

minds les dossiers



Dès le départ !

La santé mentale,
ça commence quand ?

#dèsledepart

www.minds-ge.ch



Pourquoi les premières années de la vie sont-elles si déterminantes pour notre santé mentale ?

C'est une interaction complexe de facteurs et d'événements qui nous permet de grandir et de nous épanouir tout au long de la vie. Mais le tout début, ces premiers jours, mois et années que sont la petite enfance, représentent une étape fondatrice pour notre santé mentale. Au commencement, comme une étincelle, il y a l'attachement. Ce lien affectif inévitable s'amorce dès les premiers instants de la vie avec nos proches, et nous est indispensable. Comprendre, prévenir, encourager, agir, dès le départ, c'est influencer de manière décisive sur l'avenir d'un.e enfant et mettre toutes les chances de son côté !

- S'ATTACHER POUR MIEUX S'ÉLOIGNER
- UNE CONSTELLATION AFFECTIVE
- UN PASSEPORT POUR LA VIE
- L'ÉGALITÉ DES CHANCES, DÈS LE DÉPART!
- AIMER C'EST TOUCHER!

 QUIZ

 PODCAST


INFOGRAPHIE

 MINDS TALK

Selon l'UNICEF, le bien-être mental dans les premières années de la vie serait essentiel au bon développement de l'enfant. Ces années, dont nous ne gardons souvent aucun souvenir, sont déterminantes. Les études, nombreuses sur le sujet, révèlent en effet que c'est pendant cette période que nous posons **les jalons fondateurs de notre vie relationnelle, sociale et émotionnelle**. Nous constituons en quelque sorte "un sac à dos de compétences utiles" qui nous accompagnera tout au long de notre vie pour résoudre les problèmes de la vie quotidienne, comprendre et accepter nos émotions, répondre à l'anxiété, rebondir, faire face aux événements de la vie.

Les premières années de la vie sont riches d'expériences et d'apprentissages mais cela veut-il dire pour autant que tout se joue entre 0 et 6 ans ? Non, et heureusement ! En réalité, tout se joue tout le temps, en permanence ! Dès lors, notre capacité d'action en tant qu'individu et société devient essentielle : **comment favoriser le bon développement des enfants ?** Quel rôle joue la société dans la création et le maintien d'un environnement favorable et égalitaire ? Comment sortir du schéma bien souvent culpabilisant dans lequel sont enfermés de nombreux parents ? Ce sont les enjeux, essentiels, de la promotion de la santé mentale et de **la prévention dès la petite enfance**.

S'attacher pour mieux s'éloigner

L'attachement débute dès la grossesse et s'établit dans les trois premières années de la vie. La forme et la qualité de ces liens d'attachement vont influencer la façon dont l'enfant va construire ses relations sociales pour le restant de sa vie. Mais comment et pourquoi ? C'est ce que nous explique la théorie de l'attachement, conceptualisée dans les années 70 par John Bowlby, avec une idée qui peut sembler contradictoire au premier abord : ce n'est que lorsque le bébé éprouve du réconfort et se sent en sécurité, qu'il peut explorer le monde qui l'entoure, s'ouvrir aux autres et développer ses capacités. Ainsi, loin de créer un état de dépendance, l'attachement va au contraire favoriser l'autonomie des enfants !

« Ce n'est que lorsque les besoins d'attachements sont satisfaits que le jeune enfant peut s'éloigner en toute sécurité de sa figure d'attachement pour explorer le monde qui l'entoure. »

– John Bowlby

Quand on y réfléchit, même en tant qu'adulte, nous avons besoin de repères et de personnes de confiance vers qui nous tourner lorsque ça ne va pas. Et bien c'est pareil pour un bébé ! En cas de détresse, il cherche à établir ou rétablir – à travers des pleurs, des cris, une moue, un regard – la proximité avec ses parents et les personnes qui peuvent prendre soin de lui, pour retrouver paix et sécurité. La nature étant bien faite, si le bébé est « programmé » pour manifester son besoin de proximité, l'adulte, lui, est « programmé » pour y répondre ! Le bébé est donc un explorateur, mais un explorateur prudent.

