

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

### Voici ce que l'on connaît sur le développement du cerveau :

- Chez l'enfant, les gènes, l'environnement, les expériences et les relations façonnent la structure du cerveau. Les premières expériences sont importantes.
- Le développement cérébral commence durant la grossesse et connaît une période de croissance très rapide et critique au cours des 2 000 premiers jours;
  - Des études récentes suggèrent que le cerveau en développement établit 1 million de connexions cérébrales chaque seconde;
  - Durant cette période, le développement du cerveau est particulièrement sensible aux effets du stress toxique (stress constant qui s'installe lorsqu'il n'y a aucun adulte bienveillant pour reconforter l'enfant et qui peut avoir des répercussions sur l'apprentissage, le comportement, la santé physique et la santé mentale);
  - Des études ont montré que des relations marquées par le soutien et la sollicitude protègent l'enfant contre les effets dommageables du stress toxique ou les éliminent;
- Les habiletés sociales, émotionnelles, physiques et cognitives, y compris les capacités fonctionnelles, continuent de se développer tout au long de l'enfance, et ce, jusqu'au début de l'âge adulte.

### En tant que professionnel(le) et en tenant compte des [déterminants sociaux de la santé](#), voici comment favoriser un bon développement du cerveau :

- Chercher à savoir si le parent ou tuteur est attentif aux signaux donnés par l'enfant et à l'écoute des émotions et des besoins de celui-ci et s'il y répond.
- Proposer des occasions pour que des liens se tissent entre l'enfant et le parent ou tuteur par le biais d'interactions positives tel que jouer, parler, chanter.
- Partager les lignes directrices concernant le temps d'écran et ses répercussions sur le développement du cerveau et l'établissement de liens d'attachement solides avec le parent ou tuteur. Voici les lignes directrices énoncées par la [Société canadienne de pédiatrie](#) relatives au temps d'écran et aux jeunes enfants :
  - Les enfants de moins de deux ans : ne devraient pas passer de temps devant un écran.
  - Les enfants de deux à cinq ans : limiter le temps d'écran régulier à moins d'une heure par jour; rien ne prouve que le temps passé devant un écran pour se distraire améliore le développement du jeune enfant, moins est toujours mieux.
- 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 : Cerveau](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress](#)
- [Meilleur départ – Bébé en santé, cerveau en santé](#)
- [Comfort Play and Teach](#)
- [Ville de Hamilton : Parenting with LOVE – Brain Development](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

### Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien / 211](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

### Références :

- [Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture](#)
- [Fraser Mustard Institute for Human Development](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Five Numbers to Remember about Early Childhood Development](#)
- [Harvard University, Center on the Developing Child: Toxic Stress Derails Healthy Development](#)
- [Make No Little Plans: Ontario's Public Health Sector Strategic Plan](#)