

DU CERVEAU À LA
BIENVEILLANCE:
MIEUX
COMPRENDRE
POUR MIEUX
INTERVENIR

Dre Isabelle
Plante

Psychiatre pour
enfants et
adolescents

La grande
semaine des
tout-petits

16 novembre
2021

Objectif général

Se familiariser avec les données issues des sciences de l'attachement et de la neurobiologie interpersonnelle (neurosciences affectives) afin d'en retenir les besoins essentiels à combler chez les tout-petits pour favoriser leur développement sain et optimal

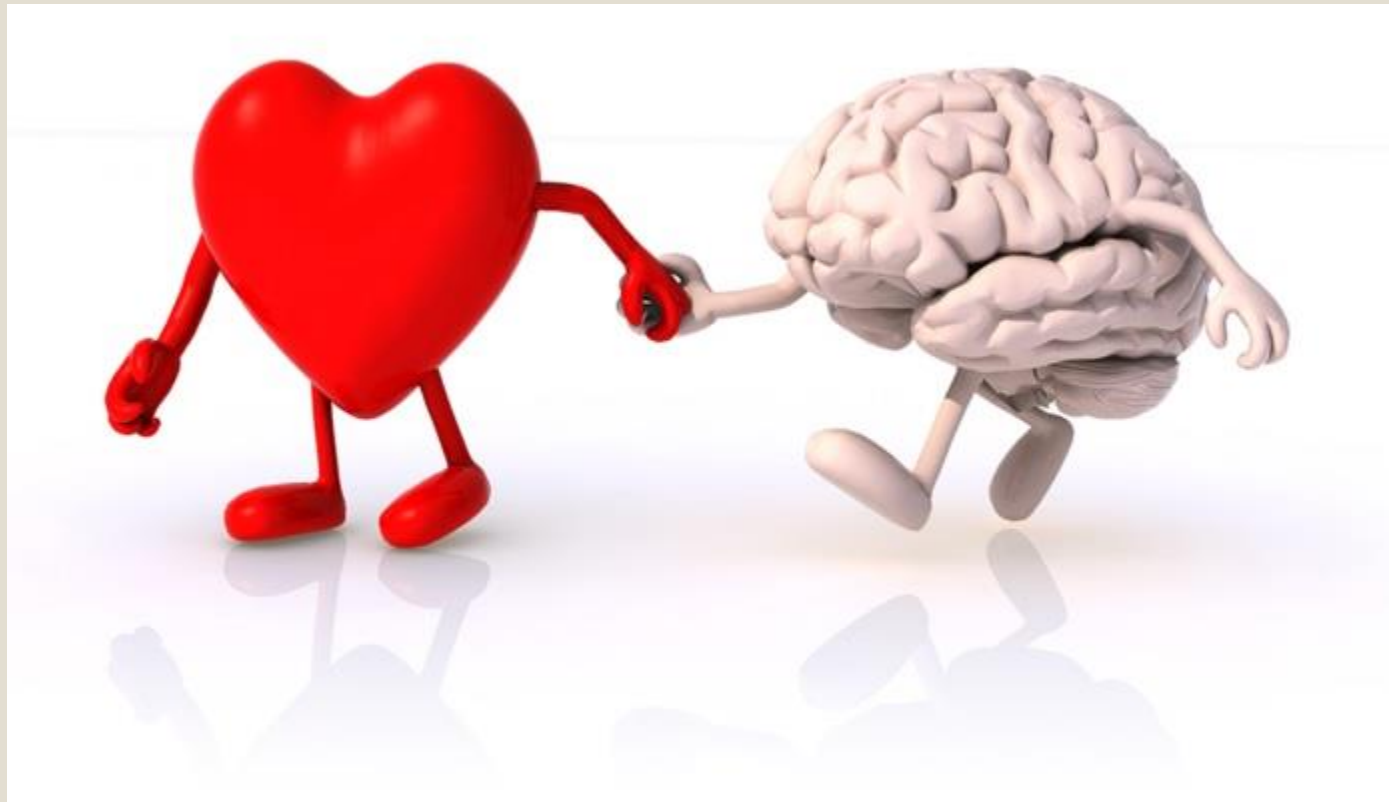
- Comprendre les principes de développement du jeune cerveau humain
- Développer une vision du jeune enfant qui place son environnement social et la qualité de ses liens d'attachement au cœur de son développement
- Saisir le rôle du stress et ses impacts sur la régulation émotionnelle du jeune enfant
- Motiver l'inclusion d'approches éducatives bienveillantes dans les interventions auprès des tout-petits et leurs familles

