



Comment les Neurosciences Affectives et Sociales peuvent changer l'éducation



Catherine Gueguen, pédiatre, Besançon, 16 octobre 2021

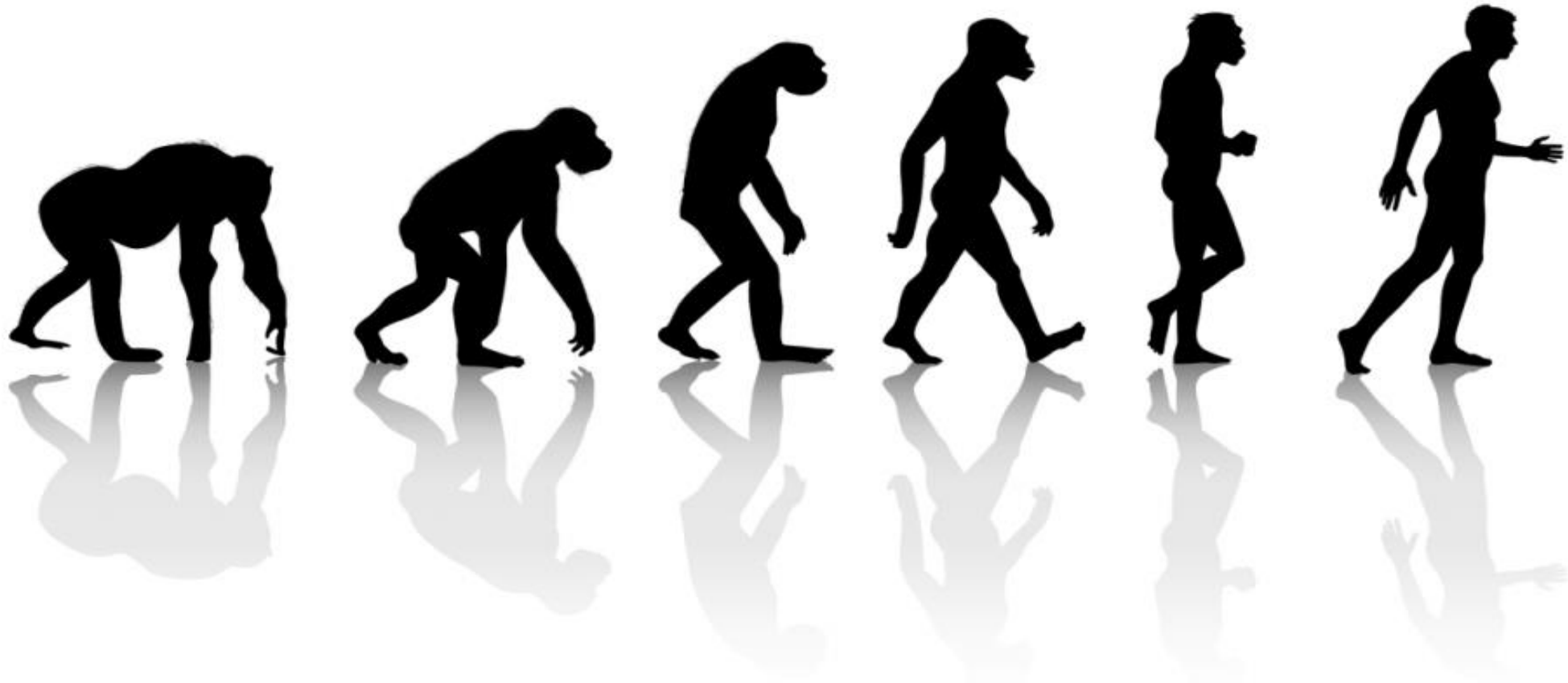
NEUROSCIENCES DU 21^è Siècle



Etudes des mécanismes cérébraux des :

- **Émotions**
- **Sentiments**
- **Capacités relationnelles**

Notre Humanité progresse





LA SUEDE

**Premier pays au monde à avoir promulgué une loi
contre toutes les violences et les humiliations vis-à-vis des enfants
Il y a 42 ans en 1979**

En France une loi a été promulguée le 10 juillet 2019

Elle apporte un complément à la définition de l'autorité parentale
à l'article du code civil 371-1
: « *Elle s'exerce sans violences physiques ou psychologiques.* »

- N'est pas explicite : qu'est-ce qu'une violence ??
- Ne concerne pas tous les lieux de vie : lieux d'accueil des jeunes enfants, école, cantine, cours de récréation, centre de loisirs, activités périscolaires

ACTUELLEMENT DANS LE MONDE :

4 enfants sur 5 sont soumis à
une discipline violente
verbale ou physique



+ 80% subissent
des gifles, fessées ou autres
punitions corporelles

Bilan de 30 études sur les éducations punitives et sévères

L'enfant et l'adolescent deviennent :



- insensible
- dur
- sans empathie

et adoptent souvent des conduites antisociales :
(agressivité, délinquance, vol, drogue)

Il n'y a pas de fatalité on peut rompre le cycle de la violence

**Parler des émotions à un tout-petit
renforce sa sociabilité naturelle**



Celia Brownell
Pittsburgh

Nancy Eisenberg
USA



**Plus l'enfant vit des expériences d'empathie,
plus il devient sociable,
et moins il développe
des comportements agressifs et antisociaux**

Neurosciences Affectives et sociales

**Nouvelle vision de l'enfant qui implique une véritable révolution éducative
les adultes ont donc absolument besoin d'être accompagnés**

- **Le cerveau de l'enfant est beaucoup plus immature, vulnérable et malléable** que tout ce qu'on pensait jusqu'à maintenant.
- **L'être humain ne naît pas « mauvais », il naît avec la capacité à être empathique (ocytocine) et altruiste.**
- **L'enfant petit n'est pas « méchant », il ne peut pas faire face à ses émotions, à ses impulsions parce que son cerveau est immature**

Neurosciences Affectives et sociales

- **Importance du rôle des émotions** : dans : connaissance de soi, réflexion, sens moral, choix, apprentissage
- **Les humiliations verbales et physiques** :
entravent le développement du **cerveau de l'enfant**,
donnent **des troubles du comportement**
- **La qualité de la relation avec un enfant notamment l'empathie, le soutien, l'encouragement** sont essentiels pour le développement de son **cerveau** , **ce qui n'a rien avoir avec le laxisme**

**La relation « idéale » :
empathique, soutenante, aimante
est**

**la condition fondamentale
pour une évolution optimale du cerveau**



Comment appliquer ces découvertes en neurosciences affectives et sociales ?

**Par le développement de : l'empathie,
des compétences socio-émotionnelles (CSE),
des compétences psychosociales (CPS)**





Jean Decety

Chicago

L'empathie :

l'empathie est un « travail » sur les émotions

L'empathie affective : percevoir les émotions :

- les siennes
- celles d'autrui (sans être dans la confusion entre soi et autrui)

L'empathie cognitive : comprendre ses émotions et ses pensées, et celles d'autrui

La sollicitude empathique : ce qui nous incite à prendre soin de nos émotions et de celles d'autrui



Être bienveillant,
C'est être empathique :
c'est porter sur soi et sur autrui
un regard compréhensif,
sans jugement, aimant,
en veillant au bien-être de soi et de
l'autre.

Les compétences socio-émotionnelles

La connaissance des émotions, leur expression, leur régulation, comprendre leurs causes

La capacité à avoir des relations satisfaisantes :
écouter, savoir comprendre l'autre, coopérer,
résoudre les conflits, avoir une pensée critique



Ces compétences sont liées à la réussite scolaire



Compétences psycho sociales

Compétences émotionnelles : identifier les émotions
comprendre les émotions
exprimer ses émotions de façon adaptée
réguler ses émotions
gérer son stress

Compétences sociales : communiquer de façon positive
développer des relations positives
s'affirmer et résister à la pression sociale

Compétences cognitives : savoir résoudre les problèmes
s'autoévaluer positivement
savoir être en pleine conscience : pratique de l'attention

Qu'en est-il pour l'enseignant ?





