

Practice Note

Infant Mental Health

What is Infant Mental Health?

Infant mental health is the social, emotional and cognitive well being of infants and young children. This includes a young child's capacity to:

- experience emotions
- regulate emotions
- express emotions
- form close and secure relationships
- explore their environment
- learn

Why is Infant Mental Health Important?

The mental health experienced by an infant or toddler has the potential to impact short and long term developmental outcomes for a child. It is during these years that babies learn some aspects of their mental health such as the ability to regulate emotions, thoughts, behaviour, communications and relationships. Early adversity is a threat to an infant's mental and physical health especially when there is an absence of protective factors to buffer such adversity and stress. Relationships are what infants and toddlers depend on to buffer or protect themselves from the stress and support positive growth and development. Experiences gained through relationships during the first three years shape the architecture of the brain and create the foundation for short and long term health outcomes.

What Do Infants Need to Support Optimal/Positive Mental Health Development?

During the early years, mental health development is profoundly influenced by:

1. A secure attachment to a responsive caregiver
2. Relationships where the caregiver's response is based on child's developmental needs

What is the Relationship between Infant Mental Health and Brain Development?

In the early years of life there are 700 connections being made between brain cells every second. By 18 months of age, most of the brain is hard wired. The profound effect of this wiring for a young child results in:

- their understanding of who they can rely on in their world to be their champion
- their sense of belonging and being loved
- their ability to begin to regulate some emotions

Between the ages of 0 and 18 months care-givers must provide experiences that nurture and strengthen the security of attachment to avoid imbalance of the brain architecture which may lead to anxiety, fear, behavioural dysregulation, conduct disorders or learning problems (etc.). Due to the plasticity of the brain, these less desirable connections *may* subsequently be altered. However, it takes a considerable amount of time and corrective effort to do this and the outcome is not always favourable. This is because beyond 18 months of age, synaptic pruning and elimination begins and the brain connections that are being used, keep on getting stronger.

Can we Screen for Mental Health in the Early Years?

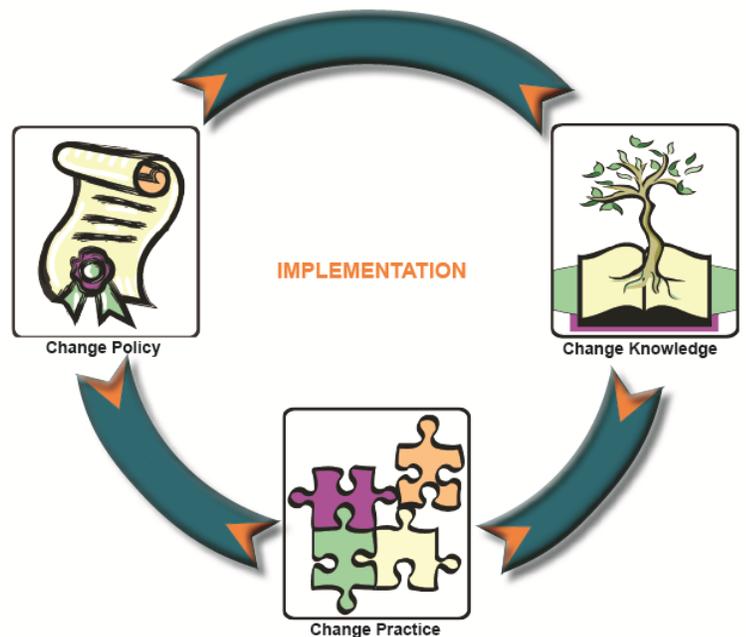
Yes. Screening for a child's development including mental health should include multiple sources of data. Infant Mental Health Promotion (IMHP) is available to train those within child welfare to use the following sources:

- Detailed observations of the child's behavior and development
- Use of a validated screening tool such as The Ages and Stages Questionnaire 3 and the Ages and Stages Questionnaire Social Emotional. Both are reliable screens and help the practitioner know when a child's development is vulnerable or delayed.
- Whatever tool is selected, it is strongly recommended that it includes a strong component, or a separate questionnaire to look at social emotional development.
- Parent interviews
- Other Caregiver/Teacher/Professional interviews or screens if applicable

When mental health is a concern, are there things that we can do?

