AU CŒUR des émotions des enfants

Partenariat communauté en santé

La petite enfance est un moment privilégié dans le développement des enfants

Au Yukon, un sondage mené en contexte prépandémique a permis d'identifier que 66,5% des parents désirent du soutien et de l'accompagnement en ce qui concerne le sain développement socioémotionnel des enfants durant la petite enfance.

L'arrivée de la pandémie présente bien des défis, le « chez-soi » étant devenu tour à tour (et parfois simultanément) la salle de classe, le bureau et le foyer.

Cependant, cette nouvelle « réalité » nous offre aussi l'occasion de repenser nos relations parents-enfants et de profiter d'une proximité accrue pour mieux accompagner nos enfants dans leur quotidien.

« Une stimulation positive au début de la vie facilite l'apprentissage et favorise de meilleurs comportements et une meilleure santé à l'âge adulte. »

« Ce qu'on sème pendant la petite enfance, on le récolte le reste de la vie… »

Anonyme

Table des matières

Favoriser le développement des enfants en bas âge 2
Démystifier l'anxiété des enfants. 6
Le jeu libre : une notion essentielle à planifier? 10
Au-delà des classes vertes : les avantages de l'éducation par la nature 12
En conclusion 14
Sources 17

Note : Certains des textes regroupés ici ont été adaptés d'articles publiés pour le compte du PCS dans la revue *Le Nombril* en mars 2020, ainsi que dans les publireportages « Petite enfance en santé » parus dans *l'Aurore boréale* du 31 mars 2020 et du 11 mars 2021.

Le défi de conjuguer vie personnelle et vie professionnelle est de taille pour les familles. Dans cette perspective, nous vous présentons ce dossier spécial sur la gestion des émotions et de l'anxiété, contenant une foule d'informations et de ressources sur la parentalité positive que nous vous invitons à explorer en famille.

Favoriser le développement des enfants en bas âge

Même si les jeunes enfants peuvent parler et marcher comme les adultes, leur profil psychologique est bien différent. Au cours des six premières années de leur vie, les tout-petits forgent leurs capacités développementales et les parents ont un rôle important à jouer pour répondre à leurs besoins et favoriser un développement optimal.

Les six premières années sont déterminantes pour le développement du cerveau d'un enfant. C'est pourquoi il est important de comprendre ses besoins primaires pour stimuler son développement global. Au cours de ces six années, l'enfant doit recevoir l'attention nécessaire pour l'aider à développer un lien d'attachement sécurisant. Les parents, en tant qu'adultes responsables, doivent alors être disponibles et réceptifs aux signaux que leur lancent leurs jeunes enfants, sans être influencés par leurs propres désirs ou humeurs.

Importance du repos psychologique

Selon Geneviève Brabant, travailleuse sociale clinicienne et membre de la Faculté Neufeld, le repos psychologique d'un tout-petit ne peut être atteint qu'une fois le besoin d'attachement comblé. Elle explique : « Le cerveau des jeunes enfants a faim de proximité, d'affection. Si ce besoin reste non comblé, le cerveau travaille en continuité. Par exemple, si au retour de la garderie, je demande à mon enfant d'aller jouer parce que j'ai des tâches domestiques à faire, mais que je vois qu'il ne veut pas jouer et qu'il revient vers moi, c'est qu'il recherche de l'attention. En tant que parent, c'est à moi de lui procurer ce dont il a besoin à ce moment-là. »

Une fois le cerveau rassasié, ce dernier atteint un état de repos psychologique qui va lui permettre de poursuivre son développement à une vitesse incroyable. L'enfant sera disponible pour le jeu, le jeu véritable, celui qui lui permettra d'acquérir les connaissances les plus importantes pour son développement sain, telles que les habiletés intellectuelles, sociales, motrices, langagières et affectives.

