




L'adolescence?

Comprendre... pour mieux communiquer





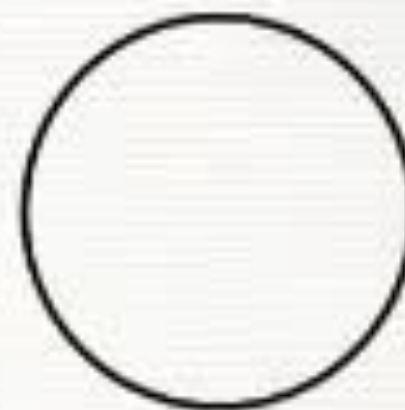
L'adolescent?

- S'il existe une adolescence, il existe DES adolescents...
 - Plus de 80% des adolescents vont bien
 - Nous parlerons, ici de l'adolescent « ordinaire »
- 

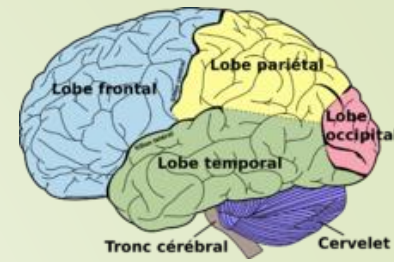


L'adolescent?

- ▶ Le corps
- ▶ Les hormones
- ▶ **Le fonctionnement du cerveau**
- ▶ **Le renoncement au cadre rassurant et de l'image parentale idéalisée**
- ▶ La confrontation à la réalité ... Et à l'environnement



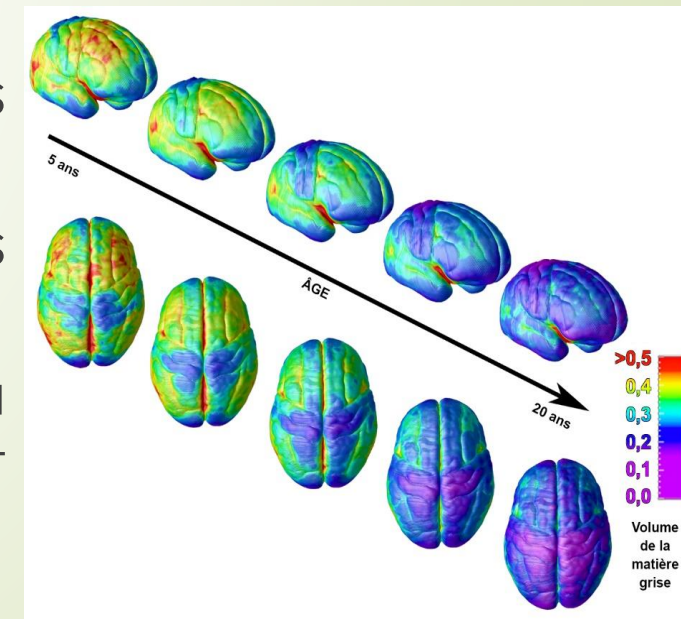
Un cerveau en travaux



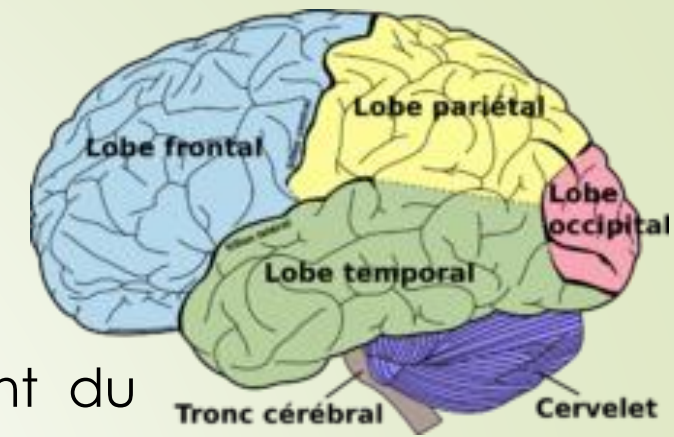
- Les adolescents diffèrent des adultes à cause de leur cerveau.
- Leur cerveau est à la fois plus puissant et plus vulnérable qu'à n'importe quel autre moment de la vie
- Pendant le chaos de l'adolescence, les enfants se construisent une machine mentale plus efficace et plus mature
- Le cerveau de l'adolescent est davantage capable d'apprendre que celui de l'adulte
- L'adolescence est le meilleur moment pour identifier les forces de l'enfant et investir dans ses talents émergents

Un cerveau en travaux, de nouveaux possibles...

