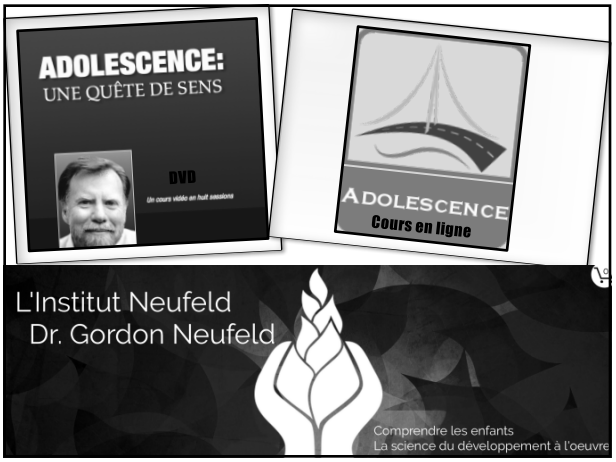
Adolescence

Démystifier le parcours

Présenté par Catherine Korah
Matériel par l'Institut Neufeld Francophone



Signification fondamentale de l'adolescence:

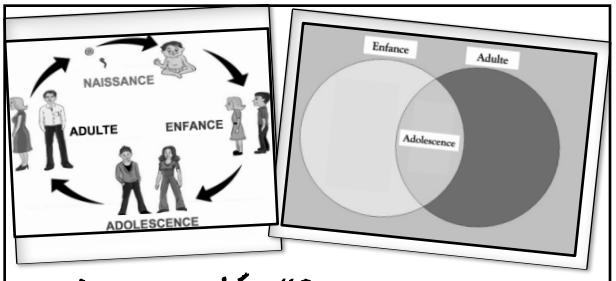
Croissance en maturité

Rubrique de la présentation

- **Une explosion de la conscience**
- **Un processus d'individuation**
- **Un parcours émotionnel**
- **En s'écartant du droit chemin**
- **Qu'ont besoin les ados de notre part?**

Aperçu clé #1

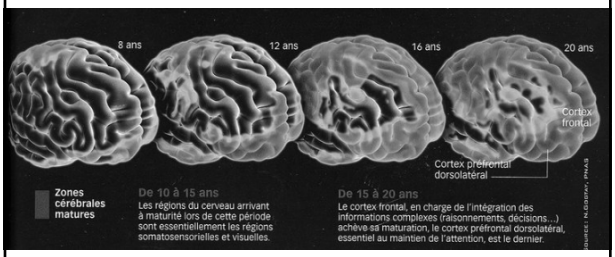
La transition adolescente est idéalement comme traverser un pont, mais est plus typiquement comme marcher dans un labyrinthe.



Aperçu clé #2

L'adolescence n'est pas sa propre phase; Nos adolescents agissent parfois comme des adultes, mais restent souvent comme des enfants.

Développement du cortex préfrontal



Le CERVEAU IMMATURE

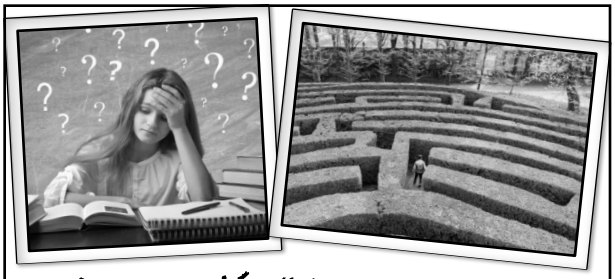
a de LA DIFFICULTÉ à gérer les émotions fortes et à prendre de « bonnes décisions » parce qu'il n'est **pas prêt à:**

1. **trouver l'information de manière efficace** et rapide en raison d'un **cervelet** insuffisamment développé
2. Avoir une **vue « d'ensemble »** en raison d'un **corps calleux** sous-développé; mauvaise communication entre les hémisphères gauche et droit
3. **Tempérer** ses réactions émotionnelles en présence de pensées et de sentiments contradictoires du fait d'un **cortex préfrontal** sous-développé

En conséquence, les ados **COMPRENNENT souvent davantage**, mais ils ne **peuvent** pas FAIRE mieux car l'émotion l'emporte sur la RAISON. Le comportement s'améliorera quand la maturation se produira. Toutefois, CE PROCESSUS REQUIERT DU TEMPS.

Aperçu clé #3

Bien que les relations entre pairs soient typiques à l'adolescence, elles nécessitent encore beaucoup d'implication des adultes.



Aperçu clé #4

Les problèmes d'apprentissage, émotionnels et comportementaux s'ajoutent aux défis, mais le parcours de l'adolescence à la base demeure sensiblement le même.

Les changements développementaux à l'ADOLESCENCE

Une explosion de la conscience

Explosion de la conscience

À la puberté commence une nouvelle conscience de type adulte:

- **Conscience réflexive**:
  regarder vers l'intérieur, pour prendre une relation avec soi-même
- **Conscience spéculative**:
  regarder vers le haut, voir ce qui pourrait être, les idéaux des choses

Cette nouvelle conscience est destinée pour faciliter la **découverte du SOI** dans le contexte de l'expérience intérieure et les idéaux.

