Parlons de nos ados
Comment aider notre adolescent à devenir un adulte épanoui….

santé
famille
retraite
services

Conférencière : Delphine Girardeau

Mars 2023

Qu’est ce que l’adolescence?

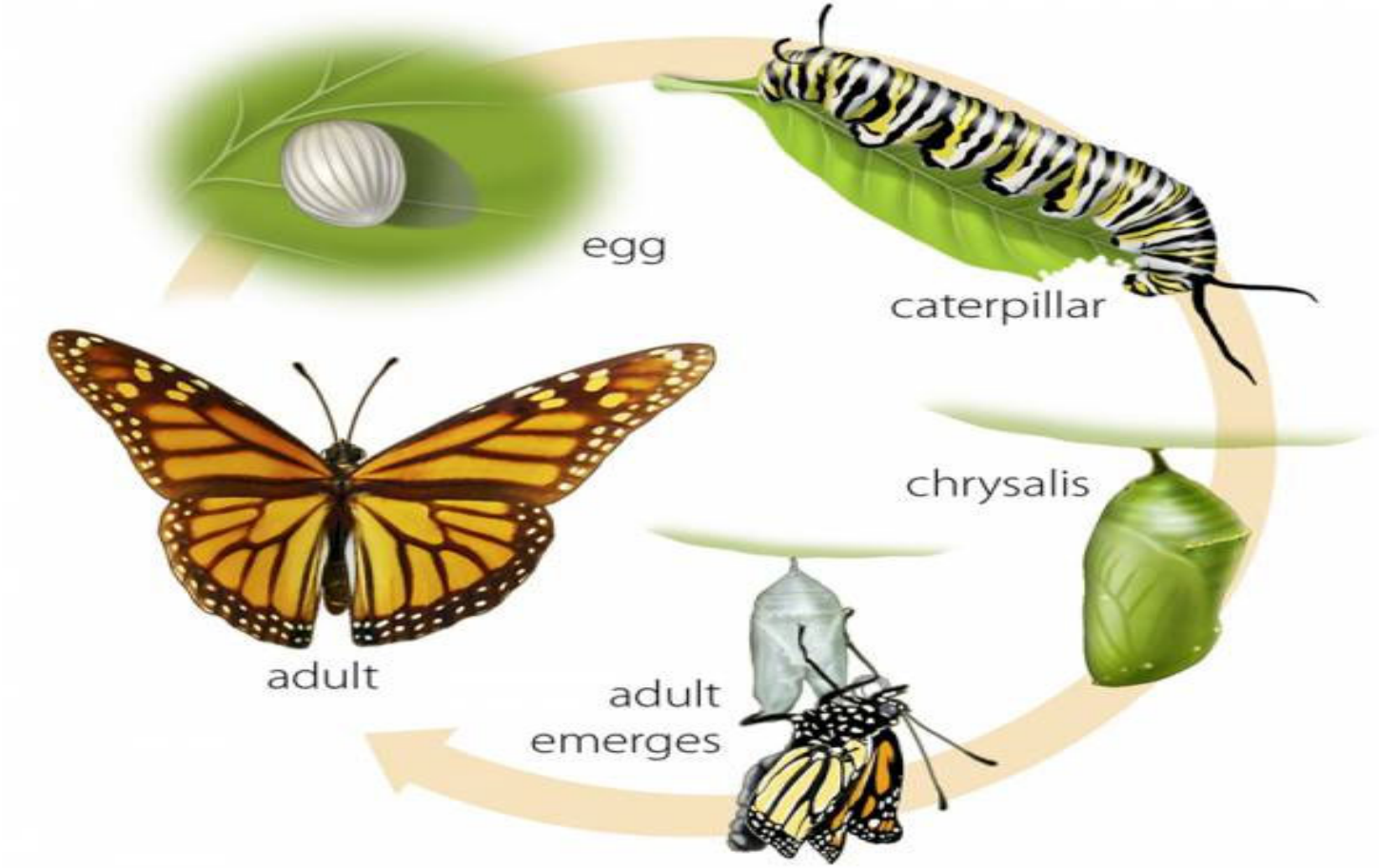
- L’adolescence vient du mot latin ***adulescens, « ce qui est en train de croître »***

- C’est une notion complexe : il s’agit à la fois d’ un phénomène social, d’un processus de maturation biologique et d’un moment de transformation psychique.

