



INTERVIEW

BORIS CYRULNIK

PSYCHOLOGUE, NEUROPSYCHIATRE ET PRÉSIDENT
DE LA COMMISSION D'EXPERTS «1000 PREMIERS
JOURS» LANCÉE EN SEPTEMBRE 2019

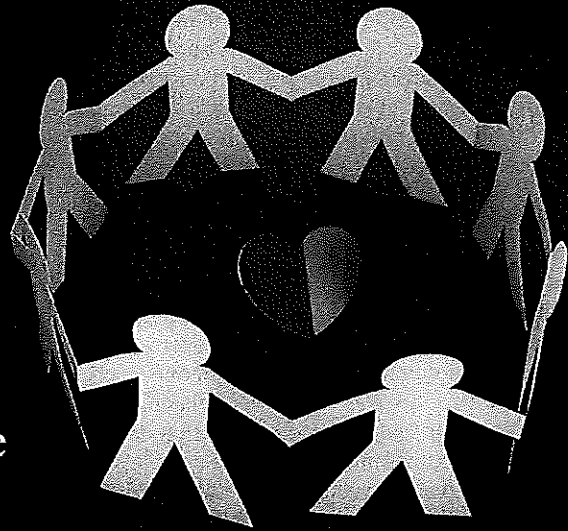
IL FAUT ENRICHIR LES NICHES SENSORIELLES DU BÉBÉ

Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

Boris Cyrulnik, vous avez présidé une commission d'experts sur les mille premiers jours, période qui englobe la vie fœtale et les deux premières années de l'enfant. Notre destin commence-t-il donc à se jouer dès la conception ?

Et même avant ! Un facteur essentiel, au moment de la conception, est l'état psychologique de la mère. Car l'utérus constitue le premier milieu où se développe l'enfant, sa première niche sensorielle, et que l'ADN du fœtus s'exprimera différemment

Le mieux est de réunir
une constellation
de six à huit individus
autour du bébé.
S'il n'y a personne
pour s'en occuper,
c'est une tragédie
neurologique; s'il n'y
a que la mère, c'est une
prison affective.



selon l'environnement qu'il rencontre. Un stress chronique aura alors des conséquences néfastes, quelle qu'en soit sa cause: une histoire personnelle compliquée, un mari absent ou violent, la précarité sociale, un milieu globalement anxiogène (vivre dans un pays en guerre par exemple). Non seulement les émotions maternelles se transmettent presque instantanément au bébé (à l'échographie, on voit son cœur accélérer pratiquement en même temps que celui de sa mère), mais, en plus, le stress entraîne la libération continue d'hormones comme le cortisol et les catécholamines. Au-dessus d'un certain seuil, ces hormones du stress franchissent le placenta et arrivent dans le liquide amniotique, que le bébé avale en continu. Or, à haute dose, elles sont neurotoxiques – on ne parle bien sûr pas ici d'un stress ponctuel et modéré, qui est parfaitement normal et inoffensif, mais d'un stress prolongé et chronique. La neuro-imagerie révèle qu'à son arrivée au monde le bébé a un cerveau altéré: les deux lobes frontaux sont atrophiés, de même qu'une partie du circuit limbique, socle de la mémoire et des émotions. En revanche,

l'amygdale, un centre de l'anxiété et de la peur, est hypertrophiée et hyperactive.

Comment, dès lors, favoriser la mise en place d'une « première niche » épanouissante ?

La clé est de bien entourer la mère, afin que sa grossesse se déroule de façon apaisée. Ce soutien doit se poursuivre après la naissance, car la deuxième niche sensorielle que rencontre un bébé, ce sont les bras maternels. Dès lors, une mère sécurisée deviendra une mère sécurisante. À l'inverse, si elle déprime, elle va moins regarder son bébé et moins interagir avec lui, ce qui freinera son développement. Le phénomène n'a rien de rare: la dépression postnatale toucherait 10 à 15% des femmes, le plus souvent entre trois et six mois après la naissance. Il s'agit bien de véritables dépressions, bien plus graves que le « blues postpartum », qui disparaît en général de lui-même.

À vous entendre, on a l'impression que tout repose sur la mère...

