

# LES PREMIÈRES ANNÉES DURENT TOUTE LA VIE

JE SUIS VOTRE



E N F A N T

La recherche sur le cerveau  
et  
le développement sain de votre enfant

JE SUIS VOTRE



E N F A N T

JE SUIS VOTRE ENFANT est une campagne mise sur pied par la Fondation Reiner visant à sensibiliser et à mobiliser le public face à l'importance des nouveaux travaux de recherche portant sur le cerveau et face aux implications qui en découlent pour le développement sain des enfants.  
<http://www.iamyourchild.org>



Imprimé et distribué au Canada par :



Institut canadien de la santé infantile

## LES PREMIÈRES ANNÉES DURENT TOUTE LA VIE

Une mère nourrit son enfant et elle pose sur lui un regard empreint de tendresse. Un père parle doucement à sa petite fille pendant qu'il la change de couche. Un enfant s'endort au son de la berceuse qu'on lui chante doucement.

Ces moments du quotidien, ces simples instants de tendresse, sont essentiels à l'épanouissement de l'enfant. Tout comme le corps d'un enfant a besoin d'aliments pour se développer, la science nous permet maintenant de constater que les expériences positives sur les plans affectif, physique et intellectuel vécues par l'enfant au cours des premières années de la vie sont également nécessaires à la croissance d'un cerveau en santé.

À la naissance, le cerveau du nourrisson compte 100 milliards de cellules nerveuses appelées neurones. Ces neurones entreprennent par la suite une période de croissance et se relient les uns aux autres dans les systèmes qui contrôlent les diverses fonctions de l'organisme, à savoir la vision, l'ouïe, les mouvements et l'expression des émotions. Ces systèmes, activés par la répétition des expériences, fournissent le fondement de l'organisation et du fonctionnement du cerveau pour le reste de la vie. L'absence de stimulation appropriée nuit au développement de ces liens ou peut les faire disparaître.

### Ce que les parents et les gardiens d'enfants devraient savoir sur le développement du cerveau

Le cerveau est la partie du corps qui nous permet de ressentir la joie ou le désespoir, de réagir face aux autres avec douceur ou avec colère, de faire appel à notre raison ou de réagir spontanément. Ces fonctions n'apparaissent pas comme par enchantement mais résultent plutôt de l'interaction entre le bagage génétique de l'enfant et son vécu au cours de l'enfance.

À la naissance, le cerveau est inachevé. Les parties du cerveau où siègent les fonctions de la pensée et de la mémoire, tout comme celles régissant le comportement émotionnel et social, sont à peine développées. Le fait que le cerveau arrive à maturité dans le monde et non pas dans le ventre de la mère, signifie que les jeunes enfants sont profondément touchés par leur vécu au cours des premières années. Le lien qu'ils entretiennent avec leurs parents et avec les autres personnes qui s'occupent d'eux, la vue, le son, l'odeur et les sentiments ressentis, les défis qu'ils ont à relever, tout ceci ne fait pas qu'influencer simplement leur humeur. De fait, ces expériences affectent la façon dont le cerveau s'organise.

*En d'autres mots, le vécu des premières années aide à déterminer la structure du cerveau, façonnant ainsi la façon dont nous apprenons, dont nous pensons et dont nous nous comportons pour le reste de la vie.*

### Principes du développement du cerveau

- Le monde extérieur façonne l'architecture du cerveau.
- Le monde extérieur se vit à travers les sens, soit par la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goûter, permettant au cerveau de créer ou de modifier des liens.
- Le cerveau fonctionne selon le principe « on perd ce que l'on n'utilise pas ».
- Les liens qui nous unissent aux autres au début de la vie constituent la source principale de développement des parties du cerveau où siègent les fonctions affectives et sociales.