Explosion de la conscience

- **Centré sur soi (égocentrisme)**
  - *Moi moi moi! Tout est à propos de moi!*
  - *Tout le monde est si dur envers moi!*
  - *Seulement ce que je pense compte*
- **Conscient de son image**
  - *Tout le monde me regarde!*
  - *Je ne peux pas faire ça - je vais avoir l'air bête!*
  - *Je ne peux pas porter ça, tout le monde va rire de moi!*
- **Idéaliste**
  - *Je peux facilement vivre dans un appartement tout seul*
  - *Ça ne m'arriverait jamais! Je ne vais pas avoir un accident!*
  - *Je n'ai pas besoin de finir l'école pour réussir dans la vie*

Explosion de la conscience

TENTATION

Résister à la réflexion et au sentiment

DÉFI

Pour rester engagé et embarquer sur le parcours

Explosion de la conscience

Notre RÔLE
en tant qu'adulte

enseignant
mentor
parent
coach
grand-parent
pourvoyeur
conseiller

- **Ajuster notre perception**
  - Nécessite de la patience et de la confiance dans le processus de développement
  - Prendre l'égocentrisme moins personnellement
- **Ajuster notre position**
  - Se retenir d'imposer ses propres repères
  - Fournir des outils et des opportunités d'autoréflexion
- **Faire de la place pour**
  - Les pensées et les idées de l'adolescent
  - sa propre expression et exploration

Permettre de faire ressortir ce qui existe à l'intérieur de l'adolescent:

- nécessite de la patience et de la confiance dans le processus du développement
- demande de faire ressortir les idées, les intentions, les points de vue, les jugements, les projets, les priorités, etc. de l'adolescent
- exige de ne pas imposer son propre point de vue ni de s'opposer à celui de l'adolescent
- implique de fournir les outils et les opportunités pour l'auto-réflexion

Explosion de la conscience
Outils pour l'épreuve

Activités qui peuvent aider les adolescents à rester engagé dans l'auto-réflexion:

- **Écriture / poésie**
- **Carnet de croquis**
- **Instrument de musique**
- **Voix / chanson**
- **Temps en nature**
- **Photographie**
- **Danse**

Les changements développementaux
à l'ADOLESCENCE

Un processus d'individuation

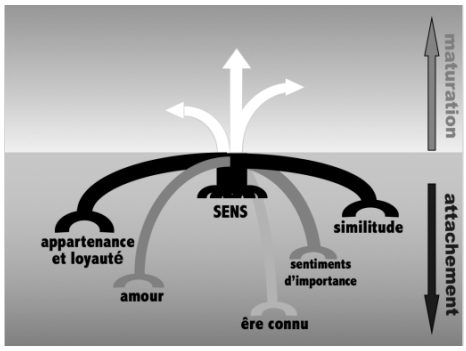
Processus d'individuation

Une identité en cours de maturation

- En **s'identifiant** avec ses propres attachements
- A travers son **émergence** (développement de soi)

Trouver sa place dans la société en tant qu'individu découle de la sécurité et du lien avec sa base d'origine

Processus d'individuation



Processus d'individuation

TENTATION

Se conformer

...ou ne pas former le soi

DÉFI

Être soi-même

MODÈLE DE RÉFÉRENCE

attachement aux PARENTS et autres adultes responsables ⇨ émergence comme INDIVIDU ⇨ possibilité de rapports avec LES PAIRS sans perdre son individualité ou les attachements adultes

ATTACHEMENT OU FUSION → DIFFÉRENCIATION OU INDIVIDUATION → INTÉGRATION

MODÈLE DE RÉFÉRENCE

attachement aux PARENTS et autres adultes responsables ⇨ émergence comme INDIVIDU ⇨ possibilité de rapports avec LES PAIRS sans perdre son individualité ou les attachements adultes

ATTACHEMENT OU FUSION → IMMATURITÉ → FUSION AUX PAIRS

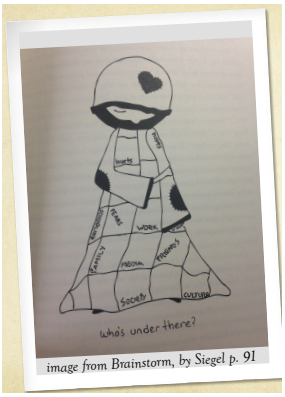
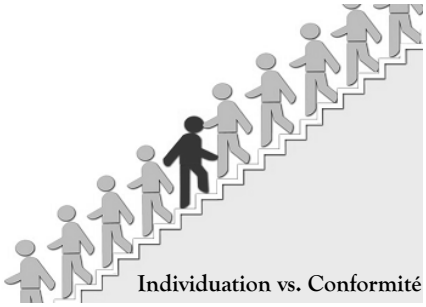


image from Brainstorm, by Siegel p. 91

QUI SUIS-JE ?

