

# Est-ce que l'anxiété touche les enfants ?

Cherine Fahim, Docteure en neuroscience, Université de Montréal, Département de  
psychiatrie, CHU Sainte Justine Axe cerveau et développement  
Université McGill Institut Neurologique de Montréal  
Université de Fribourg, Départements de Psychologie et Médecine  
Endoxa Neuroscience, Château de Vaumarcus [www.endoxaneuro.com](http://www.endoxaneuro.com)

Dr. Cherine Fahim

## Objectif & Contenu

Poser les bases pour comprendre l'impact de l'anxiété sur les  
enfants et comment les relations parentales et  
environnementales influencent leur développement cérébral.

*"L'anxiété, bien qu'universelle, peut avoir des effets profonds sur  
le développement des enfants. Ce guide explore les mécanismes  
cérébraux, les pratiques parentales et les stratégies pour  
favoriser un développement équilibré.»*

L'anxiété peut être une réponse normale, mais lorsqu'elle devient  
chronique, elle nécessite une intervention proactive et empathique."

# **Anxiété : entre tempérament à la naissance et développement cérébral jusqu'à 25 ans afin d'atteindre la maturité du cortex préfrontal**

## **1. De 0 à 2 ans : Le développement sensorimoteur**

**1. Développement cérébral :** Le cerveau se développe rapidement, avec la formation de connexions synaptiques influencées par l'environnement (expériences sensorielles, relations d'attachement).

### **2. Types d'anxiété associés :**

**1. Anxiété de séparation :** Liée au développement de l'attachement à une figure parentale principale, qui devient une base sécurisante.

**2. Anxiété de l'inconnu :** Apparition de la peur des étrangers, car l'enfant commence à différencier les visages familiers des nouveaux.

**• De 3 à 6 ans : Le développement émotionnel et social (âge préscolaire)**  
**Développement cérébral :** Le cortex préfrontal, essentiel pour la régulation émotionnelle, commence à se structurer, mais reste immature.

### **• Types d'anxiété associés :**

**• Phobies spécifiques :** Peur de choses concrètes (obscurité, monstres, animaux).

**• Anxiété d'attachement :** Difficulté à tolérer les séparations prolongées avec les figures parentales.

• **De 7 à 12 ans : Le développement cognitif (âge scolaire) Développement cérébral** : L'hippocampe et le cortex préfrontal continuent de se développer, permettant une meilleure mémoire et des capacités d'autorégulation émotionnelle.

• **Types d'anxiété associés** :

- **Anxiété de performance** : Stress lié à l'école et aux attentes sociales ou parentales (tests, devoirs, compétitions).
- **Anxiété sociale** : Peur d'être jugé par les autres ou d'être humilié, qui émerge avec la conscience sociale croissante.

• **De 13 à 17 ans : L'adolescence et la maturation émotionnelle**

**Développement cérébral** :

- Le cerveau subit un remodelage majeur, avec une maturation de l'amygdale (émotions) avant celle du cortex préfrontal (contrôle des impulsions).
- Cela entraîne une hypersensibilité émotionnelle et des prises de décisions parfois impulsives.

• **Types d'anxiété associés** :

- **Anxiété sociale exacerbée** : Peur de l'échec social, accentuée par les changements physiques et les relations avec les pairs.
- **Trouble panique** : Épisodes de peur intense et imprévisible, souvent liés à des changements hormonaux et au stress académique.

## •De 18 à 25 ans : Le jeune adulte et la maturation cérébrale Développement cérébral :

- Le cortex préfrontal achève sa maturation, améliorant les fonctions exécutives (prise de décision, planification, contrôle émotionnel).
- Les connexions entre le cortex préfrontal et l'amygdale deviennent plus efficaces, favorisant une meilleure gestion de l'anxiété.

## •Types d'anxiété associés :

- **Anxiété généralisée** : Inquiétudes persistantes liées aux responsabilités croissantes (études, finances, carrière).
- **Anxiété liée à l'avenir** : Peur de l'incertitude concernant les choix de vie (carrière, relations, indépendance financière).

## Synthèse : Relation entre le développement cérébral et l'anxiété

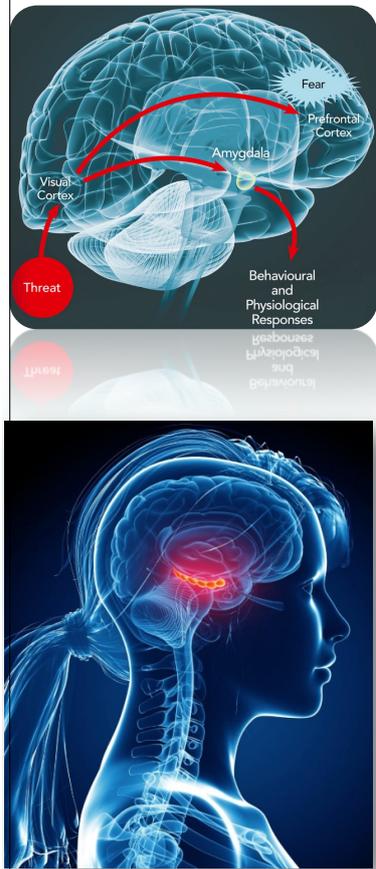
•**Rôle du cortex préfrontal** : La maturation tardive de cette région explique pourquoi les jeunes enfants et adolescents ont souvent plus de mal à réguler leurs émotions et leur anxiété.

•**Rôle de l'amygdale** : Hyperactive dans les phases précoces du développement, elle amplifie les réponses émotionnelles face aux peurs et aux stress.

•**Plasticité cérébrale** : Chaque étape offre une opportunité d'intervention (soutien parental, thérapies adaptées, techniques de régulation émotionnelle) pour atténuer les impacts négatifs de l'anxiété.



# CAUSES DE L'ANXIÉTÉ



- État normal
- État temporaire
- Disparaît après le stresser

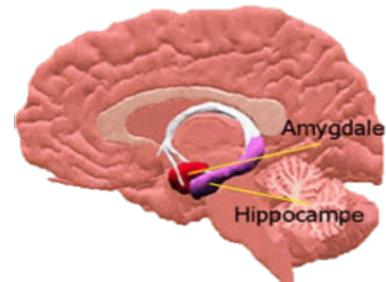
- Trait de personnalité
- Tendance à s'en faire
- Volonté de tout contrôler

- Diminue qualité de vie
- Diminue la performance
- Induit du malheur

## 1. Origines de l'anxiété chez l'enfant

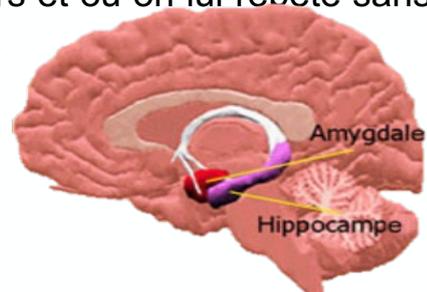
- Le premier facteur à l'origine de l'anxiété est associé à l'enfant lui-même: **prédisposition biologique à l'anxiété**, c'est-à-dire que l'enfant naît avec une certaine vulnérabilité à cet égard.
- Dans le conte, le facteur « enfant » est illustré par le fait que la luciole s'assure deux fois plutôt qu'une qu'elle a avec elle son radar détecteur d'ombre d'ours.
- **On peut y voir une forme d'insécurité ou d'hypervigilance inscrite dans la nature même de cette luciole.**

**Elle est ainsi depuis sa naissance.**



## 2. Origines de l'anxiété chez le parent

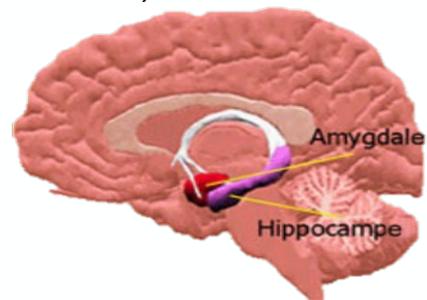
- Le second facteur à l'origine de l'anxiété concerne le parent. En général, lorsqu'un enfant est anxieux, au moins un de ses parents l'est aussi.
- **Il transmet ainsi souvent son anxiété, bien malgré lui, par l'hérédité et par le modèle qu'il représente (pratiques parentales, type d'attachement).**
- Le facteur « parent » est représenté dans le conte par le passage où la luciole est bien avertie des dangers et où on lui rénète sans cesse de se méfier de l'ombre des ours.



### 3. Origines de l'anxiété : rôle de l'environnement

- Pour que l'anxiété se manifeste, il doit y avoir un déclencheur.
- Celui-ci n'est toutefois pas toujours évident ou apparent.
- Il est illustré dans le conte par **la première alarme du radar indiquant à la luciole la présence d'une ombre d'ours**.
- Cette expérience peut être réelle (il y a effectivement une ombre) ou perçue (la luciole imagine qu'il y a une ombre).

**Ce qui est déterminant, c'est la façon dont cette expérience est vécue par l'enfant, quel que soit le déclencheur.**



### 1. Les symptômes physiques (corps en situation de peur ou d'anxiété)

- La luciole **ne brille pas** autant que d'habitude, ses ailes **tremblent**, son **coeur bat vite** et elle **regarde sans cesse son radar**.
- Cela indique un état **d'hypervigilance, d'inquiétude**.
- Le corps sécrète de **l'adrénaline**. C'est ce qui nous permet de prendre la fuite rapidement devant un danger.



**Identifier les signes physiques permet de les reconnaître lorsqu'ils apparaissent (indicateurs d'anxiété).**

## 2. Les pensées (tête - Cerveau)

- Les pensées correspondent au discours intérieur. Ce sont les mots que l'on entend à l'intérieur de notre tête.
- Les pensées de l'enfant anxieux sont affectées par sa tendance à anticiper la survenue d'événements malheureux et à surestimer les conséquences négatives.



Les situations ambiguës ou incertaines sont interprétées comme menaçantes, inquiétantes ou dramatiques.

Les pensées sont aussi influencées par les commentaires reçus par l'enfant, les verbalisations émises par l'entourage (imitation) et la perception qu'a l'enfant de lui-même.

**Les pensées anxieuses** surviennent **avant ou après les manifestations physiques**, mais, dans tous les cas, elles contribuent à **augmenter** l'anxiété

**Prendre conscience de ses pensées** permet de prendre du recul, d'en constater l'impact et d'en diminuer l'effet.

Le but n'est pas de les nier, de les changer ou de les éviter, mais bien de prendre conscience de leur existence sans toutefois leur accorder trop de place.



### Exemples de pensées anxieuses et non anxieuses (plus neutres)

Pensées anxieuses	Pensées non anxieuses
Je vais être nul(le).	Je vais faire de mon mieux.
Tout le monde va rire de moi.	Le monde peut bien penser ce qu'il veut.
Je vais sûrement me faire mal.	Je vais essayer.
Mes parents sont en retard : ils ont dû avoir un accident.	Mes parents sont en retard : ils ont dû rester plus longtemps chez leurs amis.

Licence enq-10-USR-14571-CMD-14571 accordée le 26 mars 2019 à Cherine FAHIM

## 3. Les sentiments (Cœur & Cerveau)

- L'anxiété peut engendrer d'autres émotions désagréables.
- Dans le conte, la luciole se sent triste de ne pas pouvoir cueillir des champignons avec ses amies.
- L'enfant anxieux peut aussi éprouver un **sentiment d'isolement, d'incompréhension, d'incompétence, d'impuissance, d'injustice ou de mal-être.**

L'anxiété peut également cacher une forme de colère.

Notre société accepte davantage l'expression de l'anxiété que celle de la colère, surtout chez les filles.



Par conséquent, lorsque la **colère monte**, elle peut **faire peur** et se **transformer en anxiété**.

Les enfants qui ont de la **difficulté à supporter les émotions liées à l'anxiété** ont aussi du **mal à gérer d'autres émotions comme la colère ou la tristesse**.

L'identification des émotions permet à l'enfant de se sentir compris: **première étape pour apprendre à apprivoiser ses émotions**.

## 4. Les comportements (actions)

- Le style, l'intensité et la durée des réactions engendrées par l'anxiété ou la peur varient.
- Le retrait de la luciole dans le cocon (qui représente le nid familial) illustre ici le comportement déclenché par la peur.
- Identifier les comportements associés à la peur permet de savoir quand l'enfant vit de l'anxiété et, éventuellement, de modifier cette réaction.



Bien sûr, il est important que le **parent assure un certain encadrement et protège son enfant des dangers éventuels.**

Toutefois, lorsque cette **protection est excessive**, l'enfant en déduit qu'il fait constamment face à un danger imminent, incontrôlable et significatif.

Cela **affecte son sentiment de sécurité** et contribue à son anxiété.

Le parent, rempli de bonnes intentions, ne se rend pas toujours compte de l'impact de son attitude et de ses propres peurs sur son enfant.



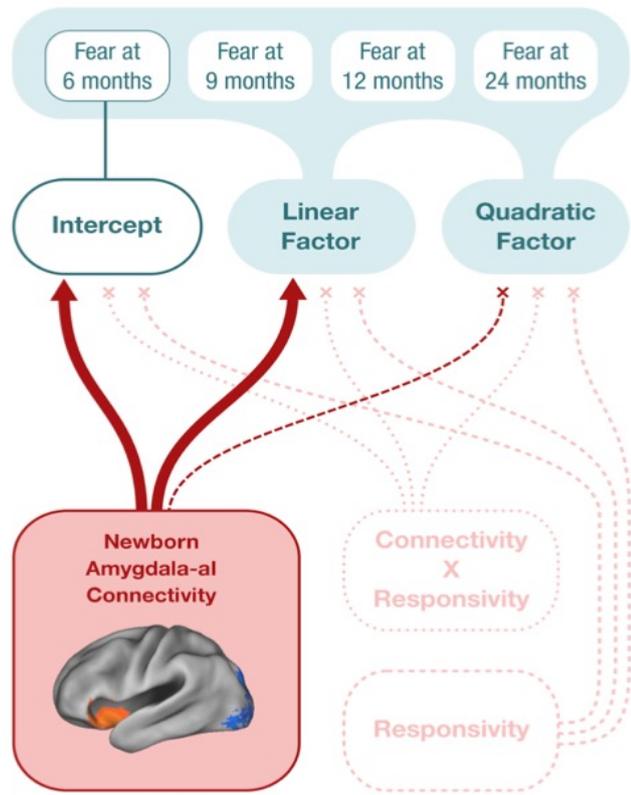
21

**PEUR DES ÉTRANGERS 7-8 MOIS**, les bébés pleurent lorsqu'ils ne voient plus leurs parents. Ils vivent alors ce que l'on appelle l'anxiété de séparation, aussi appelée peur de la séparation.

**CAUCHEMARS ET PEURS IRRÉELLES ENTRE 2 ET 5 ANS**, les enfants commencent à faire des cauchemars et à avoir toutes sortes de peurs, par exemple : la peur des monstres; la peur du noir.

**PEUR DU MONDE RÉEL APRÈS 5 ANS**, les peurs et les inquiétudes sont davantage liées à l'environnement, au monde réel.

Plus l'enfant vieillit, plus ses peurs ressemblent à celles des adultes. Par exemple, un enfant peut avoir : des peurs liées à des éléments précis, par exemple la peur des voleurs, du feu, des animaux, des accidents, de la guerre ou de la mort; des peurs sociales, par exemple la peur des moqueries des autres enfants à l'école ou la peur de parler devant les autres.



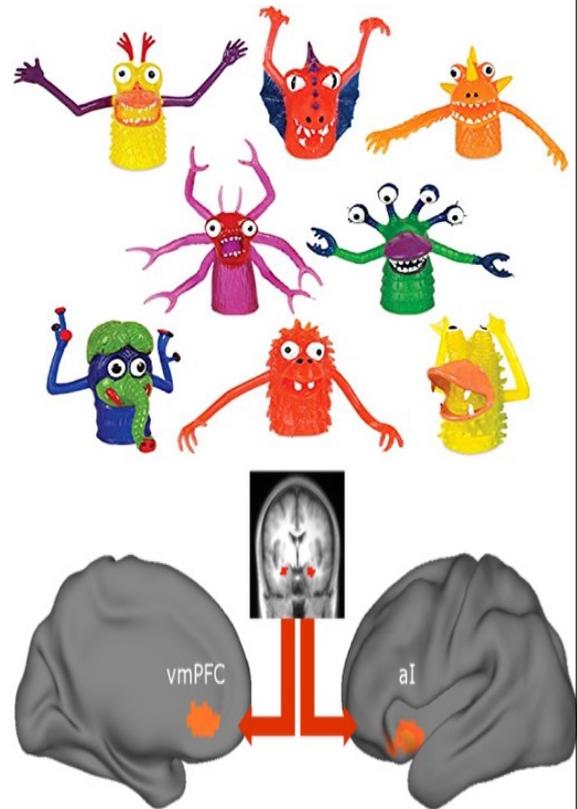
<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/anxiete-chez-les-enfants/>  
 Thomas E, et al. Newborn amygdala connectivity and early emerging fear. Dev Cogn Neurosci. 2019 Jun;37:100604.

22

La connectivité entre l'amygdale, l'insula et le cortex préfrontal médial ventral est impliquée dans la variabilité individuelle de la peur et de la vulnérabilité aux troubles psychiatriques.

La connectivité entre ces régions pendant la période néonatale est pertinente pour le développement de la peur et d'autres aspects de l'émotivité négative (NE), tels que la tristesse.

Des chercheurs en neurosciences ont étudié la connectivité fonctionnelle de l'état de repos des nouveau-nés Am-Ins et Am-vmPFC en relation avec les trajectoires de développement de la peur et de la tristesse au cours des deux premières années de vie en utilisant les données du Infant Behavior Questionnaire Revised (IBQ-R) et Early Childhood Behavior Questionnaire (ECBQ) (N = 62).



Thomas E, et al. Newborn amygdala connectivity and early emerging fear. *Dev Cogn Neurosci*. 2019 Jun;37:100604.

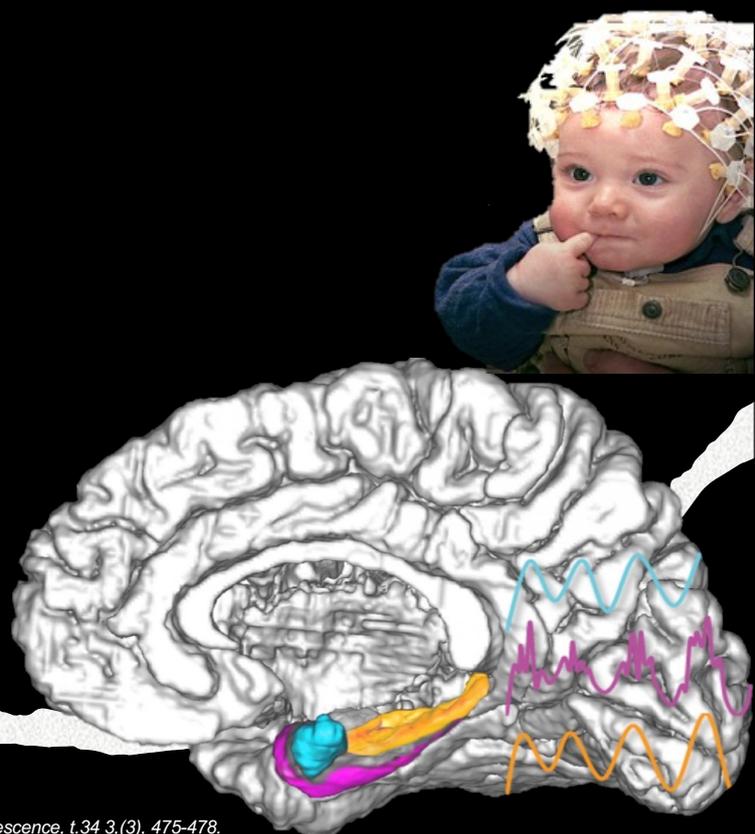
23

23

Un enfant insécuré, non entouré d'un environnement sensoriel sécurisant, avance son sommeil paradoxal.

Au lieu de commencer après 90 minutes, il apparaît après 30 à 60 minutes.

Cela sabote les phases lentes du sommeil lent profond qui stimulent la base du cerveau et augmentent la sécrétion des hormones de croissance et des hormones sexuelles.



Jacquin, P. (2016). Introduction. *Adolescence*, t.34 3,(3), 475-478.

24

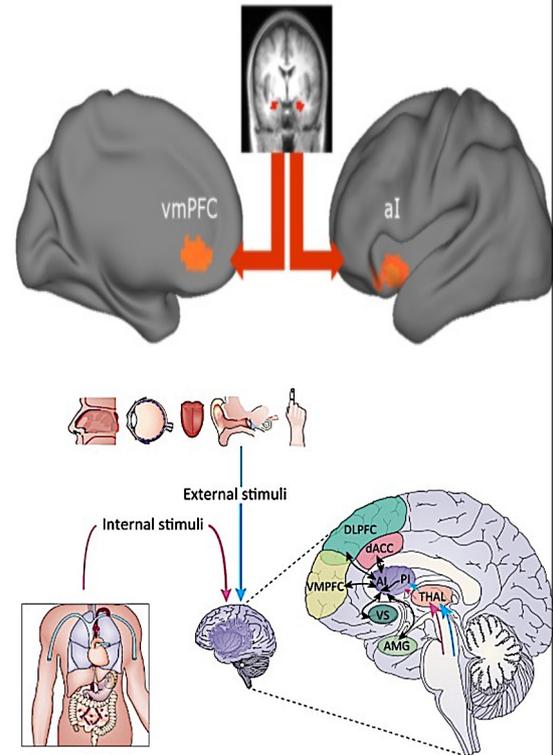
Une connectivité plus forte de l'amygdale chez le nouveau-né prédit une peur et une tristesse plus élevées à 6 mois et moins de changement entre 6 et 24 mois.

Fait intéressant, la connectivité Am-Ins était spécifiquement pertinente pour la peur et non la tristesse, tandis que Am-vmPFC n'était associée qu'à la tristesse.

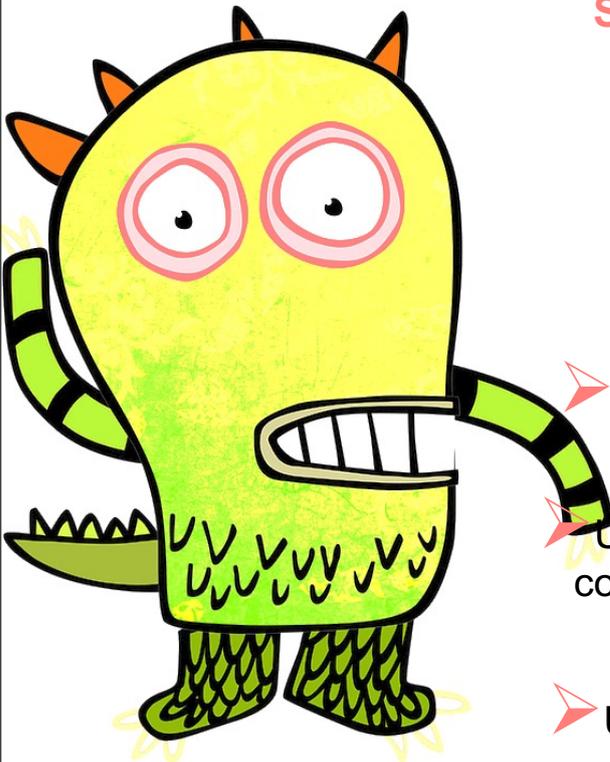
Les associations sont restées cohérentes après avoir considéré la variation de la sensibilité maternelle et de la symptomologie dépressive postnatale maternelle.

Déjà au moment de la naissance, les différences individuelles dans la connectivité de l'amygdale sont pertinentes pour l'expression de la peur au cours des deux premières années de vie.

De plus, une spécificité est observée, de sorte que les connexions pertinentes pour le développement de la peur sont distinctes de celles qui prédisent des trajectoires de tristesse.



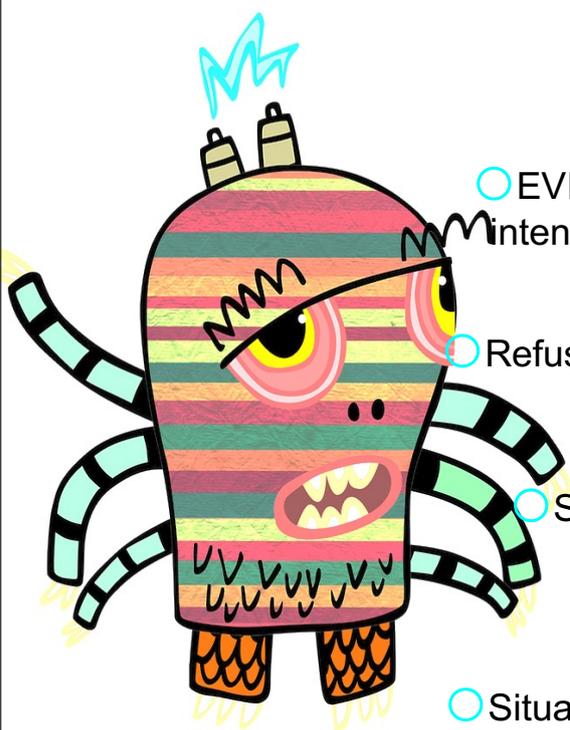
HoNamkung et al., The Insula: An Underestimated Brain Area in Clinical Neuroscience, Psychiatry, and Neurology. Trends in Neurosciences Volume 40, Issue 4, April 2017, Pages 200-207



### Situations familiales ou sociales pouvant causer de l'anxiété

- une séparation;
- un déménagement;
- un changement d'école ou de garderie;
- un événement important à venir, par exemple un examen ou une compétition sportive.
- Un enfant qui est capable de lire des articles ou de comprendre les bulletins d'information à la télévision peut être bouleversé par certaines actualités.
- Un enfant peut également ressentir l'anxiété ou le stress de ses parents

## Reconnaître les signes et les symptômes de l'anxiété



- Troubles du sommeil;
- Perte d'appétit;
- **EVITEMENT** : Ressentir la peur de manière beaucoup plus intense que les autres enfants du même âge, ce qui l'amène à éviter certaines situations;
- Refus d'aller à l'école ou de participer à des activités sportives;
- Difficulté à se faire des amis;
- Symptômes physiques comme les maux de ventre, les vomissements ou la fatigue.
- Pleurs et les accès de colère;
- Situations de figement (l'enfant s'accroche, se met en retrait et ne dit plus rien).

