

## La santé mentale, ça concerne même les nourrissons et les jeunes enfants!

Lorsqu'on mentionne la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants, on veut parler de la capacité de l'enfant :

- à nouer des liens étroits et sécurisants avec des adultes et ses pairs;
- à ressentir, à gérer et à exprimer un éventail complet d'émotions;
- à gérer des situations stressantes.



Malheureusement, de plus en plus d'enfants présentent des problèmes de santé mentale.

- Depuis 2010, le nombre de visites à la salle d'urgence du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) pour des problèmes de santé mentale a augmenté de 75 %.
- À Ottawa, un enfant sur quatre (26 %) accuse un retard de développement au moment d'entrée à l'école.
- Les enfants qui subissent quotidiennement des niveaux élevés de stress sans avoir le soutien d'un adulte aimant courent un risque plus élevé de dépression, d'alcoolisme, de toxicomanie et de tentative de suicide.

**Les bonnes nouvelles...** Si l'on commence tôt, on peut modifier l'évolution de la santé mentale d'un enfant. La santé mentale d'un enfant est influencée par sa famille, la communauté, ses expériences et sa culture. Le parent ou tuteur qui maintient un bon équilibre entre les sphères sociale, physique, spirituelle et financière de sa vie pourra avoir une incidence positive sur la santé mentale d'un enfant.

La santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants dépend de plusieurs facteurs qui influencent et préparent la voie de qui l'enfant deviendra.

Le développement d'un cerveau en santé commence pendant la grossesse. Les 2000 premiers jours de la vie d'un enfant sont la période la plus critique pour le **développement du cerveau**. Le cerveau crée plus de 1 000 000 de nouvelles connexions chaque seconde. Il change et se développe constamment. Il n'est donc jamais trop tard pour améliorer la santé mentale!

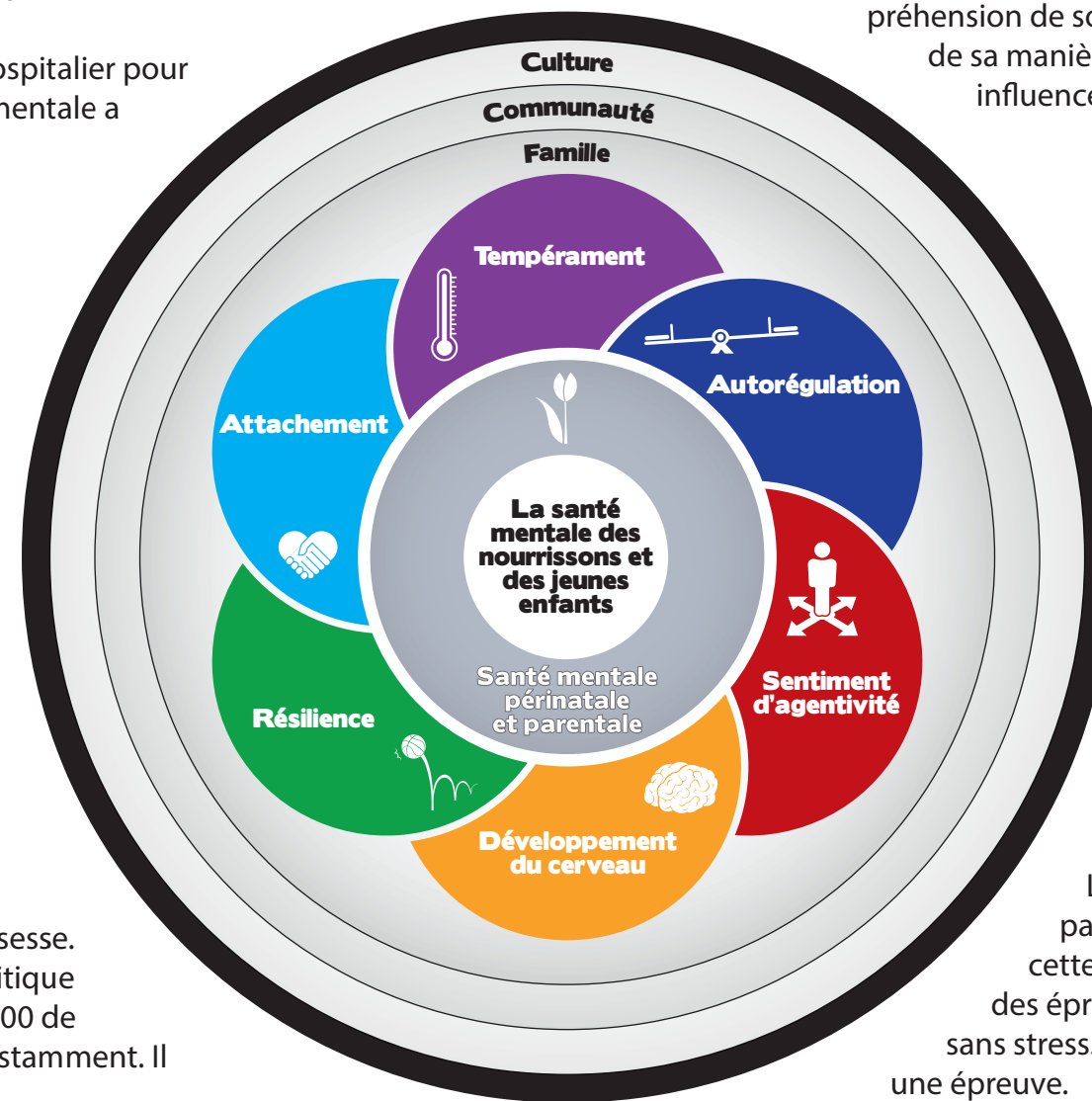
**1 MILLION**  
**NOUVELLES**  
**CONNEXIONS**



