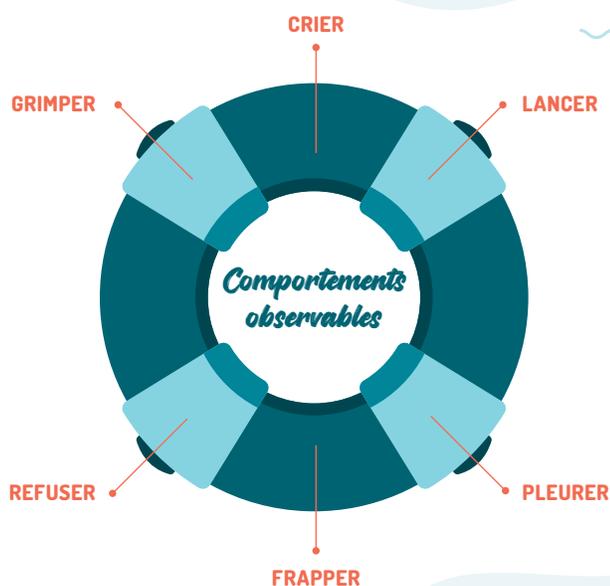


Comprendre les émotions des enfants

Une façon d'illustrer le rôle d'un parent est « le capitaine d'un bateau », par exemple, il encadre les activités et il s'assure de la sécurité ou le confort ainsi que de la « bonne » conduite. Alors que le parent navigue son bateau, il peut rencontrer certains obstacles, dont un *iceberg*, qui est un bloc de glace sur l'eau qui n'est pas toujours visible à la surface.



En relation avec l'enfant, l'attention est souvent portée sur les comportements observables, par exemple, crier, lancer, pleurer, frapper, refuser, grimper, etc. Cependant, **comme un iceberg, il y a une partie beaucoup plus grande cachée sous la surface de l'eau qui motive ces comportements.**

Cette motivation peut être comprise comme un moyen de communiquer différents besoins tels que :

LE LOISIR

LE REPOS

LA CRÉATIVITÉ

LA COMPRÉHENSION

L'AMOUR

LA SUBSISTANCE

LA SÉCURITÉ



Considérant que les enfants n'ont pas toujours la capacité de communiquer directement leurs besoins, **chaque comportement est alors un moyen de les communiquer.** Il devient donc important que les parents puissent « plonger » sous la surface de l'eau afin de comprendre le besoin de l'enfant et d'y répondre directement.



Le modèle ABC

Le modèle ABC peut aider à comprendre et à adresser les comportements.

A représente les **antécédents** (c'est-à-dire, ce qui se passe avant le comportement). **B** représente le **comportement observable**. **C** représente les **conséquences** et ce qui se passe après le comportement. Les conséquences peuvent être **positives** (c'est-à-dire, qu'elles augmentent la probabilité que l'enfant répète le comportement) ou **négatives** (c'est-à-dire, qu'elles diminuent la probabilité que l'enfant répète le comportement).



Exemple

L'enfant fait une « crise de colère » à l'épicerie (il s'agit de **B** - comportement / surface de l'iceberg). Il est important de considérer les antécédents et les conséquences.

A = Qu'a fait l'enfant avant sa « crise de colère » ? A-t-il faim ? Est-il fatigué ?
Voulait-il poursuivre son activité ?

C = Répondre au besoin sous-jacent du comportement observable. Si l'enfant a faim, le parent peut, par exemple, donner une collation à son enfant ou considérer de faire l'épicerie à un autre moment dans la journée.

Références et ressources additionnelles

Au, S. (2015, September 1). *The ABCs of Child Behavior*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/stress-free-discipline/201509/the-abcs-child-behavior#:~:text=When%20psychologists%20analyze%20a%20behavior,and%20negative%2C%20follows%20this%20pattern.&text=Antecedent%3A%20the%20buildup%20of%20events,lead%20to%20your%20child's%20behavior>



Le coaching émotionnel

C'est quoi ?

