

Dr Catherine Gueguen

Pour une enfance heureuse

Repenser l'éducation
à la lumière des dernières découvertes
sur le cerveau



RÉPONSES

ROBERT LAFFONT

Dr CATHERINE GUEGUEN

POUR UNE ENFANCE HEUREUSE

Repenser l'éducation à la lumière
des dernières découvertes sur le cerveau

Préface de Thomas d'Ansembourg



ROBERT LAFFONT

Table

<i>Préface</i>	9
<i>Avant propos</i>	17

1

La relation adulte-enfant

Les difficultés de la relation adulte-enfant.....	23
<i>Le premier mois</i>	23
<i>Trouver un équilibre entre la vie familiale et le travail, prendre soin des enfants, les élever pourraient être réellement partagé par le père et la mère</i>	25
<i>Le temps de travail pourrait être pensé avec souplesse sur toute la durée de la vie et non sur la durée hebdomadaire</i>	28
<i>Le peu de temps consacré par les parents à échanger avec leur enfant est une vraie question</i>	29
<i>La plupart des adultes méconnaissent les étapes de la maturation émotionnelle et affective de l'enfant</i>	30
<i>La profusion des avis</i>	31
<i>Le respect des besoins physiologiques de l'enfant : les repas et le coucher</i>	31
<i>Le besoin des parents d'avoir des moments à eux</i>	32
<i>L'isolement des parents</i>	32
<i>L'éducation reçue par l'adulte</i>	33
L'humain est un être éminemment social	34
<i>La relation idéale</i>	35
<i>Les illusions de la relation humaine</i>	42

POUR UNE ENFANCE HEUREUSE

La relation humaine vue du côté de l'enfant.....	43
<i>Que dit l'enfant, qu'exprime-t-il ?</i>	43
<i>Quand l'enfant n'est pas entendu, respecté</i>	45
<i>La particularité de l'enfant : un être en construction, fragile, vulnérable, malléable</i>	46
La relation humaine vue du côté des parents	47
<i>Penser à notre propre enfance est intéressant, même si ce n'est pas toujours confortable...</i>	48
<i>Pour se développer, le cerveau a besoin de relations apaisées...</i>	49
<i>Nous transmettons en priorité à l'enfant ce que nous sommes, notre façon d'être</i>	50
<i>Adulte-enfant : des rapports de domination ?</i>	52
<i>Parents, ne restez pas seuls</i>	54

2

Le cerveau de l'enfant, un cerveau encore immature

Trois cerveaux en un	57
Le cerveau : de l'enfance à l'adolescence.....	60
<i>Cent milliards de cellules nerveuses</i>	61
<i>Le développement des cellules cérébrales</i>	64
<i>La myélinisation</i>	64
<i>Les circuits neuronaux</i>	65
Le cerveau à l'adolescence	65
<i>Les dernières structures cérébrales à devenir matures sont les plus complexes : les lobes temporaux puis les lobes frontaux</i>	65
<i>Nature et culture</i>	66

3

Cerveau, affectivité et vie relationnelle chez l'enfant

Le cortex préfrontal	72
<i>Le cortex préfrontal et la régulation des émotions</i>	74
<i>Au sein du cortex préfrontal, deux régions jouent un rôle majeur dans notre vie affective et relationnelle : le cortex orbito-frontal et le cortex cingulaire antérieur</i>	78
<i>Les régions ventro-latérale, ventro-médiane et dorso-latérale du cortex préfrontal</i>	90

