



Parlons de la santé mentale des tout-petits

Fannie Dagenais, directrice

OBSERVATOIRE
des tout-petits



Fondation Lucie
et André Chagnon

Notre mission

L'Observatoire des tout-petits, un projet de la Fondation Lucie et André Chagnon, a pour mission de communiquer l'état des connaissances afin d'éclairer la prise de décision en matière de petite enfance au Québec, afin que chaque tout-petit ait accès aux conditions qui assurent le développement de son plein potentiel, peu importe le milieu où il naît et grandit.

Publics prioritaires

- Citoyens
- Acteurs d'influence
- Médias
- Décideurs



Nos dossiers thématiques



Nos dossiers Web

OBSERVATOIRE des tout-petits

Accueil > Publications > Dossiers web

Comment favoriser l'engagement des pères par nos politiques publiques?

La science montre bien que l'engagement du père a des effets positifs sur le développement des tout-petits. Dans le cadre de la Semaine Québécoise de la Paternité, réfléchissons à la place des pères dans nos politiques publiques. Quels sont les leviers concrets à identifier par la recherche associée à des facteurs d'engagement des pères auprès de leurs enfants? Existe-t-il des initiatives dont le Québec peut s'inspirer ici et ailleurs, pour faire plus? Voici notre dossier sur la question.

L'édito



14 juin 2021

L'édito de Fannie : soutenir l'engagement des pères auprès de leur enfant dès les premières années de vie

● Voir le contenu

Le père



26 mai 2021

L'engagement paternel : quels impacts sur le développement des tout-petits ?

● Voir le contenu

Le père



13 juin 2021

Mille et une façons d'être père en 2021

OBSERVATOIRE des tout-petits

Accueil > Publications > Dossiers web

Prévenir la maltraitance chez les tout-petits

Les données les plus récentes dont nous disposons indiquent qu'il existe la pandémie, que de nombreuses familles du Québec étaient exposées aux facteurs de risque de la maltraitance. La crise actuelle vient accroître ces facteurs de risque. Ces données sont préoccupantes, sachant que 12 800 signalements ont été relevés après évaluation par les DPJ pour des tout-petits de moins de 5 ans en 2018-2019, et que ces signalements sont en augmentation depuis plusieurs années. Alors que les travaux de la Commission spéciale sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse s'achèvent, on se penche sur l'importance de la prévention pour éviter que des situations de maltraitance ne surviennent.

L'édito



26 mai 2020

Prévenir plutôt que guérir

● Voir le contenu

Le père



26 mai 2020

De nombreuses familles québécoises exposées aux facteurs de risque de la maltraitance

● Voir le contenu

Pour sensibiliser



26 mai 2020

OBSERVATOIRE des tout-petits

Accueil > Publications > Dossiers web

COVID-19 : Comment la pandémie touche-t-elle les tout-petits et leurs familles?

Les tout-petits sont grandement touchés par la crise actuelle. Pas en raison du virus, mais plutôt en raison des stress vécus par les adultes qui en prennent soin. Ce dossier rassemble de l'information sur les facteurs de risque qu'il faudra surveiller de près pendant et après la pandémie ainsi que différentes mesures mises en place pour continuer de soutenir les tout-petits du Québec et leurs familles.

L'édito



17 novembre 2020

Plus de temps avec nos enfants mais...

● Voir le contenu

Le père



17 novembre 2020

Sondage : comment se portent les tout-petits et leurs parents en ces temps de pandémie?

● Voir le contenu

Sous la loupe



10 février 2021

COVID-19 : des répercussions sur la

Nos Portraits annuels

DANS QUELS
ENVIRONNEMENTS
GRANDISSENT
LES TOUT-PETITS DU QUÉBEC ?

Portrait 2019



OBSERVATOIRE
des tout-petits



QUE FAISONS-NOUS
AU QUÉBEC POUR NOS
TOUT-PETITS ET LEUR FAMILLE ?