### Le rôle des parents et des gardiens d'enfants

Les familles et les personnes qui s'occupent des enfants ont toujours su qu'ils avaient un rôle important à jouer. Les nouvelles recherches sur le développement du cerveau nous aident à comprendre pourquoi il en est ainsi. Il ressort de ces recherches que les premiers attachements dans la vie d'un enfant ont une influence vitale sur le développement du cerveau, et que toute personne qui s'occupe de jeunes enfants peut aider à leur épanouissement, qu'il s'agisse des parents, des membres de la famille, des amis, des enseignants, des éducateurs en garderie.

Ce qui est essentiel au développement est sans contredit la santé et la sécurité de base dont jouit l'enfant. Les enfants ont besoin d'être bien nourris (au lait maternel en premier, si possible), et d'être examinés régulièrement sans oublier les immunisations au moment opportun. Un médecin ou une infirmière devrait être consulté lorsque les enfants sont malades. Les endroits où ils passent leur temps devraient être sécuritaires et avoir été adaptés à eux. Lorsque les enfants sont dans la voiture, ils doivent toujours être assis à l'arrière et bien attachés dans un siège conçu pour eux.

# Ne pas reproduire

La recherche sur le développement du cerveau et la maturité scolaire suggère que les dix lignes directrices suivantes peuvent aider les parents et tout autre intervenant dans la vie de l'enfant à élever des enfants heureux et en santé qui deviendront des élèves confiants et compétents.

## Développement en santé des jeunes enfants et maturité scolaire : Dix lignes directrices

- Soyez chaleureux, affectueux et sensible à la présence de votre enfant
- Soyez à l'écoute de votre enfant
- Parlez à votre enfant, chantez-lui des chansons et lisez-lui des histoires
- Établissez des routines et des habitudes
- Encouragez votre enfant à jouer de façon sécuritaire
- Soyez sélectif lorsqu'il s'agit de regarder la télé
- Utilisez la discipline comme occasion de montrer quelque chose
- Reconnaissez que chaque enfant est unique
- Choisissez des services de garde de qualité et soyez impliqué
- Prenez soin de vous

Ne pas reproduire

## Des bienfaits à long terme

- D'après Clyde Hertzman, M.D., à l'Université de la Colombie-Britannique, on peut décrire la période allant de la pré-conception jusqu'à l'âge de cinq ans comme étant une phase d'investissement dans le développement de l'enfant. La recherche indique que cette période est encore bien plus importante que nous l'avions d'abord supposé. Lorsqu'on ne crée pas les conditions optimales favorisant le développement d'un enfant au cours de cette période, il en résulte que son cerveau en développement diffère de celui d'un enfant dont on s'est bien occupé et les différences qui en découlent ont un impact qui peut durer toute la vie.

### 1. Soyez chaleureux, affectueux et sensible à la présence de votre enfant

Les enfants qui grandissent dans un milieu chaleureux et sensible à leurs besoins sont plus susceptibles de se sentir en sécurité auprès des adultes qui s'occupent d'eux. C'est ce que les chercheurs appellent les liens d'attachement solide de l'enfant et ce sont ces liens qui forment l'ancrage sur lequel reposent ses relations futures. Nous savons depuis toujours que les enfants s'épanouissent lorsqu'ils se sentent en sécurité; et maintenant nous savons que les liens d'attachement formés au cours des premières années influent sur le fonctionnement et la croissance du cerveau.

*Si j'aime mon bébé, cela changera-t-il son cerveau?*

Pas exactement. C'est plutôt l'expression de votre amour qui affecte la façon dont le cerveau se structure, c'est-à-dire lorsque vous caressez votre enfant, lorsque vous le bercez, lui parlez, lui souriez ou lorsque vous lui chantez des berceuses. C'est ainsi que l'expression de votre amour aide à façonner comment il apprendra et se comportera plus tard dans la vie. C'est par les sens que les enfants vivent les relations qu'on entretient avec eux. Les bébés ressentent comment vous les regardez dans les yeux; ils voient les expressions de votre visage; ils vous entendent lorsque vous leur exprimez votre tendresse, lorsque vous leur parlez, lorsque vous leur chantez des chansons ou que vous leur lisez des histoires. De la même façon, ils ressentent comment vous les prenez et les bercez tout comme ils se rappellent les odeurs qui leur sont familières. Le toucher revêt une importance particulière; le fait de prendre un enfant et de le caresser doucement stimule le cerveau et celui-ci libère des hormones importantes pour la croissance.

