

Catherine Legros & Jérémie Legros

Illustration Anaïs Legros

ENFANT CONFIANT PARENTS SEREINS

des clés pour une scolarité heureuse

de l'école au lycée

Préface de Grégoire Borst



Crédits iconographiques :

Couverture : © Bro Vector/Adobe Stock • © MicroOne/Adobe Stock

Intérieur : © Anaïs Legros

Couverture et maquette : Caroline Joubert – Atelier du livre

Composition : Myriam Labarre

© 2022, ESF Sciences humaines

Cognitia SAS

37, rue La Fayette

75009 Paris

www.esf-scienceshumaines.fr



ISBN : 978-2-7101-4578-3

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Depuis la création des tests d'intelligence au début du xx^e siècle, les scores dans ces tests augmentaient d'une génération à une autre. Chaque génération était plus intelligente que la précédente, l'intelligence humaine semblait ne jamais devoir arrêter son inexorable marche en avant. On y voyait là aussi la marque d'un système éducatif qui remplissait bon an, mal an son rôle. Mais depuis quelque temps, la tendance s'inverse : les scores ne progressent plus, voire ils régressent. Aurait-on atteint les limites de l'intelligence humaine et faudrait-il s'en inquiéter ? D'aucuns y voient la marque de l'inexorable effondrement de nos sociétés modernes, d'autres la marque laissée par le numérique sur les cerveaux de ses nouvelles générations d'enfants et d'adolescents abreuvés de réseaux sociaux et jeux vidéo débilissants. Une analyse plus subtile ne devrait-elle pas nous amener à nous interroger sur l'essence même de ce que mesurent ces tests. Sont-ils encore à même d'évaluer l'intelligence de ces nouvelles générations ? L'intelligence n'est-elle pas comme l'avait proposé Jean Piaget au début du xx^e siècle, la forme ultime de l'adaptation de l'organisme à son environnement. La révolution numérique a profondément transformé notre environnement et nos sociétés et le cerveau humain s'est rapidement adapté en modifiant notre intelligence. Notre intelligence est donc tour à tour l'outil de notre adaptation et le produit de cette adaptation.

Nos sociétés modernes et nos systèmes éducatifs doivent s'interroger plus que jamais sur les compétences à développer dans le cerveau des enfants et des adolescents pour qu'il soit à même de relever les grands défis sociaux, démocratiques, écologiques, et numériques qui se posent à l'ensemble de l'Humanité. Elles doivent aussi inventer des nouveaux rapports aux savoirs dans un contexte où toutes les connaissances sont disponibles en un clic, et où la puissance de calcul des algorithmes remplacera des pans entiers de notre activité cognitive. Les compétences socio-émotionnelles (coopération, altruisme, empathie, régulation émotionnelle, communication) et cognitives (attention, concentration, flexibilité, contrôle cognitif) constituent les deux piliers interdépendants de notre capacité à nous adapter à ces environnements, en partie virtuels, qui ne se sont jamais aussi rapidement transformés au cours de notre histoire. Le numérique ne s'oppose pas en soi à l'évolution de l'intelligence humaine : il est le produit de notre intelligence même si paradoxalement il contraint nos cerveaux à inventer de nouvelles formes d'intelligences pour nous y adapter. Tout l'enjeu est donc de savoir utiliser ces nouvelles technologies de manière intelligente et critique pour

développer des compétences qui ne sont pas substituables à celles des machines et qui font de nous des humains à part entière.

Pour relever ce défi et permettre à notre système éducatif de redevenir ce qu'il n'aurait jamais cessé d'être, un lieu où l'on construit pas à pas dans le cerveau des élèves les compétences dont il aura besoin pour devenir un citoyen capable d'exercer son libre arbitre, d'appréhender de manières critiques les grands enjeux de la société dans laquelle il évolue, et de s'épanouir intellectuellement socialement et émotionnellement, il faut opérer un virage à 180 degrés de la manière dont on conçoit les apprentissages de l'élève. Dans le contexte décrit précédemment et sur la base des données issues des sciences de l'apprentissage, la question est de savoir comment apprendre à l'élève à apprendre, à connaître, à vivre avec les autres, à être, à faire et à penser, piliers de l'éducation prolongement naturel des quatre piliers proposés dans le rapport Delors, L'éducation : un trésor est caché dedans, rapport rédigé pour l'Unesco en 1996.