27

**Tendance à rappeler souvent à son enfant d'être prudent ;**

**Difficulté à le laisser expérimenter sans lui ou sans prendre toutes sortes de précautions ; il a de la difficulté à lui dire non clairement ou à le faire sans de nombreuses justifications ou hésitations ;**

**il a tendance à être axé sur la performance et le résultat ; il ne se sent pas bien lorsque son enfant n'est pas près de lui ; et il cherche souvent à tout contrôler.**

**Êtes-vous un parent protecteur ou inquiet ?**

27

28

---

**Comprendre ou  
prendre conscience  
de ce qui vous fait  
peur peut vous aider  
à modifier vos  
réactions envers  
votre enfant.**

29

---

**L'attitude d'un parent  
particulièrement « relaxe », sans  
cadre ni limites  
précises, peut également être  
une source de stress et  
d'anxiété, surtout pour  
l'enfant qui a une prédisposition  
à être anxieux.**

**L'absence d'un cadre clair  
peut en effet créer de  
l'insécurité.**

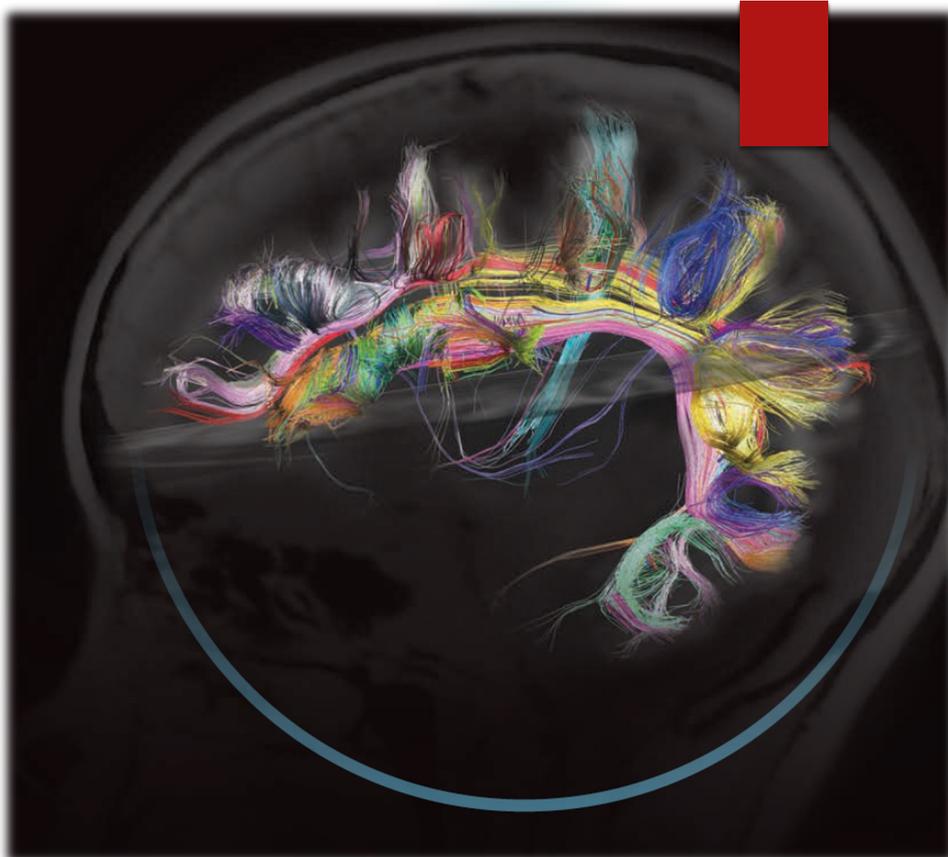
30

## Curieux Constat sur le Cerveau

Quand les familles me consultent pour l'anxiété de leur enfant, il m'arrive de faire un curieux constat : c'est le père, la mère, l'enseignante, l'environnement de classe, ou même les copains qui sont anxieux.

### Pas l'enfant !!!

Mon conseil c'est alors de prendre une grande respiration, de lâcher prise et dompter les mystères du cerveau.



Les couples sont souvent constitués d'un parent plus anxieux et d'un parent plus relaxe. Cela peut créer un certain équilibre, mais il est aussi possible que la réaction de l'un des conjoints exacerbe celle de l'autre en accentuant sa tendance naturelle.



Le parent anxieux peut ainsi devenir encore plus anxieux face à l'apparente nonchalance de son conjoint. Et celui-ci aura tendance à se montrer encore plus relaxe pour compenser l'anxiété de l'autre !





Photo : ©123rf.com/Barne & Brabant



Photo : ©123rf.com/Marney Cuddeheer

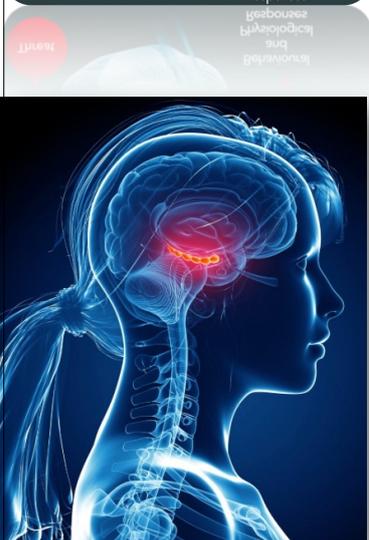
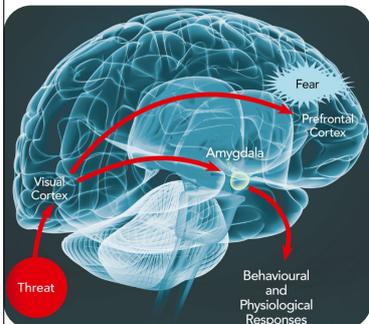


Domaine	Item
<b>Études</b>	
<b>Travail</b>	Vous avez de la difficulté à prendre des notes. Vous n'êtes pas efficace dans la réalisation de vos travaux. Vos résultats scolaires varient beaucoup.
<b>Aptitudes à la vie quotidienne</b>	Vous souffrez de troubles du sommeil. Vous arrivez difficilement à accomplir toutes vos tâches ménagères.
<b>Concept de soi</b>	Vous éprouvez du découragement. Vous n'avez pas une bonne opinion de vous-même. Vous ressentez de la colère envers vous-même. Vous avez l'impression d'être incompetent.
<b>Comportements à risque</b>	Vous êtes distrait au volant. Vous consommez de l'alcool.



Illustration : ©123rf.com/Darumo

35



## ANXIÉTÉ



- État normal
- État temporaire
- Disparaît après le stresser

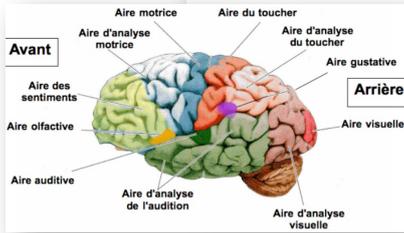
- Trait de personnalité
- Tendance à s'en faire
- Volonté de tout contrôler

- Diminue qualité de vie
- Diminue la performance
- Induit du malheur

36

**Groupe d'émotions****Anxiété**

Angoisse, inquiétude, crainte, appréhension, peur, stress, nervosité, frayeur, phobie, effroi. Épouvante, affolement, panique.

**Pensée à l'origine de ces émotions**

- Un danger me menace...
- ... que je ne pourrai pas éviter.
- La menace peut être personnelle (peur de l'échec), sociale (peur du jugement de l'autre) ou physique (peur qu'un malheur arrive à ses parents pendant qu'il est en classe).
- J'anticipe souvent les situations d'une façon déformée et négative qui laisse présager le pire.
- Je guette les preuves qui confirment ma pensée catastrophique.
- Je surestimer les probabilités qu'un événement redouté survienne.
- Je dramatise ses conséquences négatives.

**Peur** : stress, nervosité, inquiétude, appréhension, crainte, angoisse, frayeur, effroi, panique, anxiété,

**Colère** : impatience, agacement, irritation, frustration, colère, mépris, rage, furie, haine, rancune, vengeance, agressivité, révolte, etc.

**Honte** : humiliation, disgrâce, déshonneur, souillure.

**Dégoût** : répugnance, aversion, répulsion, écoëurement.

**Tristesse** : déception, désappointement, peine, découragement, désespoir, regret, remords, etc.

**Joie** : plaisir, gaité, contentement, délectation, réjouissance, ravissement, allégresse, extase, bonheur, etc.

**Intérêt** : désir, souhait, envie, préférence, etc.

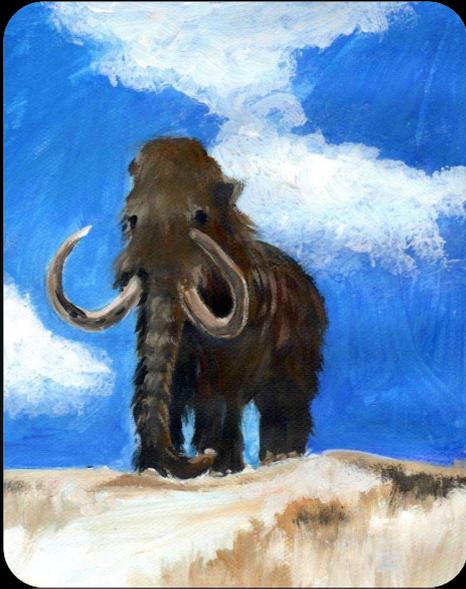
**Surprise** : étonnement, stupéfaction, stupeur, se sentir pris au dépourvu, stupéfaction.

37



38

## Les personnages de l'histoire: J'ai un Mammouth dans mon Cerveau! On se Calme!



Le Mammouth



Thamster le Thalamus



Amigo l'Amygdale



Mémo l'hippocampe

## Comment ton corps réagit au Stress



Professeuse Sonia Lupien, IUSMM Université de Montréal, Canada

### Les façons que ton corps répond à une situation stressante:

- **Les pupilles se dilatent** (deviennent plus grosses) ce qui nous permet de voir plus clairement
- **Les poils se dressent** – ce qui nous fait paraître plus gros afin d'effrayer notre adversaire
- **Le rythme cardiaque augmente** – ce qui nous permet d'envoyer plus de sang dans nos muscles
- **La respiration augmente** – il y a donc plus d'oxygène
- **Les glandes sudoripores s'ouvrent** – ce qui permet au corps de se refroidir lorsqu'il travaille beaucoup
- **Les muscles deviennent tendus**

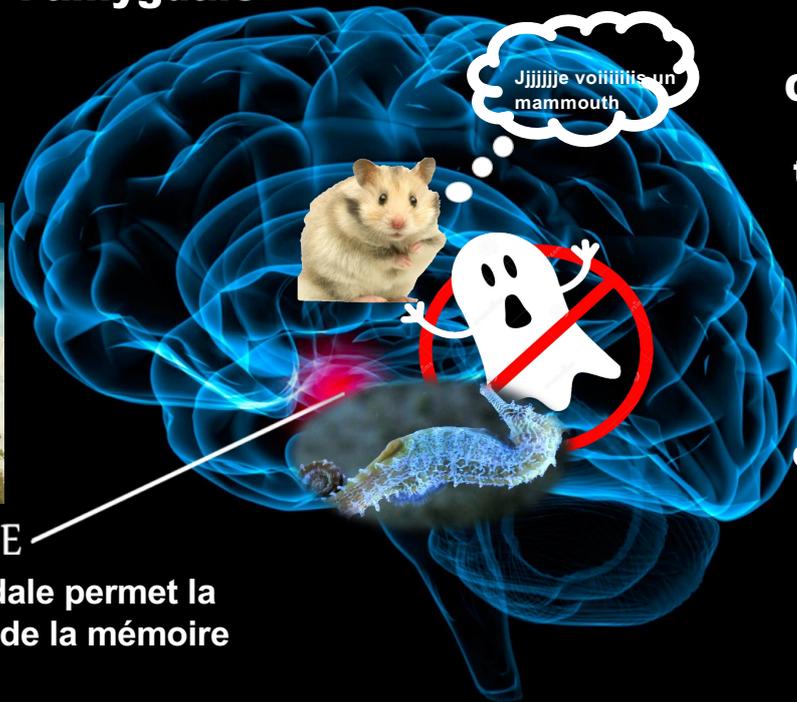


## Dans le temps des mammoth notre cerveau avait toujours besoin de Dan notre ami Amigo l'amygdale



AMYGDALÉ

Amigo notre ami l'amygdale permet la gestion des émotions et de la mémoire



Chez Thamster le hamster-thalamus tous les signaux sensoriels (vision, audition, sensation douleur) doivent y faire escale avant d'atteindre le cortex.

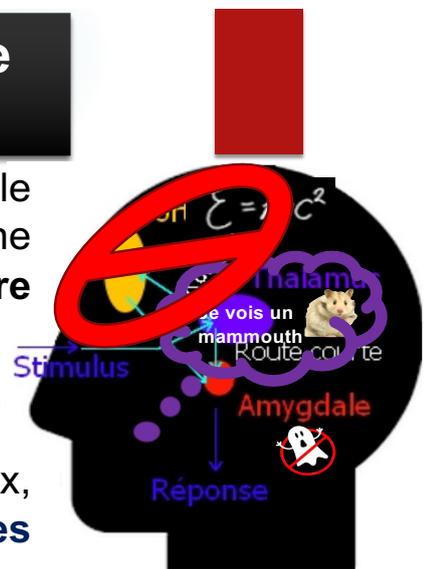
## De nos jours il n'y a plus de Menouch le Mammoth.... MAIS!!!!



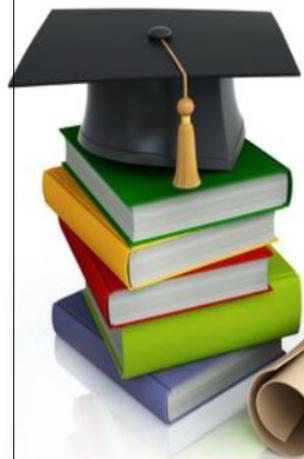
Face à un **danger réel ou perçu**, le corps sécrète de **l'adrénaline**, une **décharge d'énergie** nécessaire pour affronter la menace.

Le problème avec les gens anxieux, c'est qu'ils **voient des mammoths partout**.

Même là où il n'y en a pas. Ils sont **constamment en état d'alerte**. C'est fatigant, être anxieux. **Épuisant même**.

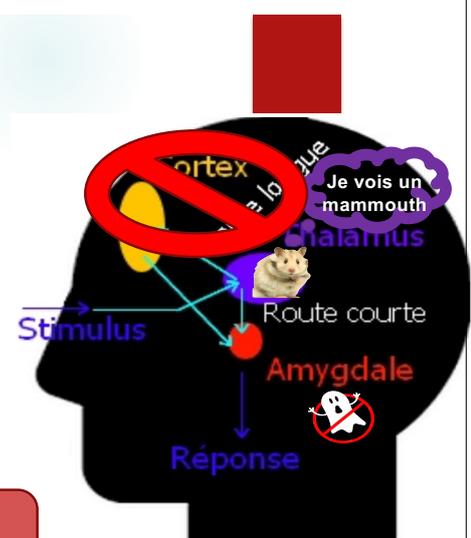


- Peur de l'examen,
- Peur de ne pas avoir une bonne note,
- Peur de perdre un être cher,
- Peur de ne pas voir d'ami,
- Peur d'être ridiculisé,
- Peur d'être humilié,
- Peur de ne pas être à la hauteur,
- Peur d'avoir peur!



Désarroi chez les **parents**, épuisés par la **conciliation travail-famille**, devant les épreuves rencontrées par leurs enfants.

Les **enseignants**, qui détectent les **problèmes d'adaptation** des enfants, sont eux-mêmes à bout de souffle.



Encodage  
=  
Vigilance +  
Attention Sélective



Mémoire à court terme = Répétition + émotion + Sensible à l'interférence

Consolidation

Mémoire à long terme

## Pourquoi le stress me rend anxieux?



Parce qu'on ne t'a pas dit la première fois que tu as eu une réponse de stress que c'était **NORMAL!**

Il n'y a plus de mammouth!

COMBAT

FREEZE

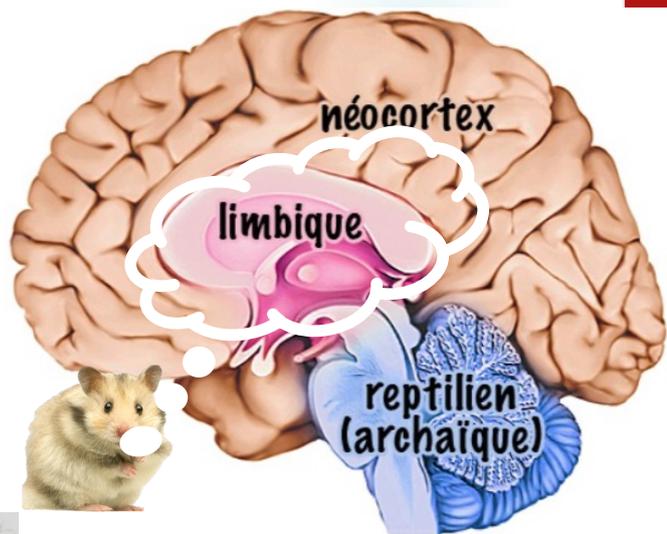
FUITE



## D'où vient Thamster le hamster qui parle trop?

- **Sens du contrôle faible**
- **Personnalité menacée**
- **Imprévisibilité**
- **Nouveauté**

### LE STRESS NOUS REND RIGIDE!



... Et plus on devient RIGIDE face au besoin de perfection, plus on active Thamster le hamster.... Donc il faut apprendre à être FLEXIBLE...

## Thamster le hamster parle trop à ces personnes

### Très GRANDE imagination



....mais qui se traduit par une pensée catastrophique...

Donc ils imaginent le pire (et c'est grand comme pire!) et ils évitent (FREEZE)

On doit apprendre à combattre nos mammoth

DONC on doit transcender cette GRANDE imagination dans des choses intéressantes.

### Pensée RIGIDE



Les enfants anxieux vont exiger la prévisibilité (ex. toujours les mêmes amis, même prof....)

Si quelque chose change dans la routine, c'est l'enfer. GRANDE peur de la nouveauté et imprévisibilité

On doit apprendre que les erreurs sont NÉCESSAIRES pour apprendre.

**Difficultés comportementales de type intériorisé (DCI)**



Problèmes de régulation émotionnelle (comportements anormaux de passivité, dépendance, hypersensibilité)  
 Symptômes de dépression (sentiment d'infériorité, de tristesse)  
 Symptômes anxieux (timidité, retrait, évitement)

**Difficultés comportementales de type extériorisé (DCE)**



Problèmes de régulation émotionnelle (comportements agressifs, actes d'intimidation et de destruction)  
 Refus persistant d'un encadrement justifié  
 Mensonges



**Répercussions**

**Émotionnelles**

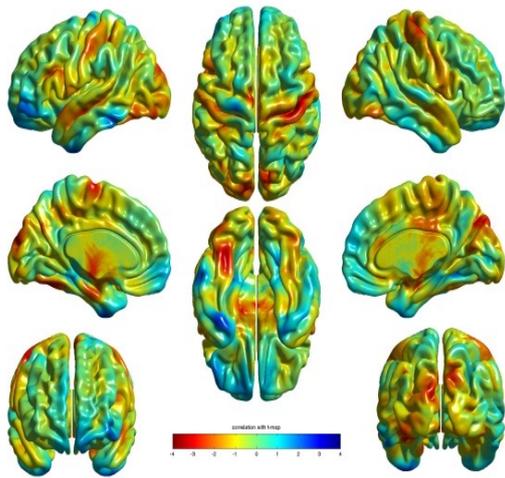
- Symptômes dépressifs
- Anxiété, peur
- Stress post-traumatique
- Faible estime de soi
- Agressivité, colère
- Etc.

**Physiques**

- Manifestations neurobiologiques
- Somatisation
- Histoire chronique
- Etc.

**Comportements**

- Abus d'alcool, drogue
- Délinquance
- Problèmes scolaires
- Problèmes de comportement
- Comportements sexuels problématiques
- Comportements autodestructeurs
- Etc.



Je vais faire mon possible.  
Je n'ai pas besoin d'être parfait!  
Si je fais une erreur, ça va m'apprendre quelque chose.



Arrêter certaines pensées, ça ne fonctionne pas.  
Mieux vaut se dire : "Cette pensée-là, est-ce que ça m'aide ? Non ? Je vais essayer de ne pas en tenir compte." »

C'est pour cela que la neuroscience recommande aux gens anxieux d'affronter leurs peurs plutôt que de les éviter. « Plus on évite ce qui fait peur, plus la peur augmente ».

## Pour les aider à gérer leurs pensées: prendre une distance par rapport aux pensées catastrophiques

49

- ▶ Les parents, ces grands angoissés, doivent **faire confiance** à leur jeune, qui ne gagne pas à être mis dans un cocon ou protégé à outrance contre les hauts et les bas de la vie normale.
- ▶ Si l'enfant traverse une période difficile, c'est fondamental d'avoir confiance en ses capacités. On doit lui apprendre qu'il peut se faire confiance, **qu'il peut avoir un certain contrôle.** Pas que l'aide vient de l'extérieur. **Quand on ressent un pouvoir sur ce qu'on vit, on devient plus confiant et l'anxiété prend moins de place.**
- ▶ Pour cette raison, l'école doit inciter les élèves anxieux à affronter leurs peurs. Les mesures d'adaptation, comme le fait d'offrir l'accès à des examens dans une salle tranquille, ne doivent **durer qu'un temps.**
- ▶ Certains enfants sont terrifiés à l'idée de faire un exposé oral et on leur évite d'en faire. Mais on ne doit pas faire ça. Il faut les aider à **mobiliser leur énergie** pour y arriver, leur dire : "Tu as fait une crise de panique, on va t'aider à faire des petits pas pour que tu y arrives." On va faire la présentation en petits groupes de trois ou quatre personnes. Il faut miser sur l'effort. Sinon, l'enfant perçoit qu'il a un handicap pour le reste de sa vie.

### 1. Affronter les peurs



50

**Le but d'une réponse de stress est la mobilisation d'énergie pour notre survie!**



**Et moi... je le contrôle comment Thamster le hamster?**

**On prévoit l'arrivée de Thamster le hamster!**

C'est **Thamster le hamster (thalamus)** qui informe **Amigo l'amygdale** du danger (stress, anxiété, ...), donc le corps se prépare à combattre et commence à produire de l'énergie...

Ça ne sert qu'à nourrir Thamster le hamster.

On met notre imagination débordante (énergie) sur autre chose, p.ex. le jeu, le sport, la musique, les amis!



## **2. Dédramatiser**

- ▶ Un mauvais résultat n'est pas garant d'une admission ou non à l'université, dit-elle. Dédramatisez ça ! Déjà dès l'école primaire, on entend que leur avenir est en jeu, qu'ils ne seront pas admis au lycée dans tel programme... L'enfant est-il disposé à faire des maths fortes ? Il les reprendra s'il choisit un jour un programme qui les nécessite. Déjà, à l'adolescence, on a peur de l'avenir. **Ne pas mettre trop de pression là-dessus va les aider.**
- ▶ Les réseaux sociaux peuvent aussi amplifier l'anxiété. « Avec Snapchat et Instagram, on se compare constamment. On a l'impression que tout le monde est plus heureux que nous, on présente toujours notre plus beau côté. **Si on a une sensibilité à l'anxiété, on va se sentir inférieur : "Mon Dieu, je ne suis pas capable de faire autant que les autres."** »



## Stress! Pour combattre le mammouth ☺

<b>S</b>	• <b>Sourire</b> en prévoyant l'arrivée de Thamster le hamster pour clamer Amigo l'amygdale	
<b>T</b>	• <b>Toucher</b> un ballon, un instrument de musique pour évacuer l'énergie	
<b>R</b>	• <b>Respirer</b>	
<b>E</b>	• <b>Expirer</b>	
<b>S</b>	• <b>Supprimer</b> il n'y a pas de mammouth	
<b>S</b>	• <b>Sauvegarder</b> je suis CAPABLE!	

53

### Et moi... je le contrôle comment Thamster le hamster?

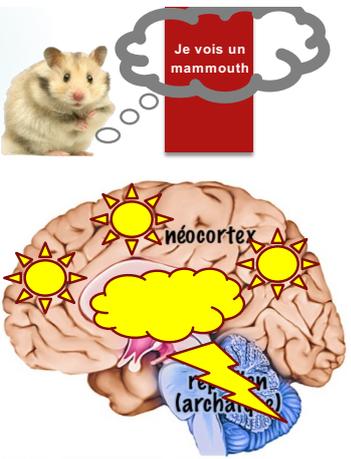


**J'ai peur de ...  
J'ai chaud...  
J'ai froid!**

**Je suis triste ....  
J'ai mal au ventre...**

**Je suis perdu...  
j'arrive pas à étudier, me concentrer**

**J'ai suis en colère .... J'ai mal à la tête**



Je vois un mammouth

néocortex

réticule (archaïque)

### ON CHANGE LE MICRO DE BORD!

Dessine tes sentiments, pour les comprendre, les apprivoiser et apprendre à les aimer, les résoudre et à faire le lien entre le comportement de ton corps et ton cerveau

Avant c'est l'anxiété (Thamster le hamster) et c'est lui qui écoute.

MAINTENANT j'ai décidé que c'est MOI qui parle et Thamster va m'écouter.



54

# 3. Réduire le stress

- Pour dompter le mammoth intérieur des petits (et grands) anxieux, une bonne respiration aide à rétablir le système parasympathique qui diminue les doses d'adrénaline et de cortisol émises par le corps en situation de stress.

## L'arbre du support social

Sur les feuilles de ton "arbre de support social", écris le nom des gens que tu considères comme support social. Si ces personnes deviennent une pression sociale, retourne à l'arbre et dessine un cercle autour de leurs noms. Tu peux ajouter des feuilles à ton arbre si nécessaire.



Cet arbre t'aidera à voir qui te donne du support social et qui est une source de pression sociale.

Professeur Sonia Lupien, IUSMM Université de Montréal, Canada



C'est ma voix, alors j'y crois!  
On dit à Thamster le hamster: « On se calme ! » PAS ÉVITER ET FONCER

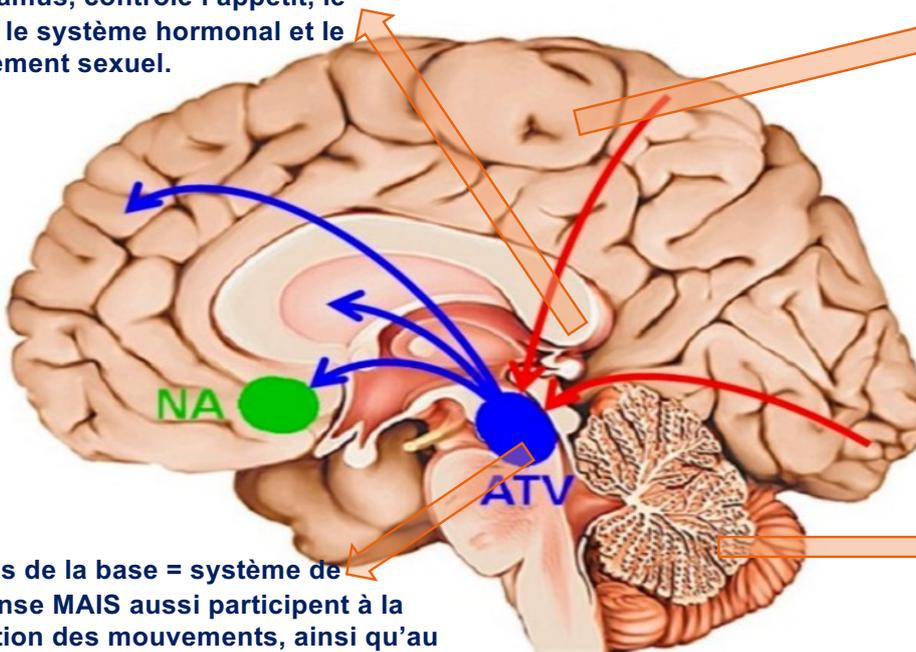


C'est OK! C'est NORMAL!

