

Le plus tôt le mieux

Des liens primordiaux

D'après les chercheurs, les tout premiers contacts d'un enfant avec ses parents ou autres proches ont des conséquences profondes sur le développement de son cerveau. Faute de liens positifs dès le début de sa vie, l'enfant risque ensuite d'être aux prises à un manque de confiance en soi et à des problèmes au niveau du comportement social et des relations interpersonnelles.

L'attachement est un lien émotif fort, fait d'amour et d'intimité, qui se développe entre un nourrisson et ses parents ou proches. C'est particulièrement important si l'enfant est perturbé, malade ou blessé.

Les enfants qui bénéficient de soins délicats et attentionnés dès leur première année ont de meilleures chances d'avoir un bon départ qui déterminera leurs apprentissages, pensées et comportements pour le reste de leur vie. La sécurité des premiers rapports avec des adultes importants représente le fondement du développement ultérieur d'émotions saines. C'est ainsi que l'on aide les enfants à faire confiance, à se sentir en sécurité et à avoir envie d'explorer, d'apprendre et d'élargir le champ de leurs connaissances.

C'est MAINTENANT qu'il faut jeter les bases de l'avenir de votre enfant.

CONSEILS :

- Parlez, lisez et chantez à votre enfant.
- Encouragez le jeu et l'exploration dans le respect des règles de sécurité.
- Réagissez aux indices et signaux donnés par votre enfant.
- Prenez votre enfant, rassurez-le et protégez-le.
- Réagissez dès que votre tout petit se met à pleurer.
- Dégagez toujours l'amour et la chaleur humaine.
- Observez votre enfant pour essayer de comprendre les choses de son point de vue.
- Prenez soin de vous-même, c'est l'une des meilleures façons de prendre soin de votre bébé.

RAPPEL IMPORTANT : QUAND LE TOUT-PETIT EST PERTURBÉ, MALADE OU BLESSÉ, IL EST EXTRÊMEMENT IMPORTANT DE LE CONSOLER.

www.regional.niagara.on.ca
www.ontarioearlyyears.ca

Pour en savoir plus sur le développement de la petite enfance, appelez une infirmière ou un infirmier de la santé publique.

1-888-505-6074 ou
905-688-8248
poste 7555

Exploité par le service régional de santé publique de Niagara

Jetez les bases de la santé émotionnelle de votre enfant



 **Région de Niagara**



Vous influencez le développement du cerveau

Le cerveau des bébés est doté de milliards de cellules nerveuses, des « neurones », qui servent à constituer des voies neuronales permettant de transmettre l'information essentielle aux sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, du goût et du toucher, ainsi qu'au mouvement, à la parole et à la pensée.

Ce « câblage » du cerveau se produit à vitesse vertigineuse pendant la petite enfance et se poursuit à allure plus modérée jusqu'au début de l'adolescence.

S'il a tissé des liens favorables avec un adulte au moins, l'enfant sera doté des voies neuronales nécessaires pour surmonter le stress et l'anxiété et pour s'adapter à de nouvelles informations et expériences¹.

NOTE 1 : Référence - An Ounce of Prevention Fund and Zero to Three Paper, 1998.



Contribuez à la santé émotionnelle de votre enfant

Jouer

En tant que parent, vous êtes le premier compagnon de jeu de votre enfant, et celui qu'il préfère; en fait, vous êtes son jouet favori. Le jeu spontané est essentiel à différents apprentissages sociaux et émotionnels, y compris le développement de l'imaginaire de votre enfant.

Un environnement sécuritaire et stimulant aide l'enfant à jouer et explorer d'une façon qui permet de développer des compétences sur le plan de la réflexion, du langage, de l'interaction et des activités physiques. Votre ravissement devant les découvertes de votre enfant l'incite à vouloir jouer encore plus.

La grande majorité des parents de nos jours a du mal à trouver le temps de s'occuper d'eux-mêmes tout en répondant à leurs obligations. Des activités fondamentales comme de consoler l'enfant, de l'écouter, de jouer avec lui, et même de passer tout simplement du temps avec lui aident votre enfant à acquérir les aptitudes suivantes :

- estime de soi et confiance en soi;
- curiosité incitant à explorer et à apprendre;
- compétences sociales et rapports avec d'autres enfants;
- contrôle de soi et capacité d'adaptation;
- aptitudes à la résolution de problèmes;
- communications et littératie;

Consoler

Quand vous consolez votre enfant, vous lui promettez qu'il est en sécurité et qu'on l'aime. Certaines personnes conseillent de laisser bébé pleurer, mais il ne faut pas oublier que c'est sa façon de dire qu'il est malheureux, qu'il a faim ou froid, que sa couche est souillée, qu'il se sent seul ou qu'il a peur. D'après des études récentes, on ne gâche pas son bébé quand on accourt dès qu'il pleure. En fait, les bébés qui ont bénéficié d'une attention prompte et attentionnée, surtout au cours des six à huit premiers mois de leur vie, ont moins tendance à pleurer par la suite et sont plus capables de tisser des liens solides.

Écouter et répondre

Vous contribuez au développement du cerveau de votre enfant quand vous réagissez correctement à ce qu'il vous dit à l'aide des sons qu'il émet, des mines qu'il fait, de ses gestes et de ses différents cris (« j'ai faim », « tout va bien », « parle-moi »...). Votre sensibilité face à ses tentatives de communications est importante pour constituer un lien solide entre vous et votre enfant. Quand leurs parents réagissent systématiquement d'une façon chaleureuse et aimante, les enfants apprennent à faire confiance en autrui et en leur propre aptitude à prendre soin de quelqu'un.

