

Sensibiliser les enfants au stress



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

A chacun son Viagra

«Nous devons nous battre plus que jamais pour l'égalité des sexes dans le plaisir.»

Cara Delevingne in Planet Sex.

PSYCHOLOGIE Les neurosciences se mettent au niveau de l'enfant stressé pour un voyage thérapeutique sans risque de se faire des nœuds au cerveau! Parents bienvenus à bord.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Tous les parents connaissent ces matins chaotiques où l'urgence de se dépêcher pour ne pas arriver en retard à l'école se transforme en grosse crise. Dans ce mauvais moment partagé, chacun a son propre ressenti.

Alors que l'adulte a les moyens de l'exprimer, l'enfant subit les manifestations physiologiques du stress sans les comprendre. Lorsqu'il est submergé par une telle surcharge, il n'a momentanément plus accès à aucune de ses compétences. Ces différences de ressentis provoquent des incompréhensions répétées entre parents et enfants. Cependant, dès le plus jeune âge, les enfants sont capables de comprendre, si on le leur explique, la réaction physiologique de l'organisme lors d'un état passager de stress. L'accès à la connaissance est l'une des pistes qui leur donne les outils pour éviter de se laisser emporter. Pas de jugement, mais des faits scientifiques qui mettent en lumière la boîte noire du cerveau.

La compréhension, clef de l'adaptation

Les plus petits sont exposés en permanence à l'inconnu, cela s'appelle grandir. Même dans un environnement d'amour, de bien-être et de sécurité, ils éprouvent des sentiments de peur, d'urgence et d'inquiétude qui provoquent des états de stress. Pour se rassurer, ils

se raccrochent à leurs propres routines, comme se mettre en position de repli avec son doudou, par exemple.

«Un doudou introuvable au moment où l'enfant en a besoin, c'est tout son monde qui s'écroule», souligne le neuroscientifique, Alexandre Pinault, fondateur de Big Bang Brain à Lausanne.



Un doudou introuvable au moment où l'enfant en a besoin, c'est tout son monde qui s'écroule.

ALEXANDRE PINAULT
NEUROSCIENTIFIQUE ET FONDATEUR
DE BIG BANG BRAIN

«Expliquer à l'enfant ce qui se passe dans son cerveau lui est particulièrement utile. En effet, comprendre que les régions impliquées dans le stress sont également celles qui permettent de prendre les contre-mesures pour éviter la crise peut l'aider à dédramatiser et à réagir de façon adaptative», ajoute-t-il. Le but est de développer ses capacités d'adaptation sans passer par la case dérapage.

«La fabuleuse maison cerveau»

Dans l'actualité post-covid qui a mis à mal la santé mentale et celle de la guerre en Ukraine,



Souvent soumis au stress, les enfants le supportent mieux si on le leur explique. STOCK.ADOBE.COM - IMAGE D'ILLUSTRATION

Alexandre Pinault et sa collègue, Aurélie Lattion, coordinatrice de stressnetwork.ch, ont réalisé «La fabuleuse maison cerveau». Un livre et une application de réalité augmentée destinés aux enfants dès l'âge de 6 ans pour les sensibiliser au stress.

C'est l'histoire de Louisa, paniquée par la disparition de son doudou. Pour le retrouver, elle doit entrer dans son cerveau, organisé comme une maison.

Elle y découvre toute l'aide dont elle a besoin, les bénéfices du stress tout autant que les pièges, lorsqu'il devient incontrôlable.

Daniel Schechter, professeur associé et médecin adjoint au Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du Centre hospitalier universitaire vaudois (Chuv), confirme l'atout de la connaissance pour diminuer le stress de l'enfant. Il donne l'exemple de la gastro-entérite, très angoissante dans ses manifestations physiques: «Si l'enfant a déjà compris le concept de virus et que, dans ce cas précis, vomir est une bonne réponse de son corps, cela restera violent, mais il n'aura pas peur de mourir».

Le stress hors limites

«Savoir comment fonctionne le cerveau valide les émotions» affirme Daniel Schechter. Dans un environnement psychoaffectif sécurisant, plus l'enfant est en capacité d'apporter des réponses adaptatives en état de stress, plus il en tire des bénéfices

pour son propre développement. Dans un environnement dysfonctionnel, violent et maltraitant, «on peut expliquer comment le corps et le cerveau s'adaptent pour donner du sens à la situation, mais soit ce n'est pas adaptatif d'emblée, soit au fil du temps ce n'est plus adaptatif dans un nouveau contexte», précise le spécialiste. Au contraire, cela alimente un cercle vicieux: une mauvaise lecture externe appelle une réaction interne inappropriée.