Le lien unique que développe un parent ou tuteur avec un enfant est l'un des éléments clés qui contribuent à la santé mentale. Comment nous répondons aux besoins d'un bébé peut actuellement contribuer au développement physique de son cerveau.

L'**attachement** est la capacité de répondre d'une manière constante, sensible et chaleureuse aux besoins d'un bébé. Un lien d'attachement solide favorise l'établissement de relations saines et aide l'enfant à avoir de meilleurs résultats à l'école, au travail et dans la vie.

Nous réagissons tous différemment au monde qui nous entoure. Le **tempérament** est l'ensemble des traits de personnalité uniques qui caractérisent une personne. La bonne compréhension de soi ainsi qu'une bonne compréhension du caractère d'un enfant et de sa manière d'interagir avec le monde qui l'entoure peuvent avoir une influence sur la santé mentale.



Chaque parent ou tuteur souhaite ce qu'il y a de mieux pour son enfant. Même s'il peut être difficile de voir un enfant subir des événements stressants, en petites doses, le stress peut être bénéfique. En fait, le stress fait partie de l'apprentissage des compétences essentielles au maintien d'une bonne santé mentale. Il est essentiel d'offrir à l'enfant un espace sécuritaire où il peut apprendre et explorer par le jeu. Le **sentiment d'agentivité** est la capacité d'une personne d'essayer différentes choses et d'explorer ses choix en toute sécurité. L'**autorégulation** est notre capacité de vivre diverses situations de stress, puis de revenir ensuite à notre état normal.

L'apprentissage et le développement se font avec le temps. L'enfant observe le parent ou tuteur pour apprendre à gérer et à réagir au stress pour acquérir cette compétence essentielle. Dans la vie, nous sommes tous confrontés à des épreuves et à des périodes difficiles. Il est impossible de vivre totalement sans stress. La **résilience** est la capacité de rebondir de manière positive après une épreuve.



La vie peut parfois être stressante. Rappelez-vous : **Prenez le temps**. Chaque moment compte dans la vie d'un enfant. Renseignez-vous sur ce que vous pouvez faire pour favoriser une bonne santé mentale chez votre enfant et être un modèle pour lui.