- La matière grise, tissu cérébrale responsable du traitement de l'information, continu de s'épaissir
- Les neurones créent davantage de connexions entre elles
- Ces évolutions expliquent pourquoi nos enfants arrivent à apprendre de nouveaux concepts très rapidement (comment fonctionne un nouvel appareil électronique)
- Mais le cerveau peut avoir du mal à traiter toutes ces informations et distinguer les « bons signaux »
- A la fin de l'adolescence commence le processus d'élagage, ce qui aide à rationaliser les connexions.
- Réglage minutieux des voies neuronales et la suppression des connexions de l'enfance qui ne servent plus

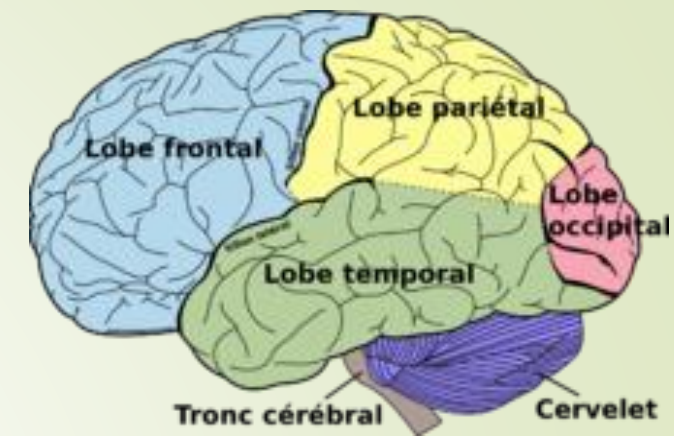


Un cerveau en travaux



- Le lobe frontale 40% du volume du crâne, le plus important du règne animal
- Siège de la compréhension, du jugement, de la conscience de soi et de la capacité à évaluer les dangers et risques...
- Zone du cerveau la plus complexe et la dernière à atteindre la maturité
- De tout le corps, le cerveau est le moins achevé à la naissance. Le développement du cerveau prend du temps.
- Le cerveau de l'ado n'a parcouru que 80% de son chemin vers la maturité
- Les 20% inachevés expliquent en partie les sautes d'humeur, l'irritabilité, l'impulsivité, les difficultés de concentration, les problèmes de communication avec les adultes...

Un cerveau en travaux



- Les lobes pariétaux, le siège des associations, arrivent aussi tard à maturation
- Ils aident les lobes frontaux à se concentrer, à limiter les distractions extérieures pour se concentrer sur une tâche puis une autre
- La capacité à basculer son attention parmi de multiples tâches se développe encore à l'adolescence.
- Une Ferrari neuve, réservoir plein jamais conduite sur route et qui ne sait pas où aller.
- La ressemblance avec l'adulte laisse penser que l'adolescent peut se comporter comme tel mais son cerveau n'est pas tout à fait prêt pour le grand saut dans le monde adulte



FOLIE
PASSAGERE

Dans les faits ça donne quoi?

- Un besoin de quitter la sécurité et le confort offert par les parents pour explorer et conquérir son indépendance mais l'immaturité du cortex frontal rend difficile l'anticipation et la compréhension des conséquences de leurs actes.
- Les adolescents ne sont pas irrationnels mais ils apprennent mal de leurs erreurs.
- Une plus grande sensibilité à la récompense et une réaction plus forte que chez l'adulte à la dopamine.
- Comme la partie du cerveau qui sert à prendre le contrôle n'est pas encore fini, ils doivent faire beaucoup d'effort pour éviter ce qui leur a été interdit.
- Le meilleur prédicteur du comportement d'un adolescent est l'anticipation de la récompense malgré le risque.
- Difficultés à reconnaître les émotions des autres et défaut de motivation.

Des prises de risques...Quels risques ?

- ▶ L'alcool : réactions moins importantes de léthargie et de conséquences psychomotrices que chez l'adulte mais dégâts sur le développement du cerveau et la mémoire et une majoration supplémentaire des prises de risque avec l'altération du jugement
- ▶ La sexualité et les MST, la découverte du corps et l'influence des pairs.
- ▶ Les drogues notamment le cannabis, influence la capacité à tirer des leçons de ses erreurs, la motivation et l'humeur. La concentration en monoxyde de Carbone et en goudron lors de la combustion d'un joint est 10 fois plus importante que dans une cigarette.
- ▶ Le sommeil et les écrans
- ▶ Le stress: (concentration de cortisol plus importante) plus sensible

Pourquoi ces risques ?

