

Accompagner
la maturation du cerveau
de l'enfant et de l'ado
avec bienveillance



Pourquoi parler du cerveau de l'enfant et de l'adolescent ?

Nous ne sommes ni engagés dans :

la psychologie
la pédagogie
l'éducation



Dans le cheminement de notre vie, de notre vécu nous avons une façon de réagir par rapport à :

des évènements heureux ou bien malheureux
des chocs émotionnels profonds ou semblent superficiels
des choix (lequel choisir)
etc.



Ainsi en grandissant soi-même on apprend à mieux comprendre notre propre fonctionnement soit :

explosif - crier, brailler, s'emporter (gestuel), cogner, maugréer etc.



lent à la détente (Zen), on ne sait pas ce qu'il pense mais ... Bombe à retardement.

on reste de marbre, on ne bronche pas, on coupe le dialogue, on se blinde.

On ne prend pas garde aux conséquences par rapport à nous même mais aussi de l'autre

Le cerveau, une mécanique compliquée et formidable

Catherine Gueguen écrira :

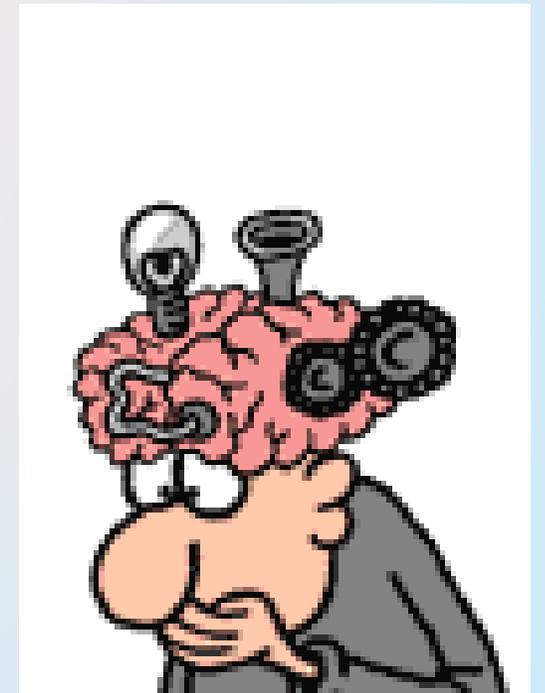
« Le cerveau humain se révèle être la forme de matière organisée la plus complexe de l'univers »

3 cerveaux en 1

le cerveau archaïque/Reptilien

le cerveau émotionnel

le néocortex



Développement du cerveau...

Le cerveau de l'enfant évolue de façon considérable seconde après seconde. Même lorsqu'il dort.

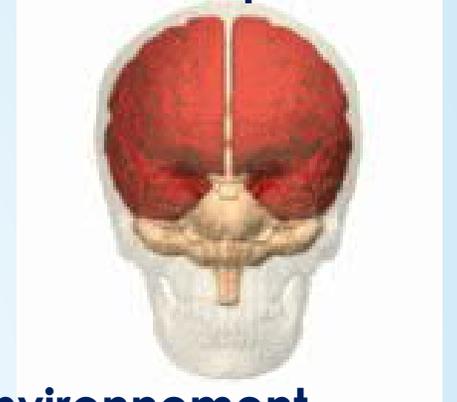
Cette évolution dépend de ce qui l'entoure c'est-à-dire :

du lieu

des personnes

de l'ambiance qui s'en dégage

de la culture

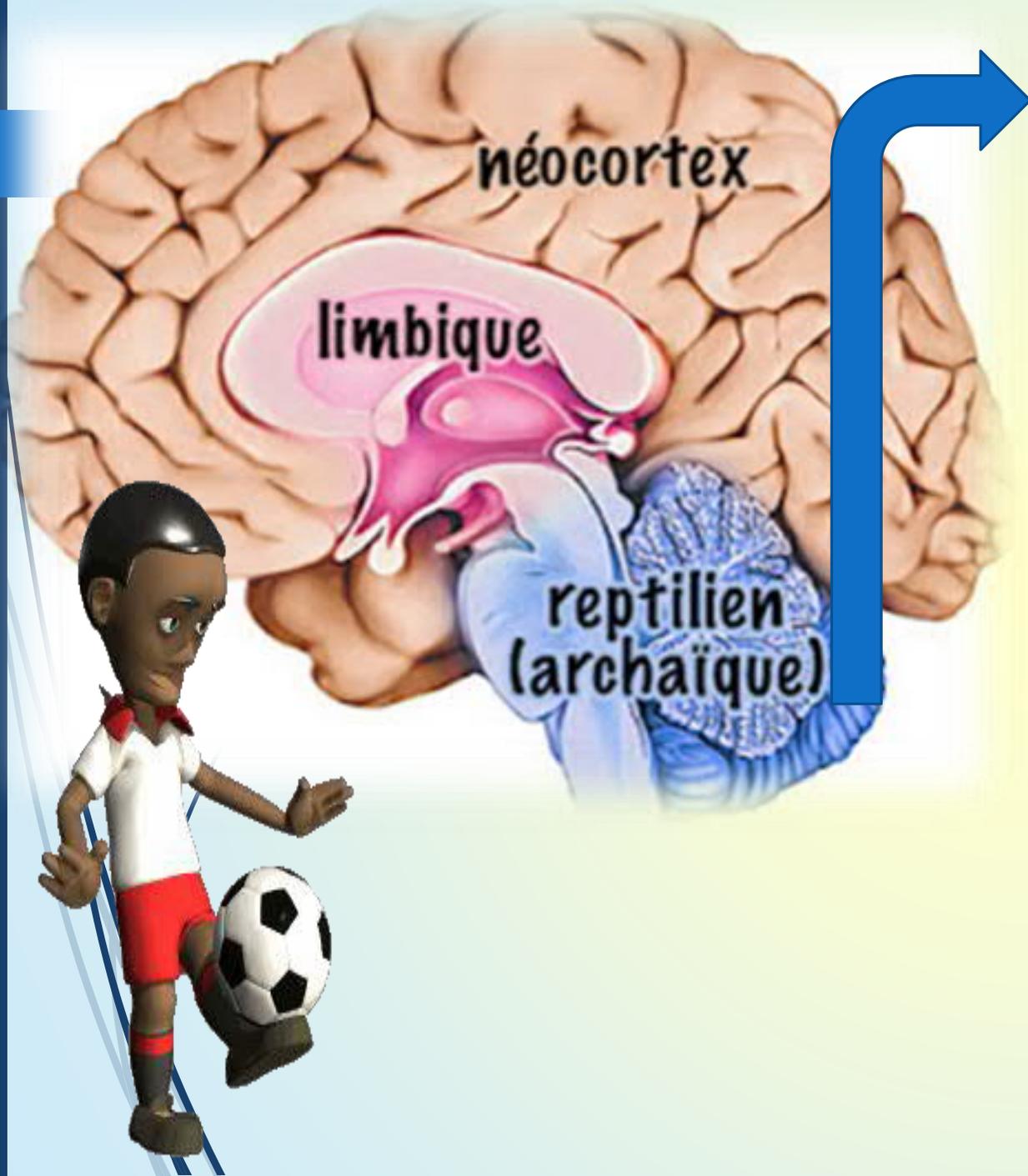


La plasticité cérébrale :

le cerveau va se construire en fonction des zones sollicitées et de son environnement...

Tous les cerveaux ne fonctionnent pas de la même façon :

1. **Intelligence Logico-mathématique** (analyser, logique, ordonner...)
2. **Intelligence spatiale** (puissante imagination, construction en 3D, bon sens de l'orientation)
3. **Intelligence interpersonnelle** (facilité d'écoute, capacité à deviner les intentions, les sentiments, empathie, médiateur...)
4. **Intelligence kinesthésique/corporelle** (jeux de rôle, s'impliquer activement...)
5. **Intelligence verbo-linguistique** (capacité d'utiliser les mots, le langage, vocabulaire précis, mémoire des dates et noms, faire des imitations ...)
6. **Intelligence intra personnelle** (une bonne connaissance de soi, se remet en question, goût pour la recherche...)
7. **Intelligence musicale/Rythmique** sensible aux sons, à la musique, le chant...
8. **Intelligence naturaliste** (sensible à la nature, à l'écologie, à comprendre l'écosystème, aime observer la nature...)



LE CERVEAU ARCHAÏQUE/REPTILIEN

2 parties

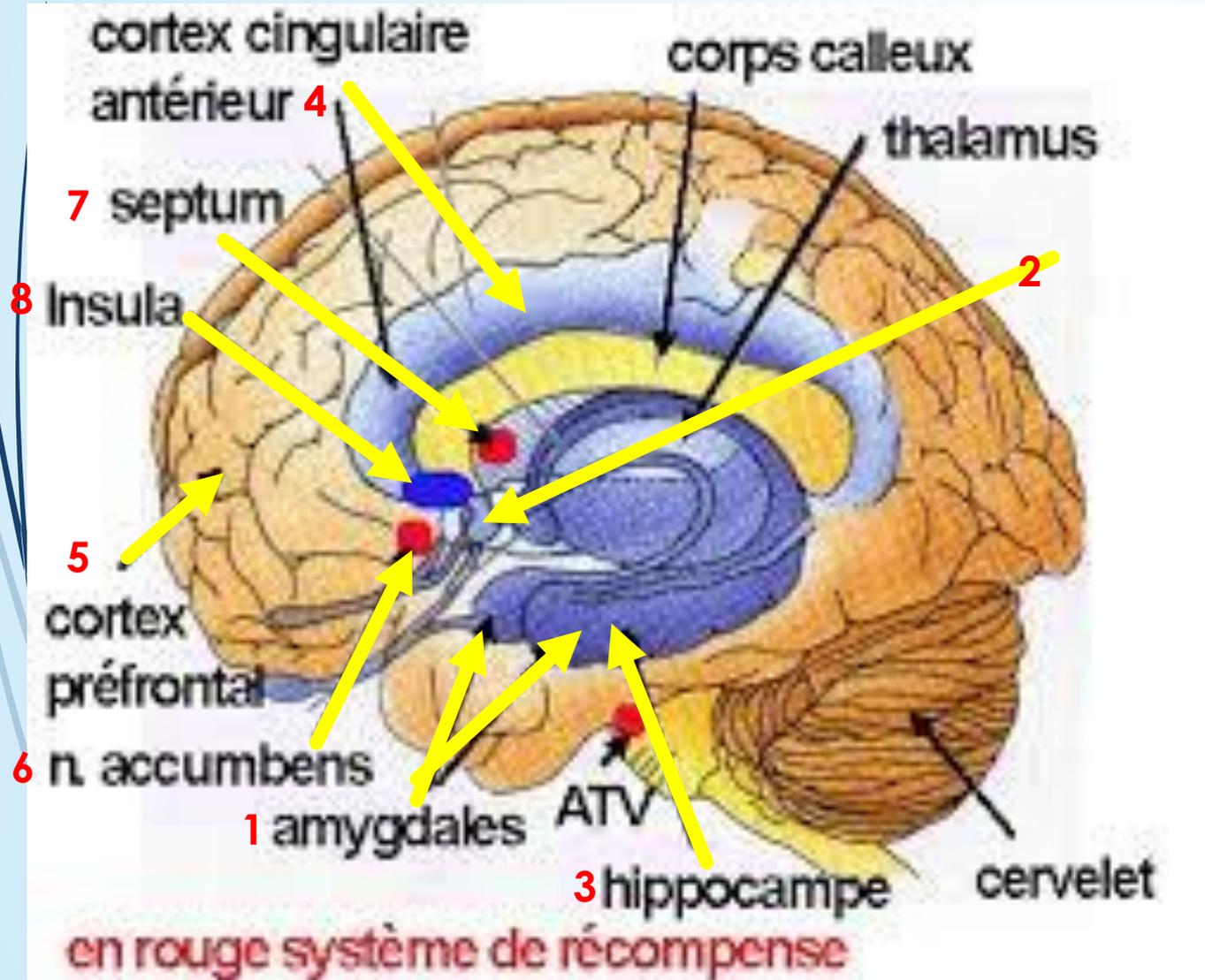
Tronc cérébral
Cervelet

Son rôle

Les fonctions primaires
(respiration, rythme
cardiaque,
pression sanguine, sommeil,
équilibre, etc.)