Le livre de Catherine et Jérémie Legros s'inscrit dans cette démarche en proposant des pistes très concrètes pour que les élèves apprennent à communiquer, à gérer leur stress, à réguler leurs émotions, à se concentrer, à rester motivé et à travailler dans le cadre scolaire. L'objectif est ici de pouvoir transmettre de manière très explicite l'ensemble des outils cognitifs et socio-émotionnels dont l'élève a besoin pour acquérir des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être en y associant les adultes, parents et enseignants, acteurs de toute réussite éducative. Dans un système éducatif dans lequel les inégalités éducatives émergent dès l'entrée dans les apprentissages scolaires fondamentaux et ne cessent de se renforcer tout au long du parcours scolaire, armer chaque élève de ces outils et de connaissances sur comment apprendre, comment son cerveau se développe et se modifie au cours de ses apprentissages, sur le rôle des émotions, du stress, du sommeil, de l'alimentation dans ses apprentissages est devenu une urgence absolue. C'est au prix de cette petite révolution de l'apprentissage que notre système éducatif pourra garantir l'un de nos biens communs les plus précieux, l'éducabilité de toutes et tous tout au long de la vie.

Grégoire Borst

Professeur de neurosciences cognitives
de l'éducation et de psychologie du développement

TABLE DES MATIÈRES

Préface.....	3
--------------	---

Préambule	7
-----------------	---

Partie 1 **NOURRIR LA CONFIANCE**

CHAPITRE 1

Un cerveau en pleine construction	15
---	----

CHAPITRE 2

Le message de nos émotions.....	21
---------------------------------	----

CHAPITRE 3

Le stress	27
-----------------	----

CHAPITRE 4

Stimuler un cercle vertueux pensées/émotions	47
--	----

CHAPITRE 5

Le pouvoir des mots	55
---------------------------	----

CHAPITRE 6

Apprendre à bien communiquer avec les autres.....	73
---	----

CHAPITRE 7

Le jeu, puissante école de la vie.....	83
--	----

CHAPITRE 8

La vie pratique : source inépuisable d'autonomie et d'accomplissement	89
--	----

Partie 2

STIMULER L'ATTENTION

CHAPITRE 9

Bonne nouvelle : le cerveau est plastique ! 97

CHAPITRE 10

L'attention, le préalable à toute réussite 101

CHAPITRE 11

Le travail à la maison..... 111

CHAPITRE 12

Les besoins physiologiques..... 131

Partie 3

ACCOMPAGNER LES APPRENTISSAGES ET LE TRAVAIL SCOLAIRE

CHAPITRE 13

Les incontournables pour apprendre..... 157

CHAPITRE 14

Redonner du sens..... 175

CHAPITRE 15

La parole 191

CHAPITRE 16

Le temps.....203

CHAPITRE 17

S'appuyer sur ses intelligences dominantes 213

Conclusion229

Rencontres inspirantes.....233

Bibliographie inspirante235

PRÉAMBULE

Enfant, j'ai beaucoup joué à la maîtresse. Je distribuais des feuilles, je corrigeais, je mettais des notes... Je voulais être professeur ; professeur de sport, ou alors footballeuse. Mais, à l'époque, le foot féminin n'était pas très à la mode, et une blessure a coupé court à toute ambition. Exit la carrière de footballeuse ; exit, aussi, la carrière de professeur de sport. Comme j'aimais les chiffres, je me suis finalement retrouvée inscrite en expertise comptable et en faculté d'économie. Un double cursus bien costaud. Ce n'était pas vraiment un choix, plutôt un concours de circonstances. Diplôme en poche, j'ai travaillé un peu plus de deux ans dans un gros cabinet d'audit parisien, un des *Big 8* de l'époque. J'y ai découvert un monde jusqu'alors inconnu dans lequel j'ai beaucoup appris, mais que j'ai quitté quelque temps plus tard pour retourner vers ce qui m'animait depuis toujours : l'éducation.

Mon désir de transmettre était toujours aussi vif. Je me suis donc inscrite au CNED¹ pour devenir institutrice. Douce illusion. Les naissances successives de mes trois enfants ont finalement eu raison de ce projet : les livres du CNED ont vite été archivés. À la place, j'ai lu *J'attends un enfant*², comme tous les parents en devenir de l'époque. C'est aussi à cette période que j'ai découvert Maria Montessori. J'ai été bouleversée par son livre *L'esprit absorbant de l'enfant*³. Un vrai détonateur. Une révélation. Ce qu'elle disait faisait écho à ce que je ressentais : l'enfant a déjà, en lui, tout ce qu'il faut pour grandir harmonieusement, si on sait respecter ses périodes sensibles et si on l'accompagne par une présence aimante, bienveillante, empathique, sécurisante. Un cadre, bien sûr, et beaucoup d'amour.

