

# **La santé mentale, c'est important : Stratégies pour les jeunes enfants**

*Danielle Nolan, Maîtrise en travail social, travailleuse  
sociale inscrite*

*Bethany Brewin, Maîtrise en ergothérapie,  
ergothérapeute inscrite (Ont.)*



**Autism**ONTARIO

# Présentatrices



**Bethany Brewin**

*Maîtrise en ergothérapie,  
Équipe d'expert.e.s en la  
matière*

*Ergothérapeute*



**Danielle Nolan**

*Maîtrise en travail social,  
travailleuse sociale inscrite  
Équipe d'expert.e.s en la  
matière*

*Travailleuse sociale*

# Au programme

- Stratégies de mode de vie
- Stratégies cerveau-corps
  - Stratégies sensorielles
  - Pleine conscience
- Stratégies de « connexion »
- Développer la littératie émotionnelle

# Stratégies : points à considérer

- Stratégies de mode de vie vs stratégies cerveau-corps
- Prendre des notes

**N'oubliez pas que le changement prend du temps!**



# Stratégies de mode de vie

- Emploi du temps prévisible
- Appuis visuels :
  - communiquer des attentes claires
  - changements d'horaire



# Stratégies de mode de vie

- Planifier notre journée :
  - activités à haute énergie ou à faible énergie
- Gérer les transitions :
  - communication claire
  - planifier à l'avance
  - utiliser des chansons, des histoires, des actions





# Stratégies de mode de vie – Temps d'écran

Facteurs à prendre en considération :

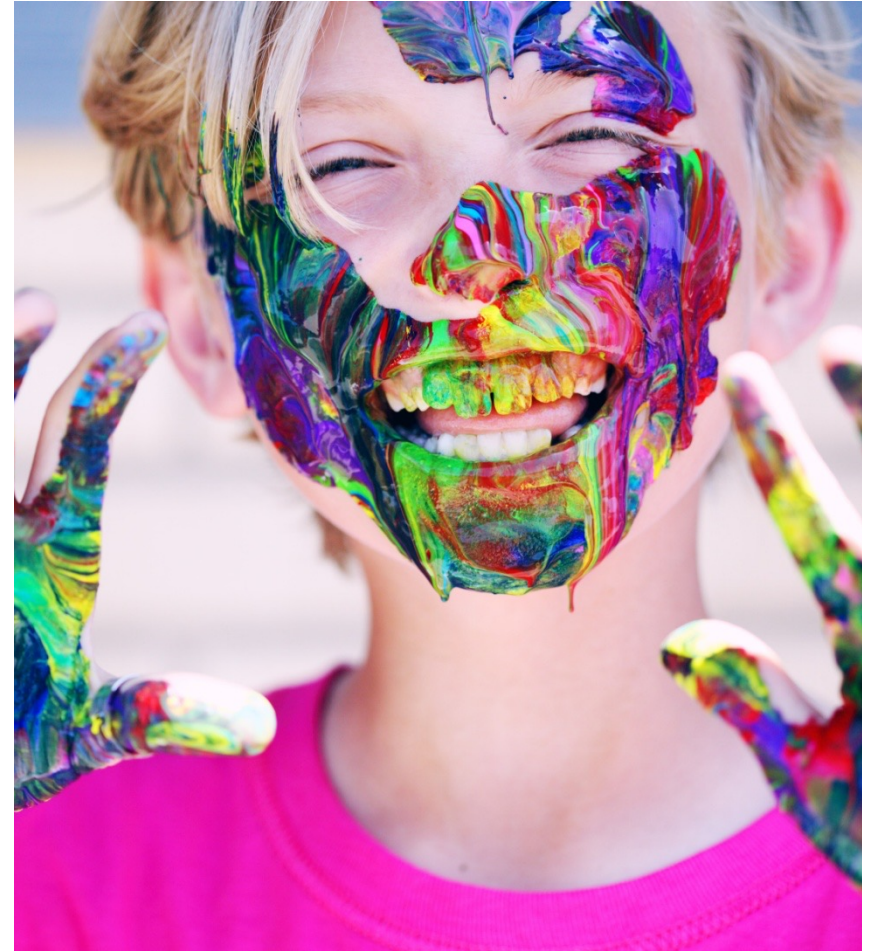
- Type de temps d'écran
- Qualité du contenu
- Mobilisation et participation de la famille et des ami.e.s
- Durée du temps d'écran



# Stratégies cerveau/corps - Sensorielles

## « Rechercher »:

- Mouvement
- Rythme
- Pression profonde
- Travail lourd
- Exploration tactile





# Stratégies cerveau/corps - Sensorielles

« Éviter » :

- Casque d'écoute sensoriel
- Verres fumés
- Coin douillet



# Stratégies de pleine conscience

**Pleine conscience :** une approche de la santé mentale qui amènent les gens à porter attention au moment présent et à prendre conscience de leurs sensations corporelles, de leurs sentiments, de leurs pensées et de leurs sens.