Ne pas reproduire

## La recherche sur l'attachement

- Klaus Minde, M.D., professeur de psychiatrie et de pédiatrie à l'Université McGill a constaté que les relations significatives présupposent des liens solides d'attachement et que ceux-ci revêtent une importance critique pour le développement de la capacité d'adaptation et de la compétence de l'enfant ainsi que de la confiance qu'il portera pour le monde qui l'entoure.

## 2. Soyez à l'écoute de votre enfant

Les nourrissons ne peuvent pas faire usage de la parole pour exprimer leurs humeurs, leurs préférences ou leurs besoins, mais envoient plutôt plusieurs signaux aux adultes qui s'occupent d'eux. Parmi ces signaux, notons les sons qu'ils émettent, leurs mouvements, les expressions de leur visage et leur façon d'établir ou d'éviter un contact visuel. Les liens d'attachement solides se forment chez un enfant lorsque les parents et les autres personnes chargées de s'occuper de lui essaient de décoder ces signaux et d'y répondre de façon pertinente. C'est ainsi que l'enfant peut commencer à se fier à son environnement, à savoir que s'il sourit, quelqu'un lui sourira; s'il pleure, quelqu'un sera là pour le consoler; s'il a faim, quelqu'un lui donnera à manger. Les parents qui répondent aux besoins d'attention de l'enfant, comme à ses besoins de calme, l'aident à former des liens d'attachement solides.

*Mais n'y a-t-il pas un risque de gâter mon nouveau-né avec toute cette attention?*

C'est peut-être ce que vous seriez porté à croire, mais en fait les études démontrent que les nouveau-nés apprennent à pleurer moins et à mieux dormir la nuit lorsque les adultes répondent à leurs besoins avec chaleur et rapidité.

Après tout, un nouveau-né vient tout juste de sortir d'un endroit chaud et douillet d'où il pouvait entendre et ressentir le rythme des battements du coeur de sa mère et où il n'avait jamais froid ni faim. Avant de venir au monde, tout était bien réglé. Après la naissance, lorsque le bébé a faim, lorsqu'il n'est pas à l'aise ou lorsque quelque chose ne va pas dans son nouvel environnement, les systèmes de réponses au stress du cerveau libèrent des hormones qui régissent les réactions face au stress. Le bébé exprime ainsi sa détresse en pleurant. Lorsqu'on le prend dans ses bras, qu'on le nourrit ou qu'on le réconforte, le bébé tend à se calmer. Les systèmes de réaction au

stress du cerveau se désactivent et le cerveau du nourrisson commence à créer les réseaux de cellules cérébrales qui l'aident à apprendre à se reconforter lui-même.

On ne peut pas gâter un nourrisson en répondant à ses besoins.

## S'occuper d'un enfant et réagir au stress

- Megan Gunnar, Ph.D., de l'Université du Minnesota a démontré qu'à la fin de leur première année, les enfants dont on s'est occupé de façon uniforme, chaleureuse et affectueuse produisent moins de cortisol, une hormone de réponse au stress. Il arrive bien qu'ils pleurent, mais ils se calment plus rapidement. Ceci laisse donc supposer qu'ils sont mieux équipés pour faire face aux défis de la vie qui se présenteront à eux.
- Bruce Perry, M.D., Ph.D., et ses collègues du Baylor College of Medicine ont démontré que les nourrissons et les jeunes enfants qu'on a maltraités ou négligés sont plus susceptibles de produire une forte réaction au stress, et ce même lorsque le stress est minime.