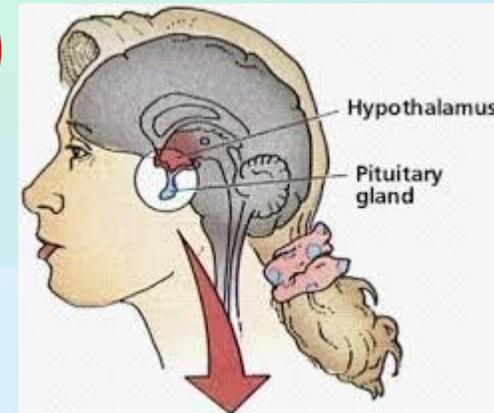
Les comportements de
survie (fuite ou attaque)

LE CERVEAU LIMBIQUE



Le centre émotionnel
Formé de multiples
structures connectées entre
elles :

- amygdales, (1)
- l'hypothalamus, (2)
- hippocampe, (3)
- cortex cingulaire (4)
- cortex préfrontal, (5)
- noyau accumbens, (6)
- septum ganglions de la base (7)
- insula (8)



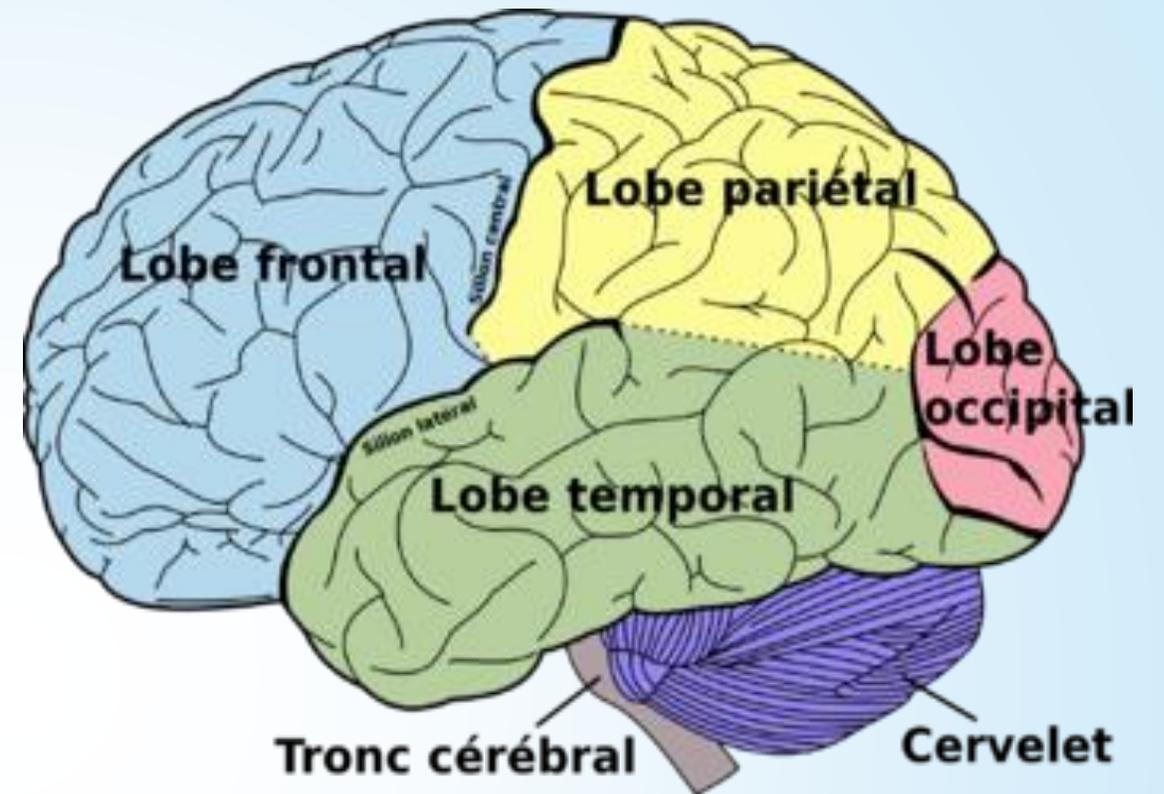
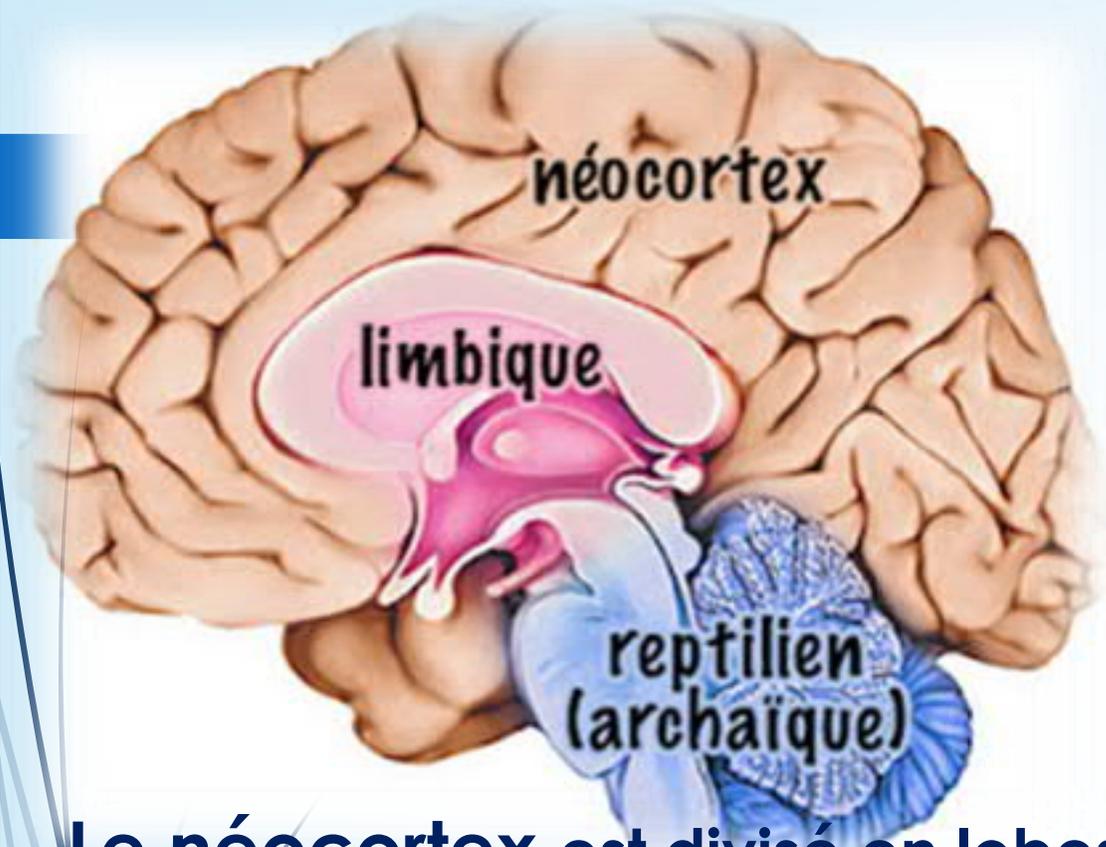


Ses fonctions

Ressentir les émotions

Aide à contrôler les réactions primitives venant du cerveau archaïque



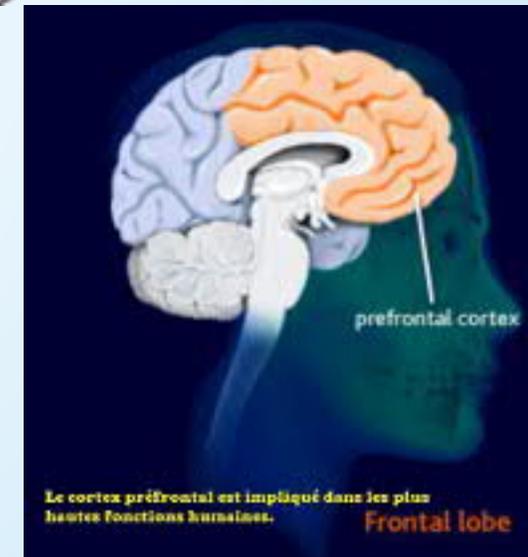


Le néocortex est divisé en lobes : Frontal – Pariétal – Temporal – Occipital

Son rôle :

La réflexion, la pensée, la créativité, l'imagination, la résolution des problèmes, la conscience, l'empathie etc.

« Le cortex préfrontal est le siège de la civilisation » Dr Pribram



Le mécanisme

Le cortex permet la pensée, la réflexion

Si le cerveau reptilien ou bien le cerveau limbique est en alerte, le cortex **ne peut pas fonctionner**.

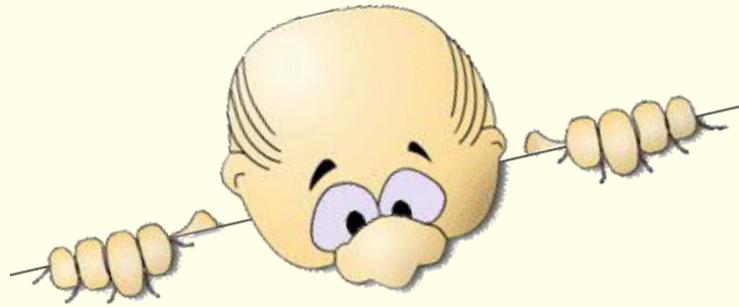
Si un enfant se sent **en insécurité, las ou bien à une fringale**, c'est son **cerveau reptilien** qui est **activé** il ne peut **donc apprendre**.

Si l'enfant est **menacé, dévalorisé** idem son **cerveau reptilien prend cette information comme un choc** et sa réaction **est de maintenir sa survie**.

Si un enfant est en proie à **une vive émotion** (colère, peur, tristesse), il ne pourra **pas entendre un raisonnement logique**.

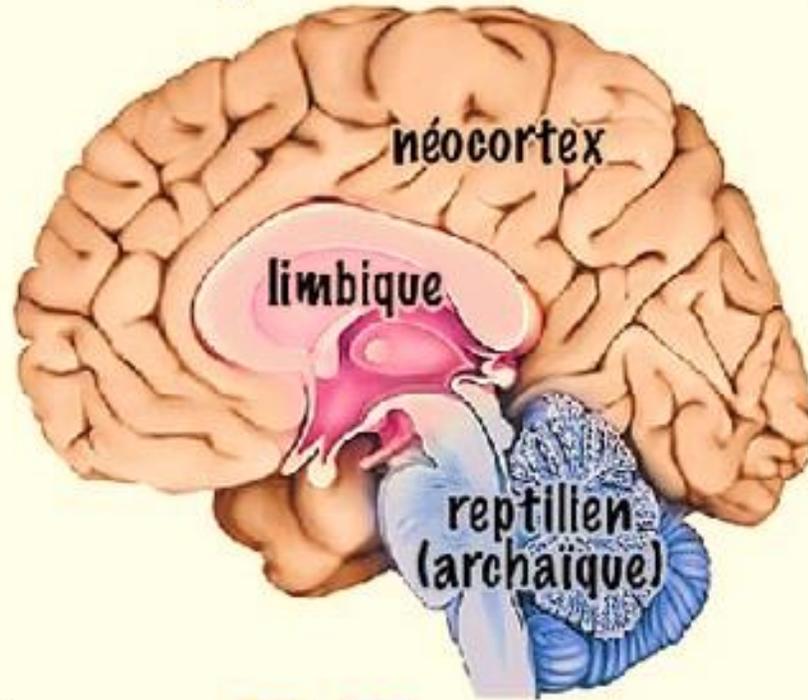
Lui dire – « Calme-toi et lis ta leçon » **c'est inutile**, car pour lui c'est **impossible** d'accéder à l'étage du cortex. Il faut d'abord que **son émotion soit écouté, accueillie pour que le cortex ne soit plus parasité...**





3. Le néocortex

PERMET d'avoir des projets et de les mettre en place grâce aux différents aires présentes.



