

Les neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante (Catherine Gueguen, pédiatre)

Les preuves des neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante

Intervention sur les neurosciences affectives et l'éducation :

Le rôle vital des émotions dès la plus tendre enfance

Les émotions sont importantes à connaître et à reconnaître pour plusieurs raisons :

- **les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles constituent une réaction biologique à un événement extérieur**

Quand on est connecté à ses émotions, on sait qui on est et on peut orienter notre vie vers ce qui nous correspond profondément.

Les émotions sont des renseignements, des signaux pour nous dire : tu en es à ce point là, essaie d'aligner ta vie avec ce que tu voudrais profondément être.

Il est alors nécessaire d'accueillir toutes les émotions chez soi et chez les autres sans jugement.

- **l'expression verbale des émotions est source de bien-être (à l'inverse la répression des émotions est source de stress)**

Dire quand on est anxieux, triste, déçu ou encore en colère va apaiser une partie de notre cerveau. Cela nous déstresse littéralement de parler de toutes nos émotions (agréables et désagréables).

Ecouter les émotions des autres avec bienveillance est alors un grand cadeau à leur faire.

Le cerveau de l'enfant est immature et fragile

Jusqu'à 5/6 ans, l'enfant est traversé par de véritables tempêtes émotionnelles et ne peut vraiment pas se calmer seul. L'enfant vit ses émotions sans filtre : ce sont de grands chagrins (même pour ce qui semble une broutille à l'adulte), de grandes peurs (même pour ce qui semble anodin à l'adulte), de grandes colères (qui ressemblent à des comédies pour les adultes). Les fonctions de son cerveau qui lui permettraient d'analyser la situation et de prendre du recul afin de se calmer ne sont pas matures.

Si l'enfant est laissé seul avec ses peurs, sa frustration, ses angoisses ou ses colères, son organisme sécrète des molécules de stress très toxiques pour son cerveau fragile. Quand on envoie un enfant se calmer seul dans sa chambre, quand on gronde un enfant parce qu'il fait un caprice, on inhibe la maturation de son cerveau.

Les recherches en neurosciences nous aident à comprendre que l'enfant ne peut rien faire face à ses tempêtes émotionnelles et qu'il est inutile de le menacer ou de le punir.

Une attitude chaleureuse, empathique et bienveillante fait mûrir le cerveau de l'enfant d'un point de vue intellectuel et affectif

Les neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante (Catherine Gueguen, pédiatre)

Quand les adultes sont capables d'apaiser, de sécuriser, de consoler et d'accueillir les émotions de l'enfant, différentes parties du cerveau de ce dernier croissent :

- **le cortex préfrontal**

Plus le cortex préfrontal est développé, plus l'enfant développe sa capacité à l'empathie, à faire des choix, à aimer, à avoir un sens éthique et à gérer ses émotions.

- **l'hippocampe**

L'hippocampe occupe une place centrale dans l'apprentissage et la mémoire. Le fait de soutenir et d'encourager les enfants dès la plus jeune enfance dope la croissance de l'hippocampe : une éducation bienveillante peut donc favoriser les apprentissages d'un point de vue neurologique.

Quand un enfant est stressé (par des menaces, du chantage, des humiliations, des coups, de l'isolement...), il sécrète de l'adrénaline et du cortisol à des taux trop élevés. Le cortisol a un effet toxique et détruit des neurones dans le cortex préfrontal et dans l'hippocampe.

Les interactions avec les adultes modifient en profondeur la structure du cerveau de l'enfant. Un enfant laissé souvent seul en proie à une tempête émotionnelle, un enfant dont les émotions ne sont pas écoutées ou, pire, niées devient peu résistant au stress : il sera plus sensible à l'anxiété et plus enclin à l'agressivité.

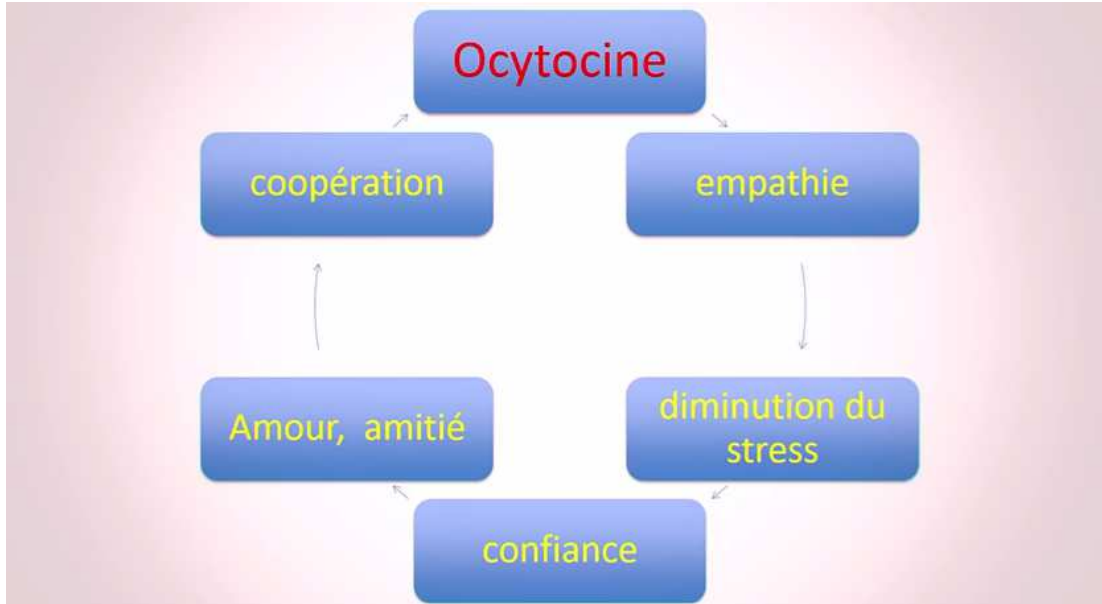
L'attitude idéal des adultes avec les enfants est de :

