

Cris Colères Caprices

Jeudi 25 Novembre 2021

Premier atelier : une pédiatre à votre écoute

Dr Françoise PESKINE

EGPE

Ce n'est pas toujours facile ! ! !
Il y a des moments formidables et parfois c'est très difficile,
fatigant, épuisant....
Parfois les cris, les colères, sont au premier plan

Drôles
DE MUMS
drolesdemums.com



Cris Colères Caprices ?

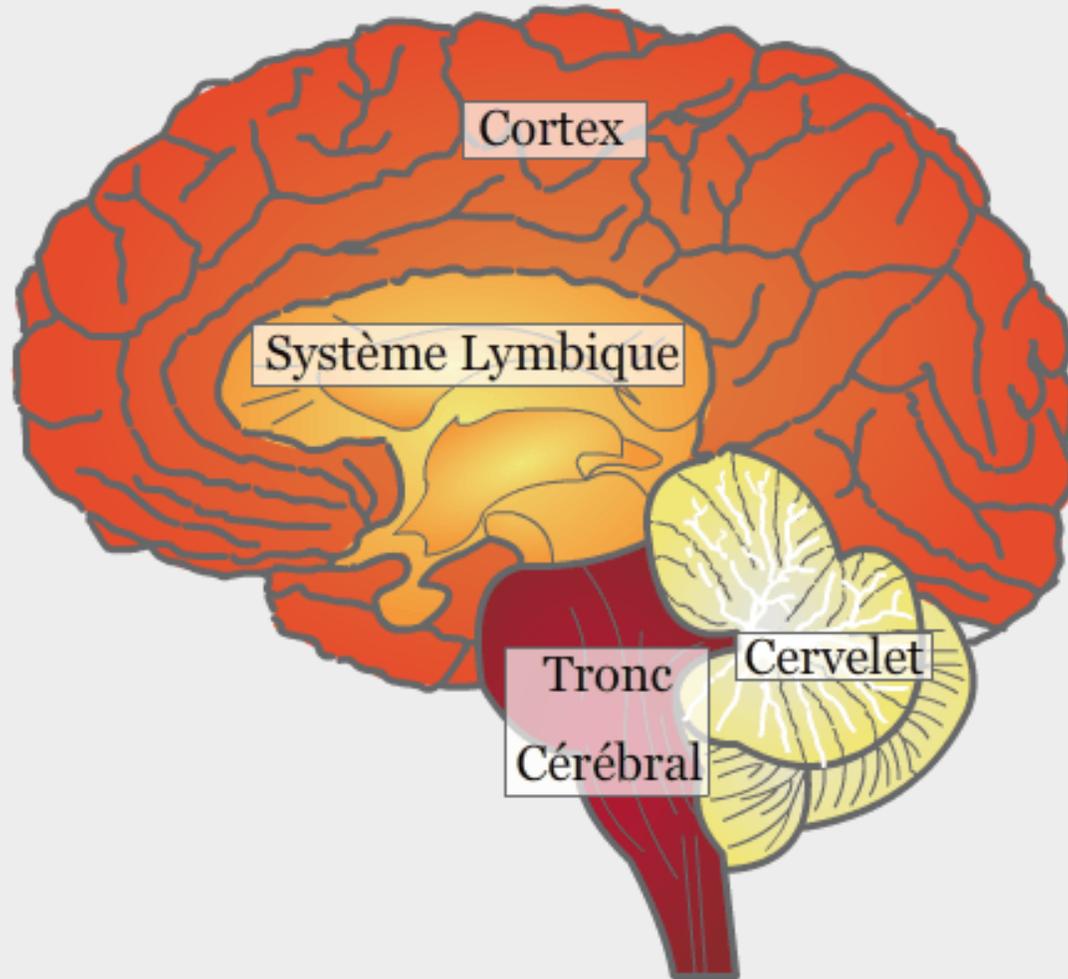
- Comment cela survient ?
- Est-ce fréquent ?
- Est-ce plus fréquent maintenant ?
- Est-ce dangereux ?
- A quels âges ?
- Comment faire ? Que Proposer ?
- Est-ce que c'est un problème éducatif ?
- Comment l'enfant vit ces moments ?
- Est ce que les caprices existent chez le tout petit ?
- Et les parents ?
- Et nous les grand-parents ?



Cris Colères, tempêtes émotionnelle ...

