

FICHE DE GUIDANCE

VIDEO 2 : L'importance des expériences précoces

Les expériences vécues par le petit enfant sont très importantes pour son avenir

Table des matières

1) MESSAGE CLE	2
2) OBJECTIF.....	2
3) POURQUOI TRAITER CE THEME	2
4) TEXTE DE LA VIDEO	5
5) ANIMATION DE L'ECHANGE	7
a) Animation générale.....	7
b) Fausses croyances / Idées reçues:	9
c) Exercices / Jeux de rôle.....	10
6) AUTRES RESSOURCES.....	11
7) VERBATIM PARENTS.....	12

1) MESSAGE CLE

Les expériences vécues dans la toute petite enfance impactent le cerveau et le développement futur du jeune enfant.

2) OBJECTIF

Compréhension par le parent de l'impact de ses pratiques sur le long terme/travail sur la conscientisation.

3) POURQUOI TRAITER CE THEME

En quoi est-il essentiel du point de vue du développement de l'enfant ? En quoi est-il facteur d'inégalités ? Que nous dit la littérature (références) ?

Au cours de la petite enfance, c'est avant tout le foyer familial qui caractérise l'environnement de l'enfant. Ses expériences précoces vont essentiellement dépendre de ses interactions avec ses parents. Il existe de nombreuses études qui mettent en exergue une corrélation entre les attitudes et pratiques parentales dans la toute petite enfance d'un côté et le développement de l'enfant de l'autre. Elles sont par exemple référencées dans le rapport de la Early Intervention Foundation intitulé « Des fondations pour la vie : les interventions efficaces pour soutenir les interactions parents-enfants dans les premières années »¹, publié en juillet 2016.

Les auteurs écrivent notamment: « *Il se peut que les comportements parentaux précoces contribuent de manière unique au développement ultérieur de l'enfant, d'une manière qui est consistante et indépendante de tout ce qui se passe entre le parent et l'enfant dans les années qui suivent la toute petite enfance.* »

Dans un autre document, le rapport Parenting Matters², publié par trois sociétés savantes américaines en décembre 2016, on peut lire : « *Des années de recherche ont montré que la dyade parent-enfant et l'environnement familial constituent les fondations du bien-être et d'un développement sain de l'enfant. L'impact des parents ne sera jamais aussi grand que durant ces premières années de vie.* »

La recherche a identifié des éléments favorisant le bon développement d'un jeune enfant : un environnement stable fait de routines, exempt de chaos et suffisamment stimulant, des parents sensibles à ses besoins physiologiques, psychiques et cognitifs, capables de poser un cadre et de le faire respecter avec une discipline adaptée, non violente, pas trop coercitive.

¹ <https://www.eif.org.uk/report/foundations-for-life-what-works-to-support-parent-child-interaction-in-the-early-years>

² <https://www.nap.edu/catalog/21868/parenting-matters-supporting-parents-of-children-ages-0-8>

Une étude thaïlandaise³ récente a mis en évidence le fait que la tendresse parentale constituait le meilleur carburant pour le cerveau de l'enfant et son développement ultérieur. Dans cette recherche, il apparaît que la chaleur parentale est le prédicteur le plus fort du développement cognitif de l'enfant. Les auteurs précisent que les parents thaïlandais expriment leur affection d'une façon similaire à celle des occidentaux (marques explicites de tendresse, câlins, baisers, compliments, sourires, applaudissements). Les chercheurs estiment que l'attention des parents devrait être portée sur les bénéfices d'une éducation chaleureuse, faite de câlins, de compliments, et favorisant l'autonomie de l'enfant.

A contrario, la recherche apporte des données de plus en plus probantes sur les effets à long terme des négligences, carences et des abus subis pendant l'enfance. Une revue de littérature parue dans The Lancet⁴ s'est intéressée aux expériences négatives pendant l'enfance, qui comprennent à la fois les négligences et maltraitements mais aussi les facteurs environnementaux délétères (précarité économique, maladie mentale du parent, conflit parental, violence conjugale...). L'identification d'au moins quatre "expériences négatives" présenterait un risque fort, à l'âge adulte, de conduites sexuelles à risque, maladie mentale, alcoolisme, usage de drogues et recours à la violence (contre soi et les autres).