On dit à notre corps: « Il faut bouger pour dépenser l'énergie mobilisé par les paroles de Thamster le Hamster. »!

Hypothalamus, contrôle l'appétit, le sommeil, le système hormonal et le comportement sexuel.

Néocortex assure les fonctionnements cognitives supérieures et l'intégration des informations.



← Entrées sensorielles

← Voies nerveuses à dopamine

Ganglions de la base = système de récompense MAIS aussi participent à la planification des mouvements, ainsi qu'au déclenchement et à l'arrêt de l'action.

Cervelet centre du contrôle moteur et de la coordination, harmonisation

**POURQUOI** se mettre dans des situations d'INCONFORT et d'INCERTITUDE (concours, examens, etc...) volontairement?

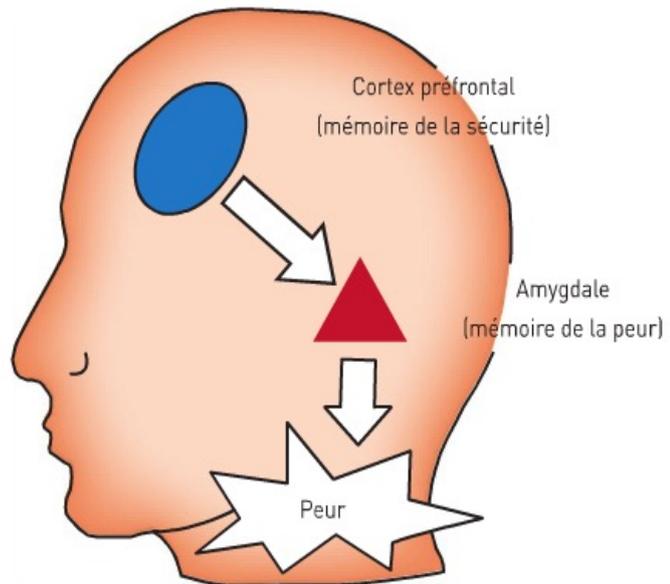
**PARCE QUE** l'anxiété se NOURRIT d'inconfort et d'incertitude.... Et on VEUT lui couper les VIVRES!

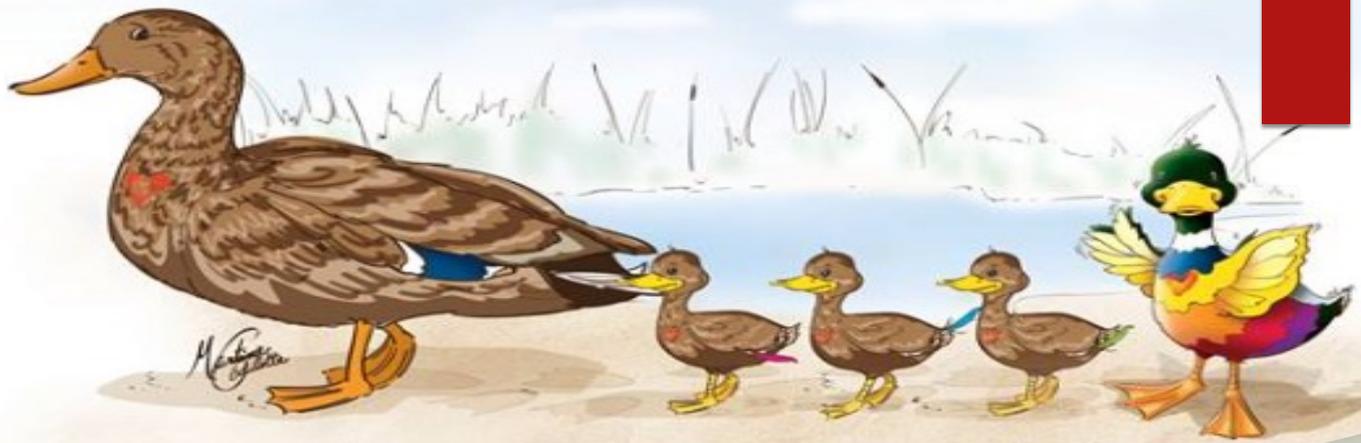
Avec un **BUT** qui nous **MOTIVE**, on peut **CHOISIR** de se sentir inconfortable: « j'ai peur mais je peux y arriver ».... *« Et si j'échoue au début, j'aurai déjà avancé et appris pour la suite ».*



**Le signal d'« effacement total » supprime la peur chez les rats.** Des travaux expérimentaux menés sur des rats ont montré que le cortex préfrontal émettait, en direction de l'amygdale, des signaux d'« effacement total » qui inhiberaient les réactions de peur. Selon leurs auteurs, cette découverte pourrait conduire à des traitements qui aideraient à supprimer les réactions de peur chez l'être humain.

Source: Figure reprise de la communication de Milad et Quirk (2002) parue dans « Mimicking brain's "all clear" quiells fear in rats », *NiMH News Release*, 6 novembre 2002.





# Dans la vie de tous les jours on n'est pas tous les mêmes



## SAVIEZ-VOUS QUE...

OBSERVATOIRE  
des tout-petits

 Fondation Lucie  
et André Chagnon



Le cerveau d'un bébé triplera  
de volume durant les  
3 premières années de sa vie.



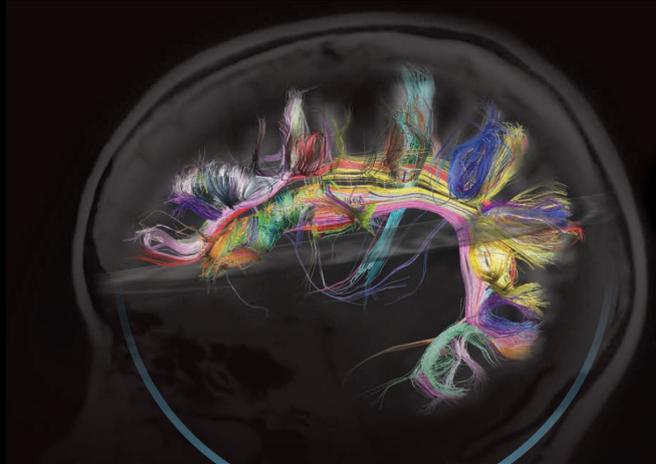
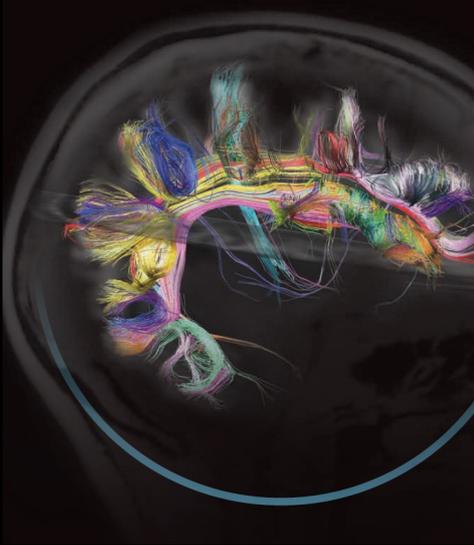
Chaque seconde,  
plus d'un million de connexions  
se forment dans son cerveau.



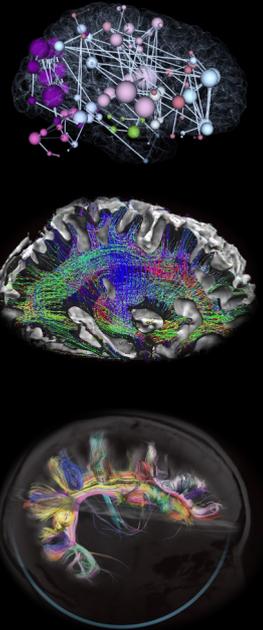
C'est en réponse aux stimulations  
provenant de son milieu de vie  
et de ses interactions avec  
les gens qui l'entourent que  
les neurones se connecteront.



Le cerveau de l'enfant se synchronise avec son environnement



La structure cérébrale du cerveau n'est achevée qu'à 25 ans!  
Même après... le cerveau est doté d'une neuro-plasticité remarquable tout au long de sa vie!



31



À partir de la naissance, le développement cérébral requiert des relations de soutien adéquates.

Les **adultes régulent la physiologie du bébé en réagissant aux signaux** de faim ou de maladie, en apaisant son sommeil et en garantissant une température corporelle adéquate par un contact physique rapproché.

Ces relations fournissent également un fondement essentiel au développement émotionnel et cognitif.

52



En fournissant une **exposition adéquate** à la **communication verbale et non-verbale**, au **jeu interactif** et à un **retour émotionnel approprié**, les adultes soutiennent de manière dynamique le **développement de circuits neuronaux** sous-jacents à l'**autorégulation socio-émotionnelle** et à la **cognition**.

Dr. Cherine Fahim  
Schiffmann, S. (2001). Le cerveau en constante reconstruction : le concept de plasticité cérébrale. Cahiers de psychologie clinique, 16(1), 11-23.

53

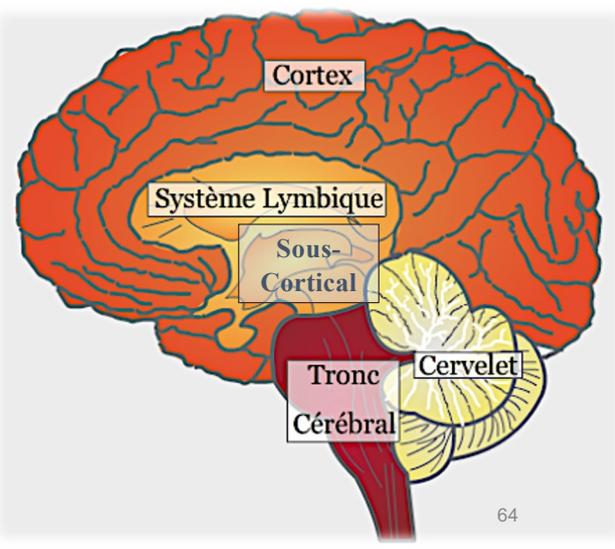
## Développement du cerveau et comportement

- **Entre 1 et 3 ans** si l'enfant est **insécure**, si ses besoins fondamentaux (d'affection, d'attention, de jeu, de calme, etc.) ne sont pas satisfaits, il peut répondre par **l'agressivité, la fuite ou la sidération**.

La relation sécurisante avec l'adulte, favorise la maturation du **cortex orbito-frontal** et des circuits **cérébraux**, ce qui **l'aide à gérer les émotions envahissantes**.

Ces tempêtes émotionnelles diminuent alors progressivement, vers 5-6 ans. L'enfant parvient plus rapidement à maîtriser les impulsions de son **cerveau sous-cortical**. C'est donc l'entourage qui rend l'enfant « raisonnable » **en façonnant le cortex au-dessus du sous-cortical**.

Dr. Cherine Fahim



64

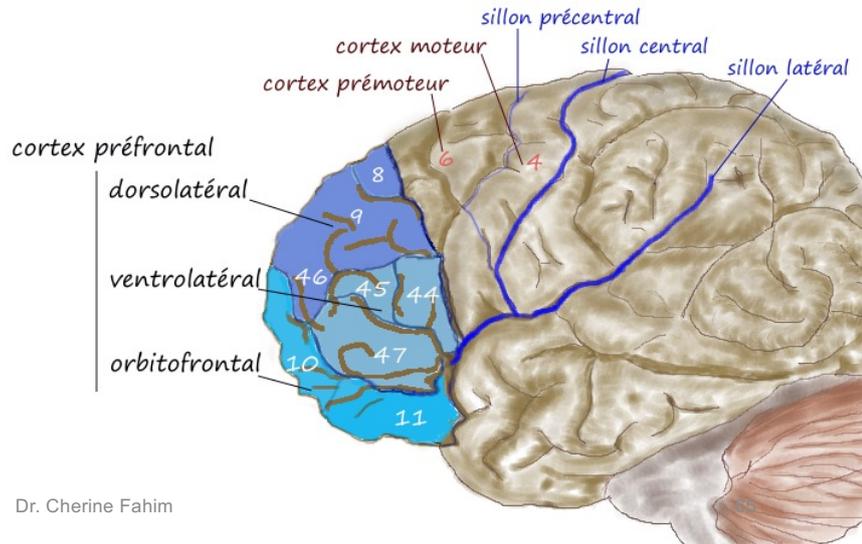
54

# Développement du cerveau et comportement

- Le **cortex orbito-frontal (COF)**, la partie du cortex préfrontal qui **contrôle** nos émotions et nos impulsions, et les circuits neuronaux reliant celui-ci au cerveau sous-cortical et au cerveau émotionnel (ou limbique) **ne commencent à maturer qu'entre 5 et 7 ans et terminent de maturer entre 20-25 ans (pour les réactions)**.

**Avant 5 ans**, est parfois incapable de réguler ses émotions. Il tempête pour obtenir ce qu'il aime, est traversé par des peurs incontrôlées, des colères explosives et d'immenses chagrins.

Il ne s'agit pas de caprices, ni de troubles pathologiques du développement, mais d'un comportement dû à l'immaturité de son cerveau.



Dr. Cherine Fahim

35

**En intervenant auprès du jeune il faut garder à l'esprit** le fait qu'on intervient auprès d'une structure cérébrale génétiquement et épigénétiquement complexe et imprévisible;

Que nos interventions ont les capacités **d'interagir avec cette structure et la modifier pour le meilleur ou le pire;**

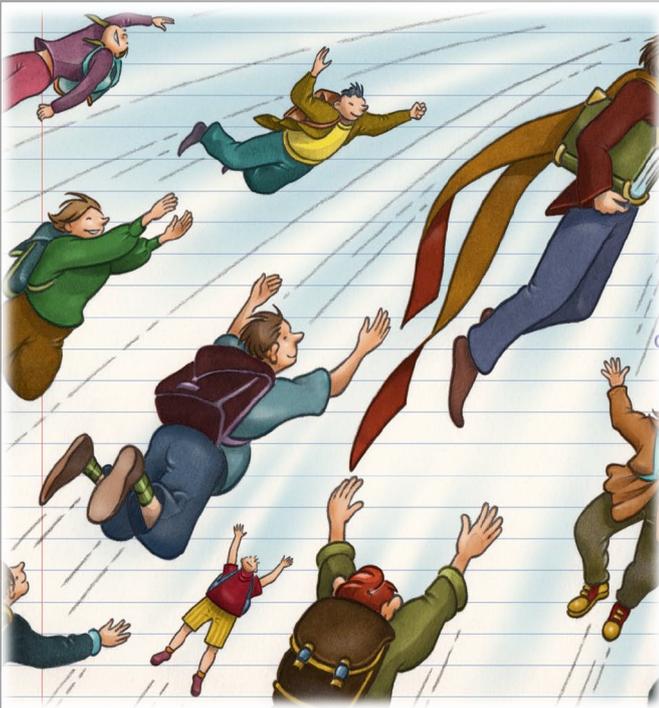
**L'apprentissage implique au moins trois phases qui dépendent de cette structure :**

- (1) Saisie de l'information sensorielle;
- (2) Traitement de cette information;
- (3) Réponse motrice.



**Le comportement : entre le déterminisme génétique et l'espoir/choix épigénétique du cerveau**

36



# DES PRATIQUES EFFICACES POUR PRÉVENIR

37

## ARC

**A**ttachement  
**R**égulation des émotions  
**C**ompétence

Tableau 1. Les blocs d'intervention dans le modèle ARC (Blaustein et Kinniburgh, 2010)

Attachement	Régulation	Compétences
1. Instauration de routines et de rituels	5. Identification	8. Fonctions exécutives
2. Ajustement empathique de l'adulte	6. Modulation	9. Développement de soi/identité
3. Constance et renforcement de l'adulte	7. Expression	
4. Régulation des affects de l'adulte		

38

La sécurité =  
attachement +  
amour

L'autonomie =  
savoir-faire +  
savoir-être

Le plaisir =  
récompenses +  
contact social

La fierté =  
appartenance +  
identité de soi

L'espoir = j'y  
crois + YES je  
peux par ce que  
je le veux



Credit: Edna Cukierman/Getty

39

La sécurité =  
attachement +  
amour

## Charte des tâches selon l'âge



### 2 à 3 ans

- Ranger les jouets dans le coffre à jouets
- Mettre les livres en piles sur les étagères
- Mettre les vêtements sales dans le panier à linge
- Jeter les déchets à la poubelle
- Transporter du bois de foyer
- Plier les débarbouillettes
- Mettre la table
- Apporter les couches et lingettes
- Épousseter les plinthes

### 6 à 7 ans

- Ramasser les poubelles
- Plier les serviettes
- Passer la vadrouille 
- Vider le lave-vaisselle
- Trier les chaussettes propres
- Retirer les mauvaises herbes du jardin
- Ratisser les feuilles
- Peler les pommes de terre et les carottes
- Faire une salade
- Remplacer le rouleau de papier de toilette

### 10 à 11 ans

- Nettoyer la salle de bain
- Passer l'aspirateur
- Nettoyer le comptoir
- Faire le ménage de la cuisine
- Préparer un repas simple
- Tondre la pelouse
- Apporter le courrier
- Raccorder les chaussettes
- Recoudre des boutons
- Balayer le garage

70

L'autonomie =  
savoir-faire +  
savoir-être



### 4 à 5 ans

- Nourrir les animaux
- Essuyer les dégâts
- Ranger les jouets
- Faire le lit
- Ranger la chambre
- Arroser les plantes d'intérieur
- Trier la cutellerie propre
- Préparer des collations simples
- Utiliser un aspirateur à main
- Essuyer la table de cuisine
- Essuyer et ranger la vaisselle
- Désinfecter les poignées de porte

### 8 à 9 ans

- Charger le lave-vaisselle
- Changer les ampoules
- Trier la lessive
- Suspender et plier les vêtements propres
- Épousseter les meubles
- Pulvériser sur patio
- Ranger l'épicerie
- Cuire des oeufs brouillés
- Cuisiner des biscuits
- Promener le chien
- Balayer le balcon
- Essuyer la table



### 12 ans et plus

- Laver les planchers
- Changer les ampoules des plafonniers
- Laver et nettoyer la voiture
- Tailler les haies
- Peindre les murs
- Faire l'épicerie avec une liste
- Préparer un repas complet
- Cuisiner un pain ou un gâteau
- Faire de menus travaux de réparations dans la maison
- Laver les fenêtres
- Repassez des vêtements
- Garder les enfants

## Savoirs - Connaissances

- Compréhension des causes des émotions.
- Compréhension des liens entre les émotions et les cognitions.
- Compréhension des conséquences de ses émotions sur ses comportements et ses relations interpersonnelles.



## Savoir-faire - Compétences

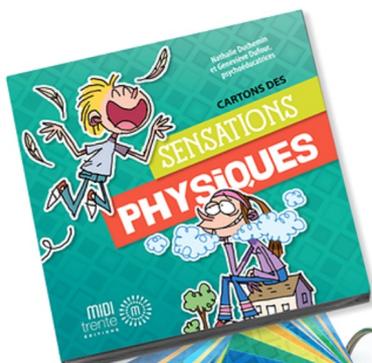
### Intrapersonnel

- Capacité à reconnaître la présence chez soi des symptômes émotionnels.
- Capacité à accueillir ses émotions en contrôlant son impulsivité, ses compulsions et ses mécanismes d'évitements.
- Capacité à reconnaître les informations cognitives<sup>1</sup> se rapportant aux émotions vécues.
- Capacité à recadrer et raisonner ses cognitions de façon autonome afin qu'elles soient plus réalistes et positives.
- Capacité à identifier ses propres attentes, à les exprimer et à les combler dans le respect des autres.

### Interpersonnel

- Capacité à reconnaître chez l'autre la présence d'émotions.
- Capacité à déduire les causes cognitives des émotions vécues par l'autre (empathie). Capacité à communiquer de façon efficace afin d'influer sur les cognitions des autres ainsi que sur leurs agissements avec respect et souplesse.
- Capacité à concilier et accommoder les attentes de diverses parties afin de favoriser la bonne entente et l'harmonie dans le respect de chacun.

## CARTONS PSYCHOÉDUCATIFS : Cartons des sensations physiques



Être attentif à ses sensations physiques. Qu'est-ce que cela signifie pour les jeune ? Bien que leur corps leur envoie toutes sortes de signes, ils éprouvent souvent des difficultés à les décoder. Pourtant, **plus l'enfant sera capable « d'écouter son corps »**, mieux il **comprendra ses pensées, ses émotions et ses comportements**.

27 cartons illustrés proposant des explications simples et des activités amusantes permettant d'**explorer**, d'**apprivoiser** et de **mieux comprendre** les sensations physiques.

Utilisez cet outil psychoéducatif pour :

- ✓ aider à prendre conscience de l'existence des sensations physiques;
- ✓ s'exposer aux sensations physiques afin de les apprivoiser;
- ✓ apprendre à être à l'écoute de ses propres sensations physiques et à les nommer;
- ✓ explorer ce que peuvent signifier les sensations physiques pour soi (stress, joie, gêne, colère, etc.).

<https://www.miditrente.ca/fr/produit/cartons-des-sensations-physiques>

## Compétences à développer chez l'enfant

Compétence 1  
**Reconnaître  
et accueillir  
ses émotions**

- L'enfant reconnaît la présence de symptômes émotifs.
- L'enfant utilise adéquatement le lexique émotif pour verbaliser ses émotions.
- L'enfant identifie les conséquences négatives de ses réactions impulsives.
- L'enfant utilise des stratégies adéquates pour accueillir ses émotions négatives.

Compétence 2  
**Comprendre  
et gérer  
ses émotions**

- L'enfant comprend la principale cause des émotions.
- L'enfant identifie ses pensées, ses attentes et ses désirs qui causent ses émotions.
- L'enfant utilise des stratégies pour modifier et recadrer ses pensées afin qu'elles soient plus réalistes et positives.

Compétence 3  
**Agir pour  
son  
bien-être**

- L'enfant identifie ses attentes et ses besoins.
- L'enfant clarifie et questionne ses objectifs.
- L'enfant identifie les conséquences de ses comportements.
- L'enfant identifie et utilise des stratégies pour atteindre ses objectifs.

Actualisation de soi

Compétence 4  
**Reconnaître  
 et comprendre  
 les émotions  
 de l'autre**

Compréhension  
 empathique

Compétence 5  
**Collaborer au  
 bien-être  
 de l'autre**

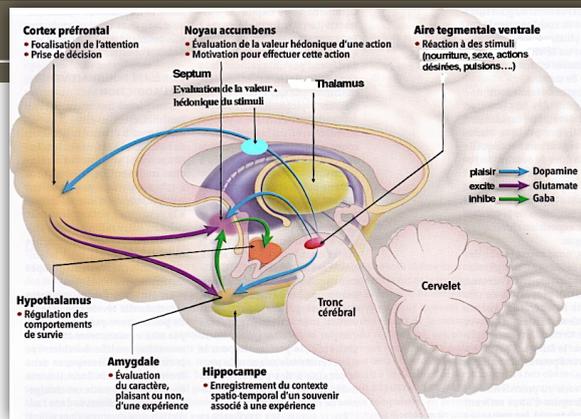
Responsabilité sociale

- L'enfant reconnaît l'expression des émotions vécues par l'autre.
- L'enfant tente de déchiffrer le message et les attentes de l'autre qui se cachent derrière l'expression des émotions vécues par l'autre.
- L'enfant garde une distance émotionnelle par rapport aux émotions vécues par l'autre.

- L'enfant démontre de l'intérêt pour l'autre, pour ses besoins et ses attentes.
- L'enfant encourage et soutient les efforts de l'autre pour faciliter l'atteinte de ses objectifs et ses désirs.

<https://librairie-avicenne.com/>

75



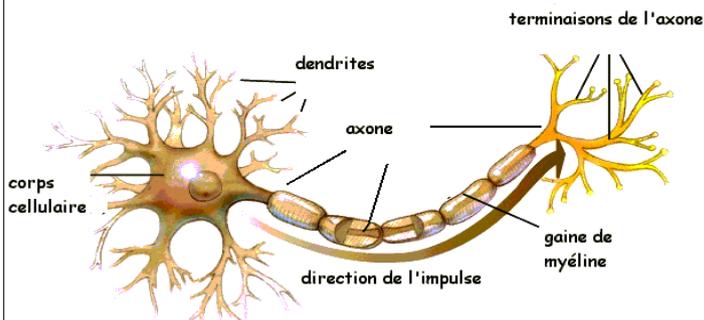
Compétence 6  
**Gérer  
 ses  
 relations**

- L'enfant utilise des stratégies de communication efficaces pour comprendre les attentes et les besoins des autres.
- L'enfant utilise des stratégies de communication efficaces pour exprimer ses propres besoins.
- L'enfant utilise des stratégies de conciliation pour favoriser la bonne entente et l'harmonie.
- L'enfant tient compte des désirs et des goûts de l'autre pour lui fournir des occasions de se sentir bien.

76

## Le cerveau est comme une forêt

- ▶ Pour créer de nouvelles connexions dans le cerveau, les axones doivent être prolongées pour aller toucher les dendrites d'un autre neurone.
- ▶ Les neurones qui s'activent ensemble finissent par se connecter ensemble à la suite des apprentissages mais ce sont les actions répétées qui **renforcera** leur connexion.
- ▶ Les connexions neuronales deviennent de plus en plus efficaces et mènent à l'automatisation des processus liés à une certaine tâche et donc à la résolution plus faciles de certains problèmes.
- ▶ Mai si on ne marche pas pendant un bon bout de temps dans les sentiers créés par la forêt, la végétation reprend sa place. Les réseaux de neurones non utilisés finissent par **se déconnecter** progressivement.



Le cerveau est comme une forêt : si on marche plusieurs fois dans le même sentier, un chemin va progressivement se créer. Dans le cerveau, il y a création de sentiers de communication entre les neurones.

## Compétences à développer chez le parent-jardinier

### Compétence 1 Reconnaître et accueillir ses émotions

Accueil de soi

- Le parent reconnaît la présence de symptômes émotifs.
- Le parent utilise des stratégies adéquates pour accueillir les émotions négatives qu'il ressent.
- Le parent utilise adéquatement le lexique émotif pour verbaliser ses émotions.
- Le parent identifie les conséquences négatives de ses réactions impulsives sur son enfant.

### Compétence 2 Comprendre et gérer ses émotions

Compréhension de soi

- Le parent comprend et distingue les différentes causes des émotions.
- Le parent comprend la principale cause des émotions.
- Le parent identifie les cognitions (ses pensées, ses attentes, ses désirs, ses préjugés, ses lois, ses exigences) qui causent ses émotions.
- Le parent utilise des stratégies pour confronter, modifier et recadrer ses pensées afin qu'elles soient plus réalistes et positives.