TRAITE les émotions

Impliqué dans la mémoire et l'apprentissage

Sollicité dans la gestion et l'adaptation à l'environnement social

2. Le système limbique

1. Le cerveau reptilien ou primitif

DÉCLENCHÉ réflexes, mouvements essentiels à la **survie**

CRÉE comportements répondants au **besoin fondamentaux** : faim, sommeil, procréation...

AGIT très rapidement

« Ainsi, le contrôle des émotions, la maîtrise de soi et la rationalité des décisions sont des présents que nous fait le cortex préfrontal, mais ces présents, votre ados ne les a pas encore reçus ! » Michael Bradley



L'adolescence :

- La croissance désordonnée du cerveau de l'enfant peut se traduire par d'**imprévisibles modes de pensée**.

Ou bien la pensée réactive l'emporterait sur le jugement rationnel comme dans la petite enfance :

Impulsivité – Pauvreté de jugement

- Difficulté à identifier certaines émotions comme la peur ou la colère

✓ **Un mauvais caractère/méchanceté naturelle**

Ainsi le cerveau n'a pas atteint son plein développement à 5 ans comme on pourrait le croire.

Aujourd'hui, on pense que l'ado
=
un **adulte...C'est faux !**

Apprendre dans la joie

Lorsque l'enfant **se sent mal dans son environnement** il se sent :

- en insécurité, en colère, humilié, angoissé

Son **cerveau secrète 2 hormones** :

- le **cortisol** et l'**adrénaline**

Le cortisol est l'hormone du stress = poison (il affecte les capacités du bien-être et de la réflexion. Il **empêche d'accéder** aux fonctions du cerveau qui lui permettent de réfléchir (le cortex préfrontal))

Quand **l'enfant se sent bien**, le cerveau secrète de

- l'**ocytocine** (hormone du plaisir et de l'attachement)
- de la **dopamine**, de l'endorphine (neurotransmetteurs qui dynamisent les capacités d'apprentissage en les classant au mieux les informations)
- de la **sérotonine** (joue un rôle de neurotransmetteur)

Histoire – Stratégie rationnelle-émotive



A

C

L'ACTIVANT
(la panne)

La CONSEQUENCE
(ce qui se produit en moi)

C'est bel et bien « A » qui a provoqué « C ». « A » entraîne « C »

MAIS !

Histoire – Stratégie rationnelle-émotive

A
L'ACTIVANT
(la panne)



Le cric

B

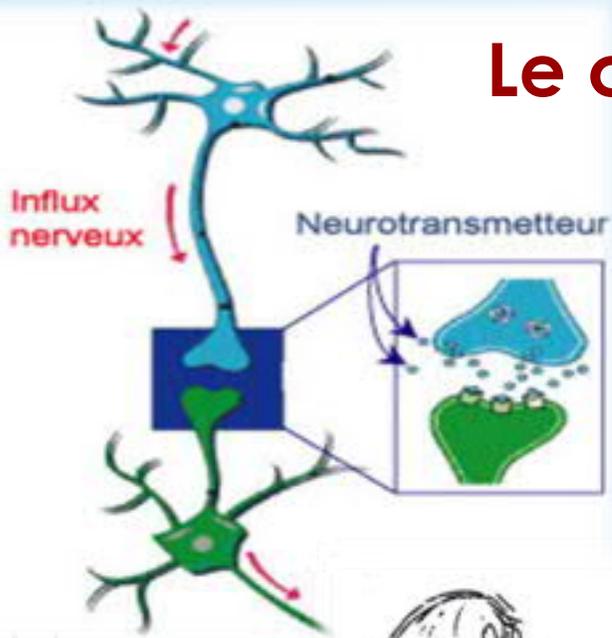
« Ce ne sont pas les choses qui nous affectent
mais l'idée que nous nous en faisons »

C

La CONSEQUENCE
(ce qui se produit en moi)

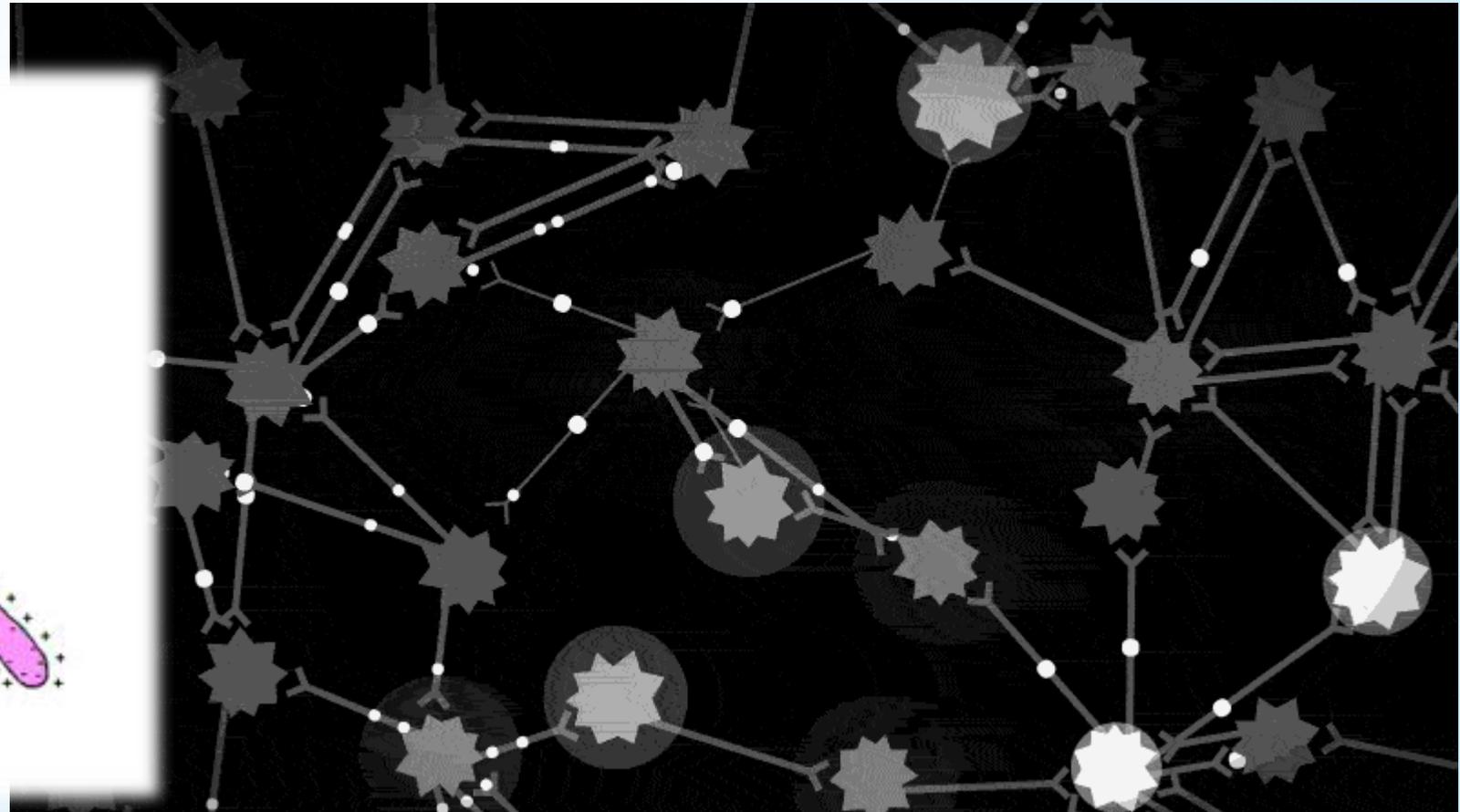
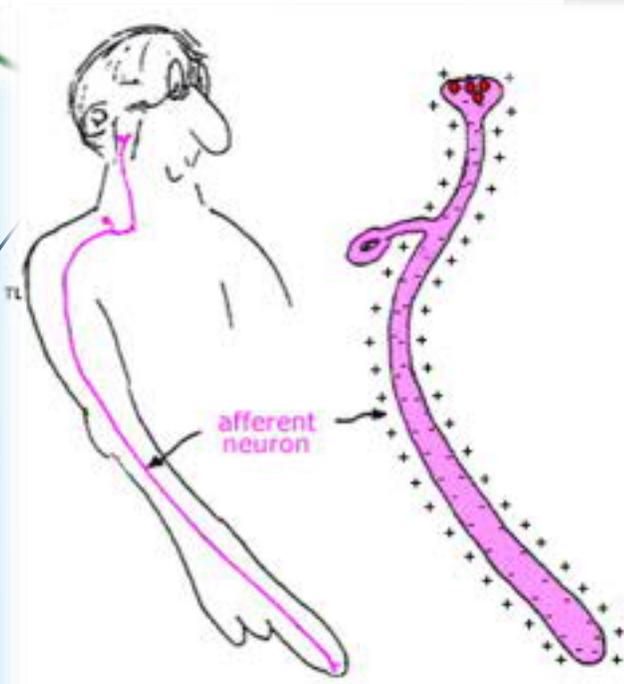
C'est bel et bien « A » qui a provoqué « C ». « A » entraîne « C »

Le cerveau – Des neurones et des synapses



Cellule de base du tissu nerveux, capable de recevoir, d'analyser et de produire des informations.

Synapse - Région de rapprochement entre 2 neurones assurant la transmission des messages de l'un à l'autre.

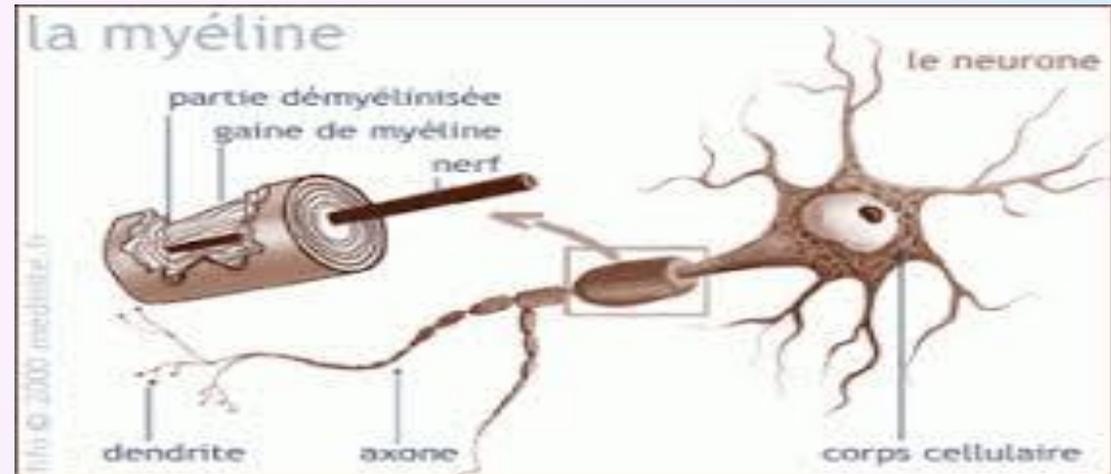


Les neurones transmettent les informations sous forme de courant électrique.

Ces transmissions se font au niveau des synapses, grâce à des neurotransmetteurs, via l'influx nerveux.