Dans la grande majorité de ces études, il existe des enfants plus à risque que d'autres.

La défaveur économique est en tant que telle un facteur de risque pour le développement de l'enfant. Une remarquable étude menée à partir de la cohorte néo-zélandaise Dunedin⁵, publiée en décembre 2016 a porté sur les groupes à « hauts coûts sociaux », en allocations diverses, frais de justice, frais médicaux. Pour chacun de ces groupes les chercheurs ont relevé les quatre principaux facteurs de risque : il s'agit d'individus qui ont grandi dans des milieux pauvres, ont subi des mauvais traitements, ont présenté de faibles performances de QI et ont manifesté de faibles capacités d'auto-régulation pendant l'enfance.

Ce sont des travaux de ce type qui amènent l'EIF à poser dans son rapport sur les fondations du développement humain que « *grandir dans une famille défavorisée est le premier facteur de risque de connaître des difficultés scolaires futures pour un enfant d'un an* ».

Dans un autre document intitulé « Défaveur, développement comportemental et cognitif : analyse longitudinale de 5 à 16 ans », le même organisme affirme que « *ce sont des différences au niveau du bien-être maternel et du niveau d'éducation des parents qui expliquent en grande partie le différentiel de développement des enfants pauvres.* » Il explique aussi que « *la plus faible prévalence de troubles émotionnels et comportementaux chez les enfants de parents plus instruits s'explique notamment par le fait que ces parents adoptent des pratiques parentales plus adaptées, mettent en place un environnement plus stimulant et interagissent mieux avec l'enfant.* »

³ <http://www.kumj.com.np/issue/61/43-48.pdf>

⁴ [https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(17\)30118-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(17)30118-4/fulltext)

⁵ <https://www.nature.com/articles/s41562-016-0005>

Etant donné la consistance de l'ensemble de ces données scientifiques, les auteurs du rapport américain Parenting matters plaident pour soutenir intensément les parents vulnérables : « *Pour assurer des expériences positives à leurs enfants, les parents s'appuient sur les ressources qu'ils ont à leur disposition. Ces ressources peuvent varier en nombre, en accessibilité et en qualité au mieux, et au pire peuvent être offertes de façon sporadique ou totalement manquer. Qu'il soit proposé par les services de petite enfance, par des programmes de soutien, des services de pédiatrie ou par l'entourage, le soutien prodigué aux familles est fondamental pour renforcer les expériences favorables de la petite enfance, pour promouvoir le devenir harmonieux des tout-petits et aider les parents à construire des relations fortes avec leurs enfants.*

Les parents jouent un rôle décisif dans la capacité de leurs enfants à construire et affiner leurs connaissances et compétences. »

C'est aussi la position du psychologue québécois George Tarabulsy qui intervenait en octobre dernier lors du colloque organisé par l'Institut de la Parentalité à Bordeaux sur l'attachement en protection de l'enfance: « *il y aura toujours une différence selon que l'on parle de familles à faibles risques ou de familles vulnérables. Il y a un besoin de réhabiliter les interactions dans les contextes de vulnérabilité.(...) Il y a des enjeux pour tout le monde et des enjeux spécifiques avec les familles vulnérables ».*

4) TEXTE DE LA VIDEO

Lorsque le bébé naît, son cerveau n'est pas terminé, il va continuer à évoluer pendant de nombreuses années. Les connexions entre les neurones, c'est à dire les branchements, vont se multiplier. Plus les branchements seront nombreux dans le cerveau, plus celui-ci fonctionnera correctement. Comme dans un réseau électrique : plus il y aura de branchements électriques dans la maison plus elle sera éclairée. Ces connexions vont se mettre en place et se renforcer selon ce que l'enfant voit, entend, ressent.

