

## 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](#)