To support the mental health of young children, a plan of action needs to be implemented which would enhance the knowledge in this field and change the associated policies and practices. System wide change is needed. But as we work through that process there are actions each of us can undertake:

1. Start using a developmental screening tool on all infants your agency serves
2. Create plans that will give parents some suggestions for managing the challenges their child may be facing as they wait for more intensive services
3. Build networks with community agencies and facilitate access for parents when needed
4. Provide training on infant mental health to staff
5. Adopt the Best Practice Guidelines developed by Infant Mental Health Promotion (they are free and online at www.IMHPromotion.ca in the Resources section)
6. Be an advocate with services and policy makers
7. Start collecting data about the infants and toddlers your agency serves



OACAS and IMHP at The Hospital for Sick Children (SickKids) will be working collaboratively to create an implementation plan that promotes training and understanding of infant mental health.

For more information on infant mental health please visit www.IMHPromotion.ca.

Avis de pratique

Santé mentale des nourrissons

En quoi consiste la santé mentale des nourrissons?

La santé mentale des nourrissons consiste au bien-être social, émotionnel et cognitif des nourrissons et des jeunes enfants. Cela inclut la capacité d'un jeune enfant :

- de vivre des émotions;
- de maîtriser des émotions;
- d'exprimer des émotions;
- de former des relations étroites et solides;
- d'explorer son environnement;
- d'apprendre.

Pourquoi la santé mentale des nourrissons est-elle importante?

La santé mentale d'un nourrisson ou d'un jeune enfant peut avoir une incidence sur les résultats développementaux à court terme et à long terme d'un enfant. C'est durant ces premières années de vie que les bébés découvrent certains aspects de leur santé mentale comme la capacité de maîtriser leurs émotions, leurs pensées, leur comportement, leurs communications et leurs relations. L'adversité précoce constitue une menace pour la santé mentale et physique d'un nourrisson, particulièrement lorsqu'il y a absence de facteurs de protection pour atténuer une telle adversité et un tel stress. Les relations représentent ce sur quoi les nourrissons et les jeunes enfants comptent pour atténuer le stress et se protéger contre celui-ci ainsi que pour favoriser une croissance et un développement positifs. Les expériences acquises par l'entremise des relations durant les trois premières années façonnent l'architecture du cerveau et établissent les assises des résultats de santé à court terme et à long terme.

De quoi les nourrissons ont-ils besoin pour favoriser le développement optimal et positif de la santé mentale?

Au cours des premières années de vie, le développement de la santé mentale est profondément influencé par :

1. Un attachement solide envers une personne responsable réceptive
2. Des relations dans lesquelles la réponse de la personne responsable est fondée sur les besoins développementaux de l'enfant

Quelle est la relation entre la santé mentale des nourrissons et le développement du cerveau?

Au cours des premières années de vie, 700 connexions sont créées chaque seconde entre les cellules du cerveau. À l'âge de 18 mois, la plupart des connexions du cerveau sont raccordées. Les répercussions profondes de ce « câblage » chez un jeune enfant se traduisent par :

- sa compréhension relativement aux personnes de son monde sur qui il peut compter en tant que champions;
- son sentiment d'appartenance et le sentiment d'être aimé;
- sa capacité de commencer à maîtriser certaines émotions.

Entre 0 et 18 mois, les personnes responsables doivent offrir des expériences qui nourrissent et renforcent la solidité de l'attachement pour éviter le déséquilibre de l'architecture du cerveau, qui pourrait mener à de l'anxiété, de la peur, un dérèglement comportemental, des troubles du comportement, des problèmes d'apprentissage, etc. Compte tenu de la plasticité du cerveau, ces connexions moins souhaitables pourraient ultérieurement être modifiées. Cependant, il faut beaucoup de temps et d'efforts pour corriger ces connexions, et les résultats ne sont pas toujours avantageux. Cela découle du fait qu'au-delà de 18 mois, l'élagage et l'élimination synaptiques commencent, et les connexions du cerveau qui sont utilisées se renforcent constamment.

Peut-on évaluer la santé mentale au cours des premières années de vie?