Quand on parle de jeu véritable, on fait souvent référence aux jeux initiés par l'enfant : ludiques, spontanés et relationnels. Pour un développement sain du cerveau, il est conseillé d'éviter les jeux compétitifs. Geneviève Brabant explique : « Au cours d'un jeu compétitif, le cerveau n'est pas dans un état de repos psychologique puisqu'il travaille pour obtenir un résultat, celui de gagner. Souvent, le jeune enfant n'est pas encore prêt pour cela ; son cerveau doit avoir atteint une certaine maturité pour comprendre le jeu compétitif sans créer de vives émotions non contrôlées, comme la frustration ou la tristesse. »

« Le cerveau des jeunes enfants a faim de proximité, d'affection. Si ce besoin reste non comblé, le cerveau travaille en continuité. »

Trucs et astuces pour développer l'autorégulation

On l'aura compris, la tâche principale du cerveau d'un jeune enfant est donc de développer un lien d'attachement profond et sécurisant avec les adultes de son entourage. C'est aux parents d'adapter leurs pratiques pour répondre à ce besoin primaire et d'accompagner l'enfant dans ses émotions. Des études ont d'ailleurs démontré qu'un comportement difficile chez un jeune enfant pouvait parfois être expliqué par un besoin de contact non comblé.

« En tant qu'adultes responsables, c'est à nous de mettre la notion d'attachement en priorité avant même d'attendre une attitude exemplaire de notre enfant, affirme Geneviève Brabant. Avant d'être autonome, avant d'être sage, l'enfant doit sentir une présence de qualité de la part de ses parents. Par exemple, la routine du matin peut être déstabilisante pour un enfant qui doit se dépêcher pour ne pas être en retard à la garderie, si bien qu'il refuse parfois de se préparer. C'est à nous de prendre quelques minutes pour lui accorder un regard, un sourire, un contact quelconque pour le rassurer, pour faire les choses ensemble, dans un climat serein. »

Accompagner son enfant, c'est aussi le guider à travers ses tempêtes émotionnelles (tristesse, déception, colère, etc.) pour l'aider à différencier les types d'émotions et apprendre à s'autoréguler, à accepter des limites. Geneviève Brabant suggère quelques formulations alternatives : « Au lieu de dire "Arrête ça tout de suite", mieux vaut continuer à créer ce lien d'attachement et utiliser des phrases du genre : " Je comprends ce que tu ressens maintenant et que tu ne veux pas faire ceci. Viens, nous allons le faire ensemble." » Cette phase est nécessaire pour que l'enfant trouve ses larmes véritables et que son cerveau soit prêt à la scolarisation, à transiger avec les règles et les *non*.

La Faculté Neufeld offre des cours en ligne à l'attention des parents, pour en apprendre plus sur ces notions et donner des exemples concrets pour favoriser un développement sain des jeunes enfants. Des ressources sont disponibles gratuitement sur son site Internet (neufeldinstitute.org), où les parents peuvent même s'inscrire à une infolettre pour rester au courant des formations offertes par la Faculté ou pour avoir accès à davantage de ressources.

Geneviève Brabant conclut : « Quelques minutes suffisent à remplir l'assiette pour rassasier la faim d'attachement d'un enfant. Mais comme la faim physique, elle revient plusieurs fois au cours de la journée. Le mieux est de prendre les devants, sans attendre que l'enfant soit en demande en intégrant des petits moments d'affection au cours des routines quotidiennes. »

« Avant d'être autonome, avant d'être sage, l'enfant doit sentir une présence de qualité de la part de ses parents. »

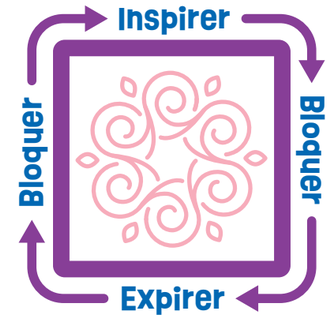
COIN ASTUCE

Respirer carré

quand ça ne tourne plus rond!

Lors de sa conférence en mars 2020, la Dre Alexandra Fortier a partagé un exercice pratique de respiration profonde qui permet le retour au calme, fort simple à utiliser pour tous les âges :

1. Repérer une forme carrée dans la pièce (une fenêtre, une tuile de plafond ou de plancher, un livre, etc.) ;
2. Parcourir une ligne horizontale supérieure du carré en inspirant (4 secondes) ;
3. Toujours avec les yeux, descendre la ligne verticale en retenant le souffle durant 4 secondes ;
4. Parcourir la ligne horizontale du bas en expirant pendant 4 secondes ;
5. Bloquer la respiration pendant 4 secondes pour remonter vers le point de départ (étape 2) ;
6. Recommencer les étapes 2 à 5 pendant 2 à 5 minutes pour un effet relaxant.