## 3. Parlez à votre enfant, chantez-lui des chansons et lisez-lui des histoires

Lorsque vous racontez des histoires sur les événements du quotidien, lorsque vous chantez des chansons qui parlent des endroits et des gens connus de votre enfant, lorsque vous décrivez ce qui arrive au quotidien, vous créez des interactions qui fourniront à votre enfant une base solide qui servira à tout l'apprentissage qu'il fera plus tard dans la vie.

*À quoi bon parler aux nourrissons ou leur lire des histoires avant même qu'ils puissent parler?*

Il semble parfois que les très jeunes enfants ne sont pas en mesure de saisir ce que vous leur dites, mais en fait, de bien des façons, ils sont en mesure de le faire. Les nourrissons ne saisissent pas encore le sens des mots, mais c'est par ces premières « conversations » que se développe la capacité du langage. Lorsque le bébé vous entend prononcer les mêmes mots à plusieurs reprises, les parties du cerveau régissant le langage se développent. De fait, plus ils entendent de mots lors de ces conversations, plus les parties du cerveau régissant la parole et le langage se développent. Parler et chanter à votre enfant, lui lire des histoires, tout ceci est non seulement important pour le développe-

ment du cerveau, mais constitue également une occasion rêvée de passer de tendres moments avec votre enfant.

Vous pouvez lire des histoires illustrées à de très jeunes enfants, même à des nourrissons. Dès l'âge de six mois, les nourrissons manifestent le plaisir qu'ils éprouvent par des mouvements des yeux, des bras et des jambes à la vue des illustrations où on voit un bébé et d'autres objets familiers.

Les études montrent que la façon dont vous lisez aux enfants contribue à leur développement. Lisez les histoires de façon à encourager les bébés plus âgés et les bambins à participer - en répondant à vos questions, en indiquant du doigt ce qu'ils voient dans les illustrations ou en vous disant ce qu'ils pensent qui va arriver ensuite dans l'histoire et en répétant des comptines et des rimes. Le fait de lire les mêmes histoires et de chanter les mêmes chansons peut vous sembler un peu ennuyeux, mais cela ne l'est pas pour les enfants. Ils apprennent vraiment par la répétition. Ceci ne s'applique d'ailleurs pas seulement au langage.

#### **4. Établissez des routines et des habitudes**

Un bambin sait que l'heure du dodo est arrivée parce que sa mère lui chante une chanson et tire les rideaux, comme elle le fait à chaque fois. Un autre bambin sait que son père viendra le chercher très bientôt parce que la gardienne lui donne du jus et des biscuits. Les routines du quotidien associées à un sentiment agréable rassurent les enfants, ce que toute personne qui a pris soin des enfants sait depuis longtemps.

Les expériences positives répétées forment des liens solides entre les neurones du cerveau et procurent à l'enfant un sentiment de sécurité. Ces habitudes enseignent également aux enfants ce qu'ils peuvent attendre de leur environnement et leur permet de mieux le comprendre. On constate que les enfants qui ont des interactions prévisibles et sécuritaires avec les autres réussissent mieux à l'école plus tard.

#### **5. Encouragez votre enfant à jouer de façon sécuritaire**

Au cours des premiers mois de la vie, l'univers entier de l'enfant se limite aux parents. C'est ainsi que les interactions entre les parents et l'enfant forment la base de tous les apprentissages qui se feront au fil du temps. Au fur et à mesure que le nourrisson grandit et devient capable de ramper et de marcher, il commence à explorer autour de lui. Les parents devraient encourager cette exploration et être réceptifs lorsque l'enfant revient à eux pour chercher du réconfort.

L'apprentissage se fait également en grande partie par le jeu. Bien que l'on

soit porté à croire que l'apprentissage consiste seulement à acquérir des connaissances factuelles, en réalité, c'est en jouant que les enfants apprennent. On n'a qu'à observer un bambin jouer pour constater à quel point il apprend.