Portrait des politiques publiques - 2021



© iStock/Neilson/Angeles

OBSERVATOIRE
des tout-petits



COMMENT SE PORTENT
LES TOUT-PETITS
AU QUÉBEC ?

Portrait 2021



OBSERVATOIRE
des tout-petits



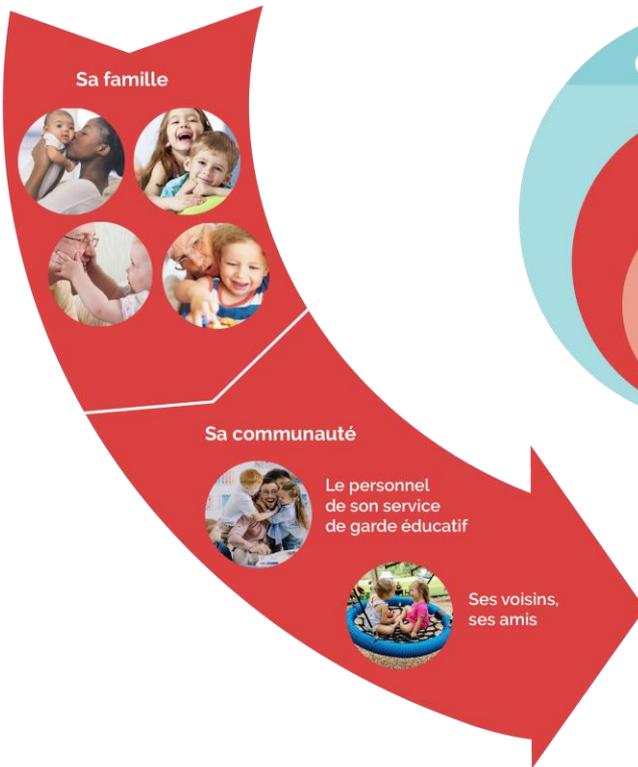


**Comment se construit
la santé mentale des
tout-petits?**

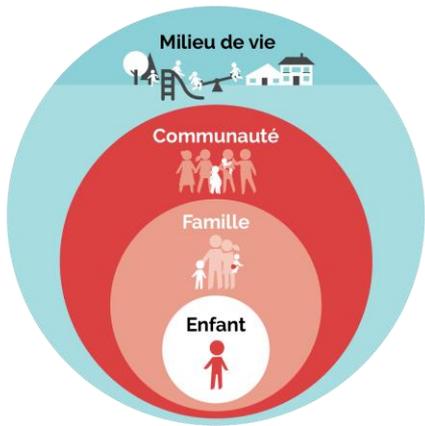
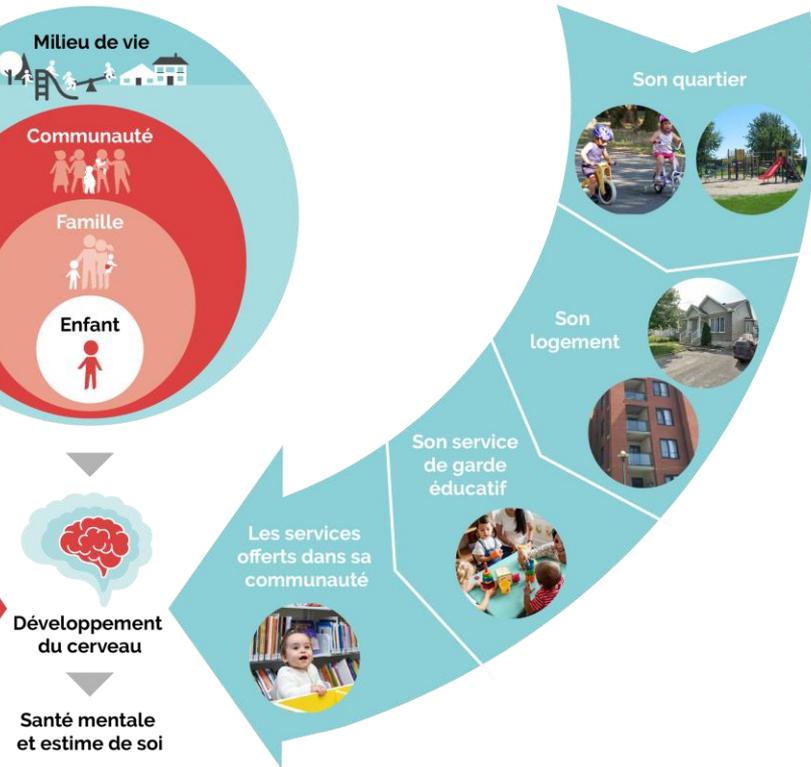


