

# **Et si nous mettions la relation au cœur de l'éducation?**

**Les neurosciences affectives et sociales au service de  
l'épanouissement des jeunes**

**Édition : Parents Éclairés**

Responsable : Alexandre Lapointe

[alexandre.lapointe@outlook.com](mailto:alexandre.lapointe@outlook.com)

514 999-2423

**Sites Internet: [www.neurodiversite.com](http://www.neurodiversite.com)**

**[www.neuromanite.com](http://www.neuromanite.com)**

Correction : Céline Grégoire RÉDACTION

Toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable de l'auteure, Mélanie Ouimet.

Dépôt légal : Août 2020

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

ISBN : 978-2-9817344-3-3

Imprimé au Québec, Canada

**MÉLANIE OUIMET**

**Et si nous mettions la relation au  
cœur de l'éducation?**

Les neurosciences affectives et sociales au service de  
l'épanouissement des jeunes

Édition





# Table de matières

Préface .....	7
---------------	---

Inspiration .....	17
-------------------	----

1. Introduction .....	19
2. L'écologie de l'enfance .....	23
3. Les neurosciences affectives et sociales au cœur de l'éducation .....	31
4. Le cerveau est un organe social .....	47
5. Formation de base et en continu pour les enseignants .....	51
6. La place des émotions dans l'éducation .....	61
7. L'immaturation cérébrale .....	79
8. Le besoin de sécurité : un élément essentiel pour apprendre .....	97
9. La relation enseignant-élève : la clé de la réussite .....	107
10. Les comportements sont le langage affectif .....	119
11. L'inclusion de la neurodiversité .....	125
12. Conclusion .....	141

Références .....	145
------------------	-----



## Préface

Quelque part sur la planète-école.

Une petite fille, mini, mimi, est en retard. Comme toujours.

Là, elle traîne pour terminer sa collation et finit par se diriger vers la poubelle et le pot de compost pour aller jeter ses déchets. Contente, je pense qu'elle tient le bon bout et qu'elle a enfin terminé pour se mettre à la tâche avant le dîner. Mais non, elle est là, consciencieusement en train de déchirer des petits morceaux de sa serviette en papier et de les jeter un à un dans la poubelle.

Mon œil professionnel rivé sur l'horloge, je m'approche et rappelle à Alice d'aller vider ses déchets, une fois, deux fois. Elle n'obéit pas. Figée. Je me mets à sa hauteur, pas haute du tout, et je lui précise que ce n'est pas utile de faire des confettis pour terminer sa collation.

Et soudain, bye le temps, bye-bye la collation! Je regarde Alice. Et je la vois. Enfin.

Je lui précise, que si finalement cela peut être intéressant, de déchirer si fort qu'elle en le goût, quand elle le fait.

Cachée entre deux rideaux de cheveux droits, elle ne s'arrête pas et me confie tout bas : « *Tu sais, je n'aime pas bien ça, moi, que mon papa et ma maman soient séparés* ». Je lui flatte le dos et nous parlons un peu, toutes les deux, là, au-dessus de la poubelle maintenant remplie de petits papiers légers.

Puis Alice s'en va rechercher ses derniers déchets et ranger sa boîte à collation, comme la toute grande fille de première année qu'elle est.

Sur la planète-école, le temps est divisé en périodes, dont certaines sont consacrées aux repas, d'autres aux récréations ou aux pauses, d'autres aux nombreuses transitions (pensons juste