Objectifs spécifiques

Introduction

- « Bien avant les médicaments et les docteurs, l'humain restera toujours le meilleur remède pour son prochain »
(citation de la maman de Boucar Diouf)
- Conviction professionnelle acquise et renforcée par la montée de la détresse chez les jeunes (cf. chiffres de l'ISQ)
- Modèle médical réducteur et coûteux
- Besoin d'un changement de paradigme axé sur la prévention, l'éducation et la bienveillance

Le développement cérébral



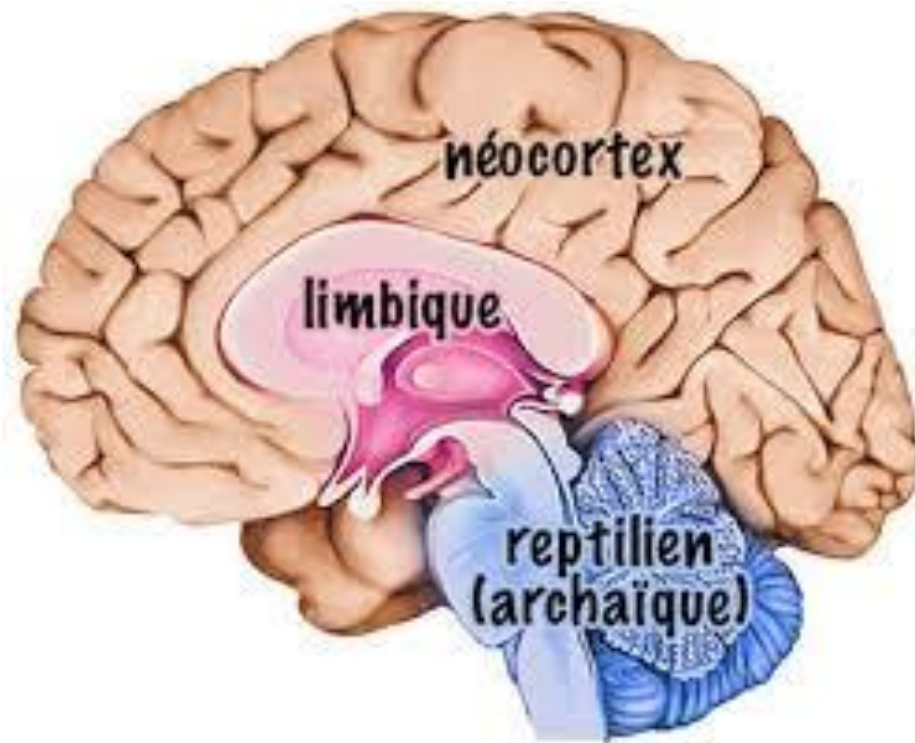


Le développement cérébral

- Un organe SOCIAL
- Un organe IMMATURE
- Un organe MALLÉABLE
- Formation des circuits neuronaux par l'EXPÉRIENCE