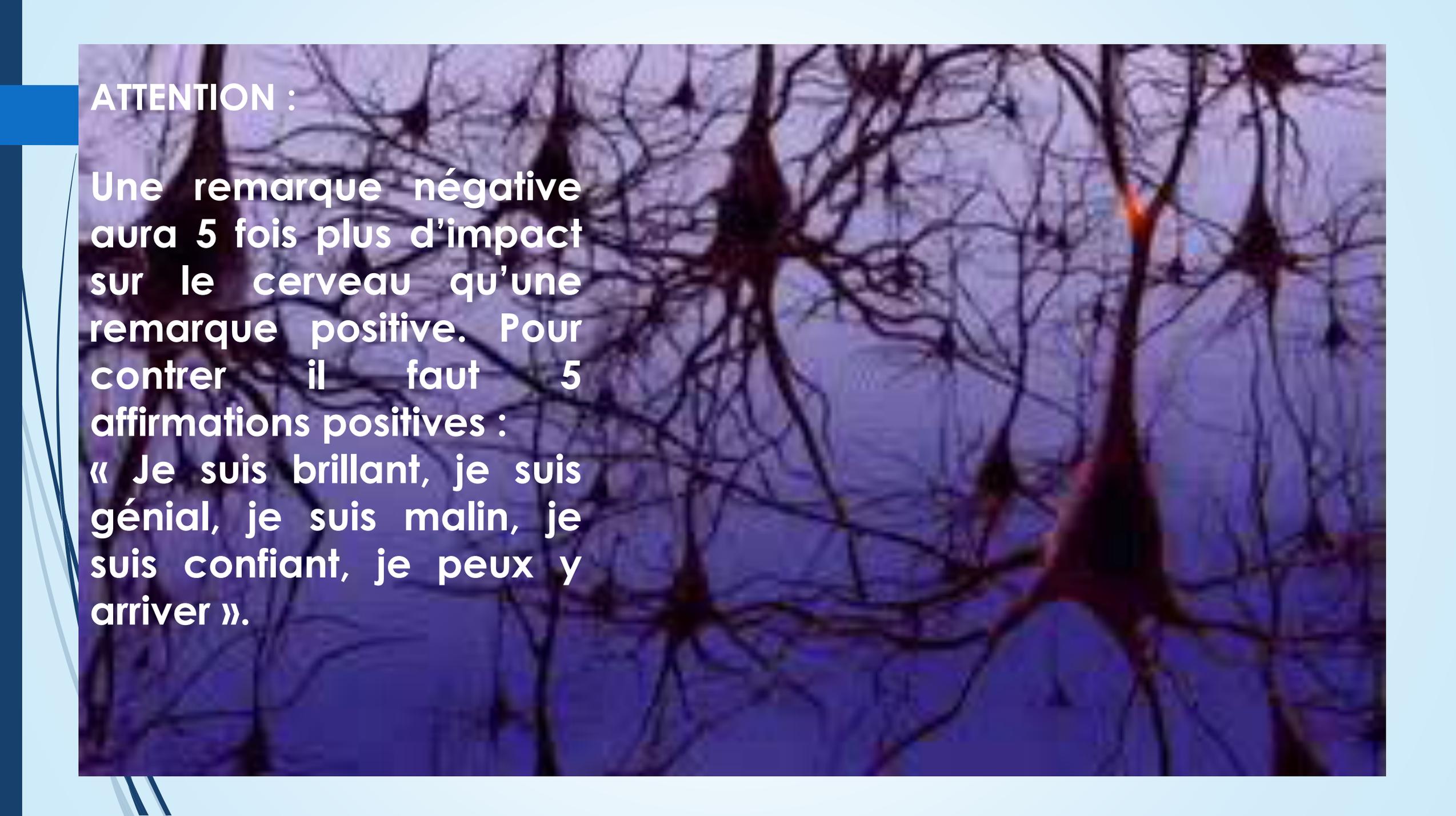
Il existe de nombreux neurotransmetteurs (substance chimique)

sérotonine
dopamine
acétylcholine
etc..



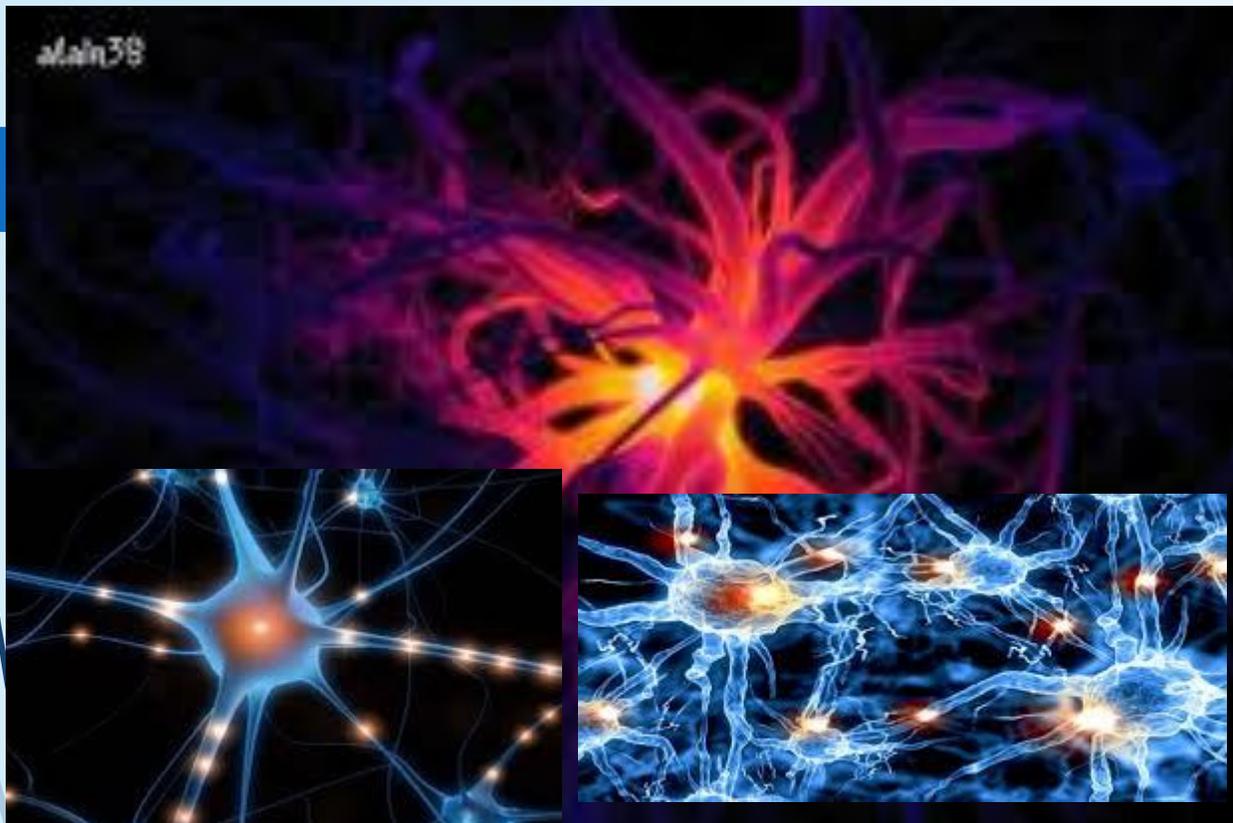
La myéline (substance lipidique et protéique formant une gaine autour de certaines fibres nerveuses et servant à accélérer la conduction des messages nerveux) permet de transmettre le message plus rapidement, améliore les capacités cognitives (mémoire, aptitudes de lecture et de langage)





ATTENTION :

Une remarque négative aura 5 fois plus d'impact sur le cerveau qu'une remarque positive. Pour contrer il faut 5 affirmations positives :
« Je suis brillant, je suis génial, je suis malin, je suis confiant, je peux y arriver ».



Les neurones

Entre la 6^{ème} et la 18^{ème} semaine,
production des neurones

Après la naissance,
Formation des synapses très intense

Une fois les neurones produits, ils
migrent vers leur emplacement définitif,
où ils acquièrent la spécialisation
propre à la région où ils se trouvent.

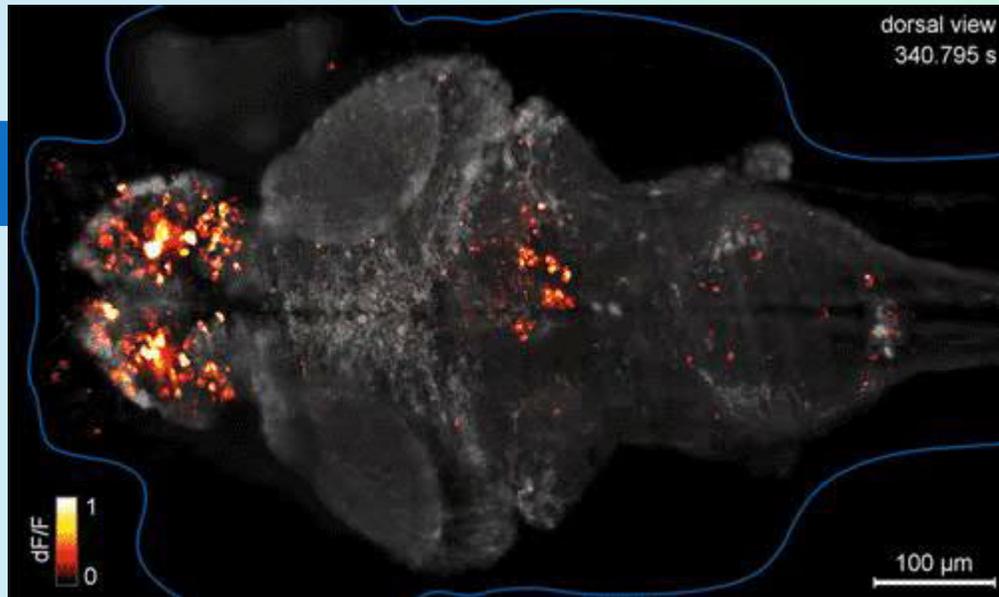
Ils se connectent alors à d'autres
neurones

Ce qui donne un foisonnement de
connexions.

Ces millions de connexions se font, se défont et se refond en fonction :

- des relations affectives
- de l'apprentissage
 - / La répétition des expériences va consolider les circuits cérébraux (5-6 mois)
- De toutes les expériences vécues par l'enfant
 - / tout phénomène ou évènement susceptible d'altérer la formation de ces circuits a des conséquences majeurs sur la vie présente et futur de l'enfant.





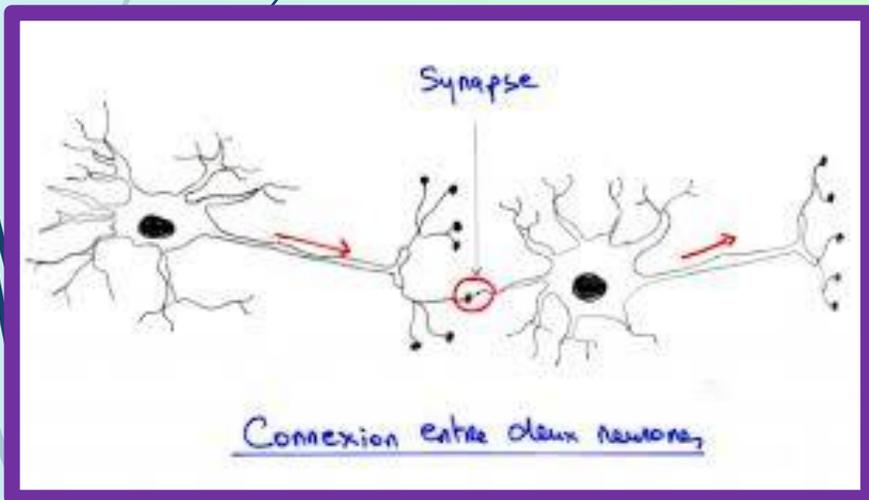
Si une connexion devient inutile, donc non utilisée, elle est éliminée et remplacée par une connexion plus essentielle ou efficace

= Elagage des neurones.

