

Stratégies pour favoriser la santé mentale

Les centres éducatifs de la petite enfance au sein du CEPEO peuvent servir de lieux de ressourcement pour les enfants à risque qui vivent un stress temporaire ou continu, dans un milieu familial difficile ou dans des communautés dont les ressources sont limitées. De par sa formation professionnelle, le personnel d'un centre éducatif de la petite enfance est à l'affût des signes de détresse ou des conditions qui peuvent affecter le bien-être et la santé mentale des enfants. Certains de ces signes sont évidents, tandis que d'autres sont bien dissimulés.

Voici quelques exemples de conditions qui rendent l'enfant ou la famille vulnérables :

- Pauvreté temporaire ou chronique (perte de logement, d'emploi, immigration récente, etc.);
- Milieu familial instable (séparation, déménagements fréquents, violence familiale, etc.);
- Maladie, deuil;
- Milieu défavorisé, manque de ressources et de soutien;
- Manque d'espaces en plein air et d'espaces publics (parcs, terrains de jeux, centres communautaires, piscine, bibliothèque)
- Manque d'affection et d'intérêt du parent, tuteur ou tutrice envers le développement et l'apprentissage de l'enfant;
- Faible « qualité des interactions *affectives* parent, tuteur ou tutrice-enfant (sensibilité, chaleur, soutien, discipline, règles, etc.) »¹
- Manque de sentiment d'appartenance à la communauté, choc culturel;
- Attitudes et compétences parentales : « Les attitudes des parents, tuteurs ou tutrices sont reconnues comme étant des prédicateurs importants d'une entrée scolaire réussie et de la réussite éducative ultérieure (Burchinal et collab., 2006). »²
- Manque de stimulation langagière et cognitive (lecture, vocabulaire, expériences);
- Faibles habiletés linguistiques;
- Autres.

¹Avenir d'enfants des communautés engagées. (2014). *Démarche partenariale écosystémique. Guide à l'intention des regroupements locaux de partenaires*. Repéré le 23 avril 2015 au http://www.avenirdenfants.org/media/110937/guide_implantation.pdf. p. 55.

²Ibid. p. 53.

Dans de telles conditions, on ne peut s'attendre à ce que l'enfant puisse apprendre, s'épanouir et atteindre son plein potentiel sans le soutien nécessaire pour lui et sa famille. De nombreuses recherches, dont celles de Mustard, Janus et al. (2002), indiquent que plus les interventions sont faites tôt, plus il est possible de modifier le parcours de vie à long terme d'un enfant. Un dépistage rapide s'avère essentiel et une communication étroite entre le centre éducatif de la petite enfance et le parent, tuteur ou tutrice est de mise. Par la suite, une consultation avec les services pertinents va enrichir la planification d'un programme de prévention et d'interventions bien ciblées. Il va sans dire que, de par leur formation professionnelle et leur apprentissage continu, les éducatrices et les éducateurs sont bien placés pour optimiser la santé mentale et le bien-être des enfants et des familles.

Stratégies pour optimiser la santé mentale et le bien-être des enfants et des familles

En tant que professionnel, l'éducatrice ou l'éducateur est en mesure de :

- Offrir une relation bienveillante, fiable, réceptive, et stable.
- Devenir co-apprenante ou co-apprenant en établissant une relation d'échange et de respect mutuel.
- Communiquer avec les différents services ou organismes communautaires pour obtenir de l'aide ou de l'information.
- Faciliter des partenariats avec la famille et les services disponibles.
- Inviter le parent, tuteur ou tutrice à participer à la planification de mesures inclusives centrées sur l'enfant et la famille et tenir compte des attentes, des préoccupations et du système de valeurs de celle-ci.
- Reconnaître et valoriser la contribution de tous, et démontrer au besoin comment participer activement.
- Communiquer dans un langage compréhensible les observations sur l'apprentissage et le développement de l'enfant ainsi que les stratégies d'intervention suggérées.
- Faire preuve de souplesse et de flexibilité pour aider les familles/personnes responsables, et respecter leur bagage culturel et linguistique.
- Faciliter la participation à la planification et à la prestation des services et du soutien.
- « Réduire la stigmatisation et l'incompréhension qui empêchent les familles/personnes responsables de reconnaître les problèmes de santé mentale ou de chercher à obtenir un traitement. »³.

³Ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse. (2006). *Une responsabilité partagée. Cadre stratégique ontarien des services de santé mentale aux enfants et aux jeunes*. Toronto. Repéré le 22 avril 2015 au http://www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/specialneeds/mentalhealth/shared_responsibility.aspx. p. 16.

- Participer à un remue-méninge avec différents intervenants et spécialistes de la petite enfance pour créer une banque de stratégies de prévention ou d'intervention efficaces.

Stratégies pour développer le sentiment d'appartenance et d'inclusion auprès de tous les enfants

L'éducatrice ou l'éducateur doit :

- Adopter une approche fondée sur le principe que tous les enfants ont des points forts, sont capables d'apprendre, de contribuer et de participer activement au programme.
- Reconnaître que tous les enfants ont des habiletés, des intérêts et des besoins particuliers, et que le besoin particulier n'est pas ce qui définit l'enfant.
- Mettre l'accent sur ce que l'enfant peut faire plutôt que l'inverse.
- Parler d'abord de l'enfant puis du besoin particulier, et seulement quand cette information est pertinente.
- Déterminer où l'enfant se situe sur le continuum du développement et de l'apprentissage pour faire de l'étayage.
- Reconnaître que tous les enfants bénéficient du fait de côtoyer des enfants avec des habiletés différentes pour apprendre, entre autres, comment aider et apprécier la contribution de tous.
- Créer un environnement facilement accessible à tous les enfants, intéressant et ouvert à plusieurs possibilités.
- Faire preuve de patience car chacun se développe à son propre rythme et en son temps.
- S'ouvrir à de nouvelles approches.

Stratégies pour développer le sentiment d'appartenance et d'inclusion auprès de tous les parents et les familles

L'éducatrice ou l'éducateur doit :

- Développer la confiance réciproque : accueil chaleureux, sourire sincère, intérêt authentique pour le bien-être de l'enfant, échange d'information respectif, offre d'aide personnelle et individualisée, suivis ponctuels, suspension de tout jugement.
- Écouter avec les oreilles, les yeux, tout le corps et avec le cœur.
- Profiter de rencontres informelles pour échanger sur les attentes, les règles de vie, l'alimentation, les loisirs ou autres en lien avec l'enfant plutôt que de se limiter à la problématique.
- Discuter de toute situation de santé mentale en face-à-face pour éviter tout malentendu.

- Vérifier avec la famille si elle juge nécessaire d'être accompagnée par un autre membre de la famille ou de la communauté pour faciliter la conversation.
- Reconnaître que, pour certaines familles, parler de santé mentale est très difficile et a une connotation très négative.
- Démystifier les problèmes de santé mentale, rassurer qu'il n'y a pas d'étiquetage. Parfois les parents, tuteurs ou tutrices craignent qu'on établisse sur leur enfant un dossier qui le suivra pour la vie.
- Reconnaître qu'il est tout à fait normal et que l'on s'attend à ce qu'il y ait des différences culturelles (ponctualité, rôle de la femme, du père, de l'enfant, du fils aîné, discipline, différentes expériences éducatives, responsabilité et implication dans l'éducation de l'enfant et du milieu scolaire, prestige d'une classe sociale et de ses avantages dans le pays d'origine, etc.). Il ne faut pas oublier que nos différences culturelles sont aussi source de beaucoup de confusion et de frustration pour les familles nouvellement arrivées et que la compréhension, l'adaptation et l'acceptation de la part de celles-ci ne se font pas du jour au lendemain. D'ailleurs, c'est une erreur de croire que nos valeurs sont meilleures ou supérieures. Elles sont tout simplement différentes et adaptées à notre culture et à notre pays.
- Être à l'affût du langage ou des comportements qui peuvent offenser (p. ex. pour un Canadien, demander à un parent, tuteur ou tutrice si son enfant est propre veut dire que l'enfant ne porte plus de couches et peut aller à la toilette; tandis que pour une autre personne la question peut être tout à fait offensante).

Stratégies de prévention

L'éducatrice ou l'éducateur doit :

- Écouter avec attention; répondre honnêtement et succinctement aux questions des enfants.
- Montrer de la compréhension, de la gentillesse; être un modèle positif.
- Décoder comment l'enfant se sent au quotidien; reconnaître les signes de détresse (émotions, comportements, isolement) en matière de santé mentale.
- Rassurer l'enfant, le réconforter et lui montrer de l'empathie.
- Gérer toute situation de façon ponctuelle.
- Donner de l'attention à l'enfant, jouer avec lui.
- Planifier un programme qui offre des conditions propices au développement d'une bonne santé mentale.