La santé mentale des tout-petits se construit au grés des...

Interactions avec les personnes qui l'entourent



Stimulations provenant de ses milieux de vie



Développement du cerveau

Santé mentale et estime de soi

Des facteurs de protection



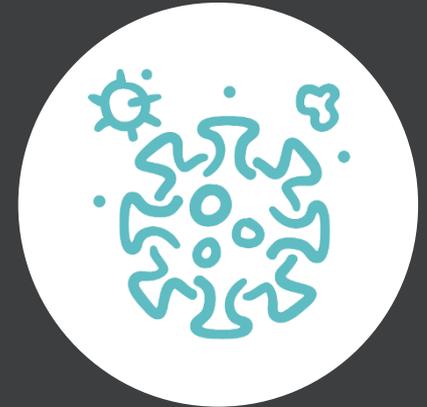
Lorsqu'ils ne sont pas traités, **50%** des problèmes de santé mentale touchant les tout-petits **vont perdurer** plus tard dans l'enfance.

Les interventions pendant la petite enfance seraient d'ailleurs beaucoup plus efficaces que chez les enfants d'âge scolaire, les adolescents et les adultes en raison de la **grande plasticité du cerveau des tout-petits**.



Santé mentale des tout-petits et de leurs parents:

Quels sont les effets de la pandémie?



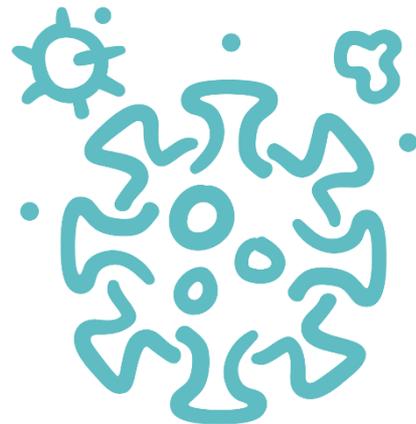


Effets de la pandémie sur les tout-petits

Le **nombre le plus faible de cas de COVID-19** est chez les enfants de moins de 5 ans comparativement aux autres groupes d'âge. De plus, le **risque d'être hospitalisé** en raison de la COVID-19 chez les enfants demeure **faible**.

À ce jour, deux décès en raison de la COVID-19 ont été recensés au Québec chez les enfants de 0 à 5 ans.

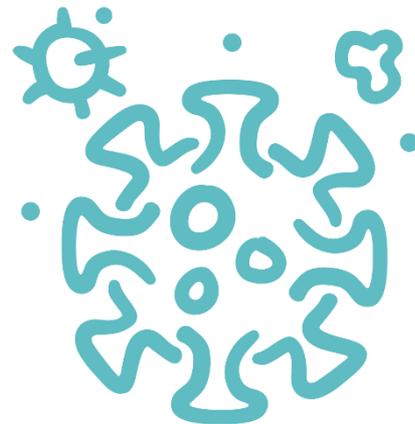
Le **risque de transmission** du virus de la **femme enceinte** qui serait contagieuse **vers son nouveau-né est faible**, soit entre 1,5 % et 5 %, ce qui inclut les nouveau-nés asymptomatiques ou qui n'ont que peu de symptômes.