Densité des synapses :

chez l'enfant de 2 ans – 2 fois celle des adultes

chez l'ado comme pour les adultes



Notre compréhension en général du cerveau de l'enfant

- Il fonctionne comme celui de l'adulte (**prêt à gérer et comprendre tout comme l'adulte**)
- son développement est homogène et linéaire (**tel un petit ordi, mécaniquement**)
- Si l'enfant ne se comporte pas comme l'adulte le souhaite, c'est qu'il :

fait un **caprice**

le fait **exprès**

il me **cherche** il veut me **provoquer**

des menaces, des reproches ou bien des punitions pour apprendre le droit chemin

Phrases qui font le tour du monde :

- Il est l'heure, dépêche-toi !
- tu es en retard !
- tu n'es pas gentil, tu es méchante
- mais enfin calme-toi !



Action – stop

Comprendre ce qui se passe nous aide à avoir **la bonne attitude**

Aidera l'enfant à **sortir de son fonctionnement**

Pour grandir il ou elle a besoin :

- d'être plus **mature**
- de ressentir le **bien être**
- de vivre en **paix avec lui-même** – elle-même
- de vivre en **paix avec autrui**

Réaction – ce qui en découle

Découvrir ces **notions sur la biologie** de **nos fonctionnements** :

- ma libéré d'une **mauvaise lecture de mes actes** (nulle, ignorante, laide, bonne à rien, mauvaise croyante)
- ma **permis de mieux vivre** et de **grandir dans ma spiritualité** :
dans mes échanges avec Dieu (prière)
dans la compréhension du texte biblique



Les reproches ou les menaces ou bien les punitions ne sont pas toujours les meilleurs façons de procéder.

Les conséquences continuent d'être présent – Il s'agit d'**apprendre à les assumer**. Les souvenirs restent, mais transformés. Nous ne pouvons changer les faits de notre passé, mais, il nous est possible aujourd'hui de leur donner une autre signification.

Le rôle de l'adulte :

- Accompagner dans l'analyse de la situation et en tirer les leçons pour éviter de recommencer
- Accueillir avec **bienveillance**
- **Ne pas augmenter** la notion de chaos-confusion déjà présent chez la personne
- **Aider à intégrer** les valeurs utiles à sa vie

**Lorsque nous avons fait le mal et que nous ne savons que faire ?
Qu'avons-nous besoin ?**



Une personne bienveillante pour nous encourager à nous reconnaître responsable de notre comportement.

Lyta Basset à écrit :



« Ce qui aide à le faire, c'est de nous sentir en sécurité à l'intérieur de la relation avec elle: elle reste à nos côtés et continue de nous soutenir; en étant solidaire de notre être qu'elle valorise par-delà nos actes passés, elle nous redonne notre place dans le monde des humains: nous ne sommes plus seuls... »

Le cerveau de l'enfant

Se développe à des **rythmes différents**, selon ses **différentes parties**

C'est un processus **complexe et systémique**

Qui se fait en lien avec **l'environnement affectif**

Cette **maturation** va de 0 à 25 ans !

Systematique = vision holistique (science humaine, doctrine qui ramène la connaissance du particulier, de l'individuel à celle de l'ensemble...) pour aborder un problème complexe

Les **neurosciences affectives** (ensemble des disciplines scientifiques qui étudient le système nerveux) ont réalisées des progrès considérables en ce qui concernent :

- les **Emotions**
- l'**Affectivité**
- les **Relations** aux **Autres**
- la **Vie Sociale**



Tout cela nous aide à **connaître et comprendre** l'enfant, à **découvrir ses besoins fondamentaux** et ce qui **contribue** ou au contraire **fait obstacle** à son **développement** harmonieux.



Différentes parties – Rythmes différents

Vie intra-utérine

L'**affectivité** de l'enfant, **le désir de relation** débutent. Il est **sensible** aux humains qui l'entourent :

- si la **voix est douce** et le contact doux et respectueux, il s'anime et va vers cette personne bienveillante
- mais **si la voix est déplaisante**, le contact inapproprié, maladroit, bourru, il fuit.

L'enfant n'attend **qu'un signe** de ceux qui lui ont donné la vie pour aller vers eux.

De 0 – 6 ans

Ces premières années sont de **véritables fondations** sur lesquelles s'enracine toute expérience humaine.

Les expériences relationnelles que l'enfant vivra durant ces premières années seront **décisives**.

Pendant cette période, le cerveau très immature, est en pleine formation

L'enfant est **donc fragile, malléable et influençable**.

Son cerveau présente une étonnante plasticité **lui permettant d'enregistrer** dans de nouveaux circuits toutes les **expériences positives comme négatives**.



A l'âge de **5 ans le cerveau est formé à 95%**, mais les secteurs les plus **sophistiqués ne complètent pas leur développement avant de parvenir à 25 ans.**

Durant sa **vie entière** il recherchera des **relations affectives satisfaisantes, amicales ou amoureuses.**



Ces relations seront parfois :

- **heureuse**, comblant son désir d'amour, d'harmonie et de reconnaissance
- **contrariées**, laissant une insatisfaction profonde avec un sentiment d'incompréhension, de frustration.

A travers les expériences relationnelles et la confrontation parfois difficile aux autres, l'être humain se structure psychologiquement et affectivement.

Si les adultes, dès le plus jeune âge de l'enfant, **comprennent ce qui l'aide à grandir harmonieusement**, le « bon pli » sera pris.



Le cerveau – Un fonctionnement horizontal

S'intéresse à la LETTRE DE LA LOI
se concentre sur le TEXTE

Le cerveau a 2 HEMISPHERES

LE GAUCHE

LE DROIT

S'intéresse à l'ESPRIT DE LA LOI
se concentre sur le CONTEXTE

- Aime et recherche l'ORDRE
- Est :

Logique
Littéral
Linguistique
Linéaire

- Est :

Houistique
non verbal
intuitif
émotionnel

Cadeau pour Toi



C'est lui qui envoie et reçoit
les signaux qui permettent de
communiquer comme par :

Expressions faciales

Regards

Inflexions de la voix
postures

Gestuelles

SÉRÈNE ET HEUREUSE

CERVEAU
DROIT

CERVEAU
GAUCHE

S'intéresse au
DETAIL et à l'ORDRE

Aime les mots

Organise et ordonne les
éléments

Aime les listes

Aime que toutes ces
caractéristiques

commencent par un « L »



**S'intéresse à la vision
d'ensemble : Signification et
ressenti d'une expérience**

S'intéresse aux :

images

émotions

souvenirs personnels

Interprète les informations

émotionnelles

Découvre par l'expérience



**LOI – Lettre et Esprit : On voit l'importance d'avoir un équilibre des 2 lectures de la vie
Aucune n'est fausse, mais la superposition des 2 révèle une vision plus juste et plus globale de la réalité.**

La maturation = Une bonne communication entre ces deux hémisphères

Concrètement c'est éviter 2 extrêmes

LA RIVE GAUCHE

Rive de la rigidité

= désert émotionnel

On combat sa vulnérabilité par une fuite

**= refuge dans des terres prévisibles
et logiques**

NIER ses EMOTIONS



LA RIVE DROITE

= Emotions brutes

Véritable raz de marée

Irruption volcanique

**SE LAISSER SUBMERGER par ses
EMOTIONS**

LE DEFI POUR CES 2 HEMISPHERES ?

Travailler en EQUIPE

Il faut savoir que chez les jeunes enfants, l'hémisphère droit est dominant.

Quand un tout petit commence à demander « POURQUOI ? » en boucle, cela indique que son hémisphère gauche commence à prendre de l'importance.

POURQUOI ?

Le cerveau GAUCHE aime COMPRENDRE les relations de cause à effet dans le monde qui l'entoure.

Et exprime cette logique par le biais du LANGAGE.



RÔLE de l'ADULTE

A. Surfer sur la vague de l'émotion

1. se connecter au cerveau droit

Les émotions de l'enfant sont **réelles** et ont de l'**importance pour lui**
Même si on les trouve dépourvues de sens.

- Prendre en compte ses émotions
- employer des signes non-verbaux - **tendresse, compassion, voix douce, regard bienveillant.**
- l'écouter **sans jugement**

Il faut ramener le cerveau droit de l'enfant à un **équilibre.**

2. et là seulement on peut le rediriger vers le cerveau gauche (analyse, logique)



B. **Nommer pour apprivoiser** – C'est-à-dire **Raconter** son histoire pour endiguer ses émotions

- **Donner du sens** (cerveau gauche = organiser des événements grâce au langage et à la logique)

à **ses émotions** (cerveau droit)

- Au **pourquoi** (cerveau gauche) et leurs **existences** (cerveau droit)

- **Comprendre** ce qui leur arrive c'ad :

a) mettre de **l'ordre dans la chronologie des événements**

b) nommer ces **émotions effrayantes pour les apprivoiser.**



Le principe scientifique **d'ECRIRE et de PARLER d'un événement traumatisant** est fondamental pour la **GUERISON**

