

Le cerveau

Le cerveau a 3 parties :

-> Pons et bulbe rachidien = partie primitive nommée aussi cerveau reptilien (commun à tous les vertébrés)

Ce qui se passe dans notre métabolisme

->cerveau émotionnel (nommé aussi système limbique) : partie commune à tous les mammifères

-> Cortex cérébral = 85% du cerveau

Réflexion, décision, domaine du conscient

Le cortex préfrontal est en relation avec le cerveau émotionnel = plus développé chez l'Homme que chez les autres mammifères (et, semble-t-il, d'après des travaux très récents, davantage chez la femme !)

Permet de gérer nos émotions

(même les grands singes sont capables de gérer leurs émotions, pouvoir d'empathie)

Si pas d'empathie à l'égard des enfants, problème de développement du cerveau.

Quand les connexions entre neurones de l'amygdale ne peuvent pas se développer, il y a problème de gestion des émotions, d'autant plus que, simultanément, les connexions entre l'amygdale et le cortex préfrontal se font mal aussi.

Corps calleux partie de jonction entre les deux hémisphères :

droit : émotionnel et gauche : raison.

Il peut y avoir une diminution allant jusqu'à 40% du corps calleux, chez des enfants qui n'ont pas reçu de tendresse dans leurs premières années.

Quand on vient au monde 10% du cerveau est construit (au mieux si pendant la vie fœtale la maman n'a pas eu de stress).

L'amygdale est opérationnelle.

L'hippocampe (mémoire des faits) n'est pas mature.

Le cortex préfrontal non plus.

Si un bébé pleure avant 2 ans, il ne peut pas gérer ses émotions son cortex préfrontal n'est pas prêt. Plus le corps-à-corps a lieu avec un adulte attentionné, plus l'enfant est consolé et apprend peu à peu à se calmer seul. Si jusqu'à 2 ans l'enfant a bien été rassuré, ses neurones se sont davantage multipliés.

La mère et l'enfant sont baignés dans l'hormone du bonheur : l'ocytocine, qui permet l'attachement. Si cette sécrétion a été bloquée chez la mère quand elle était bébé, à la naissance de son enfant ce blocage peut être toujours là, on dit qu'elle n'a pas « l'instinct » maternel, hors ce n'est pas un instinct mais simplement une hormone qui se sécrète quand on est heureux. Il suffit qu'elle regarde son enfant avec amour, qu'elle le prenne dans ses bras pour que l'ocytocine soit sécrétée pour elle et son enfant. Idem pour le père qui en prenant son enfant avec tendresse et amour produira cette hormone en lui et son enfant par son bien-être en produira aussi.

Les opioïdes ou opiacés naturels sont là pour calmer bébé, plus nous le prenons plus il sécrète ces hormones et plus par la suite elle vont se sécréter toutes seules => à mettre en route les premiers mois.

Systeme nerveux sympathique ... viscéral

Le nerf vague gère toutes les fonctions organiques vitales, le système immunitaire. En prenant bébé, on aide ce nerf à réguler la respiration, la digestion, le rythme cardiaque. Le système immunitaire est renforcé...

⇒ Il faut remettre en cause notre éducation et réparer.

Quand un enfant n'est pas consolé, nous lui envoyons le message que ses émotions (tristesse, colère, peur) ne sont pas prises en compte.

Bébé seul ne peut se consoler.

Les sièges de la douleur psychique et physique

Incohérence => quand bébé se fait mal physiquement on court, alors que quand il pleure (peur, colère, tristesse) on le laisse.

Si pas consolé le nerf vague ne fonctionne pas normalement => problèmes intestinaux, asthme, affaiblissement du système immunitaire, sécrétion de substance nocive = le cortisol

Si peur le cerveau se met en branle pour prévenir du danger => l'hypophyse en rapport avec l'hypothalamus, lui-même alerté par l'amygdale, sécrète une hormone qui va déclencher la diffusion de cortisol par les glandes surrénales. l'hypothalamus libère de l'adrénaline (qui met l'organisme en état d'éveil) ces deux substances préparent à la fuite ou à contre attaquer. Le cortisol agit sur le cœur qui s'accélère et favorise les échanges sang, poumons, muscles qui sont plus alimentés contrairement au reste (le cerveau) qui devient sous alimenté.

Le cortisol est bénéfique si on fuit ou contre attaque, mais si on ne peut pas (jeune enfant face à ses parents), l'état d'alerte et de stress perdure et le cortisol qui continue à diffuser dans le sang devient nocif. Il engendre des problèmes pour le corps, le système immunitaire, certaines zones du cerveau (hippocampe, cortex préfrontal...)

Il faut dire à l'enfant qu'il n'est pas coupable s'il est tapé par un adulte en colère. Sinon, il va se dévaloriser, penser qu'il est mauvais.

Sécrétion d'hormone Gaba permet de diminuer la sécrétion de cortisol, mais n'est pas secrété normalement si l'enfant a peur, est mal traité, ...

Endorphine substance sécrétée en trop grande quantité quand on a peur, ça nous bloque, nous fige.

Dopamine secrété quand on apaise un enfant, qu'on est apaisé, consolé.

Le manque d'empathie d'un individu vient d'un environnement cruel quand il était enfant qui détruit sa sensibilité dans l'enfance pour devenir obéissant.

Vers 5 à 7 ans les neurones s'entoure de myéline et le cerveau devient donc moins plastique. On dit que c'est l'âge de raison, le cerveau est plus mature.

De 1979 à 2010, vingt-neuf pays ont interdit toute forme de punition corporelle, dont vingt-deux pays européens : la [Suède](#) (1979), la [Finlande](#) (1983), la [Norvège](#) (1987), l'[Autriche](#) (1989), [Chypre](#) (1994), le [Danemark](#) (1997), la [Lettonie](#) (1998), la [Croatie](#) (1999), la [Bulgarie](#) (2000), l'[Allemagne](#) (2000), [Israël](#) (2000), l'[Islande](#) (2003), l'[Ukraine](#) (2004), la [Roumanie](#) (2004), la [Hongrie](#) (2005), la [Grèce](#) (2006), les [Pays-Bas](#) (2007), la [Nouvelle-Zélande](#) (2007), le [Portugal](#) (2007), l'[Uruguay](#) (2007), le [Venezuela](#) (2007), l'[Espagne](#) (2007), le [Costa Rica](#) (2008), la [Moldavie](#) (2008), le [Luxembourg](#) (2008), le [Liechtenstein](#), la [Tunisie](#), la [Pologne](#) et le [Kenya](#) (2010).