

## Susan Hart aux éducateurs sociaux :

# tout le monde devrait être vu avec un regard bienveillant

Depuis son enfance, la psychologue Susan Hart est animée d'une volonté novatrice de comprendre les gens et ce qui se passe entre eux. Le développement émotionnel des individus est entravé lorsqu'ils ne sont pas regardés avec bienveillance. Les éducateurs sociaux jouent à cet effet un rôle central. Susan Hart a quant à elle développé son approche.

23 mai 2023



Auteur: Lea Holtze | Photo: Ricky John Molloy

Un jour, la psychologue Susan Hart discutait avec le médecin-chef dans la cuisine du service de psychiatrie infantile de l'hôpital de Gentofte, où elle travaillait. Elle avait lu les dernières recherches menées aux États-Unis sur la structure et le développement du cerveau. Elle s'était penchée sur les théories psychologiques relatives à l'attachement et aux relations.

Elle n'avait aucun doute sur le fait que les neurosciences et la psychologie du développement devaient être liées pour former un ensemble. Il fallait trouver un nom à cet ensemble. Si elle ne le faisait pas, elle savait qu'elle s'en mordrait les doigts des années plus tard si quelqu'un d'autre le faisait à sa place.

Susan Hart a parcouru le Danemark pour donner des conférences et des cours sur le cadre de compréhension de la psychologie du développement neuro-affectif. Ses livres et articles ont été traduits et publiés dans de nombreux pays. Découvrez-en plus sur Susan Hart dans cet article, et pourquoi le travail d'influence sur la maturation émotionnelle des individus est entièrement lié aux éducateurs sociaux.

« J'ai dit au médecin-chef, vous savez quoi, c'est vraiment passionnant. Je pense qu'un jour, ce sera très important », déclare Susan Hart.

Aujourd'hui, 25 ans plus tard, elle est assise dans le bureau de sa maison de vacances près de Kalundborg. Vêtue d'une chemise rouge corail et les yeux pétillants, elle raconte l'histoire du voyage qui l'a conduite jusqu'à ce que de nombreux éducateurs sociaux connaissent aujourd'hui sous le nom de psychologie du développement neuro-affectif.

Elle a parcouru le Danemark pour donner des conférences et des cours sur le cadre de compréhension, et ses livres et articles ont été traduits et publiés dans de nombreux pays. En mai 2025, elle sera l'un des principaux orateurs au 21e congrès mondial de l'AIEJI (Association internationale des éducateurs sociaux) à Copenhague qui aura pour thème « Les éducateurs sociaux changent des vies », et où sont conviés des éducateurs sociaux du monde entier.

- Lorsque je regarde en arrière, je me sens à la fois humble et reconnaissante que tant de gens aient adopté cette approche. J'espère maintenant que d'autres prendront le relais, car je ne pense pas que nous verrons ce changement de mon temps, dit-elle.

Il convient d'expliquer plus amplement ce qui doit être changé. Mais tout d'abord, remontons le temps jusqu'au moment où tout a commencé.

### Une enfant sensible

Susan Hart a grandi dans un foyer mixte à Copenhague, avec un père originaire d'un quartier populaire aisé de Londres et une mère venant des campagnes du centre du Jutland. Ses parents étaient créateurs d'entreprise, si bien que la petite Susan fut l'une des premières à fréquenter le jardin d'enfants.

- En tant qu'enfant unique, c'était bien pour moi d'être parmi d'autres enfants. J'ai adoré mon jardin d'enfants, qui m'a permis de nouer des contacts sociaux. Mais en tant qu'enfant unique dont le reste de la famille vivait à Londres et dans le centre du Jutland, il ne fallait pas grand-chose pour déclencher un sentiment de solitude, se souvient-elle.

Susan Hart était également une enfant sensible qui était touchée lorsque les autres enfants étaient harcelés à l'école ou réprimandés par les enseignants.

- J'avais une relation très étroite avec ma mère et elle a très bien su percevoir ma détresse. Ma mère et moi avons cependant eu des problèmes importants lorsque j'ai atteint la puberté, car elle avait du mal à accepter mon détachement. Je ne pense pas qu'elle l'ait jamais vraiment accepté, dit-elle.