Non, bien sûr. Le père (ou, plus généralement, le deuxième parent),

les grands-parents, les amis, la nounou... Bien d'autres personnes ont un rôle à jouer. Pour entourer et sécuriser la mère, mais aussi pour s'occuper du bébé. Ils contribuent en effet à enrichir la niche sensorielle qu'il rencontre à sa naissance, en lui proposant des jeux, des contacts, des sourires... Le rôle du deuxième parent, en particulier, est majeur: d'une part, parce qu'il est souvent le principal « tranquillisant » pour la maman et, d'autre part, parce qu'il peut s'y substituer lorsqu'elle se sent dépassée. Mais le mieux est d'avoir une constellation de six à huit individus autour du bébé. S'il n'y a personne pour s'en occuper, c'est une tragédie neurologique; s'il n'y a que la mère, c'est une prison affective; et s'il y a trop de gens, comme c'est parfois le cas en institution, c'est néfaste aussi, car le bébé ne peut pas s'y attacher.

Toutefois, il est indéniable que la mère a un rôle particulier. Dès la naissance, le bébé reconnaît certaines fréquences de sa voix (les fréquences les plus graves), parce qu'il pouvait déjà les percevoir dans l'utérus. Pour le père, c'est plus contesté: certains chercheurs affirment que le bébé identifie aussi sa voix dans

...

••• l'utérus, d'autres contestent ce fait. Mais il est sûr qu'il apprendra vite à la reconnaître. Toutes ces personnes entourant le bébé contribuent à créer un environnement serein, qui lui permettra de poursuivre son développement normalement.

Lui permettront-elles aussi de reprendre un développement normal quand la grossesse a été difficile ?

Oui, le bébé sera capable de reprendre un développement sain très vite. La résilience est très forte lors des premières années ! Il règne en effet un véritable bouillonnement neuronal dans le cerveau, avec plusieurs centaines de milliers de synapses qui se créent par minute. En conséquence, après seulement vingt-quatre ou quarante-huit heures dans un environnement favorable, le cerveau reprend une construction normale, qui conduira à un effacement progressif des altérations provoquées par le stress. Un cerveau de bébé est facile à stresser, mais aussi facile à «réparer».

Le rapport établi par la commission des mille

premiers jours insiste sur l'importance du sommeil. En quoi ce dernier est-il capital ?

Un bon sommeil est capital pour plusieurs raisons. D'une part, pour mieux apprendre : pendant le sommeil, le cerveau «rejoue» les événements de la journée, ce qui consolide les apprentissages. D'autre part, pour mieux grandir et se développer. La phase dite de «sommeil lent», en particulier, est essentielle : c'est pendant cette phase qu'est secrétée l'hormone de croissance, qui stimule le développement et qui atténue la sensation de fatigue.

Alors, comment faire pour que le bébé dorme mieux ? C'est le rêve de nombreux parents !

La clé est, là encore, de créer autour du bébé un climat de confiance et de sécurité. S'il dort mal, c'est souvent parce qu'il est en alerte, et qu'il a peur. Les raisons en sont variées, allant de parents qui ne vont pas bien au fait d'être laissé seul dans sa chambre – le bruit peut aussi perturber les bébés, mais ils s'y accoutument, alors qu'ils ne s'habituent jamais à l'isolement. Du fait de ce sentiment d'alerte, ils s'endorment

plus tard, ce qui diminue la quantité de sommeil lent (ce type de sommeil survenant plutôt en début de nuit) et donc la sécrétion de l'hormone de croissance. Pendant les six premiers mois, on conseille donc de faire dormir le bébé dans la chambre de ses parents. Il entend alors leurs voix et leurs respirations, il sent leurs odeurs, ce qui le rassure et l'aide à passer des nuits plus sereines.

Une autre question à laquelle tous les jeunes parents sont confrontés : faut-il laisser pleurer son bébé pour le rendre plus autonome ?

Beaucoup d'expériences ont été menées là-dessus, et la réponse est claire : non. Quand on laisse pleurer un enfant, soi-disant pour qu'il ne devienne pas capricieux, on ne lui apprend en réalité que la détresse. Un bébé qui pleure exprime quelque chose qui ne va pas, un malaise, et la meilleure attitude est de le prendre dans ses bras, de le rassurer, de lui parler. L'évolution des pleurs, notamment, montre tous les bienfaits de cette attitude. En général, ils diminuent au deuxième trimestre et ont tendance à augmenter

Pendant les six premiers mois, dormir dans la chambre de ses parents sécurise le bébé. Il passe alors des nuits plus sereines, ce qui stimule la consolidation des apprentissages et la sécrétion de l'hormone de croissance.