Daniel Schechter pose ainsi la frontière entre la connaissance au service de l'épanouissement de l'enfant et celle qui reste stérile parce qu'il ne peut pas la mettre en pratique. «C'est difficile pour un enfant de penser que son cerveau explique son état de stress quand il est régulièrement trahi par les personnes chargées de sa sécurité qui sont aussi celles qui le menacent».

La voie psychothérapeutique et éducative avec un travail sur le traumatisme devient alors la seule issue de secours.

Evidemment, j'ai regardé les deux premiers épisodes de la série documentaire Planet Sex diffusée sur la RTS. Et avec Cara Delevingne, je milite pour l'égalité des sexes dans le plaisir.

Comme je n'ai pas une carrière de star queer à défendre, je vais reformuler le slogan en moins glamour: je suis pour l'égalité des moyens disponibles sur le marché pour accéder au plaisir. J'ai donc vérifié sur un site de pharmacie de vente en ligne: 74 propositions de pilules et stimulants érectiles, trois pilules pour traiter les troubles d'excitation sexuelle chez la femme. Sur Google, l'entrée «recherches médicales pénis» obtient 1 220 000 résultats, celle de «recherches médicales clitoris» donne 551 000 résultats. Allô, Vénus appelle Priape, dieu du phallus, pour dénoncer un scandale!

Loin de l'Olympe, c'est un homme au-dessus de tout soupçon phallocratique que j'appelle, Yves Dufour, sexologue au Centre couple et sexologie de la Côte.

«Le Viagra ou ses génériques, sont des médicaments qui pallient physiologiquement les déficiences de l'excitation indépendamment du désir», souligne-t-il d'emblée.

Pourtant, l'excitation sexuelle chez les deux sexes se manifeste par un afflux de sang, si on peut le garantir chimiquement aux hommes, pourquoi pas aux femmes? Parce que même sans désir, ni plaisir, les femmes ne deviennent pas sexuellement impuissantes.

L'anatomie féminine est conçue pour la pénétration du sperme et l'expulsion du bébé. Dans l'histoire de l'humanité, l'érection est la carte d'identité masculine, tandis que la maternité identifie la femme. Ce qui légitimerait une incapacité masculine à imaginer une sexualité sans pénétration et une fatalité féminine de la douleur et de la violence. Le sexologue enfonce le clou, «la symbolique de la jouissance des femmes sans l'homme fait trembler les hommes».

Vénus à Priape: au nom de l'égalité des sexes dans le plaisir, l'ère du clitoris a commencé!

Le cerveau expliqué par Weronika

Weronika a 5 ans. Avec l'autorisation de sa maman, elle se laisse interviewer à la bibliothèque communale de son village, dans les environs de Morges. Weronika est capable de dessiner un cerveau: «Je l'ai vu dans l'émission Il était une fois la vie». Mais que se passe-t-il à l'intérieur? «C'est comme un labyrinthe dans lequel les images et les pensées vont très très vite et elles trouvent toujours le bon chemin». Selon Weronika, le stress n'est pas pour elle, mais pour les autres. Par exemple, celui de papa et maman, «quand je vais être en retard à l'école parce que je me réveille trop tard». Cependant, la petite fille reconnaît: «La maîtresse me stresse parfois parce qu'elle dit

que je fais des bêtises et je pense que c'est pas vrai, mais je suis encore petite, donc je peux pas encore savoir si c'est une bêtise ou pas». Imparable! Comprendre ce qui se passe exactement dans son cerveau dans ces moments-là, intéresse quand même beaucoup Weronika. Elle s'est bien gardée de dire qu'elle est l'aînée de sa fratrie. «Les tensions entre les enfants pour gagner mon attention sont nombreuses», explique sa maman. Elle se montre également curieuse du décryptage neuroscientifique destiné aux enfants, surtout si cela peut l'aider à leur expliquer ce que ressentent aussi les parents quand leur stress ou celui de leurs enfants prend le dessus.

PUBLICITÉ

 orthoconcept

Centre Articom, route de Divonne 46, 1260 Nyon
022 365 52 60 - orthoconcept.ch