Effets de la pandémie sur les tout-petits

Les enfants sont parmi ceux dont la santé mentale s'est **le plus détériorée** durant la pandémie de COVID-19.

En effet, on observe depuis le début de la pandémie, selon des études réalisées dans plusieurs pays, une augmentation chez les enfants des **symptômes anxieux et dépressifs**, une augmentation des **troubles de comportements**, une diminution des **capacités d'attention** ainsi qu'une diminution de la **quantité et de la qualité du sommeil**.

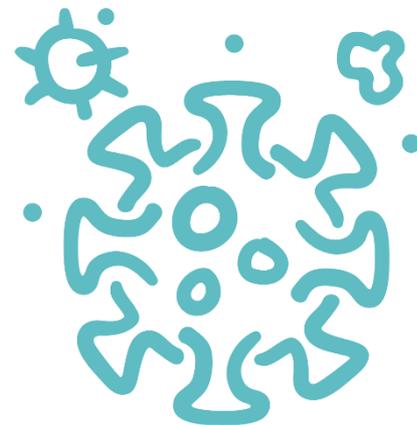


Effets de la pandémie sur les tout-petits

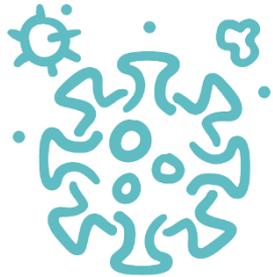
L'accumulation des sources de stress au sein des familles

semble avoir contribué à une augmentation du risque de problèmes de santé mentale chez les enfants durant la pandémie.

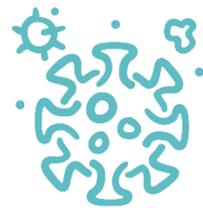
D'ailleurs, **l'isolement social est associé à un risque accru de dépressions et de troubles anxieux** durant la période où l'enfant est isolé, mais parfois également des années plus tard. La durée de l'isolement social semble avoir plus d'impact négatif que l'intensité de l'isolement.



**Et leurs parents,
comment se portent-ils?**



Effets de la pandémie sur les parents



Selon la dernière étude de Morneau Shepell, les parents obtiennent un indicateur de santé mentale beaucoup plus faible

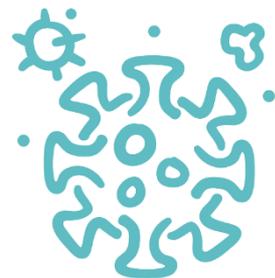
(-13,3) que les personnes sans enfant **(-9,1)** et ce, de manière constante depuis le mois d'avril 2020.

La situation s'avère encore plus critique pour les jeunes, les femmes, les non blancs, ainsi que ceux qui vivent des incertitudes financières ou de l'isolement.

Sondage mené auprès des parents de tout-petits

Méthodologie:

- Sondage réalisé sur le Web par la firme Léger du **29 octobre au 2 novembre 2020**.
- Échantillon: **501 parents québécois d'enfants âgés entre 0 et 5 ans**, pouvant s'exprimer en français ou en anglais.
- À l'aide des données de Statistique Canada, les résultats ont été pondérés selon le sexe et les régions afin de rendre l'**échantillon représentatif** de l'ensemble de la population à l'étude.



Plus de temps en famille...



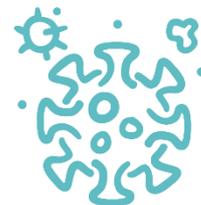
75% des répondants affirment que la pandémie a eu un effet positif sur leur capacité à accorder du temps à leur enfant.

Le contexte actuel amène cependant plusieurs défis pour les familles, ce qui peut affecter la qualité du temps passé ensemble.



OBSERVATOIRE
des tout-petits

Plus de temps en famille... mais les défis s'accumulent !