Et si je me lançais ? En 2000, j'ai franchi le pas. Installée avec ma famille à Paris, j'ai suivi pendant un an la formation Montessori. Cette pédagogie n'avait pas comme aujourd'hui le vent en poupe. Au contraire, c'était plutôt une pratique confidentielle. Un an plus tard, j'enseignais chez Horizon Montessori, où nos enfants étaient scolarisés. Tout ce que j'avais appris de façon théorique s'appliquait de manière concrète dans le quotidien de l'école. Les enfants étaient poussés vers les activités, ils étaient curieux, ils avaient envie d'apprendre. Quel bonheur de les accompagner dans ce processus !

1. Centre national d'enseignement à distance.

2. Laurence Pernoud, *J'attends un enfant*, Albin Michel, 2021.

3. Maria Montessori, *L'esprit absorbant de l'enfant*, Desclée de Brouwer, 2003.

Pour des raisons professionnelles, nous avons dû finalement quitter Paris et nous avons posé nos valises à Annecy. Nouvelle ville, nouvelles aventures. Mais pas d'école Montessori dans les environs. Nous avons envie de créer des liens, nous avons donc logiquement scolarisé nos enfants à l'école primaire du village. Les semaines qui ont suivi la rentrée des classes ont été un véritable ascenseur émotionnel. Sac sur le dos – chose qu'ils n'avaient pas à Montessori –, les enfants étaient très excités de se faire de nouveaux amis. Pourtant, malgré l'envie, les rêves et les idéaux, la scolarité de Jérémie, notre aîné, s'est très vite traduite par un douloureux lot de difficultés. Je me souviens encore de ces jours où il s'accrochait à la grille en pleurant et en me criant : « *Maman, tu ne peux pas me laisser là !* »

« **L'école devrait toujours avoir pour but de donner à ses élèves une personnalité harmonieuse, et non de les former en spécialistes** », disait Albert Einstein. Voilà en quelques mots comment je conçois aujourd'hui la mission du système scolaire.

Je m'appelle Jérémie, j'ai 25 ans au moment où j'écris ces quelques lignes. En ce qui me concerne, le passage à l'école n'a pas été qu'une partie de plaisir. Durant la plus grande partie de ma scolarité, j'ai été considéré comme un élève « ayant des difficultés ». Assez vastes comme termes, non ?

Mon parcours scolaire ressemble à une longue randonnée en montagne. C'était parfois tellement raide et difficile que je n'avais qu'une envie : poser mon sac, m'asseoir et tout envoyer balader. Mais à d'autres moments, le chemin redescendait et j'avais en face de moi un joli paysage.

D'aussi loin que je me souviens, tout avait plutôt bien commencé. J'étais scolarisé en CP et en CE1 dans une école Montessori en région parisienne. Les souvenirs que me renvoie le petit garçon de 6 ans que j'étais alors sont plutôt positifs. Aller à l'école n'était pas une contrainte. Je me sentais à l'aise. On apprenait à se débrouiller à l'aide de petits exercices et de différents jeux. Le matin, c'était travail scolaire : lire, écrire, compter. L'après-midi se déroulait entre jeux de société ou ateliers manuels, qui avaient tous un lien avec ce qui avait été vu le matin. Pour moi qui ai besoin de voir les choses et de les exécuter pour les assimiler, c'était parfait. La récréation avait lieu dans un grand parc en face de l'école, avec des terrains de foot et de basket.

À 6 ans, que pouvions-nous espérer de plus qu'avoir un parc entier juste pour nous ?

Ici, rien ne ressemblait à ce qu'on appelait une « école normale » et dont j'entendais parfois parler à la télé ou lors des descriptions que l'on pouvait m'en faire. Pas de tableau noir, pas de craies, pas de tables alignées en rang, pas d'estrade qui place le maître ou la maîtresse en hauteur, pas de cour de récréation en bitume. Le choc allait être quelque peu brutal.

