

# Violences éducatives ordinaires (VEO) : leurs conséquences sur le cerveau de l'enfant

*La pédiatre Catherine Gueguen, spécialiste des neurosciences affectives et sociales, est très engagée dans la lutte contre les violences éducatives. Elle explique les dégâts que peuvent provoquer ce qu'on appelle les violences éducatives ordinaires (VEO) sur le cerveau des jeunes enfants.*

## **Les relations adultes-enfants ont un impact majeur sur le développement du cerveau de l'enfant**

Le cerveau de l'enfant petit est beaucoup plus immature, malléable et fragile, ce qui le rend très vulnérable. Chaque relation s'imprime profondément dans son cerveau et modifie les molécules cérébrales, les neurones, les circuits cérébraux, les structures cérébrales et même l'expression de certains gènes.

## **Le cerveau de l'enfant est particulièrement sensible au stress**

Le cerveau de l'enfant étant très immature, il est beaucoup plus sensible au stress que l'adulte. Or, les humiliations verbales et/ou physiques qu'il subit très fréquemment provoquent un stress qui stimule l'amygdale cérébrale et déclenche alors la sécrétion de cortisol et d'adrénaline. Chez l'enfant, le cortisol quand il atteint des niveaux très élevés ou s'il est sécrété de façon prolongée ou répétée peut être très toxique pour les neurones et certaines structures cérébrales en développement.

Les VEO faites à l'enfant peuvent avoir des conséquences redoutables pour le cerveau de l'enfant quand elles sont fréquentes, répétées. Ces violences sont des maltraitements émotionnelles et/ou des humiliations physiques.

## **Qu'est-ce que la maltraitance émotionnelle ?**

La maltraitance émotionnelle est une maltraitance qui provoque des émotions très désagréables, qui font souffrir. Cette maltraitance est provoquée par des comportements ou des paroles qui rabaisent l'enfant, le ridiculisent, le critiquent, lui procurent un sentiment d'humiliation, de honte, lui font peur, le terrorisent ou l'excluent.

**Une étude remarquable, récente réalisée par une jeune chercheuse hollandaise Anne-Laure van Harmelen montre que la maltraitance émotionnelle sévère chez l'enfant affecte le fonctionnement du cortex orbito-frontal (COF) et augmente le risque de développer de nombreuses pathologies comportementales et psychiatriques : agressivité, anxiété, dépression, troubles dissociatifs, délinquance, addictions à l'alcool, aux drogues. Cette région (COF) est capitale puisqu'elle joue un rôle primordial dans nos capacités d'affection et d'empathie. Elle participe aussi à la régulation de nos émotions ce qui explique les difficultés rencontrées par ces enfants dans leur vie relationnelle.**

**Martin Teicher, lui, nous dit que les enfants humiliés physiquement et/ou verbalement ont un hippocampe diminué de volume. Or, cette structure cérébrale nous permet d'apprendre et de mémoriser ce qui donne évidemment des résultats désastreux sur la mémoire et l'apprentissage.**

## **Ne pas culpabiliser !**

Ne nous culpabilisons pas d'avoir eu tel ou tel comportement avec l'enfant car nous ne savions pas ! Ces recherches sont très récentes.

## **Une autre vision de l'enfant pour une véritable révolution éducative**

### **Comment faire ?**

**Ces études scientifiques ne sont pas simples à prendre en compte car elles nous obligent à sortir de nos habitudes ancestrales** et nous incitent à une véritable révolution éducative.

Il faut comprendre à la lumière de ces recherches ce qu'est un enfant petit : l'enfant petit a un cerveau extrêmement immature qui explique pourquoi il a des tempêtes émotionnelles.

S'occuper d'un enfant peut être extrêmement difficile car les tempêtes émotionnelles des enfants petits peuvent fatiguer, déstabiliser, mettre en colère les adultes.

**C'est alors une toute autre vision de l'enfant : il ne le fait pas exprès, il ne cherche pas à embêter l'adulte, il n'est pas un tyran, il a juste besoin de beaucoup de compréhension, d'attention pour sa grande immaturité émotionnelle.** Ensuite les chercheurs nous disent que l'enfant petit n'est pas capable de s'apaiser seul, il a absolument besoin d'un adulte qui comprenne ses émotions, l'apaise, et l'aide à exprimer ses émotions, attitude qui permet la maturation du cerveau. Il est très encourageant de savoir qu'un enfant élevé avec bienveillance, empathie, va devenir lui-même empathique, sociable et ne développera pas des comportements agressifs et antisociaux. En revanche, si on le laisse seul lors de ces tempêtes émotionnelles, il va sécréter trop de cortisol, substance très délétère pour le développement de son cerveau ce qui peut entraîner de nombreux troubles du comportement, de l'agressivité, de l'anxiété, de la dépression, de l'agitation.

**Cela ne veut pas du tout dire être laxiste, laisser tout faire. L'adulte donne des repères, un cadre, mais il le fait avec empathie et bienveillance.** Quand il voit que l'enfant n'a pas un comportement adéquat, il lui dit son désaccord et lui donne confiance : « Cela ne me convient pas, je ne suis pas d'accord quand je t'entends dire ..., quand je te vois faire... Tu vas apprendre à faire autrement, je te fais confiance. »

La très grande difficulté quand on vit avec des petits c'est qu'il faut des tonnes de patience puisque c'est très progressivement grâce à notre attitude chaleureuse, empathique, soutenante que le cortex préfrontal va mûrir et permettre à l'enfant de mieux contrôler ses émotions et impulsions.... Vers 5-6 ans !

### **Les punitions corporelles ont des effets très nocifs pour le cerveau**

Grâce à Jaimie Hanson, nous savons que les diverses punitions corporelles entraînent une diminution du volume du cortex orbito-frontal (COF).

**En 2010, Catherine Taylor, de l'université de la Nouvelle-Orléans, étudie 2461 mères qui donnent au moins 2 fessées par mois à leur enfant de 3 ans, âge auquel les enfants reçoivent le plus de fessées.** Le comportement des enfants est étudié à l'âge de 3 et 5 ans. Elle montre qu'à 5 ans, ces enfants sont très agressifs : ils attaquent les personnes, détruisent leurs propres objets et les objets des autres, désobéissent, hurlent, provoquent et menacent. Cette étude éclaire sur le cycle de la violence : l'enfant apprend à être agressif en étant lui-même agressé. Et plus il est agressé violemment, plus il sera violent.

**En 2012, Rebecca Waller de l'université d'Oxford, étudie 731 enfants à 3 ans puis à 4 ans.** Elle compare une éducation positive et empathique et une éducation punitive avec de la dureté physique (fessées, gifles) et psychologique et étudie le comportement des enfants. Les enfants qui ont reçu une éducation punitive développent très souvent une insensibilité, un cynisme, une dureté et une tendance au mensonge alors que les autres non avec le développement de trouble du comportement comme de l'agressivité, de l'anxiété et de la dépression.

N'oublions jamais qu'éduquer un enfant nécessite de savoir faire face aux tempêtes émotionnelles des enfants ce qui peut être très compliqué. Cultiver l'empathie, parler de ses propres émotions, demander de l'aide quand on n'en peut plus est indispensable pour pouvoir ensuite être empathique avec les enfants.

Article rédigé par : Catherine Gueguen

PUBLIÉ LE 01 JUILLET 2019, MIS À JOUR LE 19 AOÛT 2019