

Le cerveau

Le cerveau

Le cerveau ne peut se développer sainement qu'à condition de faire les expériences qu'il faut à l'âge approprié et dans le bon ordre.

Le cerveau d'un enfant de 4 ans est un «chantier de construction permanent». On ne s'attend pas à ce qu'un enfant marche à 2 mois ; on ne devrait pas s'attendre à ce qu'il gère sa colère parfaitement au préscolaire.



1. Le "bas de la maison", le rez-de-chaussée (Le système limbique et l'amygdale)

C'est la partie du cerveau qui est pleinement opérationnelle à la naissance. Elle gère les fonctions vitales et les émotions intenses.

- **À 4-5 ans :** Elle est **hyper-sensible**. Un jouet brisé ou un changement de routine peut déclencher une alerte rouge (crise).
- **Le signal :** L'enfant pleure, crie, tape ou se fige.
- **L'erreur à éviter :** Essayer de raisonner l'enfant. À ce stade, le "chien de garde" a coupé le courant à l'étage supérieur.

- **L'amygdale (Le chien de garde) :** C'est une petite structure en forme d'amande. Son rôle est de scanner l'environnement à la recherche de menaces.
- **Chez l'enfant de 4-5 ans :** L'amygdale est hyper-réactive. Pour un adulte, un biscuit cassé est un détail ; pour l'amygdale d'un enfant, c'est une "menace" à son intégrité ou à son plaisir, ce qui déclenche une alerte rouge immédiate.

2. Le "haut de la maison" (Le cortex préfrontal)

C'est le siège des **compétences socioémotionnelles** : la réflexion, l'empathie, le contrôle des impulsions et la résolution de problèmes.

- **Son rôle :** Réfléchir, décider, attendre son tour, comprendre l'autre.
- **À 4-5 ans :** Il est **en plein chantier**. Les fils ne sont pas tous branchés !
- **Sa limite :** Il se déconnecte dès que le stress monte trop haut.
- **La réalité :** L'enfant ne "veut" pas être méchant, il n'a juste plus accès à sa télécommande cérébrale.
- **Le chantier de construction :** Chez les 4-5 ans, cet étage est encore en "échafaudages". Les connexions (synapses) entre le haut et le bas sont fragiles et lentes.
- Quand l'amygdale s'active trop fort, elle "déconnecte" le haut de la maison. L'enfant n'a plus accès à sa logique. Lui demander "Pourquoi as-tu fait ça ?" à ce moment-là est inutile.
- L'enfant a besoin d'un adulte pour **prêter son calme** → **co-régulation avant d'exiger l'auto-régulation.**

"Connexion avant correction."

Quand l'enfant est en mode alarme, il ne peut pas "raisonner" longtemps; on vise d'abord la sécurité et l'apaisement, puis l'apprentissage.

3. Le Pont : La Co-régulation

- **Le principe :** L'enfant de maternelle ne peut pas se calmer seul. Il a besoin de **votre** calme pour s'apaiser.

- **L'action :** Respirer avec lui, offrir une présence physique rassurante, nommer l'émotion ("Tu es fâché, je comprends").
 - **L'effet :** En restant calme, vous envoyez un signal de sécurité à son amygdale, ce qui permet de "rebrancher" à l'étage.
-

Focus sur les Compétences Socioémotionnelles

Les CSE sont ce qui relie le haut et le bas du cerveau. À 4-5 ans, on travaille principalement trois piliers :

1. La conscience de soi (Reconnaître le signal)

C'est la capacité de l'enfant à dire : "Je sens que mon cœur bat vite, je suis fâché".

- **Pourquoi c'est dur :** À cet âge, l'enfant est son émotion. Il ne "ressent" pas de la colère, il *devient* la colère.
- **Outil enseignant :** L'étiquetage émotionnel. "Je vois que tes sourcils sont froncés et que tes poings sont serrés. On dirait que tu es frustré." En mettant des mots, l'enseignant aide à activer le cortex préfrontal de l'enfant.
- On doit les outiller, leurs donner des «mots»
 - partir des émotions vécues par un personnage d'un livre
 - plus facile que de partir des leurs

2. L'autogestion (Calmer le chien de garde)

Une fois l'émotion identifiée, comment redescendre ?

- **Le rôle de l'amygdale :** Elle ne se calme que si elle se sent en **sécurité**.
- **Stratégie :** La co-régulation. L'enfant de 4 ans ne peut pas se calmer seul (auto-régulation). Il a besoin du système nerveux calme de l'adulte pour apaiser le sien. C'est le principe du "neurone miroir" : si vous restez calme, son cerveau finira par copier le vôtre.
- Pas juste leur donner des trucs, l'environnement y est pour beaucoup aussi
 - calme et sécurisant
 - permettra à l'amygdale de rester plus calme

3. La conscience sociale (L'empathie naissante)

Vers 4-5 ans, l'enfant sort de l'égoïsme pur. Il commence à comprendre que l'autre peut avoir une perspective différente.

- **Le défi :** L'amygdale bloque l'empathie. Si un enfant a peur ou est en colère, il est incapable de se soucier de la peine qu'il a faite à un ami. On ne travaille l'empathie qu'une fois le calme revenu.

1. **L'immatunité n'est pas de la mauvaise volonté :** Un enfant qui crie ne "manipule" pas ; son amygdale a pris les commandes parce qu'il n'a pas encore les outils neurologiques pour faire autrement.
2. **Le stress bloque l'apprentissage :** Lorsque le système limbique est activé par la peur ou l'insécurité (ex: un enseignant qui crie), le cerveau bloque l'accès à la mémorisation et à la compréhension. Un climat bienveillant est une condition *biologique* à l'apprentissage.
3. **La répétition est la clé :** Chaque fois qu'on aide un enfant à respirer ou à mettre un mot sur son émotion, on renforce physiquement le "câblage" entre son cerveau émotionnel et son cerveau logique. C'est de la musculation cérébrale !

Au préscolaire, les compétences socioémotionnelles se développent principalement :

- dans les **relations**,
- dans le **jeu**,
- dans les **routines du quotidien**,
- dans les **moments de déséquilibre émotionnel**.

Elles ne s'enseignent pas seulement lors d'activités ciblées, mais surtout **dans l'action**, avec l'adulte comme modèle.