Le coaching émotionnel est un processus qui sous-entend que les émotions sont normales et naturelles à l'expérience humaine. Cette technique consiste à être à **l'écoute des émotions d'un individu afin de l'aider à les réguler dans les moments difficiles**. Lorsque le coaching émotionnel est utilisé de manière cohérente avec l'enfant, il permet de **développer l'intelligence émotionnelle et améliorer la relation parent-enfant**.



Étape 1

Prendre conscience des émotions de l'enfant ainsi que des siennes.

Un parent doit être d'abord conscient ainsi qu'à l'aise avec ses propres émotions et donc que celles-ci peuvent être identifiées lorsque ressenties. Ensuite, il est bien pour le parent de considérer les manifestations comportementales des émotions vécues par l'enfant, par exemple, lancer un objet lorsque fâché.

Étape 2

Reconnaître l'émotion comme une opportunité d'intimité et d'apprentissage.

Toutes les émotions doivent être acceptées; elles appartiennent à l'expérience de l'enfant et donc elles ne sont pas une « menace » à l'autorité du parent. Lorsque l'enfant est encouragé à discuter de ses émotions, cela est un **moyen d'enseignement des compétences nécessaires pour la régulation de soi de l'enfant**. Cette étape est un bon moment pour le parent de **nommer ou étiqueter** l'émotion perçue de l'enfant. **La recherche démontre que le simple fait de nommer l'émotion que l'enfant ressent peut l'aider à réduire son intensité et apaiser ainsi le système nerveux**. Puis, il est important éventuellement d'aider l'enfant à nommer ses propres émotions afin d'agrandir son vocabulaire à ce sujet. Une liste ou un tableau d'émotions peut être utile pour cet objectif.

Peur
Fierté
Joie
Agressivité
Impatience
Tristesse
Frustration
Enthousiasme
Découragement
Anxiété
Confiance



LES OREILLES



LES YEUX



L'IMAGINATION



LE CŒUR



Étape 3

Écouter avec empathie, en validant les émotions de l'enfant.

Ceci est l'étape la plus importante et aussi la plus difficile du coaching émotionnel. L'écoute active et le non-jugement sont les habiletés à préconiser. De façon imagée, il s'agit d'utiliser les oreilles pour obtenir des informations, les yeux pour détecter les indices physiques des émotions, l'imagination pour percevoir la situation du point de vue de l'enfant, le cœur pour ressentir ce que l'enfant ressent et les mots pour aider à étiqueter les émotions. **Cette étape implique la validation de l'expérience émotionnelle de l'enfant.** Pour le parent, cela représente de « se mettre dans les souliers » de son enfant et de lui transmettre cette compréhension.

Étape 4

Rencontrer la nécessité de l'émotion.

Il est bénéfique pour l'enfant de se référer à l'essentiel de son émotion et de son besoin.



Anxiété

**AIDER À FAIRE FACE DE FAÇON
GRADUELLE À LA SITUATION
ANXIOGÈNE AVEC L'AMOUR
ET LE SOUTIEN**



Peur

**PROTÉGER D'UN RÉEL
DANGER**



Colère

**AIDER À DÉFINIR ET À DÉFENDRE
LES FRONTIÈRES**



Tristesse

RECEVOIR UN CÂLIN



Attentes des parents vis-à-vis l'enfant selon le développement cognitif

Pour chaque stade du développement cognitif, il est attendu, généralement, que l'enfant :



0 à 12 mois

Suit du regard les objets qui bougent rapidement et qui tombent.



Cherche les membres de la famille ou les animaux, à l'aide du regard, lorsqu'on prononce leur nom.



Associe des gestes et des sons à certaines choses (ex., il miaule devant le chat).



1 à 2 ans

Connaît la fonction des objets de la vie courante (ex., fourchette, brosse).



Connaît et pointe une ou quelques parties de son corps.



Fait « semblant » avec des gestes simples et répétitifs (ex., prendre le téléphone, le mettre sur son oreille et dire : « Allô »).