« Quand un.e enfant est sécurisé, il s'intéresse à ce qu'il y a autour de lui ; quand il est insécurisé, il s'intéresse à ce qu'il se passe en lui »

– Boris Cyrulnik

Pourquoi avons-nous tant besoin de nous attacher?

Dès la période foetale, dans la plupart des cas, un lien émotionnel fort se crée et permet au bébé de se sentir en sécurité. Mais ce lien ne nous accompagne-t-il pas toute la vie?



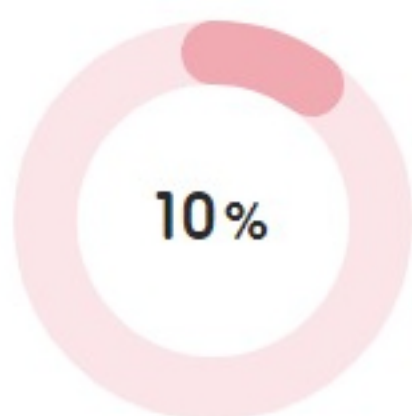
Par exemple, on peut toutes et tous se poser les questions suivantes:

- Qui sont mes liens d'attachement aujourd'hui, en tant qu'adulte ?
- Ont-ils changé depuis l'enfance? En ai-je plus ? Moins ? Et pourquoi me sont-ils essentiels ?
- Quand je pense à mes liens d'attachement, qu'est-ce qui me vient ? Amour, nostalgie, rancœur, la peur qu'ils disparaissent ?
- Quand je vis une période difficile, comment je réagis ? Vers qui vais-je me tourner ? Est-ce que je demande facilement de l'aide ou pas ? Est-ce que je l'exprime verbalement ou par d'autres manières ?
- A l'inverse, est-ce que je fais partie de la "constellation affective" de quelqu'un d'autre, d'un.e enfant ou d'un.e adulte ? Est ce que ces personnes peuvent se tourner vers moi lorsqu'elles ont besoin d'aide ?

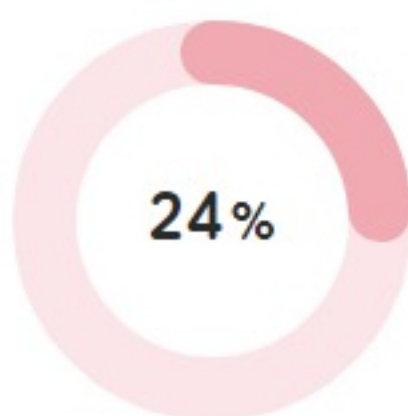
Tous les êtres humains ont donc besoin de s'attacher, dès le départ, pour bien grandir. Mais attention, il convient d'apporter quelques nuances : d'une part, les troubles de l'attachement n'entraînent pas systématiquement des problèmes psychologiques et d'autre part, il est réducteur d'attribuer tous les troubles psychologiques à la qualité des liens affectifs développés dans la petite enfance. **En effet, il ne faut pas oublier tous les autres facteurs qui peuvent expliquer la survenue de troubles, comme les facteurs génétiques, sociaux, culturels, économiques ou environnementaux.**

La santé mentale, dès le départ, ça compte!

C'est entre 1 et 5 ans qu'apparaissent pour la première fois certains troubles psychologiques, parmi lesquels:



Jusqu'à 10% des troubles anxieux



Plus de 24% des troubles de la régulation (pleurs excessifs, problèmes d'endormissement et d'alimentation), des troubles de l'attachement et des troubles du spectre de l'autisme.



Un enfant ayant grandi dans un environnement sécurisé sera en moyenne 2 à 5 fois moins fréquemment hospitalisé au cours de sa vie.

Comprendre, prévenir, encourager, agir, dès le départ, c'est influencer de manière décisive sur l'avenir d'un.e enfant et mettre toutes les chances de son côté!



La santé mentale ça commence quand?

Découvrez notre infographie sur tous les facteurs qui favorisent le bon développement de l'enfant.