Pour mon entrée en CE2, j'allais enfin connaître cette fameuse école « normale ». On déménageait ! Avec toute ma petite famille, mes parents et mes deux sœurs, nous quitions l'Île-de-France pour la Haute-Savoie. Je rentrais donc en CE2 à l'école primaire la plus proche. J'étais enthousiaste à l'idée d'aller dans cette nouvelle sorte d'école. Angoissé par le changement et l'inconnu certes, mais enthousiaste malgré tout. J'imagine que je pensais alors — naïvement — que tout serait identique à ce que je connaissais, que les choses se passeraient de la même manière.

Seulement, ils avaient accroché au mur le fameux tableau noir et disposé les tables en rang. »

Perdue. Voilà ce que je ressentais. J'étais déboussolée. Je ne savais plus trop où j'habitais, ce que je devais faire, ce que je pouvais faire. J'oscillais entre fermeté et douceur. Je bousculais nos agendas pour aller chercher les enfants à l'école, à midi, leur donner une bouffée d'oxygène, couper la journée en deux. Je suivais les devoirs, certainement trop, ou pas, je n'en savais rien. J'avais le cœur serré, mal aux tripes. Je culpabilisais. Je gambergeais. Comment savoir si je faisais bien de laisser mon enfant à l'école ? Fallait-il être un peu plus dure ? Avais-je fait les bons choix ? Et si la scolarisation à Montessori avait été une erreur, finalement ? Et si, comme le pensait la maîtresse, c'était la raison pour laquelle Jérémie n'arrivait pas à s'adapter au système classique ? Et si, et si, et si... ?

Qu'ai-je fait ? Que n'ai-je pas fait ? Qu'aurais-je dû faire ? Ne pas faire ? Que de questions me suis-je posées ! Et que de questions me posent les parents depuis tant d'années ! Je peux le dire aussi : que de chagrins, de pleurs et de peurs accueillis, qui aujourd'hui me poussent tous les jours à la rencontre des grands et des petits pour rassurer, adoucir, et éclairer le chemin vers l'apaisement, le sourire, les possibles.

Bien davantage que les formations suivies année après année (Montessori, la gestion mentale, Nuyts, les intelligences multiples et la psychologie positive), c'est toute mon expérience professionnelle sur le terrain qui me permet à présent d'écrire ce livre. Depuis plus de vingt ans, j'interviens auprès des enfants et adolescents évidemment, mais je forme aussi les enseignants, et j'accompagne les parents à travers des ateliers, des conférences, des émissions de radio. J'ai cette chance rare d'échanger avec les trois parties concernées par les questions pédagogiques – jeunes, parents, enseignants.

**Nous ne naissons pas parents. Nous le devenons avec nos enfants.
Nous nous trompons, nous apprenons, nous cheminons ensemble.
Cette route n'a rien de linéaire.**

Chaque jour, nous l'expérimentons, le vivons, le constatons. Être parent, ce n'est pas si simple. Comment accompagner avec justesse son enfant dans ses apprentissages ? Comment faire pour qu'il soit « bien dans ses baskets », qu'il développe sa confiance en lui, en la vie, qu'il sache rebondir et s'adapter, être bien avec les autres et, avant tout, bien avec lui-même ? Comment faire pour que les devoirs ne prennent pas toute la place et que les résultats scolaires soient favorables ?

Ah oui, que de questions ! Il n'y a pas de mode d'emploi ni de recette miracle. Mais laissons de côté toute culpabilité ou pressions supplémentaires. Il existe des directions qui fonctionnent pour devenir un parent confiant, rassurant, stimulant.

D'abord, la confiance, clé de tout apprentissage. Sans confiance, il est bien difficile d'oser, de rebondir, de s'engager. Or, sans engagement, pas d'apprentissage, car pour apprendre, il faut être acteur. Nous verrons comment nourrir cette confiance au quotidien, développer l'estime de soi. Ensuite, la présence à ce qui nous entoure et à ce que l'on fait. L'attention est à la source de l'efficacité, de la réussite, de la motivation et, surtout, du bien-être. Mais entre les puissants distracteurs du quotidien, le rythme de vie et un cerveau adolescent encore immature, pas facile d'être attentif. Heureusement, cela s'apprend ! Et enfin, l'autonomie, notamment dans la scolarité. Apprenons à guider notre enfant sans prendre trop de place, en comprenant les conditions et leviers d'un apprentissage efficace et durable.

