

LES INGRÉDIENTS
D'UNE PARENTALITÉ
SAINE...OU
COMMENT
RETROUVER SON
CŒUR D'ENFANT

Dre Isabelle
Plante

Psychiatre pour
enfants et
adolescents

La grande
semaine des
tout-petits

19 novembre
2021

Objectif général

Comprendre les ingrédients essentiels au développement sain des tout-petits, au-delà des recettes éducatives, dans le but de diminuer le stress parental...et celui des enfants!

Objectifs spécifiques

- Survoler quelques notions essentielles du développement cérébral du jeune enfant
- Connaître comment favoriser des liens parents-enfants sécurisants
- Comprendre l'importance de l'émerveillement chez le jeune enfant, et comment le préserver
- S'outiller pour aider nos tout-petits à apprivoiser leur monde émotionnel et faire face au stress

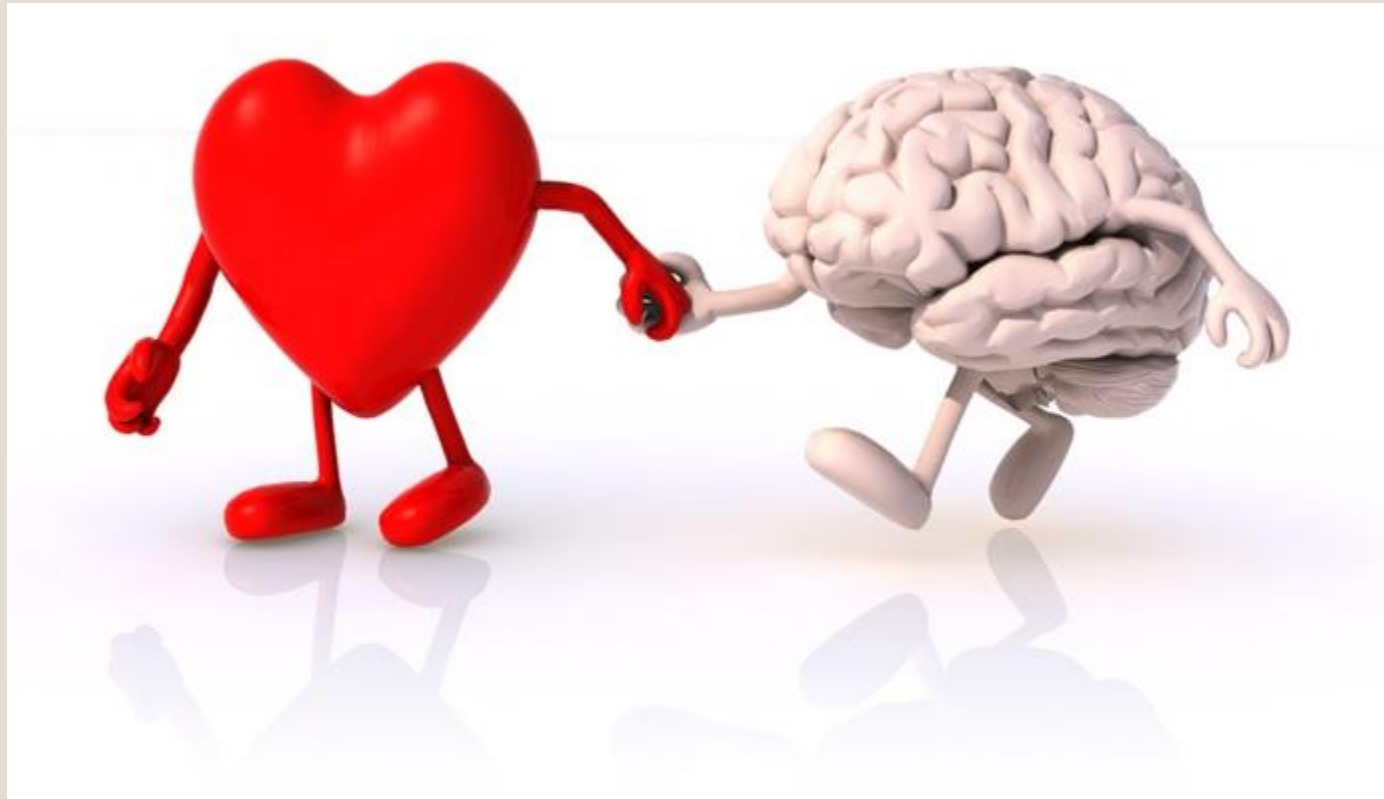
Introduction

- Réflexions issues de mon travail de pédopsychiatre:
- Approche médicale réductrice
- Besoin de reconsidérer la puissance du facteur humain
- Besoin de redonner du pouvoir aux parents et familles