2 à 3 ans

Joue de plus en plus à faire « semblant » avec les autres en reproduisant des actions de sa vie quotidienne (ex., donner à manger à sa poupée).



Intègre des aspects connus à son imaginaire, ce qui l'amène à vouloir faire des jeux de rôles (ex. caissière, parent).





3 à 4 ans

Est en mesure de retenir plus qu'une consigne.

Apprend peu à peu à développer des stratégies pour réfléchir avant de faire une action (ex., régler un petit conflit).



5 à 6 ans

Maintient son attention pendant 20 à 30 minutes pour faire une activité et même davantage si l'activité l'intéresse.

A du mal à gérer l'échec et aime gagner, parfois même tricher pour gagner ou accuser les autres de tricher.

Aime être félicité par les autres.

Se dispute lorsque les choses ne se passent pas comme il le veut.



7 à 8 ans

Est plus calme, plus réfléchi et plus à l'écoute.

Contrôle mieux ses pensées et ses réactions.

Détecte mieux ce que l'autre pense et ressent dans des situations sociales. Il se met à la « place » de l'autre, ce qui le rend meilleur pour résoudre des conflits et pour poser des gestes d'empathie.

Les exemples ne sont pas exhaustifs. Rappelez-vous que les enfants ne se développent pas tous au même rythme dans tous les domaines.

Références et ressources additionnelles

Vallerand, N. (Juillet-Août, 2019). *Le développement de l'enfant pas à pas*. Naître et grandir. <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/developpement-enfant-pas-a-pas/>

Gavin, M.I. (2022). *Your Child's Development: 2 Years (24 Months)*. KidsHealth. <https://kidshealth.org/en/parents/development-24mos.html>



Étape 5

Fixer des limites tout en explorant des stratégies pour résoudre le problème posé à l'aide du modèle STEPS :



S - Say

Nommer le problème ; il est important de se rappeler que le comportement est le « problème » à régler et pas l'émotion.



T - Think

Réfléchir aux solutions possibles en incluant l'enfant et en rappelant les succès obtenus précédemment.



E - Evaluate

Évaluer les avantages et les inconvénients de chaque solution en utilisant, par exemple, ces questions : Est-ce que cette solution fonctionnera ? Est-ce que cette solution est sécuritaire ? De quelle façon pourrais-je me sentir ? De quelle façon les autres pourront se sentir ?



P - Pick

Choisir une solution et l'essayer.



S - See

Constater si elle a fonctionné. Sinon, choisir une autre solution et l'essayer.

Références et ressources additionnelles

Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent* (2e ed.). Éditions du Phare.

Gottman, J. (1998). *Raising an Emotionally Intelligent Child*. Simon & Schuster.

Siegel, D., & Bryson, T. P. (2012). *The Whole-Brain Child: 12 Revolutionary Strategies to Nurture Your Child's Developing Mind*. Bantam.

Exemple

Un enfant revient de l'école en pleurant parce qu'il a perdu son jouet.



Étape 1 : « Je vois que quelque chose se passe. »

Étape 2 : « Tu as l'air triste. »

Étape 3 et 4 : « Je peux comprendre la raison pour laquelle tu te sens triste. Tu aimais tellement ce jouet. »

Étape 4 : « Viens ici. Permets-moi de te donner un câlin, si tu le veux. »

Étape 5 : « Que penses-tu que nous pouvons faire maintenant ? »



La régulation émotionnelle

Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?

C'est l'habileté de l'enfant à contrôler ses émotions fortes avant qu'il/elle devienne submergé(e) par celles-ci. Elle se développe lors de l'enfance et elle est une étape importante dans le développement de l'enfant. Entre 2 et 5 ans, un enfant a besoin du soutien de son parent pour sa régulation émotionnelle.

Les difficultés de régulation émotionnelle peuvent transformer la frustration en agressivité, la peur en anxiété et la tristesse en humeur dépressive.