Si l'enfant entend beaucoup de langage, les branchements seront nombreux dans la zone du cerveau réservée au langage. C'est chez les tout petits enfants que la croissance du cerveau est la plus forte. Après, le cerveau continue d'évoluer mais moins fort et moins vite. PAUSE 1

Si un enfant vit avec des adultes qui prennent soin de lui, le regardent, lui sourient, lui parlent, son cerveau va enregistrer ces belles expériences et les branchements vont se renforcer dans des zones utiles pour son développement. PAUSE 2

Au contraire, chez un enfant qui vit des situations tristes, avec des adultes qui s'occupent peu de lui et ne répondent pas à ses besoins ou à ses questions, le cerveau aura moins de branchements et ce sont des connexions moins intéressantes pour son développement qui vont se renforcer. On peut rallumer les lumières plus tard, dans les zones utiles, mais cela demande du travail. PAUSE 3

Lorsque les lumières ont été allumées très tôt dans le cerveau de l'enfant, et au bon endroit, grâce à toutes les petites expériences positives de tous les jours, tout est plus simple ensuite pour lui, à l'école et dans la vie.

Les points sur lesquels on peut, insister, apporter des précisions ou de la nuance :

Devant cette vidéo les parents sont en général frappés par les sourires des parents et des enfants filmés. Ils font alors très bien le lien : des parents expressifs et chaleureux « construisent » des enfants heureux.

Le message explicite est aussi que permettre à l'enfant de vivre des expériences positives passe par de toutes petites choses : « *Si un enfant vit avec des adultes qui prennent soin de lui, le regardent, lui sourient, lui parlent, son cerveau va enregistrer ces belles expériences et les branchements vont se renforcer dans des zones utiles pour son développement.* » Il n'est ici pas question d'enfants qui croulent sous les jouets ou vivent dans des palaces. Juste d'enfants qui reçoivent l'attention de leur parent. Sauf problème de santé comme des troubles dépressifs, tous les parents peuvent se sentir capables d'offrir de l'attention.

A contrario, les situations problématiques qui peuvent entraver le développement de l'enfant, ou à tout le moins l'empêcher d'atteindre son plein potentiel, ne sont pas illustrées ici par des abus physiques ou négligences lourdes mais par des situations assez ordinaires de carences éducatives courantes mais néanmoins problématiques. Des parents absorbés par leurs écrans, par exemple, et dont l'attention est accaparée par d'autres priorités.

Il peut être nécessaire de rappeler aux parents que cette importance des expériences précoces ne veut pas dire que le développement est figé et irréversible. Des études commencent à souligner que la plasticité cérébrale n'est pas l'apanage de la toute petite enfance. Comme le pose la chercheuse Frances Gardner⁶, il n'est jamais trop tôt pour bien faire, mais jamais trop tard non plus. C'est l'idée de ce paragraphe : « *On peut rallumer les lumières plus tard, dans les zones utiles, mais cela demande du travail. Lorsque les lumières ont été allumées très tôt dans le cerveau de l'enfant, et au bon endroit, grâce à toutes les petites expériences positives de tous les jours, tout est plus simple ensuite pour lui, à l'école et dans la vie.* »

La vidéo se termine sur ces mots : « *tout est plus simple ensuite pour lui, à l'école et dans la vie* ». Nous évoquons dans plusieurs capsules l'impact de certains aspects du développement de l'enfant (les émotions par exemple) et des pratiques éducatives des parents sur les apprentissages scolaires. Il nous semble que c'est un levier motivationnel important pour tous les parents, et peut-être encore plus pour les familles fragiles qui attendent beaucoup de l'école. Les parents qui ont eux-mêmes été peu scolarisés ignorent souvent à quel point les différents aspects du développement de l'enfant (psychique, émotionnel, cognitif) sont interdépendants, mais aussi à quel point ce que leur enfant vit chez lui a un impact sur ses résultats scolaires. Ils peuvent aussi avoir du mal à imaginer que toutes les expériences vécues par leur enfant depuis sa naissance concourent à préparer le terrain pour les apprentissages scolaires. Il est donc essentiel d'explicitier toutes ces interactions.

