

# Le rôle essentiel des EPEI dans l'amélioration de la santé mentale des enfants : explication de la D<sup>re</sup> Jean Clinton

Par Sharon Ho

Lorsqu'ils entrent dans la salle, les éducatrices et les éducateurs de la petite enfance inscrits devraient avoir à cœur de faire briller les yeux d'un enfant. C'était là l'un des messages de la D<sup>re</sup> Jean Clinton lors de son discours principal, prononcé à l'occasion de l'assemblée annuelle de l'Ordre des éducatrices et des éducateurs de la petite enfance qui a eu lieu en janvier dernier.

La célèbre professeure clinicienne du département de psychiatrie et sciences neurocomportementales de l'Université McMaster a évoqué l'importance que les relations étroites entre un enfant et son EPEI ont sur sa santé mentale.

**« Les relations que les enfants entretiennent avec les EPEI sont absolument déterminantes lorsque l'on considère la santé mentale comme un facteur de développement de la capacité à établir des relations avec ses pairs et les adultes, pour être capable d'exprimer, de gérer et de ressentir des émotions », indique la D<sup>re</sup> Clinton.**

Selon elle, la qualité de ces relations permet de créer des connexions cérébrales dans différentes zones du cerveau. Grâce à ces connexions, un enfant peut être préparé à réussir bien au-delà de la petite enfance.

Des relations étroites et chaleureuses peuvent également aider les enfants à reconnaître leurs sources de stress dans la vie et leur permettre de le gérer. Le stress peut avoir une influence négative sur la santé mentale et le bien-être d'un enfant, de même que sur sa façon d'aborder la vie quotidienne. Même si ce dernier fait partie intégrante de la vie, la D<sup>re</sup> Clinton sait qu'un certain type de stress, le stress toxique, peut avoir un effet néfaste sur un enfant.

« Le stress toxique survient lorsque les enfants ressentent énormément de pression, ce qui déclenche une alarme dans leur corps et leur cerveau, précise-t-elle. Cela devient une menace quand le système est activé et qu'il n'y a pas de relation pour absorber ce stress et aider les enfants à l'arrêter ou à apprendre à le gérer. Lorsque les enfants souffrent de stress toxique, cela pose problème, car nous en connaissons les conséquences et les effets sur le cerveau, le développement de la santé et le système immunitaire. »



D<sup>re</sup> Jean Clinton /Crédit photo : Boys and Girls Club of Kingston and area

Les enfants qui tendent à être plus exposés au stress toxique sont notamment ceux qui vivent dans la pauvreté et sans relations bienveillantes, de même que ceux qui sont maltraités ou négligés, dont les familles sont affectées par de graves conflits ou des maladies mentales débilitantes touchant les parents.

À quoi ressemble le stress toxique? Un enfant qui joue avec ses blocs peut penser qu'une personne qui marche accidentellement dessus le fait intentionnellement et qu'il s'agit d'une attaque et non d'un accident.

« Ils ne sont pas capables d'être apaisés par un éducateur, parce qu'ils n'ont pas développé de connexions cérébrales leur permettant de savoir qu'un adulte peut les aider, explique-t-elle. Les EPEI ne devraient pas juger l'enfant ou le punir pour ça, mais devraient lui dire : "Tu es vraiment troublé(e). Je suis là pour t'aider à te calmer". »

Les EPEI peuvent aider les enfants à gérer le stress toxique en établissant des relations de confiance avec eux. La D<sup>re</sup> Clinton encourage les EPEI à faire comme suit :

- Apprenez à connaître les enfants en documentant beaucoup d'observations sur eux;
- Asseyez-vous avec les enfants, soyez-présent pour eux et donnez-leur de l'espace.

D'après la D<sup>re</sup> Clinton, établir une relation de confiance peut prendre longtemps si l'enfant souffre de stress toxique, et cela dépend de son tempérament.

Comment les EPEI peuvent-ils savoir s'ils progressent dans l'établissement d'une telle relation?

- Lorsque l'enfant leur sourit spontanément;
- Lorsque l'enfant veut partager ses joies;
- Lorsque l'enfant lui fait remarquer des choses pendant leurs activités.

« Ils vont commencer à faire appel à vous en tant que ressource d'apprentissage plutôt que de vous éviter et de ne pas s'engager », conclut-elle.

Visitez [youtube.com/collegeofece](https://www.youtube.com/collegeofece) pour regarder la présentation de la D<sup>re</sup> Clinton à l'assemblée annuelle de l'Ordre, dont les faits saillants sont les suivants :

- L'importance du rôle de « neuroplasticiens » des EPEI;
- Comment la santé mentale d'un enfant peut être affectée par le stress éventuel dont souffre son EPEI. ■

Le nouveau *Code de déontologie et normes d'exercice* de l'Ordre, qui sera publié en juin 2017, souligne l'importance des relations entre les EPEI et les enfants.

#### **Le code de déontologie A. Responsabilité envers les enfants indique que :**

- les EPEI se donnent pour responsabilité première d'assurer le bien-être, l'apprentissage et la garde des enfants.

#### **La norme I : Relations bienveillantes et attentives**

##### **B.1., indique que :**

- les EPEI connaissent les recherches et les théories relatives à l'influence que les relations bienveillantes et attentives ont sur le développement, l'apprentissage, l'autorégulation, l'identité et le bien-être des enfants.

#### **La norme I : Relations bienveillantes et attentives**

##### **B.2., indique que :**

- les EPEI connaissent diverses stratégies favorisant les interactions positives avec les enfants et les familles.

#### **La norme III : Sécurité, santé et bien-être dans le milieu d'apprentissage**

##### **B.7., indique que :**

- les EPEI connaissent diverses stratégies favorisant le bien-être et la sécurité des enfants au sein des milieux d'apprentissage, y compris, entre autres, sur le plan nutritionnel et en matière de santé physique, mentale et émotionnelle.

📖 Visitez [ordre-epe.ca/ressources](https://www.ordre-epe.ca/ressources) pour consulter la *Ligne directrice de pratique : Favoriser les interactions positives avec les enfants* et en apprendre davantage sur la façon dont les EPEI peuvent soutenir les enfants.