

Coup d'œil sur



Anxiété et dépression

Reconnaître les signes avant-coureurs



PARENTS



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES

jeunes enfants



« Il est normal que, parfois, les jeunes enfants éprouvent de la peur, de la gêne ou de la tristesse. »

Que savons-nous?

- Il est normal que, parfois, les jeunes enfants éprouvent de la peur, de la gêne ou de la tristesse. Toutefois, pour certains, ces sentiments perdurent et peuvent affecter leur développement.
- Les problèmes émotionnels comme l'anxiété et la dépression surviennent souvent en même temps. Ces deux sentiments peuvent être considérés comme de la détresse émotionnelle.
- Il est plus fréquent pour les jeunes enfants d'éprouver de la peur et de l'anxiété que de souffrir de dépression.
- Chez les jeunes enfants, les symptômes d'anxiété et de dépression sont difficiles à détecter (contrairement à ceux de l'agressivité et de l'hyperactivité). Si l'anxiété et la dépression ne sont pas soignées pendant la petite enfance, elles peuvent entraîner des problèmes de santé mentale plus tard. Toutefois, il est important de savoir que ça ne touchera que très peu d'enfants.
- Les enfants au comportement inhibé sont plus susceptibles d'éprouver des problèmes émotionnels plus tard.
- Les tout-petits et les jeunes enfants au comportement inhibé semblent très timides et ont tendance à éviter les contacts sociaux et les situations qui ne leur sont pas familières.
- Généralement, les enfants présentent les premiers signes de problèmes émotionnels en présence d'autres enfants.
- Les jeunes enfants qui souffrent d'anxiété et de dépression sont souvent craintifs, inquiets et nerveux en présence d'autres enfants. Ils établissent rarement le contact avec les autres, et leurs pairs sont plus susceptibles de les rejeter ou de les ignorer.
- Toutefois, une relation positive avec un pair, comme avoir un meilleur ami, peut aider les enfants qui souffrent d'anxiété ou de dépression à ne pas subir les répercussions négatives qu'entraînent les problèmes émotionnels.
- L'environnement des enfants, incluant le comportement de leurs parents, les conflits familiaux et les expériences traumatisantes, peut également causer l'anxiété et la dépression chez les enfants à risque.
- Les parents peuvent aider leurs enfants à éviter d'éprouver des problèmes émotionnels plus tard en leur donnant de bons conseils, en leur permettant d'explorer leur environnement et en faisant preuve d'écoute et de discipline tout en montrant de l'affection, de la sensibilité et de la cohérence.

Être attentif...

Que peut-on faire?

- ... aux signes avant-coureurs de problèmes émotionnels.
 - Notez les changements d'humeur, de niveau d'énergie, de sommeil et d'appétit qui empêchent votre enfant de bien fonctionner.
 - Remarquez les signes excessifs d'inquiétude, de gêne ou de nervosité chez votre enfant.
 - Assurez-vous que votre enfant n'éprouve pas de difficulté à établir le contact avec ses pairs.
 - Si ces problèmes vous inquiètent, consultez un professionnel.
- ... à ce que vous pouvez faire pour aider votre enfant avec ses problèmes émotionnels.
 - Laissez votre enfant affronter les défis normaux de la vie plutôt que de l'en protéger.
 - Adoptez une discipline douce plutôt qu'une discipline sévère (par exemple, crier et frapper).
 - Adaptez votre style parental à la personnalité de votre enfant.
 - Offrez un environnement calme et sécurisant à votre enfant.
 - Apprenez à votre enfant à reconnaître et à gérer ses pensées problématiques.
 - Aidez votre enfant à contrôler ses réactions dans de nouvelles situations.
 - Encouragez et aidez votre enfant à se faire des amis.
- ... à votre propre anxiété.
 - Apprenez à reconnaître votre propre niveau d'anxiété.
 - Faites en sorte que votre enfant ne voit pas que vous êtes craintif ou que vous évitez les situations nouvelles.
 - Si vous souffrez d'anxiété ou de dépression, consultez un professionnel. Votre enfant en bénéficiera autant que vous.
- ... aux programmes qui peuvent prévenir ou atténuer les problèmes émotionnels.
 - Demandez conseil à un professionnel, au besoin.
 - Optez pour la médication uniquement en dernier recours.
 - Si votre enfant subit un traumatisme, inscrivez-le à un programme visant à prévenir les problèmes émotionnels.
 - Sachez que les expériences traumatisantes que vit votre enfant peuvent également être très stressantes pour vous.



Encyclopédie
sur le développement
des jeunes enfants

Coordonnatrice:
Valérie Bell

Collaborateurs:
Marie-Pierre Gosselin
Kristell Le Martret
Ronald M. Rapee

Révisseur:
Maryse Froment-Lebeau

Traduction:
KG Traduction inc.

Graphisme:
DesJardins Conception Graphique inc.

Informations

Ce feuillet d'information est une publication du Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants (CEDJE) et du Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants (RSC-DJE). Ces deux organismes identifient et synthétisent les meilleurs travaux scientifiques portant sur le développement des jeunes enfants. Ils diffusent ces connaissances à des publics variés dans des formats et un langage adaptés à leurs besoins.

Pour une compréhension plus approfondie de l'anxiété et de la dépression, consultez notre synthèse et nos textes d'experts sur ce thème dans l'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants, accessible gratuitement au www.enfant-encyclopedie.com.

Le CEDJE et le RSC-DJE sont financés par diverses sources, dont le Conseil de recherches en sciences humaines du Canada, l'Université Laval et quelques fondations privées. Les vues exprimées ici ne représentent pas nécessairement les positions officielles de ces organismes.

Remerciements particuliers à The Lawson Foundation et à la Margaret & Wallace McCain Family Foundation pour leurs contributions financières à la production de ce feuillet d'information.

Centre d'excellence pour le développement des jeunes enfants Réseau stratégique de connaissances sur le développement des jeunes enfants

Université de Montréal
3050, boul. Édouard-Montpetit, GRIP
C. P. 6128, succursale Centre-ville
Montréal (Québec) H3C 3J7
Téléphone: 514 343-6111, poste 2541
Télécopieur: 514 343-6962
Courriel: cedje-ceecd@umontreal.ca
Sites Internet: www.excellence-jeunesenfants.ca et www.rsc-dje.ca

Dans ce document, le genre masculin est utilisé dans le seul but de faciliter la lecture du texte. Aucune discrimination n'est sous-entendue.



Centre d'excellence
pour le développement
des jeunes enfants

RÉSEAU STRATÉGIQUE
DE CONNAISSANCES
SUR LE DÉVELOPPEMENT DES
jeunes enfants

THE
LAWSON
FOUNDATION

MWM
Margaret & Wallace McCain
Family Foundation