COIN INFO

L'organisme Santé mentale en milieu scolaire Ontario a mis en ligne douze fiches simples d'activités favorisant l'apprentissage socioémotionnel des enfants. Elles sont faciles d'accès et chaque exercice est imagé, de la charade des émotions au pot de gentillesse, en passant par la tempête de neige dans un sac et le message inspirant en graffiti. Ce sont d'excellents outils à l'intention des parents.

Lecture à haute voix
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

https://bit.ly/3rrzgNn

Démystifier l'anxiété des enfants

En mars 2020, le Dr Jean Gervais a présenté à Whitehorse une conférence fort appréciée sur l'anxiété des enfants dans le cadre d'une série de conférences sur le développement émotionnel des enfants, présentée par le Partenariat communauté en santé. Véritable mine d'or en matière d'humanisme et de référence, nous avons choisi de vous partager ici quelques éléments clés de la présentation ainsi que des liens vous permettant d'explorer le sujet à votre guise.

Ce qu'il faut savoir sur l'anxiété

L'anxiété est une réaction normale à la perception d'un danger ou à l'appréhension d'événements pénibles (déclencheurs), que tout le monde, enfants comme adultes, ressent au cours de sa vie, et qui est préprogrammée pour aider à surmonter ces situations et à y réagir.

Jusqu'à un certain point, elle a un rôle moteur qui stimule l'accomplissement d'une action ou d'une performance. On parle alors d'anxiété saine. Le cerveau analyse une situation, reconnaît un risque et envoie au reste du corps des signaux propres à la manifestation de la maladie de l'inquiétude : sensation diffuse de malaise, de détresse, d'impression de danger, voire même de peur, sans que cela dicte le comportement.

Par contre, il arrive parfois que l'anxiété ait une emprise excessive sur certaines personnes (réaction démesurée face à une situation, sensation d'être paralysé, etc.), perturbant toutes fonctions utiles. Elle devient un handicap, nuisant à la gestion du quotidien.

Quelques déclencheurs de l'anxiété

Au niveau interne

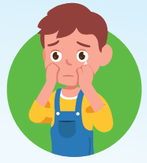
Les pensées, les images, les peurs, les inquiétudes, le jugement de soi, le perfectionnisme, le sentiment d'inutilité.

Au niveau externe

Les nouveautés, les petits harcèlements quotidiens (comme les attentes des parents), la surcharge d'activités ou les grands événements.

Chez l'enfant et l'adolescent, l'anxiété est liée aux étapes de développement du cerveau et se manifeste par des peurs spécifiques en fonction de l'âge :

De 6 à 18 mois : peur des étrangers.



De 2 à 3 ans : peur des monstres, peur d'être séparé des parents.

De 3 à 6 ans : peur du noir, peur de dormir seul.

De 6 à 10 ans : peur des dangers physiques, peur de l'école.

De 10 à 12 ans : inquiétudes au sujet des amitiés et de l'exclusion.

Adolescence : peur de l'identité, de l'intégration sociale, de l'intimité, de l'avenir.

Repérer les symptômes

Il apparaît important d'aider les jeunes à surmonter les difficultés inhérentes à leur défi d'anxiété, puisqu'il s'accompagne souvent d'une grande détresse et d'enjeux relatifs à l'apprentissage ou au comportement, pouvant eux-mêmes mener à des difficultés de socialisation. Il peut être difficile de reconnaître des comportements anxieux chez l'enfant, car il est tout à fait normal pour lui d'éprouver de la peur, de la gêne ou de la tristesse.

L'intensité des symptômes

Les symptômes peuvent être classés suivant trois catégories :

- Les symptômes légers : un sentiment de malaise est ressenti, mais ne dicte pas le comportement (souvent ressentis dans le cadre d'une anxiété saine) ;
- Les symptômes moyens : de nature principalement comportementale, ils influent sur le comportement ;
- Les symptômes lourds ou extrêmes : ils entravent le bon fonctionnement du quotidien.