au lavage des mains très actuel!) et d'autres enfin aux apprentissages. C'est le rythme scolaire. Il faut respecter l'horaire pour que la matière ait une chance d'être enseignée avec ses temps de découverte, d'exploration, de consolidation et de réutilisation. Il faut aussi respecter la vie de groupe de cette micro-société qu'est une école : l'organisation scolaire est un vrai casse-tête et la planification en est un autre. « *Vous vous démenez tellement pour nous sans qu'on le voit, c'est fou!* », disait une de mes stagiaires en éducation spécialisée, ancienne élève de l'école où je travaille. C'est fou en effet : toute la folie consiste à concilier ce qu'il faut faire versus ce qu'on a ou aurait vraiment à faire pour répondre aux besoins des enfants. Pendant que les enseignants, le personnel professionnel et de soutien, les directions, tout le monde essaie de tenir le rythme et s'essouffle. Et continue. Car tout ce monde est là pour leur priorité, les enfants et les jeunes et s'ils lâchent, s'ils ralentissent, où en seront les apprentissages? La pression est forte. Le Québec de demain a besoin d'étudiants aux bases solides, de travailleurs et de professionnels bien formés nous répète-t-on sans cesse. Ne pas lâcher. Continuer. Même en temps de pandémie, mon ami!

Et au milieu de tout cela, il y a Alice.

Alice a son propre rythme. Celui de ses besoins, celui de sa façon d'apprendre. Elle a bien compris qu'elle devait suivre celui de l'école et elle aussi se fatigue. Parfois, souvent, elle n'y arrive juste pas. Elle fait de son mieux, mais son mieux n'a pas l'air d'être bien ni d'être suffisant aux yeux de ses adultes de référence. Si Alice s'appelle Eddy ou Tiffany, si elle a un diagnostic ou pas, son rythme sera peut-être trop rapide pour celui de sa classe ou décalé. Si Alice a la chance d'avoir une famille capable de la seconder, elle compensera à la maison pour rattraper son travail ou au contraire fera des crises de trop-plein.

Son enseignant, ouvert, essaiera d'en tenir compte, adaptera, modulera, communiquera avec les parents. Si son enseignant a la capacité de faire un pas en arrière pour laisser couler le torrent du rythme scolaire et donner un peu de temps dont ont besoin

les Alice, les Eddy ou les Tiffany, ce sera un investissement pour leur avenir, une réponse à leurs besoins dont ils se souviendront. En bien. Mais cette réponse coûtera souvent beaucoup en énergie et en stress à leurs enseignants tant est puissant le torrent du rythme imposé : dissimulée jusque dans les formations à suivre, les journées pédagogiques remplies de réunions, les évaluations, les notes, les rapports, la pression est omniprésente.

La passion aussi, heureusement. Vive. Encore. Celle d'enseigner. Avec le besoin grandissant de se faire aider et soutenir pour être là pour les enfants et les jeunes. Le personnel de soutien et professionnel et les directions qui secondent les enseignants en ont plein les bras malgré leur formation : eux aussi sont passionnés. Eux aussi subissent le rythme. Eux aussi font le mieux qu'ils peuvent et travaillent fort à renforcer les compétences. Sans n'avoir nécessairement ni le temps ni la latitude qu'ils désirent tant les feux à éteindre sont nombreux.

Et au milieu de tout cela, encore une fois, il y a Alice qui n'a encore raconté à personne qu'elle est triste. Qui est dans la lune. Qui s'entend bien avec ses deux amies, mais qui joue un peu plus seule ces temps-ci, il y a plus de chicanes. Qui mange moins et plus lentement. Qui déchire des petits bouts de serviette et part en retard à la récréation. Qui dessine sur ses travaux. Qui chantonne au bureau de son enseignante à la place de corriger ses erreurs de dictée avec elle. Qui travaille fort avec son éducatrice spécialisée en rattrapage, mais qui ne rattrape jamais le retard pris depuis Noël. Depuis que maman habite ailleurs, plus loin, trop loin. Depuis que papa fait de son mieux, mais ne se confie pas lui non plus, il a sa fierté, dira-t-il. Il a fait des études, a un bon emploi, mais prenant. Alors il a peu de temps à consacrer aux devoirs, peu de temps à être présent. Ou bien il a de la difficulté à joindre les deux bouts, il a décroché de l'école tôt et il est perdu avec les travaux de ses enfants. Ou encore il arrive de loin, de là où les devoirs, ça ne tient pas la route face aux milices armées et aux bombes.