### Susan Hart

- Née en 1956 à Londres, elle a grandi à Copenhague.
- Psychologue et psychothérapeute de formation, avec de nombreuses années d'expérience dans les municipalités, les centres familiaux, les centres d'accueil de jour, les logements inclusifs, les centres de traitement des toxicomanies et en psychiatrie.
- Psychologue indépendante, superviseur, éducatrice et auteur.
- Doctorat de l'Université d'Aalborg en 2018.
- A développé la psychologie du développement neuro-affectif, un cadre permettant de comprendre le développement émotionnel, personnel et social de l'être humain.

Et même si ce n'est qu'une rationalisation que Susan Hart fait depuis son fauteuil – avec une vue sur le fjord de Kalundborg et une perspective sur une vie vécue – elle reste convaincue que c'est à ce moment que tout a commencé.

- J'ai toujours réfléchi aux relations humaines. La rupture émotionnelle avec ma mère m'a fait réfléchir à ce qui se passe entre les gens et à l'importance des émotions, même si à l'époque, et même aujourd'hui, nous ne parlons pas beaucoup de la façon dont nous nous développons sur le plan émotionnel. Ni de la façon dont nous créons une présence, une empathie et un sentiment de fluidité entre nous – et sur la douleur que cela provoque lorsque cela ne se produit pas, dit-elle.

### **Comprendre le cerveau**

Lorsque la jeune Susan comprit qu'elle voulait faire « quelque chose en rapport avec les gens » et qu'elle aimait lire et comprendre, c'est tout naturellement qu'elle a suivi des études de psychologie à l'université, puis une formation de troisième cycle universitaire de quatre ans en thérapie corporelle et en Gestalt-thérapie.

Elle commença par travailler pour la municipalité de Slagelse, où elle était responsable du secteur des crèches et du département de l'assistance sociale. Elle a supervisé des éducateurs, des responsables de l'hygiène et de la santé, et des travailleurs sociaux, et elle s'est entretenue avec des bénéficiaires de l'assistance sociale en difficulté.

Mais Susan Hart rêvait de devenir psychologue clinicienne et passait donc un jour par semaine au service psychiatrique de Nykøbing Sjælland. Le psychologue en chef lui a ouvert des portes sur des perspectives entièrement nouvelles en l'invitant à rejoindre un réseau de 15 psychologues qui se réunissaient chaque année dans sa maison de vacances, composé de thérapeutes et de chercheurs du monde entier qui partageaient les dernières recherches au sein de ce cercle.

- C'est tout un univers qui s'est ouvert à moi. Le psychologue américain Peter Levine est venu trois ans de suite. Il se concentrait sur le cerveau et le système nerveux autonome (le système nerveux autonome régule les fonctions du corps que nous ne sommes pas conscients d'exécuter, NDLR). La compréhension de la structure du cerveau et de l'organisation émotionnelle, ainsi que la manière dont le cerveau doit être stimulé pour parvenir à un développement émotionnel étaient devenues des sujets incroyablement passionnants. C'était à la même époque où Daniel Stern, grand chercheur sur les nourrissons, se forgeait un nom au Danemark, explique Susan Hart.

### **Animée par un esprit novateur**

Parallèlement, Susan Hart fut chargée de mettre en place un centre de traitement familial dans la municipalité de Slagelse avec un groupe d'éducateurs sociaux sous sa direction.

- Nous avons dû, entre autres, remettre en question l'idée selon laquelle il suffit d'envoyer des éducateurs sociaux dans un foyer pour qu'ils puissent intuitivement « faire quelque chose » pour la famille. Nous devons au contraire travailler en suivant des théories et des méthodes, et nous devons travailler de manière beaucoup plus structurée et ciblée, explique-t-elle.

En tant que responsable du centre de traitement familial, Susan Hart a également été témoin de perturbations de plusieurs types dans la relation enfants-parents. Par la suite, dans le cadre de son travail en pédopsychiatrie, elle a compris comment la vulnérabilité psychologique pouvait être influencée à la fois par l'éducation et par la sensibilité inhérente.

Entre-temps, Susan Hart a continué à réfléchir à l'intégration des théories de la structure et du développement du cerveau, de la psychologie évolutionniste, de la psychologie du développement, de la théorie de l'attachement et de la compréhension des traumatismes.