TABLE

Pourquoi l'enfant contrôle-t-il mal ses émotions ?	90
<i>Le cortex préfrontal et les circuits le reliant au système limbique sont immatures chez l'enfant</i>	90
Consoler un enfant « chamboulé » participe à la maturation de son cerveau.....	93
<i>La théorie de l'attachement</i>	95
<i>Les pleurs du tout-petit</i>	99
<i>Des paroles dites par ignorance ou par habitude</i>	101
<i>La fatigue des parents</i>	102
<i>Quand personne ne répond à ses appels, à ses pleurs, l'enfant apprend à ne plus se connecter avec ce qu'il ressent</i>	103
<i>En collectivité</i>	103
L'amygdale	105
<i>L'amygdale est considérée comme la plaque tournante des émotions et des relations sociales</i>	105
<i>L'amygdale joue un rôle central dans nos réactions de peur</i>	106
<i>Les deux circuits de la peur</i>	107
<i>Lors des premières années de vie, l'amygdale, parfaitement mature, déclenche chez l'enfant de nombreuses réactions qu'il n'est pas capable de gérer seul</i>	107
<i>L'amygdale est impliquée dans notre mémoire émotionnelle inconsciente</i>	109
<i>Nommer ce que nous ressentons calme l'amygdale</i>	111
<i>L'enfant ne peut pas calmer son amygdale</i>	112
L'hippocampe	113
<i>L'hippocampe occupe une place centrale dans l'apprentissage, la mémoire émotionnelle, consciente et la mémoire à long terme</i>	114
<i>L'hippocampe chez l'enfant</i>	116
L'hypothalamus	120
L'insula.....	121
Le noyau accumbens	122
Le cervelet.....	122
Les hémisphères cérébraux	122
<i>L'hémisphère droit permet de comprendre les signaux affectifs et émotionnels</i>	122

<i>L'hémisphère gauche est le siège du langage et de sa compréhension</i>	123
Le corps calleux	124

4

Cerveau et stress chez l'enfant

Le système nerveux végétatif (SNV) ou système autonome	128
<i>Le système nerveux sympathique est un activateur, il nous prépare à l'action.....</i>	129
<i>Le système nerveux parasympathique nous apaise et régule nos émotions.....</i>	129
<i>Chez l'enfant, le système neurovégétatif n'est pas mature à la naissance.....</i>	130
<i>Ne pas consoler un enfant rend le système sympathique hyperactif.....</i>	130
<i>Consoler un enfant active le système parasympathique</i>	130
Le système neuro-endocrinien : l'axe hypothalamo-hypophysaire (HPA)	131
<i>Lors d'un stress</i>	132
<i>Le stress permanent rend l'axe HPA hyperactif</i>	133
Le stress produit un afflux d'adrénaline, de noradrénaline, de cortisol, toxique pour l'organisme.....	133
<i>L'adrénaline et la noradrénaline</i>	134
<i>Le cortisol</i>	134
<i>L'ocytocine sécrétée lors des relations agréables, tendres est une molécule anti-stress</i>	135
Le stress est très délétère pour le cerveau de l'enfant	136
<i>Certaines structures cérébrales sont particulièrement vulnérables au stress dans la petite enfance.....</i>	137
Les premières années de la vie sont déterminantes	140
<i>Les stress majeurs</i>	141
<i>La résilience</i>	143
<i>Le tempérament de l'enfant</i>	144
La banalité du stress quotidien.....	146
L'éducation par la peur est très nocive.....	148
<i>Les limites sont données avec empathie et douceur</i>	150

TABLE

<i>Quand les parents disent en permanence : «Non», sans proposer d'autres alternatives, ou en punissant</i>	151
Savoir réguler les conflits.....	151
Épigénétique : le stress, le maternage peuvent modifier l'expression des gènes	154
<i>Les gènes.....</i>	154
Le stress dans l'enfance est très nocif pour les chromosomes	157
<i>Le stress dans l'enfance réduit les télomères.....</i>	157
Les effets du maternage chez les souriceaux	158
<i>La modification de l'expression du gène NRC31 se transmet aux générations suivantes.....</i>	160
<i>Ces modifications sont réversibles</i>	160
<i>Le maternage augmente une molécule vitale pour le développement du cerveau : le BDNF.....</i>	161
<i>Le maternage est donc fondamental.....</i>	162
Qu'en est-il chez l'humain ?.....	162

5

Neurones fuseaux et neurones miroirs chez l'enfant

Les neurones fuseaux	165
<i>Grâce aux neurones fuseaux, la transmission de l'information est très rapide.....</i>	165
<i>Certains neuro-anatomistes soupçonnent les neurones fuseaux de démarquer notre espèce de toutes les autres.....</i>	166
<i>Ces neurones sont localisés dans les structures impliquées dans la vie affective et sociale.....</i>	166
<i>Fortes émotions.....</i>	166
<i>Intuition et empathie immédiate.....</i>	167
<i>Conscience</i>	167
<i>Concentration et self-control</i>	167
<i>Ces cellules sont particulièrement intéressantes car les expériences précoces ont un impact direct sur elles.....</i>	167
Les neurones miroirs	168
<i>Une découverte étonnante</i>	168
<i>Leur localisation</i>	168