Une constellation affective

On parle souvent de la figure d'attachement mais en réalité nous nous épanouissons à l'intérieur d'une constellation de liens et d'attachements. Et lorsque cette constellation affective existe autour du bébé, il y a très peu de troubles du développement. Plus le système familial de l'enfant serait vaste et complémentaire, mieux il se porterait ?

« Quand un bébé a de multiples figures d'attachement, il peut choisir la figure d'attachement à qui il va donner le pouvoir de le sécuriser et là, statistiquement, il y a très peu de pépins »

– Boris Cyrulnik

Il peut s'agir d'un-e autre parent, d'un groupe de personnes, d'une grande soeur, d'un petit frère, d'une maman de jour, d'un-e enseignant.e, d'un oncle, d'un grand-parent... mais aussi d'un animal qui vit sous le même toit ! La présence d'un animal domestique permettrait même de réduire l'insécurité affective si l'enfant n'a pas pu créer de liens de qualité avec un adulte.

La famille nucléaire, encore un modèle?

La famille nucléaire reste encore aujourd'hui le modèle mis en avant et valorisé dans la société. Et pourtant, ces dernières décennies, les structures familiales ont rapidement évolué.

En Suisse:



1/7

1 enfant sur 7 vit dans
une famille
monoparentale



1/20

1 enfant sur 20 vit
dans une famille
recomposée



18K

18 000 enfants ne
vivent pas avec leurs
parents mais dans des
familles d'accueil ou
dans une institution

Qu'en est-il de ces parents et enfants dont le modèle familial ne répond pas à la norme imposée ? Comment se met en place le système d'attachement dans des familles monoparentales ? Dans des familles homoparentales ? Dans les familles d'accueil ?

En réalité, c'est la disponibilité et la capacité à prendre soin de l'enfant en cas de besoin qui compte. Ni le genre, ni même l'existence d'un lien biologique ne sont des facteurs déterminants de la qualité des liens d'attachement.



Dessine moi un parent

Stratégie nationale de soutien à la parentalité 2018-2022 (France)

Le père peut-il être la figure d'attachement principale?

Le père, largement cantonné au rôle de figure d'attachement secondaire, est pourtant aussi apte que la mère à répondre aux besoins du bébé. Et le bébé, lui, peut s'attacher de manière indifférenciée à son père et sa mère dans la première année de sa vie.

« Affection parentale, soins, réconfort et attachement, qu'ils viennent du père ou de la mère, sont synonymes de bon développement pour l'enfant »

– Michael Lamb

Alors pourquoi une telle différence ? Les réponses sont aussi et surtout à chercher du côté des normes culturelles, des politiques sociales et des stratégies de soutien à la parentalité pour lutter contre les représentations genrées. Rien n'empêche donc, si ce n'est les attentes sociales, qu'un attachement de qualité se forme avec le père. Par ailleurs, l'enfant, en dehors du besoin d'être sécurisé-e, a aussi besoin d'être stimulé-e pour se développer. Et c'est bien la relation qu'il crée avec ses deux parents et/ou ses différentes figures d'attachement qui lui permet de trouver cet équilibre.

« L'exercice de la fonction parentale est un élément majeur de l'égalité entre les femmes et les hommes [...] et l'éducation parentale est déterminante dans la construction ou déconstruction des stéréotypes sexistes chez l'enfant »

– Dessine-moi un parent



Témoignage de William, père d'un enfant de 1 an

– Santé mentale et parentalité – les infos, conseils et ressources de Santépsy

Un passeport pour la vie!

Les premiers moments comptent. Jusque dans les années 80, on a cru, à tort, que le bébé n'avait pas de vie psychique. Or, entre zéro et deux ans environ, la vitesse de **développement du cerveau est stupéfiante** : le cerveau d'un bébé peut former plus d'un million de nouvelles connexions neuronales toutes les secondes ! Une rapidité qui ne sera plus jamais égalée. Dans ce processus, l'attachement joue un rôle fondamental. Le développement du cerveau de l'enfant est étroitement lié à sa vie affective et les liens créés pendant la petite enfance ont une influence à long terme sur son comportement : sa capacité à apprendre, à résoudre des problèmes ou encore à entrer en relation avec l'autre. **Ses compétences de vie en d'autres termes.**

Ici le mot "compétence" doit être compris comme un terme scientifique car il serait absurde de parler de compétence ou d'incompétence à vivre. Nous pouvons développer nos aptitudes tout au long de la vie, être bons ou moins bons dans certains domaines sans pour autant que cela nous rende "incompétents"!

