

MAMMOUTH MAGAZINE

MAMMOUTH MAGAZINE, Volume 3, 17 avril, 2007

LE MAGAZINE
OFFICIEL DU
CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN

Le Centre d'Études sur le Stress Humain a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps.



Les jeunes enfants en garderie : Stressés et moins attachés à Maman?

Éditorial : Sur la responsabilité des scientifiques

Par Tania Elaine Schramek, Éditrice Associée (Traduction : Marie-France Marin)

Bienvenue à ce plus récent numéro de *Mammoth Magazine*! Nous avons déjà souligné la mission du Centre d'études sur le stress humain lors de notre premier numéro. Toutefois, nous aimerions débiter ce numéro en élaborant un peu plus sur l'une des principales raisons de l'existence de notre Centre; notre devoir en tant que scientifiques.

Le titre de "scientifique" vient avec d'importantes responsabilités et obligations. Les questions de recherche que nous posons doivent se baser sur un contexte théorique établi et doivent avoir une "vraie" importance. Autrement dit, nous devons démontrer que la question que nous posons est sensée et que nous avons besoin d'y répondre afin de pouvoir faire avancer les connaissances dans

le domaine d'une façon qui aidera éventuellement le public. Nous nous devons de partager les résultats de nos études avec nos pairs en les publiant dans des journaux scientifiques. Finalement, nous devons rendre publics nos résultats et leurs implications avec l'aide des médias, des conférences publiques, et à l'occasion, par le biais de la publication de livres. Après tout, ce sont les impôts que vous payez qui supportent nos études, et ces dernières ont pour but de faire profiter tout le monde!

La notion de **révision par les pairs** en science est d'une importance capitale. Cela signifie qu'avant même de pouvoir mener une étude, d'autres scientifiques et spécialistes en

Douglas
INSTITUT MENTAL HEALTH
UNIVERSITAIRE EN UNIVERSITY
SANTÉ MENTALE INSTITUTE


CIHR IRSC
Canadian Institutes of Health Research / Instituts de recherche en santé du Canada


**NSERC
CRNSG**

éthique révisent les protocoles que nous proposons afin de s'assurer qu'ils sont fiables. Une fois que l'étude est complétée, d'autres scientifiques (au moins 3) doivent réviser notre méthodologie de recherche afin de s'assurer que nous avons mené l'étude correctement et également, ils s'assurent que nous interprétons les données correctement. Nous pouvons seulement publier nos résultats une fois ce rigoureux processus de révision par les pairs terminé.

Pourquoi nous soumettons-nous à ce processus? Simplement parce qu'il s'agit de la seule façon responsable de faire de la recherche scientifique. Cette réponse peut sembler dure mais, comme vous pourrez le constater dans le deuxième article de ce numéro écrit par Marie-France Marin, les résultats des études scientifiques et la façon dont ils sont interprétés et livrés au public peuvent avoir un impact important dans la vie des gens.

Perdus dans le transfert

Tel que mentionné plus tôt, les scientifiques doivent souvent se fier aux médias afin de rendre public d'importants résultats de recherche. Ceci dit, tout le monde fait de son mieux pour transmettre le bon message au public, mais parfois d'importantes informations sont simplement perdues lors du transfert de connaissance. Pourquoi cela se produit-il?

Les chercheurs travaillent généralement dans des institutions telles les universités, les hôpitaux et les industries privées qui ont tous des départements de communications et de relations publiques qui s'occupent de la presse. Les chercheurs informent les gens des relations publiques qu'ils ont récemment trouvé quelque chose qui pourrait intéresser le public. Le chercheur explique l'étude aux gens des relations publiques qui ensuite écrivent un communiqué de presse qui est envoyé aux médias afin de tenter d'attirer leur attention. Pour atteindre ce but, le message doit être présenté sous un angle accrocheur. Les médias contactent ensuite les gens des relations publiques et tentent d'organiser une entrevue avec le scientifique. L'entrevue a lieu, les médias écrivent leur article, leur éditeur/producteur le révise et c'est ensuite présenté au public. Souvent, le scientifique ne sait pas quel sera le résultat final de toute cette chaîne de transfert d'informations car le message peut changer au cours de n'importe laquelle de ces étapes. Parfois, le scientifique n'est pas la meilleure personne pour décrire son travail sans utiliser un jargon scientifique très spécialisé. Il y a aussi des moments où le scientifique est clair dans ses explications, mais que les gens travaillant aux relations publiques ou les médias le comprennent mal... choisissez une option ... il y en a plusieurs!

Alternativement, les scientifiques eux-mêmes peuvent transmettre le message directement au public en écrivant des livres dans un langage populaire. Les chercheurs rassemblent alors les informations accumulées et les présentent au public. Il existe plusieurs

bons livres sur le marché, mais malheureusement, il y a également ceux qui peuvent mal représenter l'état des connaissances actuelles dans le domaine. Dans le second article de ce *Mammoth Magazine*, un article signé par Sonia Lupien, Ph.D. et six chercheurs spécialisés dans le stress et l'attachement chez l'enfant donne un exemple d'une telle situation.

Notre mission se poursuit...

Nous prenons très au sérieux (comme la plupart des scientifiques) notre obligation de partager nos connaissances avec le public. D'ailleurs, nous cherchons à le faire par le biais de notre site web www.douglas.qc.ca/stress, du *Mammoth Magazine*, ainsi que par nos conférences publiques. Nous essayons de notre mieux de rendre accessible les informations obtenues de manière scientifique, révisées par nos pairs, et qui sont acceptées dans notre champ de spécialité; le stress.

Par exemple, Marie-Claude Geoffroy qui se spécialise dans le domaine du stress chez les enfants nous donnera le bilan exact de l'état des connaissances entourant le stress chez les enfants fréquentant les garderies dans le troisième article de ce numéro du *Mammoth Magazine*. Ce sujet a reçu une importante couverture médiatique dernièrement et en tant qu'experts sur le domaine du stress, nous avons l'impression qu'une partie du message envoyé au public ne reflète pas justement ce qui est généralement accepté dans notre domaine.

Nous croyons également que notre responsabilité de partager nos connaissances avec le public implique aussi le fait de fournir des outils avec lesquels les individus peuvent devenir des consommateurs avertis des connaissances. Les livres populaires ainsi que les magazines ne sont pas soumis au processus de révision par les pairs et cela est tout à fait acceptable, nous ne recommandons pas un changement total dans les façons de véhiculer l'information. Ceci dit, cependant, le consommateur peut faire quelques petites choses afin de s'assurer que l'information qu'il obtient provient d'une source sûre.

Une façon de faire est de regarder pour une opinion sur ce livre dans une section de révision de livres qui apparaît dans des journaux/magazines respectés comme "Scientific American", "Discover", et "New Scientist" (pour les lecteurs avancés) et même sur Amazon.com. Une simple recherche sur les auteurs en utilisant le moteur de recherche Google™ peut nous en dire beaucoup. Si les auteurs sont publiés dans des journaux scientifiques, il s'agit déjà d'un bon signe puisque cela signifie, qu'à un certain moment, leurs travaux ont été révisés par d'autres spécialistes. Assurez-vous seulement qu'ils ont publié sur les mêmes sujets que ceux discutés dans leur livre!

Sur cette note, nous vous souhaitons une bonne lecture de ce numéro très informatif du *Mammoth Magazine*. ❧



Le stress en garderie : Qu'en pensent les parents?

Par Marie-France Marin (Traduction et édition: Tania Schramek)

Le 17 septembre 2006 le Centre d'études sur le stress humain a ouvert sa « fenêtre » sur le public. Les événements principaux de l'ouverture officielle du Centre comprenaient deux conférences publiques ainsi que deux forums auxquels les gens du public étaient les acteurs principaux. Les thèmes de ces deux forums étaient les suivants : 'Les garderies avant l'âge de 2 ans: est-ce vraiment stressant et potentiellement dangereux pour l'attachement de l'enfant?' et 'Existen-ils des milieux de travail stressants et si oui, de quoi ont-ils l'air?'. De plus, tous les gens présents ont complété un court sondage sur le sujet du stress en garderie et comme promis, voici les résultats de ce sondage et ce que nous croyons qu'ils nous disent sur la manière dont le grand public se sent par rapport au sujet des garderies en bas âge. Nous avons sélectionné quelques questions en particulier, cependant si vous désirez voir tout les résultats du sondage, ils seront disponibles sur notre site web www.douglas.qc.ca/stress

Qui étaient les répondants?

