

Conférence Catherine Gueguen
Mercredi 1^{er} février 17
Villemomble

Quatre enfants sur cinq subissent des violences physiques ou verbales dans le monde. Deux enfants meurent de maltraitance en France par jour.

Les neurosciences affectives et sociales portent sur les émotions, les sentiments, les capacités relationnelles.

Des millions de chercheurs travaillent pour que les enfants se développent bien

Mac Erwen : stress et cerveaux

Allan Schore : compétences pluridisciplinaires

Jean Decety (français) : l'empathie

Le cerveau :

Le droit de faire des erreurs aide au développement et à l'action.

Quand on est en danger : on combat, on fuit ou on est en état de sidération. C'est notre cerveau reptilien qui le décide. Cette réaction peut s'éduquer et on peut apprendre à réagir autrement.

Le lobe préfrontal (néo cortex) contrôle nos émotions. Il s'éduque.

Peut-on repenser l'éducation à la lumière de ces recherches ?

Une grande partie de notre cerveau est dévolue aux relations sociales qui sont capitales pour notre développement. Ce que vit l'enfant va s'imprimer en profondeur dans son cerveau.

Chaque rencontre influence son développement. L'enfant possède un cerveau plus malléable que l'adulte. Il faut 25 ans pour que le cerveau soit mature.

Les humiliations verbales ou physiques ont des effets nocifs pour le développement du cerveau.

L'expression des émotions apaise et régule notre cerveau émotionnel. Plus on parle des émotions aux « tout petits » plus la sociabilité naturelle va être renforcée.

Les enfants naissent altruistes : l'environnement renforce ou pas cette disposition naturelle.

Il faut une relation empathique soutenante encourageant et aimante pour optimiser le développement du cerveau.

Empathie émotionnelle : sentir, partager les émotions, les sentiments d'autrui, sans être dans la confusion entre soi et les autres.

Empathie cognitive : comprendre les émotions et les pensées d'autrui

La sollicitude empathique nous incite à prendre soin du bien-être d'autrui

Etre bienveillant : porter sur autrui un regard sans jugement, aimant, compréhensif

Plus l'enfant vit des expériences d'empathie plus il devient sociable et moins il développe des comportements agressifs, antisociaux.

Les émotions renseignent sur nos souhaits, nos besoins profonds. C'est une réaction biologique et nous ne contrôlons pas ce que nous ressentons. Le sentiment découle de l'émotion. L'émotion nous dit « prends soin de toi », nous aide à nous connaître.

A Damasio : « l'erreur de Descartes », 1995. Il a décrit le circuit cérébral des émotions qui nous permet de faire des choix, d'agir, d'apprendre (la motivation est une émotion)

Compétences socio émotionnelles : ces compétences sont liées à la réussite scolaire

- Acquérir des connaissances, comprendre, coopérer, résoudre des conflits, avoir une pensée critique

Partenariat Agence Régionale de Santé Pays de Loire et EN : formation des enseignants à ces compétences. Il a été constaté que le « burn out » se réduisait chez les enseignants. Le développement des compétences émotionnelles des enfants dès la maternelle prépare mieux à la lecture, l'écriture, le calcul.

Grazzani, 2016 : la lecture tous les jours pendant 2 mois à 4 à 6 enfants, suivie d'un échange sur les émotions développe la sociabilité et le langage

La majorité des adultes n'est pas connectée à ses émotions. On peut ne pas se connecter à ses émotions pour ne pas souffrir. Nommer ses émotions, calme et permet de réévaluer sa situation.

Le cerveau se transforme. Le cortex préfrontal éduqué permet de se calmer et de prendre les bonnes décisions.

La Communication Non Violente: elle crée une qualité de relation à soi et aux autres. M Rosenberg « les mots sont des fenêtres ou des murs » La CNV éducation est en cours d'agrément avec l'EN.

Pour être empathique et bienveillant envers les autres, il faut d'abord être empathique avec soi-même et accueillir ses émotions sans jugement.

Que se passe-t-il dans le cerveau de l'enfant ?

A deux ans un enfant possède un cerveau très immature.

L'ultime étape du cerveau est le cortex orbito-frontal : sans empathie on ne peut pas aimer.

L'empathie se développe grâce à l'entourage. Elle nous permet d'avoir le sens éthique et le sens moral. L'environnement permet son développement.

Les parents sont essentiels dans les premières années de vie puis le groupe, les copains dont l'influence est importante à partir de 6-7 ans.

L'enfant avant 5 ans ne peut pas contrôler ses émotions.

Notre présence calme est ressentie : notre voix, notre regard, nos gestes apaisent puis on aide à nommer les émotions.

Les émotions ne sont « ni bien ni mal ». Dire : « je suis inquiète » ; « Je ne suis pas d'accord ». Ce n'est pas bien est une évaluation de la personne qui signifie « je ne veux rien »

On peut demander : « Qu'est-ce que tu en penses ? »

Dès la première année de vie, l'être humain sait où est le bien et le mal.

Quand l'enfant est en insécurité affective, le cerveau archaïque s'anime et l'enfant frappe, mord.

On peut dire : « On ne mord pas et je te fais confiance en grandissant, tu ne mordras pas ».

Entre 5 et 7 ans, le cerveau archaïque et émotionnel domine.

Toute punition abîme le cerveau de l'enfant : ce comportement ne durera pas si les adultes apaisent l'enfant.