« Ces premiers moments du développement cérébral auront une influence significative sur la capacité de l'enfant et une fois adulte, à gagner sa vie et à contribuer à la société, et même sur son bonheur futur »

– Les premiers moments comptent – UNICEF



En 2003, l'OMS regroupe ces compétences en trois catégories :

- Compétences de vie
- compétences psychosociales
- compétences sociales, émotionnelles et cognitives

Les clés de la réussite?

On sait aujourd'hui que les enfants qui bénéficient, dès leur plus jeune âge, d'une relation sécurisante avec leurs parents et leurs proches ont de grandes chances de développer de bonnes compétences de vie – sociales, émotionnelles et cognitives.

« Pendant ses jeunes années, l'enfant peut ainsi remplir son sac à dos de compétences utiles qui l'accompagneront tout au long de sa vie. Les jalons décisifs pour l'égalité des chances sont posés pendant cette phase. La petite enfance est donc le champ d'action le plus important dans le travail de prévention et de promotion de la santé. »

– Martin Hafen

Dans notre "maison psychique", l'attachement représenterait en quelque sorte les fondations et les compétences de vie en seraient les murs, les fenêtres et le toit. Plus ils sont solides, plus nous pouvons grandir, nous épanouir et traverser les épreuves de la vie avec résilience.

Les compétences psychosociales favorisent, entre autres :



l'adaptation
sociale



la réussite
scolaire



les capacités
de résilience



la réalisation
de soi

Mais alors, que faire lorsque l'enfant, pour de multiples raisons, ne peut pas créer de lien d'attachement de qualité et développer correctement ses compétences de vie ? Est-ce que cela veut dire que tout est perdu ? La réponse est non, et heureusement !

« Il est important de garder en tête que tout ne se joue pas avant six ans, comme il est possible de l'entendre. Tout se joue tout le temps, en permanence. Par exemple, à l'adolescence, le rôle des parents va aussi être fondamental. »

– Edouard Gentaz

Testez vos connaissances !

Répondez à quelques questions et apprenez-en plus sur ce sujet encore méconnu. Votre participation au quiz est entièrement anonyme.

COMMENCER LE QUIZ 

Apprendre à faire face, ça se travaille!

Non seulement, il est possible de stimuler de nombreuses compétences chez les enfants, et ce dès le plus jeune âge, mais il est également possible d'agir auprès des parents !

« C'est en enseignant aux jeunes comment penser plutôt que quoi penser, en leur fournissant les outils pour résoudre les problèmes, prendre des décisions et réguler leurs émotions [...] que le développement des compétences psychosociales peut devenir un moyen d'empowerment »

– Mangrulkar, Whitman, et Posner, 2001

Interagir socialement, comprendre ses émotions et celles des autres, se relaxer, s'affirmer, fixer des limites, avoir de l'empathie, communiquer, être créatif.ve, résoudre des problèmes, apprendre à apprendre... c'est comme faire du sport, plus on s'entraîne et plus on progresse ! C'est un apprentissage qui repose sur la réflexion, l'action et la pratique, le plus souvent par le biais de processus d'imitation du cercle d'influence : les parents, la famille proche, et plus tard, les adultes référents comme les enseignant.e.s, etc.

Les études montrent très clairement qu'entraîner les compétences psychosociales des enfants, mais aussi celles des parents, joue un rôle important dans :



la diminution de certains troubles mentaux comme l'anxiété ou la dépression



l'augmentation du sentiment d'efficacité parentale



la construction de liens d'attachement sécurisants



Focus sur un acteur Suisse de la prévention

Tina et Toni



Un programme de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans

En Suisse, “Tina et Toni” est un programme gratuit de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans, proposé par **Addiction Suisse**. Destiné aux structures d'accueil scolaire ou extrascolaire, le programme Tina et Toni propose, à travers douze scènes de la vie quotidienne et des activités ludiques, un moment de jeu constructif et de détente qui permet aux enfants de développer leurs compétences psychosociales.