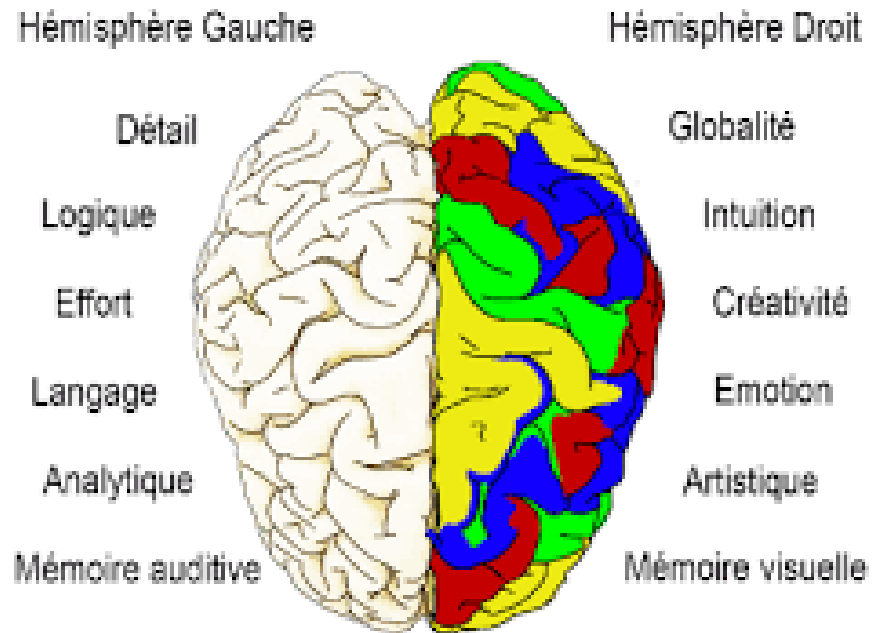
Le développement cérébral

- Perspective évolutionnaire: architecture en trois couches

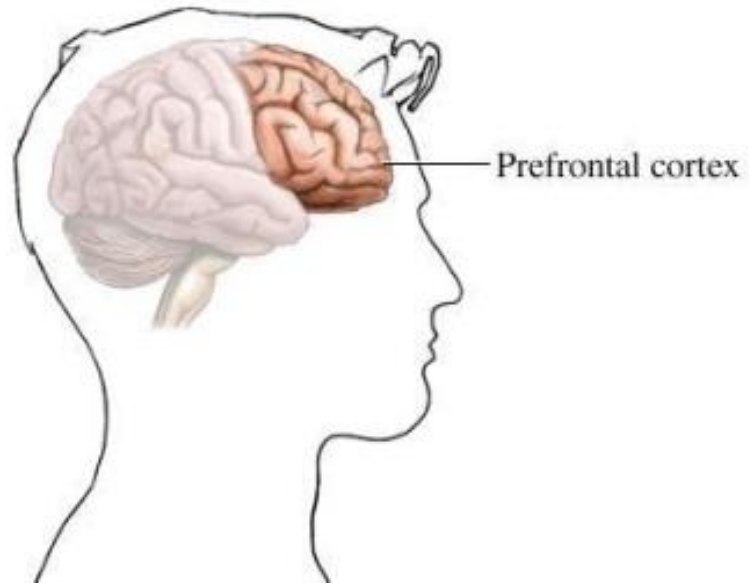


Perspective anatomique

- Néocortex: spécialisation des hémisphères



Perspective anatomique



- Lobes cérébraux: importance du lobe frontal chez l'humain

La maturité cérébrale

Intégration
horizontale

Intégration
verticale

Les fonctions exécutives

Corrélées avec la maturité du lobe frontal

Entraînent l'équilibre, l'intelligence socio-émotionnelle, la réussite académique, sociale et professionnelle

Témoignent de circuits neuronaux intégrés : liens étroits avec le système limbique

- Cerveau émotionnel domine sur le néocortex
- Cerveau droit domine sur le gauche
- Les jeunes enfants sont soumis à leur vie sensorielle et affective, sans mots pour traduire leurs expériences, qui pourtant laissent des traces durables
- L'art de s'apaiser et contenir les émotions s'apprendra au contact d'adultes bienveillants, dans les interactions du quotidien