Cent vingt-six personnes ont répondu au questionnaire, 69% de cet échantillon étaient des femmes. Ce sondage s'intéressant aux garderies, il serait donc informatif de savoir si les répondants ont des enfants ou non, mais également de savoir quel pourcentage des répondants avaient des enfants en âge de fréquenter la garderie (0-5). Il s'avère que 54% des femmes et 49% des hommes ayant répondu à ce sondage ont au moins un enfant. Cependant, 15.5% des répondants avaient moins un enfant en âge de fréquenter une garderie à temps plein (0-5 ans), alors que 13.8% des répondants ont au moins un enfant en âge de fréquenter des milieux de garde à temps partiel. Il est très probable que le faible nombre de parents ayant un enfant en garderie s'explique par le fait que la moyenne d'âge des répondants était 45 ans. Donc, que pensent-ils?

Est-ce que les garderies en bas âge cause l'agressivité?

Le débat des garderies a soulevé plusieurs idées quant aux effets potentiellement dangereux des garderies en bas âge. Une question majeure du débat consiste à savoir si le fait de fréquenter les garderies en bas âge peut rendre l'enfant plus agressif. 69% des hommes et 63% des femmes ne croient pas cette notion. Il n'est pas moins que 37% des femmes et 31% des hommes croient que les garderies peuvent avoir l'effet négatif d'augmenter l'agressivité chez les enfants.

Mettons les choses en perspective

Certains chercheurs suggèrent le fait que les enfants qui fréquentent les garderies peuvent paraître plus agressifs que les enfants qui ne fréquentent pas les garderies étant donné qu'ils font face, chaque jour, à des petits défis de la société. La garderie est un endroit où plusieurs enfants apprennent à évoluer au sein d'un groupe et ils doivent donc apprendre à partager, attendre leur tour etc.

Toutefois, ce que certains appellent "agressivité", d'autres le qualifient "d'apprendre à prendre sa place". Il faut également garder en tête, qu'en général, tout être humain naît avec une agressivité; il en a fallu un certain niveau afin que nous survivions jusqu'ici en tant qu'espèce et que nous puissions combattre les mammoths! Ce qui est important c'est que la société dans laquelle un individu évolue ainsi que le développement de son cerveau lui permettront de mieux gérer cette agressivité.

Cependant, si l'enfant montre certains comportements agressifs à la garderie qui sont considérés inacceptables, il est essentiel que l'éducateur adresse le comportement en question (d'une façon calme et non-agressive) immédiatement. Ceci, sous des conditions normales, devrait diminuer les chances de voir apparaître ce comportement de nouveau. Donc, l'enfant apprend ce qui est acceptable et valorisé par le groupe et apprend également les comportements qui ne le sont pas. Il s'agit d'un bon exemple où la société contribue à aider un individu à mieux gérer l'agressivité qui l'habite. Le développement du cerveau entre en jeu plus tard et aide aussi l'individu à rationaliser les événements et donc à ne pas agir continuellement selon ses instincts.

À quel âge le cerveau est-il complètement développé?

Le développement du cerveau joue un rôle important dans le comportement de l'enfant. Nous avons demandé aux répondants l'âge auquel ils croyaient que le cerveau était complètement développé. Environ la moitié des participants (50% des hommes et 48% des

femmes, notamment les participants les plus jeunes) ont eu la bonne réponse, c'est-à-dire vers la fin de l'adolescence ou le début de l'âge adulte.

Mettons les choses en perspective

Le cerveau est composé de diverses structures qui ne se développent pas au même rythme. Certaines parties du cerveau sont plus primitives et régissent des comportements plus instinctifs. Par exemple, le système limbique élicitera une réponse de peur lorsqu'il croit que la personne est en danger. Ce qui distingue principalement l'humain des autres animaux est sa capacité à réfléchir, à planifier et à utiliser sa raison. Ces fonctions sont principalement gérées par le lobe frontal. Le développement de cette partie du cerveau aide l'individu à rationaliser les événements et donc, peut l'aider à gérer, du moins en partie, son agressivité. Le point important ici est que le lobe frontal n'est pas complètement développé avant l'âge adulte.

Bien que très controversée aujourd'hui, la psychanalyse freudienne a néanmoins affecté la façon populaire de voir comment le développement se déroule, avec des générations croyant que les événements prenant place entre les âges de 0-5 ans déterminent ce que nous devenons. Cela peut, en partie, expliquer pourquoi 50% de nos répondants croient que le cerveau est complètement développé à l'âge de 5 ans.

En résumé, le lobe frontal se développe jusqu'à l'âge adulte et il joue un rôle critique dans l'organisation de la pensée, des fonctions cognitives et du raisonnement. Il est donc peu probable que les événements qui se sont produits entre les âges de 0-5 ans (bien qu'ils soient importants) soient les seuls responsables pour déterminer qui nous sommes.

Est-ce que les garderies sont stressantes, affectent-elles l'attachement de l'enfant et comment le sait-on?

Puisque notre sujet préféré est le stress, nous étions intéressés à savoir si les répondants croyaient que le fait d'envoyer les enfants en garderie pouvait stresser les enfants. 69% des femmes et 64% des hommes croient que les garderies peuvent générer du stress. Nous nous sommes aussi intéressés à savoir quels éléments de la garderie pouvaient stresser les bébés selon les gens. Une grande majorité ont mentionné que le facteur numéro un qui contribue à stresser les enfants en bas âge est le nombre d'heures passées en garderie. Suivant de près, les deux autres facteurs qui retiennent l'attention sont le bruit et le fait que la gardienne ne soit pas la mère.

Nous avons ensuite demandé aux gens s'ils considéraient que le fait d'envoyer les enfants en bas âge en

garderie puisse nuire à l'attachement entre l'enfant et sa mère. La majorité des gens n'est pas d'accord avec cette idée, mais il n'en demeure pas moins qu'environ le quart des femmes (27%) et le tiers des hommes (34%) croient que la garderie en bas âge peut nuire à l'attachement de l'enfant.

Dans ce cas, nous nous sommes intéressés à savoir d'où provenait leur point de vue : de leur expérience personnelle ou d'informations reçues à ce sujet. Tel que démontré à la Figure 1, 40% des individus base leur idée sur l'expérience personnelle, tandis que le 60% restant base cette idée sur la lecture de livres populaires, de médias télévisés, de l'entourage, ou d'écrits

scientifiques. Finalement, nous avons demandé aux répondants quelles avaient été les répercussions sur eux des diverses émissions de télévision et des livres publiés concernant les impacts potentiellement dangereux des garderies avant l'âge de deux ans.

Tel qu'on peut le constater à la Figure 2, près de 60% des gens disent que les diverses émissions télévisées et livres populaires sur le sujet a induit de la culpabilité, tandis que près de 30% rapporte que ceci a suscité du stress ou des disputes dans le couple. Seulement un très faible pourcentage (3%) rapporte que les médias et les livres sur le sujet les ont mené à retirer leur enfant de la garderie et ce, sans regrets.

FIGURE 1

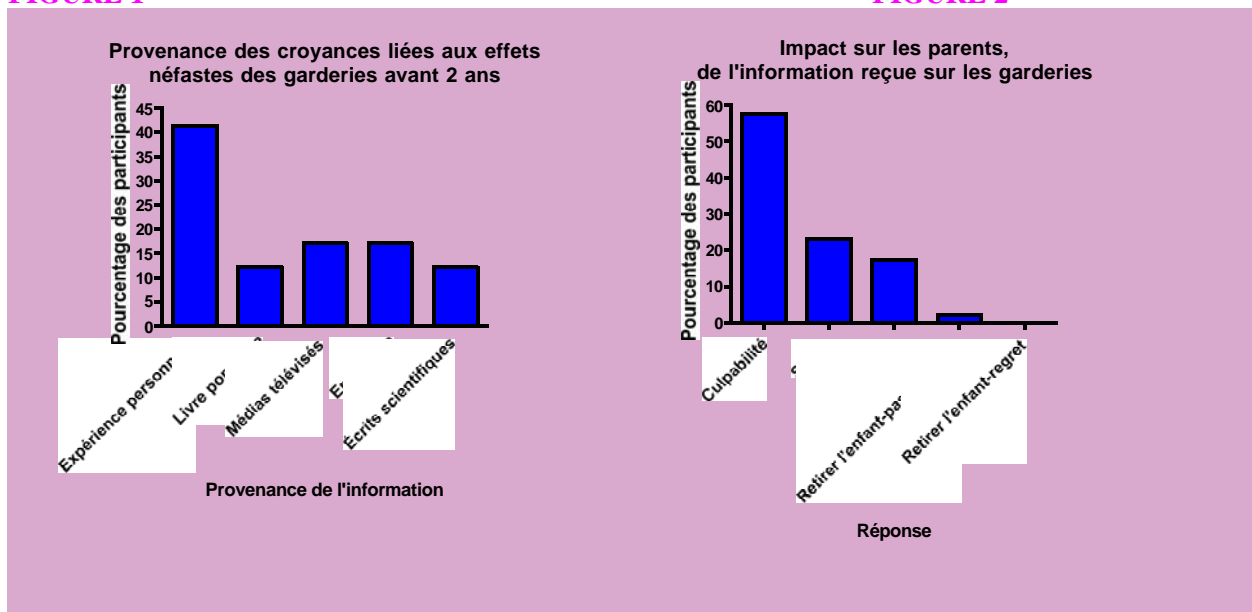
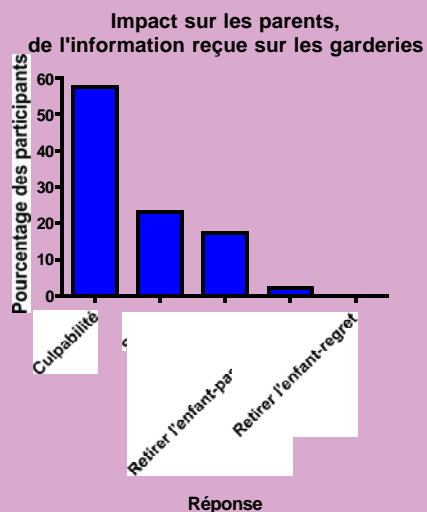