Eviter le **silence** pour **oublier** = C'est **nier le Mal Etre de l'Enfant**

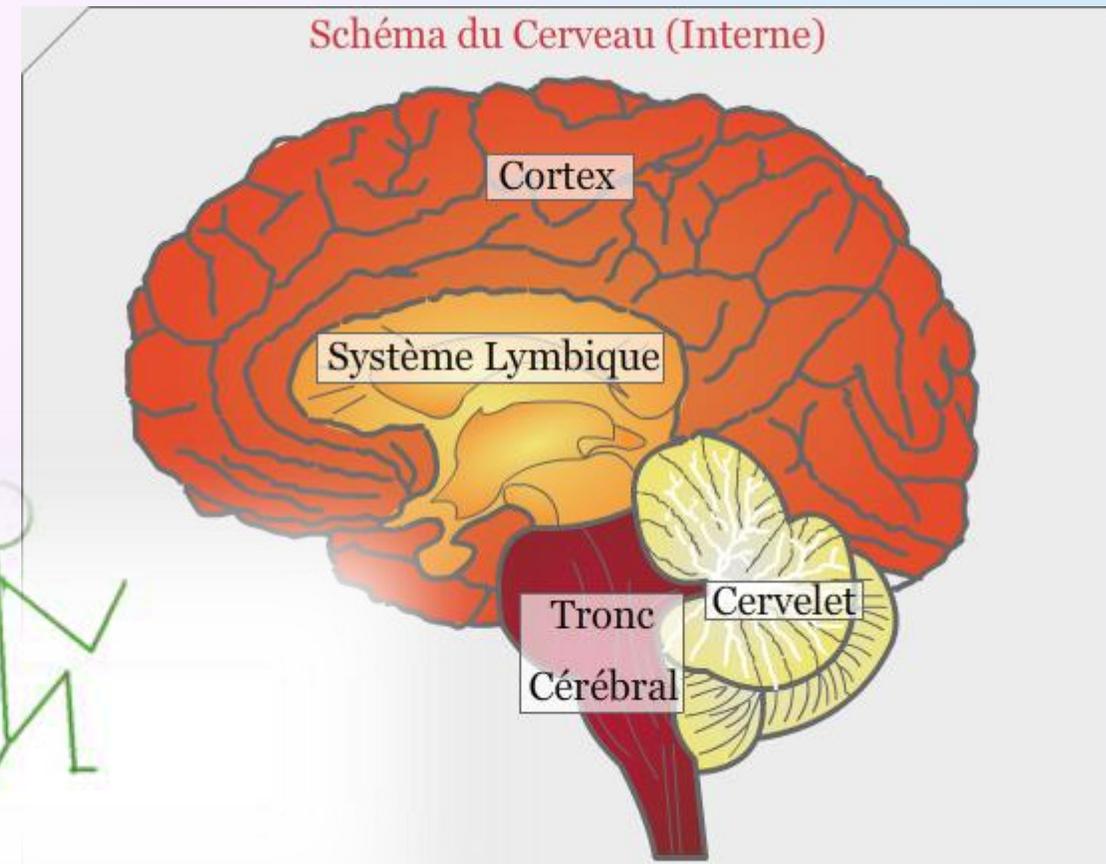
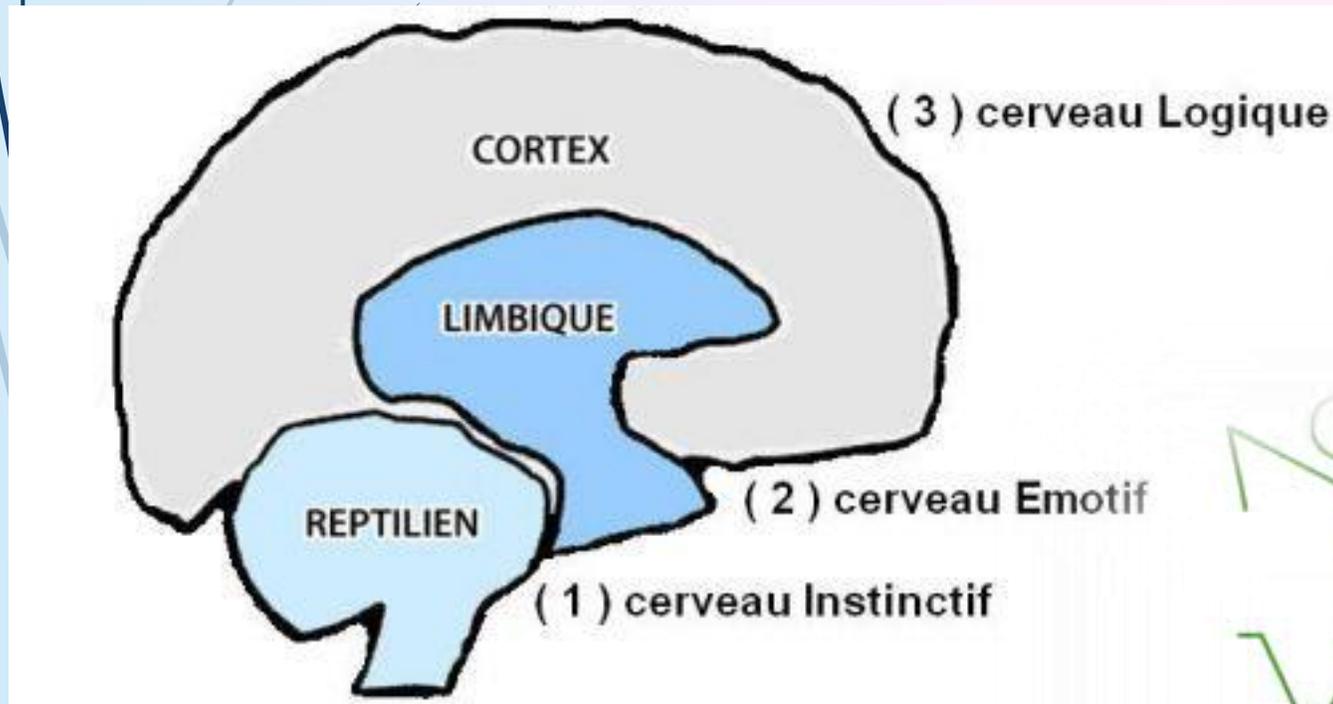
Si enfant trop jeune pour formuler des mots – C'est l'adulte qui va l'aider à raconter son expérience. En remontant au **début de son histoire**, en **accueillant les mots** de l'enfant, en lui **donnant du sens**, de **l'ordre** à son expérience.

Le cerveau – Un fonctionnement vertical

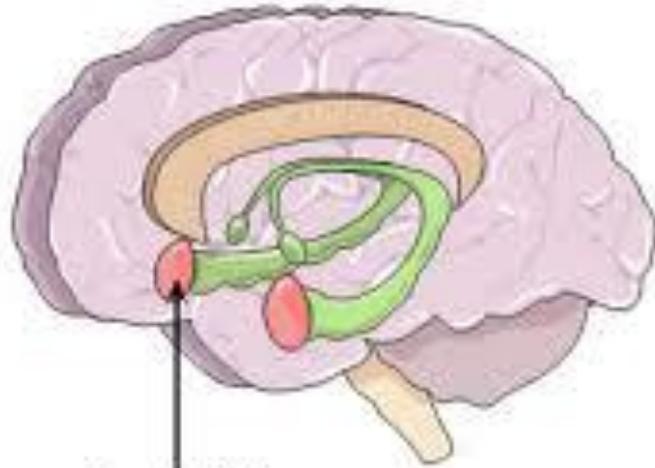


Le cerveau d'EN BAS – Le tronc cérébral + le système limbique

- responsable des **fonctions basiques** (respirer, cligner des yeux)
- responsable des **réactions innées et impulsives** (attaque – fuir – se replier)
- responsable des **émotions fortes**



Rôle de l'AMYGDALE – partie du système limbique



Amygdale

- Gestion des émotions
- Réactions de peur
- Anxiété
- Agressivité

© Servier Medical Art

- sa taille correspond à une **amande**
- elle agit comme un **chien de garde** du cerveau, toujours prête à réagir face au danger.
- **Analyse et exprime** rapidement certaines émotions en particulier la **peur** et la **colère**
- quand elle se sent en **danger, prend le contrôle du cerveau d'en haut.**

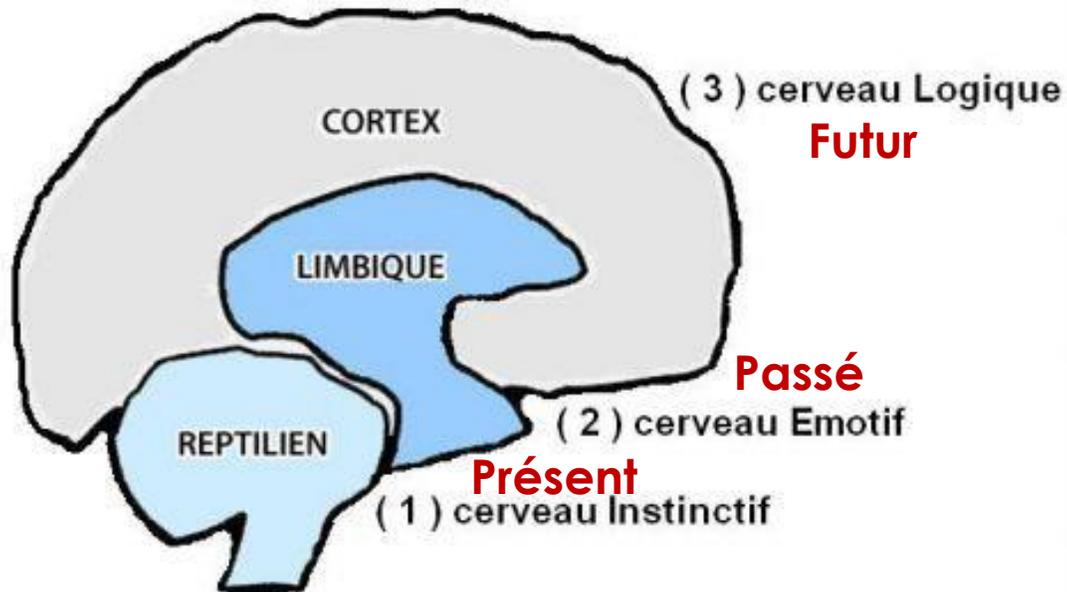
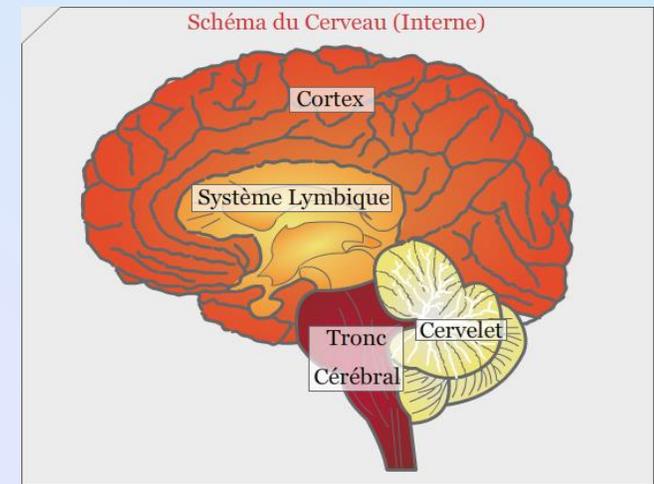
Chez les jeunes enfants, l'amygdale s'enflamme **souvent et très vite**
Bloque l'accès au cerveau d'en HAUT !



Le cerveau – Un fonctionnement vertical

Le cerveau d'EN HAUT – Le Cortex cérébral

- **siège** des processus mentaux **les plus complexes** (penser, imaginer, planifier, analyses, etc.)
- **Responsable** des prises de décisions judicieuses, planifications, contrôle des émotions et de son corps, connaissance de soi, empathie, moralité, etc.



**REFLECHIR
AVANT D'AGIR**

L'AMYGDALE sur-réagit

Aggrave la situation : le second cerveau qui n'est pas mature, toujours en construction !

Rôle de l'Adulte

- 1- l'Apaiser
- 2- l'aider à **reporter à son attention vers autre chose**
l'aider à **déverrouiller** la barrière de sécurité qui bloque le cerveau d'en haut.
Lui permettre d'y **recourir pour se calmer**



La maturation = Une bonne communication entre ces 2 étages

Le **cerveau d'en haut** peut **contrôler** le cerveau d'en bas
= **calmer** les réactions **impulsives** et **les émotions fortes**

Le **cerveau d'en bas** aide le cerveau d'en haut
= l'**aider** à tenir compte du **ressenti émotionnel** et **physique**



MATURATION INEGALE



Bonne nouvelle, le **cerveau d'en bas** est mature dès la **naissance**.

Le **cerveau d'en haut** atteint sa **maturité vers 25 ans** !

Il se construit massivement durant les premières années de la vie.

Puis à l'adolescence, **subit un remodelage** qui lui donne sa forme finale pour sa vie d'adulte.



Travaux en cours

Rôle de l'adulte : avoir des espérances réalistes !

L'enfant est incapable de :

- **fonctionner à plein régime** en permanence
- de gérer son **cerveau d'en bas tout le temps**

Il est piégé **au rez-de-chaussée** !

Il **n'est pas réaliste** d'attendre d'eux qu'ils soient continuellement

- **Rationnels**
- **Capable** de réguler leurs propres émotions
- **Penser** avant d'agir
- **Faire** preuve d'empathie

Le comprendre permet de nous rendre compte qu'ils font **souvent de leur mieux** avec le cerveau qu'ils ont.



Une maturation lente et complexe

L'accompagner positivement =

- en respectant son **rythme**
- en l'aidant à **utiliser son cerveau** le plus globalement possible

Danger =

- la moralisation
- la spiritualisation

Mise en pratique – primordiale

Tu n'est **pas gentil**, tu es **méchant**, ce n'est pas bien de se **mettre en colère**, de **taper** son petit frère, **c'est mal** de vouloir son jouet...Etc.

Ce n'est **pas tout autoriser**, mais **comprendre les difficultés** par l'enfant à vivre tel ou tel valeur et l'aider à **l'intégrer petit à petit**.



PIAGET nous rappelle (né le 9 août 1896 à Neuchâtel en Suisse et mort le 16 septembre 1980 à Genève, est un biologiste, psychologue, logicien et épistémologue suisse connu pour ses travaux en psychologie du développement.)