**Être enseignant
peut être
source de grande joie
mais peut être aussi
très difficile**

**Demande un travail d'empathie
vis-à-vis de soi même, des parents,
des enfants**

**Une cohésion d'équipe
basée sur l'empathie
est indispensable**



Les compétences socio-émotionnelles des enseignants favorisent :

Une relation proche avec leurs élèves

Un sentiment de compétence et d'accomplissement

La prévention du **burn-out**



Anne Milatz
Vienne

En 2015, étude en Autriche sur 83 enseignants
d'école élémentaire

Frontiers in Psychology, 6, 1949, 1-16





Les êtres humains naissent empathiques

C'est une très bonne nouvelle :

les humains ne viennent pas au monde en étant mauvais et égoïstes.

Au contraire !

Dès la naissance, ils secrètent de l'ocytocine, la molécule de l'empathie qui leur permet de sentir leurs propres émotions, celles de leur entourage et de se montrer très vite altruistes.



Notre faculté d'empathie est là, dès la naissance mais le plus souvent, elle sommeille, pourquoi ?

Très souvent, dès la première année de vie, l'enfant subit des humiliations verbales et physiques.

Or ces humiliations provoquent un stress qui diminue la production d'ocytocine.

Il faut donc réveiller cette faculté d'empathie pour qu'elle se développe.

Peut-on devenir plus empathique si oui comment ?

Pour faire croître l'empathie, on a besoin de recevoir de l'empathie donc de la compréhension et du soutien venant de nous-même (auto-empathie) et de notre entourage

Encouragez-vous, donnez vous du soutien, de la bienveillance, de la compréhension,

Soyez votre meilleur ami : « *Tu fais de ton mieux, tu vas y arriver...* »

A l'inverse, plus vous vous stressez plus votre capacité d'empathie diminue et plus vous stressez l'enfant moins il est empathique.

L'empathie commence par soi-même : Auto-empathie





Avoir de l'auto-compassion

S'encourager

Penser à une situation dont on est fière avec un enfant

Qu'est-ce qui s'est passé ?

Qu'est ce que j'ai fait pour que cela se passe bien ?

Quelles étaient mes compétences à ce moment là ?

**Voyez consciemment tout ce que vous faites de bien en tant
que professionnel**

**L'auto-compassion est le 1^{er} facteur protecteur de burn-out.
Elle fait progresser, augmente votre sentiment de confiance,
de compétence, prévient le burn-out.**

**Au contraire, plus vous vous critiquez, plus vous vous dévalorisez, plus vous allez mal et
plus vous risquez de punir et plus l'agressivité de l'enfant va alors augmenter.**

Faire des erreurs n'est pas grave !

L'important, c'est de les reconnaître

Tous les professionnels, tous les parents, font des erreurs et peut-être surtout dans le domaine éducatif !

Le reconnaître et s'excuser est très éducatif pour l'enfant :

Il prend conscience que les adultes commettent des erreurs, comme lui, et que l'on apprend de ses erreurs.

L'essentiel est d'avoir envie de s'améliorer et de progresser.

L'enfant vous respectera beaucoup plus

si vous avez été capable de reconnaître vos faux pas.

« Je suis désolé, je regrette de t'avoir dit cela, de t'avoir menacé, puni... J'étais très énervé et j'ai réagi immédiatement sans réfléchir. Je ne souhaite plus me comporter comme cela. »

L'enfant vous imitera

en ne cachant pas ses faiblesses, en parlant de ses difficultés(auto-évaluation) et en ne s'effondrant pas quand il fera des erreurs.

LES BLOQUEURS DE COMMUNICATION

qui nous coupent de la Vie en nous et en l'autre



LES JUGEMENTS MORALISATEURS

Poser des étiquettes qui catégorisent les gens et leurs actes et portent mon attention sur les torts des autres (ou les miens).

LES EXIGENCES

Tenter d'obliger une personne à faire ce que je veux en faisant planer la menace d'un reproche, d'une punition si il n'obéit pas.



LES COMPARAISONS

Me juger moi ou les autres en comparant un acte ou une qualité à une norme.

LE DÉNI DE RESPONSABILITÉ

Attribuer la cause de mes pensées, mes sentiments, mes actes à une autorité extérieure.



Il existe des programmes pour développer l'empathie

Emilie Teding Van Berkhout, chercheuse australienne publie une

Meta-analyse de 18 études randomisées de Programmes pour développer l'empathie

Sur 1018 participants

Elle montre que **l'empathie peut se développer par différentes méthodes** :

Expérimentation, jeux de rôle, théâtre, lecture, méditation, évaluation, feed-back

E. Teding, Journal of counseling Psychology, 2016, 63, 1, 32-41

Le stress diminue l'empathie, intérêt +++ de la pratique de l'attention

**Les émotions sont donc au cœur de l'empathie
car l'empathie c'est :**

**D'abord percevoir nos émotions et celles des autres,
Puis comprendre pourquoi ces émotions surgissent,
Et enfin prendre soin de nos émotions et de celles d'autrui.**

Voyons ce que sont les émotions

Les émotions sont essentielles

**ni bonnes ni mauvaises,
seulement agréables ou pas**



réactions involontaires



**connaissance et
conscience de soi**

**signaux
qui nous renseignent sur :**



- nos souhaits,
- nos besoins profonds

émotions agréables :

souhais, besoins très profonds
satisfaits

émotions désagréables :

souhais, besoins très profonds
Non satisfaits.....

ANTONIO DAMASIO

a été un des premiers à décrire le circuit cérébral des émotions
et à comprendre le rôle des émotions



Antonio Damasio

Directeur de l'institut neurologique
de l'émotion et de la créativité
à Los Angeles

« L'erreur de Descartes » 1995

Les émotions influencent
notre vie toute entière :

- notre vie affective
- notre façon de penser
de faire des choix
d'apprendre
d'agir
- notre sens éthique et moral

**Quand on n'a pas été
autorisé enfant à
exprimer nos émotions**



**Quand on a subi
enfant
des humiliations, punitions**

« Arrête de pleurer ! »
« Va faire ta colère ailleurs ! »



pas de connexion avec ses émotions



**...car interdiction d'exprimer les émotions
désagréables jugées négatives**

... pour ne pas souffrir

Être connecté à ses émotions est primordial :

- ***Pour notre vie affective*** : si nous ne ressentons rien, si nous sommes indifférent aux personnes qui nous entourent, nous ne pouvons pas aimer.
- ***Pour notre travail*** : si nous sommes indifférents à ce que nous faisons tous les jours, si nous n'avons plus aucun enthousiasme, aucun plaisir pour notre travail, aucune motivation, nous ne pouvons plus travailler correctement.
- ***Pour notre sens éthique et moral*** : si nous ne ressentons rien vis-à-vis d'autrui, nous pouvons le maltraiter, s'il souffre, cela nous est égal. Nous pouvons avoir des pratiques illégales, injustes car nous ne sommes ni perturbés, ni choqués, ni angoissés par ce que nous faisons, nous n'éprouvons ni honte, ni culpabilité.
- ***Pour savoir prendre des décisions, faire des choix*** : si tout nous est égal, nous ne pouvons pas choisir, nous ne pouvons pas orienter notre vie comme il le faudrait.