Des Alice, il y en a tant... Des Eddy et des Tiffany aussi, avec ou sans diagnostic d'autisme, de dyspraxie, de dyslexie, d'anxiété... Des papas et des mamans, il y en a tant...

C'est pour eux que *Mélanie* écrit.

« *Et si nous mettions la relation au cœur de l'éducation?* », nous propose-t-elle. Inspirée et guidée par les écrits et la pratique de *Catherine Gueguen* ainsi que par son propre parcours de maman, *Mélanie* nous propose tout au long de ce livre ses réflexions et pistes de solution pour une écologie toute en sensibilité de l'enfance et de la jeunesse, assez proche des travaux d'*Arno Stern*. Basée sur la valeur du relationnel mis en avant par les neurosciences affectives et sociales, *Mélanie* souhaite mettre en lumière la place primordiale des émotions dans le développement humain et cherche sincèrement à bousculer les certitudes scolaires pour que cette place y soit reconnue, là aussi, et de manière durable. Comme aux enseignants et au personnel scolaire, le besoin de sécurité lui apparaît essentiel pour apprendre. Elle le scrute et le retourne sous toutes ses coutures pour le renforcer encore par le langage du comportement et par la qualité de la relation enseignant-apprenant. Pour tous les élèves, car la neurodiversité, ce concept très cher au cœur de *Mélanie*, lui permet de viser l'inclusion de tous.

Certes, ses propos peuvent bousculer, confronter et brasser des émotions. Ces émotions étant la base de l'éducation, son action et son engagement, à travers ce livre, ses publications dans les réseaux sociaux et le mouvement de la neurodiversité, m'apparaissent comme ayant une place à prendre : ils ont un rôle d'éveilleur de réflexion, de semeur de petites graines de changement ou encore de renforçateur de pratiques positives et utiles.

Je rejoins l'objectif de ce livre à travers *Sabine en couleurs*<sup>1</sup>, mon travail d'éducation spécialisée en adaptation scolaire avec les élèves autistes notamment, mes pratiques d'art-expression

---

<sup>1</sup>[www.sabineencouleurs.com](http://www.sabineencouleurs.com)

empreintes de Snoezelen et de psychomotricité et les échanges du groupe des Solutions créatives pour une D.O.S.E. de positif : développer la compétence relationnelle de chacun, petits, plus grands, parents et aussi du personnel éducatif. Comment laisser le temps? Comment favoriser l'expression des besoins et des émotions versus l'obéissance, la bienséance et le respect de l'horaire, ces compétences importantes à acquérir pour vivre en société, mais qui ne doivent pas être toute l'éducation? Comment être bienveillant quand on doit tant veiller?

La réponse est multiple et j'ai fait un choix : soutenir les acteurs de la relation éducative.

Je propose donc cinq axes de réflexion pour éviter l'épuisement et (re)construire leur confiance en eux.

Premièrement, je nous invite à préférer la lumière du phare dans la nuit plutôt que la notice inscrite sur l'étiquette.

Utilisons le diagnostic obtenu pour les enfants afin d'orienter de manière plus efficace nos interventions, notre enseignement et nos relations avec eux, tout en leur laissant la chance de le dépasser, de le faire évoluer ce diagnostic. La mise en lumière de Pygmalion a toujours été une source inépuisable d'étonnement pour moi. L'effet Pygmalion pousse à déposer sur la personne un regard positif sur ses forces comme sur ses défis. Ce regard n'est jamais totalement libre de jugement, il s'appuie sur des valeurs, des attentes et le savoir qui permet d'être plus lucide et plus au clair avec nos actions-réactions. Il tend à permettre aussi de remettre la personne au cœur de son propre cheminement, au sein de son propre système familial, scolaire et amical. Le diagnostic est alors un peu comme l'ampoule. Les gardiens du phare, les acteurs de la relation éducative, s'épuisent moins à chercher dans la nuit. Et les matelots, les enfants, ont tout le potentiel de se développer en sécurité et en curiosité dans le faisceau étroit ou plus large de la lumière, selon leurs propres besoins.