- Faire une place pour TOUTES les parties de moi
- « Je suis ceci et cela »



Processus d'individuation

Notre RÔLE en tant qu'adulte

enseignant
mentor
parent
coach
grand-parent
pourvoyeur
conseiller

- **Ajuster notre perception**
  - Reconnaître la tentation de se conformer
- **Ajuster notre position**
  - Savoir quand prendre du recul et quand intervenir
  - Demeurer présent dans le processus
  - Accompagner l'angoisse et la confusion
- **Faire de la place pour**
  - Que l'adolescent soit lui-même
  - Explorer sa propre identité

PLAN DE RECHANGE

attaché aux PARENTS et à d'autres adultes responsables de l'enfant ⇨ attachements aux **ADULTES SIGNIFICATIFS** **qui guident le jeune** vers l'âge adulte ⇨ capable d'une **relation appropriée** avec les PAIRS

Processus d'individuation

Outils pour l'épreuve

Explorer tous les aspects de soi:

- **Physique**: comment nous nous voyons, essayons et expérimentons
- **Émotionnel**: émotions reconnues et invitées
- **Pensée**: questions, opinions, points de vue, valeurs, intérêts
- **Social**: qui je suis avec mes amis, ma famille, ma communauté
- **Spirituel**: croyances, significations, questions existentielles

** Inclue jouer avec des "masques" (personnages, le faux soi)*

Augmentation de l'appétit pour l'autonomie

Découvrir sa propre volonté

L'instinct de *Contre-* Volonté

… est une réaction de défense quand il y a perception de contrôle et de coercition

Par VOLONTÉ, on entend:

- **intentions et initiatives**
- **vœux et souhaits**
- **préférences et priorités**
- **jugements et opinions**
- **valeurs et buts**
- **plans et décisions**
- **sens et motivations**
- **objectifs et raisons d'être**

La ***Contrevolonté***

S'OPPOSER à la
VOLONTÉ d'AUTRUI…

L'instinct de *Contre-* Volonté

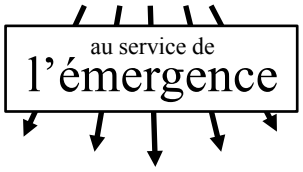
… favorise l'attachement en protégeant des influences et des demandes extérieures

La ***Contrevolonté*** se manifeste quand la pression exercée est plus grande que la quête de la proximité chez l'enfant

ordres	**>**	**mouvement vers l'obéissance**
obligations	**>**	**désir de faire fonctionner**
attentes	**>**	**désir de plaire**
demandes	**>**	**tendance à se soumettre**
pression	**>**	**désir d'être à la hauteur**
force	**>**	**désir d'être bon**

La ***Contrevolonté***

S'OPPOSER à la
VOLONTÉ d'AUTRUI…

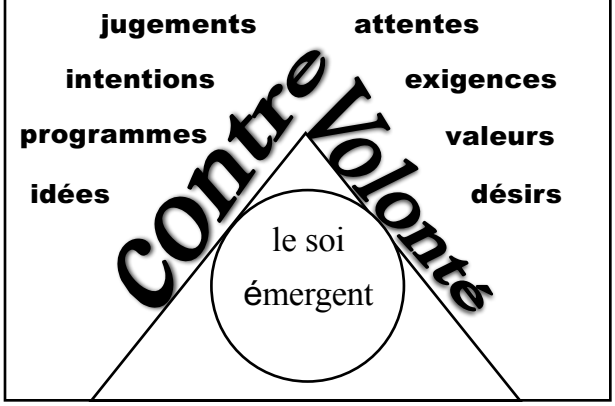


L'instinct de *Contrevolonté*

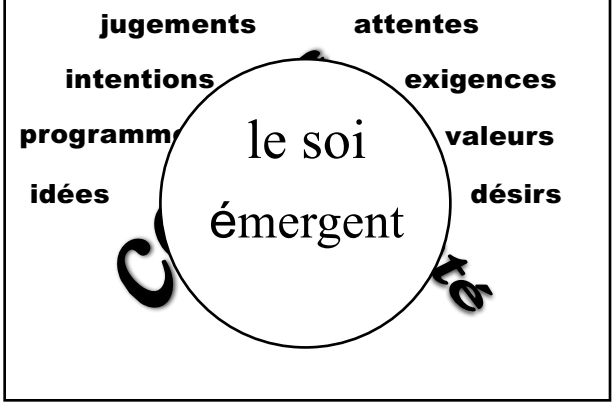
… favorise le développement en préparant la voie au fonctionnement distinct

Le premier pas dans la découverte de sa propre VOLONTÉ consiste à résister et à s'opposer à la VOLONTÉ des autres.

