

## Les apports de la recherche scientifique

### Les apports de la recherche scientifique

Les recherches en neurosciences affectives ont démontré que l'entourage de l'enfant va avoir un impact positif très important sur le développement global du cerveau de l'enfant s'il est capable :

- D'être empathique
- D'aider l'enfant à exprimer ses émotions
- D'apaiser l'enfant lorsqu'il vit des émotions désagréables

Il est avant tout primordial de comprendre que lorsque l'enfant a du mal à contrôler ses émotions, ce ne sont ni des caprices, ni un trouble pathologique du développement mais simplement la conséquence de l'immaturation normale de son cerveau.

Ce n'est pas qu'il ne sait pas ou qu'il ne veut pas, c'est tout simplement qu'il ne peut pas contrôler ses émotions car ses structures et réseaux cérébraux ne sont pas encore suffisamment fonctionnels pour le faire.

Les recherches récentes en neurosciences affectives ont effectivement démontré que les paroles humiliantes répétées peuvent détruire les neurones dans les structures essentielles du cerveau de l'enfant et qu'elles peuvent engendrer des somatisations, des troubles anxieux et des dépressions et être associées à des risques de délinquance, d'agressivité importante et de troubles de la personnalité.

Par contre, si les adultes sont compréhensifs, empathiques, aimants, et soutenant, cela permettra au cerveau de l'enfant d'évoluer de manière optimale et il pourra progressivement trouver plus facilement les mots pour exprimer sa colère au lieu de crier, de s'agiter ou de se rouler par terre sans s'exprimer.

### La reformulation positive

- « Ne cours pas »
- « Arrête de courir » « marche à côté de moi s'il-te-plait »
- « marche lentement »
- « Ne touche pas à ça » « tu peux toucher ceci et ceci »
- « dans ce magasin, on garde nos mains dans nos poches »
- « Ne crie pas » ou « Arrête de crier » « parle doucement s'il te plait »
- « on utilise une petite voix quand on parle dans cet endroit »
- « Ne jette pas les jouets » « Tu peux choisir de garder les jouets dans ta main ou de les poser délicatement au sol »
- « Ne traverse pas la route » « Reste de ce côté de la route »
- « Reste avec moi »

### L'enfant est une personne

Respectez l'enfant : quand vous lui parlez, prenez le temps de solliciter son attention avant de commencer à lui parler, surtout si vous considérez que le message que vous allez lui donner est important : commencez votre phrase en l'appelant par son prénom, mettez-vous à sa hauteur, regardez-le dans les yeux, et vérifiez qu'il est disponible pour vous écouter. Lorsque vous avez fini de lui parler, vous pouvez aussi lui demander sur un ton bienveillant s'il a bien compris ce que vous lui avez dit ou s'il a des questions.