

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?

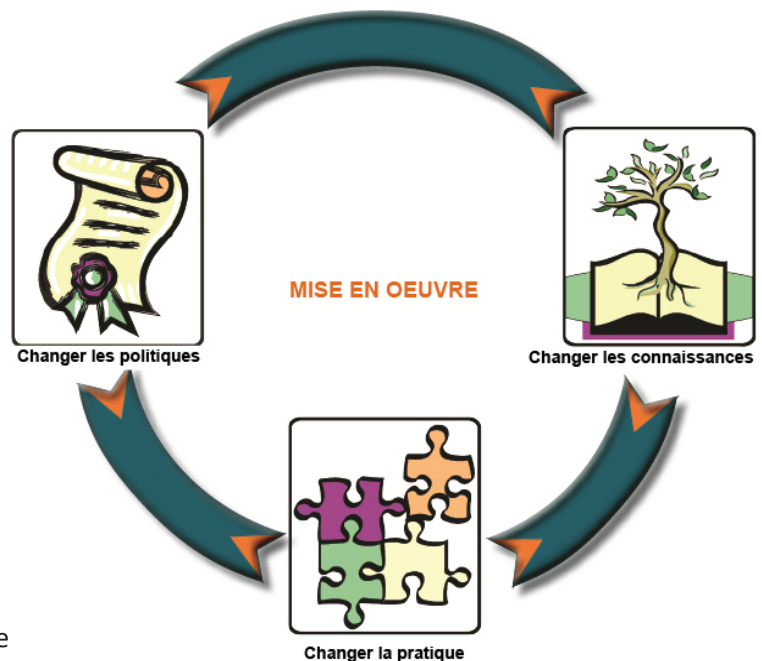
Oui. L'évaluation du développement d'un enfant, y compris la santé mentale, doit comporter diverses sources de données. Promotion de la santé mentale du nourrisson (PSMN) offre de la formation à l'intention des professionnels du bien-être de l'enfance pour qu'ils puissent utiliser les sources suivantes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

- 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.