

Préambule

Cher lecteur, chère lectrice¹, avant de commencer ce livre, je tenais à vous dire cinq choses.

D'abord, ceci n'est pas un livre sur les 'bonnes méthodes de parentalité'. Je ne sais pas ce que cela veut dire 'être un bon parent' et je suis certaine que beaucoup d'experts sur le sujet ne le savent pas entièrement non plus. Je n'ai donc aucunement la prétention dans ce livre de vous dire quoi faire pour être de 'bons parents' et ainsi élever de 'bons enfants'. La seule chose que je veux faire dans ce livre est de vous résumer la science entourant les effets du stress sur le développement du cerveau des enfants. Pour m'assurer que je m'en tenais à cet objectif, j'ai demandé à deux chercheurs possédant de très bonnes connaissances sur le stress et les enfants d'évaluer mon manuscrit. Vous avez en main le produit final de ce travail d'écriture et d'évaluation par les pairs.

La seconde chose que je tiens à vous dire est que je vous parlerai souvent de rats. La raison de ceci est très simple. Si, à titre de chercheuse scientifique, je voulais étudier les effets du stress chronique sur le développement du cerveau de l'enfant, il faudrait que je prenne un groupe d'enfants et que je le soumette à un stress important et ce, plusieurs fois par jour, plusieurs jours par semaine, plusieurs semaines par mois et ce, pendant quelques années. Vous comprendrez que si je faisais cela, je serais en prison! Ceci explique pourquoi la majorité des études ayant été effectuées pour comprendre les effets du stress chronique sur le développement du cerveau a d'abord été effectuée chez l'animal, particulièrement le rongeur. Alors, pour bien vous expliquer les effets du stress sur le développement du cerveau, je vous parlerai d'abord des études qui ont été effectuées chez le rat (et qui sont soumises à des règles éthiques très sévères), pour ensuite voir comment ces résultats peuvent se traduire chez les humains. Mais n'ayez crainte! Les résultats des études effectuées chez le rongeur sont tout simplement fascinants et ont ouvert la porte à des découvertes intrigantes et souvent spectaculaires qui ont permis de mettre en place des politiques sociales et des interventions ayant des impacts positifs chez nos enfants.

Le troisième point que je tiens à souligner est que je parlerai plus souvent de mères, que de pères. Croyez-moi, ceci ne tient pas au fait que je considère que la mère a le rôle le plus important dans le bien-être des enfants. Ma propre mère a quitté le nid familial quand j'avais 2 ans et n'est jamais revenue. Mon père s'est alors retrouvé seul avec 3 enfants en bas âge et chacun de ses enfants a très bien réussi sa vie. Donc croyez-moi, je suis convaincue que le père est très important pour le développement de l'enfant! Cette seule anecdote permet de voir que la mère n'est pas nécessairement le noyau central de la dynamique familiale et des centaines d'exemples similaires pourraient être rapportés pour étayer cela. En fait, je vous parlerai surtout des mères pour deux raisons. La première est que dans le règne animal, le père a tendance à disparaître après la copulation et/ou la parturition (accouchement) de la femelle. Ainsi, la majorité des études animales que je vous résumerai étudient essentiellement le comportement de la mère. La seconde est qu'encore de nos jours, dans les études portant sur les humains, il est difficile de recruter des pères pour faire des études scientifiques. Au début des années 2000, j'ai effectué une étude chez 400 enfants et lorsque les membres de mon laboratoire appelaient à la maison pour poser des questions au père, celui-ci refusait souvent de répondre et tendait le combiné du téléphone à la mère pour lui demander de répondre à sa place! Les mères ont souvent tendance à s'impliquer plus facilement dans les études scientifiques portant sur les familles et ceci explique pourquoi peu de données sont actuellement disponibles sur le rôle des pères.

¹. Et si vous me le permettez, je poursuivrai avec l'utilisation unique du genre masculin pour la suite de ce livre dans le seul but de diminuer la probabilité d'un mal de tête chez mon lecteur et ma lectrice!

Mais au sein de mon laboratoire, on sent que le vent tourne et il est à prévoir que nous aurons des données chez les pères dans un avenir rapproché. Mais soyez assuré que chaque fois qu'un résultat important a été montré chez les pères, je vous en résumerai les grandes lignes.

Quatrièmement, j'aimerais vous demander de lire ce livre en portant vos lunettes critiques. En effet, lorsqu'on lit la littérature sur les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant, il est très aisé d'appliquer tout ce qu'on lit à notre famille, nos enfants. Une telle étude démontre telle chose? Ca y est! Ca vient d'expliquer tous les problèmes de notre enfant depuis sa naissance! Toutefois, il faut savoir que les choses ne sont pas aussi simples, heureusement. En effet, lorsque les chercheurs rapportent un 'effet significatif' d'une condition ou d'un facteur X ou Y sur le développement de l'enfant, cela ne veut pas dire que *tous* les enfants qui sont exposés à cette condition ou facteur présenteront la conséquence décrite. Un 'effet significatif' veut seulement dire qu'une *proportion significative* d'enfants présenteront la conséquence décrite. C'est en général par des calculs statistiques assez complexes que les chercheurs parviennent à conclure qu'une condition X mène à une conséquence Y pour une proportion significativement élevée de personnes. Il est donc important pour vous de comprendre cela car cela ne servirait à rien de sauter aux conclusions à chaque résultat que vous lisez en vous disant que ça s'applique nécessairement à votre famille et vos enfants! Vous serez beaucoup trop stressé! Il faut donc lire les données scientifiques rapportées dans ce livre avec le recul de notre propre vie, prendre les choses qui semblent expliquer certains aspects de nos vies et laissez aller les autres qui semblent ne pas s'appliquer à nous. C'est la façon de 'lire la science du stress'!

Enfin, la chose la plus importante que je désire vous dire est la suivante : vous devez lire ce livre au complet, ou ne pas le lire du tout! La raison en est très simple. La première partie du livre traitant des effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant et des effets de débordement du stress parental sur les enfants est ... disons-le...assez déprimante et culpabilisante. Si vous ne lisez que cette partie, vous broyerez du noir à la pensée de votre dernière colère auprès de votre petit dernier en vous disant que vous l'avez stressé à vie et que vous lui avez fait un tort indéniable! C'est ce côté un peu déprimant et culpabilisant des résultats des études portant sur les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant qui a fait en sorte que j'ai tellement retardé l'écriture de ce livre. À quoi sert d'informer les parents sur les effets du stress sur le développement du cerveau de l'enfant si ce n'est que pour leur dire que ces effets sont délétères et donc, les culpabiliser? Il aura fallu que j'attende près de 10 ans avant que suffisamment de données scientifiques soient produites par les chercheurs pour que l'on puisse comprendre les facteurs qui peuvent protéger les enfants des effets du stress. Les chercheurs ont produit ces données et je vous les résume dans la seconde partie du livre. Ainsi, cette seconde partie du livre est positive et résolument tournée vers les facteurs de protection du stress chez l'enfant et cette seconde partie du livre vous concerne grandement cher parent. Alors je vous le dis, cela vaut la peine de prendre votre temps et de lire ce livre jusqu'au bout.

Ca fera du bien à tous les membres de la famille!