

## **Préface**

### **Avant propos**

#### 1. La relation adulte-enfant

- ◇ Les difficultés de la relation adulte-enfant
- ◇ L'humain est un être éminemment social
- ◇ La relation humaine vue du côté de l'enfant
- ◇ La relation humaine vue du côté des parents

#### 2. Le cerveau de l'enfant, un cerveau encore immature

- ◇ Trois cerveaux en un
- ◇ Le cerveau : de l'enfance à l'adolescence
- ◇ Le cerveau à l'adolescence

#### 3. Cerveau, affectivité et vie relationnelle chez l'enfant

- ◇ Le cortex préfrontal
- ◇ Pourquoi l'enfant contrôle-t-il mal ses émotions ?
- ◇ Consoler un enfant « chamboulé » participe à la maturation de son cerveau
- ◇ L'amygdale
- ◇ L'hippocampe
- ◇ L'hypothalamus
- ◇ L'insula
- ◇ Le noyau accumbens
- ◇ Le cervelet
- ◇ Les hémisphères cérébraux
- ◇ Le corps calleux

#### 4. Cerveau et stress chez l'enfant

- ◇ Le système nerveux autonome végétatif (SNV) ou système autonome
- ◇ Le système neuro-endocrinien : l'axe hypothalamo-hypophysaire (HPA)
- ◇ Le stress produit un afflux d'adrénaline, de noradrénaline, de cortisol, toxique pour l'organisme
- ◇ Le stress est très délétère pour le cerveau de l'enfant
- ◇ Les premières années de la vie sont déterminantes
- ◇ La banalité du stress quotidien
- ◇ L'éducation par la peur est très nocive
- ◇ Savoir régler les conflits
- ◇ Epigénétique : le stress, le maternage peuvent modifier l'expression des gènes
- ◇ Le stress dans l'enfance est très nocif pour les chromosomes
- ◇ Les effets du maternage chez les souris
- ◇ Qu'en est-il de l'humain ?

#### 5. Neurones fuseaux et neurones miroirs chez l'enfant

- ◇ Les neurones fuseaux
- ◇ Les neurones miroirs

## 6. Les molécules du bien-être et de la vie relationnelle

- ◇ L'ocytocine, hormone de l'amour et de la vie sociale
- ◇ Les relations, les contacts agréables déclenchent la sécrétion d'ocytocine
- ◇ L'ocytocine renforce le lien parental
- ◇ Les endorphines
- ◇ La sérotonine
- ◇ Les échanges et en premier lieu le toucher entraînent la sécrétion des molécules du bien-être

## 7. Le goût de vivre

- ◇ Le système de motivation-récompense
- ◇ L'importance du jeu
- ◇ Donner de la tendresse à l'enfant lui donne le goût de vivre

## 8. La violence éducative ordinaire

- ◇ La violence éducative ordinaire (VEO)
- ◇ Quelles sont les conséquences de la VEO ?
- ◇ Alice Miller
- ◇ Pourquoi la VEO est-elle acceptée ?
- ◇ Le droit et la violence éducative

## 9. Être parent

- ◇ Être parent est complexe

### **Conclusion**