### Compétence 3 Agir pour son bien-être

Actualisation de soi

- Le parent identifie ses attentes et ses besoins.
- Le parent clarifie et questionne ses objectifs.
- Le parent identifie les conséquences de ses actions et ses interventions sur son enfant.
- Le parent identifie et utilise des stratégies pour atteindre ses objectifs.

Pour aider le jeune à définir ses sensations, vous pouvez :



- Tracer le contour de son corps sur une grande feuille ou à la craie, sur l'asphalte de l'entrée, le béton du sous-sol ou n'importe quel endroit que vous jugez possible de nettoyer 😊 et lui demander de marquer les zones où il ressent des sensations. *Lorsque tu es anxieux, que se passe-t-il dans ton ventre ? Dans tes mains ? Dans tes jambes ?...*

- Vous pouvez également dessiner des personnages ou des schémas corporels, selon l'âge de l'enfant.

- Les marionnettes, toutous, figurines ou autres peuvent également être utilisés, tout comme votre propre corps, celui du grand frère ou de papi !

#### • C'est commun ! : normaliser les sensations physiques

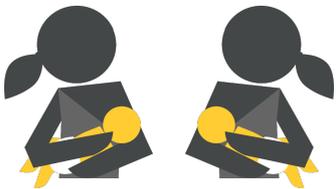
Les sensations physiques normalement ressenties dans l'anxiété peuvent sembler effrayantes. Si le fait d'avoir chaud ou de sentir ses mains moites est plutôt banal, avoir la poitrine oppressée, sentir son souffle court ou son cœur battre à tout rompre est parfois inquiétant.



Pour que ces réactions s'avèrent moins affolantes, l'enfant doit les apprivoiser. Vous pouvez l'amener à s'accoutumer à ces symptômes en :

- Lui demandant de faire des *jumping jacks*, jusqu'à ce que son cœur batte la chamade, en lui faisant valoir que cela n'est pas dangereux, légèrement désagréable tout au plus.
- Lui demander de placer un objet lourd sur son ventre (comme un sac à dos rempli de livres, un bol plein d'eau ou le chat obèse de la famille) pour lui montrer que cette sensation de lourdeur est endurable.
- Le faire respirer à travers une paille, pour qu'il comprenne qu'avoir le souffle perturbé n'engendre pas obligatoirement un évanouissement ou une hospitalisation.

79



### Compétence 4 Reconnaître et comprendre les émotions de l'autre

Compréhension  
empathique

### Compétence 5 Collaborer au bien-être de l'autre

Responsabilité parentale  
Catalyseur de changement

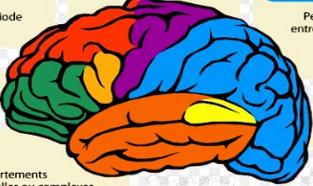
- Le parent reconnaît l'expression des émotions chez son enfant.
- Le parent reflète adéquatement l'émotion vécue par son enfant.
- Le parent tente de déchiffrer les attentes, les besoins et les idées derrière l'émotion vécue par son enfant.
- Le parent évite de s'emporter suite aux réactions impulsives de son enfant en y voyant là une façon maladroite de s'exprimer.
- Le parent garde une distance émotive par rapport aux émotions de son enfant.
- Le parent encourage son enfant à exprimer ses besoins.
- Le parent écoute activement son enfant et collabore à clarifier, préciser et recadrer ses idées afin qu'elles soient plus réalistes et positives.
- Le parent soutient et encourage les efforts de son enfant dans la réalisation de ses objectifs.
- Le parent assume sa responsabilité de protéger la santé physique et psychologique de son enfant et utilise des stratégies pour influencer positivement son enfant et susciter sa collaboration dans ce sens.

30

## Compétence 6

# Gérer ses relations

- Le parent utilise des stratégies de communication efficaces pour comprendre les besoins et les attentes de son enfant.
- Le parent utilise des stratégies de communication efficaces pour exprimer ses propres besoins.
- Le parent identifie et utilise des stratégies de conciliation pour favoriser la bonne entente et l'harmonie.
- Le parent tient compte des désirs et des goûts de son enfant pour lui fournir des occasions de se sentir bien.



**ATTENTION**  
Capacité d'atteindre un niveau d'éveil suffisant afin de pouvoir se concentrer sur diverses situations.

- soit sur un élément en particulier
- soit sur deux plusieurs choses en même temps
- soit pendant une longue période de temps

**MOTRICITÉ**  
Contrôle des mouvements du corps

**PERCEPTION**  
de la forme, de la couleur, de la distance des objets

**ORIENTATION**  
Perception des relations entre les objets dans l'espace

**LANGAGE ORAL**

**FONCTIONS EXÉCUTIVES**  
Capacité à adopter des comportements adaptés à des situations nouvelles ou complexes

- **Organisation et planification**
- **Abstraction**  
Comprendre la nature des liens entre les choses et entre les idées.
- **Jugement**  
Évaluer les faits et agir selon ses connaissances et le bon sens.
- **Auto-contrôle**  
Contrôler ses émotions et ses actions selon les situations.
- **Flexibilité**  
Pouvoir passer facilement d'une idée à une autre.

**LANGAGE ÉCRIT**

**MÉMOIRE**

- **Mémoire à court terme**  
Permet de retenir une quantité d'information limitée pendant une brève durée (quelques secondes)
- **Mémoire à long terme**  
Mémoire des faits, connaissances et habiletés accumulés au fil des années
  - Les expériences vécues personnellement
  - Les connaissances générales associées au langage (vocabulaire, etc.) et aux concepts (caractéristiques des objets, des personnes, des lieux)



Vous pouvez également lui suggérer les phrases clés à se répéter, lorsqu'il est aux prises avec une hausse d'anxiété :

- Mon système d'alarme est déclenché alors qu'il n'y a pas de danger.
- Ces sensations sont désagréables, mais pas dangereuses. Je suis capable de les endurer.
- Si je les tolère, ces sensations finiront par partir. Je peux le faire.
- **Ça va changer... : techniques de relaxation**



# Pourquoi développer l'intelligence émotionnelle chez les enfants/ado ?

Les personnes ayant un quotient émotionnel (QE) élevé se disent avoir une vie plus satisfaisante.

Les personnes émotionnellement intelligentes ont un style de réaction défensive plus adapté et ont des réactions psychologiques plus saines.

Les probabilités qu'une personne prenne soin d'elle, de sa santé, de son apparence et de ses relations étaient accrues chez les gens à l'intelligence émotionnelle (IE) élevée.

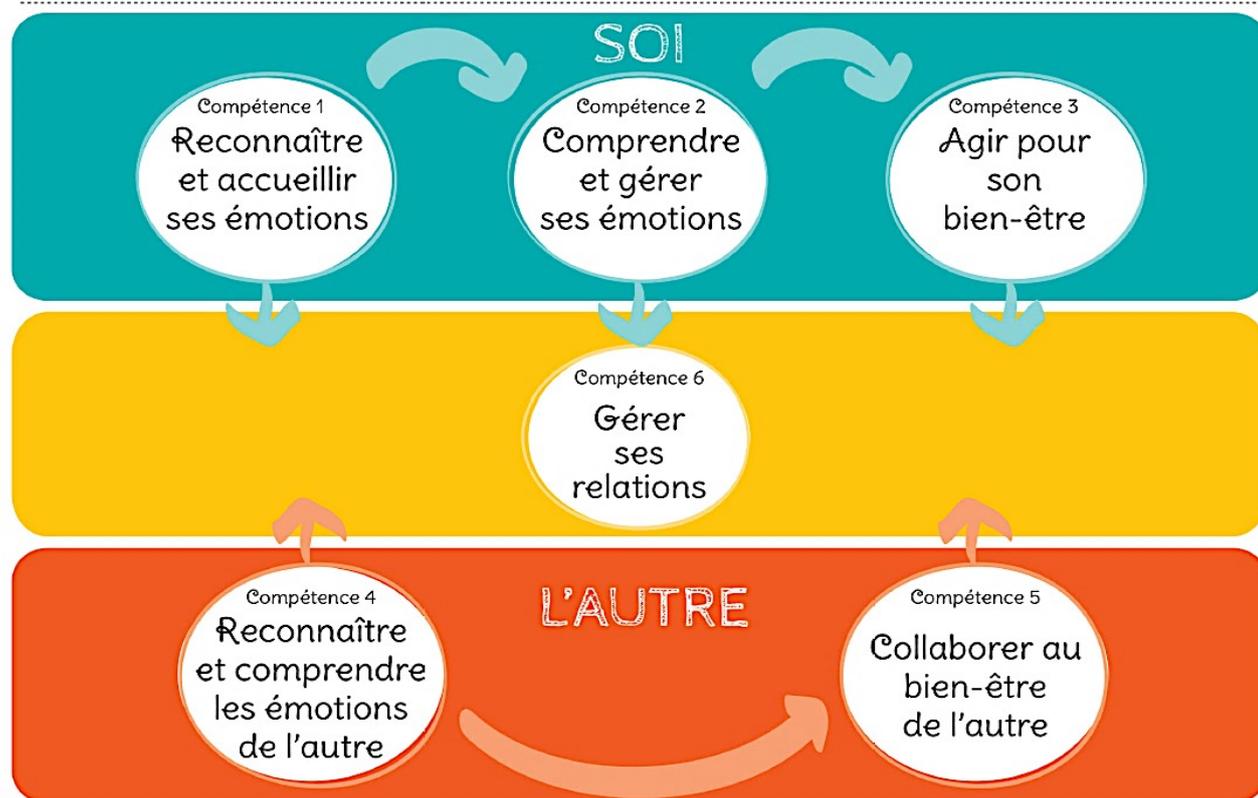
Une corrélation significative a été constatée entre un haut niveau d'IE et la présence d'attitudes parentales chaleureuses favorisant l'attachement chez l'enfant.

Les gens ayant un score élevé pour l'IE disent entretenir des relations interpersonnelles plus positives avec leur enfant et leur adolescent.

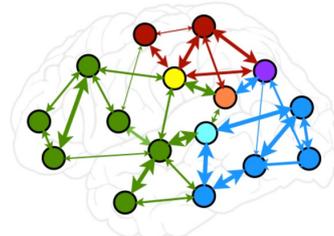
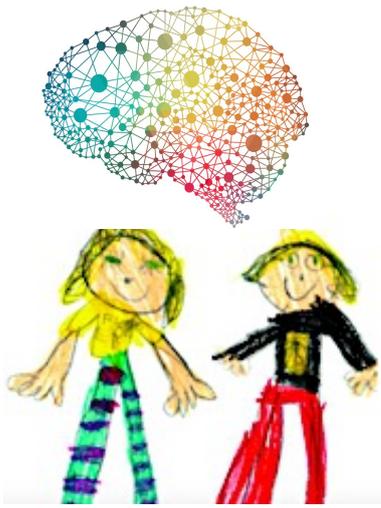
Il y aurait une relation entre un faible niveau d'IE et l'usage de drogue, d'alcool et de comportements déviants (bagarres, vandalisme, criminalité, etc).

33

## Résumé des compétences de l'intelligence émotionnelle



34



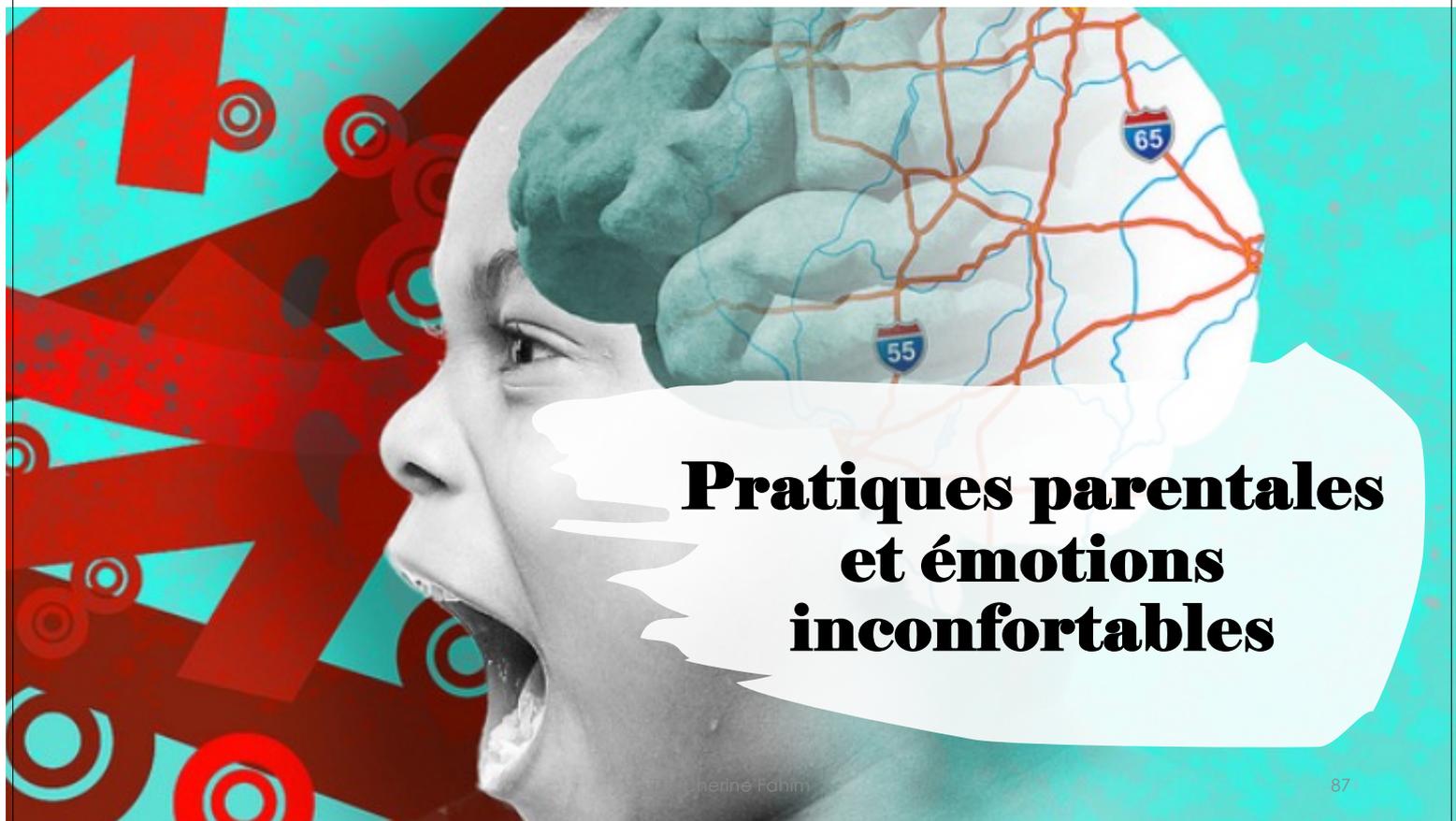
**Nous tombons dans le piège d'essayer de prédire et d'anticiper l'avenir, en oubliant que l'avenir est à nous d'envisager et de créer.**

35



**Situations de la vie  
de tous les jours**

36



## **Pratiques parentales et émotions inconfortables**

© Christine Fahim

87

37



**Autorité du latin *auctor*:  
celui « qui augmente »,  
« qui fait grandir ».**

38

## Exemples de cas de parents

- Prenons l'exemple d'un premier enfant qui présente des traits de tempérament dit «difficile», et avec lequel les méthodes éducatives des parents ont échoué : l'expérience clinique montre que les parents auront tendance à réagir en s'accusant et en se dévalorisant, face à des résultats qui leur renvoient un reflet négatif de leur image parentale.
- D'autre part, examinons la situation de parents qui ont bien réussi avec leur premier enfant «facile», et qui ont eu ensuite un enfant de tempérament «difficile», l'expérience clinique montre que ces parents auront souvent tendance à rationaliser et à se déculpabiliser en pensant, d'une façon bien logique d'ailleurs, que leurs attitudes sont foncièrement bonnes et efficaces puisqu'ils ont bien réussi avec l'aîné; ces parents seront aussi portés à rejeter tout le blâme sur le dos de l'enfant à problème.
- Des clarifications et des explications simples sur le tempérament aident les parents à comprendre et à canaliser dans une autre direction les sentiments négatifs ressentis envers l'enfant de style plus difficile ; ces explications les aident à comprendre que les attitudes éducatives qui réussissent bien avec certains types d'enfants peuvent échouer avec d'autres.
- Cela aide à prévenir les découragements et les abandons de ceux-ci lorsque des échecs inévitables surviennent lors des premières tentatives

Dr. Cherine Fahim

Maziade, M. (1983). Le tempérament de l'enfant, les différences individuelles et les forces environnementales. Santé mentale au Québec, 8 (2), 61-67. <sup>89</sup>

## Trois changements sociaux se sont produits :

Une plus grande laxité est apparue dans nos familles au sujet de la discipline et des exigences sur les enfants.

Mouvement réactionnel à la discipline très sévère appliquée par beaucoup de parents des familles nombreuses de la génération précédente.

Les parents d'aujourd'hui peuvent se permettre plus de laxité vu que le nombre d'enfants par famille a énormément diminué.

Plus ce nombre est important dans une famille, plus les règles et les exigences doivent être claires, fermes et consistantes afin de permettre le respect mutuel de chacun des membres et la viabilité du système familial.

Un courant de la santé mentale soutient que la discipline et les exigences fermes briment l'enfant et qu'elles se font au détriment d'un développement affectif et social normal.

Peu d'études méthodiques supportent cette croyance, qui semble encouragée par des intervenants qui ont de la difficulté à concevoir qu'il est possible d'appliquer des normes d'autorité fermes et consistantes, tout en favorisant une communication affective optimale avec l'enfant.

Dr. Cherine Fahim

Le changement de certaines méthodes pédagogiques dans les premières années du primaire, et entre autres la mise sur pied de programmes pilotes, ont tendance à prôner une vue plus holistique et libre de la pédagogie et tendent à favoriser chez l'enfant des **apprentissages «à son rythme»**

90

Préparez un tableau de motivation dans la cuisine. Ciblez UN comportement à la fois à améliorer que vous récompenserez d'une sortie avec lui.

Par exemple, divisez la routine du matin en 4 étapes. Pour chaque étape réalisée dans les temps, sans lenteur et sans angoisse, donnez à votre enfant un collant sur le tableau de motivation.

À la fin de la journée, si votre enfant a obtenu 3 collants sur 4, offrez-lui un privilège non matériel comme des minutes pour se coucher un peu plus tard, une période de jeu particulière avec vous, etc...



Le volume du striatum (partie des noyaux gris centraux) atteint un pic développemental autour de l'âge de 7 ans.

Pour établir un système de récompense, pas besoin de courir au magasin: il est même conseillé de privilégier des activités. On peut préalablement choisir, avec l'enfant, une liste d'activités qui lui plaisent: chanter une chanson, lire une deuxième histoire, le soir, aller au parc, faire des muffins...

«C'est une belle occasion de renforcer le lien affectif et de renforcer l'autorité».

The image is a composite. On the left, a young boy is shown from the chest up, looking upwards with an open mouth, as if in awe. A glowing trophy icon is positioned above his head. To the right of the boy is a diagram of a human brain in profile, showing various regions with colored lines indicating neural pathways. Labels include: 'cortex préfrontal', 'septum', 'hypothalamus', 'entrées sensorielles', 'n. accumbens', 'amygdale', and 'ATV'. A box labeled 'sorties motrices' is also present. A glowing trophy icon is also visible in the upper left quadrant of the brain diagram area.

L'argumentation est le carburant qui maintient en vie le cycle de l'opposition

L'enfant doit réaliser que ses parents lui imposent un cadre qui doit être maintenu, et ce, pour sa propre sécurité.

L'enfant doit avoir une grande confiance en ses parents, souvent même une confiance aveugle. Même s'il ne comprend pas pourquoi on lui impose un règlement, il doit avoir confiance que ses parents le lui imposent pour son bien.

Aimez votre enfant, aimez-le encore, et consacrez-lui du temps de qualité.

Enfant : "Tous mes amis ont ce jouet et pas moi"

Parent: "Bien c'est ça, tu peux aller vivre chez un de tes amis si tu veux!"

L'argument de l'enfant est manifestement invraisemblable, **mais** les parents y répondent tout de même par un argument tout aussi invraisemblable puisque jamais ils ne laisseraient leur enfant aller vivre ailleurs!

Cette argumentation **ne mène donc à rien** en terme de résolution de la situation.

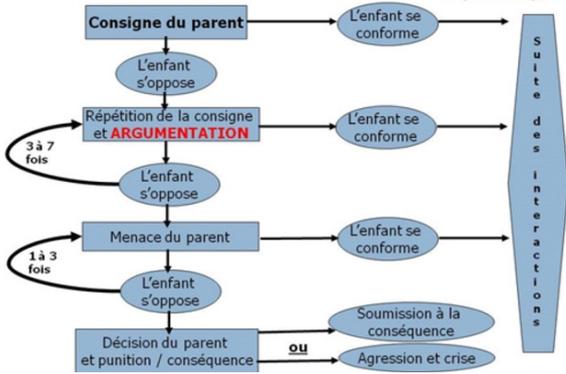
Après un certain nombre d'argumentation, les parents passent à la deuxième étape: La **menace (punition)**.

L'argumentation continue, mais subit alors un changement de direction. L'enfant n'argumente plus sur la consigne de départ, mais argumente maintenant sur la menace de punition.

La **tension** monte de part et d'autre. Le parent étant plus en colère, il impose une grande punition à l'enfant, que souvent il n'arrivera pas à tenir une fois que la tension redescendra. Dans ce cas l'enfant apprend qu'en fait les punitions ne tiennent pas.

### Le cycle de l'opposition

Adapté de Barkley, 1981



À l'aide:  
quoi faire?



## Parents hyper-protecteurs/autoritaires ça vous revient comme une copie-conforme à l'adolescence

- 1) Donnez la chance à votre tout-petit de prendre certaines décisions qui le concerne.
- 2) Expliquez brièvement la raison d'une conséquence ou d'une interdiction.
- 3) Recentrez-vous sur les besoins de votre enfant.
- 4) Assurez-vous que vos attentes envers votre tout-petit sont appropriées à son âge.
- 5) **Tentez tout d'abord de calmer vos inquiétudes.** Sinon, vous communiquez votre angoisse à votre enfant au lieu de le protéger vraiment. Une remise en question lorsque l'enfant est en bas âge a un impact très positif sur lui.
- 6) Même si cela n'est pas toujours facile, encouragez votre tout-petit dans ses initiatives et laissez-le développer son autonomie. Grâce à vos encouragements, il développera une plus grande confiance en lui.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/viefamiliale/fiche.aspx?doc=bq-naitre-grandir-parent-quel-type-permissif-autoritaire-surprotecteur](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamiliale/fiche.aspx?doc=bq-naitre-grandir-parent-quel-type-permissif-autoritaire-surprotecteur)

## Parents Super-Autonomisant ATTENTION

Le parent aliénant exige souvent de son enfant d'être ce qu'il n'est pas pour satisfaire ses propres désirs. **Le tout-petit devient alors le porteur de l'idéal de son parent.** Cela représente une pression importante pour l'enfant, qui en déduit qu'il n'existe pas s'il échoue ou n'arrive pas premier. Comme il ne peut pas être qui il est vraiment, l'enfant risque aussi de passer à côté de ses rêves et de ses aspirations.

Laissez votre enfant choisir des activités qu'il aime et des passe-temps de son âge.

Évitez d'ajouter de la pression de performance à celle qui s'impose naturellement.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/viefamiliale/fiche.aspx?doc=bq-naitre-grandir-parent-quel-type-permissif-autoritaire-surprotecteur](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamiliale/fiche.aspx?doc=bq-naitre-grandir-parent-quel-type-permissif-autoritaire-surprotecteur)

## De Néo-Bobos à Tirillé À l'aide : quoi faire ?

1. Vous cherchez l'affection de votre enfant à tout prix? Rappelez-vous qu'il est là beaucoup plus pour en recevoir que pour en donner.
2. **Vous êtes plutôt un « parent-ami »? Reprenez votre place : vous n'êtes pas son coéquipier, mais plutôt son entraîneur.**
3. Vos parents étaient trop sévères? Vous pouvez encadrer votre enfant sans aller aussi loin.
4. Vous devrez faire preuve de plus de fermeté. Votre enfant n'en souffrira pas si vous le faites **dans le respect de ses besoins**.
5. N'hésitez pas à lui imposer une petite conséquence s'il dépasse les bornes.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1\\_3\\_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=bq-naître-grandir-parent-quel-type-permissif-autoritaire-surprotecteur](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/fiche.aspx?doc=bq-naître-grandir-parent-quel-type-permissif-autoritaire-surprotecteur)

- Notre **cerveau apprend par essais et erreurs**. **Échouer fait partie des apprentissages** de la vie et de la NEUROPLASTICITÉ.
- On grandit en ayant pas peur de prendre des **risques** et on développe ainsi leur **confiance en eux**.
- Pour être **capable** de s'affirmer en groupe, votre enfant doit bien connaître ses goûts. Pour l'aider, **demandez-lui** l'activité qu'il a préférée dans sa journée par exemple, ou encore laissez-le **choisir** entre deux jeux à la maison. Cela l'habitue ainsi à **dire plus facilement** ce qu'il préfère, ou encore à être plus **confiant** devant un autre enfant qui voudrait décider d'un jeu.
- Quand vous discutez avec votre enfant, aidez-le à prendre conscience de ses forces.



