



CHANGER SON REGARD SUR L'ENFANCE GRÂCE AUX NEUROSCIENCES

Elise Darcy

Infirmière puéricultrice

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Elise Darcy (2020), *Changer son regard sur l'enfance grâce aux neurosciences* from www.associationepsylon.com/articles

Questionner la place de l'enfant dans notre société

Dans un de ses ouvrages[1], le Dr. Catherine Gueguen éclaire de manière amusante nos modes de communication avec les enfants, en transposant les dialogues d'adulte à enfant dans une discussion d'adulte à adulte. Elle montre que des paroles qui pourraient sembler banales lorsqu'elles sont adressées à un enfant nous apparaissent alors choquantes, voire inacceptables, dans ce nouveau contexte. « Je n'en peux plus de vivre avec quelqu'un de capricieux, qui fait des histoires pour tout ! », « Fiche-moi la paix. Laisse-moi regarder mon film tranquille, ce que tu peux être pénible », voilà effectivement des injonctions que l'on n'adresse pas fréquemment à une personne majeure !

Cet exercice de transposition met en lumière la pensée, ancienne, fortement ancrée et bien souvent inconsciente selon laquelle une relation de domination est légitime, car l'enfant n'est pas considéré comme l'égal de l'adulte.

Tout parent souhaite le bon développement de son enfant. Mais la place que l'on a réservée aux enfants dans notre société et le mode de communication qui en découle le favorisent-elles ? Depuis une vingtaine d'années, de nombreuses équipes scientifiques explorent une nouvelle discipline qui éclaire ce sujet. Il s'agit des neurosciences affectives et sociales.

On désigne par ce terme l'ensemble des études qui s'intéressent aux liens existants entre développement du cerveau, émotions et compétences sociales des enfants. Menées suivant des protocoles scientifiques, elles apportent des données objectives sur les éléments favorisant le développement et l'épanouissement de l'enfant.

Il ne s'agit pas ici de culpabiliser les parents, ni de critiquer l'éducation qu'ils mettent en place, mais d'éveiller les consciences à ces nouvelles connaissances, capitales pour l'avenir des enfants.

Ce que nous apprennent les neurosciences affectives et sociales

Les spécificités du cerveau de l'enfant

Les comportements des jeunes enfants sont parfois déroutants pour un adulte, en particulier en ce qui concerne la gestion de leurs émotions : pleurs soudains, perte de contrôle émotionnel... Il s'agit d'une période difficile pour les parents, car ils ne comprennent souvent pas les raisons d'attitudes qu'ils jugent exagérées et parfois préméditées.

Les neurosciences dédouanent les jeunes enfants de toute intention malveillante ! Les études récentes ont démontré que le cerveau de l'enfant est bien différent de celui de l'adulte, ce qui peut mener à d'importantes incompréhensions.

L'immaturation cérébrale de l'enfant a pour conséquence la domination des cerveaux émotionnel (limbique) et archaïque sur le néocortex (cerveau supérieur). L'enfant n'est pas en capacité d'interpréter ce qu'il ressent et de modérer son émotion. Ce n'est pas une question de volonté mais de capacité : il ne peut pas physiologiquement gérer ses émotions.

Un enfant de 2 ou 3 ans ne peut donc pas « être raisonnable » ou « réfléchir à ses actes ». Inutile de le punir ou de le sermonner : il vit des « tempêtes émotionnelles » incontrôlables, au cours desquelles ses émotions l'envahissent, le débordent sans qu'il n'y puisse rien faire.

L'enfant sera en capacité de réguler ses émotions, s'il vit dans un environnement favorable, à partir de 5/7 ans, l'âge de raison. Sinon, cela prendra plus de temps. D'ailleurs, certains d'entre eux, arrivés à l'âge adulte, pourront encore avoir des difficultés à ne pas céder à l'impulsivité.

Quel environnement pour favoriser le développement de l'enfant

Des centaines d'études scientifiques internationales ont été réalisées pour identifier les conditions les plus favorables au développement de l'enfant. Elles sont unanimes et démontrent qu'une relation empathique, soutenante, apaisante, sécurisante permet à l'enfant de grandir de la façon la plus optimale possible.

C'est un grand changement dans notre perception de l'éducation. Avant, nous pouvions penser que crier sur un enfant, l'humilier, le violenter, le dévaloriser, le rejeter, allait l'aider à lui « apprendre la vie » et lui donner une « bonne éducation ».

A présent, nous avons les preuves scientifiques que ces comportements rendent les enfants insensibles, agressifs, sans empathie, qu'ils seront plus sujets à la violence, aux addictions, aux troubles psychiques (anxiété, dépression) et à la délinquance. L'exact contraire de ce qui est recherché par la majorité des parents.

Alors, comment s'y prendre ?

Construire un environnement favorable au développement de l'enfant

Commençons par nous intéresser au concept d'empathie, car l'empathie du parent est essentielle pour deux raisons :

- être conscient de son état émotionnel tout d'abord, pour être en capacité d'entrer en lien avec son enfant
- comprendre les émotions de son enfant afin de l'accompagner au mieux.

