

Le concept de soupape : 6 idées pour que les enfants relâchent la pression en fin de journée

PAR [CAROLINE](#) · PUBLICATION 26 MAI 2016 · MIS À JOUR 26 SEPTEMBRE 2017

Kim John Payne et Lisa Ross , auteurs de *Parents... tout simplement*, proposent le concept de « soupapes de sécurité » comme des temps de respiration offerts aux enfants dans la journée pour qu'ils arrivent en fin de journée dans des dispositions propices au coucher et au sommeil.

Ces soupapes de sécurité sont l'occasion de laisser s'échapper la pression émotionnelle que les enfants emmagasinent au cours d'une journée. Ces temps de respiration sont propices au sentiment de sécurité émotionnelle et à la connexion.

Selon Payne et Ross, deux ou trois soupapes de sécurité offerts au cours de la journée aideront les enfants à s'apaiser et à mieux s'endormir au moment du coucher.

En cela, Payne et Ross rejoignent Christophe André quand il parle de « réseau par défaut ». Il existe des zones cérébrales qui s'activent seulement quand on ne fait rien, quand on n'a pas d'activités intentionnelles. C'est le « [réseau par défaut¹](#) ». Chaque fois que notre cerveau est au repos, il se passe quelque chose :

- des souvenirs de vie sont traités
- plusieurs expériences sont mises en corrélation
- le cerveau donne du sens à ce qui a été vécu.

Voici 6 idées pour aider les **enfants à relâcher la pression**, inspirées par le livre *Simplicity Parenting* :

¹ Voir le texte à la suite de cet article.,

1. Une sieste dans la journée (ou un vrai temps calme)

Pour les bébés et les jeunes enfants, les siestes sont des moments structurants. Mais même les enfants et les adolescents peuvent en retirer des bénéfices. Une demie-heure à une heure de temps calme dans le milieu de la journée a une valeur ressourçante, qu'elle soit passée à dormir ou juste à se reposer.

Le temps calme peut être accompagné d'une musique douce, classique, relaxante ou peut être l'occasion d'une méditation.

Quand les enfants n'ont plus de temps dédié au repos à l'école, on peut maintenir cette habitude pendant le week-end ou les vacances. L'idée est de se réserver un temps calme quand on peut.

2. Un moment de jeux libres et actifs (en plein air si possible)

Transporter des cailloux, creuser un trou, construire avec des bâtons de bois, attraper des lézards, grimper aux arbres, faire une collection... les jeux libres (sans directives de la part des adultes) et actifs sont de véritables soupapes de sécurité pour les enfants de tout âge (même les adolescents).

Toutes les activités dans lesquelles les enfants peuvent s'oublier (« être dans le flow ») sont propices au relâchement de la pression et au calme mental nécessaire pour traiter les événements de la journée.

3. Allumer une bougie comme un rituel

Payne et Ross proposent d'allumer une bougie à un moment précis de la journée chaque jour, comme un rituel qui marque le passage d'un temps à un autre. Par exemple, on peut allumer une bougie avant le repas et l'éteindre à la fin du repas.

La flamme d'une bougie peut avoir un effet apaisant, méditatif, presque hypnotique.

4. Une histoire partagée

Les histoires sont de véritables moments de calme. Les événements de la journée et les questions en suspens peuvent trouver des issues dans les aventures des héros. Les enfants peuvent se projeter dans les personnages et trouver des réponses à leurs questionnements. Les histoires viennent nourrir l'esprit et l'imagination des enfants. Tout est dans les contes : la vérité, la beauté, le bien et le mal, les conflits, les secondes chances, les erreurs, les promesses, la trahison, le courage...

Les histoires que les enfants entendent influencent les histoires qu'ils se raconteront à eux-mêmes.

Les histoires ont leur propre rythme, leur propre musicalité du langage qui viennent bercer les enfants.

La répétition d'une même histoire peut avoir un caractère fondateur : les angoisses sont soulagées à travers la répétition, l'histoire devient un pilier constructeur de la personnalité.