**Et si nous nous mettions aussi à l'écoute de nos jeunes
pour explorer ensemble ces pistes ?
Ils nous montrent la voie.**

J'accompagne chaque année des centaines d'élèves dans leurs apprentissages dans les établissements scolaires, et je consigne très précieusement leurs réflexions dans de multiples cahiers. À travers ces anecdotes, vous comprendrez mieux leurs ressentis, leur quotidien et leurs besoins. Nos jeunes ont soif de pistes pour être acteurs de leurs apprentissages et améliorer leur bien-être. C'est un beau partage à leur faire et à vivre ensemble pour qu'ils puissent s'envoler le moment venu.

EXEMPLAIRE DE LECTURE

Partie

1

NOURRIR LA CONFIANCE

« Une chose est sûre, tout le monde vit son parcours scolaire différemment. Au-delà de l'aspect pédagogique ou de la formation intellectuelle, se joue tout un tas d'autres enjeux pour un élève, notamment des enjeux sociaux : l'apprentissage est tout aussi riche dans une salle de classe que dans une cour de récréation.

Pour certains élèves, entrer dans la cour de l'école, le matin, c'est comme entrer en terrain conquis : ils sont chez eux, rien ne peut les atteindre. Mais pour d'autres, cette cour est une arène de gladiateurs dans laquelle les coups sont donnés sans pitié. Au cours des nombreuses années que l'on passe dans cette cour, on fait l'expérience du jugement et de la puissance du regard de l'autre ; de la fidélité et de la trahison ; de l'amitié et de la violence ; des petits amours ou tout de suite des grands ; on apprend à aimer et à détester, à prendre des coups et à en donner. Certains subissent et se retrouvent totalement impuissants. Et puissants, d'autres le sont trop. Tout ceci exerce une influence directe sur ce qui se passe ensuite dans la salle de classe.

On se construit ainsi, à travers une pression sociale pouvant être aussi bien révélatrice que dévastatrice, selon les enfants et les parcours. L'école est un lieu où se mêlent construction et évolution, et où chacun essaie de se dévoiler tout en se protégeant. »

RÉGULIÈREMENT, LES PARENTS ME DISENT :

« Je lui dis souvent qu'il doit prendre confiance en lui ! »

« Je lui répète bien, pourtant : "Mais prends confiance en toi !" »

Ce serait tellement plus simple s'il suffisait de dire les choses pour que cela advienne. Mais non, ce serait trop facile.

Avoir confiance, de façon générale, qu'est-ce que cela veut dire ? C'est se sentir capable de faire quelque chose, d'atteindre un objectif, de réaliser une tâche spécifique. Pour cela, il est tout aussi nécessaire d'avoir conscience de ses qualités et de ses ressources que de vivre des expériences positives. La confiance ne se décrète pas. Elle se construit tout au long de l'existence par une multitude de petits gestes, de petites postures, de paroles, de réussites. Chez les jeunes, la confiance se nourrit au départ du regard que l'entourage adulte – instituteurs, enseignants, parents, proches – porte sur eux.

Alors, comment accompagner nos enfants dans cette voie ? Comment stimuler leur confiance en eux ?

Nous ne sommes pas des superhéros. Mais il y a des choses que l'on expérimente et qui, on le sent bien, fonctionnent. L'important est donc de cerner ces différentes directions, puis de les explorer.

Le meilleur moyen ? S'écouter, s'interroger. De quoi avons-nous besoin, nous, pour nourrir notre confiance ?

Probablement d'encouragements, de signes de reconnaissance, d'arrêts sur nos efforts et nos réussites. Nos enfants ne sont pas différents de nous. Ils en ont même dix, vingt ou trente fois plus besoin, car, nous allons le voir, leur cerveau est encore immature.

CHAPITRE 1

Un cerveau en pleine construction

À chaque fois que l'on console un enfant qui pleure, on participe à la maturation de son cerveau.

Catherine Gueguen

« Le jour de ma rentrée de CE2, à l'approche du portail de l'école primaire de Sevrier, l'enthousiasme a fait place à l'angoisse. Pour être franc, je n'avais plus aucune envie d'y aller. Après tout, c'était légitime : il avait fallu quitter l'école confortable de Paris, dire adieu aux copains et à la vie parisienne pour s'installer dans une nouvelle ville et faire sa rentrée dans une nouvelle école sans connaître personne. C'était en quelque sorte un retour à la case départ : tout était à refaire. L'enjeu était de taille.