L'empathie, une compétence qui crée du lien...

Pourquoi devrions-nous “pratiquer” plus souvent l'empathie – en donner et en recevoir ? Et pourquoi ça fait du bien ? L'empathie nourrit les relations. Elle permet d'éprouver des sentiments, de se connecter aux autres personnes mais aussi à soi-même.



L'empathie est une compétence de vie bien particulière. Elle est définie par l'OMS comme “la capacité à écouter et à comprendre les besoins et le point de vue d'autrui [...] Il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne même dans une situation qui ne nous est pas familière [...] accepter les autres qui sont différents de nous et améliorer nos relations sociales [...]” Ne serait-ce pas les bases d'une société apaisée et tolérante ?

« Dans les faits il est rare qu'une réponse apporte un véritable réconfort, ce qui permet de se sentir mieux, c'est la qualité de la relation »

– Brené Brown

Dans l'apprentissage et la stimulation de cette compétence, l'éducation et l'encouragement précoce sont des leviers importants de changement : jeux de rôle, travail collaboratif, espaces de parole, autant d'outils qui pourraient être mis en place au sein des écoles pour favoriser l'empathie et réduire la violence en milieu scolaire. Et si développer l'empathie devenait un enjeu éducatif majeur ?

L'égalité des chances, dès le départ!

Nous savons aujourd'hui que les inégalités se jouent avant même la naissance. Déjà in utero, la mère et son bébé "communiquent". On sait par exemple que si la maman évolue dans un environnement très stressant (précarité sociale, problèmes relationnels, absence du partenaire etc.), elle va sécréter des substances chimiques qui peuvent traverser la barrière du placenta et nuire au développement du bébé. Mais rassurons-nous, cela n'a rien d'irréversible. Par des sons, des mots, des paroles qui agissent comme de véritables caresses, le bébé reprend tout de suite sa reconstruction et son développement.

« Avant on se centrait [uniquement] sur le bébé, maintenant on se centre sur le milieu et sur la manière de vivre »

– Boris Cyrulnik

L'exemple de relation entre la mère et son enfant dans le ventre est parlant, car il montre à quel point nous sommes perméables aux milieux dans lesquels nous évoluons. **Nos conditions de vie et notre environnement – familial, économique et social, sociétal et politique – ont un impact puissant sur notre santé.** Veiller à ce que chaque enfant puisse s'épanouir dans les meilleures conditions, c'est donc, aussi, le devoir d'une société. Ça s'appelle garantir l'égalité des chances.



1 dollar investi dans un programme pour la petite enfance rapporte entre 4 et 9 dollars.

Un bénéfice qui profite à l'individu et à la société tout entière (diminution des coûts liés à la criminalité, à l'enseignement spécialisé, aux prestations sociales, etc.) – Source : Centre de développement de l'enfant de l'Université d'Harvard

Prenons l'exemple de familles monoparentales. Elles sont plus fréquemment touchées par la pauvreté, travaillent plus que la moyenne et sont soumises à une pression qui peut engendrer du stress et des troubles psychologiques tels que de l'anxiété et la dépression.

En Suisse:



1/6

1 famille
monoparentale sur 6
est touchée par la
pauvreté



86%

Dans 86% des cas, les
enfants vivent avec
leur mère



20%

Les familles
monoparentales
représentent 20% des
cas de l'aide sociale

Caritas tire la sonnette d'alarme sur les mauvaises conditions-cadres des familles monoparentales en Suisse. En raison du manque d'argent, très souvent, les enfants issus de familles monoparentales n'ont pas accès à l'encouragement précoce, aux activités créatives ou de loisirs, ce qui est un frein à leur développement.

