



Veronica Puebla



Préserver la santé psychique des enfants ; principales recommandations actuelles 0-11 ans





Définition: la santé psychique

- selon l'OMS :“être en bonne santé n'est pas seulement ne pas avoir de maladie ou d'infirmité, mais c'est ressentir un bien-être physique, mental et social”
- la santé psychique = élément majeur de la santé
- santé psychique = état de bien-être permettant aux individus de:
 1. réaliser leur potentiel
 2. faire face aux difficultés de la vie
 3. travailler normalement
 4. apporter une contribution à la communauté





Définition: troubles psychiques

“Les troubles psychiques se caractérisent par des difficultés intellectuelles, émotionnelles ou comportementales qui entraînent des souffrances et/ou des limitations dans un ou plusieurs domaines de la vie. “(OMS, 2022).





Exemples de troubles psychiques/mentaux

- Troubles anxieux
- Troubles dépressifs
- Troubles bipolaires
- Troubles psychotiques et schizophrénie
- Troubles addictifs
- Troubles du comportement alimentaire
- Troubles de la personnalité borderline
- Troubles de stress post-traumatique

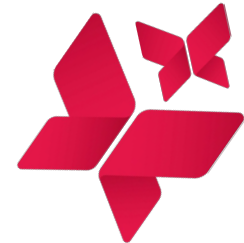




La santé psychique des enfants (1/3)

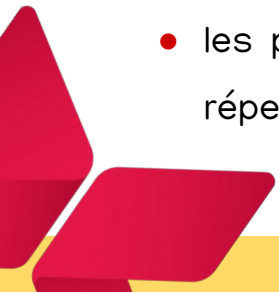
- la santé mentale des enfants et des jeunes = défi majeur de santé publique
- entre 13 et 20% des enfants et des jeunes présentent des troubles psychiques
- les premières années de vie sont déterminantes

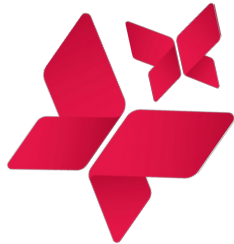




La santé psychique des enfants 1/2

- santé psychique des enfants = état de bien-être englobant:
 - 1.confiance et estime de soi
 - 2.capacité à tisser des liens
 - 3.capacité exprimer et réguler ses émotions
 4. soif d'exploration et d'apprentissage
- les problèmes de santé psychique apparus dans l'enfance peuvent avoir d'importantes répercussions à l'âge adulte → prévenir et agir le plus tôt possible





La santé psychique 2/2

- conditions socio-économiques, contexte culturel et attitude de l'entourage proche influent sur la santé psychique des enfants
- soutenir et renforcer la santé psychique des enfants = les accompagner dans leur développement de manière bienveillante et sécurisante afin qu'ils acquièrent des bases solides pour explorer le monde
- connaître les étapes du développement de l'enfant mais respecter son rythme individuel et être attentif à ses besoins et intérêts = central





Pour soutenir et renforcer la santé psychique de l'enfant, il faut lui offrir (1/5):

Soins et sécurité

- répondre de manière rapide et constante à ses besoins
- lui prodiguer des soins de qualité : repas, changes, repos et sommeil
- le protéger des dangers ou d'influences nocives



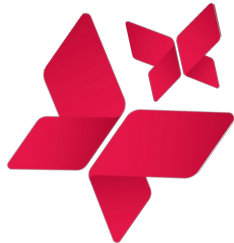


Pour soutenir et renforcer la santé psychique de l'enfant, il faut lui offrir (2/5):

Attention, contacts physiques et affection

- lui accorder de l'attention (écoute bienveillante, partage de moments privilégiés, etc.)
- le porter (bébés), le câliner, l'embrasser, etc.
- le réconforter, le consoler





Pour soutenir et renforcer la santé psychique de l'enfant, il faut lui offrir (3/5):

Liens

- communiquer avec lui, être en lien
- mettre des mots sur ses émotions ou besoins
- lui expliquer ce qu'il se passe autour de lui





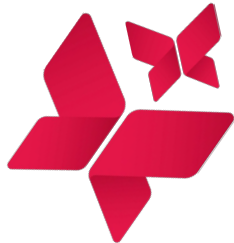
Pour soutenir et renforcer la santé psychique de l'enfant, il faut lui offrir (4/5):



Stimulations


- le stimuler : lui offrir la possibilité de jouer et d'expérimenter (jeux libres et accompagnés)
- lui proposer de participer aux tâches domestiques selon ses possibilités
- favoriser les rencontres et échanges avec d'autres enfants et adultes
- lui permettre de bouger et de prendre l'air



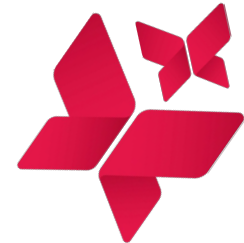


Pour soutenir et renforcer la santé psychique de l'enfant, il faut lui offrir (5/5)

Autonomie et limites

- lui permettre de faire des choses par lui-même
- l'encourager, le féliciter  estime de soi
- poser des limites





Et pour finir:

Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son enfant...



Merci de votre attention!

www.veronicapuebla.ch

