

ARTICLE

Sortir du système punitions/récompenses

Depuis des milliers d'années, nous vivons avec cette pensée folle qu'il existe des personnes qui font le bien et d'autres qui font le mal. Cette façon de voir le monde a engendré beaucoup de guerres, et parfois des conflits mondiaux.

Lorsque l'enfant naît, il n'arrive avec aucune prédisposition criminelle et n'est pas teinté de pensées malveillantes, il naît vierge de toutes formes de concepts, et va forger son esprit au contact de ses semblables. Il va comprendre petit à petit qu'il est distinct de son environnement et va vite intégrer que sa survie dépend des adultes qui l'entourent. Il va donc peu à peu se conformer à ce qu'on attend de lui. S'il répond aux besoins de ses parents et de la société, il y a de fortes probabilités qu'il soit récompensé (et qu'il survive) ; à l'inverse, il y a des chances que certains de ses besoins ne soient pas nourris et/ou qu'il soit puni.

Le système punitif consiste, comme son nom l'indique, à sanctionner par une peine quelqu'un qui ne suit pas une norme, un ordre établi, ou qui ne répond pas au besoin d'un autre. On lui fait alors sentir que la manière dont il pense ou agit n'est pas correcte et qu'il doit souffrir pour cela : humiliations, critiques, intimidations, menaces, chantage, mise à l'écart, agressions verbales et physiques, étiquettes/qualificatifs, privations diverses, en sont quelques exemples. Si l'enfant baigne dans ce type d'environnement, il y a des probabilités qu'il reproduise ensuite la même chose auprès de ses semblables. En effet, lorsqu'il sera adulte et qu'il aura suffisamment d'ascendant sur quelqu'un, il pourrait alors agir de manière automatique et faire usage de son pouvoir punitif, afin que les autres se plient à ses propres besoins. A grande échelle, cela peut entraîner des guerres entre pays. Autre phénomène, plus interne, l'enfant devenu adulte gardera en lui les mêmes mécanismes éducationnels qui, cette fois, s'appliqueront à lui-même. Cela s'appelle l'émergence du juge intérieur. Les « autorités » externes vont s'internaliser, et se manifester par de petites voix dans la tête donnant différentes injonctions à suivre, comme « tu es obligé de... », « tu dois... », « il faut... », au risque de se punir soi-même. Cette violence interne contre soi, souvent inconsciente, peut être très difficile à vivre et entraîner une perte de joie, un important mal-être, voire un état dépressif dans les cas les plus graves (comme l'indiquent certaines études, citées plus bas dans l'article). Tout ce qui est vivant avec soi est alors rendu de plus en plus inaccessible.

Ce paradigme de punir l'autre est donc non vertueux pour soi et pour les autres, et l'idée même de penser que faire souffrir d'autres êtres humains est une source de bonheur représente une forte dissonance cognitive. Pourquoi ? Parce que l'être humain aime avant tout contribuer aux autres et prendre soin de ses semblables.

Mais que se passe-t-il dans le cerveau lorsque l'enfant reçoit une punition ?

Lorsque l'enfant est puni, ceci s'accompagne - suivant l'intensité de l'acte - de différentes émotions : le choc, la peur, la colère, la tristesse... qui varient en fonction des situations vécues. Son cerveau se met alors en mode archaïque, en mode survie. Les sphères qui gèrent par exemple la peur, la douleur s'activent et les hormones du stress sont libérées dans tout le système nerveux. Le corps est alors électrisé et toutes les parties du cerveau permettant la gestion des émotions, la réflexion, la prise de recul (situées dans le cortex préfrontal, entre autres) sont « mises entre parenthèses ».

Le réseau nerveux se charge de manière très inconsciente d'alerter toutes les parties du corps et va tout déclencher pour permettre à l'individu de s'adapter au mieux à la situation. Il n'est donc pas

question dans pareille expérience de « laisser la main » à certaines parties du cerveau jugées plus lentes, comme le cortex préfrontal (siège des pensées, de la réflexion, des choix, de l'analyse, etc.). Pour mieux comprendre le caractère unique de chaque cerveau et l'organisation neuronale qui en découle, il est nécessaire d'appréhender les fonctionnalités de la plasticité cérébrale. Michael Merzenich, neuroscientifique et professeur américain, a passé plusieurs décennies à étudier ce phénomène : il a démontré que les réseaux de neurones se créent, se défont et se réorganisent en fonction des expériences vécues, et ce tout au long de la vie.

Cette capacité de remodelage est d'ailleurs particulièrement forte sur la période 0-2 ans.

Ainsi, si l'enfant baigne dans un environnement bienveillant, les zones associées à l'empathie (cortex préfrontal, insula, striatum...) prendront du volume ; si, à l'inverse, le petit évolue dans un contexte violent, malveillant, toutes les zones du cerveau nécessitant la gestion de ces situations (circuits limbiques, amygdale cérébrale...) se renforceront.