Les émotions nous aident à nous connaître



Les émotions sont là avant tout comme un signal, un message pour que nous prenions soin de nous

« Qu'est-ce que j'aime ? Qu'est-ce qui m'intéresse ? Qu'est-ce qui me motive ? Qu'est-ce qui me donne du plaisir ? »

Toutes ces questions qui sont d'abord de l'ordre du ressenti vous aident à vous connaître, à mieux savoir qui vous êtes.

Permettent de mieux savoir vers quoi orienter notre vie pour qu'elle soit en accord avec ce que nous souhaitons profondément.

Les émotions sont le reflet de nos besoins fondamentaux

Pourquoi j'éprouve cette émotion ?



Nos émotions sont le reflet de ce que nous souhaitons profondément, de nos besoins.

Ex : Enseignant **en colère** face à des comportements jugés inadmissibles de l'enfant

En fait derrière la colère il y a de l'**inquiétude**, du **désarroi** : **besoin de comprendre** pourquoi l'enfant agit comme cela et **besoin d'être formé** pour savoir comment réagir

Les besoins fondamentaux sont communs à tous les humains :

- besoin d'aimer, d'être aimé,
- besoin d'être en sécurité
- besoin de relations,
- besoin d'accomplissement,
- besoin d'autonomie,
- besoin de reconnaissance
- Besoin d'apprendre, de comprendre etc.....

**Quand on réalise que nous avons tous les mêmes besoins
Il est plus facile de comprendre les autres.**

Quels sont mes besoins ?



Hydratation



Alimentation



Evacuation



Mouvement



Repos



Amusement



Expression



Sécurité



Choix



Comprendre



Paix



Amour



Prendre soin



Considération



Liberté



Aller à mon rythme



Célébration



Ecoute



Proximité



Appréciation





ENTRE TOI et MOI

Dr Catherine Gueguen
Reza Dalvand



les arenes

**Exprimer nos émotions,
qu'elles soient agréables ou désagréables nous fait du bien
et nous aide à avoir des relations satisfaisantes.**



Exprimer, partager nos émotions agréables est très bénéfique car cela :



- décuple nos sensations agréables
- diminue le stress, la fatigue,
- augmente les défenses immunitaires,
- confère une meilleure santé mentale,
- permet un meilleur fonctionnement intellectuel,
- favorise la résilience,
- augmente la résolution de problèmes complexes, la créativité, l'ouverture aux changements,
- améliore les relations : moins de jugement, moins de dogmatisme.



Echanger autour de nos émotions permet d'avoir des relations satisfaisantes

Quand nous échangeons autour de nos émotions :

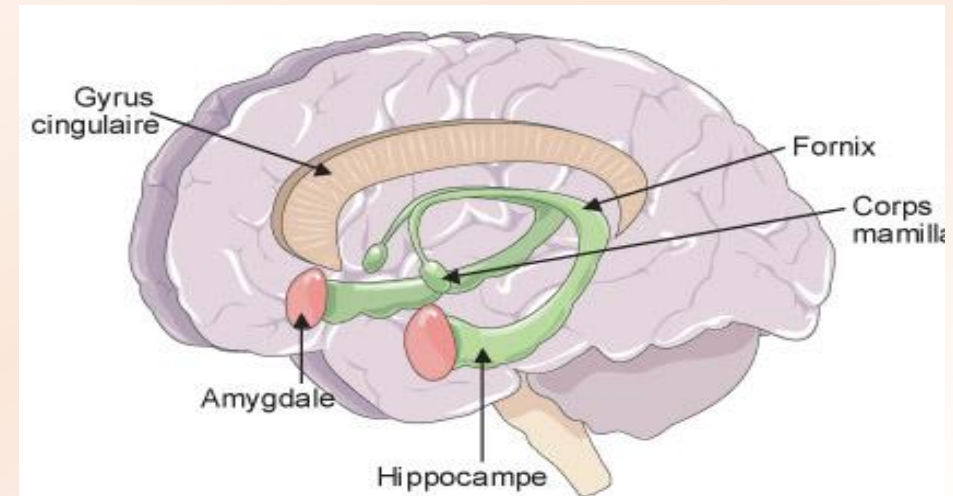
**nous comprenons mieux les autres,
nous réalisons qu'ils sont comme nous traversés par des émotions
qui reflètent leurs besoins.**

**Et les autres en nous entendant nous exprimer sur ce que nous éprouvons
peuvent également nous comprendre.**

Exprimer nos émotions désagréables nous apaise



Quand nous exprimons nos émotions désagréables, l'amygdale cérébrale qui active la sécrétion des molécules de stress (le cortisol et l'adrénaline), se calme : nous sommes donc moins stressés.



Exprimer ses émotions oui mais sans culpabiliser l'autre

Par exemple, vous êtes énervé parce que l'enfant a un comportement inadéquat :

Si vous lui dites : « *Tu m'énerves !* » il va se sentir en faute, responsable de votre énervement, il se vit comme un enfant mauvais et va perdre confiance en lui.

Vous adulte vous pouvez réguler vos émotions.

En fait dans cet exemple, vous avez atteint vos propres limites et vous pouvez réguler votre énervement.

Dites-lui : « *Là maintenant, je sens que j'ai atteint mes limites je vais me calmer.* ».

Vous pouvez par exemple respirer profondément

Le grand défi des adultes face aux enfants est de savoir faire face à leurs émotions

pour ne pas être envahis et submergés par elles et pour ne pas « passer ses nerfs » sur l'enfant.

Pour les adultes les tempêtes émotionnelles des enfants sont un vrai défi qui demandent beaucoup de compréhension et de patience.

Nous nous apaisons :

Quand nous acceptons nos émotions désagréables comme quelque chose de normale

Quand nous changeons de regard sur l'enfant :

Quand vous voyez l'enfant comme un être très fragile, très immature qui ne peut pas encore réguler ses émotions, ne cherche pas à vous embêter,

vos réactions d'énervement s'apaisent et

vous développez pour lui progressivement de l'empathie

voire même de la compassion.

Recevoir de l'empathie permet de réguler ses émotions

Plus nous pouvons exprimer, partager nos émotions avec une personne de confiance qui nous comprend plus nous nous apaisons et mieux nous pouvons réguler nos émotions.

Quand vous sentez que vous allez disjoncter :

Plus vous êtes attentif à vos émotions, plus vous pouvez les réguler.

« Là je sens que la colère monte : je commence à avoir la voix qui tremble, je sens de la chaleur, mon cœur qui s'accélère.

Il est temps que je fasse une pause, que je m'éloigne, que je respire tranquillement. ».

Trouver dans sa vie quotidienne des moments qui nous font du bien

Vivre des moments agréables est absolument nécessaire :

échanger avec des amis, se balader dans la nature, écouter de la musique, faire du sport, faire des grandes respirations, de la méditation en pleine conscience etc.....

Lors d'un conflit :

Lorsque je me vois :



RIPOSTER



ME REFERMER



ME JUGER

Je me rappelle que je peux aussi :



ECOUTER

J'écoute avec empathie ce qu'il se passe pour toi.
Ce que tu vis, tes sentiments, tes besoins dans cette situation.



M'EXPRIMER AUTHENTIQUEMENT

J'exprime ce que je vis : mes sentiments et mes besoins et je te fais une demande claire .



M'ECOUTER

Je me relie à ce qu'il se passe en moi. Mes pensées, mes sentiments et mes besoins.
Je pose une action pour prendre soin de mes besoins.

Formation pour développer ses Compétences socio-émotionnelles (CSE), ses compétences psychosociales (CPS) :

Madame Béatrice Lamboy de Santé Publique France, psychologue et chercheuse, son association l' **AFEPS (Association Française d'Éducation et de Promotion de la Santé)** forme les professionnels de l'enfance pour qu'ils développent **leurs CPS et CSE**.