Retour au cerveau des tout-petits

L'attachement



L'attachement

- Besoin primaire et fondamental
- Base de sécurité pour explorer le monde
- Préalable au développement cognitif, émotionnel et social optimal
- Dépend de l'éducation, de la disponibilité et de la sensibilité parentale et éducative

◦ Les sentiments-clé qui ensemble définissent l'attachement sécure:

- 1) se sentir en sécurité
- 2) se sentir vu (intérieurement)
- 3) se sentir réconforté

Cela définit un attachement de qualité sécurisante

L'attachement

L'attachement: ses écueils

- L'attachement insécure:
 - évitant
 - ambivalent
 - désorganisé
- Possible transformation vers l'attachement sécure, via nouvelles expériences relationnelles

L'attachement

- Pour parvenir à créer cette qualité d'attachement, un rôle primordial pour les parents et éducateurs:
- ÊTRE PRÉSENT: être pleinement ATTENTIF, cognitivement et émotionnellement au jeune enfant
- Cette attitude permet la SENSIBILITÉ PARENTALE

Le rôle du stress

- Cerveau = détecteur de menace à la survie
- Systèmes de stress bien développés chez l'humain:
 - autonome (sympathique, parasympathique)
 - endocrinien

Stress absolu et relatif

Stress positif, tolérable et toxique

Stress et soins parentaux

- Études de M. Meaney (années '80)
- Comportements de maternage inversement corrélés à la réactivité au stress et à l'anxiété
- Similitudes chez l'humain: les comportements parentaux menant à un attachement sécure contribuent à la mise en place des circuits de régulation du stress plus efficaces (vs. système de stress hypersensible et risques accrus à long terme comme troubles anxieux et dépressifs)