68% des parents d'enfants de 0 à 5 ans estiment qu'être un parent comporte plus de défis qu'avant la pandémie.



OBSERVATOIRE
des tout-petits

Plus de temps en famille... mais les défis s'accumulent !



51% des répondants
affirment que leur
niveau de stress face à la
situation actuelle liée à
la COVID-19 est élevé.



OBSERVATOIRE
des tout-petits

Plus de temps en famille... mais les défis s'accumulent !



- Une plus grande proportion de femmes (**56%**) que d'hommes (**44%**) disent vivre un stress élevé.
- Plus le revenu des répondants diminue, plus la proportion de parents avec un niveau de stress élevé augmente, pour atteindre **69 %** chez les parents dont le revenu familial total avant impôt est de moins de 40 000 \$.

Des sources de stress qui s'ajoutent



Sources de stress	Proportion des parents
La possibilité que l'école ou le service de garde de leur enfant ferment de nouveau	66 %
Les mesures de santé publique qui exigent de garder l'enfant à la maison s'il présente un symptôme	61 %
Niveau de stress lié à leur situation financière plus élevé depuis le début de la pandémie	26 % 38 % chez les parents ayant un revenu familial avant impôt de moins de 40 K
Le fait de ne pas voir les membres de leur entourage	73 % 64 % chez les hommes 81 % chez les femmes



Une conciliation travail-famille plus difficile



- **39 %** des répondants affirment que la pandémie aura eu un impact négatif quant à leur capacité à **concilier le travail et la famille**.
- Il est toutefois intéressant de noter que **50 %** des **hommes** estiment que l'impact aura été positif alors que pour les **femmes** ce pourcentage chute à **37 %**.

Les effets de la pandémie sur les comportements des tout-petits



Des répondants affirment que la pandémie aura eu un impact négatif sur leur enfant.

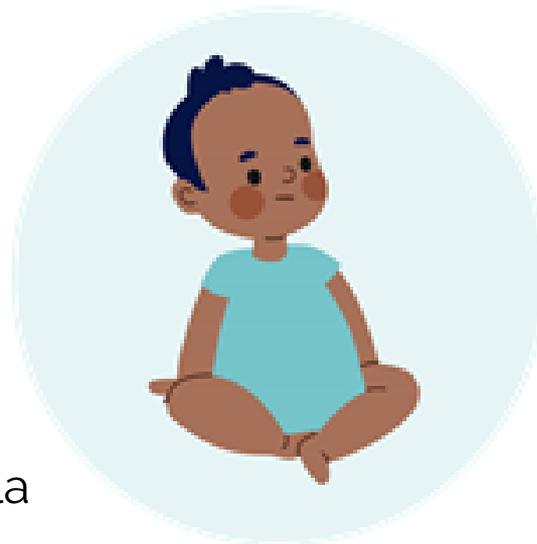


OBSERVATOIRE
des tout-petits

Les effets de la pandémie sur les comportements des tout-petits



- **39 %** des parents d'enfants de 0 à 5 ans ont observé que leur enfant était plus souvent **irritable** ou prompt à faire des **colères** qu'avant la pandémie;
- **34 %** des répondants ont indiqué qu'ils ont observé que leur enfant était plus **agité** qu'à l'habitude pendant la pandémie;
- **23 %** ont mentionné qu'ils ont observé que leur enfant **pleurait plus souvent**.



44% des **parents** de tout-petits affirment que la pandémie a eu un impact négatif sur leur **capacité à garder leur calme avec leur enfant**

La fragilisation du soutien social



- **15 %** des parents affirment qu'ils n'avaient personne sur qui compter dans leur entourage pour les soutenir, et ce, **même avant la pandémie.**
- **43 %** des parents mentionnent **ne pas pouvoir compter sur le soutien habituel** des personnes de leur entourage en raison des mesures de distanciation physique.
- **79 %** des parents d'enfants de 0 à 5 ans disent n'avoir **utilisé aucun service ou aucune ressource** (service en ligne ou téléphonique, organisme communautaire, professionnel de la santé et des services sociaux, ressources en milieux de garde ou à l'école), **une donnée qui demeure élevée (70%) pour les parents dont le revenu total avant impôt est de 40 000\$ et moins.**



Santé mentale des tout-petits : où en sommes-nous?