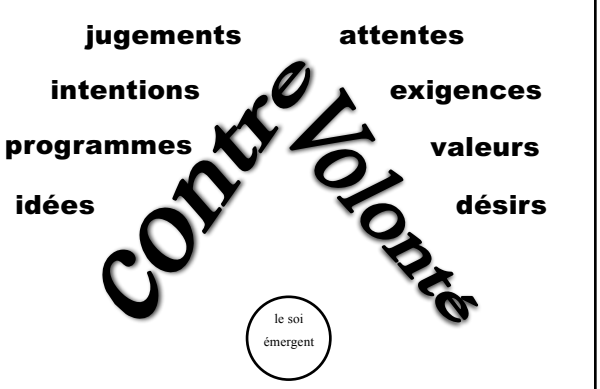
LA VOLONTÉ DES AUTRES



LA VOLONTÉ DES AUTRES



LA VOLONTÉ DES AUTRES



La *Contre*-Volonté se produit quand l'expérience de la **coercition** est plus grande que le sentiment de sa **propre *VOLONTÉ***

attentes	>	**initiative**
pression	>	**raison d'être**
exigences	>	**désirs**
obligations	>	**envies**
directives	>	**intentions**
apports extérieurs	>	**curiosité**
incitatifs / récompenses	>	**intérêt**

Augmentation de l'appétit pour l'autonomie

Notre RÔLE en tant qu'adulte

enseignant
mentor
parent
coach
grand-parent
pourvoyeur
conseiller

- **Ajuster notre perception**
  - Prendre les choses MOINS PERSONNELLEMENT
  - Reconnaître l'instinct impliqué
  - Visant à "ne pas nuire"
- **Ajuster notre position**
  - Normaliser en transmettant qu'une certaine résistance fait partie du processus
  - Placer l'adolescent en charge lorsque possible (cela signifie également une responsabilité changeante)
- **Faire de la place pour**
  - Pour que l'adolescent montre sa propre "volonté"

...être patient

GARDER LA CONTREVOLONTÉ EN TÊTE

- **Les enfants/ados ne sont pas conçus pour qu'on s'occupe d'eux hors d'un contexte d'attachement**
- **Reconnaitre que la contrevolonté est une réaction naturelle à ce qui est perçu comme une contrainte**
- **Retenir que les rôles ne sont pas pertinents pour les enfants/ados, qu'ils ne les reconnaissent pas**
- **Anticiper la contrevolonté afin d'ajuster son intervention en conséquence**

« Faire un pont » à la contrevolonté

- Ne PAS prendre la contrevolonté à titre personnel, ne pas se laisser aliéner
- Ne PAS utiliser la séparation comme conséquence à la résistance
- Maitriser ses réactions face à la contrevolonté
- Attirer l'attention vers la prochaine connexion

« Faire un pont » à la contrevolonté

- Présenter la résistance comme NORMALE et naturelle
- Ne PAS se concentrer sur le comportement
- TRANSMETTRE que la relation peut tenir le coup
- RÉPARER les dommages causés par les répercussions de la contrevolonté

RÉDUIRE LA PRESSION ET LA CONTRAINTE

- s'abstenir d'utiliser un ton autoritaire ou de donner des ordres
- ne pas communiquer explicitement toutes nos attentes
- s'abstenir de dire JE VEUX QUE, les IL FAUT QUE et les TU DOIS
- Engager le jeune avant de lui donner des directives et pousser le moins possible
- orchestrer le comportement à l'aide de structures et de routines

ENCOURAGER L'ÉMERGENCE

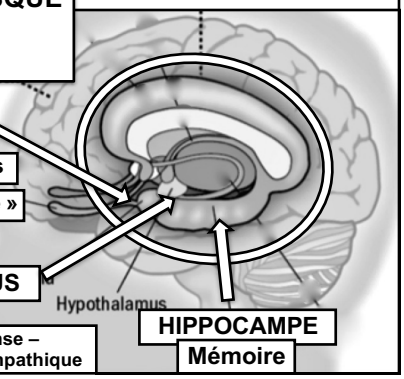
- consulter sur les idées et les opinions
- mettre l'emphase sur la volonté de l'adolescent: intentions, préférences, désirs, etc.
- faire de la place pour les initiatives et les engagements de l'adolescent
- solliciter les bonnes intentions au lieu d'imposer des conséquences
- lui permettre une prise en charge lorsque c'est approprié et possible

Les changements développementaux
à l'ADOLESCENCE

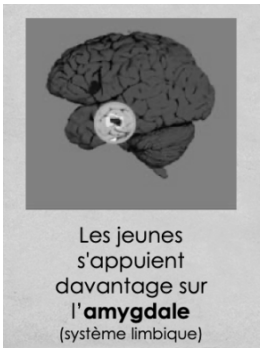
Un parcours émotionnel

D'où origine les émotions ?