Les histoires lues aux enfants (même à ceux sachant lire) est donc un moment de sécurité émotionnelle, de calme et de connexion.

5. Un moment de silence avant le dîner

Un moment de connexion peut se faire dans le silence. Un moment de silence juste avant le dîner du soir peut représenter une bonne souape de sécurité. Cela peut commencer par 10 secondes de silence avant d'augmenter la durée graduellement.

Ce moment de silence partagée et rituel est l'occasion de relâcher la tension.

6. Les questions des émotions (au moment du coucher)

Il est possible de prendre un temps de connexion au moment du coucher des enfants. Une fois qu'ils sont au lit, on peut s'asseoir sur le rebord du lit et leur poser des questions qui serviront de souape de sécurité pour évacuer les tensions de la journée passée tout en terminant sur une préparation positive à la journée du lendemain :

- quels ont été tes trois moments de la journée les plus agréables ?
- qu'est-ce qui t'a rendu triste aujourd'hui ?
- qu'est-ce que tu as fait de courageux aujourd'hui ?
- qu'est-ce qui va être le plus difficile demain ?
- et qu'est-ce que tu as hâte de faire demain ?

Poser ces quelques questions permet de poser des mots sur la journée passée car il suffit de nommer une émotion pour sentir décroître peur et colère.

Ces questions sont l'occasion pour nous parents d'écouter, d'être les témoins des émotions (agréables et désagréables) de nos enfants, de les valider comme réelles et légitimes.

Source : **Parents... tout simplement ! : Comment rendre nos enfants plus calmes, plus heureux et plus confiants** de Kim John Payne et Lisa Ross (éditions Aethera)

Commander **Parents... tout simplement !** sur Amazon.

<http://apprendre-a-quer.fr/enfants-relachent-pression-fin-de-journee/>, 2018-01-15

Que fait le cerveau quand il ne fait rien ?

Même au repos, le cerveau demeure très actif. En fait, il ne s'arrête jamais. Plusieurs régions cérébrales, distantes les unes des autres mais activées de façon synchrone, forment un réseau étendu dont on découvre l'implication dans de nombreuses pathologies neuropsychiatriques comme la maladie d'Alzheimer, la dépression, la schizophrénie, l'autisme.

LE MONDE SCIENCE ET TECHNO | 21.03.2013 à 15h49 • Mis à jour le 06.04.2017 à 14h30 |Par Marc Gozlan

Tout commence en novembre 1992 par une découverte fortuite faite par Bharat Biswal, un étudiant ingénieur électricien alors âgé de 25 ans. Voulant se former en biophysique et neurosciences, il se voit proposer un poste dans le département de radiologie de la faculté de médecine du Wisconsin, à Milwaukee (Etats-Unis). Il entreprend alors de réduire le bruit de fond des signaux générés par l'IRM fonctionnelle (IRMf) afin d'améliorer l'interprétation des données recueillies lors de la réalisation d'une tâche motrice.

« Je ne pouvais travailler que tous les samedis soir car le reste du temps presque tous les scanners étaient pris par les cliniciens. A ma grande surprise, j'ai remarqué la présence d'une forte corrélation entre l'activité des cortex moteurs gauche et droit, alors même que le sujet était parfaitement immobile ! », se souvient Bharat Biswal, aujourd'hui ingénieur biomédical au département de radiologie de la New Jersey Medical School. Il venait de découvrir l'existence d'une activité spontanée, au repos, entre des régions distantes du système moteur qui apparaissent fonctionnellement couplées.

« Réseau du mode par défaut »

« D'autres études montreront qu'il existe dans le cerveau au repos, lorsque notre activité cognitive n'est pas dirigée vers un objectif spécifique, une activité cérébrale intense et soutenue dans des régions spatialement éloignées, indique le professeur Francis Eustache, qui dirige l'unité Inserm du laboratoire de neuropsychologie du CHU de Caen. « Ces structures sont fortement connectées sur le plan fonctionnel et forment

un réseau caractérisé par la présence de fluctuations synchrones de basse fréquence. »

Ce réseau est composé de régions du cortex préfrontal en avant et du cortex pariétal en arrière. Dans un article paru en 2001 dans les « Comptes rendus de l'Académie des sciences américaine (PNAS) », Marcus Raichle, professeur de radiologie à la Washington University School of Medicine (Saint Louis, Missouri), l'a baptisé « réseau du mode par défaut » pour signifier qu'il fonctionne même lorsque l'on ne fait rien. Depuis, cet article a été cité 2 595 fois dans la littérature scientifique.