Il est **difficile d'estimer** le nombre d'enfants qui vivent avec un problème de santé mentale. En effet, les problèmes de santé mentale sont difficiles à détecter chez les tout-petits et peuvent évoluer différemment d'un enfant à l'autre. Les professionnels préfèrent donc être prudents et **suivent attentivement l'évolution de la situation avant de poser un diagnostic.**

Les problèmes de santé mentale chez les tout-petits sont toutefois **plus fréquents** qu'on ne pourrait le croire. Bien qu'on dispose de peu de données à ce sujet chez les enfants de 5 ans et moins, on estime que leur fréquence serait **similaire à celle qu'on observe chez les enfants d'âge scolaire.**

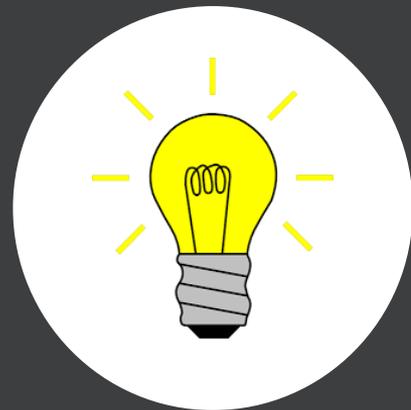
Anxiété et symptômes dépressifs



1 696 enfants âgés de 1 à 5 ans avaient reçu un diagnostic de troubles anxio-dépressifs en 2019-2020 au Québec. Les principaux étaient la phobie sociale, l'anxiété de séparation, l'anxiété généralisée et la dépression.



Pistes de solution





**Nous disposons de leviers collectifs pour agir sur la santé mentale
des tout-petits.**

Voici quelques pistes documentées, à titre d'exemples :

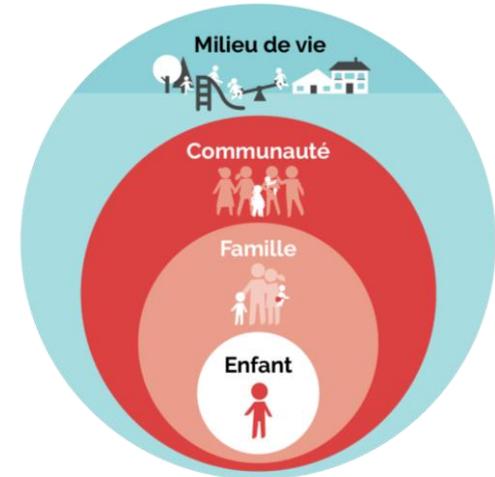
Des facteurs de protection



Pistes de solution

Soutenir la santé mentale des tout-petits peut se faire en agissant sur leur **environnement familial et leurs milieux de vie** :

- Programmes de **soutien financier** ou mesures pour assurer l'**accès à un logement abordable**, aident les familles à combler leurs besoins de base et ainsi diminuent le stress des parents.
- Des **espaces publics extérieurs propices aux jeux**, qui diminuent les risques d'exclusion et d'isolement social.
- Des mesures accessibles de **conciliation famille-travail** diminuent le stress des parents.
- La **qualité du service éducatif** fréquenté par l'enfant peut influencer son niveau de stress. De plus, la **formation** des éducatrices et la présence de services spécialisés dans les services éducatifs à l'enfance permettent d'intervenir rapidement dans le quotidien des tout-petits.
- Les programmes qui offrent de l'**aide aux parents** et qui leur fournissent les outils nécessaires pour offrir un environnement favorable aux **saines habitudes de vie** pourraient avoir des conséquences positives sur la santé mentale des tout-petits.



