

L'AFFECTIVITÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU



Le pouvoir de créer un environnement émotionnel favorable
au développement optimal du cerveau de l'enfant...
les **neurosciences** nous dévoilent leurs secrets!

Par SUZANNE DANEAU, M.A., PSYCHOPÉDAGOGUE

Les récentes recherches en neurosciences affectives ouvrent des fenêtres extraordinaires pour comprendre le développement de l'enfant, de son cerveau, et ainsi mieux saisir l'impact de l'affectivité dans l'épanouissement de l'être humain. Un enfant sur six au Québec souffre de troubles de santé mentale et de plus en plus de jeunes grandissent sous l'influence de la médication. Quel lien existe-t-il entre le fonctionnement du cerveau, l'environnement émotionnel dans lequel l'enfant grandit et les comportements reliés à son développement affectif? Quel est le rôle de l'adulte dans l'établissement des conditions favorables à l'épanouissement de l'enfant?

1

Le développement affectif de l'enfant

La base du développement affectif se situe dans le lien d'attachement. Celui-ci, lorsqu'il est sécurisé, permet au bébé d'évoluer en toute confiance dans son plein potentiel. L'attachement se crée autour d'un cycle continu de la satisfaction des besoins de l'enfant à travers une relation aimante et chaleureuse. La réceptivité et la sensibilité de l'adulte auquel s'attache le nourrisson sont les qualités essentielles pour assurer le succès de ce premier lien à la vie qui débute. Lorsque le lien d'attachement est solide, il a été démontré que les bénéfices sont innombrables et ce, pour toute la vie durant. Cet enfant, devenu grand, bénéficiera de plus de tolérance au stress, démontrera de plus grandes habiletés sociales, fera preuve de plus de persévérance pour compléter ses tâches, profitera d'une meilleure santé physique et d'un contrôle sur lui-même mieux maîtrisé.

Le saviez-vous?



Lorsque le lien d'attachement est solide, il a été démontré qu'un enfant, devenu grand, bénéficiera :

- de plus de tolérance au stress,
- démontrera de plus grandes habiletés sociales,
- fera preuve de plus de persévérance pour compléter ses tâches,
- profitera d'une meilleure santé physique
- et d'un contrôle sur lui-même mieux maîtrisé.

2

L'être humain, un être global où le corps, la vie affective
et l'intellect sont reliés

Les découvertes réalisées par la neuroscience nous apprennent, entre autres, que l'humain est un être global, ce qui veut dire que le corps, la vie affective et l'intellect sont interreliés et forment un tout. Tout ce que nous vivons s'inscrit dans notre corps et se traduit par des émotions, des pensées et des actions, explique la pédiatre Catherine Gueguen (2014). Toutes les parties du cerveau interviennent dans nos relations interpersonnelles, autant le néocortex, siège de l'intellect, que le cerveau limbique (émotionnel) et le reptilien (instinctif). Ce que l'on découvre également, c'est que toutes nos expériences relationnelles, et ce dès les premiers instants de vie, affectent le cerveau de manière permanente et en profondeur. Le cerveau a la propriété d'être malléable, ce qu'on appelle la plasticité. Les connexions entre les neurones se créent et se défont selon le climat émotionnel dans lequel l'enfant évolue. Le stress, par exemple, peut avoir des conséquences sur l'organisation de ces connexions et par le fait même sur le comportement de l'enfant. « Des chercheurs ont en effet repéré des cicatrices sur l'enveloppe de l'ADN des neurones, à la suite d'agressions subies durant l'enfance » (Monzée 2014, p.102).

Le saviez-vous?



Toutes nos expériences relationnelles, et ce, dès les premiers instants de la vie, affectent le cerveau de manière permanente et en profondeur. Les connexions entre les neurones se créent et se défont selon le climat émotionnel dans lequel l'enfant évolue.



