

Comment survivre à la crise de l'adolescence

Clémentine INGABIRE

www.icpsy.org

GSM: 0489 607 193

Plan

- Introduction: qu'est-ce que la crise de l'adolescence? (discussion)
- L'adolescence: tentative de définition
- L'adolescence: une étape du développement humain

Plan

- La crise de l'adolescence
- Comment y survivre ?
- Questions-réponses / discussion

Qu'est-ce que la crise de l'adolescence ?

Tentative de définition

- Selon le Petit Larousse de la Psychologie (2005) :
« l'adolescence présente un passage entre deux états: de l'enfance à l'âge adulte. C'est une période de grande fragilité où se rejouent différents stades déjà vécus dans la petite enfance, mais également un mouvement de désidérialisation des parents qui plonge l'adolescent dans une perte de repères. Ces changements physiques et psychiques entraînent le jeune dans une désorganisation passagère ».

L'adolescence, une étape du développement humain caractérisée par:

- Les transformations biologiques
- Les transformations psychologiques
- Les transformations psychosociales

Les transformations biologiques

- Les changements corporels et hormonales qui marquent l'entrée dans la puberté.
- Ils se manifestent par le développement des caractères sexuels secondaires .

Les transformations biologiques

- Quelques changements corporels qui peuvent être source de souffrance chez les adolescents:
- La taille (grand, petit)
- La voie qui mue chez les garçons
- L'acné
- Le développement de la poitrine chez les filles

Les transformations biologiques

- Certains jeunes rencontrent **des difficultés à accepter les changements** qui s'opèrent dans leurs corps:
 - « je n'aime pas mon..., mes... »
 - « Je suis moche »
 - « je suis trop grand/petit/... »
 - « j'aimerais avoir... »

Les transformations biologiques

- D'autres se posent **des questions sur ces changements** pour lesquelles ils ne reçoivent pas des réponses de la part des adultes
- Alors...
- Ils cherchent des réponses ailleurs avec les risques et périls que cela entraîne.

A retenir!!!

- Le rapport au corps en changement est parfois difficile pour certains adolescents cela peut affecter leur santé psychique
- Ces adolescents ont une souffrance psychique qu'il est important de prendre en charge.

Les transformations psychologiques

- **Stade génital:** Puberté à l'âge adulte... adolescence (stades de développement psychique de Freud)
- **Le stade formel:** 12 à 16 ans (Stades de développement cognitif de Piaget)

La pensée de l'adolescent

- **Stade formel:** raisonnement sur l'abstrait: « *l'adolescent devient apte à raisonner, abstraitement, en termes d'hypothèses énoncées verbalement et non seulement en se référant aux objets concrets et à leur manipulations. Il accède donc à la pensée hypothético-déductive* » Le petit Larousse de la Psychologie, 2005.

La pensée de l'adolescent

- **La métacognition:** la connaissance de ses propres processus mentaux
- **La pensée réursive:** penser à la pensée de soi ou d'autrui « je pense qu'il pense que tu pense que... »
- **Tentative de donner du sens** à tous les aspects de son expérience du monde, la question du sens de la vie et de la mort

Les transformations psychosociales

- Il y a une transition de l'état de dépendance de l'enfance vers l'état d'autonomie de l'adulte et cela se négocie dans le milieu familial.
- Ils cherchent la séparation et l'indépendance, l'objectif est l'individuation.

Les transformations psychosociales

- C'est une période de conflits parfois, car les adolescents **testent les valeurs** transmises par les parents. Ils sont en construction de leur propres valeurs.
- Ils ont besoin des limites fermes pour leur protection.

Les transformations psychosociales

- L'adolescent va plus se tourner vers les camarades et passer plus de temps avec eux qu'avec ses parents.
- **Les groupes d'amis du même âge** permettent la socialisation, stimulent les identifications réciproques et contribuent aux remaniements de l'identité personnelle et sociale.

La question de l'identité

- Le remaniement de l'identité représente un enjeu majeur de la période de l'adolescence:
- L'adolescent doit assimiler et intégrer dans les représentations de soi: les changements physiques, psychologiques et relationnels dont il fait objet.

La question de l'identité

- Il doit s'insérer dans une perspective temporelle personnalisée: s'assurer une continuité entre son passé, son présent et son avenir.
- S'il vit bien tous ces changements, l'adolescent va s'affirmer dans son identité de genre et l'assumer.

La crise de l'adolescence

- Avez-vous fait une crise d'adolescence ?
- Est-ce que tous vos adolescents font des crises de l'adolescence ?
- Connaissez-vous des adolescents qui n'ont pas fait de crises de l'adolescence ?

La crise de l'adolescence

- Les constatations sont différentes:
 - Selon les cultures
 - Les époques
 - Selon les adolescents
 - Selon les professionnels qui travaillent avec les adolescents

La crise de l'adolescence

- Se manifeste en général au niveau de l'attitude et du comportement.

La crise de l'adolescence

- Les adolescents sont plus dans l'**agir** pour exprimer leurs angoisses et conflits internes, ils les expriment par des passages à l'acte.

La crise de l'adolescence

- **Les conduites à risques:** le vol, l'agression, les fugues, les abus de substances (alcool, drogues), les fréquentations douteuses, les automutilations, les tentatives de suicide,...

Comment y survivre ?

- L'amour inconditionnel (Ex de Dieu)
- La communication: être à l'écoute, échanger vraiment
- Maintenir un cadre sécurisant

Comment y survivre ?

- L'enseignement de la parole de Dieu:
- **Proverbes 22:6:** « Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre; Et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas. »
- **Ephésiens 6:4:** « Et vous, pères, n'irritez pas vos enfants, mais élevez-les en les corrigeant et en les instruisant selon le Seigneur ».

Comment y survivre ?

- Deutéronomes 11: 8 « Mettez dans votre coeur et dans votre âme ces paroles que je vous dis. Vous les lierez comme un signe sur vos mains, et elles seront comme des fronteaux entre vos yeux. 19Vous les enseignerez à vos enfants, et vous leur en parlerez quand tu seras dans ta maison, quand tu iras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras... »

Comment y survivre ?

- La curiosité: s'intéresser à ce qui intéresse vos adolescents
- Donner la liberté petit à petit
- Donner l'exemple: le respect par ex!
- Avoir des vraies discussions sur les choix à faire et le fait de les assumer

Comment y survivre ?

- Avoir des vraies discussions sur les choix à faire et le fait de les assumer
- Ex: Daniel et ses amis
- Ex: Proverbes sur le choix des amis / des fréquentations
- Prier pour eux / avec eux.

Comment y survivre ?

- Être cohérent et juste
- Se remettre en question sur les méthodes éducatives
- Demander l'aide des professionnels

Un point de vue autre !

- La crise de l'adolescence n'existe pas !

Questions / Réponses / Discussion

- Merci pour votre écoute!
- A vous la parole...