<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/comportement/fiche.aspx?doc=aider-enfant-developper-confiance-en-soi>



## Quand s'inquiéter?

Les comportements de votre enfant nuisent à son développement et à son plaisir au jeu, par exemple s'il fait preuve d'une très faible tolérance à la frustration ou s'il se fâche facilement quand les choses ne fonctionnent pas comme il le souhaite. **C'est le signe qu'il ne réagit pas aux stimulations qui lui sont présentées et vit de l'échec dans ses jeux;**

Les gestes de votre enfant interfèrent dans votre relation avec lui à un point tel que **vous êtes prêt à abandonner ou que vos moments partagés se soldent souvent par une punition;**

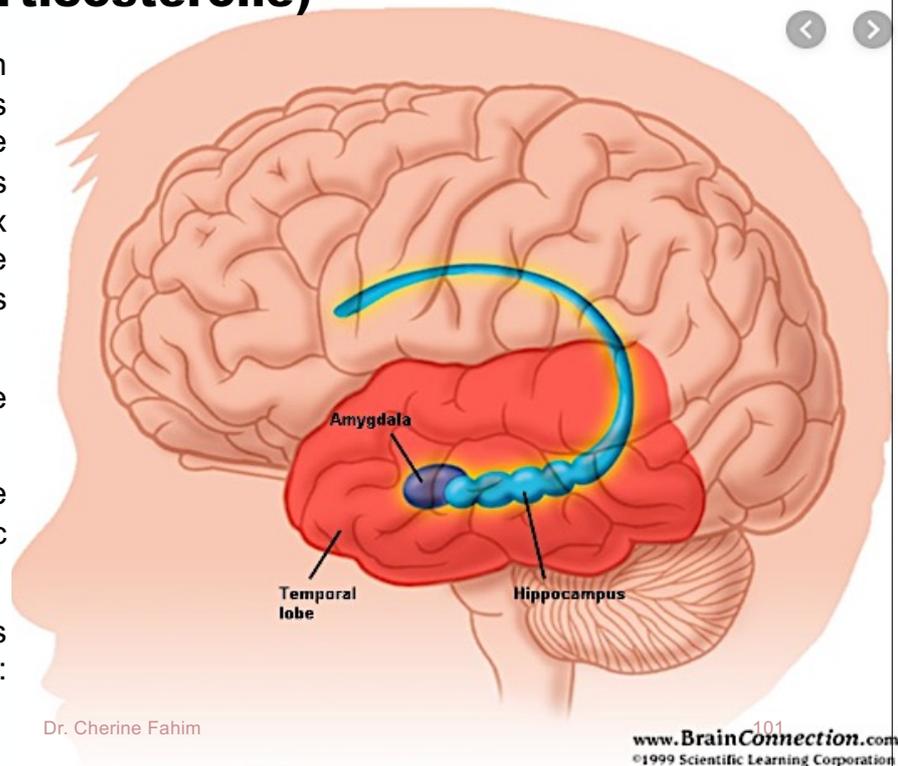
Les comportements de votre enfant nuisent à ses relations avec les autres enfants. Il se pourrait alors que **les autres en viennent à le rejeter.**

<https://naitreetgrandir.com>

## Le stress inhibe la production de neurones par le cerveau (corticostérone)

• En examinant la formation hippocampique, qui est impliquée dans les processus de mémoire, on constate chez les animaux adultes issus de mères maternantes en comparaison avec ceux nés de mères négligentes, une importante augmentation de marqueurs moléculaires synaptiques, de :

1. récepteurs NMDA du glutamate (marqueur de neuroplasticité),
2. de facteurs de croissance comme le brain-derived neurotrophic factor (BDNF),
3. d'un neurotransmetteur impliqué dans les processus mnésiques : l'acétylcholine



101

### ... Sinon, quoi ?

#### Éducatons punitives et sévères:

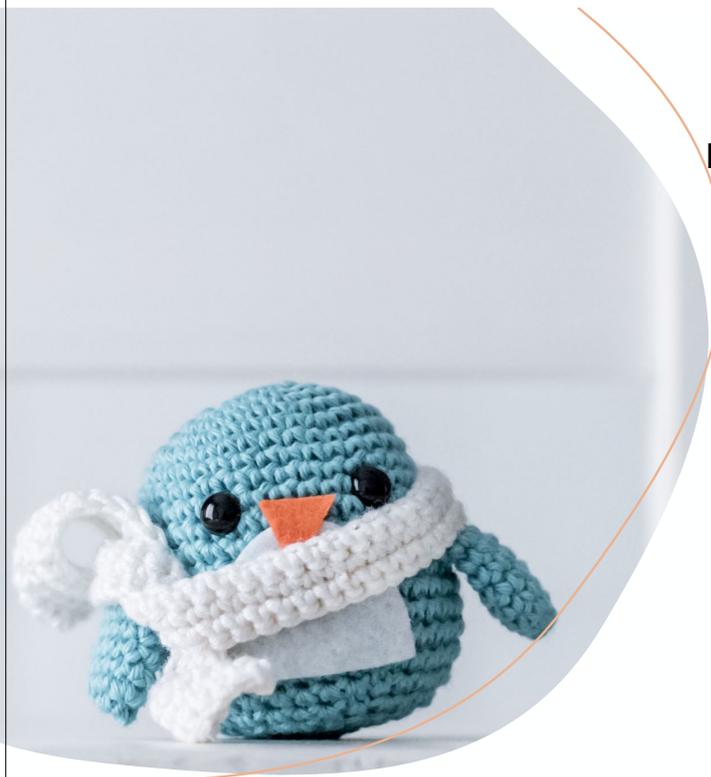
n'améliore pas le comportement de enfant mais le rend insensible, dénué d'empathie, et entraîne souvent des conduites antisociales (agressivité, délinquance, toxicomanie).

À l'inverse, une relation empathique, sécurisante, soutenante est la condition nécessaire pour que le cerveau de l'enfant se développe de façon optimale.



Guéguen, C. (2017). Le cerveau de l'enfant. *L'école des parents*, 622(1), 40-43. Cadart, M., Terres, D. & Pioli, D. (2012). Prévenir ou prédire. *L'école des parents*, 595(2), 28-31.

102



## Un modèle explicatif de l'origine des troubles du comportement selon lequel les caractéristiques du jeune enfant et de l'environnement s'influencent mutuellement et se renforcent dès le plus jeune âge.

- Les difficultés de régulation émotionnelle et comportementale des jeunes enfants sont renforcées par les **attitudes parentales surréactives et hostiles qui ne leur permettent pas de fournir des stratégies de régulation émotionnelle** et peuvent favoriser le développement et le maintien des conduites agressives.
- À leur tour, **les attitudes parentales surréactives et hostiles sont probablement exacerbées par les difficultés sensorielles** qui ont un impact sur le comportement quotidien des enfants.

Nadine Urbain-Gauthier et al. L'AGRESSIVITÉ EXCESSIVE CHEZ LE JEUNE ENFANT : ÉTUDE DES TROUBLES CLINIQUES ET DES ATTITUDES PARENTALES. Revue québécoise de psychologie Volume 38, numéro 2, 2017

Dr. Cherine Fahim

103

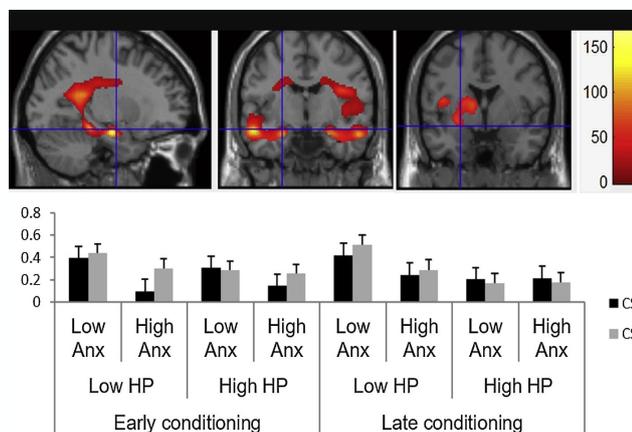
103

## Les pratiques parentales coercitives pourraient modifier le cerveau des enfants & altérer ses circuits cérébraux de la peur jusqu'à l'adolescence

- À l'adolescence, les enfants qui ont subi de telles « pratiques parentales coercitives (*les parents qui crient contre leurs enfants, les giflent, les prennent par les bras et les secouent pour les discipliner*) » pourront avoir de la **difficulté à différencier ce qui est épouvantable de ce qui ne l'est pas et à identifier leurs émotions.**
- Ce type de pratiques parentales provoque des changements dans le fonctionnement de leur cerveau, notamment en ce qui concerne la peur et l'anxiété.
- Les jeunes sans coercition étaient à même de bien différencier le stimulus effrayant du stimulus rassurant, tandis que les jeunes qui avaient été victimes de pratiques parentales coercitives traitaient les deux stimuli de la même façon.
- Des différences au niveau de la communication entre l'amygdale et l'insula, une région du cerveau qui est entre autres impliquée dans le traitement des sensations viscérales, comme l'anxiété, auraient également été trouvées.

Dr. Cherine Fahim 104

Des tests ont été effectués auprès de 84 jeunes âgés de 13 à 16 ans, qui depuis la naissance participaient à deux études longitudinales québécoises.



Chronic harsh parenting and anxiety associations with fear circuitry function in healthy adolescents: A preliminary study. La Buissonnière-Ariza et al., Biological Psychology 145, July 2019, Pages 198-210

104

## The Neurobiology of Impulsive Aggression

JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOPHARMACOLOGY  
Volume 26, Number 1, 2016  
© Mary Ann Liebert, Inc.

L'agression peut être définie comme un comportement visant à nuire ou à blesser un autre être vivant motivé par l'évitement d'un tel traitement.

C'est une partie naturelle et adaptative du répertoire comportemental social des mammifères.

Cependant, elle peut devenir **inadaptée si elle est exagérée, persistante ou exprimée hors de son contexte** (Connor et al. 2006; Nelson et Trainor 2007).



Les comportements agressifs et antisociaux sont la **principale cause de toutes les consultations d'enfants et d'adolescents à des cliniciens en santé mentale** (Berkowitz 1993).

On a calculé que chaque individu antisocial coûtait à la société jusqu'à 10 fois plus que ses homologues en bonne santé en dépenses globales de soins de santé et de services sociaux (Nelson et Trainor 2007).

L'agression est donc une **préoccupation sociale grave** et **un fardeau économique pour la société**.

Dr. Cherine Fahim

105

105

## The Neurobiology of Impulsive Aggression

JOURNAL OF CHILD AND ADOLESCENT PSYCHOPHARMACOLOGY  
Volume 26, Number 1, 2016  
© Mary Ann Liebert, Inc.

L'agression impulsive, également connue sous le nom d'agression réactive, est opposée à l'agression planifiée ou instrumentale (Berkowitz 1993; Dodge et al. 1997).

L'agression instrumentale est dirigée vers un but (par exemple, agression dans le but de voler le portefeuille de quelqu'un), tandis que l'agression impulsive (réactive) est **initiée en réponse à une frustration / provocation / irritabilité, sans aucun but identifiable** (Blair 2010).



Il existe un circuit neuronal qui intervient dans la réponse à la menace aiguë (amygdale, hypothalamus, périaqueducal gris [PAG]) qui, lorsqu'il est activé à un degré suffisant, déclenche une agression impulsive

Dr. Cherine Fahim

106

106

Il faut toujours garder en tête que le développement du cerveau des enfants est en cours lorsque l'on interagit avec eux.

Que l'on mesure l'épaisseur de la matière grise, le volume de la matière blanche, la densité synaptique ou toute autre caractéristique anatomique du cerveau, des changements continus sont observés jusqu'au début de l'âge adulte.

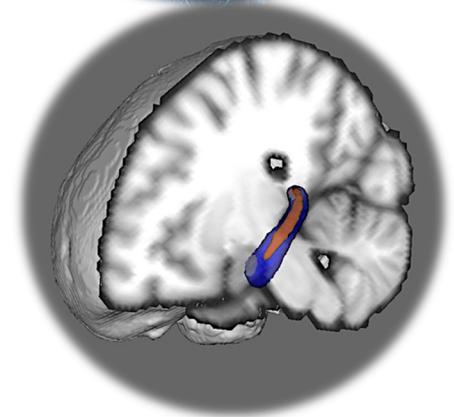
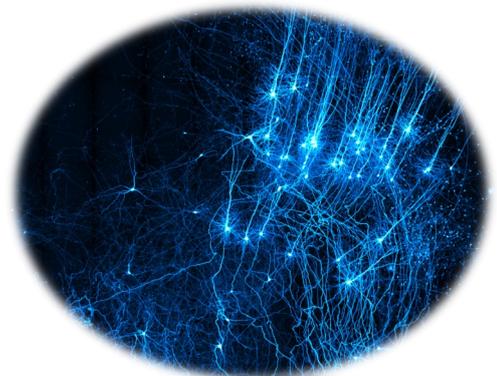
Ces changements ont évidemment un impact sur le fonctionnement cognitif de l'enfant et particulièrement sur ses capacités socio-émotionnelles, qui constituent des processus très complexes et la base de la cognition.

This stunning image was created by Rebecca Saxe and Atsushi Takahashi in the department of brain and cognitive sciences at MIT; and the Athinoula A. Martinos Imaging Center at the McGovern Institute for Brain Research, MIT. Courtesy Rebecca Saxe and Atsushi Takahashi

Morton, J. B. (2013, janvier). Fonctions exécutives. L'Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. 2013-2017 CEDJE / RSC-DJE

107

- Les **mères** de rats engagées dans des **comportements de léchage et de toilettage élevés** élèvent des bébés qui ont une **densité synaptique plus élevée, une teneur en BDNF, des récepteurs NMDA matures et des scores d'apprentissage spatial dans l'hippocampe, qu'une plus grande tolérance au stress à l'âge adulte.**
- L'apprentissage spatial réduit de l'hippocampe et l'anxiété élevée chez les descendants matures de mères négligentes peuvent être sauvés en les adoptant auprès de bonnes mères ou dans des environnements enrichis.
- De plus, les bébés femelles élevés par de bonnes mères naturelles ou nourricières grandissent pour devenir de bonnes mères.
- Ces effets sont également intégrés dans des systèmes glucocorticoïdes qui fonctionnent mieux chez ces rats.
- **L'expérience postnatale précoce peut ainsi surmonter les prédispositions génétiques.**



T.K. Hensch *Critical period regulation* Annu. Rev. Neurosci., 27 (2004), pp. 549-579. Li et al. (2000), Meaney (2001), (Francis et al. 2002).---- van Hoof MJ, et al. Unresolved-Disorganized Attachment Associated With Smaller Hippocampus and Increased Functional Connectivity Beyond Psychopathology. J Trauma Stress. 2019 Jul 30.

108

Les variations naturelles des soins parentaux **modifient l'expression des gènes** qui **régulent les réponses comportementales** et **endocriniennes au stress**, ainsi que le **développement synaptique de l'hippocampe**.

Ces effets sont à la base du développement de différences individuelles stables de réactivité au stress et de certaines formes de cognition.



Dr. Cherine Fahim

109

109

## Stress & Anxiété : période critique

- Harlow (1959) a identifié l'importance des soins maternels sur le développement du comportement social chez les nourrissons.
- Les singes rhésus isolés à la naissance et fournis avec des mères factices choisissent invariablement des figurines recouvertes de tissu plutôt que des constructions en treillis métallique inconfortables équipées d'un biberon fonctionnel

(Harlow & Zimmermann 1959).

Dr. Cherine Fahim



T.K. Hersch Critical period regulation *Annu. Rev. Neurosci.*, 27 (2004) pp 549-577

110

110



Les soins parentaux influencent également le comportement des enfants, un effet qui semble être lié à l'expression du **gène du récepteur de l'ocytocine** et qui forme la base de la transmission intergénérationnelle des différences individuelles de réactivité au stress.

Ces résultats démontrent l'importance des soins parentaux en tant que **médiateur des effets de l'adversité environnementale** sur le développement neuronal.

Maternal Care, Gene Expression, and the Transmission of Individual Differences in Stress Reactivity Across Generations

Annual Review of Neuroscience

Vol. 24:1161-1192

111

- Alors que le **câblage** de base du cerveau est **génétiquement prédéfini**, son **réglage fin** au cours des différentes phases de la petite enfance, de l'enfance et de l'âge adulte dépend fortement de l'expérience.
- De plus en plus de données expérimentales montrent que l'expérience durant l'enfance et les événements d'apprentissage modulent la maturation fonctionnelle du cerveau, **façonnant ainsi le substrat neuronal pour le développement des capacités intellectuelles et socio-émotionnelles**.
- Puisque les premières expériences se produisent pendant les phases de plasticité neuronale et synaptique élevée, elles induisent une **"empreinte"** de la **connectivité synaptique** et des **circuits neuronaux dans le cerveau**.

Dr. Cherine Fahim

## Une empreinte et une cicatrice



112

112

- Une stimulation intellectuelle appauvrie et une expérience socio-émotionnelle traumatique pendant la petite enfance peuvent altérer la formation des voies cérébrales fonctionnelles, **en particulier des circuits limbiques**, qui jouent un rôle majeur dans le comportement émotionnel et l'apprentissage.
- De tels systèmes défectueux, représentant des **"cicatrices" fonctionnelles dans le cerveau**, peuvent être la base neuronale d'une variété de troubles mentaux (incluant troubles des apprentissages) provoqués par des environnements psychosociaux stressants précoces.



Braun K, et al. neuronale Plastizität. Bedeutung für Pathogenese und Therapie psychischer Erkrankungen [Experience guided neuronal plasticity. Significance for pathogenesis and therapy of psychiatric diseases]. Nervenarzt. 2001;72(1):3-10.

113



## Relation parent-enfant et ses conséquences



114



stratégies  
d'influence  
chez l'enfant

Conséquences  
de ses  
comportements



**c'est par leurs interactions  
quotidiennes avec leurs parents que les  
enfants peuvent apprendre des  
stratégies pour contrôler les autres et  
pour se contrôler eux-mêmes.**



**Compétences de communication à développer:** La communication n'est qu'un outil mais on sait à quel point les maladresses, les malentendus, les non-dits et plus encore les jugements, sont des freins dans l'élaboration d'une relation de confiance.



**Ces capacités permettraient à l'enfant d'être plus compétent pour résoudre des conflits et à trouver des solutions constructives aux problèmes**





# Reconnaître quel type de parent êtes-vous !

Dr. Cherine Fahim

119

119

**DÉMOCRATIQUE** : Les parents  
S'occupent activement de l'enfant ;  
Répondant de manière adéquate à ses  
besoins ;

Se présentent comme des parents  
chaleureux, réceptifs ;  
Permettant l'expressivité de leur enfant

**AUTORITAIRE** : Les parents  
Sont peu affectueux envers leur enfant et ils  
se montrent distants.  
Se concentrent plutôt sur les besoins  
La communication avec l'enfant est  
unidirectionnelle ;  
Les exigences envers l'enfant sont élevées et  
ne sont pas négociables et/ou flexibles.

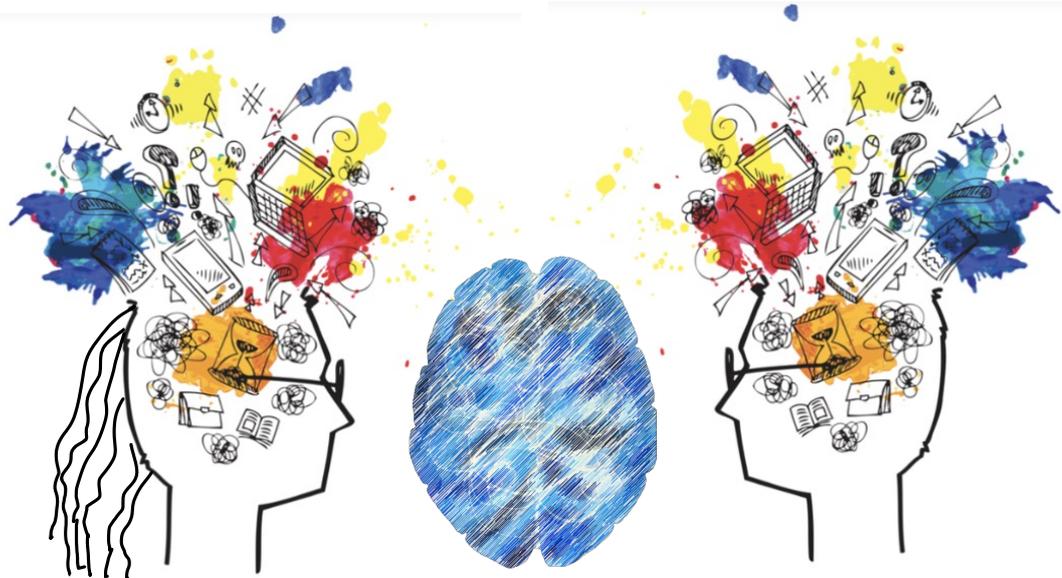
**PERMISSIF** : Les parents  
Se montrent attentifs au besoin de leur enfant,  
mais aussi se montrent chaleureux et ils lui  
permettent de s'exprimer ;

Ont peu d'exigences envers leur enfant et  
établissent peu de limites ainsi que peu de  
règles.

**DÉSENGAGÉ** : Les parents  
Sont peu sensibles et peu contrôlant ;  
Tendent à se concentrer sur leurs propres  
besoins (professionnels et autres) ; ne se  
préoccupent pas de leur enfant. La relation avec  
l'enfant n'est pas caractérisée par la chaleur mais  
par la distance ; pas d'exigences envers l'enfant  
et le style parental est donc défini par une  
certaine négligence parentale

Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Parent-child interaction. *PH Mussen (Series Ed.) & EM Hetherington (Vol. Ed.), Handbook of child psychology*, 4, 1-101.

120



# Quel type de parents êtes-vous?

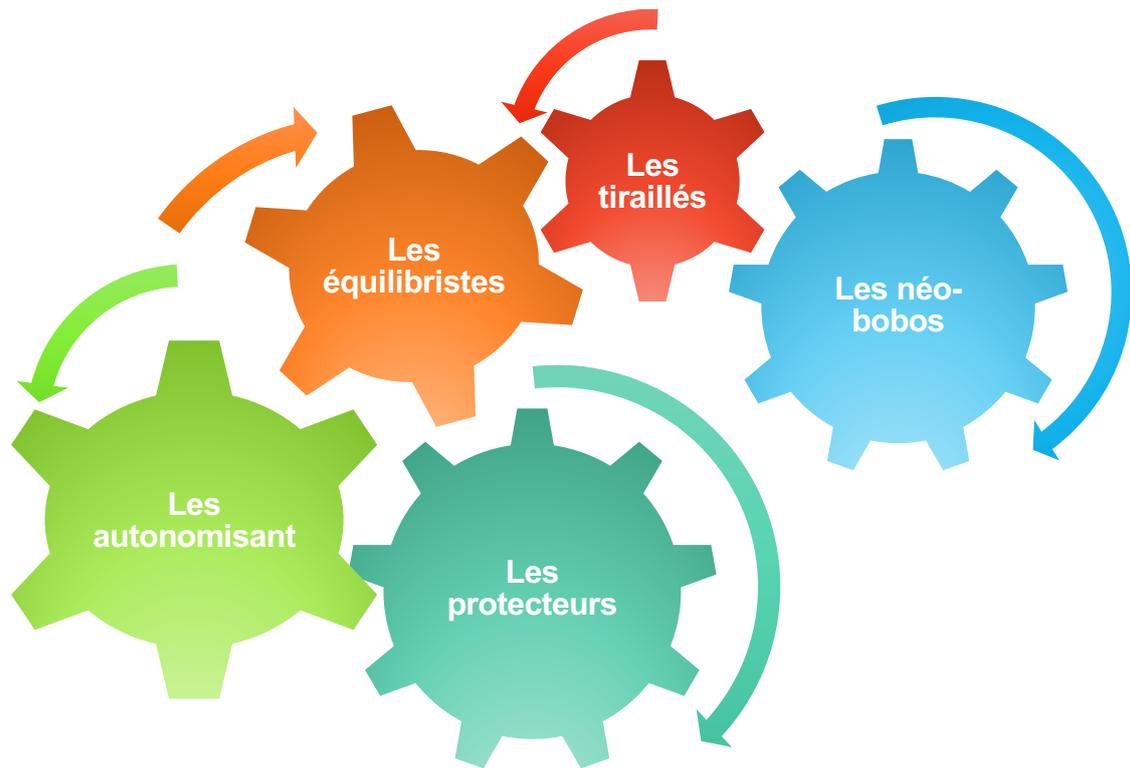
Credit: carlacastagno/iStock/Getty Images Plus

Face au quotidien et aux nombreuses décisions à prendre, quel parent ne s'est pas posé la question: « *Comment font les autres parents ????* »

- Enfants gâtés, la faute à qui ?
- ... Et si nous avons créé une génération de petits rois, de tyrans en mal d'autorité et de garde-fous ?
- Suis-je trop laxiste ? Suis-je trop autoritaire ?
- Quelles valeurs transmettre à mes enfants ?
- Quelles libertés leur laisser ?



## Notre société est constituée de ...



123



neuro

## LES PARENTS HYPER AUTORITAIRES-PROTECTEURS



124

## LES PARENTS HYPER-AUTORITAIRES-PROTECTEURS

- Considèrent la **famille comme le centre de l'univers**.
- Revendiquent haut et fort leurs valeurs, fondées sur LE **RESPECT DE L'AUTORITÉ**.
- Des parents qui **ASSUMENT** leur ligne de conduite, leurs choix, leurs décisions et leur **PLACE**.
- **4 parents sur 10**: trop de changement socio-économique, sentiment croissant d'insécurité, sentiment que le monde ne cesse de bouger et d'évoluer à toute allure...
- Des parents qui ont dressé comme rempart le **COCON FAMILIAL** et prônent l'autorité comme valeur **REFUGE**.

125

### Vers le repli !

- Alors que les parents « protecteurs » étaient, il y a près de 10 ans, près de 50% à accueillir les copains, il ne sont plus qu'1/3.
- **MANQUE DE COMMUNICATIONS**: punir son enfant sans fournir d'explications.
- **INCOMPRÉHENSION**: ne comprend pas les raisons des interdictions d'un parent autoritaire. L'enfant peut alors croire qu'il n'est pas important, puisque ses besoins et ses goûts ne sont pas considérés. Il risque de se laisser dire quoi faire par les autres, d'être peureux et d'avoir une mauvaise estime de lui-même.
- Les **attentes trop élevées** du parent peuvent aussi causer de **l'anxiété chez l'enfant**.



126

## À la découverte du mensonge: Une habileté qui croît avec l'usage & l'âge



Ce stade survient vers l'âge de 4 ans. Mentir, ça prend beaucoup d'énergie. Quand ils sont petits, ils vont faire ce qu'on appelle de la fuite sémantique, ils s'échappent et éprouve des difficultés avec la suite des informations.

Vers l'âge de 5 ans, ils évitent un peu mieux les fuites sémantiques. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, ils deviennent très bons pour éviter la fuite sémantique.

Les adolescents sont très bons pour éviter la fuite sémantique, parce qu'ils apprennent que le mensonge est payant, même si ce n'est pas socialement acceptable.

127

## Vers le repli !

Comme ces parents jouissent d'un grand pouvoir sur leur enfant, c'est souvent à l'adolescence que les problèmes apparaissent.



128

## Petite astuce pour un grand cerveau!

- Avant de conclure que le comportement de votre enfant est préoccupant, **tentez d'abord de comprendre ce qui vous fait réagir.**
- Est-ce parce **qu'il agit à l'encontre de vos valeurs** ou parce que **son attitude vous rappelle un de vos proches?**
- Chaque parent a sa propre histoire: L'**agitation**, par exemple, peut représenter, pour l'un, le côté sportif et apprécié d'un **frère**; et pour l'autre, **l'impulsivité et le tempérament colérique d'un père.**



## L'ENFANT OPPOSITIONNEL

Tentez de **trouver la cause du comportement de votre enfant.** A-t-il vécu des choses difficiles récemment? Qu'en pense ses ami(e)s proche? Est-ce que, sans le vouloir, vos façons de faire pourraient encourager son comportement?

Faites de la **discipline positive.** Plus vous dites non, plus votre enfant le dira aussi.

L'idée n'est pas de dire oui à tout, mais de **nommer les limites positivement.**

Ainsi, **s'il vous demande si vous voulez lui lire une histoire, vous pourriez répondre : « Oui, mais quand tu auras rangé tes jouets et pris ton bain. »**



"It's called 'reading'. It's how people install new software into their brains"

# LES PARENTS NÉO-BOBOS



131

# LES PARENTS NÉO-BOBOS

- **Les dialogueurs:** très à l'écoute de leurs enfants (3 parents sur 10).
- **Communications:** Ils posent des limites, **TOUJOURS** en prenant **LE TEMPS** de bien les **EXPLIQUER**.
- **Valeurs humanistes:** Modernes, conscients que l'éducation est une affaire d'équilibre bien pensé.