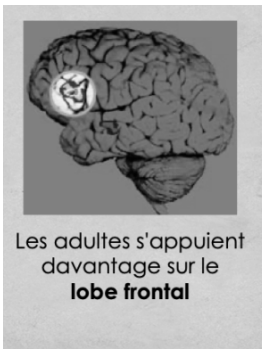
SYSTÈME LIMBQUE
LE CERVEAU ÉMOTIONEL



Parcours émotionnel



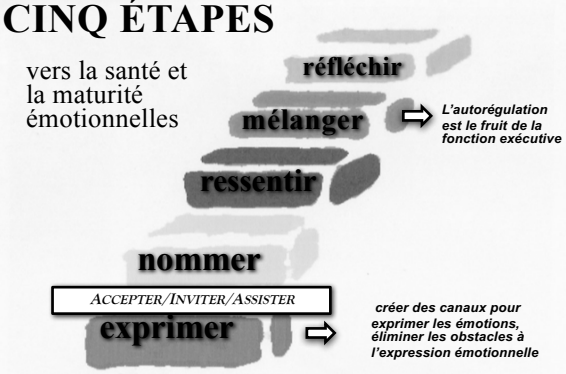
Les jeunes s'appuient davantage sur l'**amygdale** (système limbique)



Les adultes s'appuient davantage sur le **lobe frontal**

CINQ ÉTAPES

vers la santé et la maturité émotionnelles

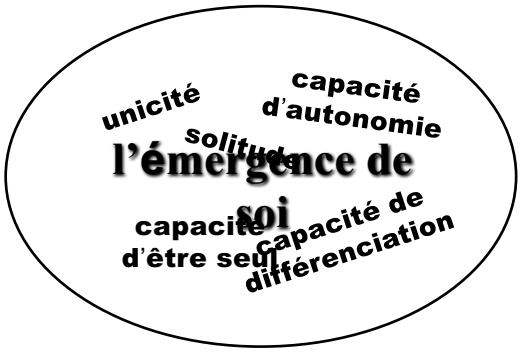


Beaucoup de sentiments intenses

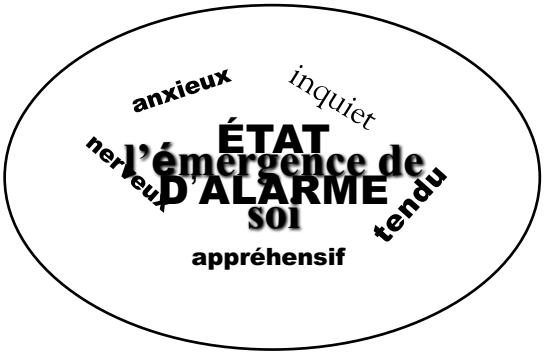
- Sentiments de **séparation, de distinction et de changement** dans les relations
  - *Tout change autour de moi*
  - *Je ne suis plus aussi proche de mes parents*
  - *Je ne peux plus leur dire ce qu'il y a en moi, parce que je ne suis même pas certain de ce que je ressens*

- Sentiments **d'alarme, de peur**.... le monde s'ouvre et devient plus grand
  - *Tout le monde me regarde! tout le monde me juge!*
  - *Je suis anxieux de tout ce qui se passe autour de moi! C'est trop!!!*
  - *Je critique tout parce que je peux imaginer comment ça devrait être ... alors pourquoi ça ne l'est pas!*
  - *Je suis tellement frustré et énervé avec tout le monde autour de moi!*

Sentiment de SÉPARATION



Sentiment d'ALARME



Beaucoup de sentiments intenses

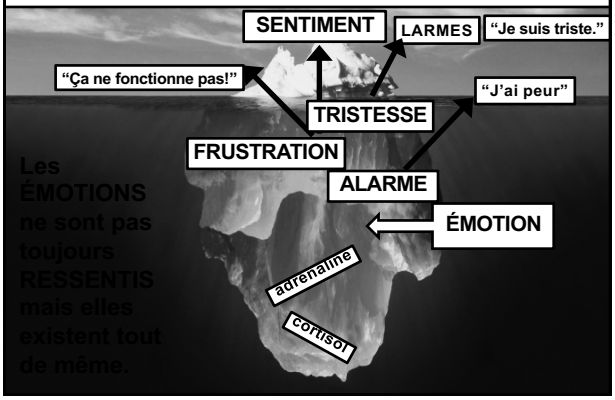
- Sentiments de **perte et de deuil**
  - *Rien n'est plus pareil ... Je veux redevenir un enfant*
  - *Je veux que les choses ralentissent, les choses deviennent trop compliquées*
  - *Je veux que les choses soient faciles comme avant, je ne veux pas grandir*

- Sentiments de **tristesse, de l'ennui et de solitude**
  - *Je me sens si seul*
  - *Personne ne me connait*
  - *Personne comprend*
  - *Je suis le seul à passer par là*

Beaucoup de sentiments intenses

- Sentiments croissant du **besoin d'indépendance**
  - *Si tu me dis de faire quelque chose, je ferai le contraire*
  - *Si vous exigez que je le fasse, je refuserai*
  - *Si vous continuez à me harceler, je vais m'écarter*
  - *Si vous me forcez à ressentir ou à penser d'une certaine manière, je ne vais pas*
- Sentiments **partagés, d'incertitude et de confusion**
  - *Je ne sais pas ce que je ressens pour quoi que ce soit*
  - *Rien ne se sent défini, tout semble nuageux, parfois je me sens fou*
  - *Rien n'est plus noir et blanc, seulement gris*
  - *Parfois, je ne peux pas gérer ma propre pensée - ça me fait peur*