- L'apport des neurosciences :
 - L'immaturation cérébrale
 - La plasticité cérébrale
 - L'attachement
 - Comment cela se manifeste ?
 - Cris et pleurs
 - Troubles du sommeil
 - Colères
 - Que Proposer ?
- Les besoins de l'enfant
 - Les besoins des parents
 - Les besoins des grands-parents

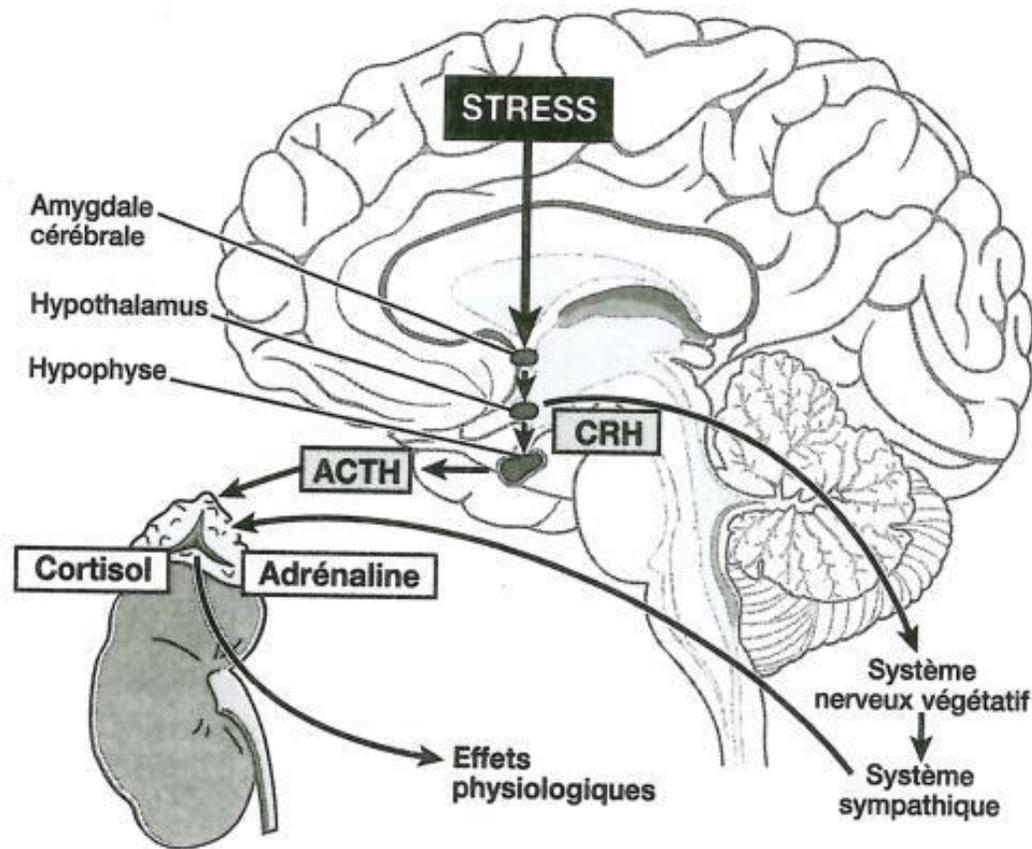
Schéma du Cerveau (Interne)



C'est plus fréquent car le cerveau de l'enfant est immature?

Le cerveau émotionnel est d'emblée opérationnel

Le cerveau Cortical est très immature

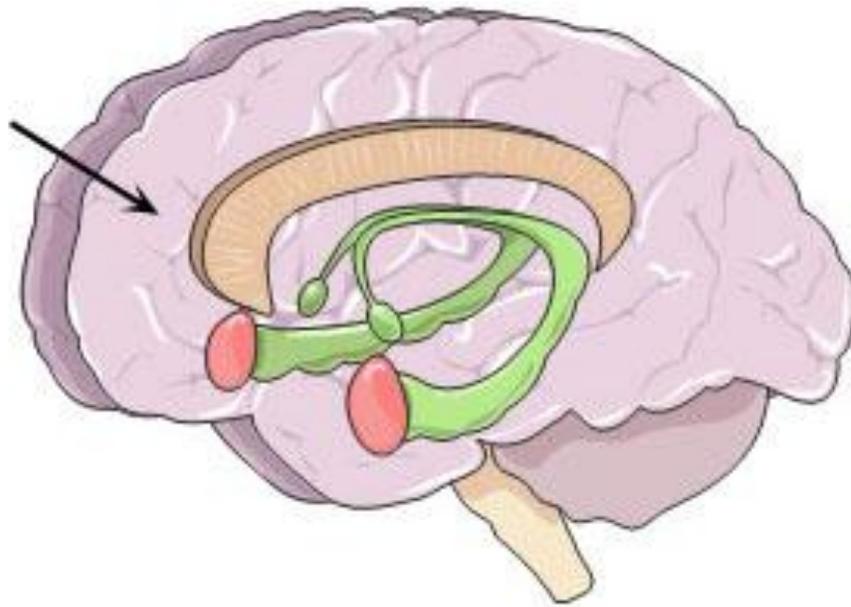


Stress et amygdale cérébrale
 CRH : hormone corticolibérine
 ACTH : hormone corticotrophine