⁶ <https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cdev.13138>

5) ANIMATION DE L'ÉCHANGE

a) Animation générale

Pour cette vidéo nous vous proposons en introduction deux petits exercices qui fonctionnent assez bien.

On peut demander aux parents présents de trouver un petit moment positif vécu très récemment par et avec l'un de leurs enfants. On fait un tour de table. Les parents sont en général assez prolixes.

Par exemple: *“hier, avec mon fils de deux ans, on a chahuté sur le tapis, ils a beaucoup ri”, “j’étais à la piscine avec ma fille, on s’éclaboussait, on s’amusait, le monde autour n’existait plus”* etc... Notez ces exemples donnés pour les réutiliser plus tard pendant la séance. C’est une bonne façon de commencer avec des échanges agréables, qui permettent de se détendre.

On peut enchaîner ensuite avec le même exercice mais autour du souvenir d’un moment négatif vécu PAR l’enfant. Souvent les parents font part d’un moment difficile vécu de leur point de vue (la plupart du temps un moment d’opposition de l’enfant). Il est plus difficile pour eux de voir la difficulté ou la détresse chez leur enfant que la joie et le plaisir. Le leur faire remarquer permet des échanges intéressants.

Dans un deuxième temps, on peut leur montrer la vidéo sans le son en leur demandant d’essayer de comprendre de quoi il s’agit. Après le visionnage, on demande aux parents ce qui les a frappé et ce que raconte la vidéo. Certains sont marqués par les interactions joyeuses entre les parents et les enfants, d’autres retiennent davantage les passages en motion design. Puis on passe la vidéo avec le son.

Qu'en avez-vous pensé ? Est-ce qu'il y a des choses que vous n'avez pas comprises ?

PAUSE 1 : Est-ce que vous saviez que les expériences que vivent les enfants avaient un impact sur le cerveau de l’enfant ? Saviez-vous que ce qui se passe maintenant dans la vie de votre enfant pourra avoir un effet dans 10, 20 ou 30 ans ?

Exemples concret : A quoi pensez-vous par exemple ? Le développement du langage, la gestion des émotions, la confiance en soi, la concentration, etc...

Ici on peut revenir sur les exemples donnés par les parents en début de séance.

“Katia, vous avez raconté ce moment de complicité partagée avec votre enfant en faisant un gâteau, ce sont 10 lumières allumées dans son cerveau”.

On fait ainsi le lien entre un concept théorique développé dans la vidéo et les petites interactions du quotidien.

Il peut être nécessaire d'insister: il ne s'agit pas des souvenirs laissés à l'enfant (à l'âge adulte la mémoire ne conserve que très peu de réels souvenirs de la petite enfance) mais du fait que ces expériences vécues par l'enfant, même bébé, l'imprègnent et contribuent à façonner son cerveau.

PAUSE 2 : Quelles sont les expériences/interactions positives qu'on peut avoir avec un enfant ? Qu'est-ce que vous faites déjà ? (chansons, rires, jeux de mains, tendresse, portage, paroles valorisantes...). Comment montrer à son enfant qu'on l'aime?

⇒ Exercice autour de la démonstration de l'amour ⁷

Toucher physiques : câlins, chatouilles, massages, bagarres pour de faux, caresses dans les cheveux. Attention : savoir entendre quand l'enfant ne veut plus jouer ou que c'est trop intense sensoriellement. Comment sait-on le reconnaître ?

Paroles ou gestes valorisants : « je suis fière de toi, bravo c'est super, tu vas y arriver, » nommer la ou les qualités de l'enfant, applaudissements, sourire, pouce levé

Moments partagés : jouer ensemble, aller se promener (faire du vélo, à la piscine, etc...), danser/chanter, dessiner, faire la cuisine ensemble,

Cadeaux : pas uniquement des cadeaux achetés mais aussi petits bonus de type choisir l'histoire du soir, aller au lit 15' plus tard, petit mot écrit pour l'enfant,

⇒ S'entraîner à voir les qualités de soi et de ses proches (dire quelques qualités, imprimer des qualités ou comportements à valoriser pour avoir des exemples ex : généreux, drôle, fait bien la cuisine, etc...)