Les difficultés de régulation émotionnelle peuvent avoir un effet sur :

Le fonctionnement familial
(ex., crises de colère)

Le fonctionnement social
(ex., difficultés à se faire des amis)

La performance scolaire

La santé mentale à long terme

Références et ressources additionnelles

Beaulieu-Pelletier, G. (2022, Août). Apprendre à l'enfant à gérer ses émotions. Naître et grandir. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-apprendre-maitriser-emotion#:~:text=Accueillez%20son%20%C3%A9motion%20sans%20jugement.demander%20ce%20qui%20se%20passe.

(s. n.). (2022, October 27). How Can We Help Kids With Self-Regulation? Child Mind Institute. <https://childmind.org/article/can-help-kids-self-regulation/>



Comment soutenir un enfant à développer ses habiletés de régulation émotionnelle ?

1



Aider l'enfant à reconnaître ses sensations physiques.

Nous avons des sensations physiques dans notre corps qui nous aident à comprendre les émotions que nous ressentons (ex., un rythme cardiaque rapide, les muscles tendus et les joues chaudes en cas de frustration).

2



Nommer l'émotion.

Par exemple, en disant à l'enfant :
« Tu sembles fâché en ce moment ? »

3



Aider l'enfant à identifier l'intensité de l'émotion.

Par exemple, en utilisant l'analogie du thermomètre ou du volcan.

4



Être un bon modèle pour l'enfant.

Le parent peut servir de modèle dans sa propre gestion de ses émotions afin de soutenir l'enfant dans sa régulation émotionnelle.



Signes des défis de santé mentale des jeunes enfants et enfants

L'Association canadienne pour la santé mentale suggère qu' : « [e]n Ontario, environ **un** enfant ou un jeune sur **cinq** présente un trouble de santé mentale. Près de 70% des troubles de santé mentale commencent pendant l'enfance ou l'adolescence ». Les défis de santé mentale sont donc **fréquents** chez les enfants et ils peuvent avoir des **effets à long terme**. Il est important de vérifier les signes que la santé mentale d'un enfant se fragilise afin de pouvoir intervenir rapidement pour optimiser son fonctionnement.



Signes physiques

Difficultés de sommeil



Changement dans les habitudes alimentaires



Croissance ralentie, prise de poids absente ou perte de poids



Différents maux (ventre, tête, nausée...)



Manque d'énergie

Signes sociaux

Évite les interactions sociales



Ne pas vouloir passer de temps en famille ou avec des amis

Signes académiques

Difficulté à bien se concentrer



Diminution des résultats scolaires



Évite ou manque l'école

Il est important de mentionner que les jeunes enfants et les enfants ont une santé mentale. Clinton et al. (2014, traduction libre) l'ont définie comme :

« la capacité en développement de l'enfant, de la naissance à l'âge de six ans, à nouer des relations étroites et sécurisantes avec les adultes ainsi que les pairs, à éprouver, gérer et exprimer toute une gamme d'émotions ainsi qu'à explorer l'environnement et apprendre - le tout dans le contexte de la famille, de la communauté et de la culture ».



Signes en lien avec l'humeur et le comportement

Beaucoup de pleurs ou de tristesse



Agitation importante



Irritabilité intense



Crises de colère



Changements drastiques de l'humeur et de la personnalité



Cesser de pratiquer les activités d'intérêt



S'inquiéter constamment



Parler de la mort (Il est important d'intervenir rapidement en s'assurant que l'enfant est en sécurité, d'écouter et de répondre avec empathie aux émotions exprimées et de consulter un professionnel de la santé ou de la santé mentale.)

Particulièrement chez le jeune enfant

Mauvais rythme de sommeil



Difficultés d'alimentation et troubles gastriques



Absence de prise de poids ou retard de croissance



Étapes de développement attendues non-respectées.



Pleurs persistants, détresse, peur et anxiété



Agitation



Développement cognitif

Le développement cognitif fait référence à la **capacité de l'enfant à penser et à faire des apprentissages**. Il s'agit du développement des fonctions de base telles que la perception d'informations autour de soi, l'utilisation de la mémoire, l'acquisition du langage, la capacité à catégoriser des éléments, le raisonnement et la résolution de problèmes.

