7
LES ENFANTS

LE CERVEAU DES ENFANTS

"L'enfant est un être profondément sociable. Il a besoin de nouer des relations avec des adultes qui le comprennent, le réconfortent et le soutiennent."
Catherine Gueguen

- Le petit enfant est dominé par **son cerveau archaïque** (siège des réactions spontanées, sans passage par le raisonnement et la maîtrise des impulsions). Les circuits neuronaux qui relient le cerveau supérieur (siège de la réflexion) aux cerveaux archaïque et émotionnel ne sont pas fonctionnels. Il réagit donc instinctivement pour sa survie. En cas de colère, de peur, de surprise, il est poussé à attaquer, à fuir ou à se figer.
- Il vit ses émotions avec **une extrême intensité**. Ses peurs, ses chagrins, ses colères sont de vrais raz de marée, des "orages émotionnels". En effet, le petit enfant, de la naissance à 5 ans, ne peut pas contrôler ses émotions d'un point de vue biochimique et neurologique. Son cerveau supérieur, qui permet de prendre du recu, n'est pas encore mature.
- Cela signifie entre autre que **l'enfant ne peut pas se calmer seul**. Catherine Gueguen écrit : *"Quand il est laissé seul face à ses émotions de tristesse, de colère, de peur, son amygdale cérébrale active la sécrétion de molécules de stress du cortisol, de l'adrénaline, qui en quantité importante peuvent être toxiques pour le cerveau et l'organisme."*
- En tant qu'adulte, nous nous devons donc de **mettre des mots sur les émotions** des enfants, dès le plus jeune âge. Ce qui est bénéfique pour la maturation du cerveau des enfants. Cela apaise l'amygdale, équilibre le système nerveux.
- Du fait du caractère malléable du cerveau des enfants, les relations qu'ils vivent avec leur entourage modifient le développement global de leur cerveau et agissent sur son développement intellectuel et émotionnel. Ainsi, plus un adulte est **bienveillant et empathique** avec un enfant, plus ce dernier devient lui-même empathique et bienveillant.
- Par ailleurs, l'enfant imite via **les neurones miroirs.** Les adultes de son entourage sont donc des modèles pour l'enfant : leur influence est majeure.

- **Le stress est nocif** pour le cerveau fragile des enfants. Quand le stress est important en quantité et prolongé dans le temps, le cortisol (une des hormones du stress) peut détruire des neurones qui jouent un rôle dans la mémoire, la gestion des émotions, la résilience et les capacités relationnelles. Ce stress peut prendre plusieurs formes dans la relation adultes/ enfants : dureté des mots (humiliations, cris, menaces…), gestes brusques (bousculade, gestes forcés…), gestes violents (fessée, gifle, tirage d'oreilles).
- Les relations que les enfants vivent avec leur entourage modifient le développement global de son cerveau et agissent sur la mémoire et sur les émotions.
- Catherine Gueguen écrit que, pour aller bien, un enfant a besoin : **d'amour inconditionnel** de la part de ses proches (présence, attention, regard, ton de voix, paroles, gestes); **de recevoir de l'empathie** (via l'accueil de toutes ses émotions, agréables ou désagréables comme la colère, la tristesse ou la peur); **de pouvoir exprimer librement ce qu'il ressent** (en ayant connaissance du vocabulaire adéquat et en ayant la liberté, les opportunités de le mettre en mot); **de ne pas vivre dans la crainte d'être puni** quand il fait des erreurs, mais au contraire de savoir qu'il peut dire ce qu'il ressent ou ce qu'il a fait sans être critiqué mais en recevant de l'aide pour résoudre son problème; **de se sentir encouragé**, soutenu dans ce qu'il entreprend; **d'adultes qui le guident avec bienveillance**, qui lui montrent le chemin, lui donnent des repères tout en lui laissant la liberté de faire les choix qui lui conviennent et en ayant le droit de se tromper, de changer d'avis; **d'être entouré d'adultes authentiques** et émotionnellement sains qui savent exprimer leur désaccord sans violence, qui peuvent le guider et l'accompagner sans entretenir des rapports de force ou de domination.