La nature des symptômes de l'anxiété

- Émotifs : préoccupations permanentes, inquiétudes multiples, peur de la nouveauté, perte de contrôle, autosurveillance ;
- Cognitifs : troubles d'attention ou de concentration, pensées alarmistes, doutes, obsessions, besoin d'être rassuré ;
- Perturbations des fonctions exécutives : mémoire de travail, flexibilité-inhibition, planification, prise de décision ;
- Physiques : troubles du sommeil, sudation, fatigue, tensions musculaires, agitation, vertige, nausée, bouche sèche, douleur dans la poitrine, sensation de suffocation, tremblements, picotements ou engourdissements des membres ;
- Comportementaux : évitement, crise de panique, rituels, compulsions, crises, agressivité, irascibilité.

COIN RESSOURCES

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants (avec des vidéos pour parents)

https://bit.ly/3lEYGn1

Les vidéos « Calme et attentif comme une grenouille »

https://bit.ly/303lGV8

Fiches parents et école de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

https://bit.ly/3rCOa3r

La trousse « Gérer ses émotions » du PCS

https://bit.ly/3GltPDE

Facteurs de protection

Le DSM-5 (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux) est utilisé comme référence pour les diagnostics des troubles mentaux et fournit des informations précises sur les troubles, notamment leur prévalence. Ainsi, il est possible de lister les troubles anxieux les plus fréquents chez les enfants :

- L'anxiété de séparation ;
- L'anxiété généralisée ;
- Les phobies.

La gravité du trouble est ensuite définie selon son impact sur le quotidien, son intensité, sa durée, et les stratégies de réduction mises en place.

Stratégies de réduction

Des mesures simples permettent d'agir à titre de facteurs de protection. En voici quelques-unes :

- Mettre en place une alimentation saine ;
- Pratiquer l'exercice physique : sport, technique de respiration, yoga des enfants ;
- Mettre en place un horaire de la journée pour contrer la difficulté à s'organiser, à prendre une décision qu'engendre l'anxiété ;
- Choisir de se concentrer sur des images ou des pensées positives ;
- Discuter de ses émotions.

Discuter de ses émotions : la méthode des petits pas

- ☐ Identifier les déclencheurs d'anxiété avec l'enfant ;
- ☐ Imaginer avec lui des petites étapes pour affronter la situation ;
- ☐ Lui faire évaluer la difficulté de chaque petit pas et les mettre en ordre ;
  - ☐ Faire ensuite le plan des petits pas ;
  - ☐ Associer les pensées aidantes et les récompenses (renforcements) pour chaque petit pas.

Conseils pratiques pour les parents anxieux d'enfants anxieux

Le rôle des adultes est d'aider les plus jeunes à développer l'autocontrôle de leurs émotions. En tant que parents, cela peut représenter certains défis et l'action ne doit pas seulement être dirigée vers l'enfant. Il faut aussi être en mesure de bien gérer ses propres émotions, car beaucoup d'enfants agissent par mimétisme : des parents stressés peuvent entraîner des enfants stressés.

Limiter l'anxiété en contexte de pandémie de COVID-19

- Limiter l'exposition des enfants aux couvertures médiatiques ;
- Accepter le changement de situation lié au confinement ;
- Conserver des actes quotidiens sécurisants (se lever à la même heure, s'habiller comme d'habitude, etc.) ;
- Conserver les activités qui rendent heureux, la plupart pouvant être adaptées à la maison ;
- Communiquer avec ses proches ;
- Avancer dans des tâches laissées à l'abandon depuis un certain temps ;
- Informer l'enfant sur la situation. Le rassurer, mais éviter la réassurance excessive et répétée ;
- Faire valoir et découvrir les avantages de la situation de confinement.

Des astuces, svp!

Astuces pour les parents

- Savoir doser quand il est préférable de garder ses inquiétudes pour soi-même ;
- Éviter l'étiquetage « anxiété » ;
- Se protéger du stress ;
- Ne pas minimiser la détresse ;
- Accepter la sensibilité ;
- Identifier les déclencheurs et les réduire (ex. : un horaire surchargé, des exigences démesurées, etc.) ;
- Sécuriser l'enfant dans ses choix ;
- Identifier ses comportements automatiques et modifier sa façon de réagir, au besoin ;
- Être patient.