<i>Les neurones miroirs jouent un rôle dans l'imitation mais aussi dans le déchiffrement des intentions et des émotions d'autrui</i>	169
<i>L'impact des images, des photos, des films</i>	170
<i>La contagion émotionnelle, le ressenti</i>	170
<i>Apprendre seul en s'entraînant</i>	172
<i>Apprendre en ressentant, en imitant</i>	172
<i>Que souhaitons-nous transmettre à nos enfants ?</i>	173

6

Les molécules du bien-être et de la vie relationnelle

L'ocytocine, hormone de l'amour et de la vie sociale	175
<i>L'ocytocine procure du bien-être, aide à percevoir les émotions, diminue le stress</i>	177
Les relations, les contacts agréables déclenchent la sécrétion d'ocytocine	179
<i>L'ocytocine favorise l'empathie</i>	180
<i>L'ocytocine a de grandes implications sociales</i>	182
L'ocytocine renforce le lien parental	184
<i>Chez les animaux</i>	184
<i>Chez les humains</i>	185
<i>La relation parent-enfant et l'ocytocine</i>	195
<i>La relation enseignants-enfant</i>	197
<i>Le cas des enfants autistes</i>	197
Les endorphines	198
<i>Les endorphines soulagent la douleur, diminuent l'anxiété, donnent du bien-être et accroissent l'attachement</i>	198
<i>Quand les endorphines sont-elles sécrétées ?</i>	199
<i>Quand les mères sont séparées de leur nouveau-né</i>	199
La sérotonine	199
<i>Le taux de sérotonine dans notre organisme dépend directement de la qualité de nos relations humaines</i>	200
<i>Le stress aux premiers âges de la vie peut gravement endommager le système sérotoninergique du cerveau</i>	200
Les échanges et en premier lieu le toucher entraînent la sécrétion des molécules du bien-être	201
<i>Les effets bénéfiques du toucher sont particulièrement importants pour les plus vulnérables</i>	202

TABLE

7

Le goût de vivre

Le système de motivation-récompense	206
<i>Quand l'adulte freine l'enfant à chaque tentative pour entre-</i> <i>prendre, il ralentit ce système de motivation</i>	207
<i>Des situations quotidiennes répétées, banales, freinent l'élan</i> <i>de vie de l'enfant</i>	208
L'importance du jeu	209
<i>Rire, s'amuser est très bénéfique pour le cerveau</i>	209
<i>Se rouler par terre est une source de joie et diminue l'anxiété ...</i>	209
<i>Laisser à l'enfant la possibilité de jouer tous les jours</i>	210
<i>Chez l'enfant tout petit</i>	210
<i>À travers les jeux, l'enfant apprend le monde, son environne-</i> <i>ment, il se l'approprie et tente de l'intérioriser</i>	210
<i>Jouer dehors procure un sentiment de liberté.....</i>	211
<i>Inviter des amis à la maison</i>	212
<i>Jouer avec l'enfant de temps en temps, en y prenant du plaisir</i> <i>est bénéfique.....</i>	212
<i>Les jeux vidéo, Internet, la télévision</i>	213
<i>Partager avec l'enfant ce qui nous intéresse</i>	214
<i>Rendre le monde plus harmonieux</i>	214
Donner de la tendresse à l'enfant lui donne le goût de vivre....	215

8

La violence éducative ordinaire

La violence éducative ordinaire (VEO)	218
<i>Les souffrances physiques.....</i>	219
<i>Les souffrances morales</i>	219
<i>La peur, la menace sont contre-performantes</i>	220
Quelles sont les conséquences de la VEO ?	222
<i>« Une bonne fessée n'a jamais fait de mal à personne ».....</i>	223
<i>Que provoquent des corrections plus fortes, comme les punitions</i> <i>avec ceinture, lanière ou autre ?</i>	225
<i>Les paroles blessantes, humiliantes ont des répercussions désas-</i> <i>treuses sur l'enfant comme le démontrent les travaux des</i> <i>chercheurs de l'université de Harvard</i>	226
<i>Les troubles psychologiques</i>	227
<i>La confusion des sentiments.....</i>	228
<i>Apprentissage et transmission de la violence</i>	229