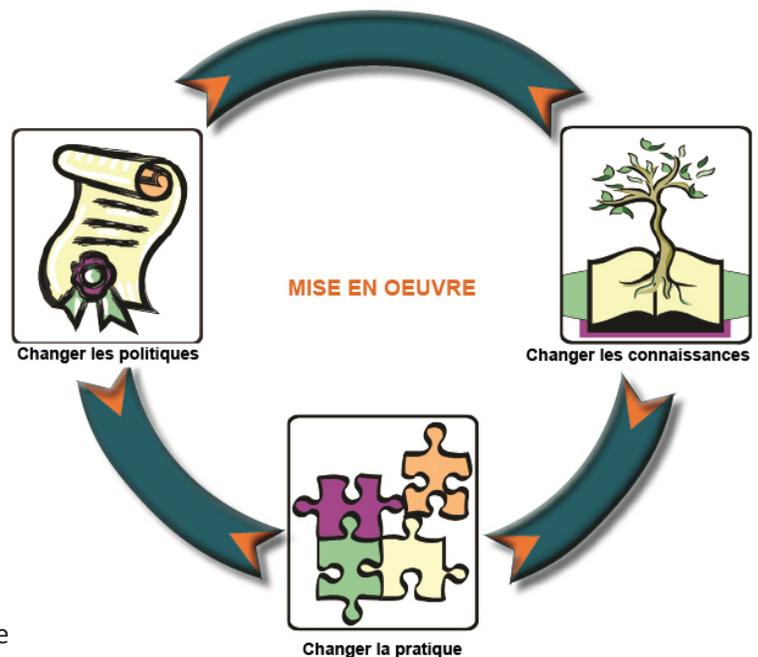
Oui. L'évaluation du développement d'un enfant, y compris la santé mentale, doit comporter diverses sources de données. Promotion de la santé mentale du nourrisson (PSMN) offre de la formation à l'intention des professionnels du bien-être de l'enfance pour qu'ils puissent utiliser les sources suivantes :

- Des observations détaillées du comportement et du développement de l'enfant.
- L'utilisation d'un outil d'évaluation homologué, comme les questionnaires intitulés *The Ages and Stages Questionnaire 3* et *Ages and Stages Questionnaire Social Emotional*. Ces deux outils sont fiables et aident les praticiens à détecter si le développement d'un enfant est vulnérable ou retardé.
- Peu importe l'outil choisi, on recommande fortement qu'il comporte un important composant permettant d'observer le développement socioaffectif ou un questionnaire distinct à cet effet.
- Des entrevues avec les parents.
- Des entrevues avec d'autres personnes responsables, des professeurs et des professionnels, ou des évaluations de leur part, au besoin.

Lorsque la santé mentale devient préoccupante, peut-on y faire quelque chose?

Pour favoriser la santé mentale des jeunes enfants, on doit mettre en oeuvre un plan d'action permettant d'améliorer la connaissance de ce domaine ainsi que de changer les politiques et pratiques connexes. Un changement à l'échelle du système est nécessaire. Mais alors que nous cheminons en ce sens, chacun de nous peut entreprendre des démarches :

1. Commencez à utiliser un outil d'évaluation développementale pour tous les nourrissons que votre agence sert.
2. Élaborez des plans qui offriront aux parents des suggestions pour gérer les défis auxquels leur enfant peut faire face, alors qu'ils sont en attente de services plus intensifs.
3. Établissez des réseaux avec des organismes communautaires et facilitez leur accès aux parents, au besoin.
4. Offrez au personnel de la formation en santé mentale des nourrissons.
5. Adoptez les directives intitulées *Best Practice Guidelines* élaborées par Promotion de la santé mentale du nourrisson (elles sont offertes gratuitement et en ligne à www.IMHPromotion.ca, dans la section « Ressources »).
6. Faites de la représentation auprès des fournisseurs de services et des décideurs.
7. Commencez à colliger des données concernant les nourrissons et les jeunes enfants que votre agence sert.



L'AOSAE et PSMN à The Hospital for Sick Children (SickKids) collaboreront à l'élaboration d'un plan de mise en oeuvre qui favorisera la formation et la compréhension en matière de santé mentale des nourrissons.

Pour obtenir plus de renseignements sur la santé mentale des nourrissons, rendez-vous à www.IMHPromotion.ca.