Le développement du cerveau

À RETENIR

Les expériences de votre enfant lors de la petite enfance affecteront sa santé, son bien-être et sa capacité d'adaptation pour le reste de sa vie.

Lorsque nous réfléchissons à la manière de soutenir le développement d'un enfant, nous pensons habituellement aux besoins de base : s'assurer qu'il est à l'aise et en sécurité, qu'il dort bien et qu'il mange suffisamment.

Mais qu'en est-il de la formation du cerveau de votre enfant?

Les premières expériences modèlent le cerveau

Pendant la petite enfance, le cerveau de votre enfant crée des millions de nouvelles connexions chaque jour alors qu'il découvre le monde qui l'entoure. La façon dont vous lui répondez peut apprendre à son cerveau à créer et à renforcer les connexions qui l'aideront à se sentir en sécurité, à faire confiance aux autres, à être sûr de lui et à mener une vie saine.

À RETENIR

Les premières expériences jouent un rôle important dans la formation du cerveau de votre enfant. Et bien que chaque enfant se développe à son propre rythme, un cerveau sain favorise le développement dans tous les domaines.

Comment pouvez-vous modeler le cerveau de votre enfant?

Vous pouvez modeler le cerveau de votre enfant avec des interactions que les experts appellent « service-retour ».

Quelles sont les interactions de type « service-retour »?

Il s'agit de démontrer de l'attention et de répondre avec gentillesse, soutien et enthousiasme à ce que votre enfant vous communique. Imaginez une partie de tennis entre un parent ou une personne qui prend soin de l'enfant et un enfant. Au lieu de se renvoyer la balle par-dessus un filet, ils s'échangent différentes formes de communication, comme le touché, des sons, des mots, des sourires et des regards.

Ces interactions aident à former une base solide pour le cerveau de votre enfant – une fondation pour l'ensemble de son développement futur. Les interactions de type « service-retour » forment aussi l'attachement entre vous et votre enfant (consultez L'attachement).

À eux seuls, ces moments peuvent sembler courts et sans importance. Mais la somme des interactions de type « service-retour » tout au long de la petite enfance aide à tracer de nouvelles voies dans le cerveau de votre enfant et l'encourage à apprendre.

Chaque interaction positive est une brique supplémentaire à la saine fondation du développement futur de votre enfant. Ensemble, elles préparent votre enfant à réussir dans tous les domaines, de l'apprentissage de la lecture à la gestion du stress, en passant par l'établissement de bonnes relations avec les autres.

Les premiers pas de votre enfant

COMMENT FAIRE

Utilisez les interactions de type « service-retour »

- Soyez très attentif à votre enfant.
- Notez ses préférences : une couleur vive, un chien en peluche ou une roue qui tourne.
- Parlez-lui régulièrement. Parlez-lui de ce que vous faites, de ce qu'il voit et de ce qui attire son attention.
- Cajolez-le et réconfortez-le lorsqu'il pleure ou qu'il est contrarié.
- Chantez-lui des chansons.
- Jouez à des jeux simples.
- Lisez-lui des histoires.

Consultez les encadrés **Modelez son cerveau** tout au long du présent livre pour des idées d'activités qui favorisent le développement cérébral de votre enfant au quotidien.

Consultez Gérer les comportements provocateurs les plus courants afin d'en apprendre davantage sur la manière de répondre aux comportements problématiques pour soutenir le développement de votre enfant.

À ESSAYER

Laissez votre téléphone cellulaire de côté lorsque vous jouez avec votre enfant afin de concentrer votre attention sur lui.

De quelle façon le stress affecte-t-il le cerveau de votre enfant?

Le stress influence aussi le développement du cerveau de votre enfant – de façon positive et négative.

Le bon stress par rapport au mauvais stress

Tout le monde ressent du stress. Mais si certains éléments de stress peuvent aider le développement de votre enfant, d'autres facteurs de stress peuvent lui nuire.

Qu'est-ce qu'un bon stress?

Il s'agit d'un stress qui est sain pour le développement de votre enfant. Les expériences, comme rencontrer de nouvelles personnes, par exemple, préparent les enfants à s'adapter aux défis auxquels ils auront à faire face dans le futur.

Qu'est-ce qu'un stress tolérable?

Il s'agit d'un stress auquel un enfant, avec le soutien d'un adulte bienveillant, peut s'adapter. Les expériences difficiles peuvent être douloureuses pour un enfant, mais lorsqu'il est entouré de l'amour et des soins d'une personne adulte, ces expériences n'ont pas à être néfastes à son développement.

Qu'est-ce qu'un stress toxique?

Il s'agit d'un stress qui est néfaste au développement cérébral et phys1ique d'un enfant et qui peut causer des problèmes tout au long de sa vie. Le stress toxique est l'effet de préjudices, de mauvais traitements ou de négligences graves et continuels sur un enfant qui n'est pas soutenu par une personne adulte.

LE SAVIEZ-VOUS?

Avec votre soutien, votre enfant sera progressivement plus apte à gérer un stress tolérable.

À RETENIR

Comme les adultes, tous les enfants ressentent du stress. Mais en tant que parents et personnes qui prennent soin des enfants, nous pouvons aider nos enfants à gérer leur stress d'une manière qui favorise leur développement sain.

L'effet du stress toxique

Lorsqu'un enfant subit un stress toxique, les structures fondamentales de son cerveau en développement peuvent être endommagées. Et sans une base solide pour soutenir son épanouissement futur, il risque de souffrir de problèmes de santé à long terme, de troubles du développement et même de dépendance.

Ce que vous pouvez faire

Il est possible de réparer une partie des dommages causés par le stress toxique de l'enfance plus tard dans la vie. Mais il est plus facile et beaucoup plus efficace de construire une structure cérébrale solide au cours des premières années.

Si vous vivez des situations très difficiles, vous pouvez transformer un stress toxique en un stress tolérable et réduire l'impact sur votre enfant en étant une personne sûre et aimante sur laquelle il peut compter. De même, allez chercher le soutien dont vous avez besoin pour vous aider à relever les défis auxquels vous êtes confronté (consultez Les questions liées au rôle parental et Violence conjugale et autres mauvais traitements).

Si vous ou votre ou vos partenaires avez subi un stress toxique alors que vous étiez enfant, vous auriez avantage à obtenir du soutien supplémentaire pour vous adapter à votre rôle de parent ou de personne qui prend soin d'un enfant. Consultez votre fournisseur de soins de santé et renseignez-vous sur les programmes qui pourraient vous aider.