- J'ai été captivé par cet esprit novateur qui consiste à comprendre l'être humain et les raisons de son comportement. Dans le service de psychiatrie, nous nous référons souvent à la « Bible », dit-elle en soulevant un petit livre bleu à reliure spirale intitulé « Troubles psychiatriques et troubles du comportement – Classification et critères diagnostiques ».

- Toutefois, la compréhension du comportement qui se cache derrière les symptômes n'était pas au centre de l'ouvrage. Revenons donc à ce jour dans la



Susan Hart est tout aussi populaire dans les milieux professionnels qu'elle peut déranger dans les cercles académiques. Elle est toutefois très consciente que son cadre n'est pas académique : elle souhaitait qu'il soit pratique pour les praticiens.

cuisine et à la conversation avec le médecin-chef. Car c'est là que Susan Hart, comme elle le dit elle-même, s'est vraiment enflammée.

### Le développement doit être encouragé

Susan Hart contacta un éditeur pour mettre toutes ses idées sur papier. Au bout d'un an, elle se rendit compte qu'elle avait écrit les deux premiers livres sur la psychologie du développement neuro-affectif.

L'une des pierres angulaires de la psychologie du développement neuro-affectif est la conviction que les êtres humains sont intrinsèquement des êtres sociaux : nous développons notre personnalité, nos émotions et notre comportement social par le biais d'interactions avec d'autres personnes.

Une autre pierre angulaire de la psychologie du développement neuro-affectif est le modèle du « cerveau triunique » du neurologue américain Paul MacLean, selon lequel le cerveau est hiérarchiquement divisé en un niveau autonome, un niveau limbique et un niveau préfrontal. Les trois niveaux se développent l'un après l'autre, en fonction de notre âge. Mais le développement ne se fait pas tout seul. Il doit être entretenu par des moments de proximité.

- Lorsque l'on parle de développement moteur, on dit souvent qu'il faut ramper avant de marcher. Lorsque nous parlons de développement cognitif, il est tout à fait admis qu'un collégien ne comprend pas le programme scolaire d'un lycéen. Mais lorsqu'il s'agit du développement émotionnel, cette compréhension n'est pas au rendez-vous. En réalité, c'est la même chose : notre environnement nous aide à réguler et à développer notre capacité innée en matière d'excitation, de sensibilité, etc. Sans ce soutien, nous ne mûrissons pas comme nous le devrions, et cela se manifeste ensuite de toutes les manières que l'on retrouve ici, dit-elle en tapotant la « bible » bleue.

### Créer des moments de rencontre

Mais quel est le rapport avec les éducateurs sociaux ? Pour Susan Hart, la réponse est rapide : tout.

- Les éducateurs sociaux travaillent avec des personnes défavorisées de tous âges qui n'ont justement pas reçu ce dont elles avaient besoin pour pouvoir réguler leurs émotions. Nous devons créer un moment de rencontre où nous pouvons soutenir et influencer la maturation émotionnelle, dit-elle.

Pour ce faire, Susan Hart a mis au point le « triangle neuro-affectif ». L'une des branches du triangle est

### Le cerveau triunique

En psychologie du développement neuro-affectif, le cerveau est divisé en trois niveaux : le niveau autonome, le niveau limbique et le niveau préfrontal. Les trois niveaux se développent en fonction de l'âge :

**Le niveau autonome/sensoriel :** L'enfant est âgé de zéro à trois mois. C'est là que se développe la capacité fondamentale à se synchroniser, à réguler l'excitation vers le haut et vers le bas, et à ressentir le plaisir et le mécontentement.

**Le niveau limbique/émotionnel :** L'enfant a entre trois mois et un an. Il s'agit ici d'un échange d'émotions. C'est là que nous distinguons : « Qui suis-je et qui es-tu ? », « Qu'est-ce que je ressens ? ». C'est également à ce stade que se développe la capacité à faire preuve d'empathie et à refléter les émotions et les humeurs d'autrui.