Les enfants de 2-3 ans tapent souvent. Il faut continuer à rassurer, à apaiser. L'enfant peut regretter quand il a compris ce qui s'est passé. L'expression des émotions et l'empathie aident des enfants qui ont une vie difficile.

Face à un enfant qui fait une grosse colère : parler au groupe pour l'aider à sortir de sa colère : « il n'est pas bien ; il faut attendre qu'il aille mieux ». Les enfants s'entraident. L'être humain a envie d'aider.

Il ne s'agit pas de céder ni d'être « laxiste ». L'adulte est le modèle qu'on imite. Il aide à mettre des mots sur des émotions pour grandir, se rassurer, apprendre à se contrôler. Il transmet un cadre, des limites et des valeurs en comprenant l'enfant.

Par le regard compréhensif, la voix douce, chaleureuse, l'adulte console, soutient et fait « mûrir » le cerveau de l'enfant.

En 2011 : études d'IRM d'adultes très violents : le cortex préfrontal fonctionnait mal. Ce cortex peut se réactiver à l'adolescence et à l'âge adulte grâce à la capacité de résilience

L'épigénétique :

Nature et culture : l'environnement est beaucoup plus important et peut modifier l'expression des gènes.

Le stress et le maternage (prendre soin ; consoler aussi pour les adultes) modifient notre façon d'être et nos facultés intellectuelles.

Quand on subit un stress, une seule personne suffit et peut faire en sorte que le cerveau résilie. La résilience est un concept proposé par Werner Smith (US)

Par exemple, l'enseignant à l'école : il faut une ambiance, une école entière, que tous les personnels contribuent.

Le maternage permet de mieux apprendre. Il agit sur la croissance des neurones. Le contact doux et respectueux aide à la maturation du cerveau notamment le cortex préfrontal. Il fait sécréter de l'ocytocine qui permet d'être empathique.

Avec l'ocytocine, la personne sait mieux lire l'expression des yeux. C'est la molécule de l'amour ; elle diminue le stress. L'attachement sécurisé permet le développement sécurisé des enfants, les aide à percevoir les signaux émotionnels et à les interpréter pour répondre de façon appropriée.

Les personnes bienveillantes nous font produire de l'ocytocine. Le rôle des enseignants est primordial.

Comment « remplir notre réservoir d'ocytocine » ?

Ambiance chaleureuse ; interactions harmonieuses ; conversation agréable ; plaisir ; eau chaude ; contact tendre ; échange de regards : toujours dans la réciprocité. Tout le collectif en profite.

Une fois que les adultes vont bien, les enfants peuvent aller bien.

La dopamine : favorise la motivation et la créativité

Les endorphines : hormones du plaisir

La sérotonine : stabilisateur de l'humeur

L'activité physique agit de façon bénéfique sur les fonctions intellectuelles, les humeurs et le corps.

L'insula : partie du cerveau qui a un rôle clé dans différentes fonctions généralement liées à nos émotions, à notre conscience de soi et à nos interactions sociales. Les encouragements la font augmenter de volume.

2015, étude portugaise portant sur 145 enfants : quand les enseignants ont une attitude chaleureuse, les enfants obtiennent de meilleurs résultats.

La relation enseignant/élèves « soutenante » est associée à une amélioration des résultats scolaires notamment pour les enfants fragiles.

La compétitivité et la comparaison provoquent du stress et pas d'ocytocine. Créer des relations bienveillantes diminue l'anxiété.

La maltraitance émotionnelle : toute parole qui rabaisse, critique, humilie ou provoque un sentiment d'humiliation, de honte et tout ce qui fait peur. C'est aussi ignorer, isoler, rejeter. Elle diminue le volume du cortex orbito frontal.

Les paroles blessantes, humiliantes, ont des répercussions désastreuses sur le cerveau de l'enfant. Sur les adultes, elles provoquent de l'anxiété, de la dépression, des problèmes de personnalité et de l'agressivité. Les coups entraînent une diminution de la substance grise du cerveau.

La maltraitance abîme les circuits neuronaux qui entrent dans l'apprentissage du langage. Elle diminue l'hippocampe et empêche d'apprendre. Le stress génère du cortisol lequel en excès peut détruire des neurones.

L'amygdale est mature dès la naissance : les peurs sont stockées. La mémoire est active vers 4-5 ans.

La méditation pleine conscience (Pays Bas)

(La méditation Pleine Conscience n'est pas une pratique de relaxation ou une méthode antistress. Ce qui caractérise la Pleine Conscience, c'est son approche laïque, codifiée. Le Pr Christophe André, psychiatre à Sainte Anne (Paris) et l'un de ceux qui ont introduit la Pleine Conscience en France

Elle est en cours de demande d'agrément EN

Bibliographie :

C Gueguen : « Pour une enfance heureuse » et « Vivre heureux avec son enfant » Pocket

C André : « 3 minutes à méditer » Ed L'Iconoclaste

Eline Snel : « Calme et attentif comme une grenouille » ED Les Arènes

M Rosenberg : « Les mots sont des fenêtres (ou des murs) » Editions Jouvence

Films :

Vers un monde altruiste ARTE S Guilmain

« Si j'aurais su je serais né en Suède » Manon Cueq

« Il faut apprendre à vivre ensemble comme des frères sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles » M L King (1229-1968)

Communication Non Violente :

Education-nvp.org

Fiches pédagogiques contre la violence