Madame Rebecca Shankland professeur de psychologie et chercheuse à l'université de Lyon et Grenoble a créé un **DU sur les CSE** et un **DU de psychologie positive**.

L' Association Déclic CNVeducation : **CNV: Communication non violente**

L' Association ESSENTi' ailes propose des mallettes pédagogiques pour les enseignants

L'Association Scholavie de Laure Reynaud propose des formations pour les enseignants

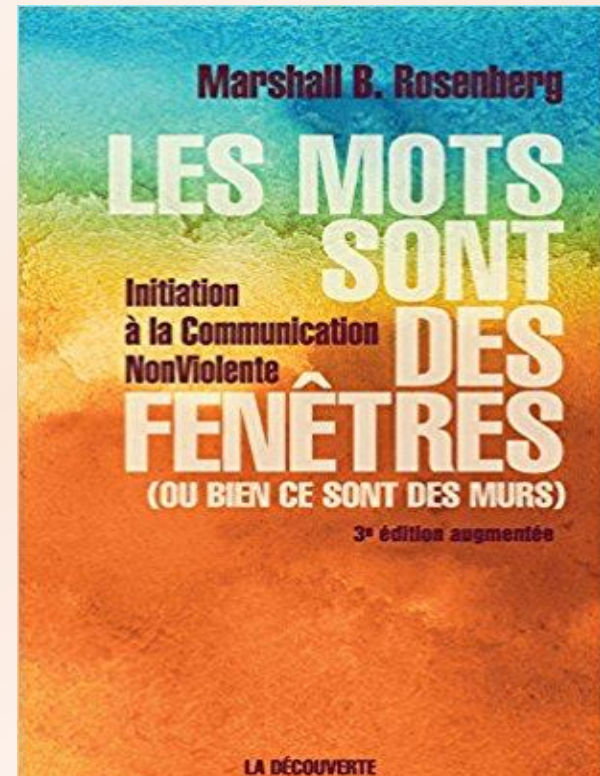
La Communication NonViolente

permet de créer
une **qualité de relation**
à soi-même et aux autres.

Travail d'auto-empathie et d'empathie

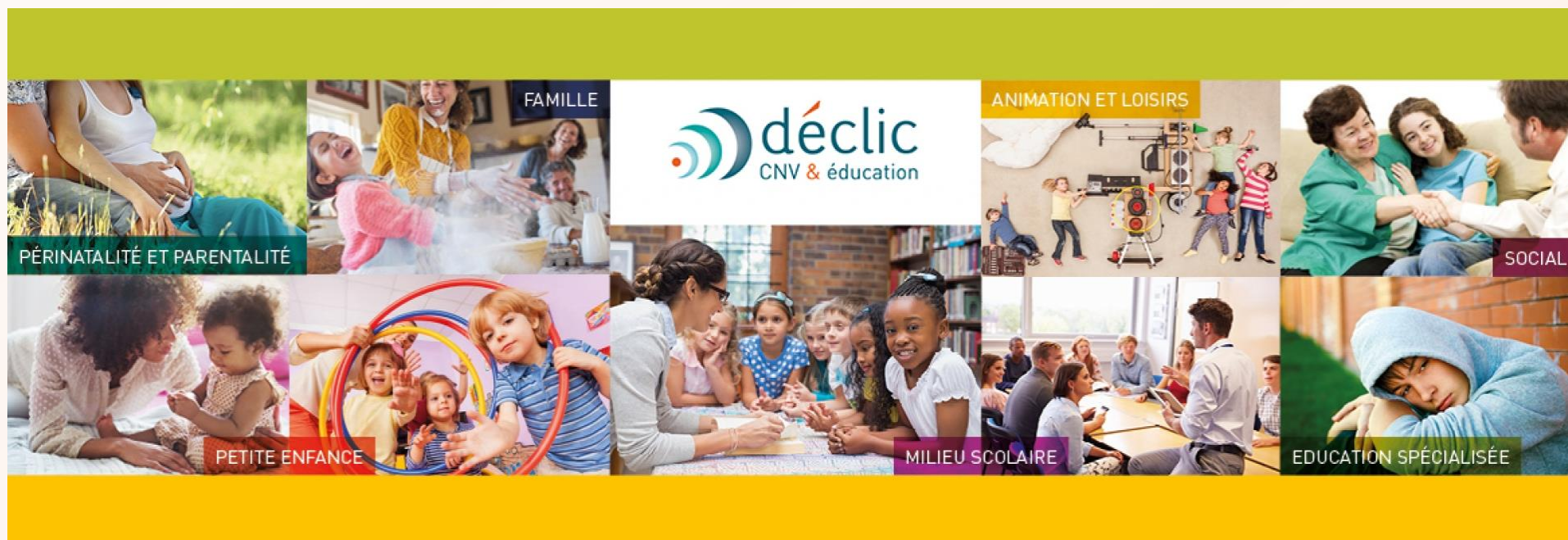


Marshall ROSENBERG
« Les mots sont des fenêtres
ou bien ce sont des murs »