- mettre des mots sur les émotions des enfants (*tu es triste/ fâché/ déçu/ en colère/ dégoûté/ tu as eu peur...*)
- comprendre l'émotion (*tu es... parce que... et c'est difficile pour toi*)
- apaiser l'enfant par le ton de la voix et l'attitude, par des contacts physiques
-

Qu'est-ce qui se passe dans le cerveau de l'enfant quand nous nous montrons empathiques et chaleureux ?

A chaque fois qu'un être humain est dans une ambiance agréable, avec une personne empathique, chaque fois qu'un regard bienveillant est posé sur lui ou qu'il reçoit des caresses, des gestes tendres, des sourires, son organisme sécrète de l'ocytocine.

Les neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante (Catherine Gueguen, pédiatre)



L'ocytocine est une hormone qui permet de :

- faire preuve d'empathie envers autrui
- faire face au stress (l'ocytocine est le meilleur anxiolytique qui soit, dicit Catherine Gueguen !)
- donner confiance en soi
- aimer
- coopérer

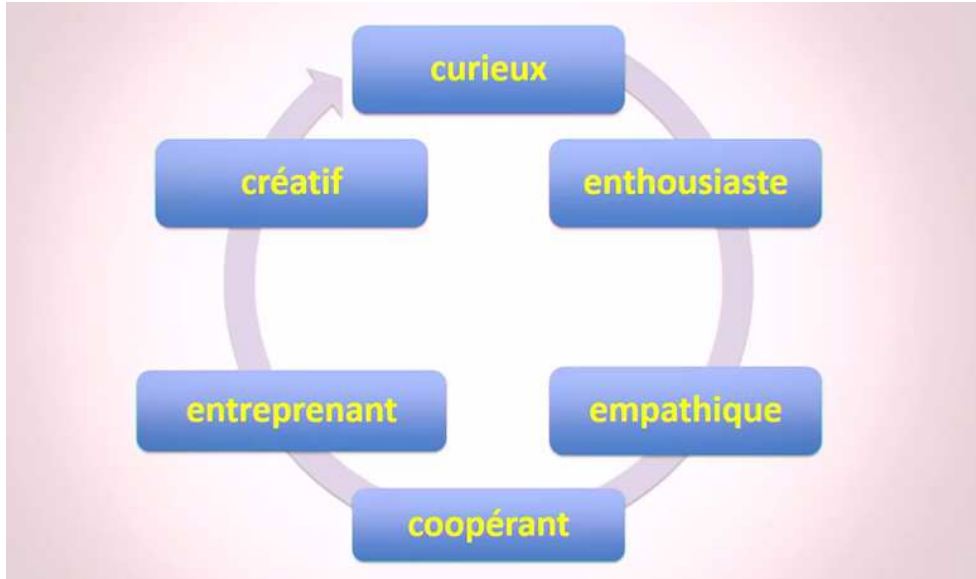
La sécrétion d'ocytocine s'accompagne de sécrétion d'autres molécules :

- endorphines (la molécule du bien être)
- la sérotonine (un stabilisant de l'humeur)
- la dopamine (la molécule qui donne plaisir à vivre, qui motive et qui rend créatif)

Quand on reçoit beaucoup d'ocytocine, pas besoin d'anti-dépresseur !

Etre empathique, bienveillant et chaleureux donne des êtres humains en bonne santé mentale. L'être humain est fait pour avoir des relations satisfaisantes. Il existe des cercles vertueux et ça vaut le coup d'apprendre l'empathie et la communication non violente (CNV) pour briser les cercles vicieux et les remplacer par des cercles vertueux.

Les neurosciences en faveur de l'éducation bienveillante (Catherine Gueguen, pédiatre)



Devenir bienveillant transforme soi-même et transforme la relation avec les autres. Cet effort sera d'autant plus récompensé que le plus important facteur de résilience est la rencontre de personnes bienveillantes, soutenantes, aimantes, aussi bien dans la vie familiale que sociale. Le cerveau humain étant plastique, l'avenir des enfants n'est pas tout tracé : des modifications positives dans les relations familiales quel que soit l'âge de l'enfant pourront « arroser » le cerveau de l'enfant.