Le dialogue



La tolérance

Le respect



132



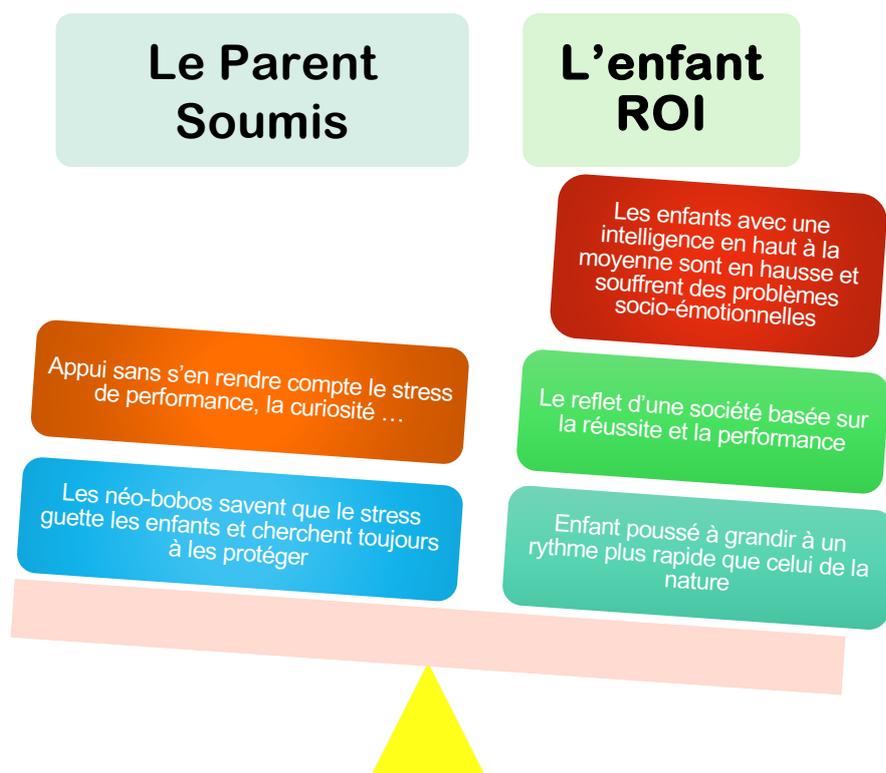
Guéguen, C. (2017). Le cerveau de l'enfant. *L'école des parents*, 622(1), 40-43.

## Des valeurs humanistes!

- Un enfant élevé par des parents « néo-bobos » n'a pas peur de s'exprimer, de dire ce qu'il pense.
- Tolérance = Comprendre l'autre sans se juger.
- Ouverture à l'autre qui passe par l'amour et l'épanouissement de l'enfant.
- L'enfant se sent aimé, valorisé, compris = se sent bien dans sa peau.
- L'enfant a le DROIT de NE PAS PENSER comme ses PARENTS = C'est ce qui permet une **conversation enrichissante** et pleine d'enseignements **pour les 2 parties**.



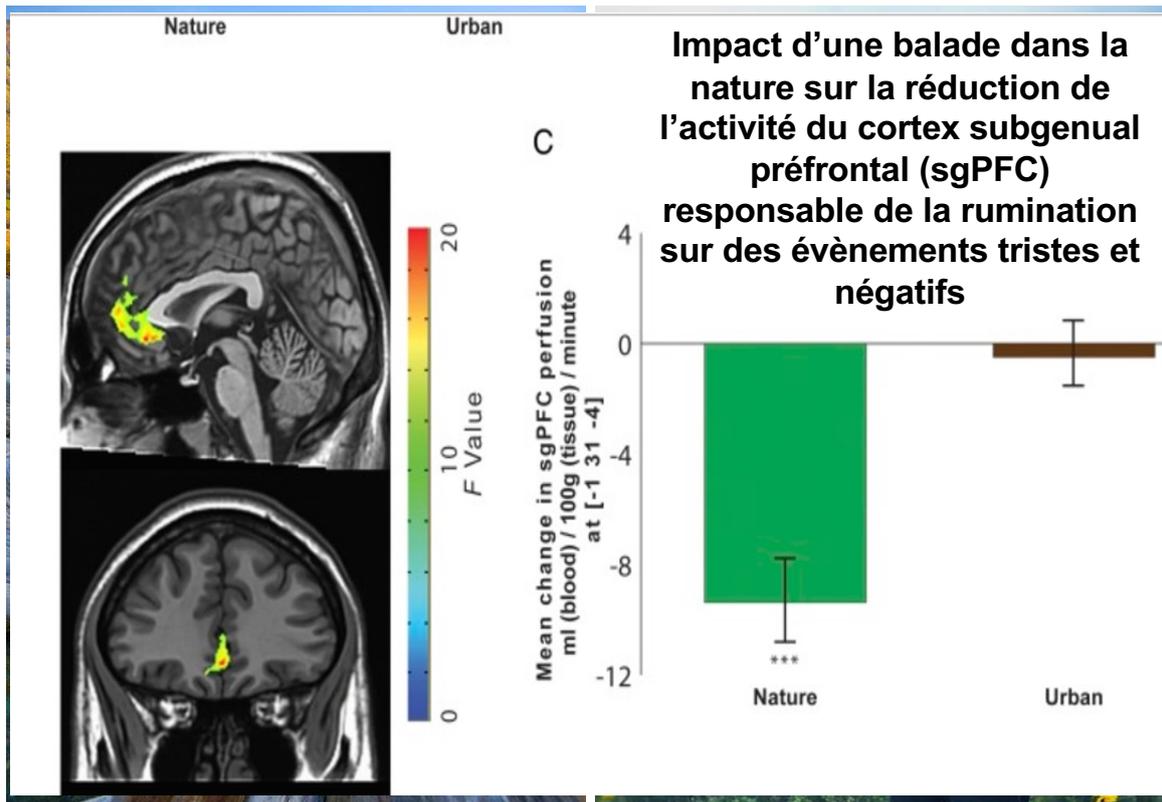
## L'enfant reste un enfant!



### Petite astuce pour un grand cerveau!

**Évitez l'argumentation.** Plus vous répétez et prolongez vos explications, plus votre enfant aura l'occasion de s'opposer à vos demandes et plus la situation risque de s'empirer.

**Gardez le contrôle.** N'attendez pas de perdre patience avant de formuler votre demande. Votre enfant fait une crise? Laissez-le en lieu sûr et sortez de la pièce. Laissez-le se calmer tout seul et arrêtez d'interagir avec lui quelques instants.



Bratman GN, Hamilton JP, Hahn KS, Daily GC, Gross JJ. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 2015 Jul 14;112(28):8567-72

137



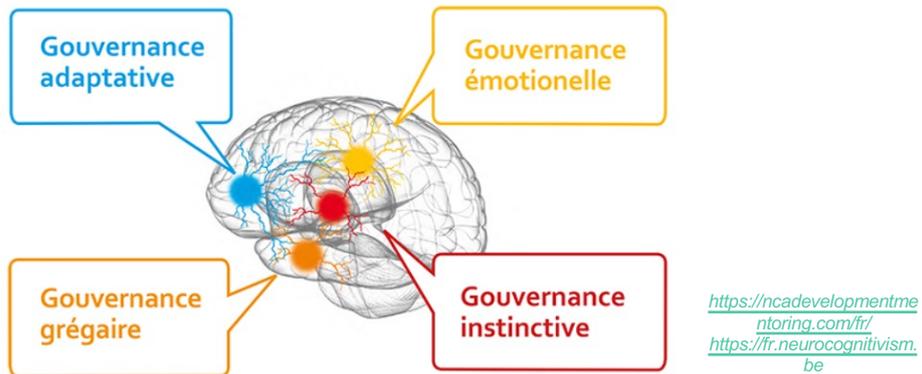
## LES PARENTS TIRAILLÉS



138

## LES PARENTS TIRAILLÉS

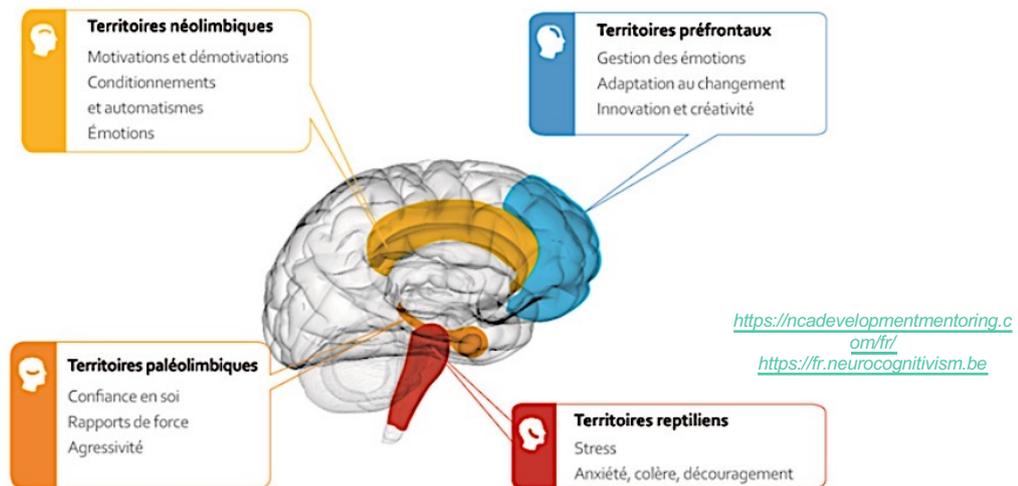
- Incapacité à fixer une ligne claire et définie: dans la **CONTRADICTIONS**
- **Se perdent** dans les dédales des conseils souvent contradictoires qu'on leur donne.
- **2 parents sur 10**: Une société dans l'ère de remise en cause!



- **Les valeurs du passé** ... avec une nécessité de vivre avec son époque : Ils s'y accrochent pour trouver refuge.
- **Un rapport aux jouets très ambigu**: Priver leurs enfants de ces jouets « tendance » consisterait à les marginaliser, ce qui est le comble de l'échec éducatif.
- Paradoxalement, ces mêmes parents sont plus que les autres attirés par les jouets en bois et regrettent massivement le temps où les enfants savaient jouer avec trois fois rien.



- **Difficulté du dialogue** avec ses enfants.
- **Une autorité en dents de scie**: un coup je cède, un coup je gronde!
- **Beaucoup de compromis**: de la table familiale à l'habillement...



141

## L'enfant anxieux

**Partez à la découverte de VOTRE anxiété afin de mieux comprendre celle de votre enfant!**

Rappelez-lui constamment qu'il y a plein de choses dont il n'a plus peur. Cela l'aidera à comprendre qu'il lui est possible de surmonter ses craintes.

Essayez de négocier avec lui des « périodes d'essai » en ce qui a trait aux nouvelles activités. Cela l'encouragera à découvrir le monde.



142

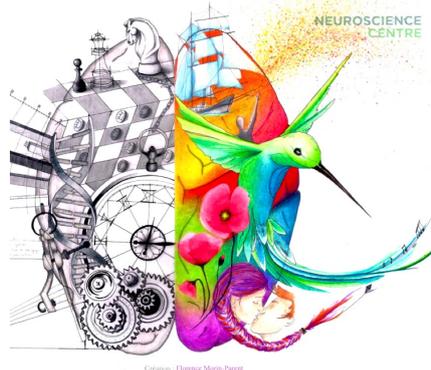
# LES PARENTS AUTONOMISANT



143

## LES PARENTS AUTONOMISANT

- À peine 5%. Facilement reconnaissable: les enfants sont traités comme des petit adultes. Attendent beaucoup d'eux.
- **L'enfant, un individu à part entière.** Ils font très tôt de belles expériences: camp, voyage, sorties, etc..
- Les **enfants** sont **fatigués, désorientés**, ont parfois envie de dire **« STOP »!**

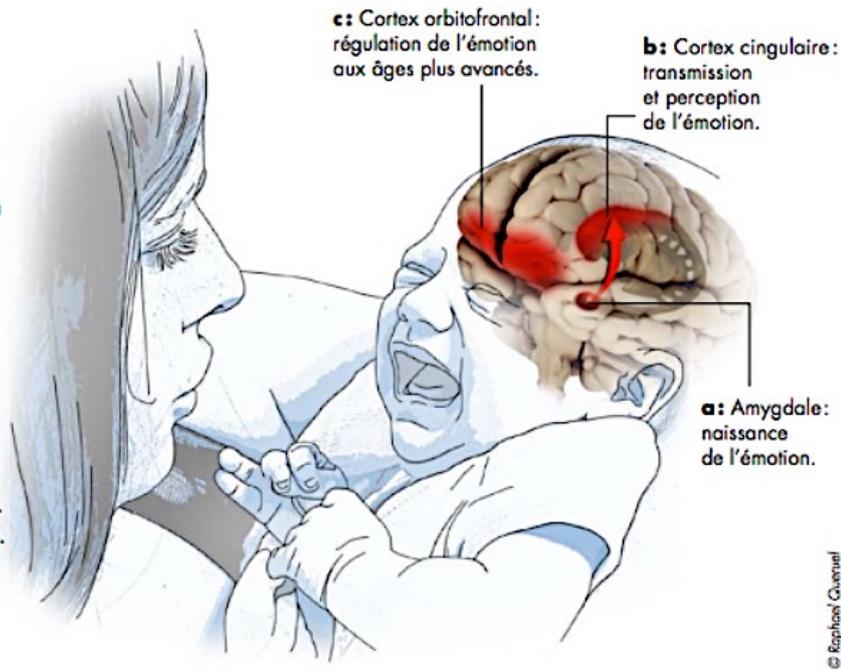


144

Caler les horaires des biberons à heure fixe : ils pourront ainsi planifier leurs journées. Le bébé pourra ainsi être de plus en plus cadré & indépendant.

### L'attachement sécure: une expression libre des émotions

**Un attachement sécure** s'établit lorsqu'un enfant peut exprimer ses émotions et les voir prises en compte. Chez un enfant qui a peur, par exemple, l'émotion part de l'amygdale (a) et gagne le cortex cingulaire (b) qui lui permettra par la suite d'être perçue et exprimée. Si le parent ne répond pas à ces attentes, le cortex cingulaire interdira à l'avenir à l'émotion de quitter l'amygdale. L'émotion sera séquestrée, inconsciente, difficilement exprimable et régulable. Plus tard, chez l'enfant ou l'adolescent, elle ne pourra pas gagner le cortex orbitofrontal nécessaire à sa régulation (c).



### L'autonomie valeur majeure de l'éducation

- Très tôt, l'enfant est confronté à la vie en société: des spectacles en plein air, entourés d'autres enfants.
- Pas question de surprotéger l'enfant, d'être constamment à son écoute, ni de surveiller ses moindres faits, gestes ni sentiments....

- Le sens de l'effort et de la performance.
- Les vêtements symbole de l'intégration.
- Alimentation: l'enfant d'abord



## Petite astuce pour un grand cerveau!



Renforcez le lien positif entre vous et votre enfant.



Pour ce faire, assurez-vous de réserver des moments à votre horaire pour les **consacrer juste à votre enfant.**



Ce sera l'occasion de **jouer avec lui**, de lui **raconter une histoire**, de l'**écouter**.



Il sentira alors **qu'il est important pour vous** et cela **renforcera son lien d'attachement.**

## Petite astuce pour un grand cerveau!

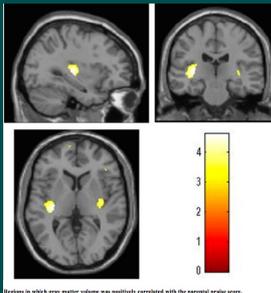
Privilégiez le renforcement positif.

Soulignez ses bons coups, encouragez-le souvent et **dites-lui combien vous êtes fier de lui.**

De même, n'hésitez pas à **donner de l'attention** à votre enfant quand tout va bien.

Lorsqu'il s'amuse tranquillement, dites-lui combien vous êtes content de lui.

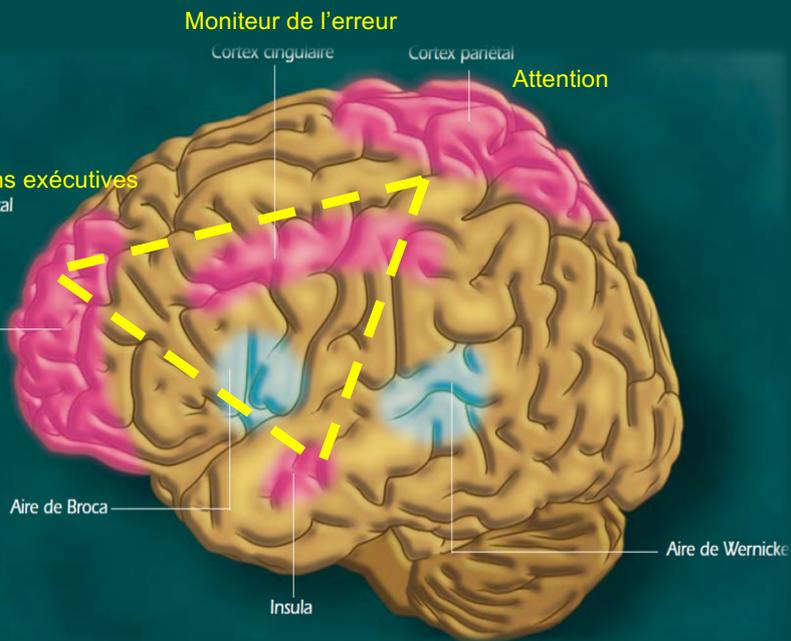
## L'engagement et les compliments des parents augmentent l'activité du cortex insulaire



**RÉGULATION DE LA RÉPONSE SOMATIQUE:** Elle est associée à la perception des sensations viscérales (p. ex., la soif, la faim, sexe), l'équilibre et la détection des rythmes cardiaques et respiratoires, joue un rôle clé dans la réponse affective

Fonctions exécutives

Cortex préfrontal



Matsudaira I, Yokota S, Hashimoto T, Takeuchi H, Asano K, Asano M, Sassa Y, Taki Y, Kawashima R. Parental Praise Correlates with Posterior Insular Cortex Gray Matter Volume in Children and Adolescents. *PLoS One*. 2016 Apr 21;11(4)

149



## LES PARENTS ÉQUILIBRISTES



150

## LES PARENTS ÉQUILIBRISTES

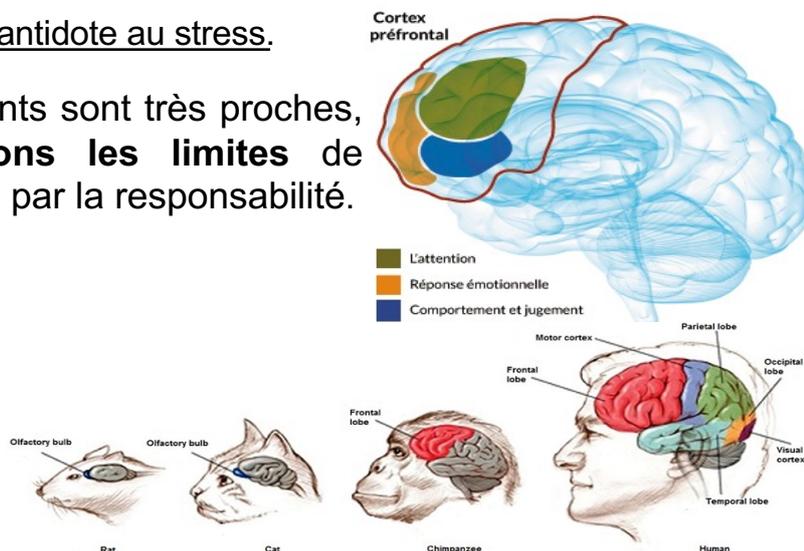
- Constamment à la recherche d'un point d'équilibre, de convergence, entre différents valeurs.
- À la fois ouverts, autoritaires et prêts au dialogue.
- Volonté de tourner le dos aux valeurs d'hier pour naviguer le mieux possible dans le monde actuel: apprendre aux enfants à être combatifs dans une société parfois agressive et sans pitié.
- 1 parents sur 10.**



151

## Les clefs: savoir s'adapter et le sens des responsabilités

- Table rase du passé: la nouvelle générations!
- Éducation à la responsabilité: sport, musique, activité artistique.
- Ont du mal à se définir car ils sont un peu de tout à la fois.**
- Les câlins comme antidote au stress.
- Parents et enfants sont très proches, tout **en gardons les limites** de l'autorité définie par la responsabilité.



152

# Ce trait traditionnellement jugé comme négatif pourrait se transformer en avantage dans un bon environnement familial

De nombreux enfants exposés à des environnements éprouvants s'en sortent très bien.

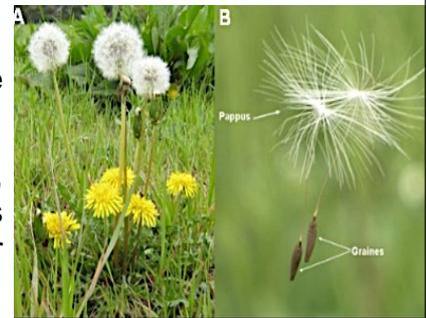
On les dit résilients ou **“enfants pissenlits”**, puisqu'ils sont capables de s'adapter dans des conditions difficiles.

Les enfants plus sensibles à leur environnement, comme les enfants impulsifs, sont appelés **“enfants orchidées”**. Car, si l'orchidée se fane dans des conditions hostiles, elle s'épanouit dans un cadre sécurisant contenant: fournir des modes de reconnexion, et une validation constante des sentiments.

Orchidées = Ressentir les choses intensément, ce qui signifie qu'ils regardent le monde d'une manière nouvelle - profonde - et cela s'accompagne souvent de dons exceptionnellement puissants. Aidez l'enfant orchidée à trouver ces points/qualités forts, à les nourrir, et lorsque la confiance en soi est faible, rappelez-lui toutes les qualités étonnantes qu'il a à offrir.

Élevés dans un environnement favorable, les “enfants orchidées” s'en sortent bien à l'adolescence et pourraient même, à divers égards, surpasser leurs pairs moins sensibles.

Dr. Cherine Fahim



Rioux C, et al. Differential susceptibility to environmental influences: Interactions between child temperament and parenting in adolescent alcohol use. *Dev Psychopathol.* 2016 Feb;28(1):265-75.

153

○ La plupart des définitions du **tempérament** se sont concentrées sur les aspects les plus réactifs du tempérament, liés à **l'affect positif et négatif, à la récompense, à la punition et à l'excitation à la stimulation dans le développement d'un contrôle énergétique du comportement de l'enfant.**

➤ Les processus qui sous-tendent ce contrôle par effort et donc le libre arbitre sont essentiels à la socialisation.

○ Kochanska (1995), par exemple, a indiqué que **le libre arbitre est lié à des différences individuelles de tempérament dans le contrôle de l'effort.** Il a examiné longitudinalement le développement de la relation complexe entre la compliance et l'intériorisation dans l'enfance.

□ Il a fait la distinction entre deux formes qu'il mesurait, **lorsque l'enfant embrassait et approuvait avec empressement l'agenda de la mère,** et **situationnelle, lorsque l'enfant était coopératif, mais manquait d'un engagement sincère et d'un sentiment d'obligation interne.**

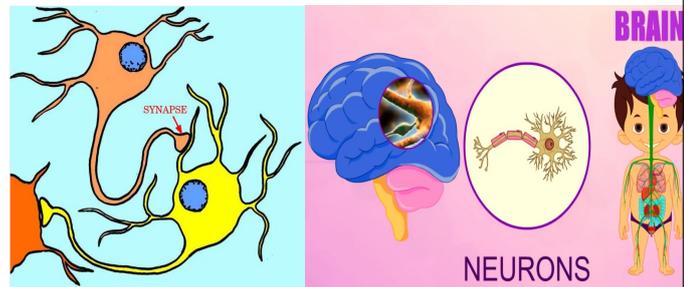
○ **Diverses voies vers l'intériorisation pour les enfants avec des tempéraments différents:** Pour les **enfants relativement craintifs / anxieux,** la discipline douce maternelle désamorce le pouvoir, résultant en un niveau optimal et modéré d'excitation anxieuse, prévoyait une intériorisation. Pour **les enfants relativement intrépides,** cependant, la sécurité de l'attachement était associée à l'intériorisation. Les résultats sont discutés dans un cadre proposant des voies alternatives à l'intériorisation - l'une capitalisant sur la peur / l'anxiété et l'autre s'appuyant sur des relations interpersonnelles positives et coopératives entre la mère et l'enfant - avec différentes voies efficaces pour les enfants de tempérament différent.

Kochanska G. (1995). Children's temperament, mothers' discipline, and security of attachment: multiple pathways to emerging internalization. *Child Dev.* 66, 597-615  
Leisman G, et al., Intentionality and "free-will" from a neurodevelopmental perspective. *Front Integr Neurosci.* 2012 Jun 27;6:36.

154

# Pendant ces périodes de développement rapide (0-4 ans), le cerveau est extrêmement adaptable et flexible

- Cela signifie que les circuits de développement sont également très sensibles aux effets perturbateurs du stress élevé, qui libère un flot d'hormones, de réponses immunitaires et neurotransmetteurs (les produits chimiques qui envoient des signaux d'une cellule cérébrale à une autre).

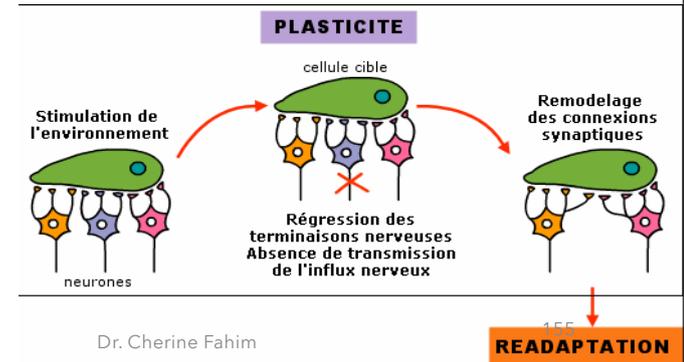


McEwen, B.S., et al.(2015). Stress effects on neuronal structure: hippocampus, amygdala, and prefrontal cortex. *Neuropsychopharmacology*, 41(1), 3-23.

Eiland, L., et al. (2012). Chronic juvenile stress produces corticolimbic dendritic architectural remodeling and modulates emotional behavior in male and female rats. *Psychoneuroendocrinology*, 37(1), 39-47.

Sabatini, M.J., et al.(2007). Amygdala gene expression correlates of social behavior in monkeys experiencing maternal separation. *The Journal of Neuroscience*, 27, 3295-3304.

Harzog, J.I., & Schmahl. C. (2018). Adverse childhood experiences and the consequences on neurobiological, psychosocial, and somatic conditions across the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 4(9), 420.