Astuces avec les enfants

- Identifier les conduites d'évitement ;
- Enseigner le lien « situations, pensées, émotions » ;
- Enseigner des stratégies de modification des émotions (par exemple : relaxation, imagerie mentale, etc.) ;
- Organiser des routines sécurisantes et encourager les comportements courageux ;
- Fixer de petits objectifs (plan de petits pas) et établir des repères précis pour l'évaluation des progrès ;
- Réassurer : amener la discussion, écouter et conseiller ;
- Prévoir du temps de qualité parents/enfants ;
- Faire le bilan des points positifs de la journée avant d'aller au lit ;
- Quand l'âge le permet, chercher des solutions avec eux, partager vos émotions, témoigner pour normaliser l'anxiété, tester la pensée : « Ton explication est-elle la seule possible? Que peut-il arriver de pire? Quelles sont les probabilités que cela se produise? Est-ce qu'il y a quelque chose que tu peux faire pour changer la situation? »

Le jeu libre : une notion essentielle à planifier?

« Attention! Ne cours pas, tu vas tomber. » « Ne grimpe pas. » Nos enfants entendent ses phrases à longueur de journée. Notre instinct nous les dicte, mais sont-elles vraiment bonnes pour leur développement? Rappelons-nous que le danger et le risque ne sont pas synonymes : le danger est ce qui constitue une menace importante. Le risque, quant à lui, est la possibilité d'un évènement considéré comme un dommage. Les situations risquées, nous y sommes confrontés régulièrement et elles semblent nécessaires à notre développement. *Donc, en tant que parents, devrions-nous accepter que nos enfants prennent des risques?*

Les neuroscientifiques et les professionnels de l'enfance sont unanimes : le jeu libre et la saine prise de risques sont primordiaux au développement de l'enfant. Ils lui permettent d'apprendre à son rythme. L'enfant réussit, grâce à sa créativité et à sa collaboration avec les autres ou avec son environnement, à franchir des obstacles. Il augmente sa capacité à résoudre des problèmes. L'enfant connait et évalue les défis en fonction de ses limites et de celles des autres. De plus, cette approche lui permet d'apprendre à avoir des comportements sécuritaires pour l'avenir. Toutes ses réussites développent, naturellement, son estime et sa confiance en lui et diminuent son anxiété.

« Nous devons trouver l'équilibre entre sécurité et opportunités d'apprentissage par le jeu. »

Le jeu libre et la saine prise de risques ne demandent pas beaucoup de matériel. D'après le magazine américain *Wired*, spécialisé dans les hautes technologies, les cinq meilleurs jouets sont : un bâton, une boite, de la ficelle, un tube en carton et de la terre. Et pour vous et vos enfants, quels sont-ils?

COIN INFO-PARENTS

Apprivoiser le risque
https://bit.ly/3y42suZ

Laisser un enfant prendre des risques, c'est dangereux?
https://bit.ly/3pxdnJT

Le petit monde de Christophe – Regroupement Tandem 0-6 ans
https://bit.ly/3dsMvoU

Le petit monde d'Olivier – Regroupement Tandem 0-6 ans
https://bit.ly/3lLa7cH

Pourtant, de nos jours, le jeu libre est menacé par la priorité donnée à l'acquisition de compétences purement scolaires et à l'importance accordée aux activités structurées et éducatives. Toutefois, pour être libre, le jeu doit être librement choisi par l'enfant, mené par lui et né d'une motivation intrinsèque. Il est basé sur ses intérêts. L'objectif n'est pas le produit final, mais le processus par lequel l'enfant est passé pour réussir.

Cependant, laisser un enfant jouer librement ne signifie pas que nous n'ayons pas un rôle à jouer. Nous devons trouver l'équilibre entre sécurité et opportunités d'apprentissage par le jeu. Notre place est multiple : observateur.trice bienveillant.e, coexplorateur.trice, accompagnateur.trice dans les apprentissages, selon les découvertes de l'enfant et ses questionnements.

Notre défi le plus difficile sera probablement de lâcher prise, un peu, pour ne pas transmettre nos peurs irrationnelles. Le jeu libre n'a que très peu de limites et de règles ; il semble toutefois nécessaire de demander aux enfants de ne rien mettre dans la bouche sans l'accord de l'adulte.