A la naissance,
 les circuits du
 stress sont en
 place

Cortex préfrontal

- Mémoire à court terme
- Prise de décision
- Prise d'initiative

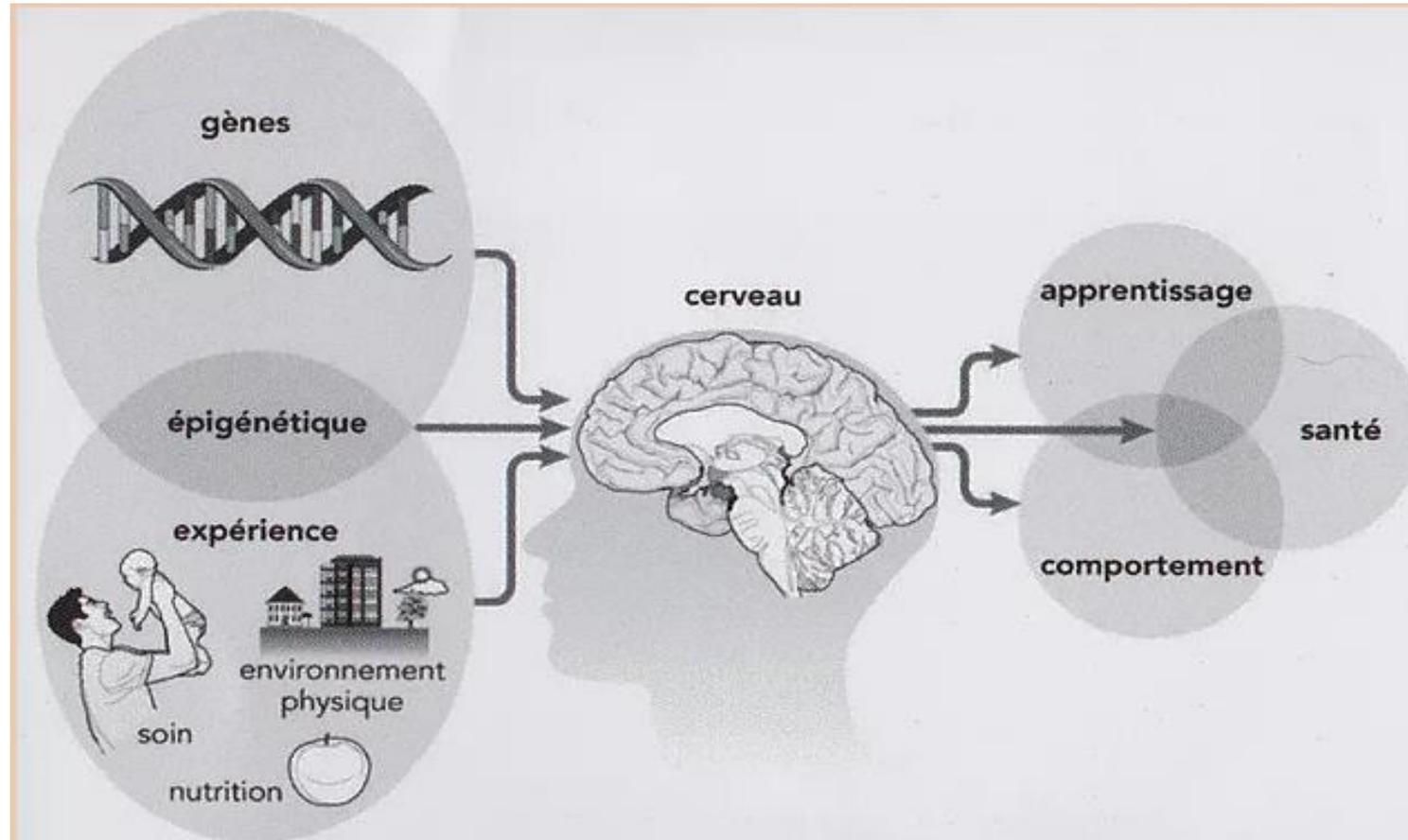


© Servier Medical Art

Le cerveau cortical en particulier le cortex préfrontal permet la régulation de nos émotions

Sa maturation est très lente en particulier le COF qui régule les comportements sociaux et émotionnels : de 25 à 30 ans

Le développement du cerveau : Facteurs génétiques, environnement, expériences, soins ... Epigénétique
Développement permettant apprentissages, comportement, santé