155

Trois systèmes cérébraux sont particulièrement sensibles

1. **● SYSTÈME DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS** systèmes, qui comprennent l'amygdale, où les circuits pour traiter la peur et la menace se développent tôt dans la vie;
2. **● SYSTÈMES DES MÉMOIRES** qui incluent l'hippocampe, où circuits pour la mémoire et l'apprentissage simple (par exemple, se souvenir de l'emplacement d'un objet) commence tôt et se poursuit plus tard dans l'enfance;
3. **● SYSTÈMES DE FONCTIONS EXÉCUTIVES**, qui incluent le cortex préfrontal et d'autres régions du cerveau, où les circuits pour focaliser attention, contrôle des impulsions et niveau supérieur des compétences cognitives se développent.

Duncan, N.W., et al. (2015). Negative childhood experiences alter a prefrontal-insular-motor cortical network in healthy adults: A preliminary multimodal rsfMRI-fMRI-MRSdMRS study. *Human Brain Mapping*, 36(11), 4622-4637.

Callaghan, B.L., & Tottenham, N. (2016). The neuro-environmental loop of plasticity: A cross-species analysis of parental effects on emotion circuitry development following

Dr. Cherine Fahim

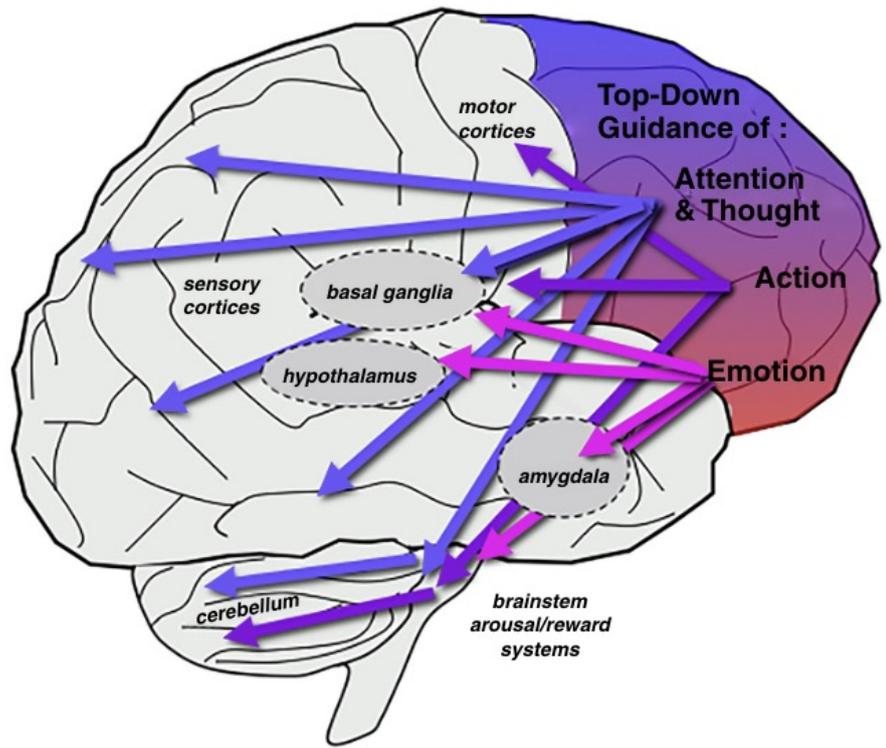
156

156

- Ces systèmes exécutifs aident à modérer les réponses au stress (en régulant d'autres régions du cerveau) ainsi que le système immunitaire réponse à la menace en influençant le taux d'inflammation mobilisée pour protéger le corps).

- **L'inflammation est l'un des noyaux caractéristiques de la réponse au stress (combattre ou fuir).**

- Elle prépare le corps à la cicatrisation potentielle des plaies et la protection contre les infections et le cerveau influence quand et pendant combien de temps il est nécessaire de la maintenir.



Comment faire ?



Aidez-le à mettre des mots sur ses émotions.

Posez-lui des questions et écoutez-le. Votre enfant a surtout besoin d'exprimer ses craintes. Ne tentez pas de trouver des solutions à ses peurs à tout prix.

Lorsque votre enfant développe une nouvelle peur, rassurez-le et laissez-lui tout le temps nécessaire pour surmonter sa peur.

Les enfants vivent parfois de la peur ou ont de la difficulté à s'adapter dans de nouvelles situations. Aidez-votre enfant à se préparer à ces nouvelles situations en utilisant des jeux ou des histoires pour le rassurer.

Aidez votre enfant à développer son estime de soi : misez sur ces qualités, sur ce qu'il peut faire!

Félicitez-le quand il réussit à surmonter sa peur. Rappelez-lui régulièrement toutes les peurs qu'il a réussi à surmonter. Cela l'encouragera à continuer à maîtriser ses craintes.

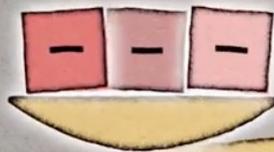
Ne laissez pas votre enfant éviter toutes les situations qui lui causent de l'anxiété. Encouragez-le plutôt à vivre ces situations en lui offrant du soutien.

Avancez lentement mais sûrement avec votre enfant. Respectez son rythme. Traitez les situations problématiques une à une, de façon progressive.

159

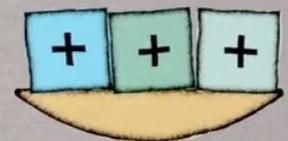
159

Inhibition de la neurogenèse, une perturbation de la plasticité neuronale et une neurotoxicité

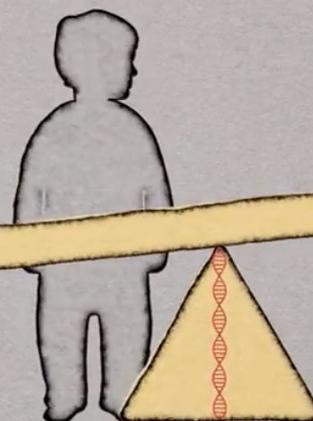


NEGATIVE  
OUTCOMES

Neuroplasticité,  
Neurogenèse,  
Résilience au  
stress



POSITIVE  
OUTCOMES



Fulcrum

Dr. Cherine Fahim

160

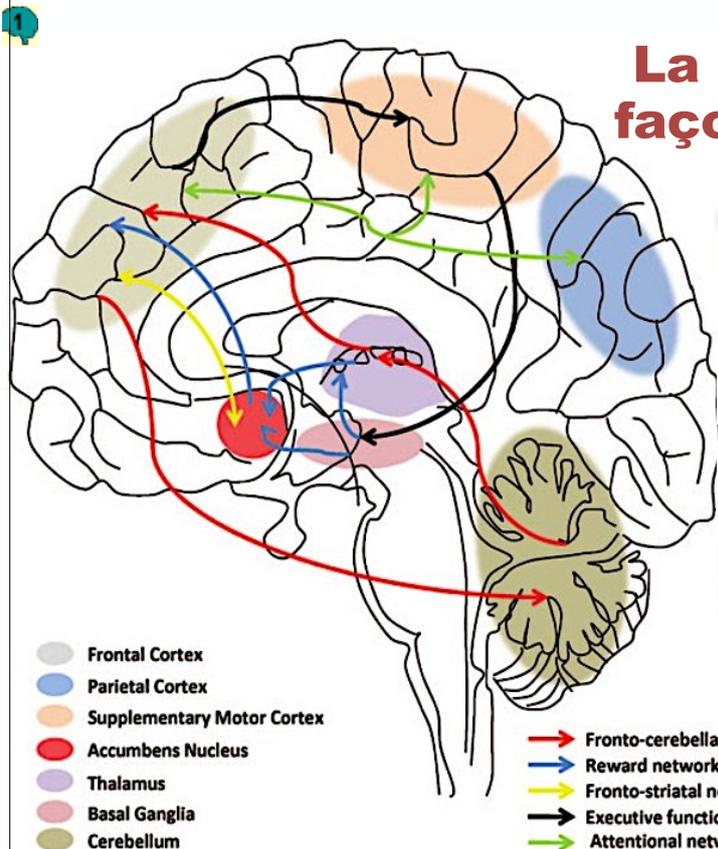
160

L'une des expériences les plus essentielles pour façonner l'architecture du cerveau en neurodéveloppement est la méthode « Va-&-Vient » entre les enfants et les adultes significatifs dans leur vie.

Les **jeunes enfants** cherchent naturellement à interagir par **le regard**, les **expressions faciales** et les **gestes**, les **adultes** réagissent avec le même **genre de vocalisation et de gestes**.

Ce processus de Va-&-Vient est fondamental pour le câblage du cerveau.

161



## La méthode « Va » et « Vient » façonne les circuits du cerveau!

Le BigBoss, dernière région du cerveau à mûrir, prévoir, fixer des priorités, organiser ses pensées, réprimer ses impulsions, peser les conséquences de ses actes, il s'agit de la capacité à prendre des décisions en prenant en compte un grand nombre de facteurs.

**A**ttention, capacité de toucher, imaginer, capacité visuo-spatiale & somato-sensitive.

**M**otricité fine.

**J**oue un rôle central dans le circuit de la récompense. Son fonctionnement repose principalement sur deux neurotransmetteurs essentiels: la dopamine, qui favorise l'envie et le désir, et la sérotonine, dont l'effet traduit plutôt la satiété et l'inhibition.

**C**entral téléphonique géant, dirige les informations vers d'autres parties du cerveau (5 sens).

**R**écompense, plaisir, désir et motricité

**É**quilibre, posture, coordination & harmonisation.

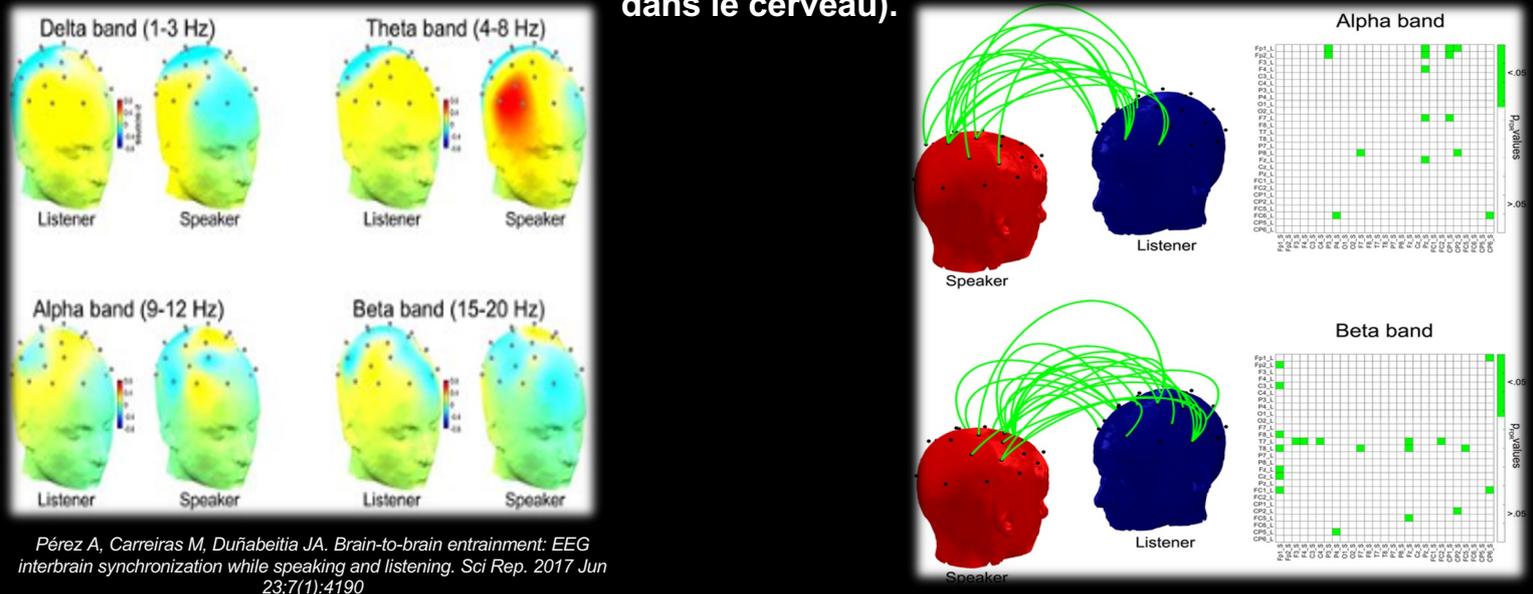
162



## Le pouvoir de raconter une histoire

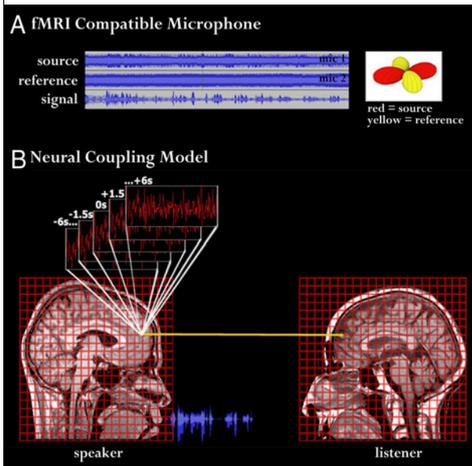
163

**Le rythme des ondes cérébrales entre deux personnes qui conversent se synchronise pour permettre une meilleure connexion entre les deux sujets (mesuré Au moyen de l'électroencéphalographie EEG, une procédure non invasive qui analyse l'activité électrique dans le cerveau).**

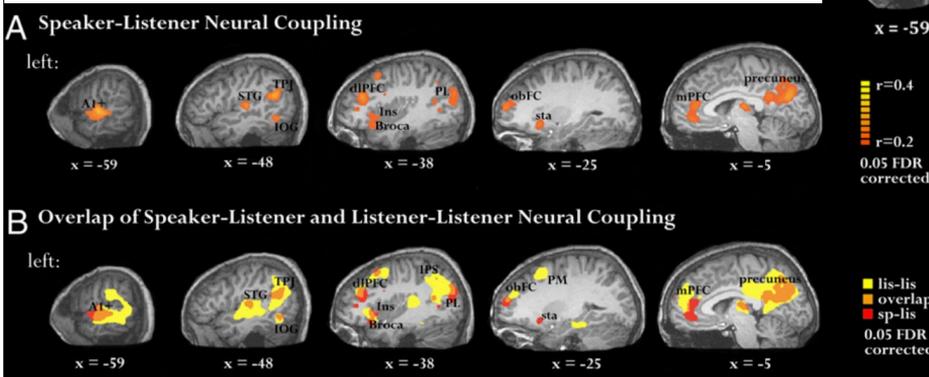
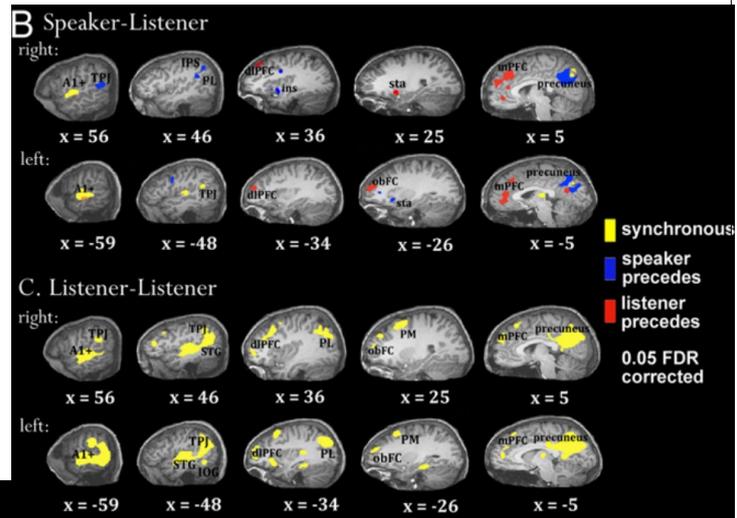


Pérez A, Carreiras M, Duñabeitia JA. Brain-to-brain entrainment: EEG interbrain synchronization while speaking and listening. *Sci Rep.* 2017 Jun 23;7(1):4190

164



**Les régions  
cérébrales se  
synchronisent**



**Les mêmes parties du cerveau  
ont montré une activation au  
même moment, suggérant une  
connexion profonde entre le  
locuteur et l'auditeur.**

*Stephens GJ, Silbert LJ, Hasson U. Speaker-listener neural coupling underlies successful communication. Proc Natl Acad Sci U S A. 2010 Aug 10;107(32):14425-30.*

165

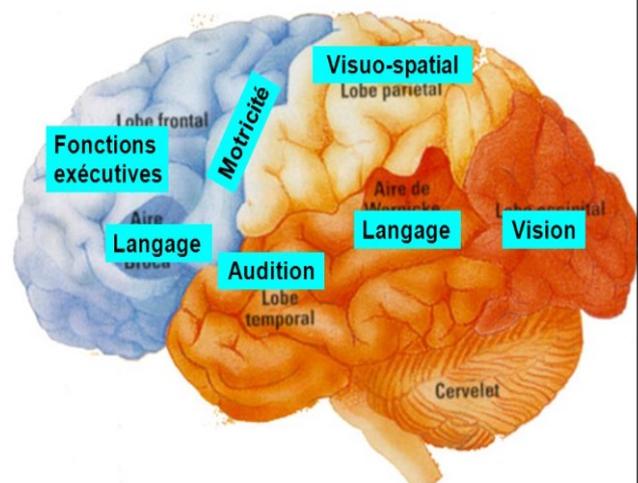
## Lecture de contes et théorie de l'esprit

Le langage (partagé en discussion lors de la lecture des contes), permet à l'enfant d'exprimer une introspection interne qu'il n'arrive encore pas à verbaliser tout seul.

Ce langage lui permet par la suite de mieux refléter et contrôler son comportement.

Selon cette approche, le langage facilite la réflexion et nous aide à prendre conscience de notre processus de pensée et de nos tendances comportementales, ce qui nous permet de mieux contrôler notre comportement.

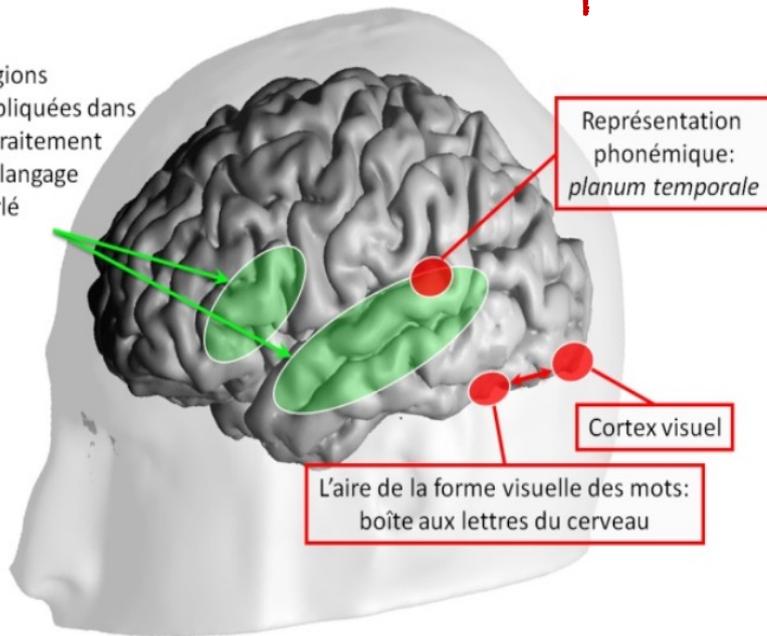
En facilitant le développement du langage à travers la lecture des contes, nous soutenons l'autonomie de l'enfant dans ses pensées ce qui lui permet d'acquérir des outils pour mieux inhiber ses impulsions.



166

## La Lecture active des zones relatives à une expérience réelle

Régions impliquées dans le traitement du langage parlé



La lecture active des régions «classiques» du cerveau telles que l'aire de Broca et de Wernicke, impliquées dans la simple interprétation des mots écrits et du langage.

Lorsque nous dévorons un bon roman, nous « vivons » littéralement aux côtés des personnages du récit, éprouvant leurs sensations, leurs émotions et leurs mouvements



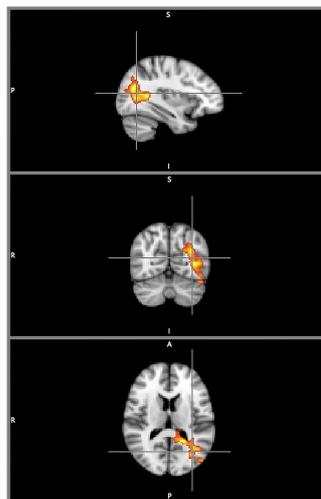
167

La zone du cerveau concernée est une région de l'hémisphère gauche appelée le **cortex d'association pariétal-temporal-occipital**.

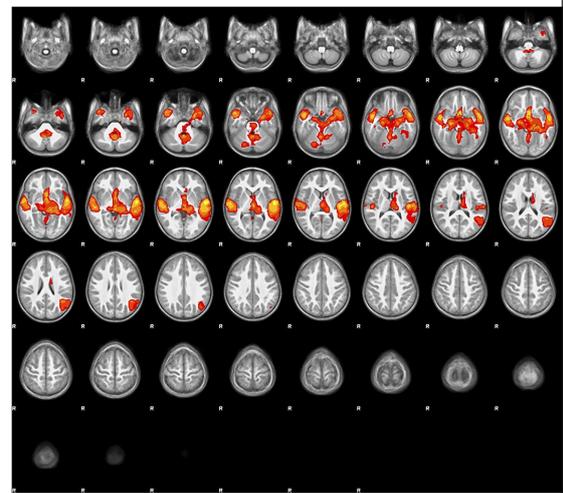
Cette région du cerveau constitue un point nodal dans l'intégration des stimuli visuels et auditifs chez le bébé.

le cortex d'association pariétal-temporal-occipital, connue pour être **particulièrement active quand un enfant plus âgé lit pour soi-même**, serait donc activée très tôt chez l'enfant à qui on fait la lecture d'histoires.

Triplanar view of neural activation (stories > tones) with StimQ-P Reading subscale score as explanatory variable, controlling for household income (children 3-5 years).



Group mean activation map for the story listening task.



©2015 by American Academy of Pediatrics

John S. Hutton et al. *Pediatrics* 2015;136:466-478

**PEDIATRICS**

168

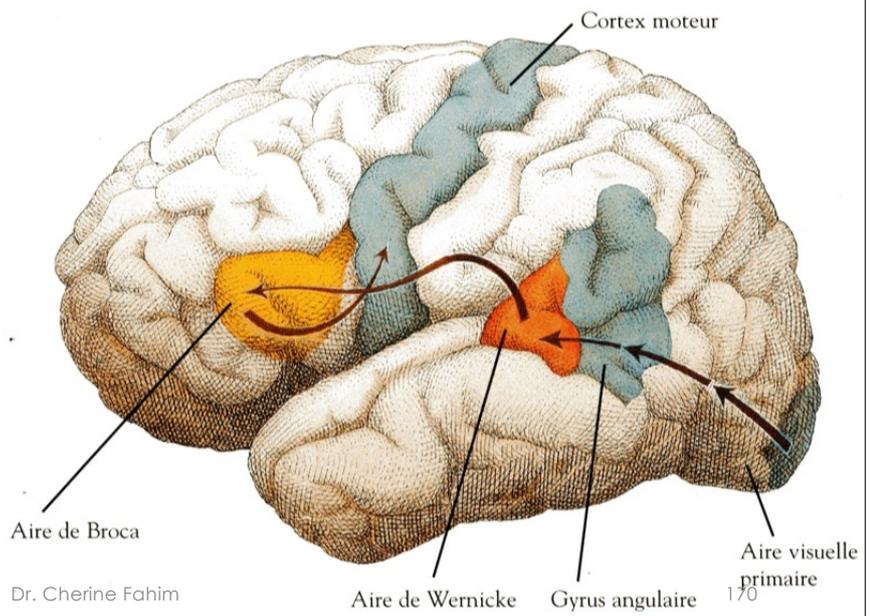


<http://rire.ctreq.qc.ca/wp-content/uploads/2018/10/CTREQ-Projet-Savoir-Fonctions-executives.pdf>

TYPE DE JEUX OU D'ACTIVITÉS	LIENS AVEC LES FONCTIONS EXÉCUTIVES	EXEMPLES DE GESTES À POSER PAR LES ADULTES
<p><b>Jeux symboliques</b></p> <p>Jouer à faire semblant avec d'autres personnes (ex. : jouer à être un boulanger ou un pâtissier, un caissier, un serveur, un client)</p>	<p>Pour jouer à des jeux symboliques, les enfants doivent garder en mémoire leur rôle et ceux des autres, d'une part, et inhiber les comportements qui ne correspondent pas à leur rôle, d'autre part, et ce, tout en s'adaptant à l'histoire, qui évolue à mesure que le jeu avance.</p> <p>N.B. Le jeu symbolique renvoie à des scénarios entièrement construits par l'enfant et non proposés par l'adulte.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fournir des objets ou des jouets aux enfants pour enrichir le jeu symbolique</li> <li>■ Planifier le jeu avec les enfants</li> <li>■ Étayer le jeu des enfants en y prenant part ou en interprétant un nouveau personnage</li> <li>■ Se baser sur des histoires lues ou s'inspirer de vidéos</li> </ul>

## Du langage interne vers le langage externe : de la compréhension à la rationalisation et le développement de stratégie

Les images visuelles et leur charge affective sont mises en mots en premier lieu dans un langage interne (aire de Wernicke), qui est par la suite transmis à l'aire de Broca (production du langage) dans le frontal : rationalisation et développement de stratégie.

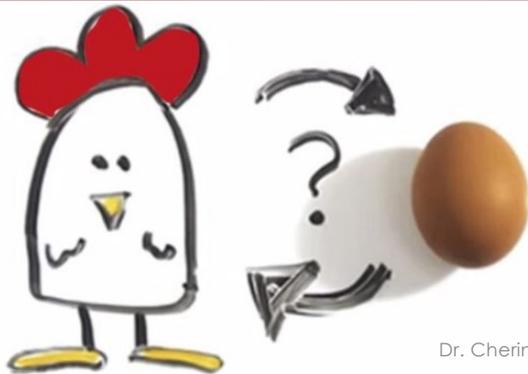


Une **méta-analyse** portant sur la **prévalence des difficultés langagières chez les enfants présentant un trouble du comportement** (Hollo, Wehby et Oliver, 2014) a souligné qu'en moyenne **81% des enfants des études analysées éprouvaient des difficultés langagières non identifiées.**

De plus, **47 % des enfants avaient des difficultés langagières très importantes**, c'est-à-dire que le degré de celles-ci était jugé modéré à sévère.

**Les enfants ayant un trouble développemental du langage identifié en bas âge auraient plus de deux fois plus de chances de présenter des difficultés comportementales**

(Yew et O'Kearney, 2013). Par ailleurs, une revue narrative systématique (Benner, Nelson et Epstein, 2002) rapporte que 57 % des enfants ayant des atteintes langagières présenteraient aussi un trouble du comportement.