PAUSE 3 :

La situation représentée à l'écran vous parle-t-elle?

Avez-vous l'impression que parfois votre enfant vit des situations tristes ? Comment les éviter ? Voyez-vous des enfants qui vivent des situations tristes ? Quels conseils donneriez-vous aux parents ?

Attention: éviter les expériences négatives ne veut pas dire éviter toutes les frustrations. Un enfant peut se sentir seul ou délaissé, de temps en temps, sans que cela ne lui nuise. C'est la répétition des situations de délaissement, leur systématisme, qui a un impact délétère.

⁷ Les 5 langages de l'amour Gary Chapman

Comment faire quand il y a une situation adverse imposée (séparation, disparition d'un proche, grande précarité...) ? Justement c'est encore plus important pour les enfants que les parents, quand ils en sont capables, puissent faire rempart.

Notre propos est à la fois de pointer le fait qu'il est plus difficile d'être parents dans certains contextes (vous vivez dans un logement insalubre, vous êtes confrontée à la violence de votre conjoint, le quartier dans lequel vous vivez est dangereux...) et de souligner que la mise en place de certaines attitudes, pratiques, règles viennent faire rempart pour l'enfant. Il nous semble que c'est une façon de valoriser les parents: "vous n'êtes pas responsables de la situation compliquée à laquelle vous êtes confronté mais vous avez le pouvoir d'en atténuer l'impact sur votre enfant". Il ne s'agit pas pour nous de faire reposer la totalité de la charge sur les épaules des parents mais de les assurer qu'ils ont un rôle à jouer.

Nous avons récemment utilisé l'exemple du livre "Room" d'Emma Donoghue avec un groupe de mères confrontées aux difficultés énumérées ci-dessus. Room raconte comment une jeune femme enlevée par un psychopathe et séquestrée dans un abri de jardin va donner naissance à un petit garçon et l'élever pendant sept ans dans cet espace confiné sans lien avec l'extérieur. Ce livre prodigieux montre une jeune mère obsédée par la protection et l'éducation de son enfant, dans des conditions extrêmes, et la façon dont cet enfant parvient à se développer relativement normalement. Les mères présentes ont été très réceptives.

Il peut être intéressant de les amener à distinguer les événements de vie sur lesquels on a peu de prise sur le court terme des expériences négatives évitables pour l'enfant (et des situations de frustration qui sont sans conséquence).

Par exemple: le départ du conjoint, le manque d'argent, le mal-logement, le fait de ne savoir pas lire (et d'avoir du mal à suivre la scolarité) constituent des données de vie difficiles à modifier rapidement.

A contrario, des situations négatives évitables: Laisser un jeune enfant sans supervision, ne pas regarder ses cahiers ou ne pas lui poser de questions sur l'école, le laisser boire du soda ou manger des chips à n'importe quelle heure, le frapper quand il fait une bêtise, trop le laisser devant la télévision...

Il nous semble aussi pertinent de rappeler aux parents que l'enfant est une éponge, qu'il va s'imprégner de la façon dont ses parents voient le monde et sont en relation avec lui.

b) Fausse croyances / Idées reçues:

"Il ne faut rien expliquer aux enfants, il « oubliera » les expériences désagréables, il est trop petit pour comprendre" ou "Mon enfant est trop petit pour comprendre, pour se souvenir, pour que j'ai des échanges avec lui".

Le cerveau ne fait pas de filtres entre les différentes expériences. Ce n'est pas une question d'oubli ou de mémoire, mais plutôt comment les expériences vécues, positives et négatives s'inscrivent dans le cerveau de l'enfant et en modifient la structure.