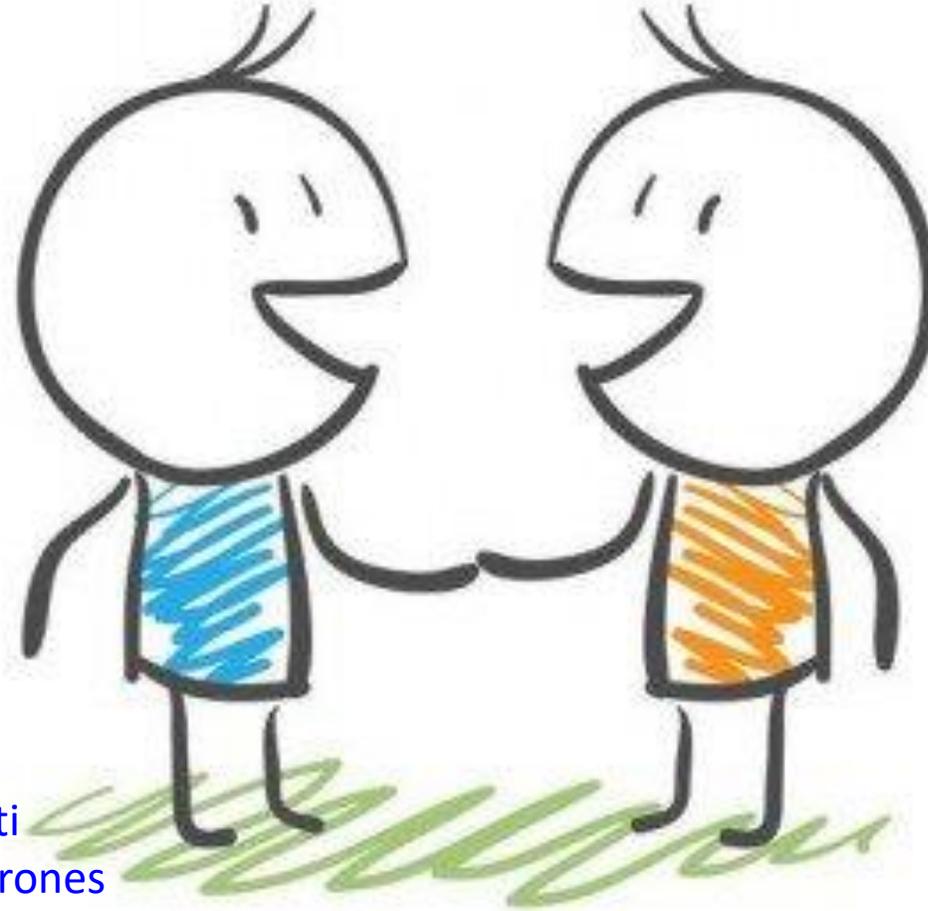
Michel Meaney
Montréal

Plasticité cérébrale: le cerveau de l'enfant est fragile, immature, malléable, vulnérable



- 100 milliards de neurones à la naissance
- 700 à 1000 connexions par seconde dans les 5 premières années de vie
- Chaque interaction, chaque image laisse une trace de mémoire vécue en connectant des neurones
- Les connexions les plus utilisées vont se renforcer
- Les connexions les moins utilisées vont s'affaiblir
- La plasticité cérébrale dure toute la vie
- Renforcement et élagage

Les neurones miroirs : si les adultes sont calmes et empathiques, l'enfant est rassuré



Giacomo Rizzolatti
Découvre les neurones
miroir en 1990

Avant 5 ans l'enfant est dominé par son cerveau archaïque et son cerveau émotionnel

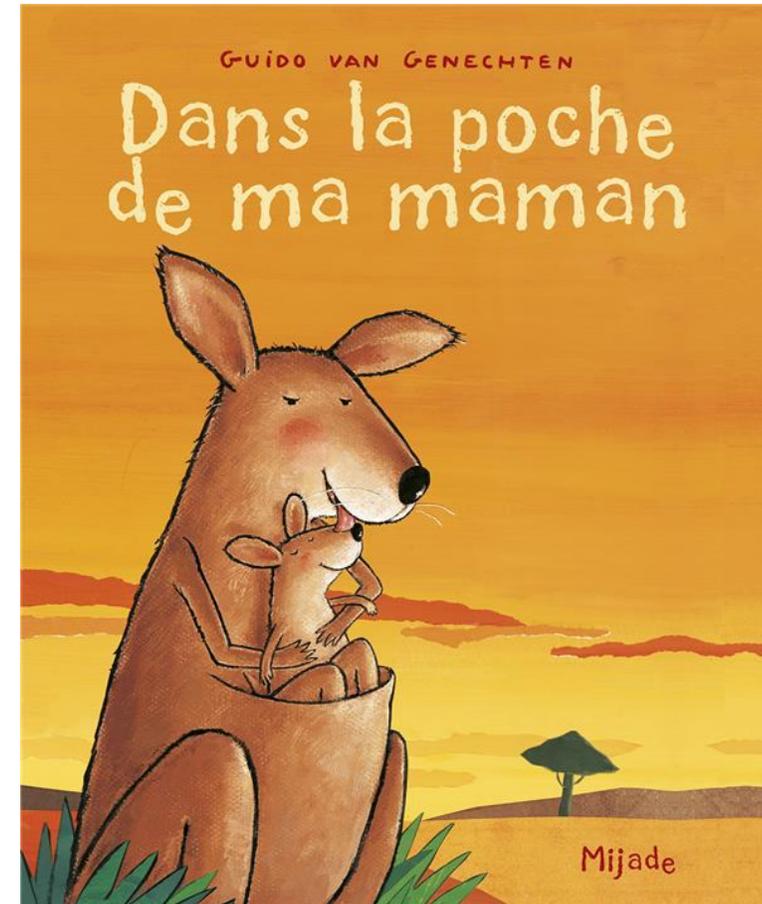
- Il ne peut réguler ses émotions
- Il tempête pour obtenir ce qu'il aime
- Il est traversé par des colères, des peurs et des chagrins
- Entre 1 et 3 ans notamment si l'enfant est dans une situation d'insécurité ou si ses besoins fondamentaux ne sont pas satisfaits il peut réagir par la fuite, l'agressivité ou la sidération
- **L'attitude bienveillante des adultes favorise la maturation du COF et des circuits cérébraux**