Deuxièmement, je nous propose de prendre soin des premiers jardiniers qui travaillent fort pour faire fleurir cette relation éducative, les parents.

Ils sèment, veillent, arrosent, nettoient et tuteurent de plus en plus longtemps avant la récolte et le départ des futurs plants vers l'extérieur. Qu'ont-ils eux-mêmes reçu comme amour et attention quand ils étaient de petites pousses toutes vertes? Quels sont leurs propres souvenirs d'élèves qui colorent leur rapport actuel avec l'école de leur enfant? Quels guides ont-ils pour s'y retrouver dans l'éducation, entre la bienveillance et le renforcement positif, l'écoute et la discipline, la souplesse et la fermeté, les opposer ou les complémentarités?

Le renforcement des liens intergénérationnel est une valeur sûre pour ce soutien aux jardiniers et à leur potager. L'isolement des aînés isole aussi les plus jeunes. La perspective d'une vieillesse morne et triste n'est pas un terreau fertile aux projets de vie. Le poids de s'occuper d'une personne vieillissante ou en fin de vie est réel. La crise de la COVID l'a mis en exergue de manière cruelle, mais les liens déliés au sein des familles peuvent se recréer au sein des organismes qui choisissent de travailler à ce rapprochement entre inconnus de tous âges qui ont tant de souvenirs, de connaissances et d'étonnement de la vie à s'apporter.

Alors, soutenons les organismes communautaires familles, qui eux sont là depuis toujours pour prendre soin de nos jardiniers en plus de nos jeunes pousses et de nos aînés. Utilisons et publicisons leurs services autour de nous. Revendiquons pour eux la place qu'ils méritent comme acteurs essentiels et guides. Exigeons avec cette place les subventions qui assurent leur pérennité et permettent une sécurité financière propice à un travail efficace. Leur présence auprès des parents permet à ceux-ci d'obtenir des réponses aux multiples questions que leur jardinage suscite. Des réponses et des balises qui, entre nous, sont sans conteste bien plus valides que celles obtenues sur les omniprésents réseaux sociaux compensateurs.

Troisièmement, simplement, je vous encourage à toujours apprendre.

Dans ma pratique privée comme scolaire, j'ai choisi de privilégier une formation continue. Découvrir de nouvelles façons de faire, renforcer ce que nous connaissons déjà et partager nos savoirs et nos découvertes. La curiosité n'est pas un vilain défaut en matière de formation, elle est un gage d'oxygénation du cerveau, de mouvement, de remise en question et de confiance en soi. Elle est un socle pour que nous ne nous transformions pas en statues figées dans leurs certitudes. Utilisons donc les montants alloués par nos employeurs, demandons des extras aussi, car parfois il reste du budget et c'est une excellente façon de le dépenser, non?! Ne craignons pas de bousculer un peu pour participer à ces formations, car en manque de personnel et de créneau horaire, ce n'est pas simple d'être remplacé, d'utiliser le temps précieux d'une journée pédagogique ou de trouver un/e gardienne pour les enfants. Valorisons ce choix d'être formé, partageons nos formations coup de cœur entre collègues ou amis et suscitons un mouvement pour rassurer les plus hésitants!

Quatrièmement, je vous demande de témoigner.