#### **6. Soyez sélectif lorsqu'il s'agit de regarder la télé**

La télé ne peut à elle seule apprendre à parler à votre enfant, pas plus qu'elle ne peut lui montrer à communiquer. Il ressort des études que les enfants qui réussissent le mieux à l'école vivent dans une famille où on limite le temps passé devant le téléviseur et où on ne regarde pas n'importe quoi. Les très jeunes enfants apprennent encore à différencier le réel de l'imaginaire. Les images qui défilent à la télé peuvent leur sembler plaisantes, mais plusieurs scènes peuvent également créer de la confusion ou carrément leur faire peur.

Soyez sélectif et prenez part au développement des habitudes de télévision de votre enfant. Ne faites pas en sorte que ce soit la télé qui garde vos enfants. Lorsque cela est possible, regardez la télévision avec votre enfant et parlez de ce que vous voyez.

#### **7. Utilisez la discipline comme occasion de montrer quelque chose**

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils deviennent capables d'explorer, d'expérimenter et de découvrir encore davantage. Au cours de ces explorations, ils ressentent souvent de la confusion et de la frustration. Il leur arrive même d'éprouver des sentiments très intenses.

C'est justement parce qu'ils peuvent maintenant explorer un monde qui s'élargit sans cesse qu'ils ont besoin de limites et d'une supervision uniforme et bienveillante de la part des adultes. Les études permettent de constater que la façon dont les adultes disciplinent l'enfant - ce qui signifie en fait enseigner - revêt une importance cruciale pour son développement.

*Comment puis-je discipliner mon jeune enfant?*

Ne vous attendez pas à ce que vos enfants fassent ce que vous leur demandez tout le temps. Les jeunes enfants sont habituellement impulsifs et il leur arrive de frapper, de crier ou d'éclater en sanglots parfois parce que leurs sentiments de frustration et de colère dépassent leur capacité de se maîtriser. Il faut du temps pour leur apprendre à se maîtriser. Il est également tout à fait normal qu'un enfant désire tester une règle en ne la respectant pas. Lorsque vous réagissez avec douceur et uniformité, vous aidez votre enfant à se sentir en sécurité dans le monde.

Bien des façons d'établir des limites peuvent fonctionner, pourvu qu'elles

visent d'abord à aider et à enseigner plutôt qu'à punir. Voici quelques idées à retenir.

- Communiquez à votre enfant ce qu'il faut faire au moment où vous lui parlez : «Je sais que tu t'amuses dans le parc, mais c'est le temps de partir maintenant.»
- Redirigez l'attention de votre enfant ou l'activité à laquelle il s'adonne en utilisant un langage neutre ou positif : «Il ne faut pas dessiner sur le mur, mais voici du papier que tu peux utiliser.»
- Lorsque vous dites non, maintenez quand même votre amour : «Je t'aime, mais je n'aime pas ce que tu fais maintenant.»
- Expliquez les raisons qui justifient ce que vous demandez : «Ne cours pas avec les ciseaux, tu pourrais tomber et te blesser.»
- Confiez des tâches limitées et précisez ce que vous désirez : «S'il-te-plaît, ramasse tes toutous» au lieu de «Va ranger ta chambre.»
- Reconnaissez les sentiments de votre enfant, mais fixez quand même les limites : «Je sais que tu es fâché, mais ne mords pas.»
- Aidez votre enfant à voir comment ses actions affectent les autres : «Ta soeur pleure maintenant parce que tu l'as pincée. Comment te sentirais-tu si c'est elle qui t'avait pincé?»
- Aidez votre enfant à voir comment il peut utiliser ses mots pour communiquer ses sentiments : «Dis à ton frère que tu n'aimes pas ça quand il te frappe.»
- Reconnaissez les comportements positifs : «Tu as ramassé tous tes jouets, merci.»

