

Mieux comprendre la conscience des enfants et pourquoi on dit que ce sont des « éponges émotionnelles ».

Les enfants sont ce que nous avons de plus cher au monde en étant à la fois une partie de nous et également un être autonome en devenir.

De très nombreux travaux scientifiques ont étudié l'influence de stress émotionnels pendant la grossesse et pendant l'enfance sur le développement de la conscience de l'enfant.

La particularité de l'être humain au cours de l'évolution est lié à l'obligation d'avoir un système nerveux peu développé à la naissance. Cette donnée est liée à l'étroitesse du bassin de la femme favorisée par la bipédie (aptitude à marcher sur 2 pieds) alors que certains animaux sont capables de courir au bout de quelques minutes.

Nous savons tous que les enfants ont une capacité d'apprentissage hors norme dans tous les domaines. Pour eux, la vie est un jeu, un terrain d'expérimentation dans le moment présent. En étudiant leur fonctionnement cérébral, nous pourrions noter que les ondes cérébrales sont différentes de celles de l'âge adulte. Il existe peu d'ondes bêta (ondes normales de l'état de veille chez l'adulte) et beaucoup plus d'ondes alpha et thêta. Ces dernières sont propices à la relaxation, au bien être, au rêve et à l'apprentissage. Ce sont ces ondes (alpha et thêta) qui sont utiles en méditation ou en hypnose pour décharger les blessures

inconscientes et changer la façon de penser en pensées positives. Pour illustrer cela, un jeune enfant qui fait un cauchemar, en décrivant un monstre dans sa chambre, sera convaincu de l'existence de ce monstre malgré tout le raisonnement de l'adulte et la seule chose à faire sera de le rassurer en lui disant qu'il ne risque rien et qu'il est protégé.

La période primordiale se situe entre 0 et 7 ans. Dans le livre « Tout ce qui n'intéressait pas Freud », Philippe PRESLES nous apporte des informations sur les différences entre une mémoire et un souvenir. Une mémoire est un événement vécu (en positif ou en négatif) qui est stocké dans l'inconscient et qui n'est pas accessible à la conscience par la simple pensée. Par contre, à partir de 6 ans, l'enfant est capable d'avoir des souvenirs et donc de se rappeler par la conscience certains éléments vécus. Dans le cas de mémoires limitantes, un travail de régression en âge pourra être proposé pour revivre l'expérience puis s'en libérer émotionnellement.

Entre 0 et 7 ans se développe également le pilier de l'existence c'est à dire la confiance en soi qui permet de développer l'estime de soi. Dans le livre « les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même », l'auteure, Lise BOURBEAU nous dévoile le fonctionnement et la mise en place des blessures de rejet, d'abandon, d'humiliation, de trahison et d'injustice jusque dans la description physique. Nous sommes tous impactés à des degrés divers par la problématique d'estime de soi et le fait de veiller au bien être de l'enfant en le

valorisant dans son individualité est, à coup sûr, un plus pour son développement neuro-émotionnel. Une étude scientifique a montré que si vous sépariez une population d'enfants en 2 catégories (les plus brillants pour l'une et des élèves moyens pour l'autre), les meilleurs élèves des classes moyennes avaient des meilleurs résultats que les moins bons enfants des classes brillantes pour la carrière professionnelle. D'autres études ont montré qu'il était important d'identifier les points forts de chaque enfant et de l'encourager dans ce sens. Car en le valorisant, l'enfant obtient de meilleurs résultats dans les domaines à priori où il était moins bon. Or le système éducatif, avec la barre symbolique du 10/20, crée un nivellement par le bas en préférant le fait d'être moyen partout plutôt que d'encourager les talents naturels individuels.

Une autre difficulté des enfants est liée à leur sentiment de culpabilité devant des difficultés qui ne leur appartiennent pas forcément. Les enfants sont souvent le miroir des adultes. Par exemple, un enfant se sentira souvent responsable de la dispute ou de la séparation des parents. Cette culpabilité pourra conditionner son développement futur et engendrer parfois la répétition de schémas parentaux.

Enfin et toujours, dans une vision holistique de la conscience, certaines médecines millénaires nous indiquent que les jeunes enfants sont dépourvus de corps émotionnel (corps subtil siège des émotions situé après le corps physique et le corps éthérique). Pour eux, cette caractéristique explique la fragilité des

enfants et le risque des expositions à des expériences émotionnelles négatives. Certaines formes de méditation sont d'ailleurs déconseillées chez les jeunes enfants (méditation de pleine conscience par exemple).

Au total, nos enfants sont des êtres autonomes en devenir qui développeront leur conscience par l'expérience (positive ou négative). Pour permettre ce développement dans des conditions optimales, nous pourrions nous rappeler que la conscience de l'enfant est « géniale » en tant que performance mais également fragile. La mise en place de la confiance en soi et l'identification des blessures émotionnelles principales sont un plus pour permettre à l'enfant de vivre ce qu'il a à vivre et se détacher de ce qui ne lui appartient pas.