Témoignez du travail des professions de soutien au sens large que vous côtoyez. Vous les connaissez, vous leur parlez, vous les voyez aller, alors témoignez! Racontez que vous avez enfin bien dormi une nuit presque complète depuis des semaines après le passage à la maison de la psychoéducatrice de votre enfant. Racontez que le concierge de l'école est la personne dont votre fils parle tout le temps au souper, car depuis qu'il peut l'aider à faire sa tournée des classes, lui et ses amis se sont enfin découvert un sentiment d'appartenance pour leur école. Racontez l'aide du directeur bienveillant qui est resté tard après les classes pour chercher les nouvelles lunettes perdues de votre plus jeune. Racontez l'accueil toujours souriant de la secrétaire, pourtant débordée. Racontez la fois où vous avez pleuré au téléphone pendant presque une heure avec la psychologue de l'école et qu'après, vous vous êtes faite la réflexion que vous aviez été

entendue. Racontez les yeux brillants de vos enfants quand vous allez les chercher au service de garde le soir et que Madame Caro a fait leur activité préférée qui leur a fait oublier la dictée ratée du matin. Racontez que l'éducateur spécialisé de la classe que fréquente votre fille vous a appelé souvent en confinement pour vous informer que lui aussi, il n'en savait pas plus que vous et que cela vous a rassuré. Qu'il est toujours présent pour votre enfant quotidiennement, même en silence. Qu'il est un partenaire, un prolongement différent, mais en qui vous avez confiance.

Témoignez. Car elles sont transparentes ces professions. Elles sont là en soutien. C'est un peu leur façon de faire, la transparence, pour vous laisser la place, l'autonomie, la réussite. Mais elles ont elles aussi besoin de soutien, de se sentir comprises, de se voir dans vos yeux. Souvent, elles s'y voient d'ailleurs, un beau merci pour elles! Mais elles ne se voient pas dans les écrits des médias qui ne parlent que des enseignants, leurs collègues avec qui elles travaillent pourtant si bien pour leurs élèves communs. Elles ne se retrouvent pas non plus dans les paroles, les remerciements ou les actions du gouvernement. Comment même penser modifier le programme éducatif pour laisser plus de place au temps de chacun, à la digression, à la relation, à l'accueil des émotions, si le gouvernement ne voit même pas les acteurs importants qui soutiennent les enseignants, les enfants, les parents et qui, à bout de bras et en collaboration avec eux, créent des moments et des temps de ralentissement et d'expression. Transparence versus (re)connaissance de notre présence importante et de notre travail efficace. L'éducatrice spécialisée en moi vous remercie tellement de bien vouloir en témoigner!

Enfin, pour mon cinquième et dernier axe, je me ferai aider par *Socrate*, philosophe grec du V<sup>ème</sup> siècle avant J.-C., et de ses trois passoires, afin de nous exhorter à faire des choix!

En bienveillance, choisir est acte de pouvoir et de foi. Choisir d'agir ou de tempérer. Choisir de prendre le temps ou de suivre l'horaire. Choisir. Décider selon nos convictions. Nous mettre en jeu, en enjeu, en « je ». « Bien veiller » à faire un choix judicieux

et à l'exprimer à l'aide de l'enseignement des passoires de l'ami *Socrate*, pour savoir si ce que nous allons dire ou écrire est vrai, bon et utile. Cela nous guidera tout au long de notre vie d'humain qui ne fait pas juste obéir, mais qui choisit d'obéir.

Saviez-vous que l'art-expression, un de mes outils de prédilection, permet tout cela dans un contexte ludique et neutre, celui de l'expression par les couleurs et le geste graphique. Nous ne nous sentons pas mis en jeu, nous expérimentons et constatons le résultat. Il nous parle, nous apprend des choses sur nous-mêmes, sur nos choix de couleurs, de mouvements, de volumes, de formes. D'ailleurs, qui a remis en cause la place des spécialistes d'art, de musique, d'éducation physique à l'école en tant de pandémie? Ce sont ces matières qui créeront un espace neutre de parole et d'expression pour permettre à nos petits et à nos jeunes, de partager leurs émotions liées à la situation!