Le cerveau reste donc actif au repos. Un repos très relatif dans la mesure où « le cerveau, qui représente seulement 2 % de la masse corporelle totale, consomme au repos 20 % de l'énergie du corps. De plus, la réalisation d'une tâche n'exige qu'un faible surcoût d'énergie par rapport à celle consommée par un cerveau au repos : moins de 5 % », indique Marcus Raichle.

Activités mentales d'introspection

L'activité au repos du réseau par défaut (RD) présente la particularité de diminuer dès lors que le sujet réalise n'importe quelle tâche cognitive. Autrement dit, le RD se « désengage » lorsque le sujet réalise une action avec un objectif spécifique, tandis que l'activité des réseaux liés à une tâche diminue. Les activités de ces réseaux et celle du RD sont « anticorrelées », variant en sens inverse. Ainsi, une récente étude japonaise, conduite lors du visionnage de vidéos de « Mr Bean », a révélé que les clignements des yeux s'accompagnent d'un bref désengagement du réseau attentionnel en même temps que d'une activation du RD.

Le RD serait associé à des activités mentales d'introspection, de référence à soi. Il serait également lié à la capacité de construire des simulations mentales basées sur des souvenirs autobiographiques, les expériences présentes, mais également sur des projections dans le futur. « Cette projection de soi par anticipation serait un élément-clé de l'activité cérébrale au repos. Le RD interviendrait dans l'élaboration de scénarios mentaux visant à imaginer ou planifier le futur, comme lorsqu'on se voit déjà se prélasser sur une plage en pensant à ses prochaines vacances d'été. Le RD pourrait également être requis lorsqu'on imagine des situations alternatives, qu'elles soient réalistes ou fantaisistes », déclare Gaël Chételet, directrice de recherche au CHU de Caen.

De même, l'activité du RD serait sollicitée pour notre capacité à comprendre les états mentaux d'autrui. Autrement dit, à voyager dans la tête des autres. Enfin, l'activité de régions-clés du RD apparaît corrélée à la fréquence des rêveries diurnes, ces moments durant lesquels on se perd dans ses pensées.

Evaluation de nombreuses hypothèses

Selon le professeur Andreas Kleinschmidt, neurologue aux Hôpitaux universitaires de Genève, notre cerveau passerait son temps au repos à évaluer de nombreuses hypothèses concernant une situation qui pourrait se produire dans le futur. « Il s'agit d'un processus dynamique et évolutif, qui n'arrête pas de tourner. Selon nous, le cerveau cherche constamment à rétablir un équilibre entre les mondes intérieur et extérieur, ce qui sous-entend qu'il nous permet d'éviter les mauvaises surprises en faisant des hypothèses sur l'avenir. »

Ainsi, poursuit-il, « lorsque nous sommes au volant de notre voiture, notre cerveau n'arrête pas de mettre à jour des spéculations qui nous préparent à nombre de situations qui pourraient se produire », comme anticiper que la voiture qui nous précède tombe brusquement en panne ou qu'un animal traverse subitement la route. Si cela devait se produire en réalité, nous serions à même de réagir rapidement.

Pour le professeur Maurizio Corbetta, de la Washington University School of Medicine, Saint Louis (Missouri), « cette activité spontanée est une façon de garder opérationnels des processus qui peuvent servir. Cela prend moins d'énergie et cela va plus vite de garder un ordinateur avec tous ses programmes en mode veille, mais actifs, que de le rallumer à chaque fois quand vous faites quelque chose ».