- Raymond Cahn psychanalyste, définit l’adolescence comme ***« ce temps où la conjonction du biologique, du psychique et du social parachève l’évolution du petit homme. »***

- Pour l’ Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l’adolescence est « la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l’enfance et l’âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans ». C’est une période de transition qui se caractérise par un rythme de croissance élevé et des changements psychologiques importants. Toujours selon l’OMS, l’apparition de la puberté marque le passage de l’enfance à l’adolescence. En 2015, l’OMS évalue le nombre d’adolescents à 1,2 milliards, soit un sixième de la population mondiale.

Les 3 grandes étapes de l'Adolescence



De 10 à 14 ans : l'Ado-naissance

L'Ado-naissance se vit au collège (en France), de la 6° (autour de 11 ans) à la 3° (autour de 14 ans).

- **Biophysiologiques :** Début de la puberté : fatigue physique. Maîtrise de tous les sports collectifs avec des règles complexes
- **Cognitives :** Perfectionnement des acquis
- **Affectives :** Début de la recherche de sa personnalité, les premiers flirts.
- **Sociales :** Changement de rythme de vie : entrée au collège. Distanciation professeur/ élèves (par rapport aux relations maître/ élève). Beaucoup de copains. Premières sorties et soirées sans parents
- **Le Moi :** Mon corps et mes émotions : à découvrir et à maîtriser
- **La relation au temps:** Court terme
- **Des principes existentiels :** Mes peurs, mes envies. Le jeune est un explorateur.
- **Des problématiques d'action :** Les interrogations, les questions : vers quoi je suis porté ?
- **Mode d'expressions :** Interrogation, contestation.
- **Pédagogie :** Rejeter le passé : mise en discussion du système de référence (parental et enseignant) Transformer le doute en questionnement

De 15 à 17 ans : l'Adolescence

L'Adolescence se vit au lycée dans les établissements généraux, technologiques ou professionnels (de la 2nde à la Terminale). L'orientation peut être choisie ou subie et l'école n'est plus obligatoire après 16 ans en France.

- **Biophysiologiques :** Achèvement de la différenciation morphologique filles/ garçons. Fort développement de la musculature chez le garçon. Fin de la puberté
- **Cognitives :** Nombreux questionnements.
- **Affectives :** Crise d'identité : qui suis-je réellement et quel devra être mon rôle dans la société ? Relations amoureuses/ sexuelles expérimentales.
- **Sociales :** Besoin d'indépendance (sans pouvoir l'assumer entièrement). Attirance pour le thème de la sexualité. Conflits avec les parents. Les copains d'abord : la bande. Petit(e)s copains(ines)
- **Le Moi :** Ma personnalité. Mon style
- **La relation au temps :** Long terme.
- **Des principes existentiels :** Ma vocation. Le jeune est un philosophe, un architecte.
- **Des problématiques d'action :** Les hypothèses, les constructions : le sens de ma vie
- **Le mode d'expression :** Critique, provocation, affirmation.
- **De la pédagogie :** Exemplarité des adultes référents

De 18 à 25 ans : l'Adu-lescence

L'Adu-lescence se déroule à la fois dans l'enseignement supérieur et dans le monde professionnel (stages et/ou premier emploi).

- **Biophysiologiques :** Finalisation de l'ossification du squelette.
- **Cognitives :** Régularisation des fonctions physiologiques. Ralentissement neurologique
- **Affectives :** Sexualité indépendante. Recherche de la stabilité affective
- **Sociales :** Réalisation de projets personnels. Passage de la bande aux réseaux. Majorité légale : le jeune devient responsable par la force des choses
- **Projets sociaux** : le couple, puis la famille et expériences professionnelles
- **Le Moi :** Mon projet de vie : l'insertion
- **La relation au temps :** Moyen terme
- **Des principes existentiels :** Mon rôle, ma contribution au monde. Le jeune est un promoteur, un politique.
- **Des problématiques d'action :** L'action (individuelle et collective) : mon éthique
- **Le mode d'expression :** Négociation. Synthèse
- **De la pédagogie :** Coacher, accompagner. Aider, stimuler

Les 5 troubles
les plus fréquents
chez les adolescents

Dépression et dysthymie

La dépression est un trouble qui affecte beaucoup d'adolescent-e-s. Le souci d'appartenir à un groupe, la faible estime de soi à cause d'un manque de confiance en soi, son changement physique....sont des causes possibles de la dépression à cette étape.

La dysthymie, différente de la dépression, peut aussi être présente. Ce trouble se caractérise comme étant une forme légère et en même temps chronique de dépression. Nous parlons là de périodes qui durent au minimum deux ans.

