

# 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, etc.)
- 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

---

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



Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois  
State Board of  
Education