# Stratégies de connexion

Stratégies de « service-retour » (« serve and return ») :

- Dirigées par l'enfant : suivre l'exemple de votre enfant
- Explorer les intérêts de votre enfant

Exemples :

- « FloorTime »
- « Denver Early Start »





# Stratégies de connexion

## Stratégies ludiques :

- 1) Copier ou imiter
- 2) Faire semblant : se brosser les cheveux, se peindre les ongles, jouer au docteur, etc.
- 3) Art : peinture, mousse à raser, peinture au doigt, perles, dessin, etc.
- 4) Musique
- 5) Lecture



# Les étapes de la régulation émotionnelle

Conscience  
interne



Nommer  
l'émotion

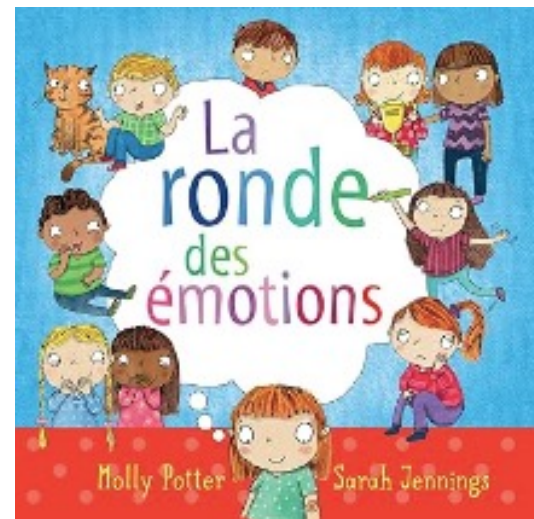
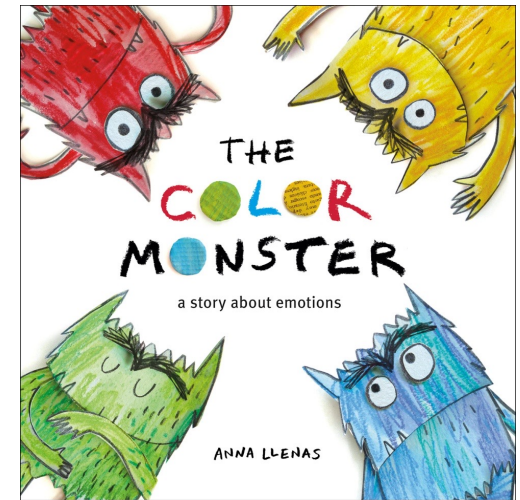


Résolution du  
sentiment



# Développer la littératie émotionnelle

- Livres :
  - The Way I Feel
  - The Feelings Book
  - The Colour Monster
- Photographies
- Films :
  - Inside Out (Vice-versa)
- Chansons :
  - « Si tu aimes le soleil tape des mains... »



# Favoriser la santé mentale de votre enfant - Prochaines étapes

- Où en est votre enfant dans son développement ?

Cliquez ici pour accéder à la série :

<https://bit.ly/4762mEb>



# Pour nous contacter

Téléphone : 416-246-9592

Sans frais : 1-800-472-7789

[www.autismontario.com](http://www.autismontario.com)

[sme@autismontario.com](mailto:sme@autismontario.com)



@autismontarioprovincial



@autismONT



@autismeontarioprovincial



linkedin.com/company/autism-ontario



@autismontario



youtube.com/user/autismontario

# Références

- Center on the Developing Child: Harvard University. (2023). A guide to service and return: How your interaction with children can build brains.  
<https://developingchild.harvard.edu/guide/a-guide-to-serve-and-return-how-your-interaction-with-children-can-build-brains/#:~:text=You%20may%20have%20heard%20the,and%20reach%20their%20full%20potential>.
- Durami, H. (2014). Facilitating attachment in children with autism through art therapy: A case study. *Journal of Psychotherapy*, 24(2), 99.
- Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D.A., et Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 Years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0155
- Hartley, M., Dorstyn, D., et Due, C. (2019). Mindfulness for children and adults with autism spectrum disorder and their caregivers: A meta-analysis. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49, 4306-4319.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-019-04145-3>



# Références

- Hess, E. B. (2013). DIR/Floortime: Evidence based practice towards the treatment of autism and sensory processing disorder in children and adolescents. *International Journal of Child Health and Human Development*, 6(3), 00-00.
- Kubo, N., Kitagawa, M., Iwamoto, S., et Kishimoto, T. (2021). Effects of an attachment-based parent intervention on mothers of children with autism spectrum disorder: preliminary findings from a non-randomized controlled trial. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(37).
- Ridderinkhof, A., Bruin, E. I., Blom, R., et Bogels, S. M. (2018). *Mindfulness*, 9(3), 773-791.
- Sick Kids. (2020). *Screen time: Overview*. About Kids Health. Retrieved on May 9, 2022, from <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=643&language=English>
- Slobodin, O., Heffler, K., et Davidovitch, M. (2019). Screen media and autism spectrum disorder: A systematic literature review. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 40(4), 303-311. doi: 10.1097/DBP.0000000000000654

# Références

Walton, L. (2021). Developing attachments through play. *Child Psychotherapy*.  
<https://familyfirstplaytherapy.net/developing-attachments-through-play/>