

Quand les neurosciences valident l'éducation bienveillante

Catherine Guéguen tient une consultation en soutien à la parentalité à l'Institut Franco-britannique de Levallois-Perret. Dans son dernier ouvrage, la pédiatre partage les découvertes récentes des neurosciences sur le développement du cerveau et explique en quoi elles peuvent aider à repenser l'éducation. Interview.

21 janvier 2015 - Agnès Perrot



Catherine Gueguen, pédiatre passionnée par les découvertes récentes des neurosciences.

© Sylvain Gripoix

Pourquoi s'intéresser aux dernières découvertes sur le cerveau ?

Des études récentes en [neurosciences affectives](#) (étude des émotions, sentiments, capacités relationnelles, etc.) prouvent que certaines expériences modifient en profondeur le [cerveau](#) des enfants, plus fragile et immature que ce qu'on avait imaginé et très **malléable** jusqu'à l'adolescence. Notre cerveau atteindrait même sa pleine maturité uniquement à la **troisième décennie** de notre vie dans certaines de ses zones ! [Allan Schore](#), un des **fondateurs** de la discipline, directeur du département de psychiatrie de l'Université de Los Angeles, souligne ainsi la responsabilité des adultes dans le **développement** du [cortex orbito-frontal](#) (COF), zone du cerveau située à l'avant du front au-dessus des orbites et qui joue un rôle primordial dans nos capacités d'empathie : si les parents sont **aimants**, le **COF** de leurs enfants **se développe** normalement !

Une (autre) étude, réalisée en 2012 à l'université de Saint Louis, dans le Missouri, par Joan Luby, professeur de psychiatrie, souligne également qu'une **éducation empathique** augmenterait le **volume de l'hippocampe**, petite partie du cerveau qui occupe **une place centrale** dans le fonctionnement de notre mémoire. L'impact est direct : les enfants soutenus et encouragés auraient une meilleure mémoire ! Bref, tout ce que vit le petit a un **retentissement immense** sur son circuit cérébral.

Le lien avec l'éducation est tout trouvé ?

Vous l'aurez compris ! Une [éducation bienveillante](#) est essentielle au **bon** développement du cerveau, aussi bien dans le domaine cognitif qu'affectif. Connaître le cerveau peut donc **aider les adultes** dans leurs **relations** avec leurs **enfants** pour leur offrir la **chance** de devenir un jour des adultes libres et heureux ! Je plaide pour ce genre d'éducation pour des **raisons scientifiques**. La parentalité positive est aujourd'hui validée par la science !

Les enfants élevés dans la bienveillance ont une meilleure mémoire. © media for medical

En cas de violence, comment le cerveau réagit-il ?

Dès qu'on stresse l'enfant par des **paroles humiliantes** ou qu'on le punit corporellement, il secrète des molécules de stress qui détruisent ses neurones dans des structures cérébrales particulièrement importantes pour lui. Cette **violence éducative ordinaire** (VEO) bloque également la production de la molécule cérébrale qu'est l'[ocytocytine](#), ou molécule de l'amour, qui apaise, détend et rend empathique. Elle empêche aussi d'apprendre à réfléchir et à mémoriser. Penser clairement devient difficile.

Il faut également savoir que jusqu'à **l'âge de 5 ans**, le tout petit ne sait pas gérer ses émotions. Il ne fait pas exprès. Il ne peut tout simplement pas faire autrement car ses réseaux cérébraux ne sont pas assez fonctionnels. Il va donc agir sans recul. Et en proie à l'angoisse ou à l'inquiétude, il aura besoin d'un adulte qui le comprenne pour s'apaiser et mettre des mots sur ses émotions. Sinon, cela le terrorise.

Beaucoup trop d'adultes ne sont pas informés de ces réalités et agissent avec leurs enfants par les **menaces ou les cris**, une attitude dure ou rigide, des humiliations verbales, voire des punitions corporelles. C'est la pire façon de faire pour le cerveau de l'enfant, avec des dommages irréversibles parfois. Elle met en place des adultes anxieux, dépressifs ou au contraire violents ou entraîne chez eux des perturbations physiologiques qui, installées, sont souvent à la base de **difficultés affectives et comportementales**.

Comment faire en tant que parent ?

Beaucoup d'adultes n'ont pas reçu suffisamment d'amour et d'échanges bienveillants durant l'enfance et mettent du temps à comprendre que leur attitude joue un rôle fondamental sur le **développement affectif** de leur enfant. Il leur manque ces notions de base et c'est vraiment dommage !

Mais rien n'est perdu et ils peuvent à tout âge apprendre à modifier **leurs comportements** s'ils en ont la volonté. Notamment à l'aide de la CNV (Communication Non Violente) à laquelle je me suis moi-même formée. Sur ces sujets, il existe aussi de plus en plus de conférences, livres ou autres interventions dans les médias.

Pour devenir des adultes épanouis, les tout-petits ont un énorme besoin de câlins. © *media for medical*

Vous parlez (aussi) beaucoup d'empathie dans votre ouvrage ?

Oui, et c'est bien le sens de ma **mission** à l'hôpital où je travaille avec les parents en leur proposant **une aide éducative**, notamment au moyen de **l'haptonomie** à laquelle je me suis également formée. Plus de pères et de mères qu'on ne pourrait le croire sont accessibles à une réflexion sur les méthodes d'éducation, quels que soient leur situation sociale et leur statut intellectuel. Mon but, avec eux, c'est d'être soutenante et bienveillante, pour qu'à leur tour ils acquièrent une attitude bienveillante vis-à-vis de leur enfant.

Au fil du temps, ces parents, et tout parent qui le souhaite en profondeur, peuvent du coup développer l'auto-empathie. C'est-à-dire apprendre à accueillir leurs propres **émotions**, en prenant conscience qu'elles font partie intégrante de leur univers intérieur.

A quoi cela sert-il ?

Ainsi, ils comprendront que l'autre (en l'occurrence l'enfant qui les dérange) n'est pas **la cause première** de ce qu'ils ressentent et que les vraies raisons de **leurs ressentiments** sont à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils seront dès lors dispensés d'accuser leur enfant ou de s'en prendre à lui. L'empathie éveille le sens des responsabilités !

Vous êtes optimiste pour l'avenir ?

Bien sûr ! Il n'est **jamais trop tard** pour réfléchir sur **l'éducation** qu'on donne à nos enfants et pour la repenser. Je le constate tous les jours avec l'excellent accueil des gens que je rencontre. L'être humain n'est fait que pour le bonheur et l'amour. J'y crois **totalemment** et entièrement !

Pour une enfance heureuse

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

de Catherine Gueguen

Ed. Robert Laffont

Vivre heureux avec son enfant

Un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives

de Catherine Gueguen

Ed. Robert Laffont

Source :

<http://www.apprentis-auteuil.org/actualites/detail-de-lactualite/article/quand-les-neurosciences-valident-leducation-bienveillante/news-cat/familles.html>