Qu'est-ce que l'empathie ? :

Selon Jean Decety[2], neurobiologiste américain :

L'empathie est définie comme « la capacité à se mettre à la place d'une autre personne pour comprendre ses sentiments, est un trait distinctif qui nous rend si profondément humain et qui est à la source du raisonnement social et des comportements moraux. »

Il y a une part d'inné et d'acquis: nous sommes programmés pour être empathiques, nous naissons avec la graine de l'empathie. Il est ainsi prouvé que les nourrissons, dès 6 mois, peuvent faire preuve d'empathie[3]. Nous possédons donc tout ce capital, mais cela s'apprend, se cultive et s'entretient !

C'est l'environnement, notamment affectif et éducatif, qui permet de développer ou non cette capacité. Le rôle de l'adulte dans la période de la petite enfance est crucial : il lui faut accompagner l'enfant dans ses émotions, l'aider à les distinguer, à les apprivoiser et créer l'environnement bienveillant, sécurisant, encourageant, qui lui permettra de se construire.

Comment faire au quotidien ? Je vous propose trois clés de compréhension : tout d'abord, être conscient de ses propres émotions, ensuite poser des règles et un cadre à son enfant et faire preuve d'empathie vis-à-vis de son enfant pour l'accompagner dans ce cadre.

1 : Connais-toi toi-même et prends soin de toi

Pour accompagner son enfant, le parent doit être disponible et pleinement conscient de ses propres émotions et de ses besoins profonds.

Par exemple, si nous rentrons tard après une journée de travail difficile, nous n'allons pas accueillir les pleurs ou les cris de notre enfant de la même façon qu'en vacances ! Être conscient de son état émotionnel et le formuler, nous aide à nous apaiser et soutient l'enfant progressivement dans cette acquisition.

La plupart des adultes n'ont pas été habitués à fonctionner comme cela. Ils ont appris à lire, écrire, compter, mais pas à être à l'écoute de leurs émotions et à identifier le besoin qui se cache derrière elles. Mais ce qui est fabuleux avec le cerveau humain, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre ! Cette démarche aidera les parents à mieux se connaître et à apaiser le climat familial.

Différents moyens permettent de cheminer, en voici un particulièrement intéressant.

Un outil pratique : La communication non violente (CNV) :

La communication non violente, fondée par Marshall Rosenberg en 1983, prône une communication empathique, en lien avec l'autre, et œuvrant pour la paix. Elle se base sur l'observation (sans jugement), l'accueil des émotions, la connaissance de ses besoins et la formulation de demandes.

Marshall Rosenberg explique que nos conversations sont souvent axées sur le jugement et la compétition « J'ai raison, tu as tort et je vais te le démontrer ». Pour favoriser un échange de qualité, il suggère de parler de soi, d'exprimer son état émotionnel et ses besoins, et d'être à l'écoute de l'autre. Si chacun s'exprime librement, se sent entendu et respecté, il est plus disponible pour comprendre la personne en face de lui et se relier à elle. Cet échange permet ensuite de trouver une solution qui convienne à chacun.

La CNV est utile dans toutes les situations de la vie: au travail, entre amis, avec son conjoint et ses enfants !

Un concept formidable de la CNV : l'auto-empathie

L'empathie ne s'applique pas seulement aux autres mais également à soi-même ! Nous nous rendons compte que nous venons d'agir à l'inverse de ce que nous souhaitons ; par exemple, nous venons de crier après un enfant qui vient de renverser un verre. Plutôt que de se dire « je suis un mauvais parent », nous pouvons nommer notre émotion et nous dire que nous ferons mieux la prochaine fois !

Nous avons la possibilité de nous excuser en nommant nos émotions. Cela nous redonne de l'humanité (le parent parfait n'existe pas !) et cela aide les enfants à évoluer.

La première des trois clés est donc que le parent puisse faire un travail sur soi pour être prêt à s'occuper de son enfant.

2 : Définir un cadre sécurisant dans lequel l'enfant peut évoluer

Accompagner un enfant avec empathie ne signifie pas tout lui permettre. L'enfant a besoin d'un cadre et de règles claires afin de se sentir en sécurité.

Il va régulièrement interroger les règles en s'y confrontant : manger la terre alors qu'on le lui a interdit, sauter sur le canapé, jeter ses jouets... Ceci peut générer de l'agacement et de la fatigue pour ses parents, mais il ne faut pas interpréter ces comportements comme de la provocation : l'enfant teste en fait la solidité du cadre que ses parents lui ont posé pour se rassurer et se sentir protégé.

Le rôle des parents sera alors de nommer et de renommer l'interdit à de nombreuses reprises. A ces derniers de tenir et de réaffirmer le cadre, avec patience et douce fermeté.

Quelques astuces qui pourront aider les parents dans cette voie :

- Formuler à l'affirmative plutôt qu'à la négative : l'enfant a besoin de savoir ce qu'il peut faire plutôt que ce qu'il ne peut pas faire. Si un enfant saute sur le canapé, il est plus efficace de lui dire « descends du canapé, tu pourras sauter sur le sol », plutôt que « Ne saute pas sur le canapé »
- Aider l'enfant à respecter le cadre en aménageant l'espace, pour limiter le nombre d'interdits, ce qui facilitera la vie de toute la famille : enlever les bibelots, sécuriser les prises électriques, limiter le mobilier...