**NE FRAPPEZ OU SECOUEZ JAMAIS VOTRE ENFANT.** Les recherches sur le cerveau démontrent que ces formes de discipline peuvent avoir des effets néfastes à long terme. La discipline doit servir à l'apprentissage, et les seules choses que l'enfant peut apprendre avec ce genre d'interaction est la peur, l'humiliation et la colère. De plus, les enfants que l'on secoue et que l'on frappe sont beaucoup plus susceptibles d'en arriver à considérer que la violence est une façon convenable de réagir aux situations. Prenez le temps qu'il vous faut pour reprendre votre sang-froid, comptez jusqu'à dix ou téléphonez à un ami ou à de la famille. Ne critiquez pas sévèrement votre enfant et ne lui faites pas de reproches amers qui le couvriraient de honte. Dirigez vos commentaires de façon à décrire le comportement et non pas l'enfant en tant que personne.

La discipline à laquelle l'enfant est confronté causera inévitablement des moments de tension, au cours desquels il sera fâché face à votre désapprobation. Il importe que les parents adoucissent ces moments de tension pour que l'enfant continue de se sentir aimé et accepté. Si vous croyez avoir réagi de façon excessive ou si vous estimez avoir discipliné votre enfant d'une façon que vous regrettez maintenant, vous pouvez vous excuser et lui dire que vous vous êtes trompé.

## 8. Reconnaissez que chaque enfant est unique

Les enfants ont tous des tempéraments différents : un enfant peut être entreprenant et enjoué tandis que son frère peut être un peu plus réservé et prendre plus de temps avant de se dégèner. Les enfants grandissent également à des rythmes différents. Les idées et les sentiments qu'ils entretiennent à propos d'eux-mêmes reflètent, dans une large mesure, votre attitude à leur égard.

*Comment puis-je aider mon enfant à avoir une bonne estime de soi?*

Lorsque les enfants maîtrisent les défis du quotidien, ils ont une bonne estime de soi, et ce particulièrement lorsque vous leur faites des compliments spécifiques sur les défis qu'ils ont su relever : «Tu as monté tout l'escalier tout seul, bravo mon grand!» Lorsque les enfants reçoivent des compliments concrets, ils commencent à voir le lien entre leurs actions et votre façon d'y réagir. Les parents qui se montrent sensibles aux signaux de leurs enfants ont d'habitude des enfants qui ont une estime de soi positive.

## 9. Choisissez des services de garde de qualité et soyez impliqué

Déterminer où l'enfant se fera garder est l'une des décisions les plus importantes que prennent les familles. Il ressort des recherches que des services de garde et une éducation préscolaire de haute qualité peuvent faire en sorte que l'enfant arrivera à l'école avec de meilleures habiletés sociales et qu'il apprendra plus facilement. Il n'en reste pas moins qu'il est souvent difficile de déterminer quels programmes conviennent.

*Que faut-il chercher dans les services de garde?*

Pour bien choisir les services de garde qu'il vous faut, visitez-en plusieurs et observez comment on réagit en présence des bébés et des enfants. Cherchez un service de garde où on réagit avec tendresse et de façon responsable aux besoins des bébés. Choisissez quelqu'un qui aime les enfants, qui manifeste un désir d'en apprendre davantage sur leur développement, qui donnera à chaque enfant une attention particulière et qui les fera participer à des jeux et à des explorations où règne la créativité. Arrêtez votre choix sur un endroit propre et sécuritaire. Assurez-vous qu'il y a assez de personnel pour que votre enfant reçoive une attention individualisée. Enfin, prenez soin de bien vérifier les références du personnel.

Après avoir arrêté votre choix, restez impliqué. Passez voir votre enfant à l'endroit où il se fait garder à l'improviste de temps à autre pour vérifier comment

se déroulent ses journées. Demandez qu'on vous donne des comptes rendus de façon régulière. N'hésitez pas à offrir des suggestions constructives quant à la façon d'améliorer les journées de votre enfant à la garderie. Les études démontrent que les enfants réussissent mieux à l'école lorsque la famille reste impliquée dans les activités de la garderie et de l'école.