Une ÉMOTION se tourne en SENTIMENT lorsque celle-ci est RESSENTIE et devient consciente



Parcours émotionnel

TENTATION

Remplir le vide plutôt que de le ressentir

DÉFI

Faire de la place aux émotions

Incluant la tristesse

Parcours émotionnel

Notre RÔLE en tant qu'adulte

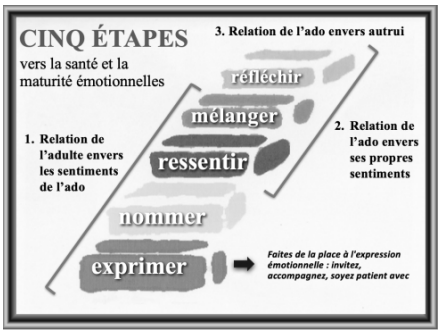
enseignant
mentor
parent
coach
grand-parent
pourvoyeur
conseiller

- **Ajuster notre perception**
  - Reconnaître que les émotions nous arrivent, par opposition à être sous notre contrôle
  - Comprendre la maturation comme étant clé afin de gérer les émotions
  - Reconnaître les émotions comme étant non tempéré et intense
- **Ajuster notre position**
  - Rester présent tout au long
  - Les garder (et les autres) en sécurité
  - Ne pas les alarmer avec notre propre alarme, frustration ou désapprobation
- **Faire de la place pour**
  - Les émotions qui se présentent, y compris la peur, la mélancolie et le désespoir
  - L'expression et le type de libération

…même pour les choses inconfortables

Parcours émotionnel

Notre RÔLE en tant qu'adulte



Parcours émotionnel

Outils pour l'épreuve

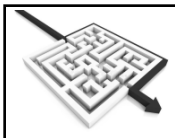
- **Trouver du REPOS**
- **Trouver de la LIBÉRATION**

Parcours émotionnel
Outils pour l'épreuve

Les changements développementaux
à l'ADOLESCENCE

En s'écartant du droit chemin

En s'écartant du droit chemin
Lorsque tenté par la technologie

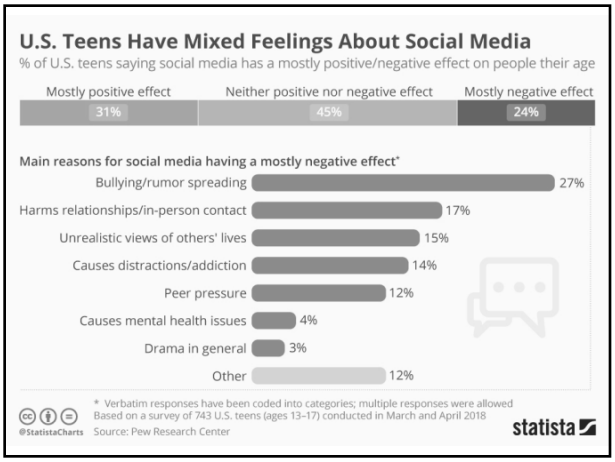


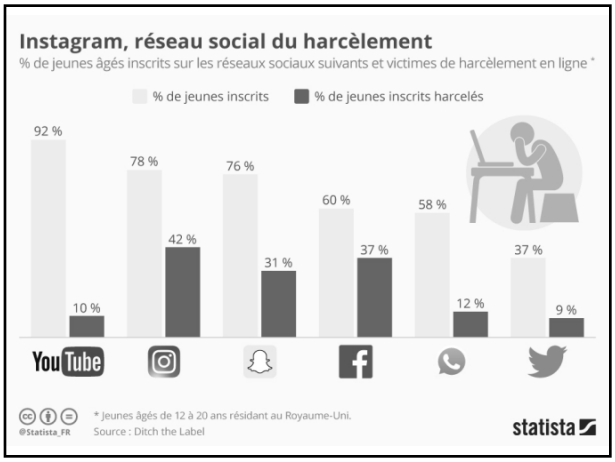
L'impact de la technologie

- La technologie offre des **RACCOURCIS** et des **OPTIONS D'ÉVASION** irrésistibles
- **COURT-CIRCUITE LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSES** des dans le cerveau et peut donc devenir addictif (ex. jeux vidéos)
- Plutôt **STIMULANT** que libérateur - peut entraîner l'évitement des sentiments vulnérables, tels que la déception
- Remplit **L'ENNUI ET LA SOLITUDE**, mais ne laisse pas d'espace pour la vraie réalisation et les résultats créatifs
- Peut créer une **CONNEXION SUPERFICIELLE** (faux sentiment d'être connu) - peut entraîner une perte d'appétit pour une relation réelle
- Tourne autour de **L'ORIENTATION DES PAIRS** et **N'A PAS DE FIN**

L'impact des médias sociaux

- L'étiquette sociale est moins observée en ligne qu'en face-à-face (plus facile d'être irrespectueux derrière un écran)
- Certaines fonctions des médias sociaux ('like', suivre, commenter, etc.) augmentent l'impact négatif au niveau émotionnel.