Comment se produit le développement cognitif ?

De 0 à 2 ans

Selon la théorie de Piaget, le développement cognitif débute **dès la naissance**. Dans le premier mois de sa vie, le jeune enfant présente surtout des comportements par **réflexe**. Ensuite, il utilise beaucoup ses **cinq sens** ainsi que les **mouvements** pour comprendre le monde qui l'entoure. Par exemple, il aura tendance à toucher et cogner les objets et à les mettre dans sa bouche. Il utilisera aussi les différents sons qu'il peut produire avec sa voix tels que pleurer, crier, chanter, etc. afin de constater l'effet qu'il a sur les individus autour de lui. Le jeune enfant n'a pas encore la capacité à se faire des représentations dans sa tête. Sa pensée est donc axée sur ce qui se passe autour de lui dans le **moment présent**. Puis, il développe davantage de contrôle sur ses comportements et il devient capable d'avoir des intentions derrière ses actions, ce qui démontre une évolution de ses capacités cognitives. En approchant l'âge de 2 ans, l'enfant devient capable de **s'imaginer les gestes qu'il veut poser avant de les mettre en action**.

Un élément important qui se développe durant cette période est la **permanence de l'objet**. Le nouveau-né n'est pas conscient que les objets qui sont hors de sa vue continuent d'exister. **Par exemple, si son hochet est caché sous une couverture, le bébé croit que son hochet n'est pas dans son environnement.**

Au fil des deux premières années de sa vie, il va tranquillement développer les capacités qui lui permettent d'imaginer les objets dans sa tête et donc de comprendre qu'ils continuent d'exister même lorsqu'ils sont hors de sa vision. À ce moment, si un parent cache un jouet sous une couverture, l'enfant comprendra où se trouve son jouet et pourra aller le récupérer.



De 2 à 6 ans

À ce stade, l'enfant commence à développer sa **pensée symbolique**, soit la capacité à se représenter des éléments mentalement. D'ailleurs, il commence à utiliser davantage le **langage** lui permettant ainsi de représenter les objets qui l'entourent par des mots. Bien que l'enfant devienne donc de plus en plus capable de réfléchir, sa pensée demeure très concrète. À ce moment, l'enfant arrive donc difficilement à comprendre la perspective des autres et à penser de façon logique étant donné l'aspect très abstrait de ces concepts. À cet âge, **le jeu symbolique est très important, comme les jeux de rôles et les déguisements.**



Comment soutenir le développement cognitif de l'enfant ?

Le développement cognitif de l'enfant peut être soutenu par des activités qui mettent en pratique ses fonctions de base selon son niveau de développement. Par exemple :



LIRE DES LIVRES



BRICOLER AVEC
TOUTES SORTES
DE MATÉRIAUX



PARLER DE
SES ÉMOTIONS



JOUER À FAIRE
SEMBLANT



MESURER
LES ALIMENTS
EN PRÉPARANT
LE REPAS



CLASSER
DES OBJETS

Références et ressources additionnelles

Bergeron-Gaudin, M-È., & Montminy, N. (2021, Août). 3 à 4 ans : développement cognitif et langagier. Naître et grandir.
<https://naîtreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/developpement/3-4-ans/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-enfant-3-4-ans-intellectuel#:~:text=Le%20d%C3%A9veloppement%20intellectuel%20de%20l,e%20raisonnement%20et%20la%20planification.>

Cherry, K. (2022, May 2). Piaget's 4 Stages of Cognitive Development Explained. Verywell mind.
<https://www.verywellmind.com/piagets-stages-of-cognitive-development-2795457>

(s.n.). (s.n.). Compétences cognitives. Agir tôt.
<https://agirtot.org/thematiques/facteurs-de-protection/les-dix-facteurs-de-protection/agir-tot-competences-cognitives/>





À noter

En tout temps, **il faut se rappeler qu'il est normal que les enfants évoluent sous différents aspects au cours de leur développement.** Afin de déterminer si une observation est préoccupante, il faut considérer :

La **fréquence** du signe observé ;



L'**intensité** du changement ou du signe observé ;



La **durée** et la persistance du changement ou signe ;



Si ce changement ou ce signe est **inapproprié** selon l'**âge et le niveau développemental** de l'enfant ;



Si ce changement ou ce signe a un **effet sur le fonctionnement habituel** de l'enfant ou perturbe sa vie.

