

# Soigner le mental de son bébé pour l'encourager à grandir en santé

**ENFANCE** Les bases d'une santé psychique solide se construisent dès la petite enfance. Voici quelques pistes pour soutenir le développement des 0-4 ans.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Et si l'on vous disait que soigner la santé psy des tout-petits est important pour leur développement? Tout ne se joue pas entre 0 et 4 ans, mais «l'enfant qui part avec de belles bases dans la vie a des facteurs de protection qui l'accompagnent pour faire face aux aléas de l'existence, au fur et à mesure qu'il grandit», résume Sabine Germann, conseillère pédagogique et éducatrice sociale. Ce qui influence la qualité de notre état psychique est très subjectif, voire particulièrement difficile à définir à un âge aussi précoce où il est, de surcroît, ardu de verbaliser ses émotions. Certains signes montrent néanmoins que l'enfant va bien, comme l'illustre la spécialiste: «Un bébé qui regarde autour de lui, repère l'adulte, regarde un objet, trouve ses mains, joue avec son corps, croise le regard de l'adulte et lui sourit, bouge etc. indique souvent qu'il se sent bien. Quand il est un peu plus grand, ce peut être le fait qu'il s'interroge, prenne des objets, les explore. Quand on constate une certaine autonomie dans ses activités.» Sa santé mentale se traduira donc avant tout par le biais de ses mouvements, de sa curiosité, de ses interactions.

## Libérer du temps pour interagir

Il est essentiellement recommandé aux parents d'être en relation avec leur enfant. «Actuellement, avec le style de vie qui est le nôtre, on voit beaucoup de parents qui sont avant tout en relation avec leur téléphone», déplore Sabine Germann. «Or, les relations sociales s'apprennent au contact d'autres individus – qu'il s'agisse d'adultes ou d'autres enfants.» L'échange et le dialogue sont, à ce titre, primordiaux: consoler le tout-petit, l'écouter, lui montrer qu'on est content d'être avec lui, discuter, mettre des mots sur les choses, les émotions, etc. «Ces gestes sont aussi importants de la part des parents que des professionnels de la petite enfance», précise l'éducatrice sociale.

Il est aussi conseillé de laisser l'enfant jouer, afin qu'il apprenne de lui-même, par la découverte, en essayant des choses. Cela lui permet de prendre conscience de son corps, de sentir son équilibre, d'acquiescer une bonne estime de lui-même. Un peu comme le sentiment de compétence à l'âge adulte.

«Il n'est pas nécessaire de lui offrir des jeux éducatifs», précise Sabine Germann. «Donner des jouets tout faits, qui ne per-



**«Les parents sont souvent stressés par la vie qu'ils mènent et par les injonctions sociales concernant l'éducation de leur enfant. Or, il est tout à fait commun de se sentir dépassé.»**

SABINE GERMANN  
CONSEILLÈRE PÉDAGOGIQUE ET ÉDUCATRICE SOCIALE

mettent de jouer que d'une seule façon, est moins intéressant que des objets du quotidien à travers lesquels il peut développer sa créativité.» La conseillère pédagogique évoque une passoire à salade, qui peut tour à tour se muer en sac à main, chapeau, balançoire à peluche, etc. «Laisser l'enfant explorer peut être contraignant pour l'adulte: si on a une belle bibliothèque que l'enfant décide de vider, par exemple. Si on ne veut pas qu'il y touche, il faudrait lui donner autre chose «à transvaser.»

Et, plus que tout peut-être, se donner du temps, chose parfois difficile à trouver dans nos agendas de ministres. «Les parents de jeunes enfants sont souvent stressés par la vie qu'ils mènent, mais aussi par les injonctions sociales concernant l'éducation du bébé. On oublie parfois que c'est un deuxième travail à plein temps et il peut être difficile de surmonter cette culpa-

bilité de se sentir dépassé. Or, c'est un sentiment tout à fait commun.» Dès lors, chaque parent peut fixer ses priorités en cherchant à se poser les bonnes questions, tel que l'illustre Sabine Germann: «Vaut-il mieux préparer des bouillies de légumes bios ou passer du temps à jouer avec son enfant?»

Car, finalement, la santé mentale des enfants passe aussi par celle des parents. «Il n'y a aucun problème à dire parfois à l'enfant: «là, je n'y arrive pas». Parler de ces coups durs de la vie, c'est montrer que l'existence implique aussi de passer par des joies et des peines. L'enfant ne comprendra peut-être pas tous les mots que l'adulte utilisera pour exprimer son émotion, mais il ressentira et saisira ce dont il parle. S'il lui dit, par exemple: «oui, je suis triste, non, je ne fais pas tout comme d'habitude, mais je vais continuer à m'occuper de toi», l'enfant sera rassuré, puisqu'il aura la certitude que quelqu'un sera là pour lui.»

## Et si mon enfant est timide?

Il est possible d'accompagner le tout-petit qui a plus de difficulté à entrer en contact avec les autres. «S'il est programmé pour ça, il n'a pas forcément trouvé les stratégies pour le faire. Le lien parent-enfant est important, pour que ce dernier développe son sentiment de sécurité. Il va petit à petit développer une confiance en l'adulte, en lui-même, puis en la vie en général, ce qui lui permettra de partir explorer ce qui l'entoure et ainsi faire divers apprentissages.»

Besoin de soutien ou d'informations complémentaires? Rendez-vous sur [santepsy.ch](http://santepsy.ch)

## CE QUI EXISTE DÉJÀ

### Sensibiliser les professionnels qui sont au contact d'enfants

En mai 2021, Santépsy a diffusé des ressources destinées aux professionnels de la petite enfance pour les aider à soutenir le développement des 0-4 ans. «Il s'agissait de parler du rôle des éducatrices, des parents de jour, des sages-femmes, des puéricultrices, etc. dans la promotion de la santé mentale des tout-petits», explique Stéphanie Romanens-Pythoud, co-coordinatrice du projet. «L'idée

n'est pas tant d'inventer de nouvelles choses que d'inviter les professionnels à chausser les «lunettes de la santé mentale» et de leur faire prendre conscience de ce qu'ils font déjà au jour le jour.» Un cahier de références à destination des professionnels, développé sur mandat des cantons romands, sera disponible dans le courant du printemps sur le site de Santépsy.

## SANTÉ: L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

### DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIEFFE  
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN



### Quelles sont les règles en vigueur pour un accouchement confidentiel?

Afin de soutenir les femmes enceintes en situation de détresse, des mesures anonymes d'aide à la naissance existent, comme l'accouchement confidentiel. Le but est de ne communiquer l'identité de la mère qu'à l'office d'état civil compétent et à l'Office de la protection de l'enfant. Durant son séjour à l'hôpital, un pseudonyme est donné à la mère. Les proches ou le père ne sont pas informés. Les parents adoptifs figureront sur les documents officiels de l'enfant. Cette solution permet une prise en charge de la mère et de l'enfant dans un environnement médical sûr. A la différence de l'accouchement sous X qui n'est pas légal en Suisse, l'enfant devenu majeur pourra connaître l'identité de sa mère biologique. Si vous vivez une grossesse et que vous avez des questions, vous pouvez prendre contact avec un centre SIPE qui vous répondra de manière anonyme et gratuite. [www.sipe-vs.ch](http://www.sipe-vs.ch)

ombudsman

PARTENARIATS