Niveau de conscience résiduelle des patients comateux

L'activité du RD n'est pas altérée lors des premiers stades du sommeil, peu ou pas pendant une anesthésie légère ou en état d'hypnose. De façon encore plus surprenante, l'équipe du professeur Steven Laureys, de l'université de Liège, a montré que le RD des patients atteints du « locked-in syndrome », éveillés et conscients, mais incapables de bouger si ce n'est les yeux, est quasiment identique à celui de sujets sains. En revanche, l'activité du RD est significativement diminuée chez les patients en état végétatif, inconscients mais présentant un état d'éveil minimal, et chez les patients comateux. Elle serait complètement absente lors d'un coma irréversible.

Les chercheurs belges considèrent que le niveau de connectivité au sein du RD pourrait renseigner sur le niveau de conscience résiduelle des patients comateux totalement incapables de communiquer et serait associé à la capacité de récupération de certains patients présentant un état de conscience altéré. Selon eux, l'IRMf au repos pourrait constituer un outil particulièrement intéressant, mais qui reste à valider, pour aider le clinicien à prédire les chances de récupération.

Le RD n'est qu'un des « réseaux de l'état de repos », même si c'est celui qui possède les interconnexions les plus robustes et constantes, ainsi que l'activité métabolique la plus intense. De nombreux réseaux fonctionnels au repos ont été décrits, en rapport

avec des systèmes cérébraux aussi divers que ceux impliqués dans la motricité, l'attention, la vision, l'audition, le langage. Ces réseaux liés au repos sont présents chez les primates et les rongeurs.

Facteurs génétiques et environnementaux

Le professeur Michael Greicius, du département de neurologie de la faculté de médecine de Stanford, en Californie, voit dans l'activité de ces réseaux fonctionnels au repos « un moyen de **conserver** les connexions qu'ils entretiennent constamment entre eux. On sait que les synapses [les points de liaison entre neurones] tendent à **disparaître** *lorsqu'elles ne montrent pas une activité minimale. Ainsi, l'activité cérébrale au repos permettrait de préserver ces réseaux qui participent à l'organisation globale du cerveau* ».

Reste à comprendre les facteurs génétiques et environnementaux qui interviennent dans la construction et le maintien des réseaux liés à l'état de repos, mais également « les mécanismes cellulaires qui sous-tendent leur activité, ce que l'on ignore totalement aujourd'hui », souligne Marc Raichle.

« Le but ultime est de comprendre comment des comportements humains complexes émergent de l'activité et de l'interaction de ces réseaux cérébraux fondamentaux, résume Michael Greicius. *L'IRM fonctionnelle permet une acquisition relativement aisée des données d'activité des réseaux fonctionnels au repos, dont le RD. Contrairement à d'autres techniques d'imagerie, l'IRMf peut être utilisée chez des patients souffrant de démence ou de troubles psychiatriques sévères incapables de réaliser des tâches. La seule chose que l'on demande au sujet est de rester tranquille pendant environ huit minutes.* » Cette facilité d'accès explique l'engouement de très nombreuses équipes pour cette technique.

L'IRMf au repos a été utilisée pour **analyser** l'activité du RD dans une trentaine de troubles neuropsychiatriques, ainsi que pour évaluer l'impact de la privation de sommeil, de la méditation, de la musique sur ce réseau.

« Hyperactivité du RD dans la schizophrénie »

Susan Whitfield-Gabrieli, du département cerveau et sciences cognitives du MIT (Cambridge, Massachusetts), a rapporté la présence d'une « hyperactivité du RD dans la schizophrénie qui pourrait **témoigner** *d'une amplification de la focalisation sur le monde* mental intérieur dont témoigne la paranoïa ». Cette chercheuse a par ailleurs observé « une activité accrue du RD chez des individus sains, parents de premier degré de patients schizophrènes, ce qui suggère que ces perturbations fonctionnelles seraient *associées aux processus physiopathologiques plutôt qu'une conséquence de la maladie* ».

Le réseau par défaut a été étudié dans les épisodes dépressifs majeurs. « Il existe une connectivité fonctionnelle accrue du RD dans la dépression, maladie dans laquelle on observe une rumination, les patients ne cessant de **ressasser** des **idées** négatives sur eux-mêmes », indique le professeur Philippe Fossati, psychiatre (**centre** émotion, CNRS, Pitié-Salpêtrière, **Paris**).

