



Bientraitance : La preuve par les neurosciences affectives et sociales



Catherine Gueguen, pédiatre, Nice, 20 janvier 2022

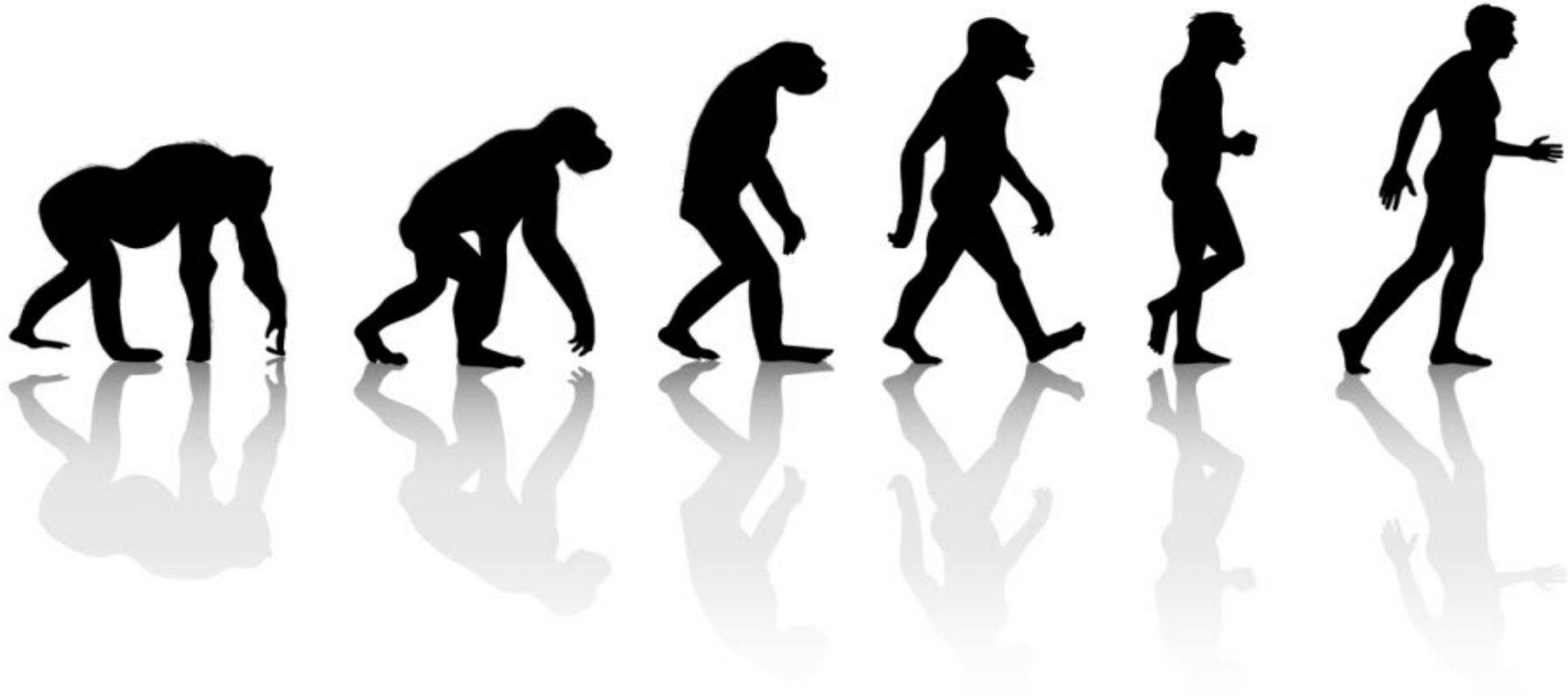
NEUROSCIENCES DU 21^è Siècle



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**

La relation « idéale » :
empathique, soutenance, aimante
est
la condition fondamentale
pour une évolution optimale du cerveau



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**

Comment appliquer ces découvertes en neurosciences affectives et sociales ?

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





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.

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

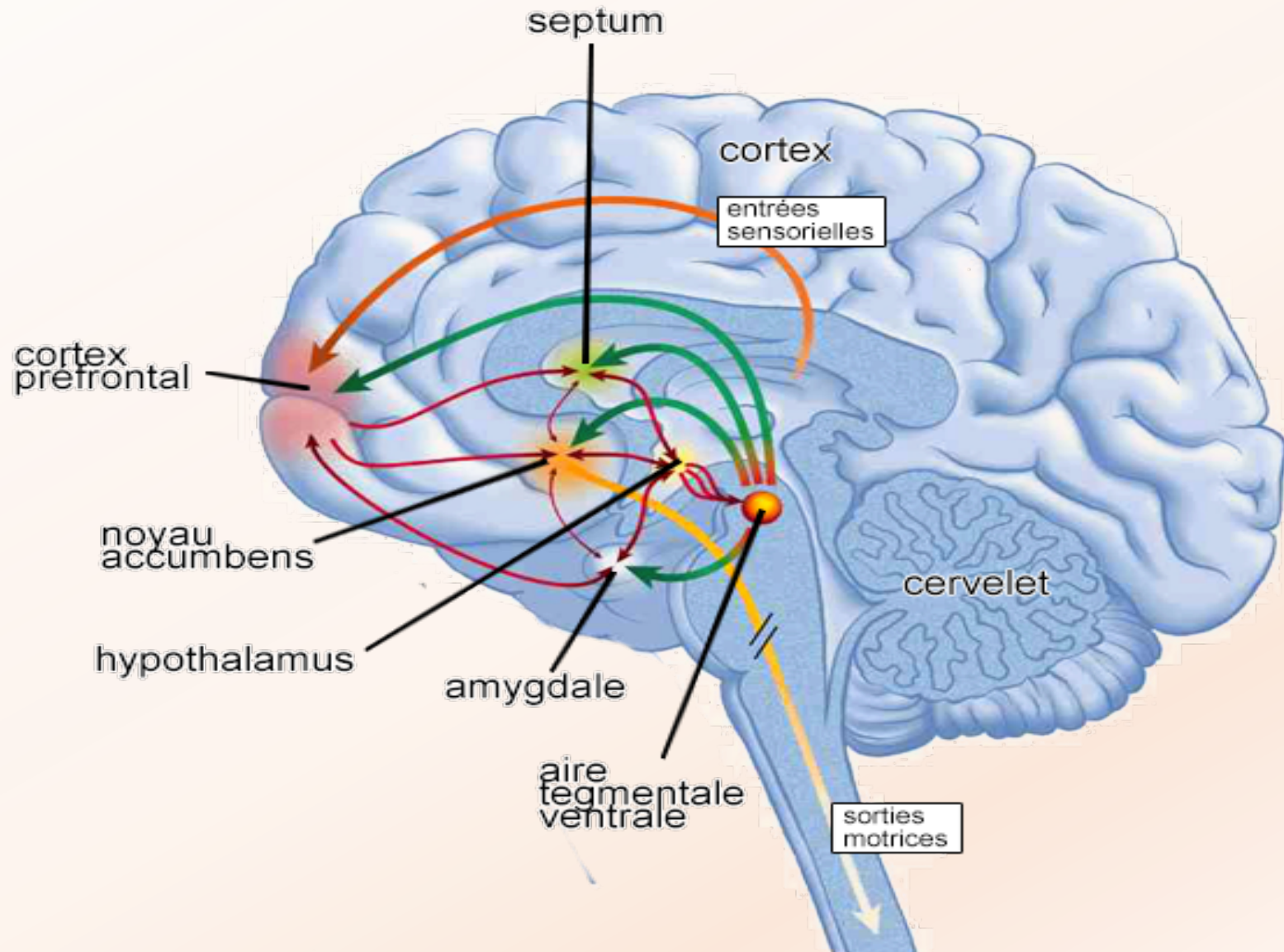
Mais il le fait en comprenant l'enfant, ses émotions et sans l'humilier

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 ...* »

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





Vaheshta 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



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

Lors des tempêtes émotionnelles de l'enfant

quand l'adulte est empathique, rassure, sécurise, console, soutient l'enfant

avec :

- Une attitude douce, chaleureuse,
- Un ton de voix calme, apaisant,
- Un regard compréhensif



fait mûrir son cerveau, ses lobes frontaux



l'aide à faire face à ses émotions, à ses impulsions

Etude de décembre 2017:

Un attachement sécure avec la mère dans la petite enfance

**Favorise le développement du :
cortex frontal et
cortex temporal**

**Etude canadienne,
33 enfants de l'âge de 15 mois à l'âge de 10-11ans**



Le lobe temporal participe à de nombreuses fonctions comme le langage, la mémoire, l'audition et la vision de formes complexes et le vécu émotionnel

Leblanc E and al., *Frontiers in Psychology*, 8, 2147, 1-13.



Joan Luby
Saint Louis

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

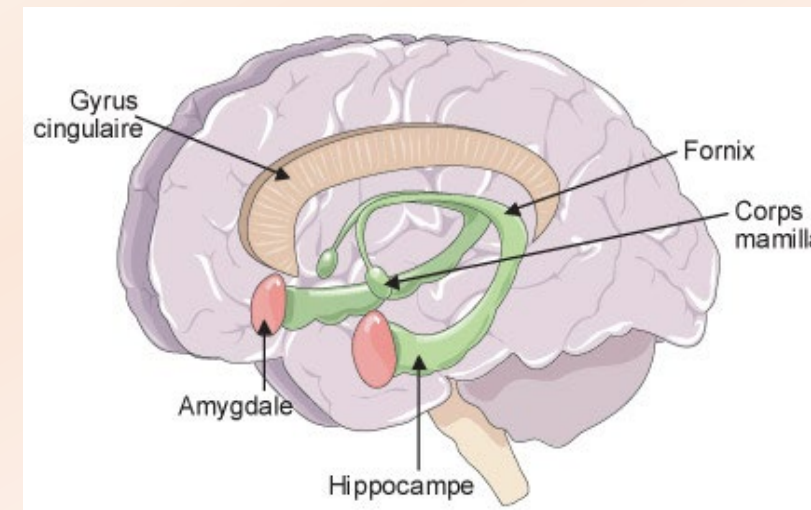
Si la mère **soutient, encourage** son enfant quand il est petit, son **hippocampe** augmente de volume.

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





Le maternage

prendre soin, réconforter, consoler, câliner

- **fait sécréter de l'ocytocine**
- **augmente le BDNF: facteur de croissance des neurones**
- **modifie l'expression d'un gène qui renforce l'aptitude à faire face au stress et améliore la mémoire et l'apprentissage en densifiant les connexions de l'hippocampe**
- **a des effets très positifs sur la maturation du cerveau : (lobes frontaux, circuits cérébraux) et agit donc sur les facultés intellectuelles et affectives**

Programme de soutien parental

Le Strong African American Families (SAAF)
2heures /sem 7 semaines consécutives, 12 familles /groupes
Jeux de rôle, discussion etc...

chez 123 jeunes **afro américains** à l'âge de **11 ans** dans un contexte de **pauvreté**
Comparé à un groupe contrôle

Résultat à **25 ans** :

Effets positifs durables sur le cerveau et sur le comportement
Modification du circuit **cortex orbitofrontal-hippocampe**,

**meilleure régulation émotionnelle,
meilleure capacité de décision,
meilleure mémoire**



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

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



**Demande d'avoir de l'empathie
vis-à-vis de soi même, de l'autre
parent, des enfants**

**Une ambiance faite
d'empathie dans la famille
fait du bien à tout le monde**

**Quand la mère est consciente de ses émotions et de celles de son enfant,
en parle avec lui,
voit les émotions désagréables comme une opportunité,
aide l'enfant à les exprimer, à les réguler**



**L'enfant présente une meilleur connaissance et régulation
émotionnelle,
Des relations plus positives avec ses pairs,
une meilleure réussite scolaire,
Une meilleure estime de soi**

Effet inverse quand la mère rejette les émotions

Étude sur 240 enfants de 2 ans 4 mois



Veronica Ornaghi
Milan

**Plus une mère est empathique,
parle à son enfant des émotions,
l'aide à exprimer ses émotions**

**Plus l'enfant devient empathique,
capable de réguler ses émotions
et augmente son vocabulaire**

Etude sur 320 enfants de 2 ans et 4 mois



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 vous êtes fière avec votre 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 parent**



L'auto-compassion est le 1^{er} facteur protecteur.

**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 et 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.

**Quelques pistes faciles à mettre en œuvre
Et qui ont des effets très positifs**

Passer 10 mn par jour avec votre enfant sans rien faire d'autre

Être conscient de toutes les qualités de votre enfant

A table le soir, parler des bons moments vécus dans la journée

Souligner chaque progrès même minime

**Quand vous demandez quelque chose à votre enfant, soyez très précis, très
concret**

Boite à merci

Encourager les efforts

Signifie que :

**les capacités sont malléables,
Les échecs sont accueillis comme normaux,
Développe une connaissance d'eux-mêmes
et de ce qui les intéresse.**

Elisabeth Gunderson, 2013 :

**Lorsque les adultes transmettent que l'intelligence est malléable,
les résultats scolaires s'améliorent**

DEMANDE VAGUE

= je ne dis pas concrètement à l'autre ce que je souhaiterais qu'il fasse, ni pourquoi.



Ne permet pas à l'autre de contribuer.



Peux-tu être un peu plus attentif à ce que je dis ?



De quoi il me parle ?
Qu'est-ce qu'il me veut ?

DEMANDE CLAIRE

= **C**ONCRETE
REALISABLE
AU PRESENT
POSITIVE
OUVERTE
en lien avec mon besoin



Permet à l'autre de contribuer librement.



J'aimerais te partager quelque chose d'important pour moi.

Serais-tu d'accord de m'écouter 3 min en silence et de me dire ensuite ce que tu as compris de mes propos ?



Oui. C'est ok pour moi.



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.



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 :

souhaits, besoins très profonds
satisfaits

émotions désagréables :

souhaits, besoins très profonds
Non satisfaits.....

ANTONIO DAMASIO

a été un des premiers à deccrire 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 ?



cnv-apprentissage-rofe.blogspot.com



L'autrement dit

ENTRE TOI et MOI

Dr Catherine Gueguen
Reza Dalvand



les arènes

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



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

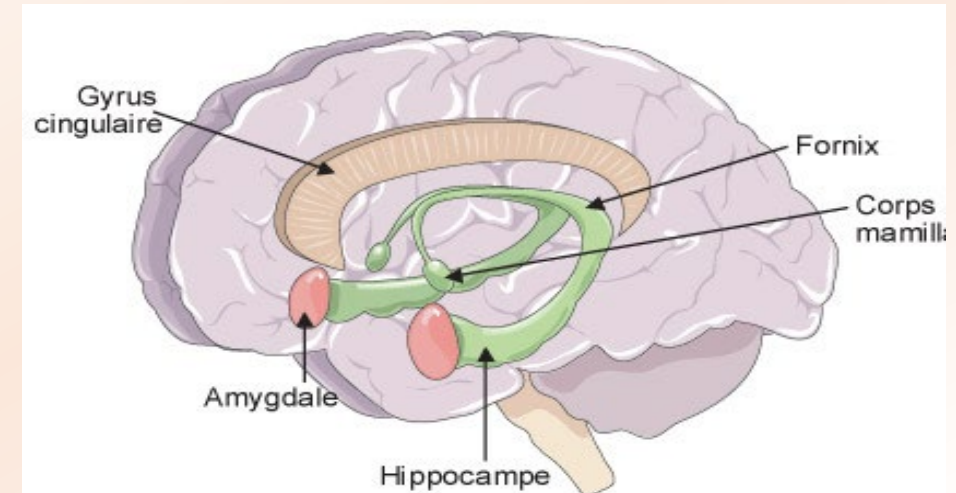
- décuple nos sensations agréables
- diminue le stress, la fatigue,
- augmente les défenses immunitaires,
- confère une meilleure santé mentale,
- permet un meilleur fonctionnement intellectuel,
- favorise la résilience,
- augmente la résolution de problèmes complexes, la créativité, l'ouverture aux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



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, votre regard sur lui change, 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.....

Emilie Teding Van Berkhout, chercheuse australienne,

**Meta-analyse de 18 études randomisées de
Programme pour développer l'empathie
1018 participants**

Méthodes : expérimentation, jeux de rôle, théâtre, lecture, méditation, évaluation, feed-back

**L'empathie peut se développer d'autant plus facilement
qu'il s'agit de professionnels de santé ou d'étudiants**

E. Teding Van Berkhout, *Journal of Counseling Psychology*, **2016**, Vol. 63, No. 1, 32–41

**Beaucoup d'études concernent les professionnels de santé
et le développement de l'empathie**

Lamothe M., *BMJ Open*, **2018**; 8(1)

Le stress diminue l'empathie, intérêt de la pleine conscience

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'Education 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

L'association Be-N-Joy de Gaëlle Assoune, Bienveillance, empathie et neuroscience, enseignante
de français en REP à Nice

Exemple de deux programmes validés pour les parents utilisés en France actuellement

Le Programme de Soutien aux Familles et aux Parents (PSFP)

mis en place par le Dr Corinne Roerhig de Santé Publique France

Ce programme est un accompagnement des parents et des enfants entre 3 et 6 ans et 6 et 11 ans proposé par les services des collectivités territoriales, sessions pendant 14 semaines.

Le Programme Panjo : (Promotion de l'Attachement des Nouveau-nés et de leurs Jeunes parents, un Outil de renforcement des services de PMI)

Mis en place en France par **Thomas Saias, psychologue canadien** et le **pedopsychiatre Romain Dugravier**.

Ce programme propose à des femmes accueillant leur **premier enfant** et vivant en **situation de vulnérabilité psychosociale**, un **soutien à domicile** renforcé (minimum 6 visites commençant dès la grossesse et qui vise à développer les liens d'attachement sécure entre elle et leur nouveau-né.

Ces visites sont assurées par des sages-femmes et des puéricultrices formées par le secteur de pedopsychiatrie.

Beaucoup d'initiatives actuellement en France viennent du terrain

Le 1^{er} institut de parentalité a été créé à Bordeaux par le Dr Anne-Raynaud Postel psychiatre

DU d'accompagnement à la parentalité créé à Sorbonne université en 2019 pour les pédiatres et médecins de famille

DU de Périnatalité, pleine conscience et prévention, à Metz, créé par le Dr Thierry Cardoso de santé publique France pour prendre en charge les couples dès la grossesse et les premiers mois de vie de l'enfant.

Association Papoto : ateliers pour parents en grande précarité, créé par Mme Gaëlle Guernalec-Lévy : vidéos en accès libre sur internet

Association SEVE de Frédéric Lenoir : **3 axes** : ateliers de philo pour enfant à partir de 5 ans, pleine conscience et bienveillance :

Les émotions entrent de plus en plus dans certaines crèches, dans certaines écoles maternelles et primaire de l'Education Nationale

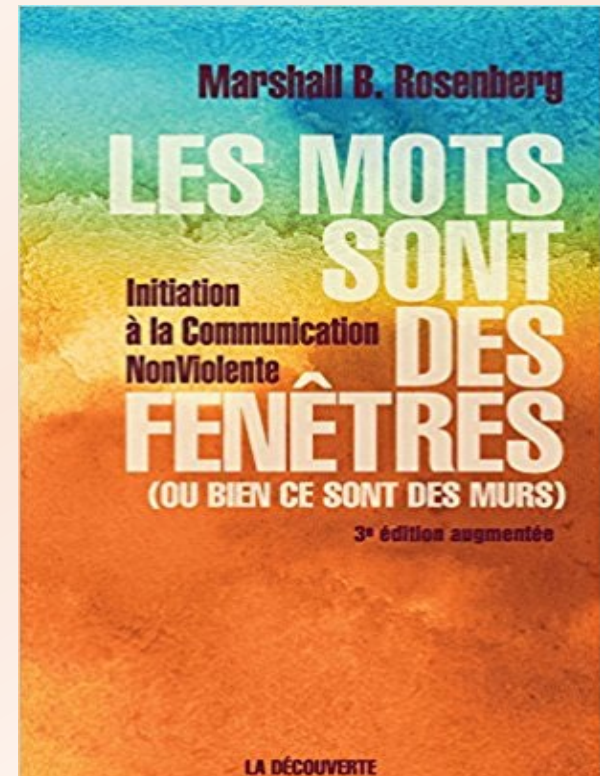
La Communication NonViolente

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

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

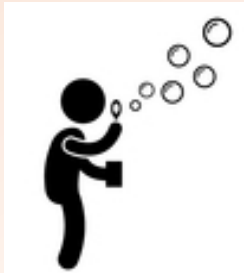
Cet accueil favorise l'expression, crée de la confiance

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





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)



COMPRENDRE
& ACCOMPAGNER

BÉATRICE LAMBOY, RÉBECCA 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
SUPÉRIEUR



Mater
nelle

Rituels pour développer les compétences sociales et émotionnelles

Laure Reynaud

Préface de Catherine Gueguen



RETZ

**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



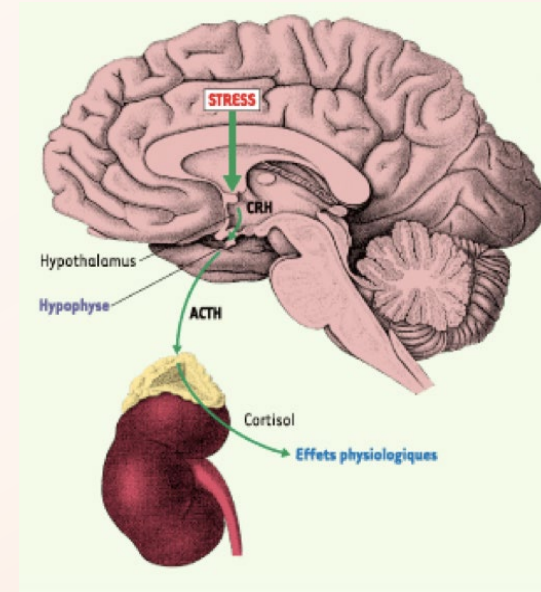
Martin Teicher
Harvard



Bruce Mac Ewen
New York. 2016

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



neurone
florissant



stress
chronique

2016, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373, 56–64



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

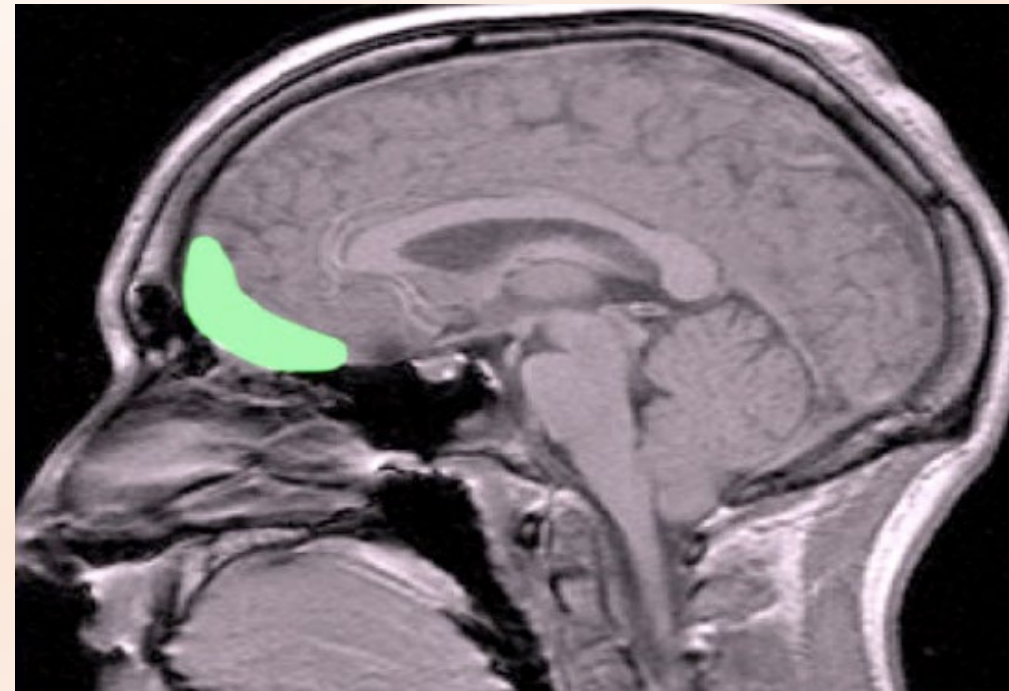
L'ignorer, ne pas répondre à ses besoins
d'affection, de soin, de protection



Anne-Laura Van Harmelenn
Hollande

La maltraitance émotionnelle

diminue le volume du
Cortex orbito-frontal



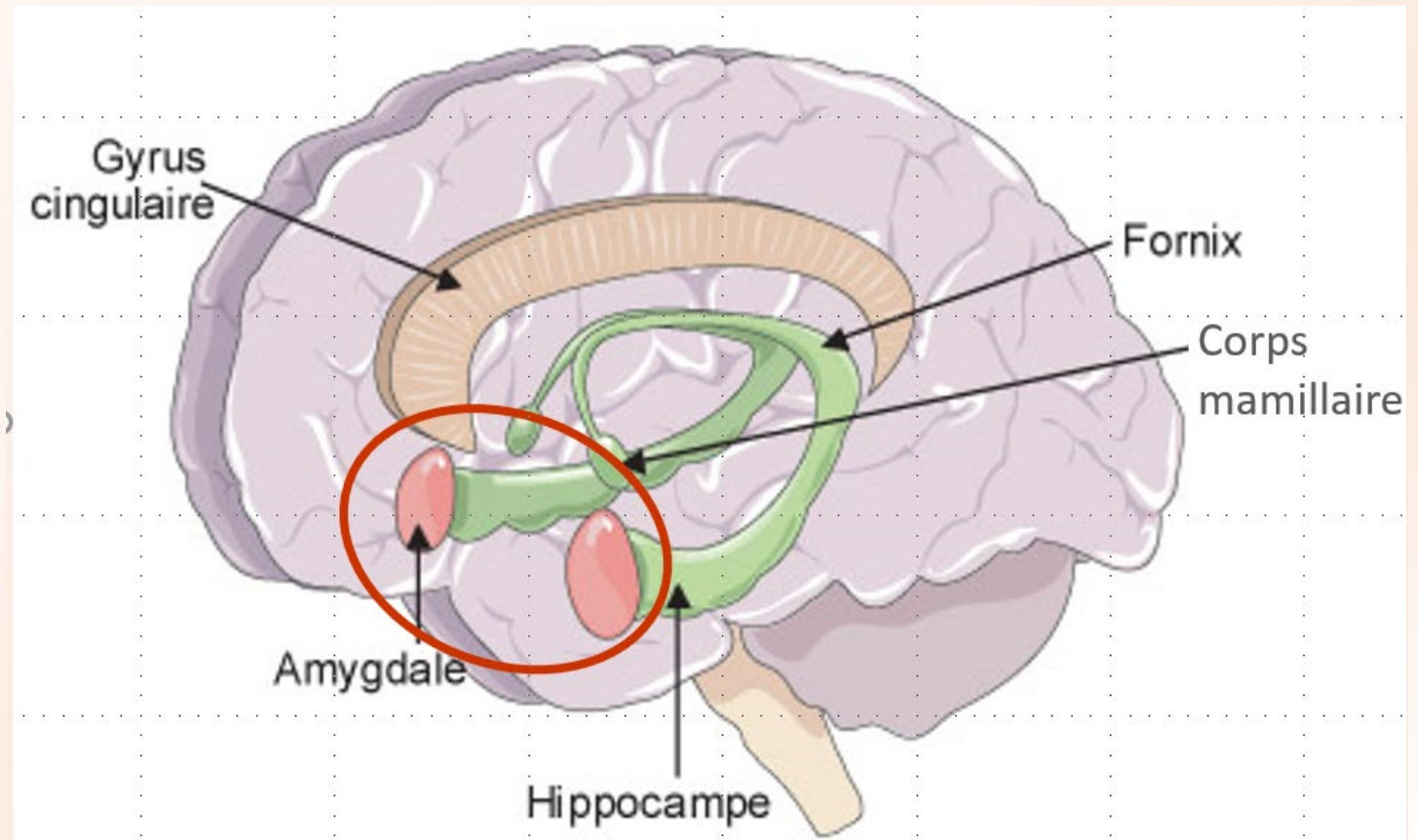
(2010) *Biol Psychiatry*, 68 : 832-838
(2014b), *Soc Cogn Affect Neurosc* , 9, 2026-2033



Martin Teicher
Harvard

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

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



Les mauvais traitements émotionnels, les paroles blessantes, humiliantes

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



Martin Teicher
Harvard. 2006

Les paroles blessantes

sont associées à des risques de :

délinquance

agressivité importante

troubles de la personnalité

- Border-line
- Narcissique
- Compulsive
- paranoïaque

Tomoda, 2011 ; Teicher, 2010

Akemi Tomoda
Harvard. 2012



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

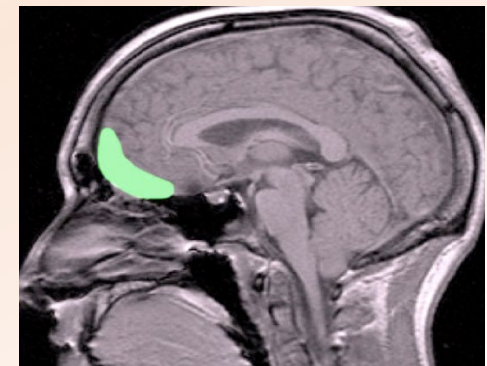
↳ Le cerveau des jeunes adultes
présente
une réduction du volume
de la substance grise
dans la région préfrontale



Jaimie Hanson,
Wisconsin, 2010



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



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 :**
- **Former les professionnels de l'enfance pour qu'ils développent leurs compétences sociales et émotionnelles (CSE) et puissent accompagner les parents**

MERCI DE VOTRE ATTENTION

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

Martin Luther King (1929-1968)