Déclic-CNV & Éducation

La Communication NonViolente au service de l'éducation



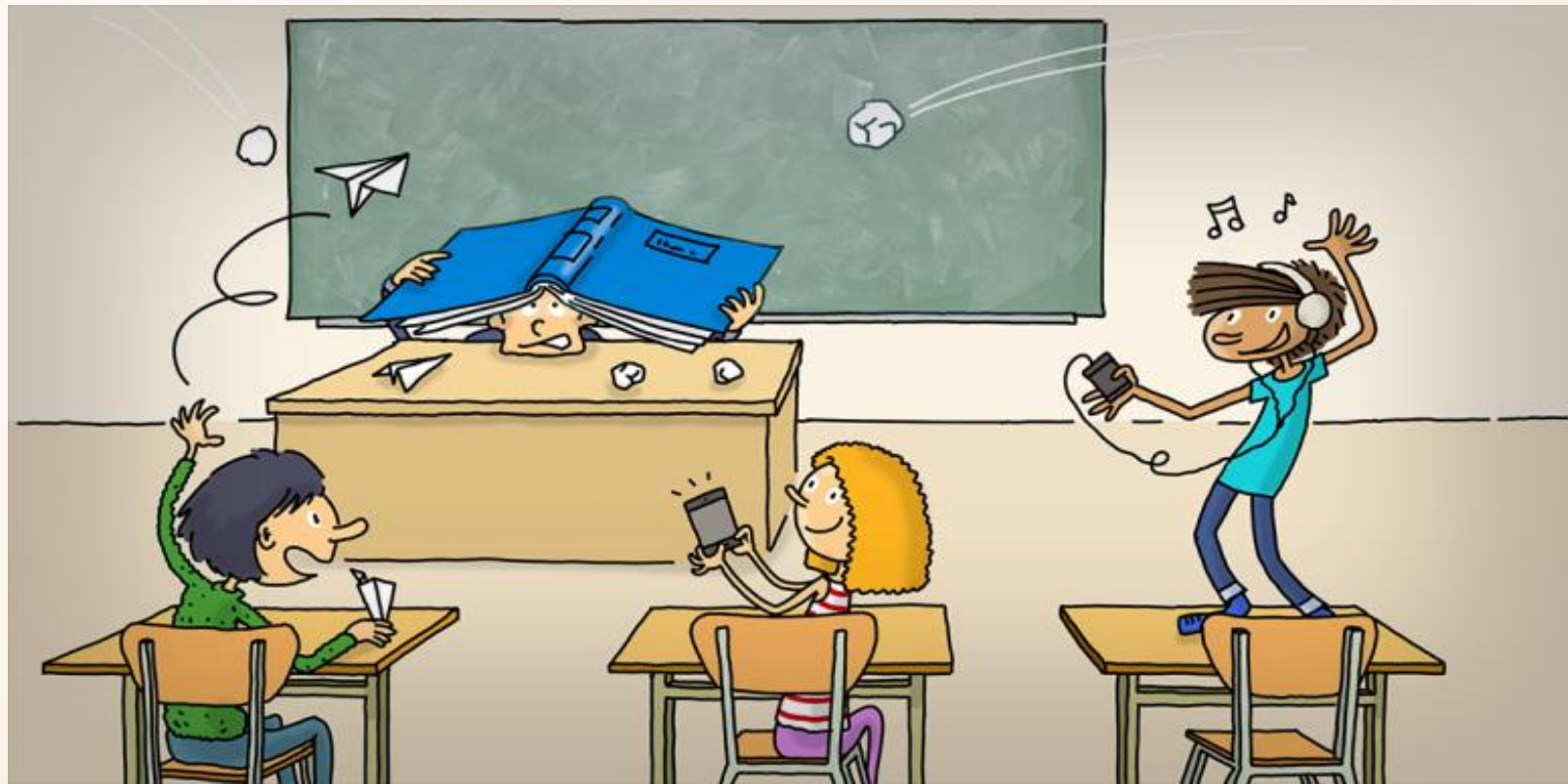
www.déclic-cnveducation.org

La mise en œuvre des Compétences socio-émotionnelles dans la classe et ses effets sur les enfants



Acceptation inconditionnelle de l'enfant ou de l'ado comme une personne

Mais tous les comportements ne sont pas acceptables.
Des règles explicites contribuent à la sécurisation



Etre empathique ne veut pas du tout dire être laxiste !!



L'adulte est un vrai adulte :

Il élève son enfant, lui transmet des valeurs,
Pose un cadre

Sait dire non

Mais il le fait en comprenant l'enfant, ses émotions et sans l'humilier

Parler avec des mots très simples, sans faire de longs discours, sans faire la morale :

« *On ne dit pas...On ne fait pas* »

et toujours en donnant confiance : « *Je te fais confiance tu vas apprendre à ne plus dire...ne plus faire ...* »

Accueil empathique



Accueil émotionnel, accueil des besoins derrière les émotions

Non jugement, on ne se moque pas : savoir dire NON aux moqueries, insultes, étiquettes, comparaisons. Apprennent le respect de l'autre. Pas d'étiquette

Dynamique inclusive : pas d'exclusion

Cet accueil favorise l'expression, crée de la confiance

Quand on développe les compétences socio-émotionnelles chez l'enfant



L'enfant progresse +++ sur tous les plans :



- **Sur le plan personnel**
- **Dans ses relations, prévention du harcèlement**
- **Dans sa réussite scolaire**





**Quand les enseignants ont
une relation proche, chaleureuse, soutenance**

**Meilleure réussite scolaire
Amélioration des Compétences sociales**

Joana Cadima
Portugal 2015



Étude portugaise et belge portant sur le passage en primaire de 145 enfants

Joana Cadima J, *Early Childhood Research Quarterly* 32, 1-12.



Timothy Curby
USA

Le développement des compétences socio-émotionnelles dès l'école maternelle



- **Facilite la pré-alphabétisation** : Les enfants sont mieux préparés à la lecture, à l'écriture et au calcul
- Ils sont **plus coopérants et plus empathiques**



En 2015, étude sur 91 enfants de **maternelle** dans des quartiers très pauvres des **USA**

Formation SEL, Social and Emotional Learning

En 2011, étude sur 270 000 élèves
de l'école maternelle au secondaire ayant suivi le programme SEL,
comparés à un groupe contrôle.

La qualité des relations s'améliore,
Les problèmes de comportement diminuent,
Les résultats scolaires s'améliorent.

Child Development, 82, 1, 405–432

En 2017, étude pendant 3 ans de 556 enfants de 4-5 ans,
issus de quartiers très pauvres
Ces enfants progressent sur tous les plans.
Ces bénéfices sont stables à l'école élémentaire

Journal of Child Psychology and Psychiatry, 58:2,129–137.



Joseph Durlak
Chicago



Karen Bierman
Pensylvanie





En 2013, étude dans 24 écoles, sur 181 enseignants, **classes de CE2-CM1**

Quand l'enseignant est proche, chaleureux avec les enfants
individuellement,

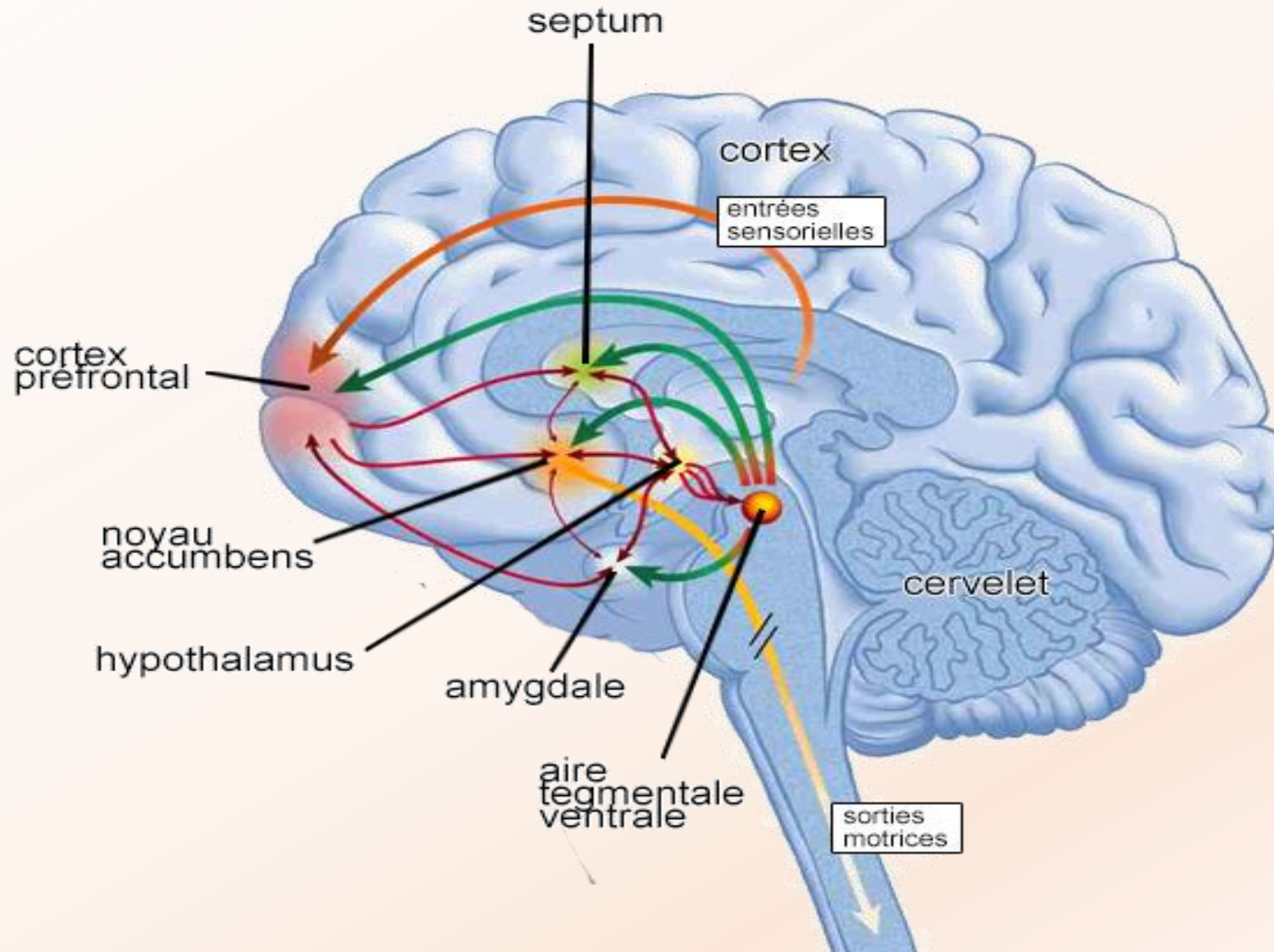
Timothy Curby
USA

**Les enfants sont satisfaits d'être en classe,
Ils deviennent plus autonomes,
plus responsables,
Leur compétence sociale augmente,
Les problèmes de comportement diminuent,
Ils sont motivés et les résultats scolaires sont meilleurs**



Curby T. et al. (2013), « Do emotional support and classroom organization earlier in the year set the stage for higher quality instruction? » *Journal of School Psychology*, 51, 557–569.