Références et ressources additionnelles

Clinton, J., et al. (2014). *Supporting Ontario's youngest minds: Investing in the mental health of children under 6.* Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health. <https://www.cymha.ca/en/projects/early-childhood.aspx>

(s.n.). (s.d.). *Santé mentale des enfants et des jeunes : signes et symptômes.* Association canadienne pour la santé mentale. <https://ontario.cmha.ca/fr/documents/sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-signes-et-symptomes/>

Mayo Clinic Staff (2022, 2 Mars). *Mental illness in children: Know the signs.* Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/mental-illness-in-children/art-20046577>

Stygar, K., & Zadroga, J. (2021, 20 April). *Infants have mental health needs, too.* Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/infants-have-mental-health-needs-too>



L'attachement

L'attachement ou la « connexion émotionnelle » est un **lien affectif** profond entre un enfant et un parent (référant à l'adulte qui prend soin) peut être développé par le biais du face-à-face et du contact visuel. Les recherches démontrent que les enfants ressentent le besoin de se sentir en sécurité et protégé. Ceci est particulièrement important lorsque le bébé est bouleversé, triste ou malade. **Un attachement sécurisant peut se développer lorsqu'un parent répond de façon chaleureuse et sensible aux besoins de son enfant.**



Pourquoi l'attachement est important ?

L'attachement sécurisant est le **fondement** du développement de l'enfant. Cela lui permet d'explorer le monde extérieur tout en ayant un endroit sécuritaire qu'il peut accéder. Ce type d'attachement a un effet sur ses relations futures, incluant, une plus grande facilité dans l'apprentissage de ses habiletés sociales ainsi que sa santé psychologique à long terme, incluant, son sentiment de sécurité, sa régulation émotionnelle, son adaptation aux situations et sa résilience.



Les déterminants de l'attachement



La réponse parentale

Plusieurs recherches démontrent que la réponse du parent vis-à-vis son enfant est ce qui influence le plus l'attachement. Les enfants dont les parents sont plus attentifs aux besoins de leur enfant et qui répondent à leurs besoins ont un meilleur attachement.



L'attachement à travers les générations

Des études suggèrent que l'expérience du parent vis-à-vis son parent peut influencer le lien d'attachement avec son enfant.



Le tempérament et l'attachement

D'autres recherches démontrent que les parents et l'enfant ont chacun leur propre tempérament et cela peut influencer la façon dont ils interagissent l'un avec l'autre.

Références et ressources additionnelles

Van IZendoorn, M. (2019, Septembre). *Attachement à l'âge précoce (0-5 ans) et impacts sur le développement des jeunes enfants*. Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. <https://www.enfant-encyclopedie.com/attachement/selon-experts/attachement-lage-precoce-0-5-ans-et-impacts-sur-le-developpement-des->

Vasta, R., Younger, J. A., & Adler, S. (2009). *Child psychology (2nd ed.)*. John Wiley & Sons Canada, Ltd.



Afin de favoriser l'attachement

Répondre aux besoins de l'enfant.

Réagir rapidement lorsque l'enfant démontre de la détresse.

Interagir avec l'enfant délicatement, tendrement et avec constance.

Accepter l'enfant tel qu'il est, et ce, avec ses forces et ses défis.

Se souvenir que l'enfant a besoin d'un « bon » parent et non d'un parent « parfait ».



