

# Santé mentale du nourrisson et de la petite enfance



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Tout le monde a la santé mentale, en particulier les nourrissons et les jeunes enfants. Il est particulièrement important pour les nourrissons et les jeunes enfants d'avoir une bonne santé mentale, qui jette les bases de la santé et du bien-être futurs. La bonne nouvelle est que les soignants (et la société) peuvent contribuer à la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants. L'une des choses les plus importantes est peut-être de veiller à ce que les dispensateurs de soins puissent toujours répondre aux besoins d'un jeune enfant, ce qui leur apprend que le monde est un endroit sûr.

## Qu'est-ce que la santé mentale du nourrisson et de la petite enfance?

Tout le monde a la santé mentale. Même les nourrissons et les jeunes enfants!

La santé mentale du nourrisson et de la petite enfance (IECMH) concerne la capacité d'un nourrisson et d'un jeune enfant à :

- des relations sûres et sécurisées avec les adultes et les pairs.
- Expérimenter, gérer et exprimer une gamme complète d'émotions.
- Faire face au stress dans la vie.

Malheureusement, les problèmes de santé mentale deviennent un problème croissant pour bon nombre de nos enfants.

- Depuis 2010, les visites d'urgence en santé mentale au Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario ont augmenté de 75%
- Un enfant sur quatre (26%) à Ottawa est en retard dans son développement à son entrée à l'école.
- Les enfants qui subissent des niveaux élevés de stress quotidien sans un adulte attentif sont plus à risque de dépression, de tentatives de suicide, d'abus d'alcool et de drogues.

La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de choses que nous pouvons faire pour améliorer la santé mentale des enfants dès le début.

Commencer tôt est essentiel car un cerveau sain commence à se développer pendant la grossesse. Les 2000 premiers jours de la vie sont le moment le plus critique du développement cérébral. Il établit plus de 1 000 000 de nouvelles connexions chaque seconde et est en constante évolution et développement. Bien qu'il soit préférable de commencer tôt, il n'est jamais trop tard pour développer une santé mentale positive.

## À faire

- Ayez une relation saine avec votre enfant. Un élément clé de la santé mentale positive concerne le lien spécial qu'un parent ou un soignant a avec un enfant. Lorsque votre enfant exprime ses besoins (par exemple, pleurer), il est important de répondre de manière cohérente de manière chaleureuse et sensible (par exemple, le calmer, répondre à ses besoins sous-jacents tels que la faim). Cela favorise un attachement sûr, qui est le fondement pour que votre enfant ait de futures relations saines et pour le succès et le bien-être dans la vie.
- Permettez à un enfant un espace sûr pour apprendre et explorer le monde réel par le jeu. Être capable d'essayer par nous-mêmes et d'explorer des choix en toute sécurité est un sentiment d'agence.
- Assurez-vous que le jeu se trouve dans le monde réel, pas dans le monde électronique. Bien que les écrans électroniques soient partout (comme la télévision, les jeux vidéo, les ordinateurs, les tablettes, les téléphones portables), les jeunes enfants jusqu'à 3 ans ne devraient pas du tout être exposés à des écrans récréatifs. De nombreux professionnels de la petite enfance ne diraient même pas d'écrans récréatifs avant l'âge de 5 ans.
- Donnez l'exemple à votre enfant de façons saines de gérer le stress. Un enfant se tournera vers vous pour apprendre à faire face au stress et à développer cette compétence importante. Il y a des moments dans la vie de chacun où nous traversons des périodes d'adversité ou de difficultés. Il n'y a aucun moyen d'éliminer complètement le stress de la vie. Être capable de rebondir de l'adversité de manière positive s'appelle la résilience.
- Obtenez de l'aide si vous vous sentez dépassé. Un équilibre sain dans votre vie de parent ou de soignant peut vous aider.

Pause. Les moments comptent dans la vie d'un enfant.

Apprenez-en davantage sur ce que vous pouvez faire pour soutenir et modeler une santé mentale positive pour votre enfant.

## Vous voulez en savoir plus?

---

Visitez [www.iecmh.ca](http://www.iecmh.ca)

## À propos de ce document

---

Écrit par l'équipe eSantéMentale.ca. Remerciements particuliers à l'initiative sur la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants ([www.iecmh.ca](http://www.iecmh.ca)).

## Licence

---

Sous licence Creative Commons. Vous êtes libre de partager, copier et distribuer ce travail dans son intégralité, sans aucune modification. Cette œuvre ne peut pas être utilisée à des fins commerciales. Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/lic...>

## Avis de non-responsabilité

---

Les informations dans cette fiche d'information peuvent ou non s'appliquer à votre enfant. Votre fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.