Santé mentale des jeunes enfants : quels sont les éléments essentiels ?

Lorsque nous pensons à la santé des enfants, nous pensons généralement à leur bien-être physique. « Est-ce qu'ils sont actifs et en forme ? Est-ce qu'ils tombent souvent malades ? » La santé mentale est tout aussi importante que la santé physique. La santé mentale englobe ce que nous ressentons à propos de nous-mêmes et des autres ainsi que la manière dont nous faisons face à la vie. La santé mentale des jeunes enfants est liée à leur développement social et émotionnel. Les aidants, enseignants et membres de la famille ont tous un rôle à jouer dans la promotion de la santé mentale des jeunes enfants.

Pour bénéficier d'une bonne santé mentale, les jeunes enfants ont besoin :

- d'endroits sûrs où ils peuvent vivre et jouer
- d'une quantité adéquate de nourriture saine
- d'amour, de soin et de réconfort de la part des aidants et des membres de la famille
- de beaucoup de temps pour jouer activement avec d'autres enfants
- de temps pour se détendre et suivre leurs propres intérêts
- d'aidants et d'enseignants qui les soutiennent et les encouragent
- d'expériences qui les aident à se sentir confiants et capables
- de temps pour exprimer et comprendre leurs propres émotions
- de conseils et d'une discipline qui soient fermes mais pas sévères

La santé mentale d'un enfant est probablement bonne si, habituellement, il :

- semble se sentir en sécurité et à l'aise plutôt que craintif
- montre un éventail d'émotions, tant positives que négatives
- s'intéresse au bien-être des autres et traite les autres avec respect
- traite les animaux avec gentillesse
- peut rebondir après des déceptions ou des frustrations
- peut montrer de la colère sans se blesser ni blesser les autres
- choisit d'agir de manière sûre
- utilise des moyens positifs pour attirer l'attention
- s'affirme en tant qu'individu
- participe à des activités à la maison et en classe
- désire essayer de nouvelles choses (activités, aliments, amitiés)
- persiste lorsqu'il s'essaye à une tâche difficile
- peut exprimer des sentiments à une personne de confiance au lieu de les refouler

Les facteurs susceptibles de contribuer aux problèmes de santé mentale d'un enfant sont notamment :

- la maladie ou des facteurs génétiques
- l'exposition au plomb, au mercure ou à d'autres poisons environnementaux
- la maltraitance ou la négligence
- une catastrophe naturelle qui perturbe la vie de famille
- l'exposition à la violence au sein de la famille ou dans la communauté
- des difficultés liées à la pauvreté
- de graves problèmes familiaux, notamment un divorce ou le décès d'un être cher

Les opinions, ressources et références fournies dans cette fiche-conseil sont uniquement destinées à des fins d›information et ne doivent pas être considérées ou utilisées comme substitut à un avis médical, un diagnostic ou un traitement. Nous conseillons aux parents de consulter un médecin ou un autre professionnel de santé qualifié pour toute question concernant la santé ou l›état de santé de leur enfant.

English Title: Young Children's Mental Health: What Is Essential?

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois State Board of Education.

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

French 10/25