L'AFFECTIVITÉ ET LE DÉVELOPPEMENT DU CERVEAU



3

Les parents et les adultes transmettent à la fois ce qu'ils sont et ce qu'ils ressentent

Entre l'âge de 5 et 7 ans, le cerveau affectif de l'enfant a une importante poussée de croissance. Ce qui induit qu'avant cet âge, ce dernier n'a pas accès à toutes les ressources pour maîtriser ses émotions et comprendre leur cause. L'adulte éducateur détient alors un rôle essentiel de guide, de modèle pour accompagner l'enfant dans ce flot confus de sensations qui l'envahissent tant physiquement qu'émotionnellement. Les parents et tous les adultes qui seront engagés dans l'éducation de cet enfant détiennent une responsabilité majeure dans son épanouissement car, d'une part, avant toute chose, ils transmettent à l'enfant ce qu'ils sont et ce qu'ils ressentent. Ne dit-on pas de l'enfant qu'il est comme une éponge, comparant sa grande capacité d'absorber et d'apprendre de ce qui l'entoure par imitation? Et, d'autre part, ces mêmes adultes éducateurs détiennent le pouvoir de créer un environnement émotionnel favorable au développement optimal du cerveau. En effet, les recherches concluent qu'une atmosphère paisible, chaleureuse et sécurisante pour l'enfant joue un rôle considérable dans la maturité du cerveau et, par le fait même, sur le développement des aptitudes cognitives et sociales et ce, pour toute sa vie.

Le saviez-vous?



Avant 5 ans, les enfants n'ont pas accès à toutes les ressources pour maîtriser leurs émotions et en comprendre les causes.

4

La première responsabilité de l'adulte : se choisir en s'offrant de la bienveillance

À la lumière de ces connaissances, il devient fondamental de revoir la lecture qui est faite des comportements des enfants qui peuvent déranger ou qui interpellent. Pour la pédiatre Gueguen, il apparaît évident que de nombreuses difficultés rencontrées avec les enfants prennent leur origine dans l'attitude des adultes envers eux. Le manque d'empathie, de présence chaleureuse, d'écoute des besoins et de compréhension du développement de l'enfant occasionne des niveaux de stress destructeurs des connexions neuronales. Ce qui se traduit chez ce dernier par des comportements d'immaturité ou des signes d'anxiété profonde. Joël Monzée, docteur en neurosciences et psychothérapeute, explique que « les habiletés relationnelles peuvent être altérées lorsque trop de stress survient dans l'enfance spécialement lors des phases critiques du développement affectif » (2014, p.111).

Cette importante responsabilité qui repose sur les épaules des adultes, et particulièrement celles des parents, peut facilement engendrer un sentiment de culpabilité et même réveiller des souvenirs douloureux. Connaître les besoins des enfants et se responsabiliser envers eux est fondamental pour assumer pleinement le rôle d'éducateur. Mais entretenir la culpabilité ne fait que maintenir une attitude de passivité, un lourd sentiment d'impuissance qui brime le développement de l'enfant et nuit à la qualité de toute sa vie. Prendre en main ses responsabilités demande d'agir, envers l'enfant et aussi envers soi-même. Comme adulte, il apparaît prioritaire de se choisir en s'offrant de la bienveillance et de l'empathie pour l'expérimenter dans son corps et tout son être. Commencer par soi-même est un passage obligé pour mieux l'offrir par la suite aux enfants dont nous avons la responsabilité. Ainsi, nous devenons un modèle inspirant, authentique et cohérent et enrichissons réellement la qualité de la relation éducative avec l'enfant. ■

Le saviez-vous?



L'affectivité demande du temps, de s'arrêter, de se déposer. L'amour ne se vit dans un rythme effréné, l'affectivité n'est pas nourrie dans la vitesse et la rareté des moments de qualité. Autant pour soi que pour ceux qui nous entourent, s'arrêter devient une question vitale. Se déposer, prendre conscience, écouter, se respecter, ralentir, autant de modes bienveillants à installer au quotidien pour nourrir l'affectivité en soi et chez les enfants. Prenons le temps de s'aimer pour mieux semer.



À PROPOS DE L'AUTEURE

Suzanne Daneau intervient comme formatrice à l'université auprès du personnel en service de garde depuis plus de 15 ans. Être présente auprès de ses quatre enfants a été la source de ses premiers apprentissages. Par la suite, elle obtient une maîtrise en psychopédagogie dont le sujet de recherche portait sur la qualité de la relation éducative. L'exploration des différentes voies vers le bien-être de la personne, adulte et enfant, est une de ses passions les plus vibrantes. Site Web : suzannedaneau.com Courriel : contact@suzannedaneau.com

RÉFÉRENCES ET INSPIRATIONS

- <http://petitstresors.ca/sante-mentale/web-conferences/>
- Gueguen, C. Pour une éducation heureuse Paris, Éditions Robert Laffont, 2014
- Monzée, J. Neurosciences, psychothérapie et développement affectif de l'enfant Montréal, Éditions Liber, 2014