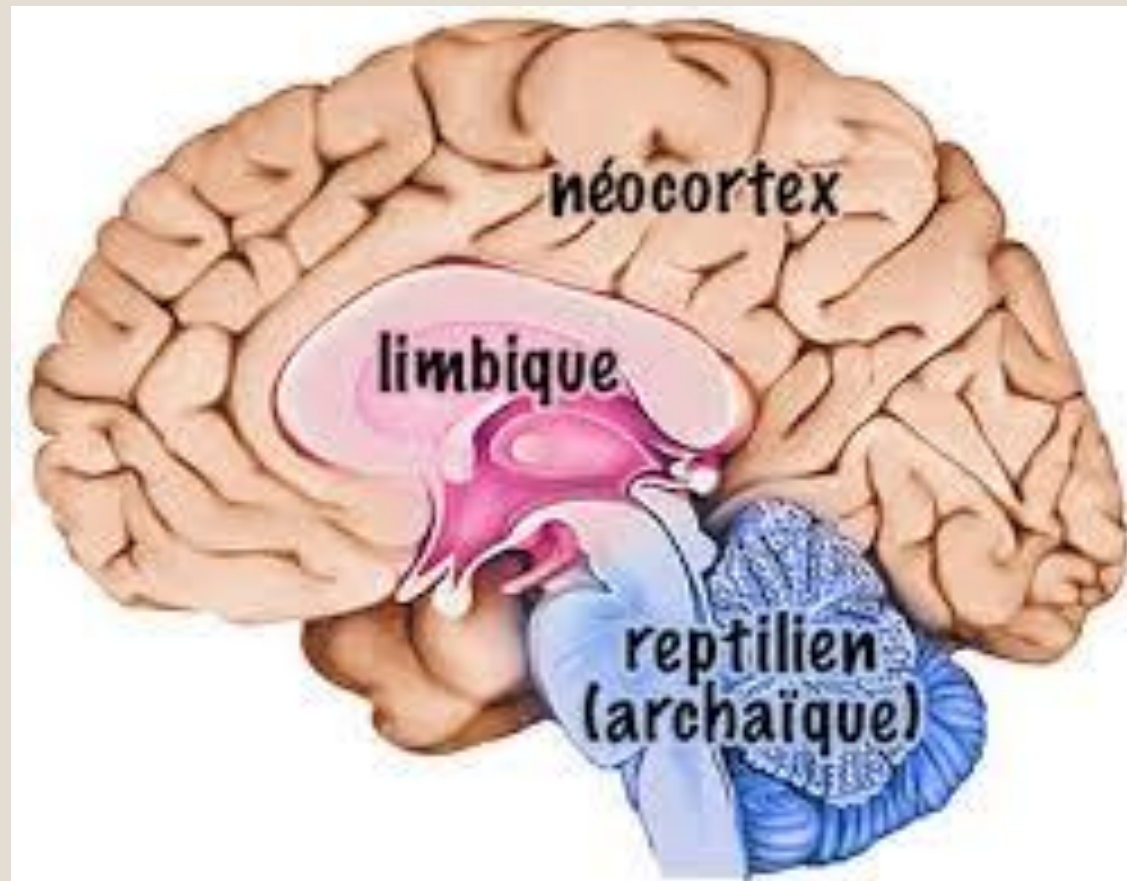
« Bien avant les médicaments et les docteurs, l'humain restera toujours le meilleur remède pour son prochain »

(citation de la maman de Boucar Diouf)