Alice est sur le point de nous quitter, elle bâille, là, elle est fatiguée. Elle s'endort, rassurée par la présence autour d'elle du fameux village du dicton africain que j'aime : « *Cela prend un village pour élever un enfant.* »

Village qui, grâce à *Mélanie*, grâce à *Socrate*, grâce à vous, grâce à nous tous, a assez confiance en son pouvoir, en son savoir, en ses choix, pour prendre soin d'Alice au cœur même de son éducation.



*La Vierge, l'enfant Jésus et Ste-Anne, Léonard de Vinci (début 16<sup>e</sup> siècle)*

*Saint-Hyacinthe, août 2020.*

**SaBine.**

[www.sabineencouleurs.com](http://www.sabineencouleurs.com)



## Influences et gratitude

Avant toute chose, je souhaite remercier ces personnes inspirantes dans le domaine de la parentalité positive et bienveillante, des neurosciences affectives et sociales et de la communication consciente qui ont eu une influence majeure sur mon cheminement personnel et professionnel. Tout d'abord, *Catherine Gueguen*, pédiatre et conférencière reconnue dans le monde de l'éducation et de la petite enfance, qui a été une grande source d'inspiration pour ce livre. *Catherine Gueguen* manie brillamment les récentes découvertes en neurosciences affectives et sociales pour expliquer ce qui se passe dans le cerveau des jeunes, les étapes de maturation cérébrale ainsi que le sens des comportements dérangeants et elle met en lumière comment l'approche empathique permet à l'enfant d'évoluer selon son plein potentiel. *Isabelle Filliozat*, psychothérapeute, écrivaine, conférencière et figure phare de la parentalité positive en France. La lecture de ses livres a été mon premier pas vers une transformation de ma parentalité et une première voie ouverte vers une éducation non-violente envers mes enfants ainsi qu'un premier pas vers la guérison de mon enfance. Ici, Mitsiko Miller et Joël Monzée et ailleurs, Marshall Rosenberg, Deborah MacNamara, Jaak Panlseppe, Allan Schore, John Bowlby, qui ici et là, ajoutent une touche de profondeur à mes réflexions qui se reflètent également dans ce livre.

Merci spéciale à SaBine Gémis, éducatrice spécialisée *positive*, unique, colorée et au grand cœur qui a accepté d'écrire la jolie et touchante préface que vous venez de lire. Depuis 4 ans, SaBine s'implique au salon de la Neurodiversité à mon plus grand bonheur ainsi qu'à ceux qui ont la chance d'assister à ses conférences hors de l'ordinaire. Son approche globale, bienveillante et créative me donne espoir qu'un système éducatif réinventé mettant les besoins affectifs des jeunes au cœur des préoccupations est possible.

Merci à mon mari ainsi qu'à mes quatre fougues  
à l'esprit libre.

## Introduction

### **Que sommes-nous en train de faire pour nos enfants?**

Si avant la pandémie de la Covid-19 l'aspect affectif et social était peu au cœur des préoccupations dans les milieux scolaires, actuellement, nous atteignons un non-sens délirant avec toutes ces recommandations académiques ET sanitaires que nous imposons à nos enfants - et aux adultes qui les accompagnent.

*« Il ne saurait être acceptable qu'un élève ne bénéficie pas d'un encadrement pédagogique de qualité dès cette semaine, et ce, jusqu'à la fin de l'année scolaire »,* écrit le ministre de l'Éducation Jean-François Roberge dans une lettre envoyée aux commissions scolaires le 21 mai 2020. Rattrapage, obligation de suivre des cours en ligne, plan d'intervention pour assurer la réussite scolaire. Rien dans les recommandations du ministre ne considère l'aspect affectif et social des enfants et des adolescents. Rien ne considère l'impact sur le plan psychologique tant pour les enfants-adolescents que pour les adultes qui les accompagnent.