Quelques conseils pour un encadrement bien dosé, qu'il est préférable de donner avant que l'enfant commence ses découvertes. S'ils veulent :

- Grimper, surveillez à distance et rappelez-leur qu'il faudra aussi redescendre afin que les enfants développent la conscience de leurs propres limites ;
- Jouer dans la boue ou dehors malgré les intempéries, demandez-leur qu'ils prévoient de porter, au besoin, de vieux vêtements ;
- Utiliser des outils du quotidien (ciseaux, couteau, pelle, marteau), prévoyez des outils adaptés. Un économe (épluche-patate) peut être un bon début pour apprendre à utiliser un couteau en sécurité ;
- Explorer des endroits inconnus, créez des limites physiques ou un périmètre à respecter avec des cailloux. Rappelez la consigne : « Je dois toujours te voir et tu dois toujours me voir. » ;
- Et, le plus important : cultivez la simplicité et l'émerveillement, et profitez de l'instant présent avec vos enfants. Le temps passe trop vite! Savourez chaque instant partagé!

Au-delà des classes vertes

Les avantages de l'éducation par la nature

Gabrielle Gagnon, Québécoise passionnée de plein air, est enseignante en adaptation scolaire et sociale ainsi que fondatrice d'Au Grand Air. Lors du colloque de la petite enfance, qui s'est déroulé au mois de janvier 2020 à Whitehorse, elle expliquait les principes de l'approche de l'éducation par la nature, élaborés par l'organisme québécois Grandir en forêt.

« L'éducation par la nature vise à établir une relation émotionnelle avec la nature. Il s'agit de sensibiliser l'homme à son environnement naturel et d'éveiller son amour pour tout ce qui vit. […] La pédagogie par la nature cultive une relation intégrale avec la nature, c'est-à-dire multisensorielle, intellectuelle et émotionnelle, ainsi qu'une approche globale et intuitive. » (S. Wauquiez, 2009)

Tout d'abord, les séances en milieu naturel sont régulières, fréquentes et prolongées, en toutes conditions météorologiques. Le même lieu est privilégié dans un environnement naturel où nous retrouvons une grande biodiversité (faune, flore), un éventail d'habitats (ruisseau, marais, forêt, champ, etc.) et des matériaux ouverts et polyvalents en abondance.

Le développement global de l'enfant est valorisé et soutenu : les enfants développent leurs habiletés physiques, sociales, cognitives, langagières et émotionnelles. Les séances s'organisent autour des initiatives de l'enfant. Elles sont imprévisibles et inspirées par les multiples changements dans l'environnement. L'horaire est souple et impose peu de ruptures dans le déroulement.

Le rôle de l'adulte se décline de diverses manières dans le respect du jeu et des explorations spontanées de l'enfant. Il l'accompagne dans l'évaluation des défis et sa capacité à les relever. L'approche valorise la possibilité pour l'enfant de prendre en charge les risques liés à ses actions et à l'environnement : vitesse, hauteur, outils, etc.

Finalement, cette approche vise aussi à favoriser une relation féconde avec la nature et à développer des attitudes pro-environnementales à long terme en s'appuyant sur des expériences authentiques et fréquentes dans la nature plutôt que sur des enseignements formels et dirigés.

Il est important de faire confiance aux enfants et de leur laisser prendre des risques sains qui leur permettront de vivre de la fierté et des défis à leur hauteur. On peut aussi leur faire confiance que même dans les moments d'ennui, ils trouveront une activité : l'ennui permet la créativité.

Voici quelques idées pour profiter des moments de temps libre en famille afin de bénéficier de tous les bienfaits du contact avec la nature :

- Construire un abri et y manger un pique-nique ;
- Cuisiner sur le feu ;
- Préparer une boisson chaude à boire en forêt ;
- Construire une petite maison pour les fées ou les animaux ;
- Faire une collection d'objets de la nature ;
- Prendre des jumelles et aller à la recherche d'oiseaux ;
- Créer une œuvre d'art en utilisant seulement des objets trouvés dans la nature ;
- Marcher dehors le soir avec nos lampes frontales ;
- Construire un instrument de musique à partir d'objets naturels ;
- Chercher des traces d'animaux.

La simplicité est la clé! Le but n'est pas d'enchaîner les kilomètres avec les jeunes enfants, mais simplement de s'émerveiller des petits trésors que nous offre la nature au quotidien. Bonnes explorations en famille!