Conseils pour une utilisation saine de la technologie

- Établir des **limites cohérentes** sur les heures d'utilisation des médias ainsi que sur les types de médias autorisés à utiliser.
- Éviter l'exposition aux appareils ou aux écrans au moins **1 heure avant le coucher**.
- Décourager l'utilisation d'engin de divertissement **pendant l'heure de devoirs**.
- Planifier des **moments ensemble**, tel que les souper en famille, **sans accès aux écrans**.
- Participer à des **activités familiales** qui favorisent le bien-être, tel que le sport en famille et les jeux de société.
- Donner le **bon exemple** en éteignant la télé et son téléphone lors de moments en famille.

En s'écartant du droit chemin

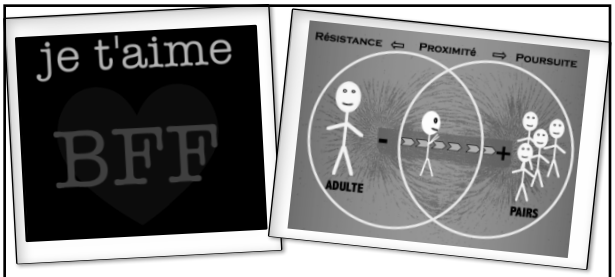
TENTATION

Se connecter superficiellement

...ou se déconnecter

DÉFI

Pour développer des racines saines



En s'écartant du droit chemin

Lorsque les pairs remplacent les adultes

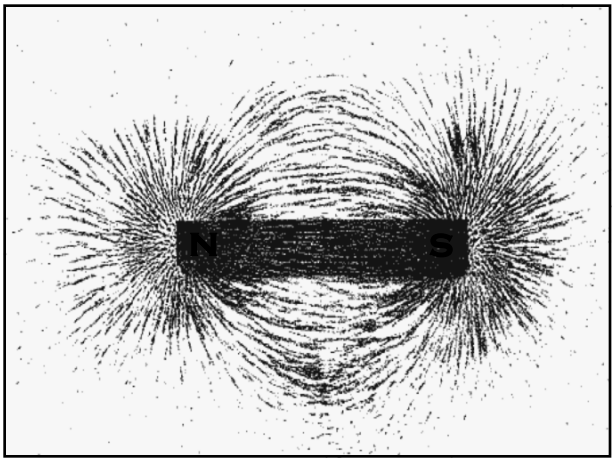
Quand les pairs comptent plus que les parents

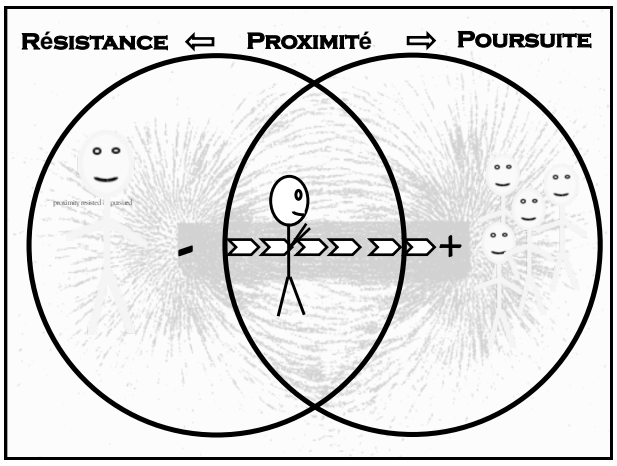
« J'entends régulièrement les parents s'inquiéter au sujet de leur enfant et si celui-ci se fait des amis et s'intègre bien parmi les autres. Cela créé le besoin d'exposer leur enfant à beaucoup d'enfants, d'organiser pleins d'activités d'enfants et de les aider à tout prix à trouver leur meilleur ami. »

« Ce qui est rarement abordé, est le risque lié à pousser les enfants à sur-socialiser, surtout en bas âge. Il est possible que cet élan origine de la conviction que les enfants acquièrent leurs habiletés sociales en étant entourés d'enfants du même âge. L'idée que d'autres enfants immatures peuvent aider un jeune enfant à grandir et agir de manière plus mature est tout à fait erronée. »