**Le niveau préfrontal/de la pensée :** L'enfant a entre un et vingt-cinq ans. C'est là que nous développons notre capacité à inhiber nos impulsions et notre capacité de mentalisation, ce qui nous permet d'agir de manière appropriée sur le plan social.

la théorie de la psychologie du développement neuro-affectif, le pilier qui permet de comprendre pourquoi l'enfant ou l'adulte se comporte comme il le fait. Susan Hart l'appelle la « carte ».

- Lorsque le développement ne se produit pas au moment voulu, il faut avoir des connaissances théoriques sur ce que sont le développement normal et les troubles du développement, explique-t-elle.

La branche suivante du triangle est appelée « GPS ». Elle implique une série de méthodes d'évaluation qui peuvent être utilisées pour étudier le niveau de développement émotionnel de la personne, ainsi qu'une série de méthodes d'intervention pour décider quelles activités et quels jeux peuvent stimuler les émotions et soutenir la maturation.

### **Zone de développement émotionnel proximal**

Susan Hart a notamment développé les boussoles neuro-affectives et l'analyse neuro-affective, qui peuvent être utilisées pour mettre en évidence les ressources et les vulnérabilités sur trois niveaux : le niveau autonome, le niveau limbique et le niveau préfrontal. Ces données peuvent être utilisées pour cartographier et analyser l'intervention la plus appropriée.

- Nous devons trouver la zone de développement émotionnel proximal de la personne. Si la personne a, par exemple, des difficultés à réguler ses émotions, il peut s'agir d'un problème limbique. S'il lui est difficile de se lever le matin, il peut s'agir d'un problème préfrontal, dit-elle avant de poursuivre :

- Il est également possible que cette personne regarde ailleurs lorsque nous lui parlons et que nous ayons des difficultés à l'atteindre, ce qui pourrait indiquer un problème d'autonomie. S'il s'agit de questions d'autonomie et limbiques, nous ne pouvons pas créer de changements par le biais du langage, nous devons au contraire travailler de manière expérimentale. Par exemple, nous pourrions prendre une petite balle et nous la lancer l'un à l'autre ou souffler sur une plume d'avant en arrière pour créer une expérience qui génère des moments de rencontre synchronisés, un procédé qui accélère la maturation.

### **C'est vous qui conduisez**

Pour finir, il y a la troisième branche du « triangle neuro-affectif », où Susan Hart a placé l'aspect de l'autonomie personnelle, une partie qu'elle appelle aussi le « conducteur », c'est-à-dire l'éducateur social lui-même et sa capacité à s'engager dans des interactions développementales avec la personne.

- En tant qu'éducateur social, vous êtes dans une relation asymétrique avec la personne dont vous souhaitez soutenir le développement. Il incombe à l'éducateur social de veiller à ce que les choses se passent bien. Et si ce n'est pas le cas, l'éducateur social doit s'appuyer sur ses connaissances et les méthodes pour comprendre pourquoi, et définir ce qui peut être fait différemment. Cette responsabilité doit être prise très au sérieux. Je souhaite que cela soit plus profondément ancré dans la compréhension que les éducateurs sociaux ont d'eux-mêmes et de leur professionnalisme, dit-elle.



Susan Hart encourage les éducateurs sociaux à utiliser ce triangle neuro-affectif pour changer ce qu'elle estime être une nécessité cruciale : considérer le développement émotionnel de la même manière que le développement cognitif et moteur.

- Dans notre société, nous sommes préoccupés par les émotions. Mais nous ne nous demandons pas ce qu'il faut faire pour devenir des personnes bien développées sur le plan émotionnel. Nous nous concentrons sur la détresse et les diagnostics, mais nous ne comprenons pas que la capacité à se réguler émotionnellement et à comprendre la complexité des émotions requiert un développement. Il en résulte une grande détresse qui devient difficile à résoudre.

Elle conclut : - Il y a vraiment des gens dans ce monde qui n'ont jamais rencontré le regard aimant d'une autre personne. Ce sont ces gens qui ont le plus besoin de notre aide pour développer une capacité à nouer des relations affectives.

En psychologie du développement neuro-affectif, le travail est basé sur le « triangle neuro-affectif », qui se compose de trois pierres angulaires qui ont toutes un impact les unes sur les autres : la compréhension théorique, les méthodes d'évaluation et d'intervention, et l'autonomie personnelle.