« Ne plus avoir la force. C'est ma grande terreur. Car si je lâche, tout va s'effondrer. »

– Quand la pauvreté cache son visage – Caritas Suisse

Le risque de dépression post-partum (15 à 20% des cas) est un autre exemple frappant : le risque de dépression diminue de 75% lorsque l'on a la possibilité de pouvoir parler d'un accouchement mal vécu. **La dépression Post Partum est un trouble mental dont il faut absolument lever le tabou au sein de la société et qu'il est urgent de mieux diagnostiquer, en raison des conséquences à court et long terme sur le développement de l'enfant.**



Lucie



1/1



À regarder ...



Partager



Regarder sur  YouTube

Témoignage de Lucie , mère d'un enfant de 3 ans

– Santé mentale et parentalité – les infos, conseils et ressources de Santépsy

Alors que faire ? Et comment créer un environnement favorable dès le départ?



Que peut-on faire au niveau politique et structurel?

- intégrer les enjeux de santé mentale dans toutes les politiques publiques, **dès le départ!**
- meilleure répartition des congés parentaux
- augmenter la capacité en crèche et structures de jour
- promouvoir les programmes de prévention des dépressions post-partum
- favoriser une politique de soutien à la parentalité
- promouvoir les programmes de prévention et d'encouragement précoce
- soutenir les foyers monoparentaux par des aides sociales et une assurance-chômage efficace
- promouvoir les politiques de la garde partagée et de la conciliation famille-travail/formation
- Adopter une approche positive de la santé mentale dans la petite enfance pour sortir du schéma culpabilisant ?



Que peut-on faire au niveau local et communautaire ?

- prendre part à la vie locale, de quartier et associative
- soutenir les familles et les parents qui nous entourent
- se renseigner sur la politique sociale et éducative de notre commune
- s'engager au sein d'associations de parents ou d'aide aux familles
- devenir famille d'accueil



Que peut-on faire au niveau individuel ?

- prendre soin de soi
- chercher de l'aide quand ça ne va pas bien
- prêter attention à ses proches, les écouter
- parler de santé mentale autour de nous
- continuellement développer ses compétences de vie

La prévention précoce, un moteur pour l'égalité des chances ?

Entre la conception et l'école primaire, les possibilités pour façonner le développement du cerveau de l'enfant sont uniques, immenses et cruciales.

L'intervention précoce, « consiste à repérer, de manière précoce, les conditions sociales problématiques ainsi que les comportements à risque des personnes de tous les âges, pour trouver un soutien adapté, aussi bien dans leur développement personnel que leur capacité d'intégration sociale »

– Charte sur l'intervention précoce

On remarque que la prévention précoce ne fait pas nécessairement référence à l'âge du public ciblé. Il s'agit plutôt d'agir suffisamment tôt pour éviter un problème ou en réduire les conséquences négatives. La prévention précoce peut-elle garantir l'égalité des chances ? Sans être une solution miracle aux inégalités, elle peut sans aucun doute réduire les écarts !



réseau d'écoles21

réseau suisse d'écoles
en santé et durables

En suisse, un exemple de réseau d'intervention précoce en milieu scolaire:

Le Réseau d'écoles21 – Réseau suisse d'écoles en santé et durables soutient les écoles souhaitant s'engager à long terme en faveur de la promotion de la santé et de l'éducation en vue d'un développement durable (EDD).

www.reseau-ecoles21.ch

Aimer c'est toucher

Dès les premiers instants de la vie et tout au long de notre vie d'adulte, nous tissons la grande toile des liens sociaux. Avec nos parents, notre famille, nos ami.e.s, nos proches, nos collègues etc. Mais que se passe-t-il dans notre cerveau quand nous nous attachons ? Quels sens sont en action ? Nous savons aujourd'hui que le toucher joue un rôle fondamental...

« Ce qu'il y a de plus profond en l'homme, c'est la peau »

– Paul Valéry

Deux hormones nous permettent de nous attacher : la dopamine et l'ocytocine. D'un côté, la dopamine nous motive et nous donne envie de nous connecter aux autres en activant notre "système de récompense", et de l'autre, l'ocytocine nous sécurise, nous relaxe et soulage même notre anxiété. **Alors comment booster notre taux d'ocytocine ?** La manière la plus simple serait de passer du temps avec les personnes aimées, faire des câlins, avoir un geste affectif, caresser... bref toucher ! C'est la raison pour laquelle cette hormone est souvent désignée comme l'hormone "prosociale" ou de l'amour.