C'est plus fréquent lorsque les besoins des enfants ne sont pas respectés

Besoins physiques : manger, boire, dormir, être entouré, écouté

Besoins affectifs: être réconforté, se sentir apprécié, être encouragé, être proche

Besoins cognitifs : jouer, toucher à tout, explorer, essayer et recommencer



Les besoins affectifs de l'enfant

Dès la naissance, la mère et le père mettent en place une niche affective et sensorielle stable

Base de sécurité du bébé

Une relation d'attachement se tisse au jour le jour

Chaque geste du quotidien, la voix, le langage, le portage, la tétée, le sommeil, le regard, le bain

L'attachement favorise le développement physique, affectif de l'enfant

Le parent et l'enfant kangourou
Le kangourou illustre l'attachement, la sécurité, le besoin d'aller explorer et le besoin de proximité avec le parent

C'est plus fréquent lorsque les besoins des Parents et ou des grands-parents ne sont pas respectés

- La fatigue physique
- La fatigue émotionnelle
- Le stress
- Le besoin de soutien
- Le manque de sommeil
- La solitude
- L'absence de reconnaissance



L'autorité bienveillante

Une éducation respectueuse

- Avec des repères, des règles, un cadre
- En tenant compte de la maturité de l'enfant, de ses besoins, de ses émotions et des rythmes
- **En encourageant l'autonomie et le respect**
- En permettant que les parents puissent avoir du temps personnel pour eux
- Sans autoritarisme
- Sans violence physique
- Sans violence psychologique
- **Différente de l'éducation hyper rigide, punitive**
- **Différente de l'éducation sans limites, sans frustrations, sans cadre**
- Bienfaits du Jeu : jeux de société, jeux sportifs, sorties
- Attention aux écrans

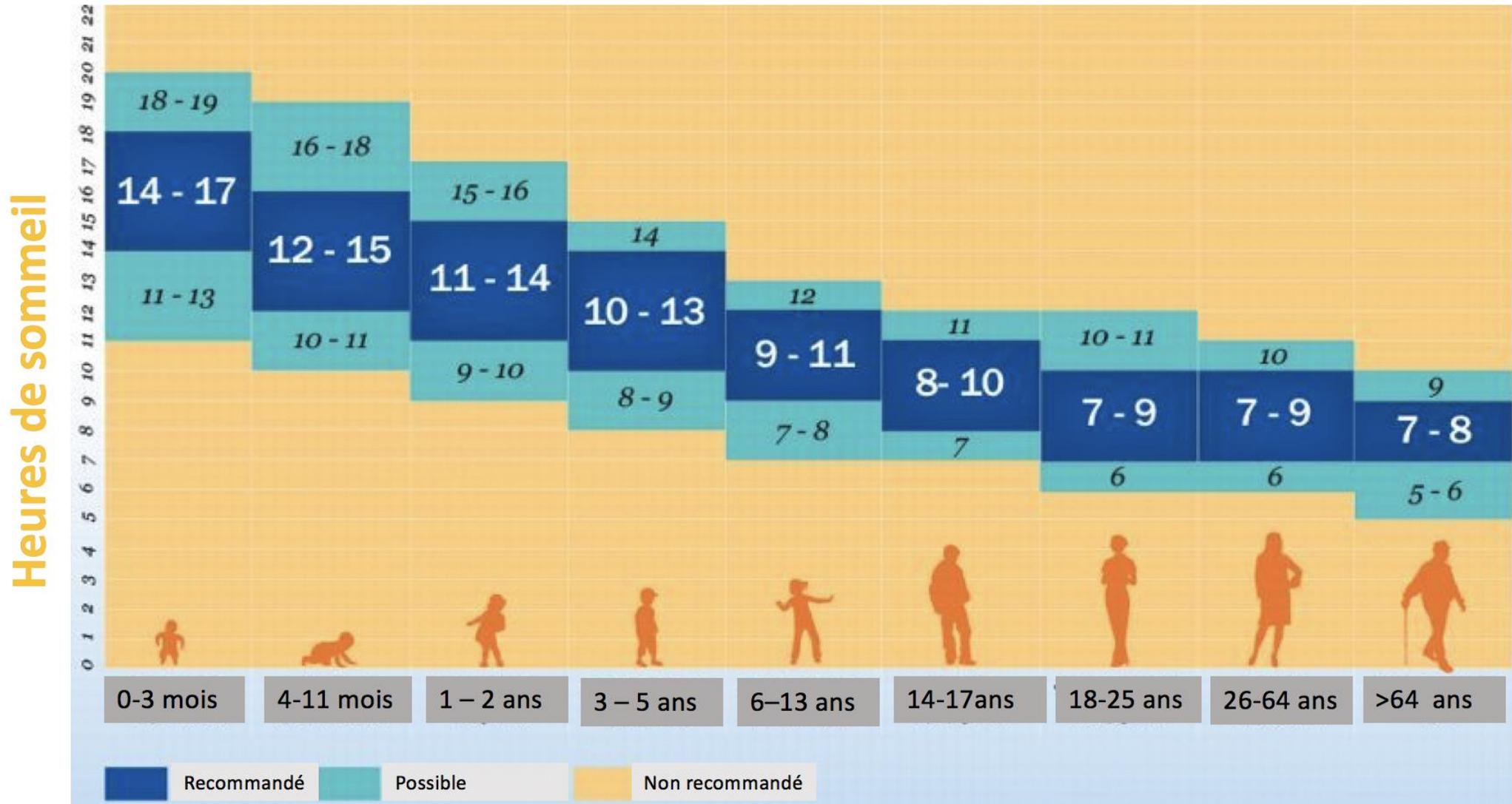
Les besoins de sommeil : enfant, parent, famille