- Profiter des situations qui se présentent au quotidien pour développer les habiletés sociales adaptées au niveau de développement et d'apprentissage de l'enfant.
- Privilégier la lecture d'histoires qui illustrent des habiletés sociales, et en particulier celles travaillées à ce moment-là;
- Travailler une habileté à la fois dans une atmosphère détendue et amusante.
- Illustrer une compétence sociale avec un pictogramme, une photo d'enfant ou une mise en scène avec les enfants.
- Sensibiliser l'enfant aux différents sentiments : comment les reconnaître et comment y réagir (p. ex., il est possible d'expliquer au groupe, en étant à proximité de l'enfant, qu'il ne se sent pas bien, qu'il est fâché, qu'il a besoin d'être seul pour un petit moment, qu'il est important qu'il sache qu'on l'aime et qu'il peut nous rejoindre quand il est prêt.) En fournissant des explications courtes et précises, tous observent un modèle de comportement compréhensif et respectueux.
- Prendre des photos d'enfants qui simulent un ou des sentiments, et les afficher pour encourager les discussions entre enfants; entre enfant et parent, tuteur ou tutrice; et autres.
- Illustrer les différentes habiletés sociales, les afficher ou les placer dans un recueil individuel ou collectif.
- Modeler des stratégies pour : gérer la colère, la frustration, la tristesse, le stress ou autres; respirer profondément; s'affirmer calmement; utiliser l'humour; penser à quelque chose de plaisant.
- Désamorcer et rediriger en prenant garde de ne pas envenimer la situation.
- Déceler les éléments déclencheurs de réactions négatives.
- Créer des situations pour développer les habiletés d'autorégulation, de résilience, de résolution de problème, de prise de décision comme, réfléchir à haute voix.
- Valider les efforts et les essais.
- Observer et commenter les habiletés émergentes de l'enfant.
- Cultiver son sentiment de compétence et son estime de soi.
- Sourire, rire, faire des clins d'œil, souffler un bisou ou donner tout autre geste d'appréciation envers les enfants.
- Commenter ce qui est beau, bon et apprécié dans l'environnement, dans la nature, dans certains gestes, etc.
- Exprimer sa gratitude et sa reconnaissance
- Créer des situations qui favorisent la réussite.

- Développer la résilience en encourageant l'enfant à : persister devant les difficultés; voir qu'il est capable; identifier le problème; trouver une solution possible et l'essayer; ou demander de l'aide.
- Changer l'optique : un problème est une situation d'apprentissage.
- Préparer une photo avec une courte description de l'enfant en apprentissage pour la présenter à un membre de la famille afin d'améliorer la relation parent, tuteur ou tutrice-enfant.

Interventions - une responsabilité partagée

Il est essentiel que tous les partenaires (les familles ou personnes responsables, les fournisseurs de services et secteurs offrant des services à l'enfance, les organismes communautaires) partagent la responsabilité d'aider et de soutenir l'enfant et sa famille.

À cet effet, ils doivent :

- S'assurer que tous les enfants ont accès à un continuum de services dans un délai raisonnable.
- Reconnaître l'importance d'intervenir le plus tôt possible pour dépister et appliquer les stratégies définies en partenariat avec la famille et les services pertinents si nécessaires.
- Assurer une collaboration entre les différents partenaires.
- Adopter les pratiques les plus efficaces pour chaque enfant.
- Réduire la frustration des parents, tuteurs ou tutrices qui essaient de comprendre et de s'y retrouver parmi les différents services qui sont parfois répétitifs; les rencontres multiples avec une variété d'intervenants; les nombreux formulaires à compléter;, etc.
- Inviter les parents, tuteurs ou tutrices à participer activement au programme pour modeler celui-ci, et les exposer à différentes expériences éducatives (conversations, gestion de comportements, jeux, lecture, qualité d'interactions, stimulation).
- Échanger de l'information de qualité sur les interactions parent, tuteur ou tutrice-enfant;
- Offrir des rencontres ponctuelles sur un sujet d'intérêt commun, comme la gestion de comportements, l'éveil lecture-écriture, etc.
- Se montrer sensible aux différences culturelles et linguistiques pour offrir un soutien personnel et individualisé.