Etudes scientifiques des effets de l'empathie et du soutien sur le cerveau de l'enfant





Vahehta Sethna
Londres

Les variations d'empathie des mères ont des conséquences sur le développement du cerveau émotionnel du bébé

Quand les mères sont peu empathiques
le bébé présente moins de substance grise
au niveau du cerveau émotionnel

Etude sur 39 enfants de 3 à 6 mois

Une mère empathique

Développe l'hippocampe (structure cérébrale dévolue à la mémoire et à l'apprentissage)
et les connexions entre les structures cérébrales impliquées dans
le fonctionnement socio-émotionnel
et la régulation des émotions de son enfant de 6 mois



Anne Rifkin-Graboi
Singapour



(2015), *Translational Psychiatry*, 5, 1–12



Etude sur 127 enfants de 3 ans jusqu'à l'adolescence

Si la mère **soutient, encourage** son enfant quand il est petit, son **hippocampe** augmente de volume.

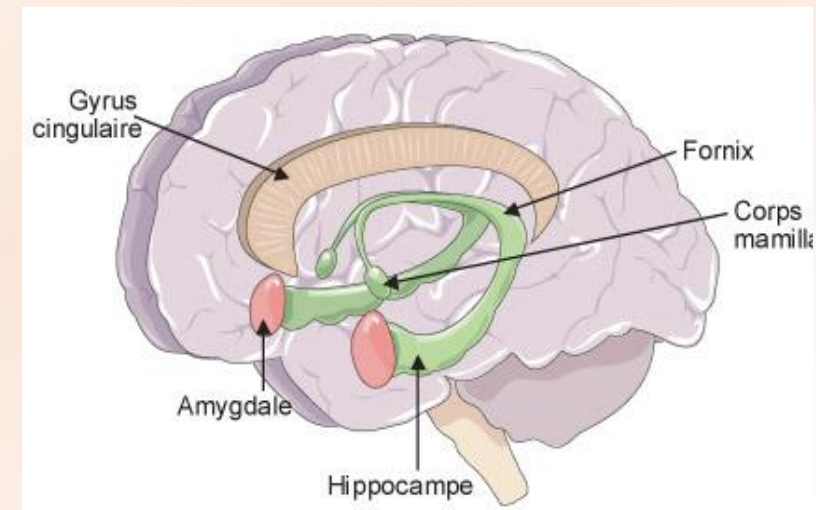
Cet impact est d'autant plus important qu'il se déroule à **l'âge préscolaire**

Une attitude très soutenante durant la petite enfance multiplie par deux le volume de l'hippocampe

Cet effet persiste jusqu'au début de l'adolescence

Luby J. (2016), *PNAS*, 113, 20, 5742-5747

Joan Luby
Saint Louis





Rianne Kok
Hollande

191 familles,
enfants étudiés de 6 semaines à 8 ans

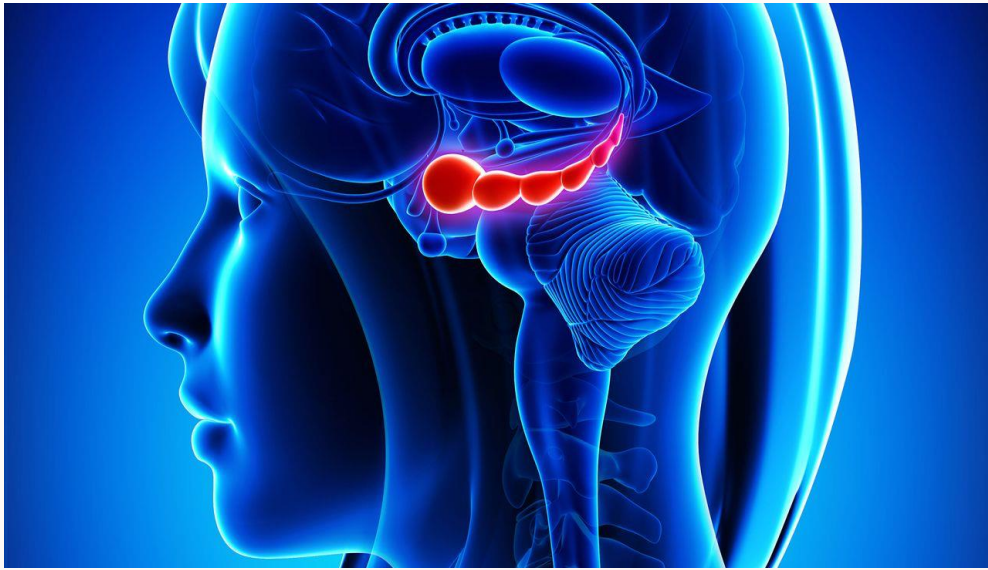
**Des parents empathiques
durant la petite enfance**

À 8 ans :

**Augmentation de la substance grise du
cerveau et**

Epaississement du cortex frontal

(2015), *Journal of the American Academy of Child and Adolescent psychiatry*, 10, 824–831



L'hippocampe

Place centrale dans :

L' apprentissage,
La mémoire émotionnelle, mémoire
consciente et à long terme
active entre 3 et 5 ans

fabrique des nouveaux neurones continuellement,
tout au long de notre vie.

Il est remodelé en permanence
Sa taille varie en fonction des apprentissages, des souvenirs.



Joan Luby
Saint Louis

Etude sur 127 enfants de 3 ans jusqu'à l'adolescence

Si la mère **soutient, encourage** son enfant
quand il est petit,
son **hippocampe** augmente de volume.

Cet impact est d'autant plus important
qu'il se déroule à **l'âge préscolaire**

Une attitude très soutenante durant la petite enfance
multiplie par deux le volume de l'hippocampe

Cet effet persiste jusqu'au début de l'adolescence

Luby J. (2016), *PNAS*, 113, 20, 5742-5747





Ruth Feldman
Israël

Le maternage

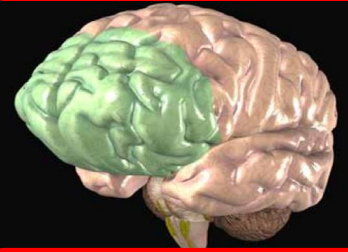
prendre soin, câliner, réconforter, consoler



fait sécréter de l'ocytocine
(molécule de l'empathie)