Cette photocopie est effectuée
légalement par le
Grape Innovations avec
l'autorisation du C.F.C.

à nouveau au troisième trimestre, notamment car les tout-petits sont davantage effrayés par les personnes qu'ils ne connaissent pas pendant cette période. Or chez les bébés qui ont été pris dans les bras lors des crises de larmes, cette augmentation est très faible, alors qu'elle est bien plus forte chez ceux qu'on a laissés pleurer.

Quand ils ont été sécurisés dès le début, les enfants sont donc plus autonomes et moins inquiets face à l'inconnu. C'est l'une des principales conclusions de ce qu'on appelle la «théorie de l'attachement». Selon cette théorie, les enfants qui reçoivent du soutien et de l'attention de leur entourage développent un mode d'attachement «sécure», c'est-à-dire qu'ils sauront pouvoir compter sur une ou plusieurs «figures d'attachement» et iront plus facilement vers les autres. Ils auront en outre une bonne estime d'eux-mêmes et se sentiront capables de surmonter leurs problèmes, même s'ils en souffrent.

Plus généralement, comment apprendre aux enfants à réguler leurs émotions ?

Au début, il s'agit essentiellement de mettre en place les bonnes pratiques dont nous venons de parler, c'est-à-dire d'optimiser les premières niches sensorielles. D'abord le ventre de leur mère, afin d'éviter les altérations cérébrales. Si le bébé a une amygdale hyperactive, qui n'est pas freinée par le cortex pré-frontal, il réagira à tout ce qu'il vit par des émotions intenses et insupportables, de frayeur, de colère, d'angoisse. Ensuite, la deuxième niche sensorielle, celle créée à sa naissance par les multiples stimulations reçues, notamment des parents : si elle est sécurisante et riche, le bébé apprendra à communiquer ses émotions par des cris, des sourires, des gestes, il verra qu'elles sont entendues et qu'on répond à ses besoins. Ces échanges sont une des clés qui lui apprendront à s'apaiser.

Le cerveau du bébé est facile à stresser, mais il est aussi facile à réparer...



Enfin, il y a une troisième niche sensorielle majeure, celle du langage. À partir du moment où l'enfant acquiert la parole, sa capacité à exprimer ses émotions se multiplie : «Ça ne va pas bien», «Aide-moi», «Je suis seul»... Il évite ainsi de se laisser «embarquer» par ses ressentis et cela permet aux adultes de lui répondre et de lui expliquer comment les maîtriser. Il évite ainsi deux écueils opposés : d'une part, faire systématiquement une «crise» – de rage, de pleurs... – et, d'autre part, inhiber complètement ses émotions (ou ne jamais les exprimer), ce qui empêche les autres d'interagir avec lui. Il est donc important que cette niche sensorielle du langage soit aussi riche que les autres.

Comment enrichir la niche sensorielle du langage ?

Tout simplement, en parlant à son bébé. Même alors qu'il est encore dans le ventre de sa mère. En effet, il distingue très tôt les sons de la parole des autres bruits. Quand on s'adresse à lui, on voit en neuro-imagerie que cela stimule le «planum temporel», une zone du lobe temporal spécifiquement associée aux sons du langage. Plus on le fait, plus on développe cette partie de son cerveau, mieux il parlera.

Les effets de l'enrichissement des trois niches sensorielles sont très nets dès l'entrée en maternelle. Quand le bébé a été bien entouré, il

dispose de mille mots en français. Quand il a grandi dans un environnement sensoriellement appauvri (l'environnement était stérile), qu'on s'est peu occupé de lui, beaucoup moins bien apprenant à communiquer et ne connaissant que quelques mots. C'est souvent dans ces conditions socioéconomiques défavorables, de sorte que, dès l'âge de 5 ans, on observe une inégalité sociale.

Quid des écrans, dont l'usage augmente sans cesse ? Ne peuvent-ils pas tout de même être ponctuellement utiles, par exemple pour échanger en visioconférence avec des grands-parents qui habitent loin ?