- ▶ Alors que le cerveau atteint son pic d'efficacité pour les études, tout le reste est encore perfectible...
- ▶ L'attention, l'autodiscipline, la persévérance, les émotions...sont en chantier
- ▶ La prise de risque lié à une difficulté à tirer des leçons des conséquences, l'adolescent est moins capable de stocker des mauvaises nouvelles que l'adulte (immaturité du lobe préfrontal)
- ▶ Les adolescents qui se lancent dans des conduites à risque qui n'ont jamais payés les conséquences ont tendance à répéter un comportement irresponsable en quête de plus de gratification.
- ▶ Hypersensibilité à la récompense même une petite récompense si elle est immédiate.

Et concrètement...quoi faire?

- Il est possible d'aider les adolescent à ne pas céder à l'immédiateté et à l'émotion en les aidants à visualiser les coûts d'une expérience au regard des bénéfices par des métaphores :
- « est ce que tu prendrais un revolver chargé pour jouer à la roulette russe, même une seule fois si on te proposait de gagner un million de dollars ? »
- Les émotions telles que la tristesse, la peur et l'excitation physique contribuent aussi à la prise de risque, attention au stress
- Le manque de vie sociale et d'activités extra-scolaire favorisent les comportements à risque.

Et concrètement...quoi faire?

Mais aussi:

- ▶ Donner leur de l'information (drogue plus puissante qu'avant, beaucoup d'études),
- ▶ Appuyer vos arguments sur du concret, les objectifs qu'ils visent, ce qu'ils apprécient plus que tout (passer son permis, être admis dans une grande école, participer à un championnat...)
- ▶ Ils se disent experts en multitâche mais sont en fait mauvais : « une chose après l'autre »
- ▶ Apprenez leur à faire une pause pour réfléchir
- ▶ Expliquer à vos jeunes comment marche leur cerveau...si si ça marche!
- ▶ Ne parlez pas de vos propres expériences d'adolescents à la légère : rien ne leur échappent, ils archivent tout ce qu'ils entendent.
- ▶ Ayez confiance au respect et à la confiance que vos adolescents vous portent même si évidemment ils ne vous le diront pas

Et le parent de l'adolescent?

Si l'enfant fait le parent:

- L'adolescent souhaite démissionner de son rôle d'enfant et obliger ses parents à le regarder autrement
- **A l'adolescence, le parent reste un parent mais un autre parent**
- Et être parent d'enfant ou être parent d'adolescent ce n'est pas le même métier...
- Le statut de parent laisse la place à la personne qu'est le parent avec ses défauts: fin de l'idéalisation
- Une période charnière pour le parent dans sa propre vie (40-50)
- La famille est un système, le mal être des uns retentissent sur les autres
- Bientôt adulte...dur dur pour les parents!

Le parent face à l'adolescent?

- En face, l'adolescent, se revendique comme une personne... C'est souvent là que s'installe la résistance. Quelques uns de ses besoins:
- **L'affirmation de soi** est une nécessité, elle n'est pas de la provocation mais un pas vers l'autonomie,
- Comme jusqu'alors l'adolescent a besoin de la **confiance** de ses parents pour avoir confiance en soi,
- Du **dialogue** sans volonté d'imposer ses idées,
- De la **sécurité... affective**,
- Un espace pour se préparer à la vie d'adulte (volonté de sortir, sexualité: le chemin vers l'**autonomie**) une résistance lorsque cela n'est pas admis.
- Quelques **responsabilités**?!
- Un peu... beaucoup d'**amour**!
- Et de **l'espoir**
- Et puis de l'**intimité**, des secrets et une chambre pour les protéger.

Le parent face à l'adolescent?

D'autres pistes pour une communication facile:

- S'intéresser à eux, à leurs centres d'intérêts
- Fixer avec eux des objectifs qu'ils réaliseront seuls avec un contrôle régulier et une reprise des objectifs fixés avec eux.
- Prendre du recul par rapport à ses propres réactions de parents
- S'interroger sur les raisons de leurs comportements...





Etre parents d'adolescents est un autre métier
(toujours sans fiche de poste) mais un métier à
plein temps!

Merci pour votre attention...à vos questions!





Bibliographie

- Le cerveau adolescent ; Dr Frances E.Jensen (2016)
- L'adolescence en poche, comprendre et aider nos adolescents ; Grégory Hauswald (2016)
- L'adolescence pour les nuls ; Michel Fize (2010)
- La fragilité psychique des jeunes adultes; Dr David Gourion
- Le Cerveau: Les clés de son développement et de sa longévité, Bernard Sablonnière (2015)
- France info