Ce cadre, cet espace des possibles, doit régulièrement être questionné et modulé en fonction des nouvelles acquisitions, des besoins des enfants et de leur degré d'autonomie.

La deuxième clé est donc de poser un cadre, dans lequel le parent va permettre à l'enfant d'évoluer.

3 : Accompagner l'enfant avec empathie

Pour développer une relation bienveillante avec son enfant, il s'agit de l'accompagner dans son quotidien, de le laisser faire ses expériences dans le cadre en sécurisant son environnement, et de l'aider à vivre ses émotions en les nommant.

Pour vous aider à identifier des pratiques à repérer, adopter ou éviter, voici quelques exemples de situations.

Le premier concerne la reconnaissance et l'accompagnement des émotions.

Si un enfant tombe, nous pouvons dire assez spontanément : « Ce n'est rien, relève-toi, arrête de pleurer ». Or, en faisant cela, nous ne laissons pas de place à l'expression de l'émotion de peur, à la sensation de douleur, au besoin de réconfort.

L'enfant se sentira davantage soutenu et compris si nous le câlinons en lui disant : « Tu as eu peur. Ton genou est écorché, tu dois avoir mal. Quand tu te sentiras mieux, je te le soignerai. »

Autre situation : L'utilisation de « mots étiquettes ». Par exemple : cet enfant est « turbulent », « colérique », voire « méchant ». Derrière ces mots qui peuvent sembler anodins se cache un piège. Ayant cette étiquette en tête, l'adulte va détecter le moindre signal renforçant sa croyance et le signalera à l'enfant. L'enfant l'intégrera également et verra qu'il aura toute l'attention des adultes en agissant ainsi. Attention donc aux jugements et aux mots utilisés lorsque nous parlons des enfants. Nous ne pourrions faire que renforcer des comportements non souhaités.

Enfin, l'accompagnement peut être facilité par la posture physique. Pour contribuer à l'équilibre de la relation, se mettre à hauteur des enfants pour les écouter est essentiel. Une fois encore, faisons preuve d'empathie, mettons-nous à la place de l'enfant et demandons-nous ce que nous ressentons lorsque nous sommes assis sur une chaise et qu'une personne s'adresse à nous debout. Assez rapidement, selon le contexte, nous avons envie de nous lever ou de l'inviter à s'asseoir pour faciliter la discussion. Il en est de même pour les plus jeunes.

Ceci est une illustration de la dernière de nos trois clés, rappelant l'importance de pratiquer l'empathie pour faciliter la communication avec l'enfant.

Conclusions

Les découvertes des neurosciences nous amènent à nous interroger sur la place des enfants dans notre société.

Pour tendre vers une relation de qualité, nous devons nous interroger sur nos émotions, nos besoins et nos comportements.

Tout cela contribuera à notre paix intérieure et permettra aux enfants de grandir dans un climat familial serein et joyeux !

[1] « Vivre heureux avec son enfant », Catherine Gueguen,

[2]
https://www.lemonde.fr/savoirs-et-connaissances/article/2003/08/28/jean-decety-l-empathie-une-specificite-humaine_331910_3328.html

[3] DECETY J, 2015, « The neural pathways, development and fonctions of empathy », *Current Opinion Behavioral Science*, 3 : 1-6

BIBLIOGRAPHIE

Parentalité

- GUEGUEN, C. (2015) Pour une enfance heureuse.
- GUEGUEN, C. (2017) Vivre heureux avec son enfant
- GUEGUEN, C. (2020) Lettre à un jeune parent
- MARINOPOULOS, S. (2016) Ecoutez-moi grandir
- FILLIOZAT, I. (1999) Au cœur des émotions de l'enfant
- FILLIOZAT, I. (2014) Il me cherche
- DUTHEIL, A. (2017) La psychologie positive avec les enfants
- JUNIER, H. (2019) Le manuel de survie des parents
- GORDON, T. (1989) Eduquer sans punir
- GORDON, T. (1970) Parents efficaces
- FABER, A., MAZLISH, E. (1980) Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent
- FABER, A., MAZLISH, E. (1974) Parents épanouis, enfants épanouis
- ROSENBERG, M. (2004) Élever nos enfants avec bienveillance, l'approche de la communication non violente
- FAURE, J-P (2005) Eduquer sans punitions ni récompenses, avec la communication non violente

Pour aller plus loin (connaissance de soi, de ses émotions, de ses besoins) :

- ROSENBERG, M. (1999) Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)
- D'ANSEMBOURG, T. (2001), Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Thomas d'Ansembourg
- FILLIOZAT, I. (1997) L'intelligence du cœur
- FILLIOZAT, I. (2001) Que se passe-t-il en moi ?
- Vidéo Marshall Rosenberg : <https://www.youtube.com/watch?v=fl-65RPE41Y>
- Vidéo de Thomas d'Ansembourg : <https://www.youtube.com/watch?v=Z2kkC3Bc9Og>