### **La sécurité, un besoin fondamental**

Comment pouvons-nous demander aux jeunes de performer alors que les parents, les enseignants et tous les adultes qui les entourent sont eux-mêmes complètement submergés, dépassés, anxieux et par conséquent, non-disponibles mentalement pour offrir une véritable qualité de présence à ces jeunes? Comment pouvons-nous demander aux jeunes d'apprendre des matières scolaires avec des exigences précises alors que leur environnement est instable et pour bon nombre d'entre eux, anxiogène? Comment pouvons-nous demander aux jeunes de

réussir et de répondre aux exigences alors que leurs besoins affectifs (relation, connexion, proximité, toucher physique) ne sont pas comblés? Comment pouvons-nous demander aux jeunes d'être concentrés, créatifs, motivés et impliqués si nous n'entendons pas leur vécu intérieur?

Ce qui se passe dans le cerveau et le cœur d'un enfant n'est pas prioritaire. Nous avons déjà ce mode de pensée hors pandémie. Dès qu'un enfant se retrouve en situation d'échec ou à risque d'échouer, nous lui imposons un diagnostic et le médicamentons. Nous avons choisi collectivement qu'il était plus rentable sur le plan financier à court et moyen termes d'offrir des psychostimulants aux enfants plutôt que de modifier l'environnement dans lequel ils évoluent et de prendre le temps de connaître comment son cerveau fonctionne.

Nous sommes en train de nous enliser davantage avec ces exigences ministérielles, soi-disant pour sauver les acquis, limiter les retards d'apprentissage et éviter qu'un écart se creuse avec les enfants ayant une intelligence atypique (EHDAA), dont une grande partie d'entre eux sont hypersensibles et ont davantage besoin de sécurité affective pour apprendre. Les impacts seront majeurs à moyen ou long terme. Lorsque les besoins fondamentaux ne sont pas entendus, compris et comblés, les comportements dérangeants et problématiques surviennent : anxiété, colère, opposition, provocation, détachement, trouble de concentration, crises, défis d'apprentissage, dépression, comportements autoagressifs et à risque. Des comportements qui sont le langage affectif de nos jeunes qui s'exprimeront maladroitement, tôt ou tard.

## **L'être humain est un mammifère social**

L'être humain est un mammifère social. Le cerveau n'est pas qu'un organe cognitif, moteur et sensoriel. De nombreuses structures et de nombreux circuits cérébraux sont consacrés aux émotions ainsi qu'aux relations affectives. En ces temps de

pandémie, le confinement nous fait prendre davantage conscience que nous avons besoin des uns et des autres et que la séparation physique est extrêmement difficile pour les humains, les enfants comme les adultes. D'ailleurs, avant la pandémie, il était estimé qu'une personne sur quatre vit de la solitude dans le monde<sup>2</sup>. L'isolement est une problématique de santé majeure.

La distanciation physique nous impacte tous. Nos jeunes qui sont des êtres en développement en ressentent plus intensément ces effets négatifs. Pour croître, le cerveau d'un enfant a besoin de sécurité affective, de contacts physiques, de lien d'attachement, d'appartenance. Les câlins sont vitaux! Cet espace sécuritaire dans lequel un enfant se sent libre, respecté, aimé, vu et entendu est un enjeu de santé publique majeur!

Pouvons-nous aborder cet aspect essentiel au développement des enfants? Pouvons-nous, ensemble, s'assurer que les besoins fondamentaux de nos tout-petits, de nos enfants et de nos adolescents sont réellement considérés? Pouvons-nous mettre en place un environnement sécuritaire et favorable aux apprentissages? Pouvons-nous cesser un instant de mettre l'accent sur les acquis académiques et la performance comme si l'essentialité de la réussite, du futur et du bien-être d'un enfant se mesurait à ses réussites scolaires?