« On sait maintenant qu'un cerveau seul s'atrophie »

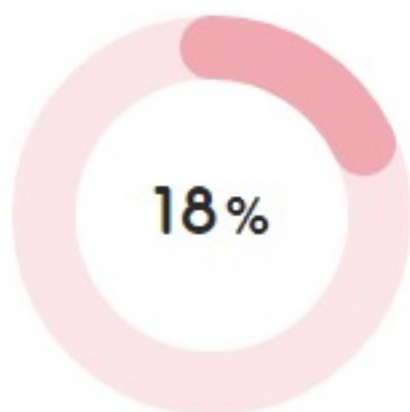
– Boris Cyrulnik

Toucher et être touché.e est donc un besoin primaire nécessaire à notre bon développement et à notre survie car il permet de nous attacher. Alors que se passe-t-il quand nous en sommes privé.e.s ? Grâce à la neuro-imagerie nous savons par exemple qu'un cerveau seul s'atrophie... on comprend mieux pourquoi nous avons tant de mal à vivre les mesures de restrictions sanitaires qui nous empêchent de mener une vie sociale "normale". **Jamais nous n'aurions imaginé connaître une telle situation : la distanciation sociale ou plutôt physique, un monde dans lequel il est impératif d'éviter**

les contacts. Se prendre dans les bras, se serrer la main, se faire la bise, se toucher est devenu une menace virale ! Et pourtant, toucher, c'est entrer en contact avec quelque chose ou quelqu'un, parfois avec soi-même...



En suisse, les contacts sociaux manquent à une personne sur 10 parmi les plus de 65 ans



18% des français se sentent seuls (contre 13% en 2018) les personnes les plus touchées sont les jeunes, ceux qui vivent seuls, et ceux dont la situation économique est plus précaire

« Nous n'avons manqué de rien à part d'étreintes »

– Sondage en ligne Greenpeace Suisse

Versions PDF à télécharger

 Dossier - Dès le départ !

 Infographie - La santé mentale, dès le départ, ça compte !

 Affiche dossier - Dès le départ !

Sources:

- Dessine moi un parent : stratégie nationale de soutien à la parentalité 2018-2022 (France)
- Les 1000 premiers jours, là où tout commence – rapport du Ministère des solidarités et de la santé
- Charte sur l'intervention Précoce
- Monoparentalité dans le parcours de vie – NCCR LIVES
- La situation des familles monoparentales – Caritas Suisse
- Les 1000 premiers jours de la vie une période cruciale pour la vie – Planète Santé
- Observatoire national de l'enfance en danger – la théorie de l'attachement
- Van Cutsem, N. (2020, juillet 31). Les contacts physiques ont beaucoup manqué aux Suisses pendant la crise – RTS
- Pagesy, H. (2020, juin 2). A l'heure du Covid-19, le manque de contacts physiques affecte nos vies – SlateFR
- La santé psychique en période de coronavirus – Source 3: COVID-19: monitoring social OFSP (nov. 2020)
- Les français et la solitude – enquête IFOP pour l'association Astrée
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 113
- Durkin, J., Jackson, D., & Usher, K. (2020). Touch in times of COVID-19: Touch hunger hurts
- Miljkovitch, R., & Pierrehumbert, B. (2005). Le père est-il l'égal de la mère? Considérations sur l'attachement père-enfant. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, (2), 115-129
- Legros, J. J. (2010). Un rôle social et généreux pour l'ocytocine dans l'espèce humaine?. *Correspondances en MHDN*, 14(4), 99-102.
- Lamboy, B., Fortin, J., Azorin, J. C., & Nekaa, M. (2015). Développer les compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes. *La Santé en action*, 431
- La petite enfance est le champ d'intervention le plus important de la prévention – Spectra

Discussion et débat

 **minds talk #05** - nouveau talk à venir au mois de mai, en partenariat avec l'association Espace A

Espace A soutient et accompagne les personnes concernées par l'adoption, les familles d'accueil ainsi que les personnes concernées par l'infertilité et par les traitements de procréation médicalement assistée



Podcast

 Un nouvel épisode du podcast de minds bientôt en ligne – **C'est pas que dans la tête!** Des témoignages qui parlent de vous, de l'intime au collectif...