Troubles de l'anxiété

L'anxiété est très présente dans l'actualité, et s'il y a bien une étape où elle a gagné du terrain, c'est celle de l'adolescence. Les attentes qu'un-e adolescent-e peut avoir ou que les autres peuvent avoir pour lui/elle peuvent le/la mener à souffrir d'un degré élevé de stress. Ainsi, sa préoccupation à propos du fait d'être à la hauteur ou des problèmes qu'il peut avoir avec ses ami-e-s peut aussi être une source de pression.

Les symptômes qui peuvent nous alerter : Insomnie, forte irritabilité… Cela peut être pris pour des changements d'humeur si caractéristiques à cette étape de la vie. Cependant, les douleurs d'estomac sans cause apparente et la tension musculaire sont des symptômes suffisants pour demander à voir un spécialiste.

Anorexie, boulimie et compulsions alimentaires

Les problèmes liés à la nourriture sont, sans aucun doute, parmi les plus connus. Les adolescent-e-s, à cause des critiques à propos de leur corps et également poussés par ces canons de beauté impossible dont la société fait la propagande, tournent habituellement leur regard vers ce qu'ils mangent. Avec l'alimentation, ils cherchent à prendre le contrôle de leur poids, sur leur vie.

Parfois, ces troubles sont aussi la manifestation d'un problème plus grave. Par exemple, un traumatisme au cours de l'enfance qui a conduit l'adolescent à se sentir coupable, mal dans sa peau, et à se faire du mal de cette façon. Il est donc assez commun de voir que ces troubles présentent des comportements auto-destructeurs.

La phobie sociale

La phobie sociale appartient au groupe des troubles de l'anxiété mais, dans ce cas, les symptômes se déchaînent quand l'adolescent-e se retrouve dans un environnement social ou quand il va anticiper cette rencontre sociale. Interagir avec des inconnu-e-s ou devoir aller à un endroit rempli de monde peut représenter une véritable torture. Il est donc habituel de voir, au cours de l'adolescence, beaucoup de jeunes qui s'enferment chez eux. Les problèmes avec leur corps, le harcèlement à l'école et le besoin d'être accepté-e-s peuvent provoquer une phobie sociale. *(Symptômes : tachycardie, angoisses, difficultés à respirer dans un environnement social)*

Trouble dissocial et négativiste

L'adolescent vole des choses ? Il utilise la violence contre des personnes et des animaux ? Il est facile, pour des personnes qui ne sont pas expertes en la matière, de confondre le trouble dissocial / négativiste avec une problématique naturelle de l'adolescence ; malgré tout, ce type de comportement peut être un symptôme d'un problème plus grave.

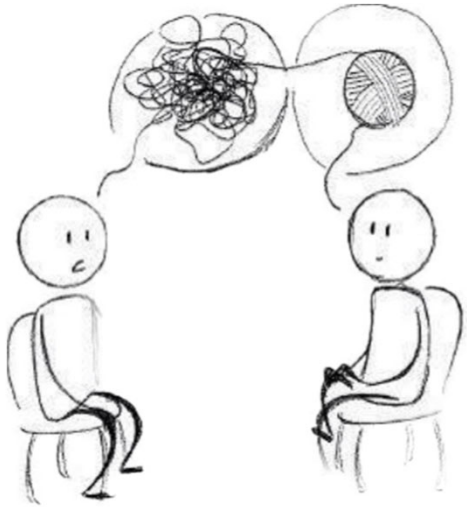
Désobéir aux adultes, ne pas respecter les normes, voler et vivre en permanence dans la colère sont quelques signaux qui peuvent indiquer la présence d'un trouble. Les jeunes semblent ne rien respecter, ils agissent sans penser, ils sont très impulsifs et ils ne prennent pas en compte l'intégrité des autres.

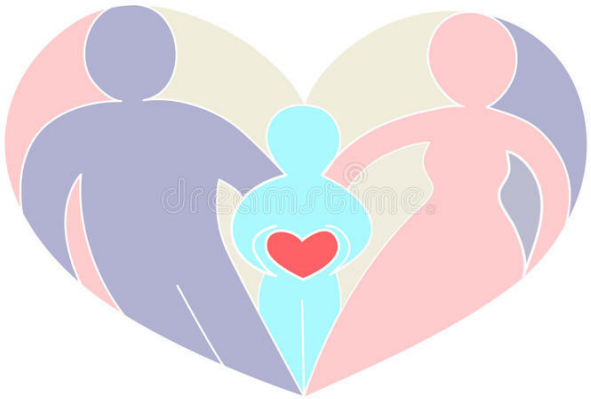
Chercher de l'aide sera très important. Il est habituel, face à un trouble de ce type, que les parents se sentent impuissants ou cherchent des raisons dans des faits erronés ; il se peut même qu'ils pensent ne pas bien avoir éduquer leurs enfants. Cependant, ces idées fausses peuvent leur faire adopter une attitude passive et soumise face à leurs enfants, une chose qui ne leur sera pas du tout bénéfique.