FIGURE 2



Mettons les choses en perspective

En tant que parent, il est important de garder en tête que nos enfants perçoivent les choses facilement et peuvent ressentir notre stress lorsque nous sommes stressés. Donc, si le fait d'aller reconduire l'enfant à la garderie et le confier à une éducatrice nous stresse énormément, il est possible que l'environnement entourant la garderie, qui était au départ plutôt neutre pour l'enfant, devienne stressant pour lui. Mais là question est à savoir pourquoi est-ce stressant pour nous? Rappelez vous que notre sondage a montré que parmi les gens qui croient que les garderies sont dangereuses pour l'attachement de l'enfant, plus de la moitié basent leurs opinions sur des informations qu'ils ont reçues de diverses sources.

Cependant, nous ne pouvons pas savoir exactement d'où proviennent ces informations. Les résultats de la figure 2 nous montrent qu'une bonne proportion de la population internalise, du moins en partie, les informations qui leur sont fournies par les médias et les livres populaires. De plus, notre sondage suggère qu'elles peuvent avoir des effets sur les perceptions et les décisions des gens. L'impact le plus évident s'est manifesté par une augmentation de la culpabilité chez les parents qui ont obtenu leurs informations sur l'attachement de l'enfant par des sources extérieures. Il est donc important de s'assurer que les écrits qui influencent les parents sont valides et rapportent correctement les faits scientifiques.

Le rapport complet auquel nous faisons référence dans cet article est disponible sur notre site web. [🔗](#)



Les scientifiques mettent les choses au clair: Une analyse du livre : ‘Le Bébé et l’Eau du Bain’

Par **Sonia Lupien, Ph.D.** (Université McGill); **Tania Schramek, M.Sc.** (Université McGill); **Marie-Claude Geoffroy, M.Sc.** (Université de Montréal); **Michael Meaney, Ph.D.** (Université McGill); **Sylvana Côté, Ph.D.** (Université de Montréal); **Ellen Moss, Ph.D.** (Université du Québec à Montréal); **Sophie Parent, Ph.D.** (Université de Montréal).

Au cours des dernières années, divers livres populaires ont été publiés au Canada et aux États-Unis décrivant les effets potentiellement dangereux d’envoyer les enfants âgés de moins de 2 ans en garderie. Essentiellement, ces livres soutiennent que le fait de placer les enfants en garderie à un si jeune âge peut avoir des effets dramatiques sur la capacité de l’enfant à s’attacher à sa mère et peut également mener à une augmentation du stress chez l’enfant, ce qui peut en retour avoir des effets négatifs sur le développement du cerveau. Ces livres ont été grandement publicisés par les médias et ont eu un impact évident sur les parents, qui s’est manifesté par une augmentation du stress et du sentiment de culpabilité, quant au fait de placer leurs enfants en garderie à un bas âge (voir les résultats de notre sondage dans ce numéro du *Mammoth Magazine*).

Écrire et publier des livres scientifiques pour le public représente un effort important. Cependant, lorsque quelqu’un s’engage dans ce genre d’activités, il

doit s’assurer de fournir la bonne information scientifique et d’interpréter les données en utilisant la méthode scientifique. Malheureusement, ce n’est pas toujours le cas et lorsque les émotions, la volonté de “faire la bonne chose”, le sentiment de “sauver les enfants” et la fierté entrent en jeu, plusieurs données scientifiques peuvent alors être tordues et rapportées d’une façon qui peut être trompeuse.

Étant donné que le *Mammoth Magazine* est basé à Montréal, Québec, Canada, nous avons décidé d’utiliser l’un des livres les plus publicisés dans notre région sur le sujet des “Garderies avant l’âge de 2 ans” et d’analyser le contenu ainsi que les faits scientifiques décrits par les auteurs. En faisant cela, notre but n’est pas de dénigrer les auteurs de ces livres, mais plutôt d’analyser si l’information fournie au public est juste, et si elle a été correctement interprétée par les auteurs. Enfin, nous avons tenté de voir si toutes les informations disponibles sur le sujet du stress, de l’attachement et des garderies ont été données au public.

En 2006, un livre intitulé “Le bébé et l’eau du bain” a été publié par le Dr. Jean-François Chicoine, pédiatre, et la journaliste, Nathalie Collard. Essentiellement, le livre soutient que les parents devraient être conscients que des études scientifiques ont montré que le fait de placer les enfants en garderie avant l’âge de 2 ans peut entraîner des problèmes de l’attachement enfant-mère et mener à une grande réponse de stress qui peut avoir des effets dramatiques sur le développement du cerveau de l’enfant. Évidemment, un livre contenant ce genre d’informations a immédiatement reçu une couverture médiatique importante et a eu un impact considérable sur le public. Les stations de radio ont organisé des discussions publiques sur le sujet, et plusieurs parents appelaient les stations pour leur laisser savoir s’ils étaient en accord ou pas avec les idées centrales du livre. Les auteurs ont fait une apparition à la télévision nationale et ont résumé, une fois de plus, les faits scientifiques sur lesquels se basaient leurs affirmations et le livre s’est retrouvé dans le palmarès des 10 meilleurs vendeurs pour plusieurs mois par la suite.

Maintenant, quelle est la thèse du livre? Deux importantes affirmations ont été faites par le premier auteur, Dr. Chicoine. Premièrement, il soutient que des études ont montré que le fait de placer un enfant en garderie avant l’âge de deux ans l’empêche de développer un style d’attachement sécure avec sa mère. Deuxièmement, il stipule que la garderie en bas âge est nuisible à l’attachement puisque cela représente une source importante de stress pour l’enfant et que les hormones de stress libérées pourraient potentiellement nuire au développement du cerveau de l’enfant. Il base son premier argument sur des études concernant l’attachement de l’enfant à sa mère.

Qu’est-ce que l’attachement?

La “théorie de l’attachement”, ayant ses racines en psychologie, propose qu’il est important pour un enfant de maintenir une proximité et de développer des liens affectifs avec une figure d’attachement (habituellement le parent). Cette théorie, qui a été initialement développée par le Dr. John Bowlby, était basée sur des études animales réalisées dans les années 1960 par le Dr. Harry Frederick Harlow qui avait démontré l’importance des soins prodigués et du compagnonnage dans les premiers stades du développement chez le primate.

Dans une série d’expériences réalisées entre 1963 et 1968, Harlow voulait savoir quel comportement de la mère était le plus important pour reconforter le bébé singe lorsqu’il était menacé. Afin de découvrir cela, il a d’abord séparé de jeunes singes de leur mère et après un certain temps, il a offert aux jeunes singes deux choix de « mères substituts ». Dans le premier groupe, il a présenté aux bébés singes une mère faite de tissu-

éponge qui ne fournissait pas de lait, mais qui était fabriquée d’un matériel doux sur lequel le bébé pouvait grimper pour y trouver du confort. Dans le deuxième groupe, il a présenté aux bébés singes une mère substitut qui était faite de câbles et qui fournissait du lait par le biais d’une bouteille attachée au câble. Ensuite, il a introduit un étranger dans la cage et cela a eu pour effet d’effrayer les bébés singes qui se sont réfugiés vers les mères. La question était de déterminer vers quel type de mère les bébés singes se réfugieraient. Les résultats des études de Dr. Harlow montrent que, lorsqu’exposé à un stresser (l’étranger dans la cage), la majorité des bébés singes ont couru vers la mère faite de tissu-éponge qui ne fournissait pas de lait, mais qui fournissait un sentiment de confort. L’interprétation de Dr. Harlow était que la préférence pour la mère en tissu-éponge démontrait l’importance de l’affection et du support émotionnel dans la relation mère-enfant.