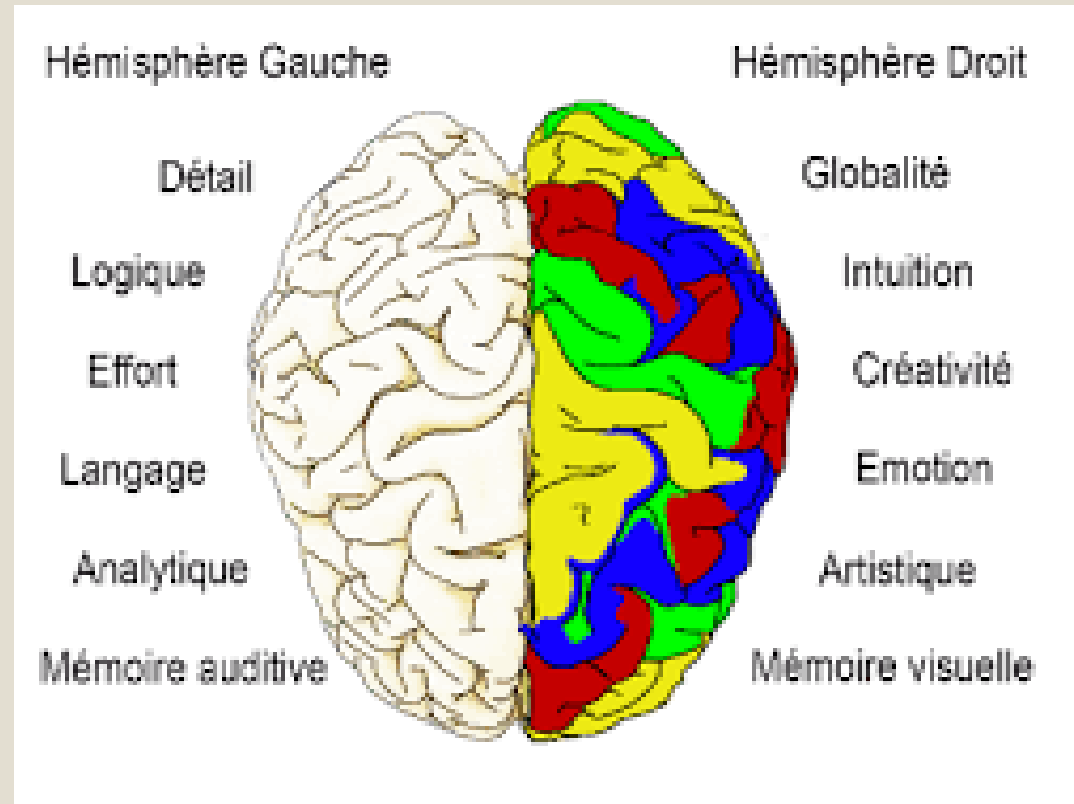
Développement cérébral: notions essentielles