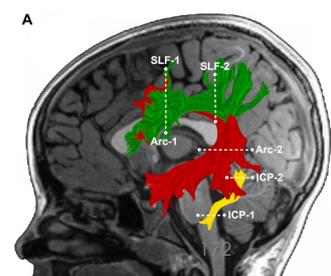
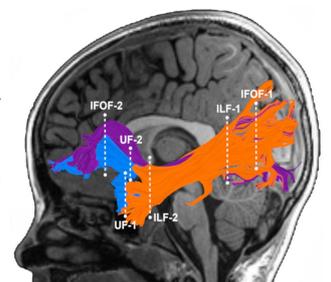
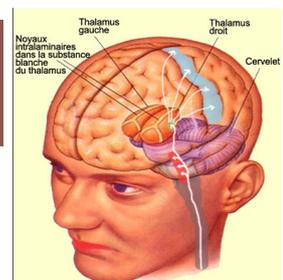


Dr. Cherine Fahim

## Les habiletés langagières et le comportement: l'œuf ou la poule?

## Lors de la perception de la parole

- L'information auditive est transmise depuis le thalamus vers le cortex auditif dans le lobe temporal qui est enfouie dans la scissure de Sylvius.
- La sélectivité au langage (par rapport à d'autres sons complexes tels la musique) est caractérisée par une plus grande latéralisation à l'hémisphère gauche.
- Cette latéralisation reflète à la fois les attentes (« top-down ») de l'auditeur et certains aspects du stimulus ; les transitions auditives rapides sont ainsi traitées de manière privilégiée par la région gauche alors que la région droite est plus sensible aux variations de fréquence sonore.
- **La voie « ventrale »** correspond à l'identification d'« objets auditifs », spécifiques de la parole humaine permettant **l'accès au sens**.
- **la voie « dorsale »** traitement sublexicale de l'information linguistique auditive, conduisant à une **segmentation en unités phonologiques** donnant lieu à un traitement en **mémoire phonologique** à court terme et en mémoire de travail. Sollicitée par le traitement de mots nouveaux ou peu fréquents. Représente un réseau dédié à l'intégration sensorimotrice auditive.



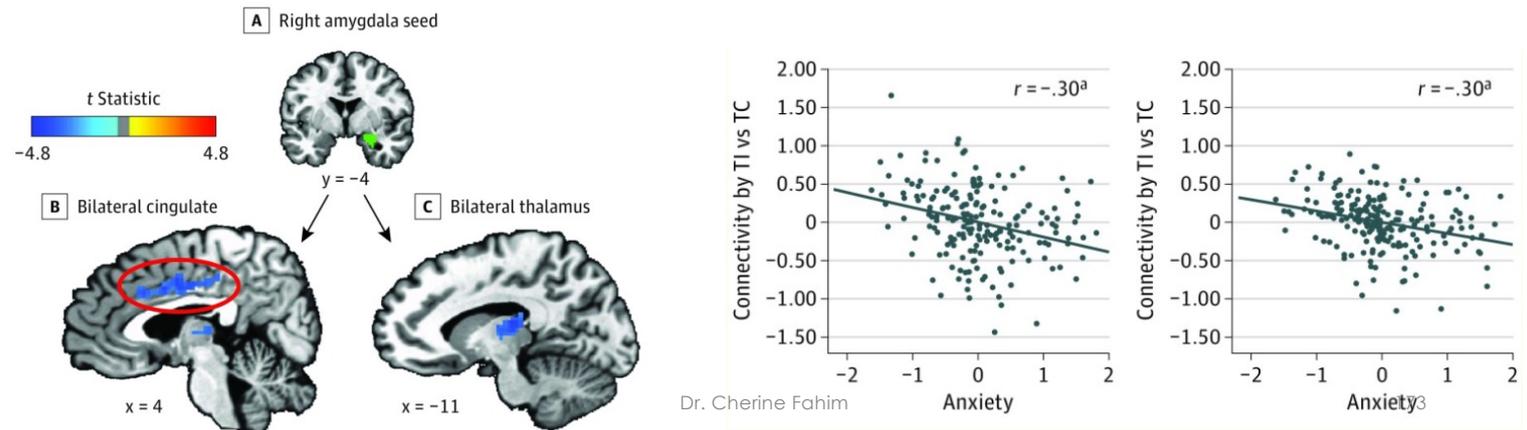
Dr. Cherine Fahim

## Association de l'anxiété à la connectivité de l'amygdale avec le cortex cingulaire et le thalamus en tant que fonction de l'attention orientée vers la menace

**Amygdale** : système d'alerte émotionnel

**Cortex Cingulaire** : Moniteur de l'erreur, capacité de changer de canal entre émotions et cognitions

**Thalamus** : Consol de mixage/transfert de nos 5 sens extéroceptifs



Dr. Cherine Fahim

173

Les enfants font souvent face à des situations qui les amènent à sélectionner une option parmi plusieurs options qui se font concurrence. Une activité qui requière l'activation du cortex cingulaire antérieur (moniteur de l'erreur).

Lorsqu'ils prennent de telles décisions, les enfants doivent examiner les **options conflictuelles disponibles** à la lumière des **attentes** et des **règles spécifique** qu'ils doivent respecter.

Ils doivent réguler leur impulsion / émotions et choisir LE comportement socio-émotionnel correcte.

Un contrôle volontaire plus grand est aussi corrélé positivement avec les neurones miroir dans une situation sociale.

être capable de se détendre lors de situations stressantes, de canaliser sa colère afin de ne blesser personne et de se concentrer sur une tâche jusqu'à ce qu'elle soit accomplie.

Ces habiletés socioaffectives permettent aux enfants de maîtriser leurs émotions, d'établir des relations saines et positives et de surmonter les épreuves de la vie.

Ce type de «sélection comportemental et cognitif» est lié au concept de MIO.

174

THE EARLY YEARS

## Preschool Program Improves Cognitive Control

Adele Diamond,<sup>1\*</sup> W. Steven Barnett,<sup>2</sup> Jessica Thomas,<sup>2</sup> Sarah Munro<sup>1</sup>

Cognitive control skills important for success in school and life are amenable to improvement in at-risk preschoolers without costly interventions.

Certains pensent que la période préscolaire est trop tôt pour essayer d'améliorer le contrôle cognitif. Pourtant, cela peut être fait.

Le contrôle cognitif peut être améliorés chez les enfants de 4 à 5 ans dans les classes des écoles publiques régulières avec des enseignants réguliers.

Si, tout au long de la journée scolaire, le contrôle cognitif est soutenu et progressivement remis en question, les bénéfices se généralisent et se transfèrent à de nouvelles activités.

L'«exercice» quotidien de FE semble améliorer le développement de la FE tout comme l'exercice physique renforce le corps.

Plus la tâche est exigeante en FE, plus elle est fortement corrélée aux mesures académiques.

Les FE [en particulier l'autodiscipline (inhibition)] prédisent et tiennent compte de la variance unique des résultats scolaires indépendamment et de manière plus robuste que le QI.

Dr. Cherine Fahim

175

Developmental Cognitive Neuroscience 2 (2012) 290–291

Contents lists available at SciVerse ScienceDirect



Developmental Cognitive Neuroscience

journal homepage: <http://www.elsevier.com/locate/dcn>



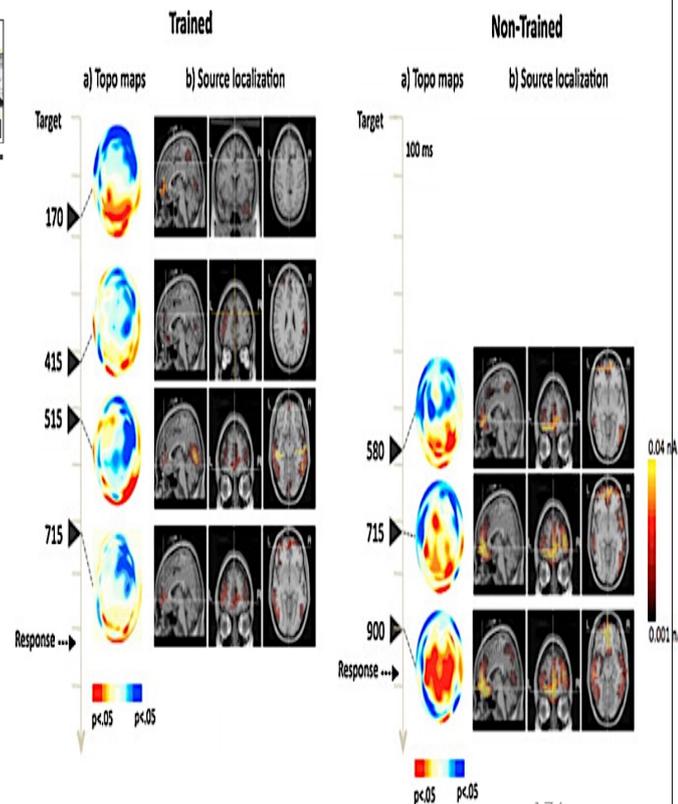
### Le contrôle cognitif est impliqué dans la régulation des pensées, des émotions et des réponses.

Cette fonction connaît un développement majeur au cours des années préscolaires et est associée à un réseau neuronal impliquant le cortex cingulaire antérieur et les structures préfrontales.

Dans la présente étude, un groupe d'enfants de 5 ans (n = 37) a été affecté soit à un groupe de formation qui a effectué dix séances de formation informatisée de l'attention, soit à un groupe témoin non formé.

L'évaluation de la performance dans une gamme de tâches, ciblant l'attention, l'intelligence et la régulation de l'affect a été réalisée à trois reprises: (1) avant, (2) après et (3) deux mois après la fin de la formation.

Rueda, M. R., et al. (2011). Enhanced efficiency of the executive attention network after training in preschool children: Immediate and after two months effects. *Developmental Cognitive Neuroscience*.



176

175

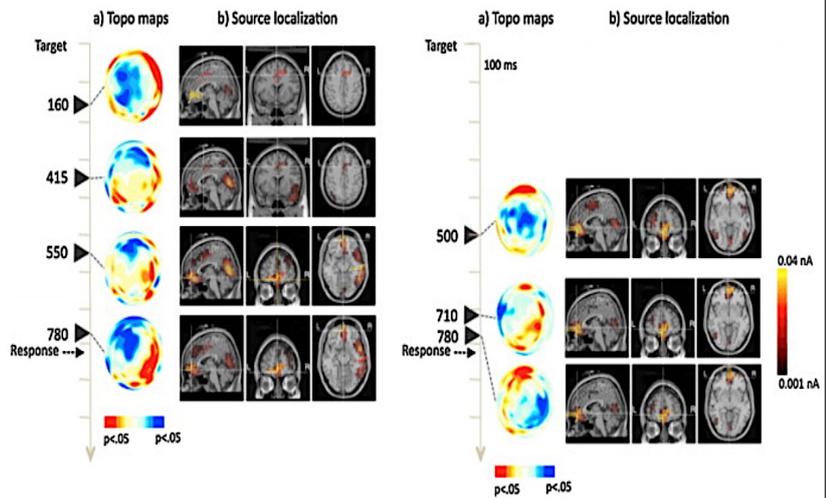
176

La fonction cérébrale a été examinée avec un système d'électroencéphalogramme à haute densité.

Les résultats démontrent que **les enfants formés activent le réseau d'attention exécutive plus rapidement et plus efficacement** que les enfants non formés, un effet qui a encore été observé deux mois après sans formation supplémentaire.

**Des preuves de transfert de l'entraînement de l'attention vers l'intelligence fluide et la régulation de l'affect ont été observées.**

**Les résultats montrent que l'efficacité du système cérébral sous-jacent à l'autorégulation peut être améliorée par l'expérience au cours du développement, offrant des opportunités d'amélioration du programme.**



Rueda, M. R., et al. (2011). Enhanced efficiency of the executive attention network after training in preschool children: Immediate and after two months effects. *Developmental Cognitive Neuroscience*.

177

177

# Pleine conscience

Comment amener l'enfant à être en pleine conscience ?

Dr. Cherine Fahim

178

178

# Pleine prise de conscience : c'est comment chez l'enfant ?

La définition de la pleine conscience, habituellement reprise de Jon Kabat-Zinn (1982), comprend quatre éléments importants : L'attention est :

1. **D**irigée volontairement ;
2. **S**ur l'expérience présente (corps en mouvement, pensée, musique, prière, image, souvenirs, etc...) ;
3. **A**vec une attitude d'exploration curieuse ;
4. **C**aractérisée par la réceptivité et l'ouverture à tous les possibles (ouverture d'esprit, sans appréhension, ni peur, ni jugement, aller jusqu'à la fin du scénario mental)

Dr. Cherine Fahim

179

179

**Le but ultime de la pleine prise de conscience est l'autorégulation de l'attention et l'orientation vers l'expérience interne via une régulation du focus attentionnel, qui implique la flexibilité et l'inhibition cognitives**

Observation de l'expérience interne  
(connexion corps\_8 sens-cerveau\_insula)

Description (mise en mots) de l'expérience interne (les aires du langage dans le temporal et leur connexion frontale)

Non-réactivité à l'expérience interne, MAIS observation

Orientation vers l'expérience Avec une attitude d'exploration ouverte (qu'est ce qui se passe entre mon corps et mon cerveau Thalamus)

Agir consciemment, un changement de perspective : tolérance des états émotionnels aversifs, gestion de soi, clarification des valeurs et flexibilité mentale (thalamus et ganglions de la base)

Dr. Cherine Fahim

180

180

# attentionnelle du monde intérieur et son effet sur le comportement est important chez l'enfant ?

dysfonctionnement de l'intégration sensorielle

Des difficultés importantes de régulation sensorielle semblent être un facteur de risque dans le développement de troubles émotionnels et comportementaux et sont souvent concomitantes à ceux-ci (Gouze, Hopkins, LeBailly et Lavigne, 2009).

Dr. Cherine Fahim

181

181



- ✓ Le **dysfonctionnement de l'intégration sensorielle** qui comprend notamment la **difficulté à moduler et à réguler l'intensité et la nature des réponses aux stimulations sensorielles** de façon adaptée dans la vie quotidienne **touche de plus en plus d'enfants** (neurotypiques, TSA, hypersensibles, TDAH, troubles oppositionnels).
- ✓ Ce trouble s'enracine avant tout dans des *patterns* de réactivité sensorielle particuliers : difficultés de l'enfant à réguler ses émotions, ses comportements et ses capacités motrices en réponse aux stimulations sensorielles.
- ✓ Les enfants qui présentent un trouble de la régulation sensorielle manifestent fréquemment des dysfonctionnements sensoriels et moteurs.
- ✓ Les difficultés de traitement sensoriel ont été liées à l'émergence et au maintien de **difficultés attentionnelles** (Miller et al., 2004).
- ✓ La prévalence est de de 55 % à 63 % des troubles de la régulation sensorielle **concomitants aux troubles du comportement**, soulignant ainsi la contribution importante de ces difficultés à la compréhension des troubles du comportement.

Dr. Cherine Fahim

182

182

On distingue trois types de troubles de la régulation, caractérisés par des *patterns* comportementaux, sensoriels et moteurs spécifiques

**1. Le type « Hypersensible »**,  
Les enfants qui présentent un trouble de la régulation hypersensible « évitent les stimulations sensorielles ou y manifestent des réactions aversives ».



**3. Le type En recherche de sensations/Impulsif** recherchent activement à satisfaire leur besoin de stimulation sensorielle intense, de manière beaucoup plus marquée.

Ils ont un besoin important de décharge motrice et présentent une impulsivité diffuse et de hauts niveaux d'activité.

Des difficultés dans le domaine du sommeil et du langage, tant expressif que réceptif, sont également souvent présentes.

Dr. Cherine Fahim

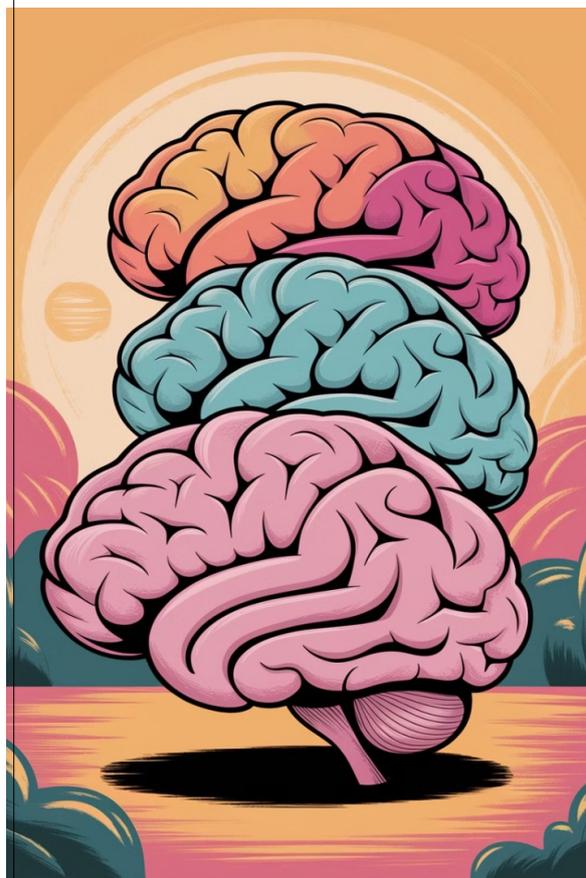
183

183

**À retenir !**



184



# Le développement cérébral de 0 à 25 ans : Conseils pratiques

Le développement cérébral est un processus complexe qui s'étend de la naissance à l'âge adulte. Cette présentation offre des conseils pratiques pour chaque étape de ce développement, en se basant sur les connaissances actuelles en neurosciences.



par Cherine Fahim

## 1. De 0 à 2 ans : Le développement sensorimoteur

1

### Favoriser un attachement sécurisé

Répondez rapidement et chaleureusement aux besoins du bébé pour renforcer le sentiment de sécurité, ce qui favorise le développement de circuits cérébraux solides dans le système limbique (notamment l'amygdale). *Exemple : Prenez votre bébé dans vos bras lorsqu'il pleure, parlez-lui doucement et rassurez-le.*

2

### Créer un environnement riche en stimulations sensorielles

Offrez des expériences variées (textures, sons, couleurs, interactions physiques) pour stimuler les connexions synaptiques. *Exemple : Utilisez des jouets simples avec des formes et des sons variés ou passez du temps à explorer l'extérieur avec votre bébé.*

3

### Ritualiser les séparations

Avant de partir, expliquez au bébé avec des mots simples que vous revenez bientôt. Cela renforce la mémoire et diminue l'anxiété liée à la séparation. *Exemple : "Maman va partir, mais je reviens après ta sieste."*

## 2. De 3 à 6 ans : Le développement émotionnel et social



### Encourager l'expression des émotions

Aidez l'enfant à mettre des mots sur ses émotions, ce qui active le cortex préfrontal et diminue l'activation excessive de l'amygdale. Exemple : "Tu as peur ? C'est normal, mais regarde, ce chien est gentil et il ne peut pas te faire de mal."



### Établir des routines prévisibles

Les routines aident à réduire l'anxiété en offrant une structure sécurisante, ce qui apaise le système limbique. Exemple : Créez un rituel du coucher avec des étapes répétées (histoire, câlin, musique douce).



### Valoriser les efforts et non les résultats

Cette pratique aide l'enfant à développer une mentalité de croissance, renforçant ainsi les réseaux neuronaux liés à la motivation et à la résilience. Exemple : "Je vois que tu as beaucoup essayé, c'est ça qui compte."

187

## 3. De 7 à 12 ans : Le développement cognitif

### Offrir des opportunités d'autonomie contrôlée

Permettez à l'enfant de prendre des décisions adaptées à son âge pour renforcer les circuits du cortex préfrontal (régulation émotionnelle et prise de décision). Exemple : Laissez-le choisir entre deux activités, comme dessiner ou lire après l'école.

### Encourager des stratégies d'autorégulation

Enseignez des techniques simples pour gérer le stress, comme la respiration profonde, qui calme l'amygdale. Exemple : "Inspire profondément par le nez, compte jusqu'à trois, puis expire lentement."

### Créer un environnement positif autour des apprentissages

Transformez les erreurs en opportunités d'apprentissage, en diminuant la peur de l'échec. Cela favorise la consolidation des apprentissages dans l'hippocampe. Exemple : "On apprend toujours de ses erreurs, voyons ensemble ce que tu peux faire différemment la prochaine fois."

188

## 4. De 13 à 17 ans : L'adolescence et la maturation émotionnelle

### 1 Fournir un espace d'écoute sans jugement

Les adolescents ont besoin d'un soutien empathique, surtout lorsque leurs émotions sont amplifiées par une amygdale hyperactive. *Exemple : "Je vois que tu es frustré(e), veux-tu en parler ?"*

### 2 Encourager une prise de recul grâce à la réflexion

Posez des questions qui stimulent le cortex préfrontal et favorisent la mentalisation. *Exemple : "Pourquoi penses-tu que cette situation te rend si anxieux ? Y a-t-il une autre manière de la voir ?"*

### 3 Éviter les punitions strictes et favoriser les discussions constructives

Cela réduit la réactivité émotionnelle et renforce les connexions entre le cortex préfrontal et l'amygdale. *Exemple : "Je comprends que tu sois en colère, mais parlons calmement de ce qui s'est passé et trouvons une solution ensemble."*

189

## 5. De 18 à 25 ans : La maturité cérébrale

### Encourager l'autonomie tout en offrant un soutien

Reconnaissez que le cortex préfrontal est encore en maturation, et que les jeunes adultes ont parfois besoin de conseils pour gérer les responsabilités croissantes. *Exemple : "Quelles sont les options que tu envisages pour ce choix ? Je suis là pour t'aider si tu veux en discuter."*

### Favoriser la gestion du stress et de l'incertitude

Enseignez des pratiques comme la méditation, la pleine conscience ou la planification stratégique, qui aident à réduire l'anxiété généralisée. *Exemple : "Quand tu te sens dépassé(e), fais une pause, respire profondément, puis note tes priorités pour avancer pas à pas."*

### Soutenir la prise de décision à long terme

Aidez les jeunes à visualiser leurs objectifs futurs tout en les aidant à rester réalistes. Cela stimule le cortex préfrontal et renforce les circuits liés à la motivation. *Exemple : "Où te vois-tu dans cinq ans ? Quels petits pas peux-tu faire dès aujourd'hui pour avancer vers cet objectif ?"*

### Rester un modèle d'adaptation positive

Votre façon de gérer vos propres émotions et défis influence directement les jeunes adultes en quête d'exemples. *Exemple : Partagez vos propres stratégies pour faire face au stress et montrez que les échecs sont des opportunités d'apprentissage.*

190

# Conclusion & à retenir !

Le développement cérébral est un processus complexe et continu qui s'étend de la naissance jusqu'à l'âge adulte, nécessitant une approche adaptée à chaque étape.

## Les périodes clés du développement

Chaque tranche d'âge présente des opportunités uniques pour soutenir le développement optimal du cerveau, de la période sensorimotrice (0-2 ans) jusqu'à la maturation complète (18-25 ans).

## Le rôle des adultes

Parents et éducateurs jouent un rôle crucial en tant que guides et modèles, en adaptant leur approche aux besoins développementaux spécifiques de chaque période.

En comprenant ces étapes cruciales du développement cérébral, nous pouvons mieux accompagner les jeunes dans leur croissance et leur épanouissement.

## L'importance de l'environnement

Un environnement stable, stimulant et bienveillant est essentiel pour favoriser un développement cérébral sain à tous les âges.

## La plasticité cérébrale

Le cerveau continue de se développer et de s'adapter tout au long de la vie, offrant des opportunités d'apprentissage et de croissance à chaque étape.

191

# Conclusion : Pratiquement comment réagir face à l'anxiété chez les enfants ?

Face à l'anxiété chez les enfants, une approche structurée et bienveillante est essentielle pour les aider à développer leur résilience émotionnelle.

## Reconnaître et valider les émotions

Écoutez activement l'enfant et validez ses sentiments sans minimiser son anxiété. Utilisez des phrases comme "Je comprends que tu aies peur" ou "C'est normal de se sentir inquiet".

## Développer des stratégies d'adaptation

Aidez l'enfant à identifier ses déclencheurs d'anxiété et enseignez-lui des techniques d'autorégulation comme la respiration "carrée" ou la visualisation positive.

## Établir une routine apaisante

Créez des rituels quotidiens prévisibles et rassurants, incluant des moments de relaxation, de respiration profonde ou de méditation adaptée aux enfants.

## Encourager progressivement l'autonomie

Accompagnez l'enfant dans des situations anxiogènes par petites étapes, en célébrant chaque progrès et en restant disponible comme base de sécurité.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé mentale si l'anxiété persiste ou impacte significativement le quotidien de l'enfant.

192

## Conclusion : Pratiquement comment réagir face à l'anxiété chez les adolescents ?

L'adolescence est une période particulièrement sensible où l'anxiété peut se manifester de manière complexe. Une approche adaptée et respectueuse de leur autonomie est cruciale pour les accompagner efficacement.

### Créer un espace de dialogue ouvert

Adoptez une posture d'écoute sans jugement et respectez leur besoin d'intimité. Évitez les phrases comme "ce n'est pas grave" ou "ça va passer". Privilégiez des moments informels pour échanger, sans forcer la conversation.

### Responsabiliser et impliquer

Incluez l'adolescent dans la recherche de solutions. Encouragez-le à identifier ses propres stratégies d'adaptation et soutenez ses initiatives pour gérer son anxiété. Proposez des outils concrets comme des applications de méditation ou un journal personnel.

### Maintenir un équilibre de vie sain

Aidez à structurer un mode de vie équilibré : sommeil régulier, activité physique, alimentation saine, et temps d'écran modéré. Encouragez les activités sociales et les passions qui favorisent l'estime de soi.

### Accompagner vers des ressources professionnelles

Si l'anxiété persiste ou s'intensifie, proposez délicatement une aide professionnelle en laissant l'adolescent participer au choix du praticien. Normalisez le recours aux soins en santé mentale.

L'objectif est d'accompagner l'adolescent vers plus d'autonomie dans la gestion de son anxiété, tout en restant présent comme soutien bienveillant et ressource fiable.



**Dans la vie de tous les jours on n'est pas tous les mêmes**

Johanne Levesque, Sylvain Guimond. *Anxiété : Sois mon invitée!* Édition Un Monde Différent 2019  
<https://sonialupien.com>



## Base d'une bonne santé mentale : l'équilibre

Pour se maintenir en bonne santé mentale, il faut établir un équilibre entre les aspects : *social;*  
*physique;*  
*mental;*  
*économique;*  
*spirituel;*  
*émotionnel.*



195

Rien n'est plus amusant et instructif pour comprendre les neurosciences humaines que d'interagir avec un enfant!

Amusez-vous bien !

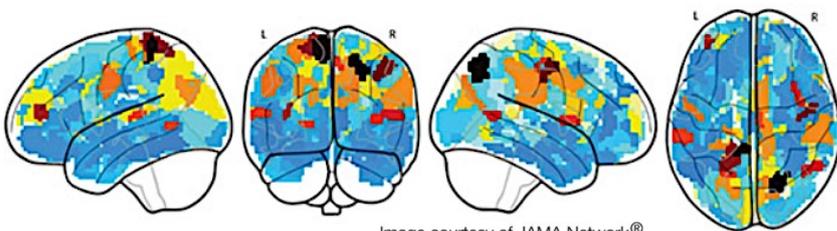


Image courtesy of JAMA Network®  
© 2019 American Medical Association



196