Pistes de solution

Il est aussi possible de **faciliter la détection, le diagnostic et le traitement** des troubles mentaux chez les tout-petits :

- Les listes d'attente en santé mentale et la **difficulté d'accès aux professionnels** constituent des enjeux importants. L'accès aux services et ressources dans la **langue de choix de la personne** peut aussi être un enjeu.
- Plusieurs mesures pourraient **réduire les barrières d'accès** aux services rencontrés par les familles en situation de vulnérabilité. Par exemple, il serait possible:
 - de s'assurer que toutes les familles **reçoivent les informations nécessaires** concernant les services
 - de prévoir des **interprètes** lorsque la langue est un obstacle
 - de former les intervenants pour **réduire les attitudes négatives** envers les familles
 - de prévoir **assez de temps** pour créer des liens de confiance avec les familles.



Ressources au Québec

LigneParents : service d'intervention accessible jour et nuit, gratuit, confidentiel et offert à tous les parents d'enfants âgés de 0 à 20 ans

Info-Social : Pour joindre rapidement un professionnel en intervention psychosociale, composez le 811

★ **Naître et grandir**: source d'information pour les parents fiable et validée scientifiquement naitreetgrandir.com. Plus particulièrement, le texte: [Vivre avec le stress parental en temps de crise](#)

Première ressource, aide aux parents: une ressource pour soutenir les parents dans l'éducation de leur enfant qui offre des consultations confidentielles et gratuites par téléphone, courriel ou clavardage en français et en anglais. www.Premiereresource.com

★ **Association québécoise pour la santé mentale des nourrissons**: a pour mission de promouvoir et soutenir l'étude et la diffusion des connaissances concernant :

- La santé mentale des enfants de 0 à 3 ans.
- Le développement du nourrisson comme période déterminante pour l'évolution ultérieure de l'individu.
- La transition à la parentalité, la santé mentale des parents, de la famille et de toute personne impliquée dans le soin des nourrissons et des jeunes enfants.
- Les modes d'interventions cliniques et préventives en santé mentale des nourrissons et de leur famille.
- La formation des intervenants auprès des jeunes enfants et de leurs familles, en leur offrant un lieu d'information et de réflexion clinique sur le développement du nourrisson.

<https://aqsmn.org/>

Ressources au Canada

Agence de la santé publique du Canada (<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19/ressources-parents-enfants.html>)

Association canadienne de santé mentale (<https://cmha.ca/fr/prendre-soin-des-enfants-en-temps-de-crise-de-la-covid-19/>)

Carrefour DEC (<https://kdehub.ca/fr/about/>)

Société canadienne de pédiatrie (<https://cps.ca/fr/>)

Observatoire des tout-petits

Les conditions de vie des tout-petits ont un impact sur leur santé mentale

Partager



0:00 / 1:00

YouTube

X

The illustration depicts a park setting. On the left, there is a yellow building with red balconies. In the center, a man in a light blue shirt and dark pants is holding a small child on a red and white rocking horse. To the right, a woman in a red shirt and blue pants is standing near a swing set. A yellow rocking horse is also visible. A play button icon is overlaid on the scene. The video player interface at the bottom shows a progress bar at 0:00 / 1:00, a volume icon, a settings gear, the YouTube logo, and a full-screen icon. A close button (X) is located in the bottom right corner of the video player.

<https://tout-petits.org/publications/portraits-annuels/portrait-annuel-2017/>

Pour ne rien manquer des activités de l'Observatoire des tout-petits

Infolettre :

tout-petits.org/infolettre

Nos plateformes :

tout-petits.org

Facebook.com/observatoiredestoutpetits

Twitter.com/Tout_petits

Linkedin.com/company/observatoire-des-tout-petits