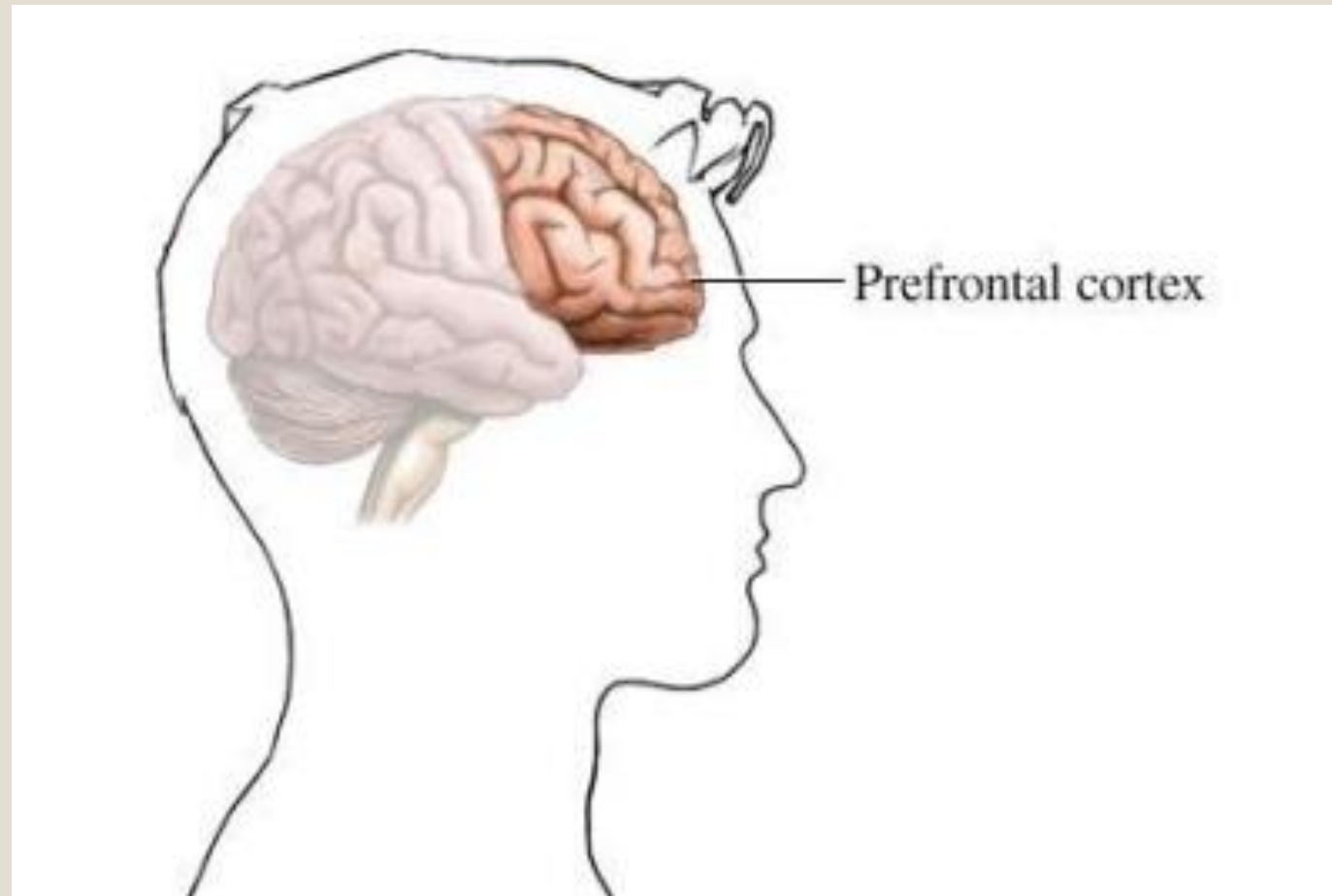
Le cerveau: ses trois couches



Le cerveau: ses deux hémisphères



Le cerveau: son lobe frontal



Le cerveau: principes de développement

Les circuits neuronaux se forment avec les expériences vécues

Les expériences relationnelles sont les plus importantes pour le devenir du bébé humain

Les expériences les plus fréquentes sont celles qui laissent les plus fortes traces dans le cerveau

Le cerveau limbique se forme avant et prédomine chez nos tout-petits

Les tout-petits ont besoin des adultes pour apprendre à se réguler, et avoir un cerveau bien intégré

Le YES BRAIN...ou cerveau intégré

- Lorsque tout le cerveau fonctionne de manière mature et intégrée, il permet les caractéristiques suivantes:
 - ÉQUILIBRE
 - RÉSILIENCE
 - INTROSPECTION
 - EMPATHIE
- Le très jeune enfant est plus souvent en NO BRAIN (  la merci de son cerveau limbique, réactif, en débordement, non réceptif)
 - Les adultes peuvent y revenir aussi...

Stratégies pour promouvoir l'équilibre

- Appliquer le modèle des groupes alimentaires pour l'emploi du temps des tout-petits:
 - Chaque jour, on doit retrouver:
 - SOMMEIL
 - JEU LIBRE
 - ACTIVITÉ PHYSIQUE
 - REPOS/RELAXATION
 - RELATIONS HUMAINES ET AVEC LA NATURE
 - RÉFLEXION INTÉRIEURE
 - CONCENTRATION DANS DES TÂCHES ORIENTÉES VERS UN BUT

Quelle qualité de lien voulons-nous offrir?



L'attachement sécure, c'est quoi?

- Définition et but des comportements d'attachement
- Un attachement sécure, c'est quand un enfant a développé un sentiment de sécurité profond, intériorisé au fond de lui, qui lui permet d'explorer le monde librement et de devenir lui-même, avec confiance
- Il est la résultante de la réponse parentale qu'il aura reçue, jour après jour, dans ses moments de détresse

Comment favoriser cet attachement sécuré?

- Stratégie:
- Assurer la sécurité physique et émotionnelle,
 - d'abord en s'engageant à ne pas leur faire peur par nos propres comportements
 - En reconnaissant nos torts et réparant en s'excusant et renouant le lien quand on fait des erreurs
 - En faisant de notre maison un port d'attache garantissant la sécurité et le bien-être autant que possible

Comment favoriser cet attachement sécure (suite)

- Stratégie: faire sentir à notre enfant que nous le voyons vraiment en s'accordant à son vécu intérieur, en cherchant à le comprendre et répondre à ses besoins en conséquence
 - Se laisser guider par une attitude de curiosité sincère en l'observant sans jugement préconçu
 - Créer des opportunités (moments, lieux) pour partager le monde de notre enfant (soins, jeux, conversations pour les plus grands) avec pleine attention

Comment favoriser cet attachement sécure (suite)

- Stratégie: être présent pour consoler et reconforter notre enfant dans ses moments de détresse (co-régulation)
 - On peut prévoir une boîte à réconfort, pour que quand les moments difficiles arrivent, l'enfant ait déjà des moyens pour s'aider
 - Offrir à l'enfant ces 5 cadeaux: présence, engagement, affection, calme, empathie (tous gratuits)

Comment favoriser cet attachement sécure (suite)

- Stratégie: promouvoir une base de sécurité que notre enfant pourra garder avec lui même en notre absence et plus tard dans sa vie
 - Les trois stratégies précédentes y mènent!
 - Investissez dans un REES (régime enregistré d'épargne sécurité): chaque fois que vous êtes présent à la manière décrite dans les stratégies précédentes, c'est comme faire un dépôt qui viendra solidifier la confiance relationnelle recherchée...plus on dépose tôt et souvent, plus la confiance grandira!
 - Aider votre enfant à développer sa propre capacité à se comprendre et se consoler (apprendre à mentaliser)

Stratégies pour développer les habiletés de mentalisation

- Déf.: capacité de percevoir et comprendre son propre esprit et celui des autres
 - Diriger l'attention et éduquer sur ce qui se passe dans le corps et sur le langage non verbal
 - Personnifier un personnage inventé incarnant une émotion difficile, le dessiner et inviter à dialoguer avec lui
 - Utiliser des images pour l'aider à comprendre les émotions (ex. volcan pour la colère)
 - Recadrer l'expérience douloureuse en plaçant l'enfant comme spectateur de la situation (donne de la perspective)
 - Développer le vocabulaire émotionnel

L'émerveillement



Qu'est-ce que l'émerveillement?

- Sens inné de l'étonnement
- Désir naturel de découvrir et apprendre
- Implique humilité et gratitude, devant ce monde beau et grand qui nous dépasse
- Les enfants ne prennent rien pour acquis

L'ennemi de l'émerveillement: la surstimulation

- La recherche nous a appris que les bienfaits de l'enrichissement éducatif chez les tout-petit est un mythe, surtout l'enrichissement qui repose sur les médias (DVD, livres parlant...)
- L'utilisation des écrans pour calmer un enfant freine aussi le développement normal de la maîtrise de soi
- L'enfant a seulement besoin d'un environnement ORDINAIRE et sécuritaire, à explorer à sa guise en INTERACTION avec des adultes aimants et authentiquement présents

À quoi ressemble un enfant surstimulé?

- Inattentif, ennuyé devant les stimuli lents ou ordinaires
- Passif, démotivé à apprendre
- Nerveux, agité, avide de sensations
- Blasé
- Fatigué

Stratégies pour préserver l'émerveillement

- Concilier liberté et découvertes spontanées de l'enfant avec la pose de limites sécuritaires!
- Se contenter de suivre et accompagner l'enfant: il sait mieux que quiconque ce qui est d'intérêt pour lui, son esprit ludique le guide
- Ne pas projeter nos envies et modes de vie adultes sur les enfants; leurs besoins et envies ne sont pas les mêmes
- Permettre la solitude et l'ennui: se sont les moteurs de la créativité, et la seule façon de se connecter à soi

Stratégies pour préserver l'émerveillement (suite)

- Veiller à combler leurs besoins... non leurs désirs!
- Jouer dehors!
- Ralentir!
- Réduire le nombre d'activités organisées au minimum (les enfants d'âge préscolaire n'en ont pas besoin pour se développer sainement)
- Préserver les routines
- Préserver des espaces et environnements calmes, silencieux

Et si le stress l'emporte?

- Qu'est-ce que le stress:
 - C'est la réaction physiologique du corps à une menace perçue, pour nous préparer à y faire face et survivre
- La menace peut être réelle (stress absolu) ou imaginaire (stress relatif)
- Le stress peut être positif, tolérable, ou toxique
- La réponse de stress soutenue implique des hormones, comme le CORTISOL
- Le cortisol peut être toxique pour le cerveau en développement

Le stress et le parent

- Liens étroits entre le stress des parents et celui des enfants, encore plus en bas-âge
- Effet de RÉSONANCE
- Effet de PARAVENT
- Stratégie: s'occuper d'abord de notre stress d'adulte, afin de pouvoir aider nos petits à se calmer eux-mêmes

Conclusion

- Repenser le succès éducatif: quelle en serait la meilleure définition?
- Notre culture contemporaine nous en propose une axée sur la réussite extérieure et la performance... est-ce vraiment la bonne?
- Et si on aidait plutôt nos tout-petits à devenir la meilleure version d'eux-mêmes, à exploiter au maximum leurs ressources internes par le cadeau d'un cerveau au fonctionnement intégré, ce pourquoi il a été conçu?
- Les ingrédients essentiels de leur bonheur futur ne sont pas que dans leurs gènes ou les circonstances extérieures... mais en nous, les adultes qui les aimons!