COIN ASTUCE

Nul besoin de prévoir de grandes aventures avec les enfants. La lenteur, la liberté et la simplicité seront vos meilleures alliées pour prévoir des activités mémorables en famille. Laissons tomber l'horaire rigide et le sentiment de devoir prévoir des activités surstimulantes. Les enfants passent beaucoup de temps à être organisés par les adultes. Il est temps de mettre du doux et du libre à l'horaire.

Jouer simplement dehors a de nombreux bienfaits chez les enfants, comme chez les adultes. De nombreuses études démontrent que du temps de jeu libre en nature a des effets positifs :

- Plus de bonheur et de joie de vivre ;
- Meilleure confiance en soi et estime de soi ;
- Réduction du stress ;
- Attachement au lieu fréquenté ;
- Développement des habiletés physiques ;
- Plus grande résistance aux maladies ;
- Meilleure motricité fine et globale ;
- Meilleures aptitudes sociales ;
- Meilleure coopération et travail d'équipe plus efficace ;
- Plus grande créativité et imagination ;
- Réduction des symptômes du TDAH ;
- Augmentation de la capacité d'attention et récupération de la fatigue mentale.

Disponibles au Centre de ressources en santé (PCS Yukon)

COIN RESSOURCES

Perdus sans la nature
de François Cardinal.
Éditions Québec Amérique.

Les enfants des bois
de Sarah Wauquiez.
Éditions Books on demand.

Cultiver l'émerveillement
de Catherine L'Ecuyer.
Éditions Québec Amérique.

L'école à ciel ouvert
de Sarah Wauquiez, Nathalie Barras et Martina Henzi.
Éditions La Salamandre.

En conclusion

Les recherches sur le développement socioémotionnel de l'enfant ont évolué depuis de nombreuses années. Ce qui, intuitivement, nous semblait évident dans le développement et l'éducation de l'enfant – ce que certains nomment « le gros bon sens » – se retrouve aujourd'hui confirmé par des études scientifiques et nous comprenons mieux pourquoi il est important d'agir en ce sens.

Le cerveau de l'enfant est malléable, il a la capacité de se transformer et de réagir aux situations externes et aux émotions. Ces signaux nous renseignent sur les besoins profonds des enfants. L'enfance construit l'être humain qu'il ou elle sera dans sa vie adulte.

L'Institut Neufeld met de l'avant l'importance de l'attachement dans le développement de l'enfant. Il utilise les dernières données scientifiques en lien avec la petite enfance afin de définir et de donner l'information pertinente aux parents et aux éducateurs pour mieux répondre aux besoins des enfants.

Toutes les études le confirment : il est primordial de favoriser l'expression des émotions dès le plus jeune âge. Ces expériences émotionnelles positives ou négatives transforment le cerveau de l'enfant.

Chaque parent ou éducateur souhaite préserver les enfants des difficultés liées à la vie (changement, perte, stress, deuil…). Cependant, l'enfant a besoin d'apprendre et d'expérimenter ses limites pour être capable de faire face à l'adversité. S'il se sent sécurisé, qu'on lui offre un soutien, qu'il vit dans un environnement sain, qu'il a la possibilité d'explorer par le jeu et que l'on tient compte de ses capacités, il peut ainsi faire l'expérience pas à pas de certains défis et apprendre à les surmonter. Il pourra ainsi construire sa personnalité, sa persévérance, sa curiosité et développer l'élan nécessaire pour faire face aux défis et aux contraintes de la vie d'adulte.

COIN RESSOURCES

Pour en apprendre davantage sur le *Shinrin-yoku* ou bain de forêt :

https://bit.ly/32Tjeln

https://bit.ly/3L7SMWk

Plusieurs possibilités ont été explorées dans ces conférences : l'importance de la bienveillance, de l'empathie, d'être attentif aux besoins des enfants, de développer des facteurs de protection, d'utiliser les outils liés à la pleine conscience et de l'exploration de la nature afin de trouver des réponses et servir de guide pour les parents et les éducateurs de l'enfance.