Un comportement ouvertement hostile, défiant et la tendance à violer les droits basiques des autres quotidiennement, qui ne montre aucun respect pour les droits ou sentiments des autres, peuvent indiquer qu'il existe un trouble auquel il faut faire face.

Comment peut on répondre aux besoins de l'adolescent en difficulté ?

- Les parents ou cellule familiale
- Les institutions
- Les professionnels de santé et social





Les parents ou cellule familiale

- Le soutien de la famille sera extrêmement important pour un adolescent. Il ne faut donc pas minimiser ou prendre pour “un truc d’adolescent” un changement ou un signe significatif de trouble mental. Il est vrai que les adolescent-e-s ne parlent pas beaucoup, que la famille n’est pas l’environnement où ils s’expriment le plus. C’est pour cette raison qu’il est indispensable de garder les yeux bien ouverts et de leur prêter une attention intelligente. Ne pas se montrer agressif avec l’adolescent sera fondamental pour chercher de l’aide et pour trouver une solution à cette conduite négative qu’il adopte. Parfois, les parents peuvent se sentir frustrés et cela peut les mener à perdre le contrôle. Cependant, il est nécessaire de garder son calme et, surtout, de demander l’aide d’un professionnel. Par exemple, si un adolescent veut perdre du poids, il est bon de l’emmener voir un nutritionniste, la parole d’un professionnel sera mieux entendu. Cette mesure sera bien meilleure qu’ignorer le problème ou établir une surveillance permanente qui ne feront que pousser l’adolescent à perfectionner ses stratégies, en cachette.

- Lors de la dernière conférence sur les méfaits d’internet, nous avons pu constater que cet outil peut parfois renfermer le jeune. Inscrivez votre ado dans un club sportif ou artistique, privilégiez les interactions sociales, afin d’éviter que votre ado isolé soit anxieux voir pire…Devenez un pro de la cybernétique, afin de partager et de protéger votre jeune. La I Génération grandie lentement, afin de leur permettre l’expérimentation de la vie, privilégiez les voyages, voir une année sabbatique (pas sur Internet) salvatrice. (Aide humanitaire, emploi civique…) Faites confiance à votre adolescent, laissez le expérimenter, faire face à ses problème, il doit apprendre à se débrouiller pour avoir confiance en lui et se sentir en sécurité par ses propres moyens, plutôt que de se cacher dans sa chambre ou derrière un écran.

Les institutions

Divers dispositifs existent pour mon adolescent en situation de souffrance social ou de handicap. les Points d'accueils écoute jeunes (PAEJ), les Maisons des adolescents (MDA).

La MDPH : La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) a une mission d'accueil, d'information, d'accompagnement et de conseil des personnes handicapées et de leur famille, ainsi que de sensibilisation des citoyens au handicap. Chaque MDPH met en place une équipe pluridisciplinaire qui évalue les besoins de la personne handicapée et une commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) qui prend les décisions relatives à l'ensemble des droits de la personne dans son champ de compétences**.**

Un diagnostic doit d'abord être établi par un professionnel de santé (généraliste, pédopsychiatre...) pour faire reconnaître le handicap de mon adolescent, puis un formulaire de demande est a remplir et à transmettre à la Maison Départemental des Personnes handicapées (MDPH)de votre département. Reconnaissance du handicap, Aides financières / matérielles, Aides aux transports, Scolarité ou orientation vers établissement médico-sociaux…

L’ASE

- L’aide Sociale à l’Enfance, également connue sous le sigle “ASE”, est un service dépendant du Conseil Départemental. Travailleurs sociaux, éducateurs spécialisés, psychologues… De nombreux professionnels sont là pour assurer la protection de l’enfance dans chaque département.
- Les missions de l’ASE ne se limitent pas au placement des mineurs en famille d’accueil comme beaucoup de Français le pensent. Au contraire, l’Aide Sociale à l’Enfance se doit aussi d’apporter un soutien matériel, éducatif et psychologique aux familles à domicile, de prévenir les situations à risque et de contrôler les personnes à qui elle a confié des mineurs.
- C’est pourquoi l’Aide Sociale à l’Enfance peut mettre en place de multiples dispositifs comme les aides financières, l’intervention d’un éducateur dans le foyer familial, le placement administratif ou encore l’accueil d’urgence des jeunes mineurs en danger.
- Les parents en situation de crise qui ne parviennent plus à assurer correctement l’éducation de leurs enfants peuvent tout à fait faire une demande à l’ASE. Pour cela, il suffit d’adresser une lettre argumentée auprès du CCAS le plus proche ou de contacter directement le service du même nom au Conseil départemental.

