

## Des enfants plus âgés avec un fonctionnement émotionnel de maternelle : un phénomène de société

---

### **1- Le développement cérébral dépend du lien, pas seulement de l'âge**

Les neurosciences le confirment : le cerveau de l'enfant se construit **dans la relation**.

Entre 0 et 12 ans, le cortex préfrontal — siège de la planification, de la gestion des émotions, de l'attention et de l'empathie — se développe **grâce à la co-régulation** avec l'adulte.

Autrement dit : l'enfant apprend à se calmer, se concentrer et s'autoréguler **en s'appuyant sur un adulte calme, sécurisant et prévisible**.

Mais ce développement n'est **ni automatique ni garanti par l'âge biologique**.

Les expériences précoces (stress, manque de stabilité affective, surstimulation, solitude émotionnelle, écrans) **modèlent littéralement le cerveau**.

Quand l'environnement est trop rapide, instable ou bruyant, le cerveau reste “en alerte” : c'est le **système limbique** (émotions, défense, peur) qui prend le dessus.

→ L'enfant grandit en taille et en vocabulaire, mais son système nerveux reste **en mode protection**, pas en mode exploration.

*Daniel Siegel* parle de “*dysconnexion horizontale*” : les circuits entre le cortex et le limbique ne se synchronisent pas.

L'enfant réagit au lieu d'agir. Il s'oppose, pleure, s'agit ou fuit — non par choix, mais par débordement neurologique.

### **2- Un contexte social qui fragilise la maturation émotionnelle**

Les sociologues et les psychologues du développement (comme *Bernard Lahire, Catherine Gueguen, Serge Tisseron*) soulignent que **notre société actuelle est inédite** :

→ elle expose l'enfant à **des rythmes et à des pressions qui dépassent ses capacités adaptatives**.

Quelques facteurs clés :

### a) Le stress collectif et la vitesse

Les enfants vivent dans un monde **accéléré** : rythmes scolaires soutenus, activités multiples, adultes pressés, agitation sonore et visuelle permanente.

Leur système nerveux, encore immature, n'a pas le temps de se poser ni d'intégrer.

Résultat : un état d'**hyperactivation chronique**, souvent confondu avec de la nervosité ou un TDAH, alors qu'il s'agit souvent de **fatigue neurologique**.

### b) La raréfaction des liens profonds

Les sociologues parlent d'"isolement relationnel" de l'enfant moderne : moins de moments de jeu libre, moins de repas partagés, moins de paroles authentiques.

→ Les interactions adultes-enfants deviennent souvent **fonctionnelles** ("habille-toi", "range", "dépêche-toi") plutôt que **affectivement nourrissantes**.

Or, c'est précisément ce tissu de micro-liens qui construit la sécurité intérieure.

### c) La surexposition aux écrans

Les études de *Manfred Spitzer, Michel Desmurget ou Jean Twenge* montrent que les écrans (surtout avant 6 ans) :

- perturbent la formation des connexions entre le cortex préfrontal et les zones sensorielles,
- retardent le développement du langage,
- réduisent la tolérance à la frustration,
- et augmentent l'irritabilité et la dépendance au plaisir immédiat (dopamine).

Un enfant qui grandit dans un univers visuel et fragmenté apprend moins à **attendre, imaginer, s'ennuyer, ou ressentir** - quatre conditions essentielles à la régulation émotionnelle.

#### **d) L'alimentation ultra-transformée et la dérégulation physiologique**

Le cerveau de l'enfant a besoin d'un équilibre métabolique fin : oméga-3, magnésium, fer, vitamines du groupe B... Or, l'alimentation moderne, souvent riche en sucres rapides, additifs et carences micronutritionnelles, **déséquilibre le système nerveux**.

Plusieurs études (notamment *The Lancet Child & Adolescent Health, 2019*) montrent une corrélation entre alimentation ultra-transformée et :

- hyperactivité,
- irritabilité,
- anxiété,
- baisse de concentration.

Une glycémie instable crée des montagnes russes émotionnelles. Et un microbiote intestinal déséquilibré perturbe la production de sérotonine (hormone du bien-être).

→ En clair : **un enfant mal nourri émotionnellement et physiologiquement réagit davantage et régule moins**.

### **3- Une génération d'enfants hyper-connectés et sous-régulés**

Tout cela crée une génération d'enfants qui :

- **ressentent beaucoup mais comprennent peu,**
- ont un **vocabulaire émotionnel pauvre,**
- oscillent entre hypercontrôle et débordement,
- et se fatiguent très vite cognitivement.

→ Ils ont parfois 8, 9, 10 ans, mais présentent un fonctionnement émotionnel de **cycle 1** : besoin d'être rassurés, cadrés, régulés, enveloppés.

Et face à eux, des adultes souvent épuisés, qui cherchent à "gérer" au lieu de **comprendre ce qui se joue au niveau du besoin**.

#### **4) Lecture Classe Cocon®**

Dans la pédagogie Classe Cocon®, ces observations ne sont pas alarmistes : elles appellent à **reprendre soin du vivant**.

Les cercles des besoins deviennent une **boussole éducative** :

- repérer le besoin actif (sécurité, lien, reconnaissance, autonomie),
- ajuster la posture adulte (fermeté douce, parole claire, regard contenant),
- recréer des espaces de lenteur, de lien et de sens.

Car un enfant ne “régresse” pas : il **revient là où son système n'a pas encore été rassuré**.

Notre rôle n'est donc pas de “rééduquer” mais de **reconstruire les fondations** : sécurité intérieure, rythme, lien humain, présence apaisante, nourriture saine - au sens propre comme au figuré.

© Classe Cocon® – Marque déposée à l’INPI.

Ce texte est une création originale protégée par le Code de la propriété intellectuelle.

Toute reproduction, représentation, diffusion ou adaptation, même partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable de l'autrice.