Alice Miller	230
Le Ruban blanc : les racines du mal	231
Pourquoi la VEO est-elle acceptée ?	232
L'enfant dénie ce qu'il vit	232
La position dominante de l'adulte	233
La « morale » : « Si je te punis, c'est pour ton bien ! » entraîne une confusion des règles éthiques : « On a le droit de faire du mal pour faire du bien... »	233
Une fois adulte, pourquoi changer de mode éducatif ?	234
Les étiquettes d'« enfant tyran » et d'« enfant roi » encouragent les adultes à utiliser des rapports de force	234
L'étiquette d'« enfant tyran » empêche d'évoluer en matière d'éducation	235
L'étiquette d'« enfant tyran » inverse les responsabilités	235
L'enfant est un « très facile bouc émissaire »	235
L'enfant petit dérange	236
Certaines croyances culturelles, religieuses incitent les adultes à soumettre l'enfant	237
Le droit et la violence éducative	238
La Suède, pays pionnier	239
Pourquoi une loi ?	239
Et en France ?	240

9

Être parent

Être parent est complexe	243
Un enfant ne s'élève pas seul	244
L'amour inconditionnel	245
La confiance	245
L'être humain a toujours besoin de plus de liberté, d'espace et d'autonomie qu'on ne pense	247
Question d'autonomie	248
Connaissance de soi	248
Se connaître demande du temps	249
« Mon enfant ne m'aime plus. Mon enfant me tape. Mon enfant crie tout le temps... »	250
L'adulte est-il un chef ou un guide ?	252
Comprendre, apaiser l'enfant ne veut pas dire céder, être laxiste	254
Sécurité affective, insécurité affective	254
Quand on envoie l'enfant se calmer dans sa chambre	254
Donner des repères clairs rassure l'enfant	255

TABLE

<i>Le parent est un jardinier</i>	256
<i>La parentalité positive, qu'est-ce que c'est ?</i>	257
<i>Conclusion.....</i>	259
<i>Remerciements</i>	265
<i>Bibliographie</i>	267
<i>Adresses Internet</i>	283
<i>Livres d'éducation bienveillante.....</i>	285
<i>La Charte de La Parentalité en Entreprise.....</i>	287

Dr Catherine Gueguen

Pour une enfance heureuse

Repenser l'éducation
à la lumière des dernières découvertes
sur le cerveau



RÉPONSES

ROBERT LAFFONT

« Lorsque vous aurez lu ce livre
vous ne regarderez plus l'être humain comme... »

Thomas d'Ansembourg

Dans le monde entier, les dernières découvertes scientifiques sur le développement et le fonctionnement du cerveau bouleversent notre compréhension des besoins essentiels de l'enfant. Elles prouvent qu'une relation empathique, aimante, est décisive pour permettre à son cerveau d'évoluer de manière optimale, pour déployer pleinement ses capacités intellectuelles et affectives.

Le cerveau des enfants et des adolescents se révèle très vulnérable : toutes les expériences ont un impact majeur sur sa structuration. Les relations avec les parents ou l'entourage façonnent l'intelligence cognitive et relationnelle de l'enfant, et détermineront son comportement affectif, notamment sa capacité à surmonter le stress, à vivre ses émotions. Toute forme de maltraitance, de violence même apparemment anodine, perturbera le bon développement de son cerveau, de son affectivité, avec parfois des dommages irréversibles.

Catherine Gueguen nous fait partager ces découvertes neurologiques saisissantes, les explique avec clarté. Elle les illustre de nombreux cas cliniques, et propose des conseils éducatifs pour les parents ou les professionnels. Afin de donner la chance à l'enfant de devenir un jour un adulte libre et heureux.

Catherine Gueguen est pédiatre à l'Institut hospitalier franco-britannique (Levallois-Perret) depuis 27 ans. Spécialisée dans le soutien à la parentalité, formée en haptonomie et en communication non violente, elle anime aussi des groupes de travail pour les médecins, psychologues, éducateurs, sages-femmes, sur l'aide et le soutien à apporter aux parents.

Préface de Thomas d'Ansembourg

COLLECTION « RÉPONSES »

Dirigée par Nathalie Le Breton

20 € TTC FRANCE 2014 - II



9 782221 140925

www.laffont.fr

« RÉPONSES »

*Collection créée par Joëlle de Gravelaine,
dirigée par Nathalie Le Breton*

Dr CATHERINE GUEGUEN

POUR UNE ENFANCE HEUREUSE

Repenser l'éducation à la lumière
des dernières découvertes sur le cerveau

Préface de Thomas d'Ansembourg



ROBERT LAFFONT