Ressources

-  Ecole des parents - soutien à la parentalité
-  Arcade Sage-femmes - vous accompagne du début de votre grossesse aux premiers pas de votre enfant
-  Supermamans - soutien aux parents à l'arrivée de leur(s) nouveau(x) né(s) par un repas fait maison et sain et un temps de discussion
-  Réseau d'écoles 21 - réseau d'intervention précoce en milieu scolaire
-  "Tina et Toni" - programme gratuit de prévention globale pour les enfants de 4 à 6 ans
-  #MoiCMoi - promotion de la santé psychique des adolescent-e-s basée sur les compétences psychosociales
-  L'Unité de guidance infantile et le Pôle périnatal des HUG se consacrent aux premières années de la vie de l'enfant, à l'écoute des petits et de leurs parents
-  Le Cerf-volant est un lieu de rencontre et de loisirs pour enfants de 0 à 4 ans. Les enfants viennent avec leurs parents ou un autre adulte qui peuvent être accompagnés dans leurs difficultés et questionnements.
-  Les Messages aux parents de Pro Juventute accompagnent les parents pendant les six premières années de vie de leur enfant.

En savoir plus

- 📖 La théorie de l'attachement - parents naturellement
- 📖 Comment renforcer la santé mentale de mon enfant? Pour les parents d'enfants âgés de 6 à 12 ans - Take Care, Pédiatrie Suisse
- 📖 La promotion de la santé psychique dans la petite enfance - Promotion Santé Suisse
- ▶ Peut-on apprendre l'empathie à l'école? - Faut pas croire, RTS
- ▶ L'empathie et la générosité, ça s'entraîne - CQFD, RTS
- ▶ A l'école de l'empathie - A vue d'esprit, RTS
- ▶ Familles recomposées, je vous aime malgré tout - Temps Présent, RTS
- ▶ Les enfants doivent être davantage écoutés lors de placements -RTS Info
- ▶ Le pouvoir des caresses, le toucher un contact vital - ARTE
- ▶ Boris Cyrulnik et la petite enfance
- 🖥 Conférence avec Dr. Cyrulnik sur Santé, traumatismes et attachement
- 📖 Des âmes et des saisons, Psycho-écologie – Boris Cyrulnik



Blog

- 📖 Un nouvel article du blog de minds sur **la dépression périnatale**... Bientôt en ligne!

Ce qu'on en pense

Bébé et égalité !

Le retard de la Suisse en matière de congé parental et de congé paternité n'est pas sans conséquence pour l'équilibre familial et l'épanouissement des enfants! Loin derrière la plupart des pays européens, la Suisse est à la traîne avec seulement 14 semaines pour la mère et 2 semaines pour le père. Les inégalités entre hommes et femmes dans les domaines de la famille, mais aussi en politique, ont un impact direct sur le développement des enfants. En cause, une vision encore traditionaliste de la famille qui peine à considérer les pères comme "des pourvoyeurs de soin légitimes" alors que ni le genre, ni même l'existence d'un lien biologique ne sont des facteurs déterminants de la qualité des liens d'attachement. Le père est tout aussi apte que la mère à répondre aux besoins du bébé!

En lire plus sur le sujet :

- Oui à l'existence d'un congé paternité en Suisse ! - Le blog de minds
- Il reste encore beaucoup à faire en Suisse en matière de politique familiale - Projuventute
- Devenir et être papa - rencontre entre pères au HUG
- "La naissance d'un père" 5 vidéos sur le rôle et la place des pères - HESAV et männer.ch
- Isabel Valarino: «L'État ne considère pas les pères comme des pourvoyeurs de soins légitimes» - SWI