« mon enfant ne veut pas dormir, il se réveille plusieurs fois par nuit, la famille est épuisée ... »

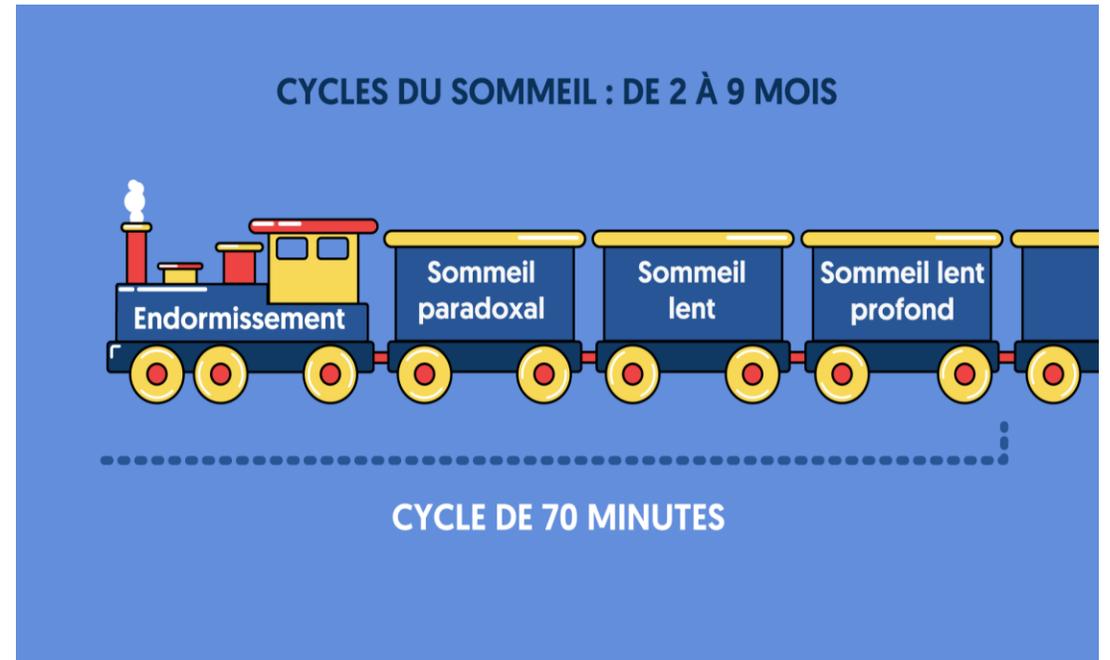
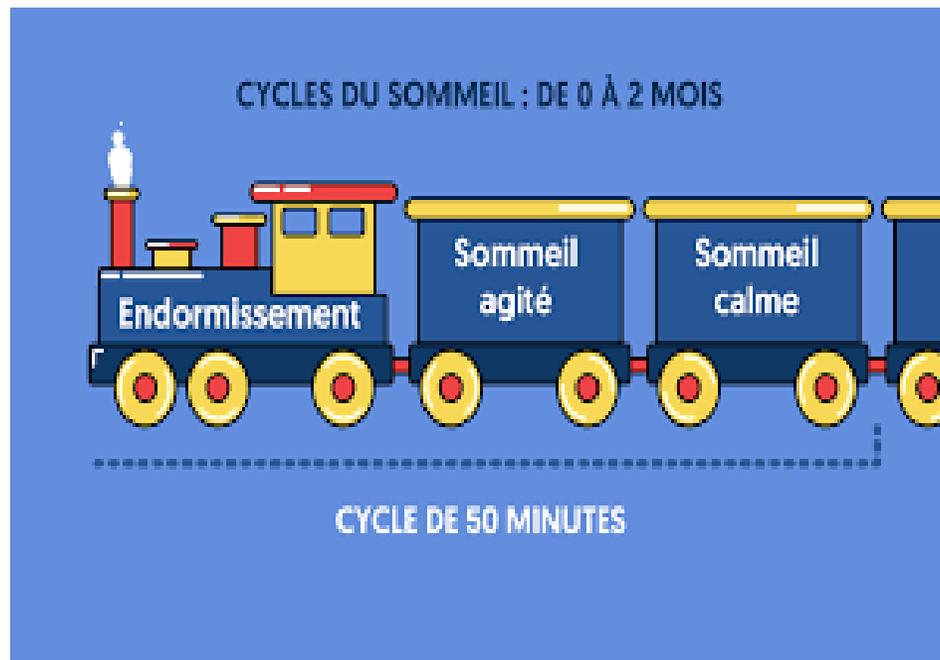