Le choc eut lieu dès la découverte de la cour de récréation : il y avait quatre à cinq fois plus d'élèves que là où j'étais scolarisé auparavant, tous niveaux confondus. On aurait dit une fourmilière en plein travail, ça grouillait dans tous les sens. J'avais l'impression de passer d'une petite barque tranquille sur un lac à un paquebot de croisière au beau milieu de l'océan.

Nous avons été répartis par niveaux, puis par classes. Je me suis alors retrouvé en rang avec ceux qui allaient devenir mes camarades. Bien entendu, ils se connaissaient tous, soit parce qu'ils étaient en classe ensemble les années précédentes, soit parce qu'ils pratiquaient des activités extrascolaires communes. Les enfants de mon niveau qui arrivaient d'autres écoles primaires ne couraient pas les rues. Tout ceci n'allait pas me faciliter la tâche.

J'allais enfin découvrir ma nouvelle salle de classe, avoir ma place attitrée et ma table juste pour moi. En entrant, mon regard s'est directement porté sur le tableau noir, avant de se tourner vers la salle. Je cherchais les jeux de société ou les différentes activités ludiques qu'on pourrait faire, mais

je ne voyais rien de tout cela. Seulement un tableau, des tables, des chaises et quelques posters collés au mur. Une chose est sûre : je n'avais pas imaginé les choses ainsi.

Une fois les élèves installés, la première chose qu'a faite la maîtresse a été de présenter le petit nouveau à toute la classe :

« Les enfants, cette année, nous avons un nouveau parmi nous. Je vous présente Jérémie Legros. »

Aussitôt, vingt-cinq regards se sont tournés vers moi, à la fois intrigués et amusés. C'est sûr qu'avec un nom comme le mien, vous pouvez faire rire une classe de CE2 sans problème. La maîtresse a alors voulu écrire mon prénom et mon nom au tableau.

« "Jérémy", c'est avec un "y" à la fin, n'est-ce pas ? »

Tétanisé et pris de court, j'ai répondu d'un léger signe de tête approbateur.

« Et "Legros", ça s'écrit en un seul mot ou bien séparément ? »

À ce moment-là, je me suis rendu compte que je n'en avais absolument aucune idée. Évidemment, je savais bien que « Legros » était mon nom ; mais pour ce qui était de l'écrire, là, c'était une autre histoire.

Devant mon silence, la maîtresse a réitéré sa question :

« Alors, en un mot ? En deux mots ? » a-t-elle insisté en appuyant sur la seconde option.

Et moi, toujours pétrifié, j'ai à nouveau acquiescé en hochant la tête. Pour ma première journée d'école, voilà que j'étais rebaptisé Jérémy Le Gros.

Ça promettait pour la suite. »

« Mais pourquoi n'ai-je pas réfléchi avant ! Mais pourquoi ai-je fait ceci, pourquoi ai-je dit cela ? Vous aussi, vous vous le demandez parfois ? Vous aussi, vous vous le dites ? »

Ces questions, je les pose aux élèves.

« Madame, mais comment vous savez ? ! C'est tout moi, ça ; je réfléchis toujours après ! » (6^e)

Comprendre, réfléchir, analyser la situation, prendre du recul se passe dans le cortex préfrontal, partie du cerveau qui n'est à maturité qu'entre 18 et 25 ans. Eh oui, cela explique leurs réactions parfois explosives !



« MON CERVEAU DANS LA MAIN », DE DANIEL SIEGEL

Daniel Siegel, neuropsychiatre américain, propose un modèle du cerveau dans la main pour comprendre simplement ce qui se passe dans notre cerveau physiologiquement.

Vous pouvez visionner la vidéo « Le cerveau dans la main pour aider les enfants à gérer leurs émotions », sur YouTube, https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w. Votre enfant comprendra mieux ce qu'il se passe quand les émotions sont trop vives et vous saurez comment l'aider à mieux les gérer.

Face aux émotions fortes, comme la colère ou la peur par exemple, le cortex est comme déconnecté, court-circuité : nos enfants et adolescents sont alors dans la réaction plutôt que dans l'action et se comportent de manière impulsive. Ils sont incapables de prendre du recul.



ÇA VEUT DIRE QUOI, PRENDRE DU RECUL ?

