

## **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 reconforter 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](#)