- Le sommeil varie en fonction de l'âge de l'enfant
- Il y a des grands et des petits dormeurs
- Le sommeil est souvent influencé par les apprentissages de la journée
- Les grandes poussées de développement entraînent souvent une régression au niveau du sommeil
- **Le manque de sommeil :**
 - Attention, apprentissage, mémorisation, créativité
 - Impulsivité, désordres émotionnels, hyperactivité, agressivité
 - Santé : surpoids, HTA, diabète
- **Attention aux écrans**

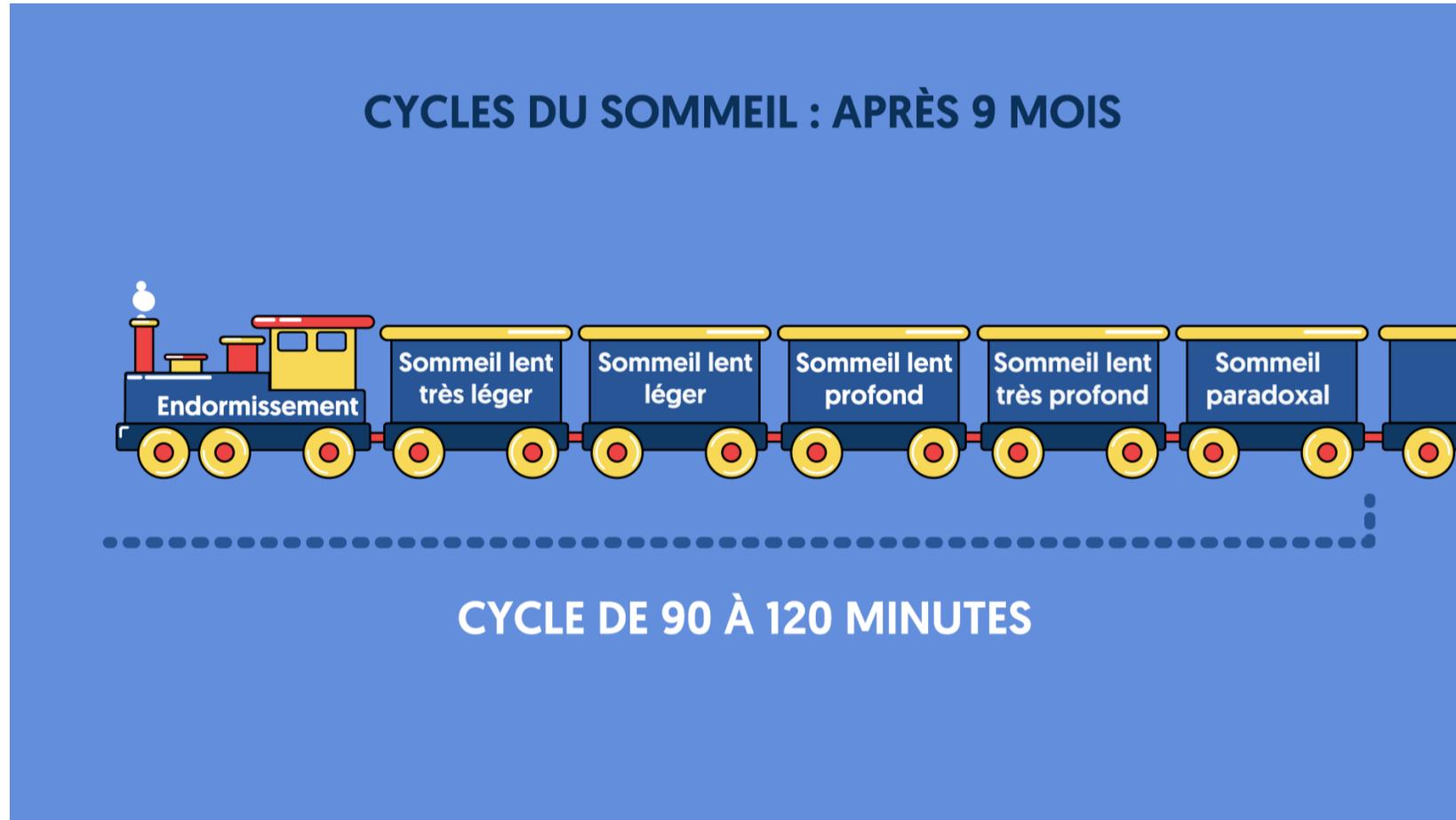
La durée de sommeil varie en fonction de l'âge



