

Vers une parentalité respectueuse du développement de l'enfant

Etablir le lien : Apport des neurosciences

Pour espérer pouvoir modifier un comportement inapproprié de notre enfant ou pouvoir exercer la moindre influence sur lui, il faut avant tout établir le lien avec ce dernier et ce particulièrement en situation de crise. Les avancées des neurosciences sur le développement du cerveau corroborent totalement cette approche. En effet, pour parvenir à établir la connexion avec son enfant, la compréhension du fonctionnement du cerveau peut nous être d'une aide précieuse. Le cerveau est constitué de deux hémisphères. Non seulement ces parties sont anatomiquement séparées mais elles fonctionnent de manière totalement différente. De façon simplifiée, nous pouvons dire que l'hémisphère droit est le cerveau « émotionnel », « intuitif » qui traite les ressentis, les émotions, les images, les souvenirs personnels et les expériences relationnelles. Il traite avant tous des signaux, des perceptions et ne fonctionne pas en terme de langage et de logique. A l'inverse, le cerveau gauche est le cerveau rationnel de la logique, du raisonnement et du langage.

Du point de vue du développement, les enfants fonctionnent principalement avec leur hémisphère droit émotionnel et appréhendent le monde essentiellement à travers lui puisqu'ils ne maîtrisent pas encore parfaitement le langage et la logique.

Concrètement, comment faire ?

Ainsi, lors d'une chute, d'une crise, d'une dispute etc..., c'est le cerveau émotionnel de votre enfant qui réagit. Pour pouvoir rentrer en communication avec lui et créer le lien pour qu'il soit réceptif à ce qu'on lui dit, il faut se connecter à son cerveau émotionnel et parler son langage. Nous devons donc utiliser notre propre cerveau droit et ne pas essayer de rationaliser ou de lui expliquer quoi que ce soit car il ne sera pas du tout disposé à écouter. Notre visage doit être expressif (c'est ce qu'on appelle « l'accordage affectif » en étant vraiment désolé par exemple), lui montrer que l'on ressent sa douleur et sa tristesse, se servir de notre intonation, utiliser des onomatopées (olala, tu as dû te faire mal !).

Lorsque l'enfant se sent compris et entendu dans son émotion, nous pouvons alors l'aider à se connecter à son cerveau gauche en utilisant la raison et le langage pour l'aider à dépasser ce premier stade. Nous devons alors décrire avec des mots la situation et ne pas hésiter à détailler les événements pour l'aider à reconstituer les faits chronologiquement et basculer du côté gauche : « Alors, explique-moi comment tu es tombé... Tu as cogné ton genou contre le bord de la porte puis... ».

Apprivoiser l'émotion puis donner une capacité de maîtrise à notre enfant : intégration des 2 hémisphères

En faisant cela, nous aidons l'enfant à endiguer l'émotion et à la maîtriser afin que ce ne soit plus son cerveau émotionnel qui prédomine mais que le cerveau gauche puisse aussi jouer son rôle et que le rationnel puisse alors intervenir. Petit à petit l'enfant aura recours par lui-même et de plus en plus rapidement à son cerveau gauche pour dépasser une situation émotionnellement douloureuse.

Nous l'aïdons ainsi à créer des connexions entre les hémisphères et à favoriser son équilibre mental. Nous lui permettons d'utiliser son cerveau comme un tout et évitons tout blocage émotionnel et cristallisation d'un ressenti : c'est ce qu'on appelle « le principe d'intégration » qui consiste à relier les divers éléments les uns aux autres pour créer un tout efficace.

Nous trouvons ce principe fondamental dans la Torah

A plusieurs reprises dans la Tora et notamment dans la Parachat Yitro, nous retrouvons ce principe. Moché s'adresse à son beau-père et lui raconte en détail les miracles que D. a fait au peuple d'Israël. Rachi explique qu'il voulait « attirer son cœur afin de le rapprocher de la Torah ». Pour cela Moché n'a pas employé de grands discours philosophiques bien que Yitro fût un éminent intellectuel. En premier lieu, il s'est adressé à son cœur et à son « cerveau émotionnel » pour le nourrir avec les nombreux miracles qu'Hachem avait faits pour le peuple juif. Il lui a fait ressentir les émotions incroyables qu'ils avaient éprouvées en lui faisant visualiser les scènes dans leurs moindres détails.

Lors de Matane Tora également, Hachem demande à Moché de parler d'abord aux femmes qui sont plus émotionnelles et plus intuitives que les hommes. Il l'engage à utiliser des mots doux, le langage du cœur, ce que sous-entend le verbe « tomar » (dire). Ensuite seulement, il parlera aux hommes en employant un langage de fermeté et de rationalité que sous-entend le verbe « taguèd ». Ceci pour nous dire qu'il faut avant tout apprivoiser les émotions en parlant le langage de l'émotion. Nous avons alors une chance de pénétrer dans la rationalité et de produire un effet. Ceci est d'autant plus vrai au cours de l'enfance et la croissance lorsque le cerveau est particulièrement « plastique » et qu'il se façonne au gré des expériences. Nous l'aïdons alors à développer ses connexions neuronales et exploiter les deux parties de son cerveau pour un fonctionnement optimal.

Un célèbre enseignement de nos sages semble traduire parfaitement notre propos. Il est enseigné dans la guemara Sota : « *Smol doh'a veyamin mékarévèt* ». Littéralement : « On repousse mollement avec la gauche et on rapproche vigoureusement avec la droite ». En suivant notre réflexion, nous traduirons également ainsi : « Avant d'utiliser l'hémisphère gauche pour éloigner [corriger, faire la morale], utiliser d'abord le droit pour rapprocher [marques d'affection] ». N'est-ce pas tout à fait surprenant au regard de ce que nous dévoile maintenant les neurosciences concernant le cerveau gauche et le cerveau droit ? Des révélations neuroscientifiques qui datent... !

Keren Gozlan



Téléchargez l'application essentiELLE