Qu'une « **EDUCATION MORALE,**

*qui prétend **inculquer** à l'enfant des **règles et des valeurs** qu'il n'est **pas en mesure de comprendre**, risque de **nuire** à la **VRAIE MORALITE**, en la **confondant** avec la **PEUR** du **LOUP** ou bien du **GENDARME**. »*



CONCRETEMENT, CA CHANGE QUOI ?

Accepter de démanteler notre système de **pensée et de référence** = se défaire de nos **habitudes** pour **TRAVAILLER à DEVELOPPER** nôtre :

- Patience
- Capacité d'accueil de l'enfant
- Compréhension du Rôle d'Educateur
- leur Intelligence émotionnelle

Accepter de démanteler notre système de pensée et de référence

Exemples :

- Ca s'est **toujours fait** comme ça !
- J'ai bien **été éduqué comme ça** et ça ne m'a pas traumatisé !
- Quelques bonnes raclées, ça **n'a jamais fait de mal** à personne !
- Oh faire les gros yeux , franchement, **c'est efficace.**
- **Il marche** au doigt et à l'œil

= Se déconditionner de nos habitudes

Difficile car remise en cause :

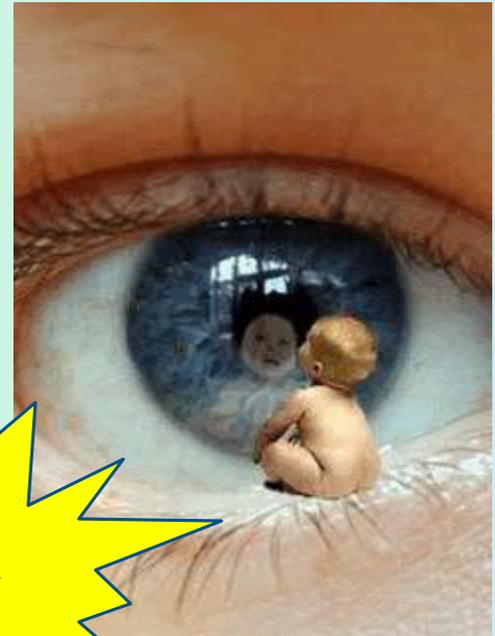
- ses « **croyances** » / certitudes
- de l'apport de **sa propre éducation** de ses parents
- **peur de l'inconnu**
- **pour aller où ?**

Travailler à développer :

une décision, un choix, une volonté

cela demande des remise en question, change notre compréhension de la relation adulte/enfant – Une compréhension différente de

l'AUTORITE.



Rôle
d'éducateur
Intelligence
émotionnelle

Influence de l'Environnement Dans le développement du cerveau

- Le cerveau est particulièrement sensible aux effets du STRESS
- Le maternage
- Les conditions socio-économiques
- Les facteurs nutritionnels
- Les produits toxiques
- La pollution
- Etc.

EPIGENETIQUE



« Alors que la génétique correspond à l'étude des gènes, l'épigénétique s'intéresse à une « couche » d'informations complémentaires qui définit comment ces gènes vont être utilisés par une cellule ou... ne pas l'être. »
« C'est un concept qui dément en partie la « fatalité » des gènes. »

EPIGENETIQUE

= modification **des gènes** par l'environnement

Depuis peu, nous savons que notre **environnement peut influencer** sur l'expression de **certains gènes**.

Mais ceux-ci ne sont pas modifiés, **c'est leur capacité à s'exprimer qui change : ils deviennent ACTIFS ou INACTIFS...**

Cela se fait par une **modification chimique** qui peut intervenir à tout endroit sur la **séquence ADN**.

*« L'environnement au sens large du terme peut **transformer de manière directe l'activité du génome** et cette modification **à la descendance**.*

*Grâce à ses découvertes, nous commençons à comprendre comment les relations **humaines influent sur le fonctionnement de nos gènes** et de notre **cerveau** et contribuent **à modifier ce que nous sommes** » Catherine Gueguen – Pour une enfance heureuse*

LE STRESS

DELETERE POUR L'ENFANT et l'ADO

- **Altère** le fonctionnement des neurotransmetteurs
- **Produit** un afflux d'adrénaline, de noradrénaline, de cortisol toxiques pour l'organisme.
- **Entraîne** une destruction des neurones
- **Empêche** une bonne communication entre les 2 hémisphères.
- **Perturbe** la maturation des structures cérébrales qui contrôlent les émotions
 - **Ex** : l'éducation par la peur



L'Education par la peur

- **l'adulte menace**, « fait les gros yeux », crie, frappe
- = **l'adulte a peur** constamment et **transmet** cette peur à l'enfant

Les limites sont importantes elles doivent être données avec :

- patience, douceur, en s'adaptant à l'âge de l'enfant

Donner par la force, rigidité

- enfant en retrait = **soumis ou bien enfant en colère**

Attention : un enfant obéissant = **celui qui est soumis !**

On est content alors qu'en réalité on a seulement réussi à

- **diminuer** son estime de soi
- **créer** des peurs, des stress qui paralyseront sa vie d'adulte

Respect de l'enfant envers l'adulte

L'empathie s'apprend (Ateliers Faber et Mazlish - Groupe de parole – Education Emotionnelle – CNV communication non violente)

« Il peut paraître étrange d'apprendre à avoir une quantité d'échange, mais l'expérience des groupes montre que la grande majorité des personnes parlent spontanément sans empathie et ont des difficultés à communiquer. Quand on parle, très souvent on exige, on juge, on culpabilise, on accuse, on veut avoir raison...Toutes ces façons d'échanger coupent la relation. »

Catherine Gueguen

Le stress – Ses Conséquences délétères

- Hypersensibilité ou stress à l'âge adulte
- Manque de concentration, difficulté à l'endormissement, troubles alimentaires
- Anxiété, agressivité, conduites anti-sociales. Etc.

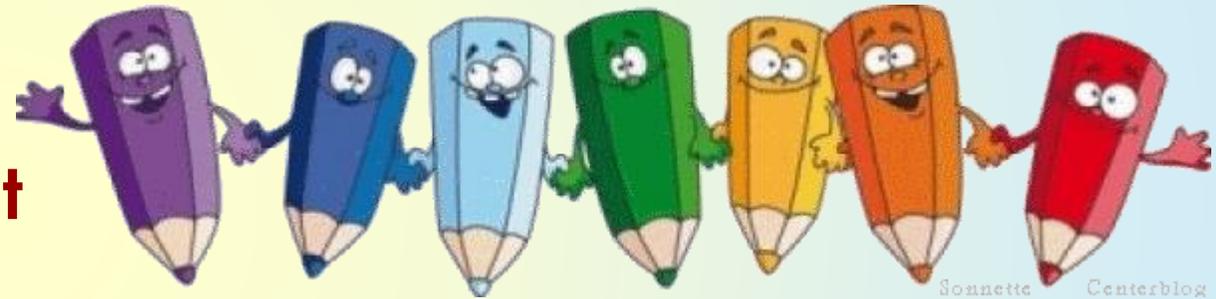


Cerveau de l'Ado

- Besoin de sommeil
- Eviter alcool, tabac, drogues

Manque de concentration, difficulté à l'endormissement, troubles alimentaires, anxiété, agressivité, conduite anti-sociales

Le maternage – La bienveillance Une réponse positive pour l'enfant



- Quand l'enfant dans ces moments de stress est privé de réconfort, de calme, de compréhension et de tendresse, le stress est intense et il est réellement en détresse.
- Le maternage régule le stress et apaise l'enfant.

« Donnez de l'affection à un enfant abandonné, ses connexions synaptiques pousseront comme du blé qu'on arrose. » Boris Cyrulnik

L'EMPATHIE, une précieuse alliée pour le développement de l'enfant

Se mettre à la hauteur de l'enfant en essayant de comprendre ses motivations, à l'écoute sans a priori, même s'ils le désapprouvent

- renoncer à sa position d'adulte =

1. dégonfler les tensions, le trop plein d'émotions en les exprimant
2. pouvoir parler plus sereinement
3. avoir plus de chance d'être entendu

= accueillir l'enfant dans sa singularité pour le sortir de son brouillard émotionnel.

L'ENVIRONNEMENT AFFECTIF...

Son TERREAU de CROISSANCE

« Les parents sont un peu comme des jardiniers à qui on a remis une graine sans qu'ils sachent laquelle »

C'est en l'observant qu'ils sauront comment en prendre soin. » Catherine Schmider

« L'empathie est la clé de la relation et de l'éducation. » Isabelle Filliozat

Un Dieu en Exemple - Une Pédagogie de la Bienveillance

- Jésus et la femme adultère
- Jésus et Pierre après le reniement

« Rien de plus fécond, constate-t-on, que de placer les gens en situation de responsabilité : ils s'améliorent... Parce qu'on leur fait confiance, ce qui est une modalité essentielle de la bienveillance. »

« De quoi avons-nous besoin quand nous ne savons pas que faire du mal que nous avons fait ?

D'une personne assez bienveillante pour nous encourager, même implicitement, à nous reconnaître responsable de notre comportement.

Ce qui nous aide à le faire, c'est de nous sentir en sécurité à l'intérieur de la relation avec elle : elle reste à nos côtés et continue de nous soutenir; en étant solidaire de notre être qu'elle valorise par-delà nos actes passés, elle nous redonne notre place dans le monde des humains : nous ne sommes plus