Si mon enfant est propre et qu'il mange correctement, ça suffit

Pour certains parents, notamment ceux qui se font peu confiance ou sont soumis à un stress récurrent, un enfant qui est propre et nourri se développera naturellement. Les besoins physiologiques sont en général perçus par la plupart des familles. Les besoins émotionnels et cognitifs beaucoup moins bien. Pourtant, le fait de ne pas répondre à ces besoins peut mettre en péril le développement de l'enfant.

c) Exercices / Jeux de rôle

Ex 1 : Nabil et Karima sont parents de trois enfants de 6 mois, 3 et 5 ans. Nabil travaille beaucoup et est souvent fatigué le week-end. Il n'a pas beaucoup d'énergie à consacrer à ses enfants, il préfère se détendre devant son ordinateur. Karima se sent débordée par les tâches quotidiennes de la maison (le ménage, les courses, la nourriture, etc...) et des enfants (sorties de classe, repas, douche, etc...) et n'a pas le temps de discuter ou de faire des activités avec ses enfants.

Comment pensez-vous qu'ils voient leurs enfants ? Que ressentent les enfants ?

Comment pourrait-on aider cette famille ?

Ex 2 : Alina, maman de deux enfants en bas âge, vient de perdre son mari dans un accident. Elle se sent très triste et n'a plus de plaisir à s'occuper de ses enfants. Ses enfants sont très agités, demandent beaucoup d'attention et posent des questions. Elle ne leur a pas encore vraiment expliqué la situation et n'ose pas aborder le sujet.

Comment pensez-vous qu'ils voient leurs enfants ? Que ressentent les enfants ?

Comment pourrait-on aider cette maman ?

Aux parents: Vous pouvez vivre des situations difficiles (précarité, exil, maladie psychique...) qui peuvent avoir un impact sur votre enfant. Que peut-on faire pour vous aider ? Quel soutien peut-on trouver dans votre entourage ? Sur qui peut-on s'appuyer ? En qui avez-vous confiance ?

Orienter des parents en difficulté et en souffrance

Chaque professionnel doit avoir une bonne connaissance de son biotope pour pouvoir orienter vers un service de soutien. En cas d'absence de service, et sauf besoin critique (suspicion de dépression, de maltraitance, dénuement économique majeur), faire parler le parent, l'aider à verbaliser. Idée sous-jacente à faire émerger : Il faut oser demander de l'aide.

Avoir une liste à jour des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres et médecins généralistes sur le territoire donné (PMI, CMP, Hôpitaux, associations et professionnels en libéral). Penser à des professionnels parlant des langues étrangères (arabe, turc, etc...)

Si vous n'avez que 15' avec le parent :

Concentrez-vous uniquement sur la vidéo, faites des pauses et posez les questions après chaque pause.

6) AUTRES RESSOURCES

La vidéo de Céline Alvarez sur la plasticité cérébrale, bien connue des professionnels, est très intéressante pour des parents qui seraient demandeurs de davantage d'informations. Elle est plus complexe que notre capsule et peut-être moins accessible à des parents en grande difficulté.

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=pnF21M30U> U

La vidéo d'Edward Tronick sur le « visage impassible » (Stillface), utilisée en formation, très efficace, fonctionne plutôt bien avec des parents et permet de bien comprendre le principe et l'importance des interactions précoces.

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

La vidéo réalisée dans les années 90 par Médecin Sans Frontière sur la prise en charge des bébés dans les orphelinats roumains constitue une saisissante illustration de ce que sont des expériences précoces négatives et du caractère délétère de leurs effets sur le développement de l'enfant. C'est une vidéo assez dure qui n'est pas appropriée pour les familles mais peut être intéressante pour les professionnels.

Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=sjvwC17fBhY>

7) VERBATIM PARENTS

« on voit que ces parents sont connectés à leur enfant et que cet enfant va bien »

« Toutes les mamans sont représentées, ça ne concerne pas que les blanches »

« Les images sont très belles »

« Il faut montrer ça à tout le monde, il y a plein de parents qui ne savent pas »

« Ca fait vraiment réfléchir »

« Je n'y pensais pas avant parce que je ne savais pas. Maintenant je veux changer pour lui (montre son ventre). Ce sont des petites choses qui peuvent vraiment tout changer. Il faut raconter ces petites choses aux parents. »