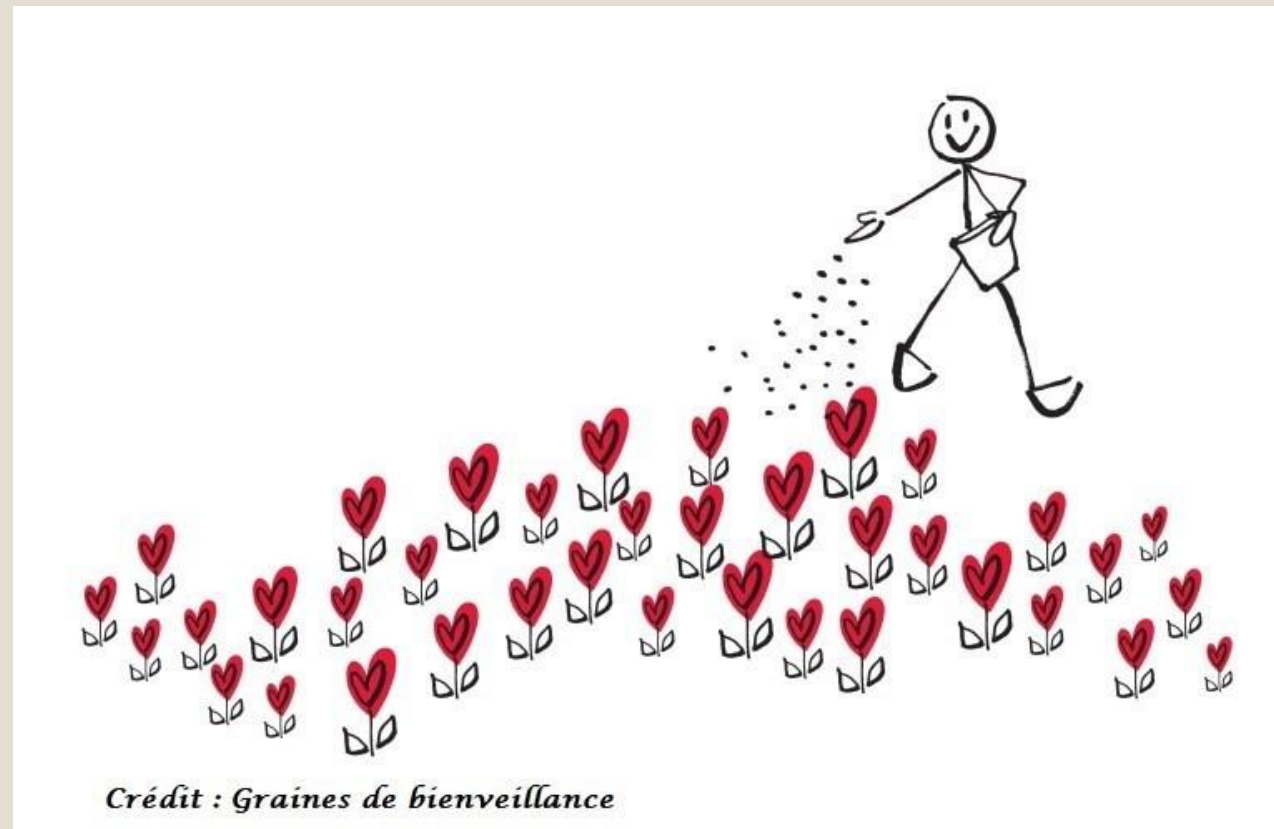


Stress et soins parentaux (suite)

- Plus un enfant est jeune, plus il dépend de ses figures d'attachement pour réguler son stress
- Le niveau de stress parental a une influence DIRECTE et PHYSIOLOGIQUE sur le niveau de stress des jeunes enfants
- Phénomène de RÉSONANCE de la réponse de stress
- Phénomène de PARAVENT pour la réponse de stress

Importance de remettre le focus sur le niveau de stress PARENTAL

Approches éducatives à cultiver



- ÉDUIQUER les parents de tout-petits
- Être sensible au CONTEXTE socio-économique et familial: les défis varient...de la négligence aux parents hélicoptères!
- La clé du développement bienveillant se situe dans la QUALITÉ de présence et d'interaction, non dans la « stimulation » éducative
- En faire moins, le faire mieux!
- Faire confiance au moteur interne naturel des jeunes enfants: l'émerveillement
- Dangers de la surstimulation

Approches éducatives à cultiver en petite enfance

- Citation D. Siegel, expert en neurosciences en Californie:

« au lieu de s'acharner à offrir un excès de stimulations sensorielles durant les premières années du développement de l'enfant, il faudrait se préoccuper davantage DES MODES D'INTERACTION ENTRE L'ENFANT ET L'ADULTE »

- Le mythe de l'enrichissement
- Les dangers des médias électroniques
- Les jeunes enfants apprennent mieux lors d'échanges réels avec des adultes qui les aiment

Approches éducatives à cultiver (suite)

- Redécouvrir « Walt Disney » dans le quotidien et la nature
- Les dangers de la recherche de performance (résister aux pressions sociétales et parentales)
- Éduquer et non inculquer
- Favoriser la découverte guidée
- Distinguer les désirs des tout-petits et leurs besoins
- Fuir les conseils éducatifs en boîte, clé-en-mains!

Approches éducatives à cultiver (suite)

- Plaidoyer pour une plus grande place sociale aux valeurs issues de l'enfance: ce sont celles-ci qui demeurent le plus proche de ce qui rend tout être humain heureux:
- -simplicité, gratitude, curiosité, émerveillement, lenteur, joie
- Antidote à l'épuisement, la surconsommation, le cynisme...
- ...qui est le véritable éducateur? Nos tout-petits sont de grands philosophes qui s'ignorent!

Approches éducatives à cultiver (suite)



QUESTIONS,
COMMENTAIRES?