seuls. » Lytta Basset, Osez la bienveillance

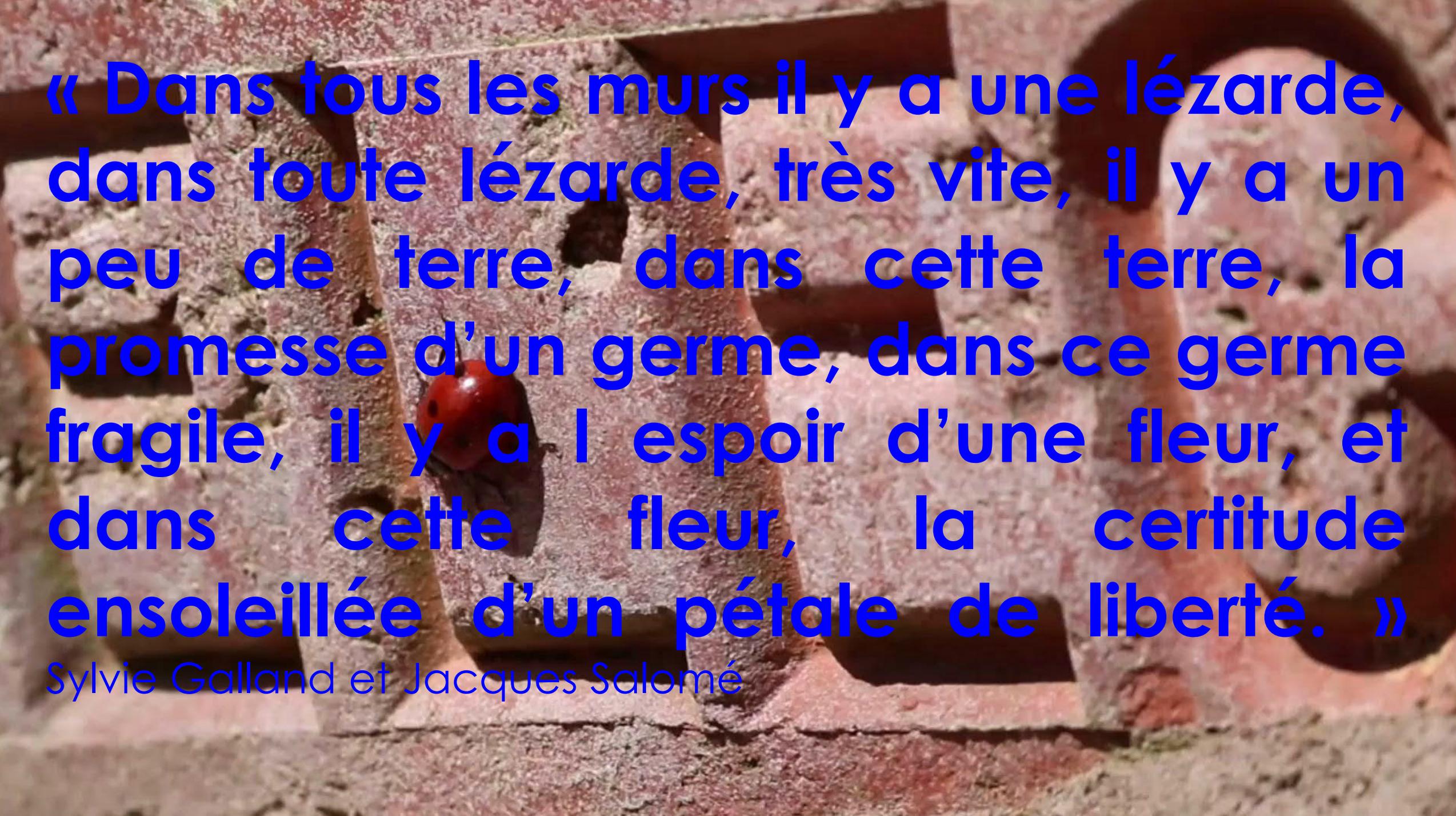
Genèse 3 : 6 – 24

1. Eve et Adam mangent du fruit **de l'arbre défendu**
2. Se voient nu - se couvrent de **feuilles de figuier**
3. Le Seigneur les appelle
4. Ils ont peur; ils se cachent, ils **ont peur car ils sont nus**
5. Expressions des conséquences **de leurs actes à chacun (v11-19)**

Empathie divine

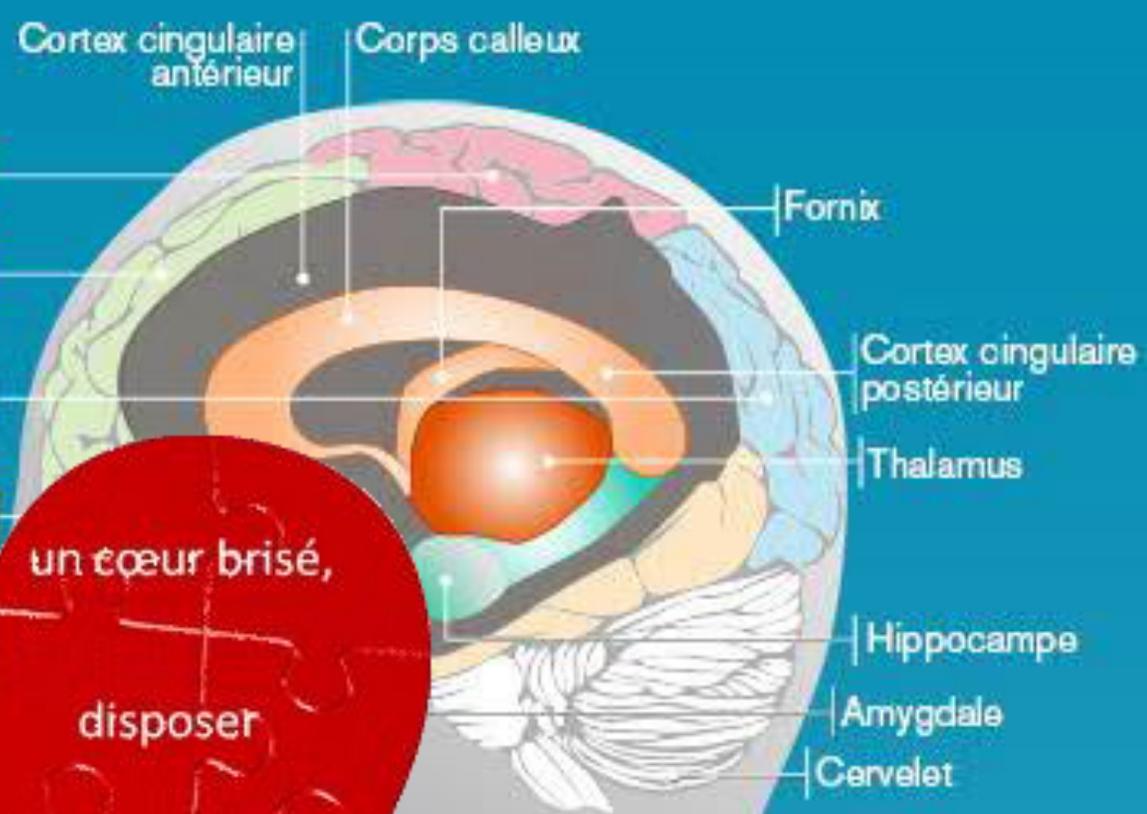
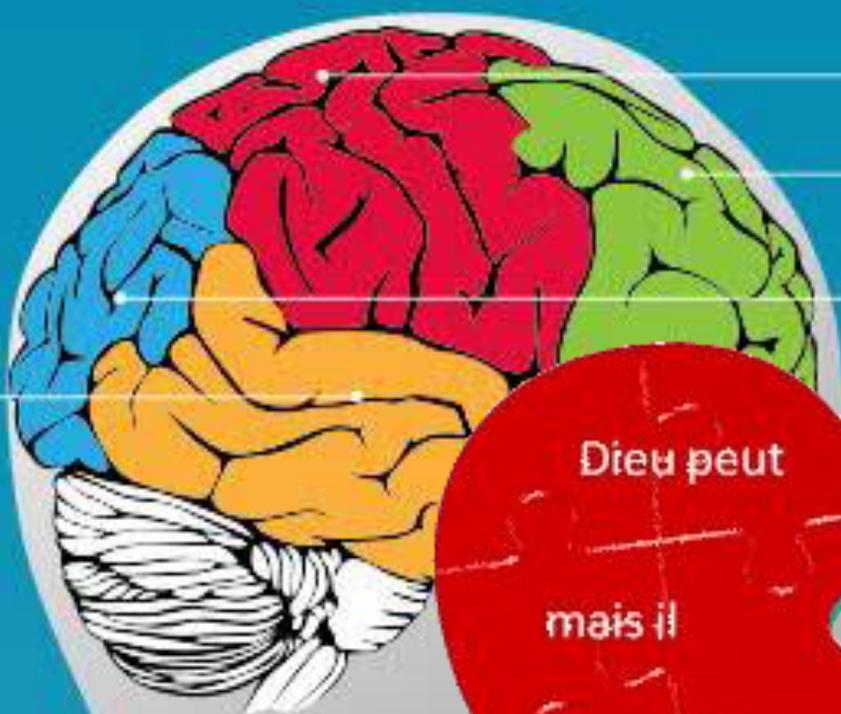
- ✓ Dieu s'occupe de couvrir Adam et Eve qui sont nus
- ✓ Il les protège du PIRE et accepte leur décision (v 23-24)

Le romancier Paul Nothomb fait remarquer que le verbe hébreu qu'on traduit par « chasser » ou « renvoyer » à la fin de l'histoire d'Adam et Eve (Gn 3:23) signifie en réalité « laisser partir » et que le même verbe est employé en (Ex 9:1) quand Dieu donne à Moïse un message à transmettre à Pharaon : « Laisse partir mon peuple. »

A close-up photograph of a red ladybug on a weathered brick wall. The ladybug is positioned on the left side of the frame, facing right. The background consists of reddish-brown bricks with some mortar visible. Overlaid on the image is a large, blue, sans-serif text quote. The quote reads: « Dans tous les murs il y a une lézarde, dans toute lézarde, très vite, il y a un peu de terre, dans cette terre, la promesse d'un germe, dans ce germe fragile, il y a l'espoir d'une fleur, et dans cette fleur, la certitude ensoleillée d'un pétale de liberté. »

« Dans tous les murs il y a une lézarde, dans toute lézarde, très vite, il y a un peu de terre, dans cette terre, la promesse d'un germe, dans ce germe fragile, il y a l'espoir d'une fleur, et dans cette fleur, la certitude ensoleillée d'un pétale de liberté. »

Sylvie Galland et Jacques Salomé



Lobe pariétal

Lobe frontal

Lobe occipital

Lobe temporal

Cortex cingulaire antérieur

Corps calleux

Fornix

Cortex cingulaire postérieur

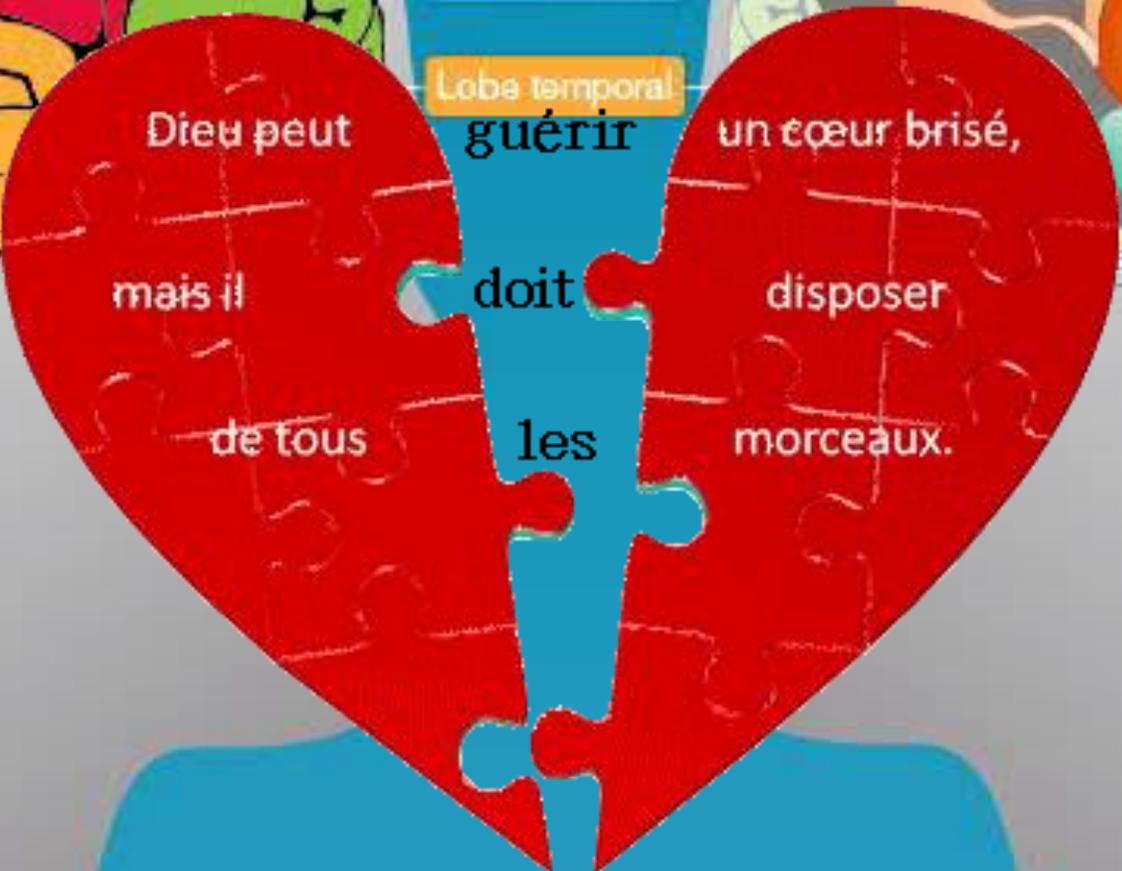
Thalamus

Hippocampe

Amygdale

Cervelet

Sillon temporal supérieur



Dieu peut

un cœur brisé,

mais il

doit

disposer

de tous

les

morceaux.