### Faire garder son enfant

- Selon Donna S. Lero, Ph.D. de l'Université de Guelph, les parents éprouvent souvent de la difficulté à trouver et à maintenir les services de garde pour leurs enfants, surtout s'il n'existe que peu de garderies accréditées près de chez eux ou s'ils ne connaissent pas très bien la personne à qui ils pensent confier leur enfant. Il pourra s'avérer utile d'en parler à des amis, à des professeurs et à toute autre personne à qui vous faites confiance. Soyez donc disposé à consacrer du temps et des efforts pour bien trouver les services de garde qu'il vous faut.

## 10. Prenez soin de vous

Enfin, il faut dire que les parents ainsi que toute autre personne à qui on a confié la garde des enfants ont également besoin de s'occuper d'eux-mêmes. S'occuper des enfants est un travail qui représente parfois le plus grand défi même s'il s'agit du travail le plus merveilleux et le plus important qui soit. En raison du fait que vous fournissez le premier environnement du nourrisson et de vos jeunes enfants, votre santé et votre bien-être revêtent une grande importance. Lorsque vous vous sentez épuisé, préoccupé, de mauvaise humeur, déprimé ou dépassé, il vous sera plus difficile de répondre aux besoins des jeunes enfants.

Lorsque vous vous sentez dépassé, sachez prendre soin de vous. Faites appel à autrui et assurez-vous d'obtenir l'aide qu'il vous faut. Votre famille, les amis, les voisins, le médecin de famille, les éducateurs en garderie ou d'autres personnes peuvent vous aider à assurer le développement en santé et la maturité scolaire de votre enfant. Gardez surtout à l'esprit qu'il y a bien des façons d'atteindre cet objectif. Lorsque vous vous tromperez, comme cela arrive à tous les parents, vous aurez plusieurs occasions de vous racheter.

Les recherches récentes sur le cerveau nous informent sur l'importance de la relation unissant l'enfant et la personne qui s'occupe de lui au cours des premières années. Ces nouvelles recherches nous donnent également l'occasion rêvée d'enrichir la vie de nos enfants et de les aider à bien s'épanouir.

### Lorsque les mères reçoivent de l'aide pour leur dépression, ce sont aussi les enfants qui en bénéficient

- S'occuper d'un enfant peut s'avérer exténuant sur le plan physique et émotionnel. De plus, bon nombre de mères connaissent divers degrés de dépression après avoir donné naissance. Lorsque la dépression s'estompe au cours des six premiers mois, en général les enfants n'en font pas les frais. Toutefois, Geraldine Dawson, Ph.D., et ses collègues de l'Université de Washington ont constaté que les mères qui connaissent une dépression significative tout au long des dix-huit premiers mois de la vie de leur enfant sont moins susceptibles de réagir adéquatement aux signaux de l'enfant. Ceci peut avoir des effets durables sur le développement de l'enfant.
- Il y a toutefois de quoi se réjouir puisqu'on sait que lorsque les mères reçoivent de l'aide et qu'elles viennent à bout de la dépression, l'impact sur l'enfant diminue ou disparaît complètement. On peut donc affirmer que le traitement de la dépression aide la mère tout autant que son enfant.

**Oui, vraiment, les premières années durent toute la vie.**

Pour obtenir d'autres exemplaires, veuillez contacter :

Institut canadien de la santé infantile  
384 rue Bank, bureau 300  
Ottawa (Ontario) K2P 1Y4  
Tél. : (613) 230-8838  
Télec. : (613) 230-6654  
Courrier électronique : [cich@cich.ca](mailto:cich@cich.ca)  
Internet : [www.cich.ca](http://www.cich.ca)

# Ne pas reproduire