Cet ensemble de données a été repris par un psychanalyste britannique le Dr. John Bowlby. Lors de ses interactions avec les enfants et les parents, Dr. Bowlby a observé que les enfants séparés de leur mère s’engageaient dans des comportements d’une durée exceptionnellement longue (e.g. pleurer, se coller, chercher désespérément) afin de ne pas être séparés de leur parent ou de rétablir la proximité avec un parent manquant. En travaillant sur cette question, une collègue du Dr. Bowlby, Dr. Mary Ainsworth, a observé qu’il existait d’importantes différences individuelles dans la façon dont les enfants réagissaient lorsqu’ils sont séparés de leurs parents. Afin de déterminer le style d’attachement qu’un enfant a avec son parent, Dr. Ainsworth a développé une technique appelée la situation de l’étranger, qui est un paradigme de laboratoire utilisé pour étudier l’attachement enfant-mère.

Dans ce paradigme, les enfants âgés de 12 mois ainsi que leurs parents sont emmenés en laboratoire. Pour quelques instants, l’enfant et le parent peuvent interagir ensemble et par la suite, un étranger fait son entrée. Le parent quitte la pièce, laissant l’enfant avec l’étranger. Le parent revient dans la pièce et l’étranger quitte. Le parent quitte la pièce de nouveau, laissant l’enfant seul dans la pièce et revient ensuite. Le comportement de l’enfant est observé tout au long de l’expérience.

Les études du Dr. Ainsworth ont montré qu’environ 60% des enfants se comportent d’une “façon typique”, c’est-à-dire, ils sont contrariés lorsque le parent quitte la pièce, mais lorsqu’il revient, l’enfant sollicite activement le parent et peut facilement être reconforté par lui. Les enfants qui démontrent ce genre de comportement sont considérés comme ayant un style d’attachement sécure.



Cependant, environ 15% des enfants deviennent extrêmement perturbés lors de la séparation et lorsque réunis à nouveau avec leur parent, ils ont de la difficulté à se calmer. Aussi, ils démontrent des comportements contradictoires qui suggèrent qu'ils veulent être réconfortés, mais qu'ils veulent aussi « punir » le parent de l'avoir quitté. Ces enfants sont considérés comme ayant un style d'attachement anxieux-résistant.

Finalement, environ 25% des enfants ont un style d'attachement évitant. Ces enfants ne semblent pas perturbés par la séparation et lorsque réunis, ils évitent activement de solliciter le contact avec leur parent, tournant parfois leur attention vers des jouets disponibles dans la pièce du laboratoire. D'autres études par le Dr. Ainsworth ont évalué les interactions entre le parent et l'enfant dans l'environnement de leur maison. Ces études ont montré que les enfants ayant un attachement sécure avait tendance à avoir des parents qui étaient sensibles à leurs besoins, alors que les enfants insécures lors de la situation de l'étranger (c.-à-d., anxieux-résistant ou évitant) avaient souvent des parents qui n'étaient pas sensibles à leurs besoins, ou qui étaient inconsistants dans leur façon de s'occuper de leurs enfants ou encore qui montraient du rejet.

Maintenant, revenons au premier argument avancé par Dr. Chicoine et Mme Collard dans leur livre. Rappelez-vous qu'ils ont résumé et interprété les données d'importantes études pour le public et ont déclaré que ces études avaient démontré que le fait de placer un enfant en garderie avant l'âge de 2 ans pouvait empêcher l'enfant de développer un attachement sécure avec sa mère. Ils ont basé leurs affirmations sur des conclusions d'une étude réalisée aux États-Unis par le "National Institute of Child Health Development" (NICHD) (en français, Institut national du développement de la santé de l'enfant).

L'étude qui devait tout éclaircir

En 1989, le NICHD a lancé une recherche collaborative avec plusieurs équipes dirigées par des psychologues spécialisés en développement de l'enfant et provenant de partout aux États-Unis. Cette étude sur les garderies en bas âge a suivi des enfants au fil des années

et était spécifiquement conçue pour étudier l'impact des milieux de garde en bas âge sur le développement de l'enfant et l'attachement. En 1991, l'étude a recruté 1 364 enfants et leur famille dans 10 endroits aux États-Unis. Au cours des années, les chercheurs ont suivi les enfants et ont mesuré leur développement, à des intervalles fréquents, de la naissance jusqu'au milieu de l'enfance. L'étude a pris en considération plusieurs variables, incluant les caractéristiques des milieux de garde ainsi que l'environnement familial. Les chercheurs ont évalué le développement des enfants en utilisant plusieurs méthodes.

Les premiers résultats sont apparus dans la littérature scientifique en 1997. En utilisant la situation de l'étranger décrite précédemment, ils ont examiné l'association entre les garderies et les styles d'attachement des enfants. Les résultats ont démontré que les enfants qui avaient fréquenté les garderies sur de longues périodes de temps (c.-à-d., plus de 30 heures par semaine) ne démontraient pas plus de détresse s'ils étaient séparés de leur mère lorsque comparés aux enfants qui n'étaient pas en milieu de garde.

Les chercheurs suspectaient que plusieurs facteurs pouvaient influencer le style d'attachement, par exemple la qualité des garderies, l'âge d'entrée à la garderie, et la stabilité ou le type de soins reçus. Dans une seconde étude, ils ont donc également examiné ces facteurs. Les résultats ont montré qu'aucun de ces facteurs ne semblaient affecter les styles d'attachement des enfants dans l'étude. Cependant, une seule variable avait un impact sur le style d'attachement de l'enfant et il s'agissait de la sensibilité de la mère et sa réceptivité.

Ainsi, lorsqu'une faible sensibilité et réceptivité de la part de la mère, combinée avec des garderies de faible qualité, combinée avec une exposition de longue durée (par jour) en garderie, combinée avec plusieurs changements de garderies au cours de la période de garderie de l'enfant, seulement dans cette situation les enfants étaient moins enclins à développer un style d'attachement sécure avec leur mère (pour une description des résultats de NICHD, visitez le site web à l'adresse : <http://secc.rti.org/abstracts.cfm> , vous pourrez y trouver des résumés de chacune des études ainsi que les liens vers l'article de recherche complet).

Le message-clé dans ce cas est qu'à moins qu'une mère démontre une faible sensibilité et/ou ne soit pas réceptive aux besoins de son enfant, ce dernier développera un attachement sécure même si la qualité de la garderie est questionnable ou que l'enfant fait son entrée en garderie à un jeune âge.

L'étude qui fut interprétée de 100 façons

Malgré ces conclusions, les chercheurs et cliniciens qui soutiennent que les garderies en bas âge peuvent avoir des effets négatifs sur l'attachement de l'enfant utilisent ces données comme étant les "preuves scientifiques" démontrant que la garderie en bas âge est néfaste pour les enfants. Comme vous pouvez l'imaginer, les résultats de l'étude ont reçu une attention considérable de la part des médias, mais malheureusement, les comptes-rendus ont souvent transmis les conclusions de l'étude sous un angle négatif. Plutôt que de mentionner qu'un faible soin maternel combiné avec la garderie en bas âge peut avoir un impact négatif sur l'attachement de l'enfant – l'élément-clé étant ici le soin maternel – les comptes-rendus ont simplement mentionné que la garderie en bas âge était néfaste pour l'attachement de l'enfant.

Les médias ont rapporté cette version limitée des résultats de l'étude car certains chercheurs de l'étude NICHD leur ont donné cette information. Par exemple, le Dr. Jay Belsky a toujours soutenu que les résultats de l'étude NICHD (étude à laquelle il a contribué) démontraient que le fait de placer un enfant en garderie en bas âge (avant l'âge de 1 an) pour des périodes prolongées (c.-à-d., 10 à 12 heures par jour) pouvait avoir un impact négatif sur l'enfant et que les parents devraient être encouragés à ne pas laisser leurs enfants en garderie pour plusieurs heures.