L'importance de l'environnement social



Être social

Pendant les premières années de sa vie, l'enfant apprend à tisser des liens importants avec le monde qui l'entoure. Dès sa naissance, l'enfant est un être social qui s'adapte et apprend à travers son contact avec les personnes qui l'entourent. **Le réseau de relations sociales est primordial pour le développement de l'enfant.** Un environnement basé sur la confiance et la bienveillance permet à l'enfant de grandir et d'apprendre tout en se sentant bien entouré.

D'une part, l'environnement social principal est la maison familiale. Les parents enseignent donc les premières habiletés à leurs enfants en considérant que ces derniers les observent généralement. Les recherches suggèrent aussi que la façon dont les parents interagissent entre eux influence la façon dont les enfants percevront, interagiront et respecteront les autres.

De plus, les études démontrent qu'un environnement stimulant (par exemple, des jeux éducatifs) favorisera le développement des compétences cognitives de l'enfant de même qu'un environnement calme ainsi que positif l'aidera à mieux se concentrer et facilitera donc l'apprentissage.



Maison familiale



*La garderie, l'école,
le cercle d'amis...*

D'autre part, l'environnement social inclut la communauté comprenant la garderie, l'école, le cercle d'amis, etc. Lors de l'enfance, cet environnement sera alors largement influencé par le choix des parents. En général, l'environnement social dans lequel l'enfant grandit influence son apprentissage très tôt et a un effet sur la façon dont il développera ses relations ainsi que leur qualité (ex., communiquer ses émotions, considérer la perspective des autres, résoudre des conflits, coopérer, etc.).



Au fur et à mesure qu'ils grandissent, les enfants passent de plus en plus de temps avec leurs amis et camarades de classe. La recherche suggère que le modelage est un facteur important de la relation entre un enfant et ses pairs. Il a été démontré qu'un enfant peut imiter l'un de ses pairs jusqu'à 12 fois par heure.

Cette relation entre l'enfant et ses pairs est donc inévitable et influence grandement le développement social de l'enfant.

La recherche suggère aussi qu'avoir de « bons » amis agit comme facteur de protection (c'est-à-dire, améliorer l'état de santé mentale de l'enfant) **pour les enfants ayant un milieu familial à risque.**



Comment aider mon enfant à progresser dans son environnement social ?



Demander à l'enfant d'expliquer un événement devant les membres de la famille ou des amis, ce qui lui permettra de se souvenir des moments marquants tout en exprimant son opinion et ses émotions.

Inviter l'enfant à trouver des solutions aux conflits qu'ils rencontrent avec ses frères/sœurs ou avec des amis, ce qui lui permettra de développer ses capacités sociales et sa confiance en lui.

Encourager l'enfant à jouer à des jeux de construction avec vous, ce qui lui permettra de bâtir ses habiletés de communication et de travail d'équipe.

Références et ressources additionnelles

Bouchard, C., & Fréchette, N. (2008). *Le développement global de l'enfant de 0 à 5 ans en contextes éducatifs*. Presse de l'Université du Québec.

Briand-Malenfant, R. (2016). *L'amour et l'amitié chez les enfants*. Éditions du CHU Sainte-Justine.

Bukowski, W. M., Motzoi, C., & Meyer, F. (2009). *Friendship as process, function, and outcome*. Dans K. H. Rubin, W. M. Bukowski et B. Laursen (dir.), *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York, NY: The Guilford Press.

Cloutier, R., & Drapeau, S. (2015). *Psychologie de l'adolescence (4e éd.)*. Chenelière Éducation.



Les professionnels soutenant le développement de la santé mentale d'un enfant

DE NOMBREUX PROFESSIONNELS PEUVENT SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DE LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS. LA DESCRIPTION EST NON-EXHAUSTIVE.



Le médecin de famille

Médecin formé pour diagnostiquer, traiter, entre autres, les maladies et troubles physiologiques ainsi que prescrire des médicaments. Il peut recommander les patients vers un professionnel en santé mentale.



Le psychiatre

Médecin formé pour diagnostiquer et traiter les troubles psychiatriques ainsi que prescrire des médicaments.