En terminant, quoi de mieux que de se mettre en action en vous suggérant un moyen tout à notre portée, ici au Yukon : les bains de forêt! Eh oui! de récentes recherches, principalement réalisées au Japon, ont étudié les effets positifs de ce genre d'exploration libre en pleine nature.

Le *Shinrin-yoku* signifie se baigner dans l'atmosphère de la forêt et s'en imprégner à travers nos cinq sens. Une pratique de vingt minutes offre des effets positifs et immédiats et tend à réduire notre taux de cortisol, l'hormone liée au stress. Faire une pause dans notre mode de vie intense, mettre de côté la technologie pour quelques instants, explorer, sentir et observer nous permet d'acquérir une vie plus saine, plus à l'écoute de soi, des autres et de la nature.

Maintenant que l'on en connaît les bienfaits, quoi de mieux que d'y porter une attention spéciale à votre prochaine balade en forêt pour les constater vous-mêmes en les intégrant à votre vie quotidienne.

« Plus nous serons conscients et responsables d'avoir de bonnes pratiques parentales ou éducatives, plus nous deviendrons des acteurs favorisant leur plein épanouissement. »

Louise Gagné, psychoéducatrice

« Il n'y a pas de wifi dans la forêt, mais il y a la promesse d'une meilleure connexion. »

Anonyme

Vous êtes un nouveau parent?
Vous attendez un enfant?
Vous souhaitez mieux comprendre votre adolescent?

Le programme de la Section des ressources familiales offre des services en français d'accompagnement adaptés aux besoins des parents et des adultes ayant la charge d'enfants âgés entre 0 à 19 ans.

Notre mission est de soutenir tous les types de familles qui ont des enfants.

Téléphonez-nous pour en savoir plus. Notre personnel peut vous rencontrer à votre domicile ou dans votre collectivité.

867-667-3745
1-800-661-0408, poste 3745
hss.familyresourcereferrals@yukon.ca

BONJOUR YUKON

Tous nos services sont gratuits.

Yukon

Ludothèque francophone du Yukon

Le jeu est une bonne façon d'aborder le thème des émotions avec votre famille, peu importe l'âge.

Voici quelques suggestions de jeux favorisant le développement socio-affectif disponibles à la ludothèque communautaire.

pcsadjointe@francosante.org

Partenariat communauté en santé

Mamans, papas et bébés en santé

Services confidentiels
Soutien à l'allaitement
Repas-répits mensuels
Ateliers sur la périnatalité
Prêt de tire-lait électrique
Accès aux services d'une diététicienne certifiée
Réseau d'échange de vêtements de grossesse et pour bébé
Accès à un centre de ressources, prêt gratuit de livres, DVD

!!! NOUVELLE ADRESSE !!!
3089 3ÈME AVENUE À WHITEHORSE
867-668-2636

les essentielles

Sources

Hugues Simard, M.D., pédopsychiatre, et l'équipe de la clinique spécialisée des troubles anxieux du CHU Sainte-Justine. En ligne : https://www.revivre.org/anxiete/, consulté le 24 mars 2020.

Neil A. Rector, Ph. D., Danielle Bourdeau, M.D., Kate Kitchen, M. Serv. Soc., Linda Joseph-Massiah, IA, Ph. D., Judith Laposa, Ph. D. Les troubles anxieux : guide d'information – Édition révisée. En ligne : https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/anxiety-guide-fr.pdf?la=fr&hash=94CD8E0124A1F8AB7773F0F5B92733C2E30D0265, consulté le 24 mars 2020.

Le site Internet du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants, consulté le 24 mars 2020.

Conférence du Dr Jean Gervais dans le cadre du forum en petite santé, organisé par le PCS les 14 et 15 mars 2020, puis entretien individuel avec l'expert.

Équipe de rédaction

Équipe de rédaction : Kelly Tabuteau, Julie Clausse, Louise Gagné et Sandra St-Laurent.

Collaborateurs et collaboratrices expert.e.s : Dr Jean Gervais, Dre Alexandra Fortier, Geneviève Brabant MSS, TSI, Gabrielle Gagnon, Janelle Julien, Geneviève Tremblay.

Révision : Marilyn Ferland

Graphiste et montage : Deschenes Regnier

Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Société Santé en français

Commission scolaire francophone du Yukon

AFY

Partenariat communauté en santé

francosante.org

Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

FÉVRIER 2022