vos amis, aux programmes communautaires qui peuvent vous fournir 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) et l'Évaluation du développement de l'enfant donnent des activités et des exemples pour chaque âge et chaque stade de développement.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health
- Parents 2 Parents : Temperament
- Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants : Tempérament
- American Academy of Pediatrics
- Raising Your Spirited Child par Mary Sheedy Kurcinka
- Ville de Hamilton: Parenting with LOVE – Temperament
- Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures
- Meilleur départ – Les enfants voient, les enfants apprennent
- Meilleur départ : Foire aux questions – Le retrait

Où trouver du soutien?

- Être parent à Ottawa
- Centre de ressources pour parents
- 211 Ontario
- Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances