

Ageem 2016 à Dijon : l'Estime de Soi

Conférence de Catherine Gueguen

Catherine GUEGEN est pédiatre à l'institut hospitalier franco-britannique de Levallois-Perret et auteure de l'ouvrage :

POUR UNE ENFANCE HEUREUSE, Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau, édition Robert Laffont, 2014.

Sujet de la conférence :

l'Apport des neurosciences affectives et sociales à l'éducation

Allan SCHORE est précurseur dans la matière, il a montré que quand les adultes sont capables de faire preuve d'affection et d'attention, cela fait mûrir le cerveau de l'enfant dans sa globalité : cortex préfrontal et orbitofrontal.

Le **cortex orbitofrontal** nous permet d'être **pleinement humain**. C'est sur lui que repose :

- l'empathie : comprendre ses émotions et celles des autres ;
- faire des choix : pour avoir la vie qui nous convient ;
- pouvoir aimer ;
- avoir un sens moral ;
- gérer ses émotions.

Les adultes empathiques et aimants développent ces structures cérébrales chez l'enfant.

Le cerveau de l'enfant

Le cerveau de l'enfant est immature, fragile et malléable. Son cerveau supérieur n'est pas opérationnel. Il faut en réalité 25 ans pour qu'un humain soit adulte !

C'est ainsi que l'enfant va être traversé par des **tempêtes émotionnelles** jusqu'à l'âge de 5/6 ans. **Il ne peut alors pas se calmer seul**. Le fait de ne pas accompagner l'enfant ou de le réprimer va provoquer **une montée de stress qui va causer de nombreux dégâts y compris neurologiques**. Un enfant qui vit ses émotions n'a aucun filtre car son cerveau émotionnel et son cerveau archaïque ne sont pas régulés par le cortex préfrontal, pas encore opérationnel.

On peut dire que le cerveau est composé de deux « parties » : le cerveau cognitif/ le cerveau social. Une grande partie du cerveau est dévolue aux relations sociales.

La relation idéale avec le jeune enfant doit être :

- **empathique**
- **soutenante**
- **aimante**

Les **émotions sont des réactions biologiques**, on ne les contrôle pas mais **on apprend à les gérer**. On gère si le cortex préfrontal fonctionne bien et si la situation n'est pas trop dramatique. Nommer ce que l'on ressent permet de calmer **l'amygdale cérébrale**, centre de la peur.

Le rôle de l'hippocampe dans l'apprentissage

L'hippocampe nous permet d'apprendre et d'avoir de la mémoire. Quand les adultes sont soutenus dans la petite enfance, le volume de l'hippocampe devient plus important.

Les encouragements sont donc essentiels dans le processus d'apprentissage. Les effets sont visibles au niveau neurologique.

Quand on humilie l'enfant physiquement ou verbalement, l'hippocampe diminue. Le stress provoque des niveaux toxiques de cortisol. Ceci détruit des neurones dans le cortex préfrontal et l'hippocampe.

« ARRÊTEZ DE STRESSER LES ENFANTS, VOUS DETRUISEZ LEUR CERVEAU. »

L'attention et l'affection ont même **des répercussions au niveau génétique**. La résistance au stress est accrue pour la vie. L'inverse est malheureusement vrai aussi. **La maltraitance diminue la résistance au stress...**

Martin TEICHER, chercheur à Harvard, a prouvé que les humiliations transforment les circuits cérébraux en profondeur. **Fessées, punitions, gifles, humiliations, génèrent de la dépression, de l'anxiété, de l'agressivité, des troubles de la personnalité, des troubles dissociatifs, des addictions...** Lorsqu'on est violent, on engendre de la violence...

Les effets de l'empathie et de la bienveillance sur notre cerveau

Un comportement bienveillant permet la **sécrétion d'ocytocine**, une hormone qui favorise le développement de la coopération, l'amour, l'amitié, la confiance, l'empathie et la diminution du stress.

Quand on est chaleureux avec un enfant, son cerveau mature et l'ocytocine se sécrète. Il devient empathique à son tour.

L'**ocytocine** permet la sécrétion de molécules cérébrales comme : la dopamine, les endorphines et la sérotonine.

Endorphine : molécule du bien-être.

Sérotonine : stabilisant d'humeur (les antidépresseurs s'appuient sur elle).

Dopamine : elle nous donne du plaisir à vivre et nous aide à créer.

Les effets de la bienveillance sur le comportement de l'enfant :

Au cours de sa conférence, Catherine GUEGUEN a fait référence à **Antonio DAMASIO** (né le 25 février 1944 à Lisbonne, médecin et professeur de neurologie, neurosciences et psychologie) qui est auteur des ouvrages suivants :

L'erreur de Descartes (1995) ;

Le sentiment même de soi (1999) ;

Spinoza avait raison (2003).

Dans son premier livre qui l'a fait connaître au grand public, intitulé *L'erreur de Descartes*, Antonio DAMASIO traite du **rôle de l'émotion et du sentiment dans la prise de décision**, en faisant référence à la **théorie fonctionnaliste de W. JAMES**.

Son deuxième livre, *Le sentiment même de soi*, nous éclaire sur le **rôle des émotions et des sentiments dans la construction du soi**.

Enfin, dans son dernier ouvrage, *Spinoza avait raison*, l'auteur concentre son propos sur les sentiments eux-mêmes ; il s'efforce de les définir et d'expliquer leur contribution à l'expérience humaine.

Dans *L'erreur de Descartes*, A. DAMASIO apporte une vision originale sur la manière dont les émotions se manifestent dans les **interrelations étroites qu'entretiennent le corps et le cerveau dans la perception des objets**. En s'appuyant sur de l'étude de cas « Phinéas Gage », l'auteur se propose de montrer comment les émotions permettent de nous adapter à l'environnement et pourquoi « pour le bon et le moins bon » elles font partie de la raison (contrairement à ce qu'indique une certaine culture classique cartésienne, d'où le titre évocateur du livre).

Phinéas Gage travaillait dans la construction des chemins de fer de l'Ouest américain au siècle dernier. À la suite d'un accident d'explosif, une barre à mine lui traversa la boîte crânienne. Gage sortit miraculeusement vivant de ce drame, mais en changeant radicalement de personnalité : l'homme, qui était apprécié et respecté avant l'accident, devint, à la suite de celui-ci, asocial et très mal habile dans ses choix de vie. En étudiant les conséquences neuropsychologiques de la lésion cérébrale de Gage, il apparaît que celui-ci avait perdu le respect des conventions sociales et des règles morales antérieurement apprises, alors même que ni les fonctions intellectuelles fondamentales, ni le langage n'avaient semblé compromis.

Pour DAMASIO, le « cas Gage » illustre idéalement comment la **lésion d'une partie de la région préfrontale (ventro-médiane) perturbe significativement l'émotivité, ce type d'atteinte ayant pour conséquences d'abolir la capacité de bien programmer ses actions dans l'avenir, de se conduire adroitement en fonction des règles sociales antérieurement apprises et enfin de faire des choix susceptibles d'être plus avantageux pour sa survie**.

Ainsi, grâce à l'apport de la neuropathologie, on peut appuyer l'idée selon laquelle le cerveau a pour caractéristique de permettre d'anticiper l'avenir et de former des plans

d'action, ceci en s'appuyant sur l'orchestration fine de l'émotion. En effet, l'émotion donnerait du poids aux différentes solutions d'avenir en termes de survie et d'intérêt propre, ceci en s'appuyant sur le marquage émotionnel factuel acquis par la personne et sur le marquage émotionnel inné de son espèce.

Pour étayer sa démonstration générale, DAMAZIO avance que les circuits neuronaux, qui sont à la base de la perception des émotions, sont localisés dans le système limbique, mais aussi dans certaines zones du cortex préfrontal, tout autant que dans les régions du cerveau où se projettent et sont intégrés les signaux en provenance du corps.