La Mission Locale

- Depuis plus de trente ans, les missions locales ont développé un accompagnement global en direction des jeunes. Des offres de service à destination des jeunes de 16 à 25 ans.
- Elles traitent l'ensemble des difficultés d'insertion : emploi, formation, orientation, mobilité, logement, santé, accès à la culture et aux loisirs. Cette approche globale est le moyen le plus efficace pour lever les obstacles à l'insertion dans l'emploi et dans la vie active.

Les professionnels de santé et social

- **Psychologue / Psychothérapeute** : La thérapie est un moyen de prévenir, traiter, soigner un dysfonctionnement psychologique qui amène des maux tels que des angoisses, anxiété, dépressions, TOC….
- **Educateur en libéral :** éducateur spécialisé mène des actions éducatives à effet thérapeutique. Ses connaissances théoriques, son expérience sur le terrain et sa créativité sont mises à profit pour favoriser l'épanouissement de l'adolescent, avec un soutien à la parentalité.
- **Conseiller éducatif:** il vient en aide aux familles désemparées face à leurs ados en crise.

Pour conclure…

- L’adolescence est une période charnière, dès que des difficultés psychologiques se manifestent chez un jeune, il est important de ne pas rester isolé. En dehors du cercle de la famille et des amis (qui peuvent être une aide précieuse), de nombreux moyens existent pour être à l'écoute du jeune, le conseiller, l'aider, l'orienter, comme nous avons pu les décrire.
- Notre ado n’est plus un bébé… ce qui fonctionnait jusque-là, pendant la petite enfance, n’est plus d’actualité. Comme nous tous, vous vous demandez souvent où est passé le petit bébé si gentil ? Le temps est passé par là, il faut que vous aussi tourniez la page !
- Que signifie le prendre tel qu’il est ? Cela peut être de le voir comme **une personne à part entière**, qui commence à développer sa propre vision du monde. Tentez d’accepter, par exemple, qu’il ait appris des choses avec ses amis, les réseaux sociaux, internet. Ce sont d’autres voies d’apprentissage et d’éducation, qui entrent parfois directement en concurrence avec celle que vous lui avez prodigué jusque-là.
- Prendre votre ado tel qu’il est c’est aussi envisager qu’il n’est **plus tout entier un prolongement de vous-même**, qu’il n’a plus besoin de votre présence autant que lorsqu’il était petit enfant. C’est voir en lui une vraie personnalité en développement. Si vous vous comportez de cette manière, **il ressentira du respect**, et votre relation s’améliorera.

- Pour les difficultés scolaires, tentez de trouver du temps pour aborder avec lui problèmes concrets qui le bloquent. Pour motiver un ado à travailler, il faut qu'il retrouve foi en lui et puisse se fixer des objectifs. Son moteur sera sa volonté d'indépendance.
- Votre adolescent a besoin de vous sentir fort, à l'abri de ses nombreux états d'âme. Un adolescent en crise est ingérable, c'est vrai lorsqu'on a perdu le lien avec lui. Mais rien n'est définitif à cet âge, et les choses peuvent se renverser rapidement, sur un simple détail, une simple parole, après un petit moment partagé.
- Il est victime de son propre corps et de ses pulsions. Cela n'excuse pas ses comportements, mais peut vous donner une explication partielle à certaines de ses réactions. Gardez bien à l'esprit qu'un ado agressif verbalement ne pense pas nécessairement ce qu'il dit. Il faut au maximum vous imposer en restant calme.

BIBLIOGRAPHIES

Je vous propose une petite sélection personnelle et non exhaustive de livres d'éducation bienveillante pour accompagner vos ados

- **On ne se comprend plus ! (Isabelle Filliozat)**
- **La discipline positive pour les adolescents (Jane Nelsen)**
- **Petit décodeur de l'adolescent en crise (Anne-Claire Kleindienst et Lynda Corazza)**
- **Le cerveau de votre ado (Daniel Siegel)**
- **Non, votre ado n'est pas feignant (Nathalie Anton)**

Mot de la fin…

L'enfance, l'adolescence, l'adulte et la vieillesse sont les véhicules de notre existence.

A nous de bien conduire nos enfants et de mieux accompagner nos adolescents,

Pour que leur vie d'adulte soit heureuse.

Merci pour votre écoute …

Delphine girardeau