Le pédiatre

Médecin spécialisé dans le traitement des jeunes et qui peut effectuer des tests médicaux pour éliminer toute cause non psychiatrique des symptômes.



Le psychologue

Formé pour diagnostiquer et traiter les troubles psychologiques. Ils ne sont pas médecins et ne peuvent pas prescrire de médicaments.



Le neuropsychologue

Psychologue spécialisé dans la compréhension du fonctionnement du cerveau.



Le travailleur social

Professionnel de la santé mentale travaillant à améliorer la santé mentale et le bien-être.



Le psychothérapeute

Professionnel de la santé mentale travaillant à améliorer la santé mentale et le bien-être.



L'ergothérapeute

Professionnel de la santé travaillant à soutenir l'enfant à poursuivre toute activité quotidienne.



L'éducateur de la petite enfance

Professionnel formé pour mettre en place et fournir aux enfants des programmes intégrateurs d'apprentissage et de garde axés sur le jeu afin de promouvoir leur bien-être et leur développement global.

Comment un intervenant impliqué auprès de l'enfant peut aborder ses inquiétudes auprès du/des parent(s) ?

Il existe des lignes directrices qui suggèrent que :



Si l'individu n'est pas à l'aise de partager ses observations, il peut être naturel de le mentionner aux parents tout en partageant ses émotions à ce sujet. Par exemple : « Je me sens un peu nerveux(se) à l'idée de partager mes observations avec vous ».



Il est pertinent d'ajouter ensuite que le bien-être de l'enfant est important pour vous et que c'est la raison pour laquelle vous voulez partager vos observations. Par exemple : « Je me soucie du bien-être de votre enfant et je pense qu'il est important que je puisse partager mes observations avec vous ».



Il est important de décrire uniquement les comportements qui sont observables. Par exemple : « Je remarque que votre enfant fait ce comportement [X] lorsque ... ».



Il est important d'inclure également des comportements positifs et surtout ceux qui sont réellement positifs. Par exemple : « Votre enfant aime tellement ceci [X] ; il/elle est créatif(ve), etc ».



Il est utile d'orienter le parent vers les services appropriés. Il peut s'agir des services ou de partager des ressources en ligne ou des livres.



Considérations importantes :



Il est important de ne pas présumer à un diagnostic. Bien que l'enfant puisse présenter des comportements liés à certains troubles, l'évaluation est un processus rigoureux et complexe qui comprend plusieurs étapes.



Il est important d'éviter tout jugement. Par exemple : « Si l'enfant ne regardait pas autant la télévision, il ne se comporterait pas ainsi. », etc. Il est plus important d'encourager l'empathie et d'essayer de comprendre l'expérience du parent afin de mieux le soutenir.



Il est important d'éviter la comparaison. Bien que la trajectoire de développement d'un enfant soit la même, chaque enfant est unique et il peut y avoir une variabilité dans l'atteinte des étapes. Il n'est pas utile pour un parent d'entendre : « Je n'ai jamais vu un enfant agir de cette façon ».

Existe-t-il des éléments clés qui pourraient faciliter la conversation ?

D'autres lignes directrices suggèrent de :

S'exercer, si nécessaire (par exemple, en faisant un jeu de rôle) à discuter avec un collègue qui peut avoir les mêmes observations que vous.

Demander aux parents quand il serait préférable pour eux d'avoir une conversation avec vous.

Considérer que les parents peuvent avoir des perceptions différentes des comportements de leur enfant en fonction de leurs valeurs, de leur culture, etc.

Remercier les parents de collaborer à la discussion.

Reconnaître qu'il peut s'agir d'un sujet sensible et délicat.

Parler en utilisant le JE.



Références et ressources additionnelles

THRC Partners in Professional Excellence. (2022).

Tips for Talking with Parents about Developmental Concerns.

Tips for Talking with Parents.

<https://thrc.ca/birth-2-school-toolkit/identify-concerns-early/conversations-with-parents/tips-for-talking-with-parents/>