Les écrans sont très toxiques pour les tout-petits, car ils ne favorisent aucune relation. Le bébé ne voit que des bruits et des images scintillantes, mais il n'apprend rien. Les mimiques faciales des adultes, qui sont essentielles pour l'apprentissage du langage, car il n'y a aucune réaction. Plus on laisse un enfant face à un écran, plus on retarde son apprentissage de la langue. Dans des cas extrêmes, on observe des comportements presque autistiques : même quand on parle, ils ne réagissent pas. Ce trouble du spectre autistique, qui est une neurodéveloppementale, se manifeste dès l'enfance et peut persister à l'âge adulte. Les enfants manifestent une incapacité à interagir qui lui ressemble.

••• Mais vous avez raison, pour voir par exemple ses grands-parents, il est possible d'utiliser la visioconférence très ponctuellement. À condition que le bébé soit dans les bras de ses parents et que tout le monde échange autour de lui. Bref, qu'il y ait des interactions. Mieux vaut se cantonner à ce type d'usage au moins pendant les trois ou quatre premières années. Plus tard, quand l'enfant découvrira les écrans, il sera essentiel de l'accompagner et de commenter ce qu'il voit, pour instaurer une relation – et, bien sûr, d'y aller très progressivement et de ne pas l'exposer trop longtemps.

Souhaitez-vous donner d'autres conseils aux parents de jeunes enfants ?

N'hésitez pas à utiliser la musique. Ce conseil ne vaut d'ailleurs pas seulement pour les parents, mais aussi pour les professionnels de la petite enfance, par exemple en crèche. Pas besoin d'être un grand musicien : diffuser un morceau, chanter, taper dans ses mains... Quand on fait cela devant un bébé de quelques mois, on le voit souvent s'ouvrir et sourire jusqu'aux oreilles. C'est un moment

de partage, qui aide à aller vers les autres. En outre, la neuro-imagerie révèle que les zones cérébrales qui traitent la musique recoupent en partie celles du langage, de sorte que les stimulations musicales favoriseraient aussi l'acquisition de ce dernier. Ce qui ne signifie pas, bien sûr, qu'il faille mettre de la musique tout le temps, car alors cela devient du bruit. Mais en diffuser régulièrement ou effectuer de petits jeux musicaux est précieux, aussi bien pour le développement cognitif que pour la socialisation.

Autre conseil : emmenez votre enfant dans la nature. Se promener entre les arbres, découvrir les fleurs et les insectes... Tout cela participe à l'éducation et au bien-être émotionnel. Le contact avec un animal domestique est aussi très apaisant pour les enfants.

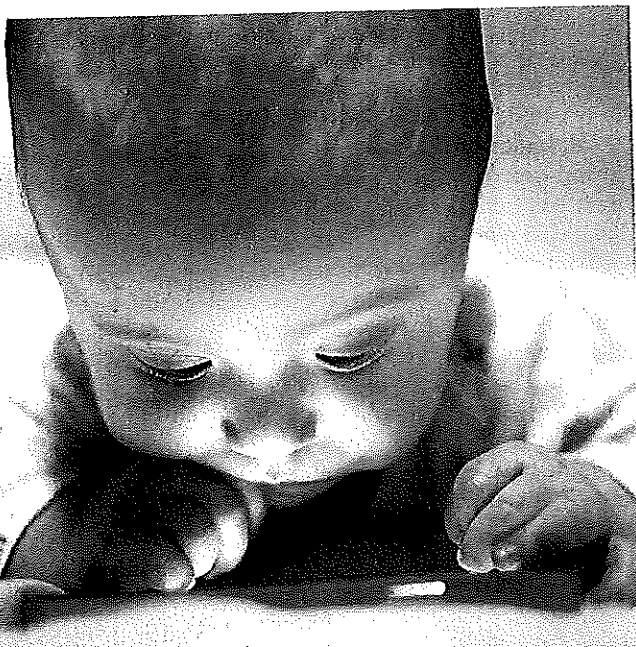
La commission des mille premiers jours a-t-elle aussi identifié des adaptations sociétales qui seraient favorables à l'épanouissement des bébés ?