Les résultats rapportés aux médias par le Dr. Belsky étaient réels, mais ce que Dr. Belsky oubliait de mentionner est que les résultats des études qu'il résumait ont montré que certains enfants qui restaient en garderie pour plus de 10 heures par jour ont développé des styles d'attachement insécures MAIS seulement lorsque 3 conditions spécifiques étaient présentes : 1) lorsque la mère était insensible dans sa façon de mater, 2) lorsque l'enfant était placé dans une garderie de faible qualité et 3) lorsqu'il y avait plus qu'une disposition prise par rapport aux garderies au cours de la première année de l'enfant. La garderie affectait l'attachement de l'enfant seulement lorsque ces trois conditions étaient présentes. Donc, en tant que groupe, les enfants qui ont fréquenté les garderies pour plus de 10 heures par jour dans la première année de leur vie n'ont pas montré une plus grande tendance pour un attachement insécure, seulement un petit nombre d'enfants de ce groupe avaient un attachement insécure et ils avaient été exposés aux 3 conditions mentionnées ci-haut. Toutefois, encore ici, c'est seulement le résultat ayant trait à la garderie en bas âge qui fut mentionné aux médias par l'entremise du Dr. Belsky, contribuant ainsi à nourrir l'idée que les garderies en bas âge sont néfastes pour les enfants.

Plusieurs autres scientifiques n'étaient pas prêts à accepter l'interprétation du Dr. Belsky et plusieurs chercheurs faisant partie de l'étude NICHD ont exprimé publiquement leur désaccord avec la façon dont Dr. Belsky a présenté les données aux médias, puisque ces résultats sont sujets à de multiples interprétations et que la signification des résultats est plus compliquée que ce que la couverture médiatique suggérait.

Plusieurs de ces chercheurs ont écrit des commentaires dans des journaux scientifiques affirmant que beaucoup de résultats des études NICHD portant sur la garderie et l'attachement mère-enfant étaient questionnables étant donné qu'ils pouvaient avoir été induits par des artéfacts (une forme d'erreur expérimentale menant à une mauvaise interprétation d'une base de données). Les artéfacts auxquels les scientifiques sceptiques faisaient référence dans l'étude NICHD étaient reliés au paradigme de la situation de l'étranger utilisé pour évaluer l'attachement mère-enfant.

Dans ce paradigme, la mère laisse l'enfant seul dans la pièce et les scientifiques évaluent comment l'enfant réagit. Toutefois, les enfants qui vont à la garderie sont plus habitués à voir leur mère quitter comparative-ment aux enfants qui restent à la maison. Donc, certains scientifiques ont argumenté que les enfants qui fréquentent les garderies peuvent agir d'une façon plus détendue face à l'absence de leur mère et cela pourrait être interprété comme étant un style d'attachement « évitant-résistant » lors de la situation de l'étranger. Cela constituerait définitivement un artéfact de la conception de l'étude et donc, serait considéré comme étant un argument contre l'interprétation que le fait de fréquenter la garderie en bas âge mène à un style d'attachement insécure de l'enfant à sa mère.



Aussi, un ensemble de conclusions de l'étude NICHD pratiquement jamais discuté par les médias, mais qui est apparu de manière répétitive dans la littérature scientifique, est que les facteurs familiaux tel le style parental par rapport à l'éducation des enfants (incluant celui de la mère et du père), la disponibilité, et les comportements des parents prédisent davantage le fonctionnement de l'enfant comparativement aux garderies. En d'autres mots, la famille joue un rôle aussi (sinon

plus) important que la garderie dans le développement et le bien-être de l'enfant.

En somme, les données ne semblent pas supporter le point de vue du Dr. Belsky. Nous devons mentionner que le Dr. Belsky est un chercheur très respecté et en toute objectivité, dans tous ses articles scientifiques, il mentionne explicitement que les arguments qu'il avance sont « inférentiels », basés sur des « évidences circonstancielles » et que d'autres spécialistes « pourraient et devraient » lire les données d'une manière différente et ainsi en tirer des conclusions différentes (Belsky, 1986, 2001). Cela est tout à son honneur.

Quand l'interprète est interprété

Toutefois, dans le livre 'Le bébé et l'eau du bain', Dr. Chicoine présente les données de l'étude NICHD et les points de vue de Dr. Belsky sous un angle complètement différent. Dans son livre 'Le bébé et l'eau du bain', il interprète mal ou réinterprète les données et les conclusions des études NICHD. Il fournit une nouvelle opinion qui est encore plus rigide que n'importe quelle position adoptée par les scientifiques supportant le point de vue des effets négatifs de la garderie en bas âge. Par exemple, Dr. Chicoine argumente que les garderies avant 2 ans peuvent être néfastes. Aucun chercheur n'a jamais soutenu cela, ni même Dr. Belsky qui argumente systématiquement dans ses articles scientifiques que les garderies avant l'âge d'un an sont le problème.

Même si le temps passé en garderie a été le point central de plusieurs arguments contre la garderie en bas âge, Dr. Chicoine avance que l'âge d'entrée est le facteur-clé. Aucune donnée ne supporte cela, mais Dr. Chicoine soutient tout de même qu'il y a un âge particulier pour entrer en garderie et qu'avant cet âge, les enfants sont à risque de développer des problèmes d'attachement et des problèmes de santé mentale. Nous avons l'impression, malheureusement, que l'opinion présentée au public par le livre du Dr. Chicoine est biaisée; le livre ne présente pas les deux côtés de l'ensemble des données (ou le côté important dans ce cas-ci) et tire des conclusions sur le développement biologique et celui du cerveau qui ne sont pas supportées par les données scientifiques. Le public peut être très sensible aux arguments qu'on prétend être basés sur des résultats scientifiques concernant le développement biologique et celui du cerveau. En ce sens, les arguments présentés par Dr. Chicoine pourraient être décrits comme étant dogmatiques.

C'est le stress de tout cela... OU L'EST-CE?

Pourquoi Dr. Chicoine affirme-t-il que le fait de placer un enfant en garderie avant l'âge de 2 ans peut

être nuisible à l'attachement de l'enfant à sa mère? Il propose qu'en envoyant son enfant en garderie, on le place ainsi dans un environnement très stressant et que l'exposition à long terme au stress peut mener à des désordres de santé mentale. D'ailleurs, il base cette importante affirmation sur des études réalisées au cours des années 1970 qui ont montré les effets négatifs de la séparation maternelle sur le niveau des hormones de stress chez l'enfant.

Cet ensemble de données provient des études réalisées par Dr. Seymour Levine et son équipe. En se basant sur les études précédentes de Dr. Bolwby et Dr. Harlow concernant l'impact de la séparation maternelle sur le comportement de l'enfant, Dr. Levine s'est intéressé à savoir si la séparation maternelle pouvait créer une réponse de stress qui pourrait éventuellement être négative pour le développement de l'enfant. Dans une série d'expériences, Dr. Levine a mesuré les niveaux des hormones de stress sécrétées par les bébés rats qui étaient séparés de leur mère pendant diverses périodes de temps.

La première étude du Dr. Levine a permis de découvrir que quelques jours après leur naissance, les bébés-rats présentent une période d'hypo-réponse au stress, c.à.d., ils ne répondent pas aux agents stressants dans leur environnement par une augmentation de la sécrétion d'hormones du stress. En effet, du jour 4 jusqu'au jour 14 suivant la naissance, les bébés rats ne sécrètent pas d'hormones de stress en présence de problèmes ou d'agents stressants (cette période d'hyporéactivité au stress semble se produire également chez les enfants humains et de nouvelles données suggèrent que cette période s'étendrait du troisième mois jusqu'au douzième mois de la vie de l'enfant). Ce manque de réponse de stress est vu comme étant un processus adaptatif qui protège les bébés des effets potentiellement négatifs du stress sur leur développement. Dr. Levine était curieux de voir si cette période d'hyporéactivité au stress était coulée dans le béton. Donc, il a tenté de découvrir les agents stressants qui pourraient possiblement induire une réponse de stress chez le bébé-rat, même lorsque celui-ci est testé en période d'hyporéactivité au stress.

Après plusieurs études, il a découvert qu'un seul type de manipulation pouvait déclencher une réponse de stress pendant la période d'hyporéactivité, c.à.d., Être séparé de sa mère. Dr. Levine a démontré cela en sortant le bébé rat du nid de la mère et en le plaçant seul dans un incubateur pour diverses périodes de temps. Les résultats de cette étude ont montré que la séparation maternelle causait systématiquement une grande réponse de stress chez les bébés rats, même lorsqu'ils étaient testés au cours de la période d'hyporéactivité au stress. Avec ces études, Dr. Levine a montré que la séparation maternelle est un agent stressant

puissant pour un bébé rat¹. D'autres études réalisées sur des rats par le groupe de Michel Meaney dans les années 1980 ont montré que les jeunes rats qui avaient été séparés de leur mère pendant de longues périodes de temps montraient une plus grande réactivité au stress qui était associée à des déficits d'apprentissage à l'âge adulte.