Comment pouvons-nous soutenir les parents sur le plan psychosocial et nous assurer que chaque parent reçoit le soutien dont il a besoin? Comment pouvons-nous apporter ce soutien afin qu'il puisse favoriser les relations harmonieuses au sein de la dynamique familiale afin que chaque parent puisse prendre soin de soi ET de son enfant? Comment briser l'isolement, en tant de pandémie ET en temps normal – mettre fin à ce mode de « famille nucléaire »? Comment favoriser les villages d'attachement au tour de l'enfant?

---

<sup>2</sup> [Theguardian.com/science/2016/feb/28/loneliness-is-like-an-iceberg-john-cacioppo-social-neuroscience-interview](https://www.theguardian.com/science/2016/feb/28/loneliness-is-like-an-iceberg-john-cacioppo-social-neuroscience-interview), page consultée le 30 juin 2020

Comment pouvons-nous soutenir le personnel scolaire dans cet accompagnement affectif et social des enfants? Pouvons-nous mettre sur pied des formations sur le développement affectif des jeunes? Pouvons-nous soutenir le personnel enseignant afin qu'il puisse mettre l'accent sur l'importance des émotions, de l'empathie, de la bienveillance, de l'attachement et sur toutes les compétences émotionnelles et sociales dans nos milieux scolaires?

Cette pandémie nous démontre à quel point notre mode de vie et notre système actuel sont défailants, autant pour les jeunes que pour les adultes. Cette pandémie est une belle occasion de revoir l'éducation autrement et ensemble, de mettre nos jeunes au cœur de nos priorités.

Sous ses mots de notre ministre de l'Éducation, sous la détresse grandissante des enfants, des parents et de tous les acteurs des milieux éducatifs, sous l'impulsion d'une conviction profonde que nous devons et pouvons faire autrement, j'ai amorcé ce projet de livre avec l'espoir que nos jeunes puissent jouir d'une éducation digne de leur potentiel socioémotionnel et intellectuel inné qui ne cherche qu'à fleurir.

Prenez note que tout au long du livre la relation *enseignant-élève* sera inscrite dans le but d'alléger le texte. Celle-ci inclut tout le personnel scolaire avec qui les jeunes peuvent créer un lien significatif: personnel professionnel et de soutien, directeur, secrétaire, concierge, stagiaire, etc. Le milieu éducatif dans lequel un enfant évolue est un écosystème dans lequel chaque acteur est important.

## L'écologie de l'enfance

Aujourd'hui, nous pouvons affirmer que l'environnement dans lequel nous évoluons a une plus grande influence que notre bagage génétique. Les neurosciences affectives et sociales et l'épigénétique permettent de nous éclairer sur la manière dont notre cerveau est influencé par ce que nous vivons principalement au niveau relationnel et sur l'impact de notre alimentation, notre environnement physique, la pollution, les relations peuvent modifier l'expression de nos gènes favorablement ou défavorablement.

La neurobiologie nous démontre à quel point l'environnement a une influence majeure et directe sur le développement des enfants et que nous sommes prédéterminés pour être en relations intimes avec les autres. Pour qu'un enfant s'épanouisse, il en revient aux adultes de leur offrir cet environnement favorable à leur croissance. Un environnement adapté à leurs besoins qui sera capable de les soutenir et de les nourrir affectivement, socialement et cognitivement.

Le processus de croissance du cerveau humain suit un développement prolongé qui débute environ 2 semaines seulement après la conception et qui poursuit son cours tout au long de l'enfance, de l'adolescence pour atteindre sa maturité vers notre 30<sup>e</sup> année de vie (parfois plus tardivement selon les sources). Cette maturation cérébrale suit un plan de développement inné. L'être humain possède tout ce qu'il faut biologiquement et génétiquement pour croître en maturité. À condition que l'environnement soit optimal.

Ainsi, chaque être humain a un « plan » global inné unique de développement du cerveau et l'environnement dans lequel il évolue déterminera sa réalisation. Ce sont les signaux reçus par l'environnement qui favoriseront ou non ce potentiel génétique et qui guidera le développement neuronal. La maturité cérébrale