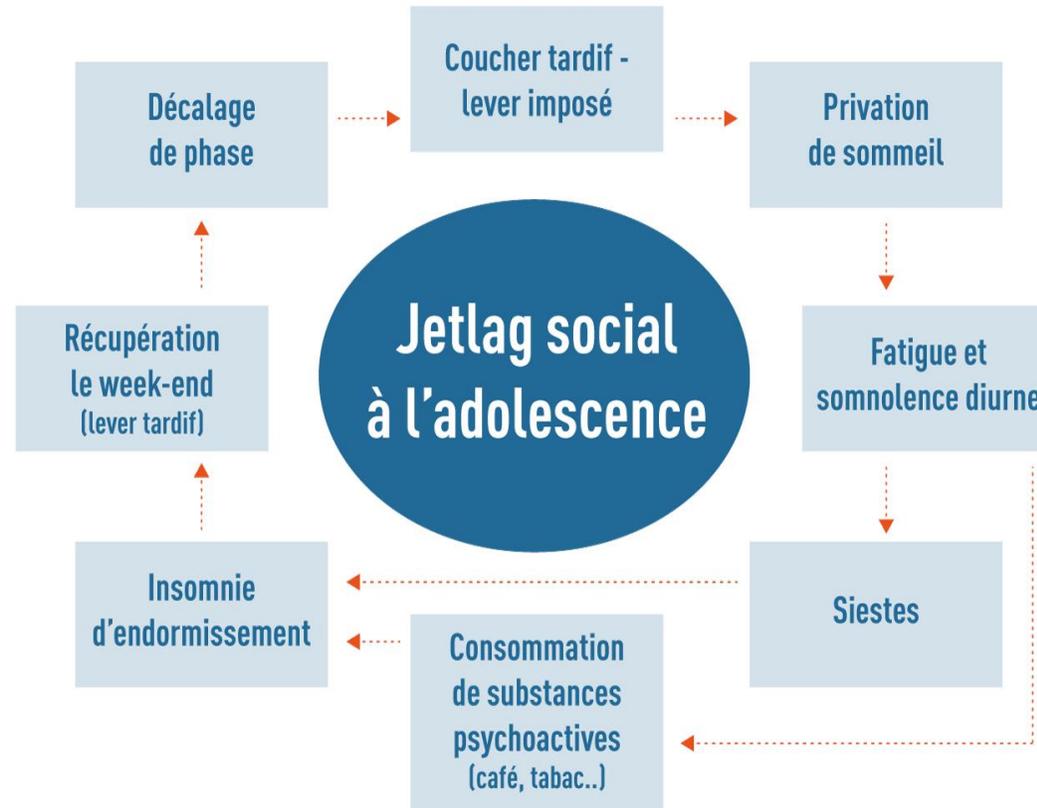
Le sommeil est un des premiers motifs de consultation



Le sommeil après 9 mois



Le sommeil des ados est délicat: dette de sommeil, difficultés d'apprentissage, difficultés de gestion des émotions
Attention aux écrans



Source : M. Schröder

Les bébés sont des petits dormeurs
Avec le développement de leur cerveau
Ils dorment progressivement de plus
longues périodes de temps

Ce qui aide :

-Observer les signes qui précèdent
le sommeil : il se frotte
les yeux ...

-Instaurer des rituels doux (câlins,
Chansons, rituels, massages ...)

-Berçer l'enfant

-Créer un environnement calme sans
trop de stimulations

-favoriser la proximité

-habituer l'enfant à s'endormir seul



Ce n'est pas tant le bébé qui ne fait pas ses nuits...
mais le parent!

Le bébé n'arrête pas de pleurer
Je ne sais plus quoi faire

Nous avons fait tout ce qui est possible
Il pleure toujours

Je le berce, je le porte en écharpe,
Je chante une berceuse, je le change
Je comble ses besoins de base
Je suis très fatiguée épuisée !!!

On me dit que je vais en faire un bébé
qui n'aime que les bras !!!!



Pour la majorité des bébés, les cris
L'agitation sont plus marqués au cours
des trois premiers mois
On note un pic vers 5 à 6 semaines

Les coliques, le reflux, les troubles
digestifs sont souvent invoqués

Le cerveau est très immature
Les pleurs sont très fréquents

Il faut vraiment soutenir les parents
Et surtout éviter de secouer un tout petit



Quel enfant mal élevé !!!

Parfois la crise cache un besoin,
Besoins de sommeil, de sécurité ...

Les crises à la moindre frustration
Au refus font partie du développement
De l'enfant

Est-ce qu'elle va faire quelque chose ?
Je me demande comment je peux aider ?
Il faut le punir, mes enfants ne font pas ça
Les miens aussi font des crises

On peut : prendre un temps pour laisser
retomber l'émotion
Se rapprocher de l'enfant
Dire que vous êtes là, présent.
Essayer de nommer l'émotion
Attendre que la tempête s'apaise
Réconforter l'enfant
Plus tard réfléchir avec l'enfant
avec l'autre parent, avec l'entourage

Les meilleures choses dans la vie
sont gratuites!



A tous les âges, la plasticité cérébrale joue



La parole est à vous