FRAGILE



MALLEABLE

Le **maternage** (prendre soin, réconforter, consoler, câliner)

modifie

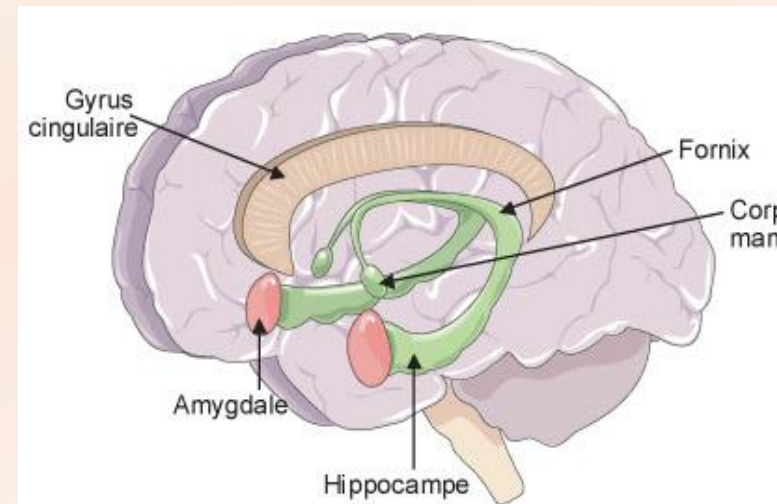
l'expression d'un gène qui

- **renforce l'aptitude à faire face au stress**
- **améliore la mémoire et l'apprentissage en densifiant les connexions de l'hippocampe**



Michael Meaney
Montréal

Le **stress** fait l'effet inverse





Le maternage

(prendre soin, réconforter, consoler, câliner)



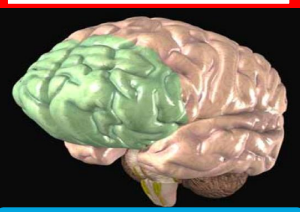
**augmente le BDNF*, molécule vitale
pour le développement du cerveau**

C'est un facteur de croissance neuronale

Il intervient dans la prolifération, la survie,
la différenciation des neurones et leurs connexions.

***BDNF** : Brain-derived Neurotrophic factor

FRAGILE



MALLÉABLE

Le maternage

(prendre soin, réconforter, consoler, câliner)

- ↳ a des effets très positifs sur la maturation du cerveau :
(lobes frontaux, circuits cérébraux)
- ↳ agit donc sur les facultés intellectuelles et affectives





L'importance du jeu

Rire, s'amuser est très bénéfique pour le cerveau

Le jeu et le plaisir qui l'accompagne fertilisent

la croissance des circuits

de l'amygdale et du cortex préfrontal.

Pendant les jeux : **le BDNF** augmente

dans les lobes frontaux



Chez l'enfant quand il existe un déficit en Compétences psychosociales

**Troubles anxieux, dépressifs, hyperactivité,
décrochage scolaire,
Conduites à risque,
dépendance à l'alcool, aux drogues,
délinquance etc...
Dépression à l'âge adulte**



(Encinar et al., 2017, Domitrovich et al., 2017)

1 dollar

investi dans formation du développement des compétences socio-émotionnelles des professionnels de l' enfance

permet d'économiser 100 dollars



en prévention, à l'âge adulte,
des risques
de chômage,
d'exclusion sociale,
de délinquance
et de tous types de déviance.

Plus tôt on investit, plus l'impact est important

James Heckman, prix Nobel d'économie, et Dimitri Masterov (2007)

**Le stress, les humiliations verbales et physiques
que subissent la majorité des enfants dans le monde entier ont des
effets très nocifs sur le développement de leur cerveau**



Bruce Mac Ewen
New York



Anne-Laura Van Harmelenn, Hollandaise, Cambridge



Martin Teicher
Harvard



Bruce Mac Ewen
New York. 2016



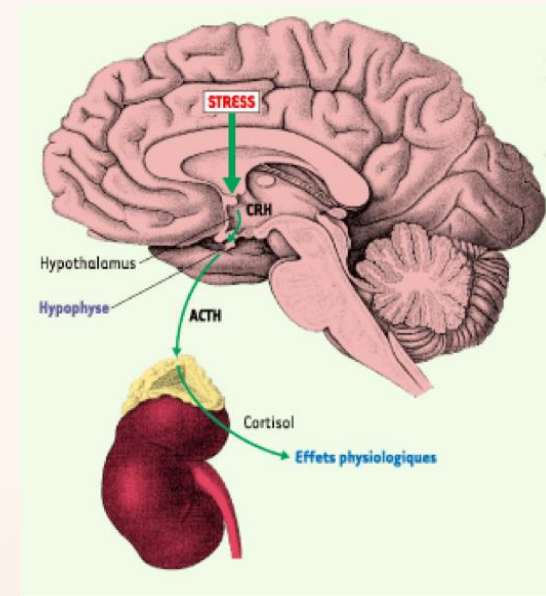
neurone
florissant



stress
chronique

Le stress permanent

Sécrétion continue de **cortisol**



Un taux élevé, prolongé, du cortisol chez l'enfant peut altérer certaines zones cérébrales :

- cortex préfrontal
- hippocampe
- corps calleux
- cervelet



Maltraitance émotionnelle

Tout comportement ou parole qui :

↳ **rabaisse l'enfant**
le critique
le punit

lui fait peur
lui procure un sentiment
d'humiliation, de honte

↳ **Mais aussi :**

L'isoler,
le rejeter

L'ignorer, ne pas répondre à ses besoins
d'affection, de soin, de protection



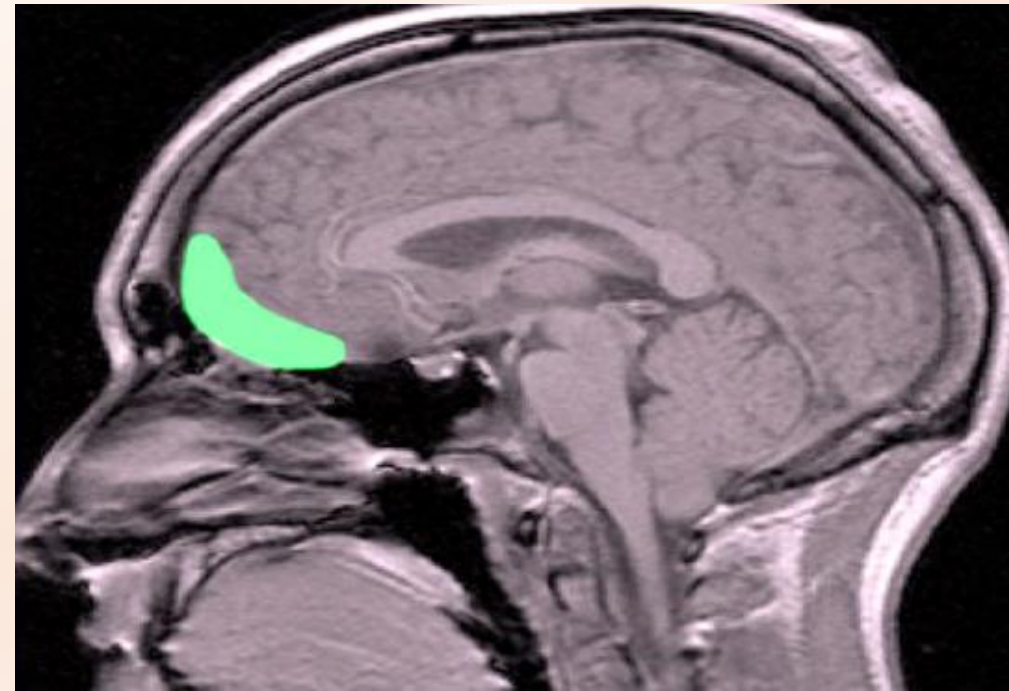
La maltraitance émotionnelle

diminue le volume du
Cortex orbito-frontal

Anne-Laura Van Harmelenn
Hollande

(2010) *Biol Psychiatry*, 68 : 832-838

(2014b), *Soc Cogn Affect Neurosc* , 9, 2026-2033



Les mauvais traitements émotionnels, les paroles blessantes, humiliantes

Les paroles blessantes

ont des répercussions désastreuses sur **l'enfant**

ET aussi

sur **l'adulte** qu'il deviendra :