Les patients dépressifs ayant une tendance à une focalisation sur soi excessive, les processus de référence à soi ont été étudiés en relation avec le RD. Ceux-ci interviennent à chaque fois que l'on se pose la question de **savoir** si un terme évoquant un trait de personnalité (avare, généreux, susceptible, etc.) s'applique à nous-même. L'équipe de Philippe Fossati a montré que la partie antérieure du réseau par défaut, normalement sollicitée dans les processus de référence à soi chez le sujet sain, était activée de manière excessive chez l'individu déprimé.

Imagerie cérébrale

Par ailleurs, certaines études ont montré une corrélation entre le niveau de connectivité au sein du RD et la durée de l'épisode dépressif. Des résultats obtenus par l'équipe de Philippe Fossati, non encore publiés, montrent que les données de l'imagerie cérébrale permettraient de prédire la réponse à tel ou tel type de traitement antidépresseur, ce qui ferait **gagner** du temps dans une prise en charge médicamenteuse efficace.

De très récentes études tendent à **montrer** l'existence d'altérations du RD qui pourraient en partie **expliquer** certaines anomalies du comportement **social** chez des individus atteints d'autisme. On observerait une moindre activation au sein du RD, qui serait par ailleurs corrélée au degré des difficultés sociales éprouvées chez ces patients.

Des anomalies du RD ont également été décrites chez les enfants d'âge scolaire souffrant de « trouble déficit d'attention/hyperactivité ». Enfin, des travaux ont évalué les altérations de certains réseaux fonctionnels au repos après survenue d'un dommage cérébral de moyenne gravité, qu'il s'agisse d'un accident vasculaire cérébral (AVC) ou d'un traumatisme.

« *Nous avons montré en IRMf, après AVC, l'existence de perturbations de l'activité des réseaux fonctionnels au repos, même dans des régions intactes sur le plan structurel, et rapporté qu'elles sont corrélées à des déficits comportementaux ainsi qu'aux capacités de récupération* », indique Maurizio Corbetta, directeur du département de neuroréhabilitation (Saint-Louis, Missouri).

Comprendre les mécanismes par lesquels des troubles neuropsychiatriques fort différents induisent des perturbations de la connectivité du réseau par défaut, et dans quelle mesure son atteinte renseigne sur le pronostic des patients : tel est désormais l'objectif majeur de ces recherches.

> [Lire : Hallucinations : quand le cerveau est instable au repos](#)

> Et aussi : [Maladie d'Alzheimer : chercher le défaut](#)

Lexique

IRM fonctionnelle (IRMf) Technique d'imagerie non invasive reposant sur l'analyse des variations d'oxygénation sanguine qui se produisent au cours de tâches cognitives et qui traduisent une augmentation ou une diminution de l'activité neuronale dans certaines aires cérébrales.

Connectivité fonctionnelle Lien existant entre différentes régions, notamment au sein d'un réseau comme le RD, qui reflète le fait que ces régions ont une activité synchrone, qu'elles communiquent de façon organisée dans le temps et dans l'espace, en oscillant au même rythme au même moment.

IRM fonctionnelle au repos Technique permettant d'analyser la connectivité fonctionnelle entre différentes régions cérébrales organisées en réseau, lorsque le cerveau est non engagé dans une tâche cognitive spécifique.

Réseau par défaut (RD) ou réseau du mode par défaut Réseau composé de plusieurs régions cérébrales distantes et caractérisé par la présence de fluctuations lentes et synchrones. Il est le reflet de l'activité intrinsèque du cerveau au repos, lorsqu'il n'est engagé dans aucune tâche, quelle qu'elle soit.

En savoir plus sur http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/03/21/que-fait-le-cerveau-quand-il-ne-faitrien_1852147_1650684.html#E4tddLZdTKXyvx6m.99

http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/03/21/que-fait-le-cerveau-quand-il-ne-faitrien_1852147_1650684.html, 2018-01-15