

## 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](#)