Nous préconisons, par exemple, la création de «Maisons des 1 000 jours»

pour assister les parents. Il s'agit de lieux de rencontre qui permettraient à ces derniers d'évoquer ensemble leurs difficultés et de tisser des liens. Cela participerait au soutien de ceux qui ont du mal à s'en sortir, mais aussi au dépistage des troubles neurodéveloppementaux : souvent, des discussions informelles entre parents suffisent pour mettre la puce à l'oreille et inciter à consulter un spécialiste en cas de doute. Plusieurs lieux de ce type ont déjà été installés, par exemple à Arras, à Amboise ou à Toulon, et le dispositif fonctionne très bien.

Autre préconisation : instaurer un entretien prénatal supplémentaire pour que les parents puissent évoquer les questions qui les préoccupent avec un spécialiste. Actuellement, il n'y a qu'un seul entretien de ce type, au quatrième mois de grossesse. Enfin, il serait particulièrement bénéfique que les professionnels soient formés à la théorie de l'attachement. C'est un outil très pratique, pas du tout une théorie de laboratoire, qui s'apprend très vite et indique concrètement comment se comporter avec les enfants : organiser des jeux, leur sourire, leur parler, les prendre dans les

Les écrans sont très toxiques pour les tout-petits, car ils n'instaurent aucune relation : le bébé est médusé par des bruits et des images scintillantes, mais il n'apprend ni les mimiques faciales des émotions, ni le langage.





**Les petits jeux
musicaux avec l'enfant
l'aident à aller vers
les autres et semblent
favoriser l'acquisition
du langage.**

bras quand ils pleurent... Les personnes qui s'occupent d'eux deviennent alors des figures d'attachement complémentaires et participent à leur sécurisation. Les crèches utilisant la théorie de l'attachement ont fait leurs preuves dans de nombreux pays, notamment en Allemagne, ces dix ou cinq dernières années. En France, nous avons fondé avec le psychologue Philippe Duval une quinzaine d'instituts de la petite enfance qui dispensent des formations à cette théorie, et le ministère de l'Éducation nationale envisage d'en créer de nombreux autres.

**Pourquoi insiste-t-on
autant aujourd'hui sur
les mille premiers jours ?**

Parce que c'est à ce moment que l'enfant acquiert le socle cognitif et affectif sur lequel on s'appuiera durant toute sa vie. Il est donc essentiel d'y être attentif. D'autant plus que le cerveau est particulièrement malléable pendant cette période.

**Mais le cerveau continue
son développement ensuite :
j'imagine que tout n'est
pas perdu si, pour une raison**

**ou une autre, les mille premiers
jours ont été difficiles...**

Non, bien sûr, même si plus on avance en âge, plus on mettra de temps à surmonter les traumatismes. Une étape importante pour la résilience semble se produire aux environs de trois mille jours, vers l'âge de 7 ans. Ce n'est pas pour rien qu'on parle de l'âge de raison. S'il ne sera pleinement mature qu'au début de l'âge adulte, le cortex préfrontal, qui est le socle neurologique de l'anticipation et de la maîtrise de soi, atteint en effet un nouveau stade de développement : il possède désormais des connexions fortes avec les circuits de la mémoire et des émotions. L'enfant acquiert alors une représentation du temps, qui le rend capable d'intégrer ce qui lui arrive et ce qui l'entoure dans une histoire. En d'autres termes, la parole devient récit. C'est une clé de la résilience : « digérer » les événements difficiles en les replaçant dans un contexte plus large, voire en leur donnant du sens, grâce notamment aux échanges avec les proches ou un professionnel. ■

*Propos recueillis
par Guillaume Jacquemont*

Bibliographie

**B. Cyrulnik, *Des Âmes
et des saisons*, Odile
Jacob, 2021.**

**B. Cyrulnik (dir.),
*Préparer les petits
à la maternelle*,
Odile Jacob, 2019.**

Sur le web

Rapport remis
par la commission
des 1 000 premiers jours
en septembre 2020 :
[https://solidarites-
sante.gouv.fr/IMG/pdf/
rapport-1000-
premiers-jours.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport-1000-premiers-jours.pdf)

Site d'information
et de conseil sur
les 1000 premiers
jours conçu par
Santé publique France :
[www.1000-premiers-
jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)