Lorsque les punitions s'accompagnent de violences verbales et/ou physiques, les conséquences sur le développement de l'individu sont délétères. Catherine Gueguen, pédiatre et auteure, a été l'une des premières de sa profession à dévoiler diverses études parues sur le sujet à travers le monde.

Pour exemple, Martin Teicher et son département de psychiatrie d'Harvard ont démontré* que les enfants ayant été maltraités ont plus de probabilités de présenter des troubles de l'humeur, de la personnalité, de souffrir de stress chronique, voire de dépression, de consommer des drogues... Dans la grande majorité des cas, leur hippocampe (le centre qui gère la production de neurones, la mémoire, l'orientation spatiale...) est plus petit.

Le chercheur Jeewook Choi, quant à lui, a révélé dans une autre étude que les paroles blessantes, les punitions, les menaces laissent des traces physiques dans le cerveau de l'enfant en altérant le fonctionnement des circuits neuronaux et des zones qui participent à la compréhension du langage. Jamie Hanson, chercheur à l'université du Wisconsin, a étudié en IRM les cerveaux d'enfants ayant subi des punitions corporelles. Leur cortex orbito-frontal présente une diminution de volume.

Le système punitif accompagné ou non de violence n'est donc pas au service du développement harmonieux de l'être humain. Comme tous les mammifères, l'enfant a besoin de grandir dans un environnement qui apporte de la sécurité, de l'affection et de la sérénité. Plus le parent aidera l'enfant à traduire ce qu'il ressent, exprimer ses sentiments, ses besoins, plus l'intelligence émotionnelle de ce dernier va grandir, et plus il pourra ensuite évoluer et co-construire facilement avec les autres.

Qu'en est-il du système de récompense ? N'est-ce pas un moyen de soutenir les efforts de l'enfant ?

Le système de récompense est largement appréhendé comme un moyen permettant de soutenir les efforts de l'enfant. Une bonne note ou un bon bulletin à l'école conditionnant l'achat d'un jouet, une chambre rangée ouvrant l'accès à la télévision, des dents lavées le soir donnant droit à une histoire... Tout cela - entré dans une forme de norme dans nos sociétés - fonctionne exactement de la même façon que le mode punitif... mais dans l'autre sens. Si nous proposons une « carotte » à l'enfant pour orienter ses comportements, cela le déresponsabilise complètement de ses actions. Il va donc répondre aux besoins des autres, se couper progressivement des siens et de son élan de vie naturel. Une fois adulte, il pourrait avoir tendance à attendre de l'extérieur une récompense ou une forme d'attention pour diligenter ses actions, et ne plus se sentir en lien avec son propre pouvoir personnel.

Mais alors, comment sortir du mode « éducatif » punitions/récompenses ?

Ce mode d'éducation hérité sur plusieurs générations est largement répandu, et certains parents cherchent aujourd'hui à agir autrement pour privilégier une relation de qualité avec leurs enfants. Lorsque nous nous lançons dans cette aventure, le plus compliqué à appréhender, c'est la puissance des mécanismes inconscients qui gouvernent nos comportements. En effet, lorsque nous avons reçu nous-même des punitions et/ou des récompenses, que nos parents l'ont expérimenté et cela sur plusieurs générations, la mémoire transgénérationnelle est extrêmement présente et puissante. Aussi, sans nous en rendre compte - *car n'oublions pas que nous sommes dirigés par 95% d'inconscient* -, nous pourrions avoir tendance à reproduire le schéma familial de manière automatique et avoir du mal à sortir de ces habitudes.

Le meilleur conseil pour faire autrement est déjà de s'auto-observer, et d'accueillir avec bienveillance nos propres émotions. La deuxième chose est de verbaliser le plus authentiquement possible à nos enfants notre intention de bien faire et de prendre soin d'eux, tout en avouant que nous touchons parfois à nos propres limites (la Communication Non Violente peut être une ressource). La troisième recommandation est de se mettre à la place de l'enfant, et de se demander : « Aimerions-nous vivre ce que nous sommes en train de lui faire vivre ? » « Quelles seront les conséquences de cet acte dans sa future vie d'adulte ? » « Qu'apprend-il avec ce qu'il vit actuellement, est-ce une source d'apprentissage pour lui ? »

Enfin, si nos réactions émotionnelles nous empêchent de vivre dans ce nouveau paradigme, un professionnel dans l'accompagnement individuel peut nous y aider.

Si cet article a résonné en vous et que vous souhaitez nous rejoindre à la prochaine formation présentielle « apprendre à sortir du système punitions/ récompenses », retrouvez-nous ici : <https://www.communique-en-conscience.org/sortirdusystemepunitionsrecompenses>

*Etude portant sur 193 adultes ayant été maltraités dans leur enfance avant l'âge de 4 ou 5 ans (punitions corporelles violentes, abus physiques, sexuels, agressions verbales ou observation de scènes domestiques très violentes). <https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/la-maltraitance-dans-le-cerveau-11245.php>