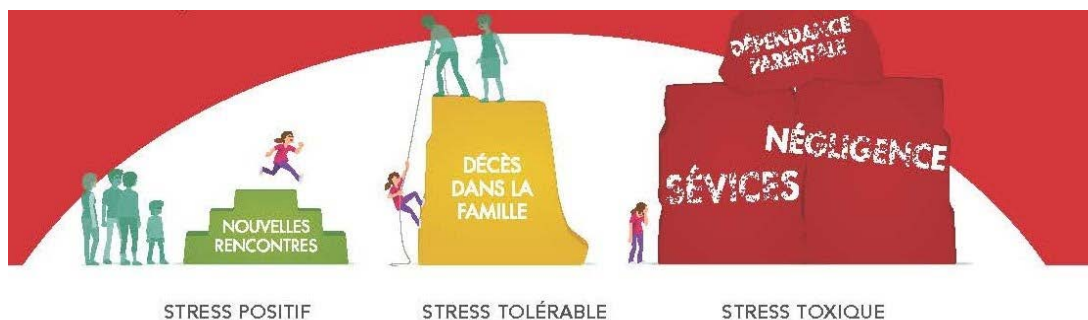




Bâtir des cerveaux sains

Les expériences construisent l'architecture du cerveau.

Il y a 3 sortes de stress qui influencent cette architecture et qui déterminent le fonctionnement d'une personne (résilience) :



Les relations bienveillantes sont essentielles pour le développement des cerveaux sains. Elles agissent comme facteur de protection qui permet de rendre un stress soit positif ou tolérable. Être bienveillant veut dire faire un bon service et retour: démontrer un intérêt envers l'enfant ou le jeune, et répondre de façon positive, comme dans un match de tennis (la balle est frappée par un joueur, et l'autre la retourne).

- Arrêtez, observez et soyez curieux au sujet des choses que font les enfants et les jeunes.
- Démontrez de l'intérêt: Observez et posez des questions par rapport à ce qu'ils font (p.ex. L'adulte qui demande à l'enfant de lui montrer comment fonctionne Tik Tok).
- Minimisez vos distractions pour être présents.
- Servez-vous de vos sens pour voir et entendre les enfants et les jeunes.
- Ayez du plaisir! Suivez leur direction. N'oubliez pas que les enfants apprennent par le jeu.
- Réparez les bris de relation : Excusez-vous lorsque vous causez de la peine, lorsque vous faites des erreurs, ou lorsque vous n'êtes pas le modèle des comportements que vous voulez voir.
- Soyez constant, offrez de la stabilité par des routines, des traditions, des attentes prévisibles et constantes afin de les sécuriser.
- Validez les émotions en les nommant (p.ex. "Tu es vraiment fâché, parce que ... (x 3 raisons possibles)", sans résoudre le problème, ni demander de questions.
- Modélez une bonne gestion d'émotions: Arrêtez, prenez une grande respiration (4x4) et planifiez comment procéder.
- Prenez soin de vous-mêmes. Des adultes qui sont bien aident les enfants et les jeunes à être bien.

Des temps comme ceux-ci nous demandent de faire de notre mieux.

Ça, on peut tous le faire!!

N'est-il pas merveilleux de penser que nous pouvons tous, à l'instant même, travailler à la création d'un monde meilleur ? -Anne Frank

Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde. - Ghandi

LES INTERACTIONS « SERVICE-RETOUR »

Les interactions positives bâtissent une architecture cérébrale solide

Une des méthodes pour bâtir et maintenir une fondation solide du cerveau chez les enfants en croissance passe par les interactions « service-retour ». Ces interactions fonctionnent un peu comme un match de tennis imaginaire entre un enfant et la personne qui s'en occupe. Mais, au lieu de s'échanger la balle, différentes formes de communication

se passent entre eux. L'enfant est à la recherche d'interactions, et la personne qui s'en occupe lui « renvoie la balle » en répondant, en jouant à coucou ou en partageant un jouet ou un rire. Ces échanges durant les années d'apprentissage de l'enfant sont les briques qui permettent de bâtir une fondation saine pour tous les enseignements à venir.



BÂTIR DE MEILLEURS CERVEAUX

Nous disposons tous des outils nécessaires pour bâtir de meilleurs cerveaux. En comprenant mieux la science derrière le développement du cerveau, nous pouvons agir de façon à améliorer notre santé physique et mentale et à réduire la vulnérabilité à la dépendance, tout au long de la vie.



AlbertaFamilyWellness.org/ServeAndReturn
www.ccdus.ca/Fra/topics/Children-and-Youth/Brain-Story

www.cenord.ca