En se basant sur ces études animales, Dr. Chicoine affirme que le fait de placer un jeune enfant en garderie crée la même situation de séparation maternelle qui était observable chez les bébés rats et donc, elle peut potentiellement causer les mêmes conséquences négatives sur le développement du cerveau d'un enfant que celles montrées sur les rongeurs par les équipes du Dr. Levine et Dr. Meaney.

Malheureusement, les données scientifiques rapportées par Dr. Chicoine n'ont pas été interprétées correctement par lui. Dans la dernière section de cet article, nous faisons le compte-rendu de quatre conclusions principales tirées par l'auteur qui sont incorrectes si on se base sur la littérature scientifique portant sur ce sujet important.

Le premier argument avancé par Dr. Chicoine est qu'un enfant réagira avec une très importante production de la néfaste hormone de stress, cortisol, face à l'environnement de la garderie s'il la fréquente avant l'âge de deux ans. Or, il est important de mentionner ici que l'hormone de stress cortisol n'est pas toujours nuisible; nous avons besoin de cette hormone pour survivre! Alors des citations telles : 'Être protégé, être reconnu, être aimé, être entendu, être délivré du mal et du cortisol, voilà tout ce que demande l'enfant' [p.91] ne rejoint pas du tout la littérature scientifique. Le cortisol devient néfaste seulement lorsqu'il est produit pendant de très longues périodes et en réponse à des événements extrêmement stressants et/ou traumatisants tels l'abus sexuel ou physique durant l'enfance. En effet, et comme rapporté dans l'excellent article de Marie-Claude Geoffroy dans ce numéro du *Mammoth Magazine*, les niveaux de cortisol ne sont pas systématiquement élevés en garderie. Les études n'ont pas rapporté que le fait de fréquenter les garderies à n'importe quel âge conduisait à une augmentation de la production des hormones de stress qui pourrait être semblable à ce qui est observé lors d'adversités précoces très importantes comme l'abus physique ou sexuel. Encore une fois, ici, ce que la science nous dit est beaucoup plus subtil que ce que Dr. Chicoine affirme et donc, cela doit définitivement être nuancé.

Plutôt que de dire aux parents qu'ils nuisent à leur enfant en les plaçant en garderie, on devrait leur dire que lorsqu'ils décident d'envoyer leur enfant dans une garderie, ils devraient porter une attention particulière au choix de la garderie afin de trouver un environnement de haute qualité, un éducateur sensible etc. Donc, si on veut vraiment aider les parents, on devrait leur fournir une liste de facteurs à considérer afin de choisir une bonne garderie, plutôt que de leur dire qu'ils nuiront à leur enfant en l'envoyant en milieu de garde. Dans le dernier article de ce numéro du *Mammoth Magazine*, Marie-Claude Geoffroy décrit un ensemble de facteurs qui peuvent être pris en considération par les parents lorsqu'ils décident d'une garderie pour leur enfant. Ces facteurs sont utilisés dans les études scientifiques pour évaluer l'impact des garderies sur le développement de l'enfant et peuvent servir d'indications pour les parents afin qu'ils choisissent une bonne garderie pour leur enfant.

Le deuxième argument énoncé par Dr. Chicoine se base sur les études du Dr. Levine qui ont montré que lorsqu'un bébé rat est séparé de sa mère, il produit une très grande réponse de stress qui peut être nuisible à long terme. Dr. Chicoine utilise beaucoup cet ensemble de données afin de supporter son point de vue voulant que le fait de placer les enfants en garderie avant l'âge de 2 ans peut mener à une grande réponse au stress qui peut avoir un impact négatif sur la santé mentale au cours de la vie de l'enfant. Cependant, une distinction très importante entre les données animales et humaines n'a pas été faite par Dr. Chicoine.

Dans les études animales, lorsque le bébé rat est séparé de sa mère, il est placé seul dans un petit contenant dans un incubateur (une de nos collègues les appelle 'rat-dans-le-plat' ; en anglais : 'pup-in-a-cup'). Donc, dans les études de séparation maternelle, l'animal est seul pour la période entière de la séparation. Cependant, chez les humains, l'enfant n'est jamais laissé seul dans une maison lorsqu'il est séparé de ses parents qui sont au travail. L'enfant est pris en charge par des éducateurs spécialisés et est entouré par d'autres enfants de son âge. Conséquemment, il y a une grande différence entre les études animales sur la séparation maternelle et le paradigme humain de séparer un enfant de son parent qui travaille.

Le troisième argument avancé par Dr. Chicoine afin d'affirmer que les garderies peuvent être nuisibles pour le développement du cerveau et l'attachement est qu'il existe une base biologique à la théorie de l'attachement, c'est-à-dire, les scientifiques ont trouvé que certaines régions du cerveau sont à la base de l'attache-

¹ Cette manipulation de laboratoire ne peut pas être associée au fait de placer un enfant en incubateur suite à des complications lors de la naissance. Les parents concernés ne doivent pas s'inquiéter; les circonstances entourant cette pratique chez les humains sont TRÈS différentes des conditions dans un laboratoire avec des rats.

ment de l'enfant à ses parents. Cependant, contrairement à ce que Dr. Chicoine avance, il n'existe aucune donnée dans la littérature scientifique qui montre que différentes régions du cerveau favorisent totalement et indépendamment l'attachement de l'enfant.

Le dernier argument du Dr. Chicoine que nous désirons discuter dans cet article est qu'il a l'impression que la garderie, à elle seule, est la grande coupable et que le fait d'envoyer les enfants en garderie les mène à développer un style d'attachement insécure dû aux niveaux de stress plus élevés. Il ne mentionne pas l'importance de la qualité des garderies. La seule façon de savoir si la qualité des soins offerts en garderie a un effet sur les niveaux d'hormones de stress est de réaliser une vraie étude expérimentale dans laquelle on manipule la qualité des garderies.

C'est exactement ce qu'un groupe de chercheurs a fait chez des bébés de 9 mois (Gunnar et al., 1982). Après avoir été séparés de leur mère, les enfants étaient assignés au hasard à l'une de deux conditions concernant la qualité des soins à recevoir, c.à.d., haute ou faible. Dans la condition de faible qualité des soins, l'éducatrice recevait l'instruction d'être occupée alors que l'enfant s'amusait avec des jouets. Dans la condition de haute qualité des soins, l'éducatrice installait l'enfant avec des jouets et continuait à interagir et à jouer avec l'enfant. Des augmentations significatives du niveau de cortisol ont été observées chez les enfants assignés à la condition faible qualité des soins, mais pas chez les enfants assignés à la condition haute qualité des soins. Ces résultats montrent que la qualité de la garderie, et non la garderie à elle seule, est l'un des facteurs les plus importants à prendre en considération en ce qui concerne les hormones de stress.

Conclusion

Dr. Chicoine a basé ses arguments sur son interprétation des conclusion de l'étude NICHD et sur ce

MammothMagazine

Editrice-en-Chef : Sonia J. Lupien, Ph.D.

Editrice Associée : Tania Elaine Schramek, M.Sc.

Membres du Comité Éditorial, Volume 3 :

Tania Elaine, Schramek, M.Sc., Marie-France Marin, Shireen Sindi, Catherine Lord

Si vous voulez devenir membre (gratuit) et recevoir le MammothMagazine gratuit en version pdf, contactez notre site web (www.douglas.qc.ca/stress).

qu'il croit être les études appropriées à citer dans la littérature sur le stress et il est effectivement en droit de le faire. Avec tout le respect que nous devons à Dr. Chicoine, nous ne partageons pas son point de vue. Notre point de vue est que nul ne peut prendre un ensemble de conclusions qui ne s'applique qu'à une très petite partie des participants d'une étude et ce, seulement sous des circonstances très spécifiques, et ensuite généraliser ces conclusions à la population entière.

Comme vous avez pu le voir au cours de cette longue analyse, rien n'est totalement clair. C'est d'ailleurs rarement le cas en science. Les choses ont souvent besoin d'être qualifiées par des affirmations du genre 'ceci est vrai seulement lorsque A, B et C sont présents'. Les études scientifiques sont aussi très complexes et ne sont pas toujours faciles à expliquer dans un langage populaire, mais nous ferions du tort aux gens en continuant de sous-estimer leur habileté à comprendre la complexité de certains problèmes. Nous sommes devenus des spécialistes dans des domaines spécifiques parce que nous voulions avoir une compréhension plus approfondie sur ces sujets comparativement aux autres. Les gens se tournent vers les experts pour avoir des réponses. Il est donc d'une importance capitale que les réponses des experts soient claires, honnêtes et fournies de manière responsable.

