

La bienveillance est fondamentale pour le développement du cerveau de l'enfant - Catherine Guéguen

Les dernières découvertes scientifiques sur le développement du cerveau affectif et social sont une des avancées majeures de ce début du 21^è siècle. Car elles nous aident à mieux comprendre l'enfant et nous éclairent sur les conditions nécessaires à son épanouissement.

Depuis des millénaires, dans le monde entier, la bonne éducation est de croire, en pensant bien faire, que faire souffrir l'enfant en le punissant, en l'humiliant, verbalement ou physiquement, va lui permettre de progresser, d'avoir un bon comportement et d'apprendre mieux.

Or en 2013, Rebecca Waller, de l'université d'Oxford fait le bilan de 30 études sur les éducations punitives et sévères. Elle conclut que les effets sont déplorables et totalement contraire au but recherché par les adultes. Ce type d'éducation n'améliore pas du tout l'enfant et l'adolescent. C'est le contraire : elle les rend insensibles, durs, sans empathie et conduit souvent à des conduites antisociales : délinquance, agressivité, vol, drogues.

Ces recherches scientifiques très pointues nous disent que durant l'enfance, le cerveau est beaucoup plus fragile, beaucoup plus malléable et immature que pressenti. Chaque expérience relationnelle va modifier en profondeur les molécules cérébrales, les neurones, leurs connexions, les structures et circuits cérébraux et même l'expression de certains gènes.

Et ces recherches confirment qu'une relation empathique, aimante, soutenante est la condition fondamentale pour permettre au cerveau d'évoluer de manière optimale. L'enfant est alors capable de déployer toutes ses facultés affectives et ses facultés intellectuelles : il sait exprimer ses émotions, aimer, coopérer. Il réfléchit, aime apprendre, découvrir, et il a dû plaisir à vivre.

Ces recherches nous aident à mieux comprendre l'enfant :

Beaucoup d'adultes veulent par exemple que l'enfant de 2-3 ans se comporte comme un adulte et soit raisonnable. Or l'enfant à cet âge là est soumis à de véritables tempêtes émotionnelles dues à son cerveau immature. L'enfant a d'immenses colères, chagrins, paniques. Ces comportements ne sont pas des caprices et sont dus uniquement à l'immaturité du cerveau.

En dessous de 5 ans, le cerveau archaïque et émotionnel domine et l'enfant n'arrive pas à se contrôler. La partie du cerveau qui contrôle nos émotions, nos impulsions, le cortex orbito-frontal et les circuits le reliant au cerveau émotionnel et archaïque, ne commencent à maturer qu'entre 5 et 7 ans et ce, c'est ça l'important, en fonction de l'attitude bienveillante ou non des adultes. Le cortex orbito-frontal est une zone du cerveau essentielle puisqu'elle

régule nos émotions, nous permet d'être empathique, d'avoir un sens moral et de savoir faire des choix.

Entre 1 et 3 ans si l'enfant se trouve dans des situations qui le mettent en état d'insécurité, s'il se sent en danger, si ses besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits (besoin d'affection, d'attention, de jouer, de calme etc.), son cerveau archaïque va le dominer et le conduire à avoir des réactions instinctives d'attaque, de fuite ou de sidération. Il ne réfléchit pas, il peut donc attaquer immédiatement. Il n'est pas « méchant ». Il ne porte pas le mal en lui. Ceci est seulement dû à la dominance de son cerveau archaïque.

Quand on le laisse seul avec sa détresse, ses chagrins, sa colère, ses peurs, il va sécréter des molécules de stress : du cortisol. Quand le cortisol est à un taux très élevé ou prolongé, il devient très toxique pour son cerveau qui est fragile et il peut même détruire des neurones dans des zones essentielles du cerveau de l'enfant : le cortex préfrontal, l'hippocampe, le corps calleux, le cervelet.

Au contraire, chaque fois que l'adulte comprend l'enfant, l'aide à mettre des mots sur ses émotions, l'apaise, le console, adopte une attitude douce, chaleureuse, avec un regard compréhensif, des gestes tendres, en parlant d'une voix calme, apaisante, il va aider le cerveau à maturer et ces tempêtes émotionnelles diminuent progressivement vers 5-6 ans. C'est donc l'entourage qui va rendre l'enfant « raisonnable » en faisant maturer son cerveau.

Ceci ne veut pas du tout dire être laxiste, laisser tout faire.

Non ! L'adulte donne des repères, un cadre, mais il le fait avec empathie et bienveillance. Quand il voit que l'enfant n'a pas un comportement adéquat, il lui dit son désaccord et lui donne confiance : « je ne suis pas d'accord quand je t'entends dire cela, quand je te vois faire. Tu vas apprendre à faire autrement et je te fais confiance. » **Mais il ne juge pas l'enfant, ne le critique pas, ne lui fait pas de reproches** en disant : « Ce n'est pas bien de...Tu n'es pas gentil, tu es paresseux, égoïste... » Car ces paroles humiliantes empêchent un bon développement du cerveau et en entendant ces paroles, l'enfant perd confiance en lui, se dévalorise et ne progresse pas.

Un enfant élevé avec bienveillance, empathie, va devenir lui-même empathique, sociable et ne développera pas des comportements agressifs et anti-sociaux. Des études sont faites sur ce sujet.

Le « maternage », qu'est-ce que c'est ? C'est prendre soin, rassurer, consoler, apaiser il n'est pas réservé aux bébés, à tout âge on peut avoir besoin d'être materné. Il n'est pas non plus réservé aux femmes, les hommes sont capables tout autant que les femmes de materner.

Ce maternage a de très nombreuses actions favorables sur le cerveau, entre autre sur ce fameux cortex orbito-frontal, structure cérébrale essentielle comme nous l'avons vu.

Ce maternage nous permet de mieux faire face au stress et agit sur le développement de l'hippocampe, structure cérébrale centrale pour la mémoire et l'apprentissage.

Le maternage favorise aussi sur la sécrétion d'une molécule cérébrale : le BDNF, qui favorise le développement du cerveau.

Le maternage agit aussi sur la sécrétion d'une molécule essentielle qu'on appelle l'ocytocine et qui permet d'être empathique. Cette molécule est la molécule du lien avec les autres, de l'amour, de l'amitié. Elle engendre de la confiance, de l'altruisme, de la coopération. Elle diminue le stress, l'anxiété. L'ocytocine déclenche la production successive de 3 autres molécules importantes : la dopamine, les endorphines, la sérotonine.

La dopamine stimule la motivation indispensable pour tout apprentissage, elle donne du plaisir à vivre, de la créativité.

Les endorphines sont des opioïdes donc de l'opium. Elles procurent donc une sensation de bien-être.

La sérotonine stabilise l'humeur. Ces molécules produisent chez l'enfant ce dont les adultes rêvent : un enfant calme, non stressé, empathique, confiant, curieux, motivé et heureux d'apprendre.

L'empathie se transmet.

A chaque fois que l'enfant reçoit de l'empathie, de l'affection, il sécrète de l'ocytocine qui lui permet à son tour d'être empathique et affectueux. C'est donc un cercle vertueux : plus nous recevons d'empathie, plus nous avons un taux élevé d'ocytocine et plus nous sommes capables d'être empathique. L'inverse est aussi vrai, moins nous recevons d'empathie moins nous avons d'ocytocine et moins nous sommes capables d'être empathique.