« Moi je sais, madame : c'est comme si le matin, au petit-déjeuner, tu as un nouveau pantalon blanc et que tu renverses ton chocolat chaud dessus avant de partir à l'école. Si tu ne prends pas de recul, alors tu t'énerves et tu piques une vraie crise ! Mais si tu prends du recul, tu te dis juste : "Oh non, ben je vais me changer." »

« De toute façon, si tu t'énerves, ça change rien, et en plus t'es pas bien du tout. »

Quoi de plus magique, quand une enfant de 11 ans explique à ses camarades ce que prendre du recul veut dire ?

Il est bien plus difficile de prendre du recul et de gérer ses émotions à 10 ou 15 ans qu'à 30 ou 50. Le cerveau est encore en pleine construction. Le comprendre est très rassurant et très déculpabilisant pour nos enfants. C'est un partage précieux à leur faire. Je le vois à leurs yeux pétillants : quel soulagement pour eux de comprendre que cette période parfois tumultueuse est vraiment particulière et, on peut l'espérer, transitoire. Le comprendre est très important pour nous aussi, pour l'accueillir avec plus de patience, relativiser et développer notre écoute empathique¹. Cette écoute leur permettra de réguler de mieux en mieux cette période.

« Si ça pète ce week-end à la maison, je pourrai dire à ma mère ou à mon père : "T'inquiète, c'est mon néocortex : il n'est pas encore à maturité ; ça va pas durer." »

La fuite, l'attaque ou l'immobilisme sont des réactions impulsives très courantes dans cette phase d'immaturité du cerveau, on réfléchit après. Et puis lorsque nos ados explosent, ils ne se disent pas : *« Tiens, je vais péter un câble pour bien l'emmerder. »* Non, ces réactions incontrôlées sont douloureuses pour eux. Loin de nourrir leur confiance, ce genre de crise les perturbe et les fait souffrir. Ils ne comprennent pas d'où ça leur sort. Tous, quel que soit leur âge, me confient détester se mettre ainsi en colère, réagir au quart de tour.

« En plus, quand j'explose comme ça, mes copines n'ont plus envie d'être copines avec moi. Je me retrouve toute seule dans la cour, je suis triste, j'ai juste envie de pleurer. »

– *Quand tu t'énerves, après t'arrives plus à réfléchir, tu penses qu'à ça. »*

Tous désirent avoir des pistes pour progresser ; tous souhaitent comprendre comment mieux se contrôler pour mieux réfléchir et se sentir bien.

« Mon père, il s'énerve souvent. Pourtant, euh... il a plus de 50 ans ! J'espère que c'est pas héréditaire. »

Notre âge n'est pas forcément synonyme de calme, hauteur, lâcher-prise. Bonne nouvelle : pour nous aussi, c'est toujours le moment d'apprendre à gérer nos propres émotions. Non seulement cela nous fera beaucoup de bien, mais cela permettra surtout à nos enfants d'apprendre par notre exemple. Ils apprennent en effet bien mieux par ce que nous sommes que par nos recommandations, car ils s'en imprègnent et enregistrent.

.....

1. Je vous en parle plus en détail dans le chapitre suivant.



PARLONS À NOS ENFANTS ET ADOS DU FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

→ Accueillons et rassurons-les quand des tempêtes émotionnelles surviennent

Expliquons-leur que la partie haute du cerveau, celle qui réfléchit, analyse, résiste, qui prend du recul et appréhende le danger, est en pleine construction et n'est mature qu'autour de 25 ans. Expliquons-leur aussi que la partie basse du cerveau, celle qui gère notamment les émotions fortes et les besoins fondamentaux vitaux, est dominante chez l'enfant. Cela les aide à comprendre, les rassure et contribue à une bonne maturation.

→ À l'adolescence, le cerveau fait un peu le ménage

Les connexions qui ne servent pas sont éliminées et la vitesse de transmission de l'information s'accélère. Associé à la puberté, cela provoque une grande instabilité émotionnelle, une difficulté à discerner. Le comprendre les rassure là où souvent ils sont déstabilisés et inquiets.

→ N'oublions pas

Pour nous comme pour eux, cette vitesse de transmission qui s'accélère est très bénéfique pour l'apprentissage. Aidons-les à persévérer dans leurs passions, dans l'acquisition de nouveaux savoirs ou compétences, et à garder le cap de leurs rêves.

EXEMPLAIRE DE LECTURE