Si le choix leur était donné, tous les parents opteraient pour une garderie donnant des soins de haute qualité. Si le choix leur était donné, tous les parents ne laisseraient leur enfant en garderie que pour quelques heures. C'est le simple bon sens. Toutefois, pour ceux d'entre vous qui avez le choix et pour ceux d'entre vous qui ne l'avez tout simplement pas, le conseil que nous vous donnons est de continuer à faire ce que vous faites le mieux. Aimez vos enfants, parlez à vos enfants, jouez avec vos enfants, et appréciez le temps que vous passez ensemble. ❧

Le Mammoth-Magazine existe grâce à l'implication de chercheurs scientifiques et de leurs étudiants qui ont à coeur de fournir de l'information scientifique valide sur le stress humain au public. Le magazine contribue ainsi à bâtir une expertise en transfert des connaissances. Nous désirons remercier le commanditaire qui a permis la mise sur pied du Volume 3 du Mammoth-Magazine. Si vous désirez contribuer financièrement pour permettre la mise sur pied du Volume 4 du Mammoth Magazine, contactez-nous sur notre site web (www.douglas.qc.ca/stress) ou par téléphone au (514) 761-6131 ext 3452.





GARDERIE : LA QUALITÉ EST LA CLÉ POUR PRÉVENIR LE STRESS CHEZ NOS ENFANTS **FACTEURS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION QUAND ON CHOISIT UNE GARDERIE POUR SON ENFANT**

Par Marie-Claude Geoffroy, Doctorante, Université de Montréal

« Elle est où maman ? » demande Léa, 2 ans, la voix cassée par l'émotion. Sa maman, comme 51 000 autres mamans québécoises d'enfants de moins de 2 ans a dû prendre le chemin du travail ce matin, après avoir déposé sa fille à la garderie. La maman de Léa, qui a entendu dire hier à la télévision que la fréquentation de la garderie en bas âge est une source de stress potentiellement dangereuse pour la santé des enfants est inquiète.

Contribuons-nous vraiment à stresser nos enfants en les envoyant à la garderie, comme l'affirme certains spécialistes ? Devrions-nous dire bye-bye boss et devenir mères au foyer ? Et si cela n'était pas possible ? Que répondre aux mères qui doivent travailler à temps plein pour joindre les deux bouts ?

Les découvertes scientifiques des dernières années jettent un doute important sur la thèse voulant que le fait d'envoyer ses enfants à la garderie soit stressant pour les enfants.

Le stress des enfants à la garderie sous le microscope des scientifiques

Lorsque nous sommes stressés, notre corps sécrète une hormone qui peut être détectée dans notre salive –le cortisol. Et c'est en comparant la quantité d'hormones de stress prélevée dans la salive les jours où les enfants fréquentaient la garderie avec les jours où ils

restaient à la maison que les scientifiques ont pu vérifier si la garderie était bel et bien stressante pour les enfants.

Alors ? Stressante, la garderie ? La réponse est nuancée. Les résultats d'une méta-analyse publiée récemment dans la Revue Canadienne de Psychiatrie (la plus importante publication en psychiatrie au Canada) par Marie-Claude Geoffroy, doctorante au département de psychologie de l'Université de Montréal, et les Docteurs Sylvania Côté, Sophie Parent, professeurs à l'École de psychoéducation et Jean Séguin professeur au département de psychiatrie, montrent que sous certaines conditions la garderie peut effectivement représenter un stress pour les enfants. Mais, en vérité, ça dépend de la qualité du milieu de garde fréquenté et de l'enfant lui-même.

Les conclusions tirées sont robustes, car une méta-analyse est un procédé permettant de combiner les résultats de plusieurs études comparables et de les réanalyser à l'aide d'outils statistiques.

Ça dépend de la qualité

Les recherches scientifiques montrent que les enfants qui fréquentent un service de garde de bonne qualité où l'éducatrice est sensible, affectueuse et attentive ne sont pas plus stressés que lorsqu'ils restent à la maison. Une éducatrice sensible et attentive sera en mesure de reconnaître et de répondre aux besoins spécifiques des enfants, donc d'augmenter leur sentiment de contrôle et de diminuer leur stress. Il n'est pas toujours facile pour un parent de savoir si le service de garde fréquenté par son enfant est de bonne qualité. Bien entendu il existe des indicateurs permettant de quantifier la qualité d'un service de garde: l'éducatrice met en place un environnement chaleureux et supportant qui sera propice à la stimulation; l'éducatrice prend le temps de sourire, de toucher, de parler et de prendre les enfants dans ses bras; l'éducatrice encourage les enfants à être actifs et engagés dans une variété d'activités. Mais aucun de ses indicateurs ne peut remplacer la première impression que ressent un parent lorsqu'il visite un service de garde. Le parent va à la rencontre d'une éducatrice qui lui sourit, qui lui présente l'environnement dans lequel évoluera son enfant et lui précise le déroulement d'une journée. Il faut aussi chercher un service de garde où le personnel est stable, car cela peut être déstabilisant pour un enfant s'il doit sans cesse s'adapter à de nouvelles personnes.

Ça dépend de l'enfant lui-même

Encore là, le stress est relatif. Ce qui semble stressant pour certains enfants, ne l'est pas nécessairement pour les autres. À la garderie, on observe que les enfants timides, rejetés et repliés sur eux-mêmes sont les plus susceptibles de sécréter des hormones de stress.

Les éducatrices doivent porter une attention toute spéciale à ces enfants afin de faciliter leur intégration à la garderie. Et contrairement aux idées reçues, ce ne sont pas les plus jeunes qui sont à risque de vivre du stress en garderie, mais les enfants âgés entre 3 et 5 ans. Pourquoi ? C'est à ce moment que les enfants commencent à jouer en groupe alors que leurs habiletés de communication ne leur permettent pas toujours de bien exprimer leurs besoins. Toutefois, une éducatrice sensible peut aider à diminuer le stress des enfants en enseignant des nouvelles alternatives permettant de mieux gérer les conflits.

Le stress à la garderie : nuisible pour la santé des enfants?

Le domaine de recherche sur le stress en garderie est encore trop récent pour tirer des conclusions définitives à propos des conséquences d'une augmentation des hormones de stress sur la santé des enfants. Il a été démontré qu'un niveau de stress intense, tel que celui associé à l'abus, la négligence, un traumatisme lié à la guerre ou la pauvreté extrême puisse être associés à des effets négatifs sur la santé. Toutefois, ces stress sont très différents de ceux vécus au quotidien par les enfants qui fréquentent la garderie.

Quelles conclusions peut-on tirer de l'état actuel de la recherche ?

La véritable question ne porte pas tant sur les avantages et les inconvénients d'envoyer son enfant à la garderie, mais plutôt sur la qualité des soins qui y sont prodigués. Et cela est particulièrement vrai pour les enfants qui sont isolés, repliés sur eux-mêmes et qui ont de la difficulté à s'intégrer à la vie en groupe. Une éducatrice sensible, attentive et affectueuse sera en mesure d'aider ses enfants à mieux s'adapter et à diminuer le stress. Voilà, les conclusions que l'on peut tirer de l'état actuel de la recherche. Cependant, le domaine de recherche est encore jeune et il reste encore plusieurs questions qui seront répondues grâce aux recherches à venir.

Choisir un service de garde pour son enfant

Choisir un service de garde pour son enfant est une source d'inquiétude pour de nombreux parents. Et, vu l'état du réseau actuel, il est bien difficile de refuser une place qui devient disponible au moment même où l'on planifiait de retourner au travail. Mais, c'est parce que la qualité de la garderie joue un rôle déterminant pour assurer le bien-être des enfants, que les parents doivent exiger de recevoir des services de qualité élevée. Mais, « qu'est-ce qu'une garderie de bonne qualité ? » Et « comment reconnaître une garderie de bonne qualité ? ».

Les scientifiques s'entendent pour dire qu'une garderie de bonne qualité offre des soins adaptés aux besoins des enfants, tant au niveau relationnel, éducatif, qu'organisationnel. Ainsi, dans une garderie de bonne qualité, l'éducatrice est aimante affectueuse et empathique; elle prend le temps de sourire et de féliciter l'enfant; elle est sensible à l'enfant et à ce qui fait de lui un être unique, le matériel éducatif est varié et favorise le développement optimal; le nombre d'enfants dans le groupe correspond au nombre d'enfants permis (pour les moins de 18 mois : 6 enfants/éducatrice; pour les 18 mois et plus: 8 enfants /éducatrice et pour les plus de 4 ans : 10 enfants/éducatrice).