- Troubles anxieux,
- Dissociatifs (dépersonnalisation, trouble de l'identité)
- Dépressions,
- Manifestations d'agressivité

Étude sur 554 adultes

sont associées à des risques de :

délinquance

agressivité importante

troubles de la personnalité

- Border-line
- Narcissique
- Compulsive
- paranoïaque

Tomoda, 2011 ; Teicher, 2010



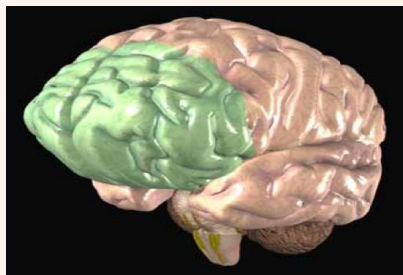
Martin Teicher
Harvard. 2006

Akemi Tomoda
Harvard. 2012



« Corrections » avec des ceintures, lanières
en moyenne 12 fois par an, pendant 3 ans

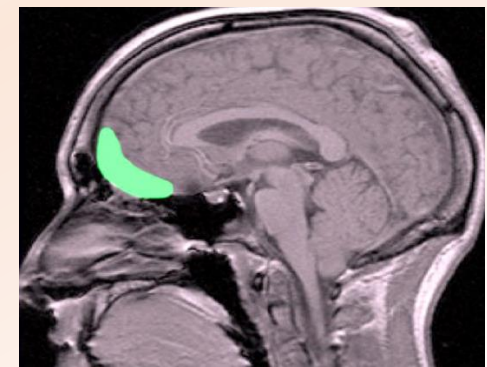
↳ Le cerveau des jeunes adultes
présente
une **réduction du volume**
de la substance grise
dans la région préfrontale



Jaimie Hanson,
Wisconsin, 2010



Chez les enfants ayant subi
diverses punitions corporelles
Leur cortex orbito-frontal
(COF)
présente une diminution de
son volume

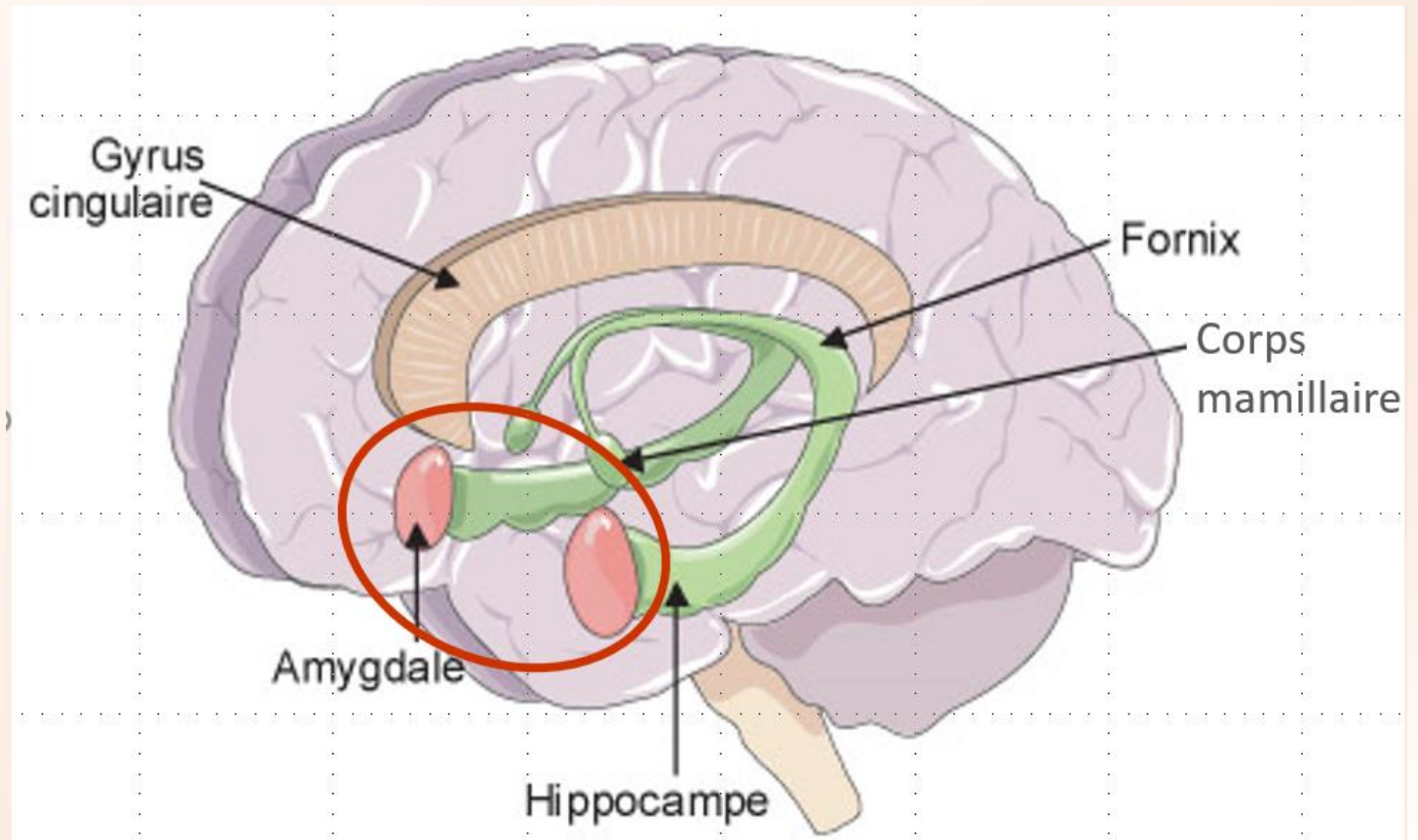


La maltraitance verbale, physique chez l'enfant diminue le volume de l'hippocampe



Martin Teicher
Harvard

(2016), *Nature Neuroscience*, 17, 652-666





COMPRENDRE
& ACCOMPAGNER

BÉATRICE LAMBOY, REBECCA SHANKLAND, MARIE-ODILE WILLIAMSON

Les compétences psychosociales

Manuel de développement

Préface de CATHERINE GUEGUEN

Avec de nombreux compléments numériques pour le professeur et l'enfant

deboeck
SUPERIEUR B



Mater
nelle

Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles

Laure Reynaud

Préface de Catherine Gueguen



RETZ

**Dr Catherine
Gueguen**

Heureux d'apprendre à l'école

Comment les neurosciences affectives
et sociales peuvent changer l'éducation

les arènes • Robert Laffont

Patricia Jennings

L'ÉCOLE EN PLEINE CONSCIENCE

Des outils simples pour favoriser la concentration,
l'harmonie et la réussite scolaire

Le livre
qui inspire
les enseignants
du monde
entier


AVEC 7 MÉDITATIONS À TÉLÉCHARGER

les arènes

Pour conclure

- **Importance cruciale de la petite enfance pour le devenir d'une société. L'enfant petit jusqu'à 6 -7 ans devrait être la priorité de toute la société.**
- **Ne plus humilier l'enfant verbalement et physiquement, être empathique est une révolution éducative qui implique que :**
- **Les professionnels de l'enfance, les parents devraient être accompagnés pour qu'ils développent leurs compétences sociales et émotionnelles (CSE)**

MERCI DE VOTRE ATTENTION

A young child with blonde hair, wearing a white t-shirt and a red patterned skirt, is running across a green field. The child is holding a long, multi-colored streamer that trails behind them. The sky is blue with some clouds and several bright, starburst-like light effects. The overall scene is bright and cheerful.

“Il nous faut apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons périr ensemble comme des imbéciles”

Martin Luther King (1929-1968)