Il existe deux outils permettant d'évaluer la qualité des services de garde au moyen de descripteurs objectifs; l'échelle d'évaluation de l'environnement préscolaire (2½ à 5 ans) et l'échelle d'Évaluation de

l'Environnement des Enfants/Petits Enfants (0 à 2 ½). Ces outils couramment utilisés dans les recherches scientifiques peuvent aussi servir de repère aux parents quand vient le temps de choisir un service de garde pour leur enfant. Ci-bas nous vous donnons la liste de ces critères.

Il est important de noter que ces critères sont offerts à titre indicatif seulement, et que les parents doivent adapter ces critères selon l'âge de leur enfant. En outre, les parents sont aussi encouragés à aller observer leur enfant à la garderie « a-t-il des amis ? » « L'éducatrice valorise-t-elle mon enfant ? » « Mon enfant se sent-il en sécurité ? ». Puisque chaque enfant, comme chaque expérience, est unique, aucun descripteur ne pourra remplacer le jugement et l'intuition d'un parent.

Mobilier et aménagement

- ✓ L'équipement de jeu est adapté à la taille des enfants (ex.: petit réfrigérateur et petite cuisinière);
- ✓ Beaucoup d'articles d'intérêt pour les enfants, affichés au niveau des yeux, à l'endroit où ils peuvent les voir (ex. : aires des repas, à proximité des lits, dans les aires de reptation et de jeu);
- ✓ Le mode de rangement stimule l'autonomie de l'enfant;
- ✓ L'éducatrice organise des périodes d'activités physiques où des nouveaux défis sont posés chaque semaine au moyen d'activités organisées (ex. : course à obstacles, tunnel de reptation);
- ✓ L'espace extérieur comporte une variété de surfaces permettant divers types de jeu (ex. : sable, asphalte, gazon) et est doté d'une certaine protection contre les éléments (ex. : ombre en été, brise-vent, soleil en hiver)

Soins personnels

- ✓ Accueil et départ bien planifiés et chaleureux, quel que soit le moment de la journée (ex. : conversation à l'arrivée, les bricolages et les vêtements sont prêts au départ);
- ✓ Les enfants sont actifs jusqu'au départ (ex. : il n'y a pas de longue attente à ne rien faire; on permet aux enfants de terminer leur jeu de manière agréable);
- ✓ L'éducatrice aide l'enfant à bien vivre l'accueil et le départ (ex. : à l'accueil, mène l'enfant vers son jouet favori; au départ, décrit les activités prévues pour le lendemain)
- ✓ Concernant, les repas et collations, les enfants sont encouragés à développer leur autonomie (ex. : les enfants de moins de 2 ans sont encouragés à manger avec leur doigt, avec une fourchette quand ils y sont prêts; les enfants plus âgés participent à la préparation des aliments, dressent la table, versent les liquides et servent quand ils en sont capables);
- ✓ Les repas et collations sont des moments de conversation (ex. : le personnel encourage les enfants à parler des événements de la journée et de choses qui les intéressent; les enfants conversent entre eux);
- ✓ Les parents sont informés du menu offert;
- ✓ Durant la sieste et les périodes de repos, les besoins particuliers de chaque enfant sont respectés (ex. : les enfants qui ne dorment pas peuvent s'adonner à des activités calmes; l'horaire des siestes est modifié en fonction de la croissance des enfants);
- ✓ Les soins personnels sont intégrés aux activités d'apprentissage pour stimuler le développement de l'autonomie (ex. : chanson sur le brossage des dents, exercice de brossage des cheveux);
- ✓ Les enfants respectent les normes de sécurité (ex. : ils ne sont pas trop nombreux sur les glissoires, ils ne grimpent pas sur les bibliothèques).

Langage et raisonnement

- ✓ Une grande variété de livres sont accessibles et une rotation est faite pour maintenir l'intérêt;
- ✓ L'éducatrice parle avec les enfants de moins de 2 ans pendant les activités quotidiennes (ex. : elle répète ce que dit l'enfant, ajoutant des mots et des idées au besoin);
- ✓ Les enfants de plus de 2 ans sont encouragés à parler pour résoudre leurs problèmes et des questions du type « pourquoi » « comment » « que se passent-ils » sont posés;

- ✓ L'éducatrice travaille toute la journée à l'amélioration du langage (ex. : donne des directives claires, utilise les mots à bon escient, organise et présente au moins une activité liée à l'utilisation du langage pour chaque enfant, chaque jour; encourage les enfants à nommer les objets);
- ✓ L'éducatrice encourage les enfants à raisonner pendant toute la journée en s'appuyant sur des événements et des expériences réels pour l'élaboration des concepts (ex. : les enfants apprennent la séquence en parlant de leurs expériences routinières quotidiennes ou en se rappelant la séquence d'un projet de cuisine)

Activités d'apprentissage

- ✓ L'éducatrice aide les enfants à développer leurs habiletés;
- ✓ Le matériel est disposé de façon à stimuler l'autonomie (ex. : étiquettes imagées pour identifier les étagères ou les boîtes de rangement)
- ✓ Les activités proposées comprennent l'art plastique, blocs, jeu d'eau et de sable, jeux de rôle, jeux de construction, mathématiques, musique et mouvement;
- ✓ Si utilisée, la télévision sert à des fins éducatives seulement;
- ✓ L'éducatrice écoute les émissions en même temps que les enfants et posent des questions ou commente;
- ✓ Des activités visant la compréhension et l'acceptation des différences sont au programme (ex. : les parents sont invités à échanger sur leurs coutumes familiales avec les enfants; plusieurs cultures sont représentées dans les fêtes qu'on célèbre);

Interactions

- ✓ L'éducatrice souligne la gentillesse et la collaboration des enfants;
- ✓ L'éducatrice semble heureuse en présence des enfants;
- ✓ L'éducatrice échange avec les enfants sur leurs idées de jeux;
- ✓ L'équilibre est maintenu entre les besoins d'exploration autonome des enfants et les interventions du personnel en vue de leur apprentissage (ex. : on laisse l'enfant terminer sa peinture avant de lui demander de l'expliquer, on laisse l'enfant découvrir que sa construction de blocs est tombée parce qu'elle n'était pas équilibrée);
- ✓ L'éducatrice aide les enfants à développer leurs habiletés sociales (ex. : elle les aide à attendre leur tour à un jour populaire; elle fournit de l'équipement qui favorise la coopération par exemple une balançoire à deux ou un système de communication walkie-talkie);
- ✓ L'éducatrice règle les petits conflits avant qu'ils ne s'aggravent (ex. : aide les enfants à partager les jouets avant une querelle, facilite l'utilisation à tour de rôle des jouets, oriente les enfants vers une autre activité);
- ✓ L'éducatrice amène les enfants à participer activement à la solution de leurs conflits et de leurs problèmes (ex. : elle aide les enfants à discuter des problèmes et à trouver des solutions; elle sensibilise les enfants aux émotions des autres);

Structure du service

- ✓ Des transitions en douceur se font entre les activités quotidiennes (ex. : le matériel est prêt pour l'activité suivante avant la fin de celle en cours; les transitions se font quelques enfants à la fois plutôt qu'avec le groupe entier);
- ✓ L'organisation soigneuse des activités évite les conflits (ex. : certains jouets destinés aux jeunes enfants sont en plusieurs exemplaires, il y a suffisamment de matériel de construction pour l'utilisation simultanée par plusieurs enfants);
- ✓ L'horaire est modifié pour répondre à des besoins individuels (ex. : période d'histoire plus courte pour un enfant avec une faible capacité d'attention; on permet à un enfant de continuer son activité au-delà de la période prévue; un enfant qui mange lentement peut finir à son rythme);
- ✓ L'éducatrice profite des activités individuelles pour accorder à l'enfant une attention particulière (ex. : jeu spécial, jeu avec un mobile);
- ✓ L'éducatrice utilise le « coin retraite » pour éviter les disputes ou favoriser la concentration d'un enfant

Parents

- ✓ On demande aux parents d'évaluer le service à chaque année (ex. : questionnaires aux parents, rencontre d'évaluation avec le groupe);
- ✓ L'éducatrice fait un rapport informel quotidien aux parents des activités de leur enfant;
- ✓ L'éducatrice participe à des programmes ou à des activités de formation

C'est donc rassurée que la maman de Léa, comme 51 000 autres mamans québécoises, a repris le chemin du travail ce matin. « On se revoit ce soir, mon ange. Et

surtout, passe une belle journée » lui a-t-elle répondu en refermant derrière elle la porte de la garderie. ❌