« La pression de mettre un jeune en contact avec ses pairs révèle également un manque d'appréciation du rôle essentiel que jouent les adultes dans la croissance des enfants. Ce n'est pas un problème qu'un enfant ait des amis, le problème est lorsque l'attachement à un pair remplace le besoin d'une connexion adulte. »

https://macnamara.ca/portfolio/when-peers-matter-more-than-parents/



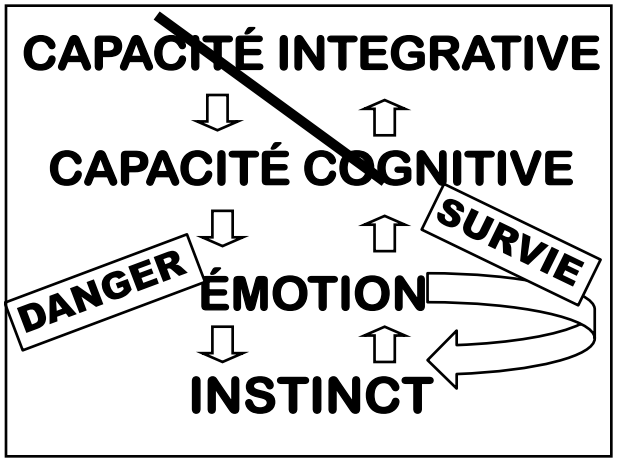


polarité positive	polarité négative
recherche la compagnie	s'effarouche
établit le contact	résiste au contact
se fait aimer	éloigne les autres
a du respect pour	regarde de haut
est attentif et à l'écoute	ignore et néglige
imite et copie	se moque et singe
s'approprie	renie
se montre loyal	s'oppose et trahit
chérit	se montre méprisant
veut gagner la faveur	ridiculise et se moque
fait en sorte que tout fonctionne	gâche les choses
veut compter aux yeux de l'autre	n'accorde aucune importance
cherche à plaire	dérange et irrite
se lie facilement	évite
aime	déteste
partage ses secrets ou protège les secrets de l'autre	ne partage pas ses secrets et invente des rumeurs

L'influence des pairs

Les interactions avec les pairs sont une source majeure de blessures.

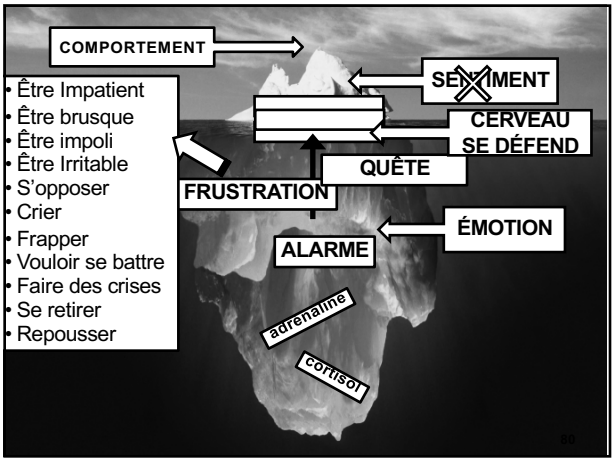
- **trop de séparation**
- **trop de honte**
- **trop d'insécurité**

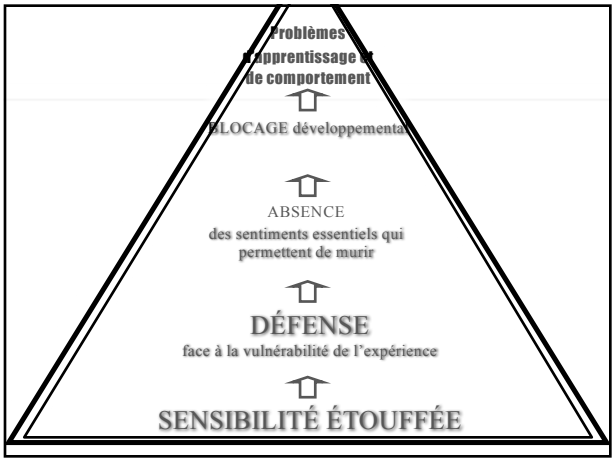


En s'écartant du droit chemin

De s'endurcir pour survivre

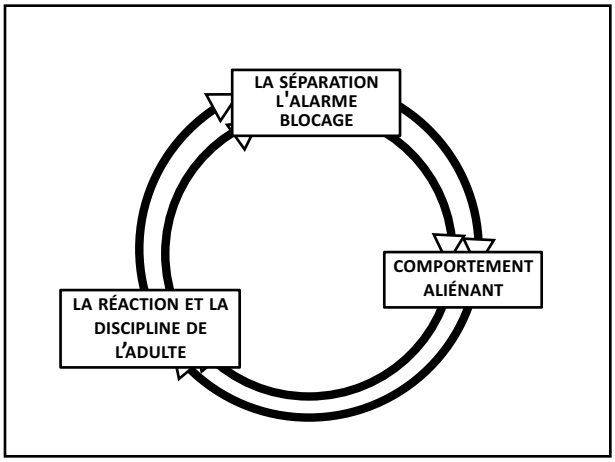
De garder le cœur tendre





En l'absence de pouvoir, on a tendance à réagir en:

- Nous avons tendance à supposer que le problème est dû à un manque de connaissances et de se retourner vers les spécialistes pour davantage de savoir-faire
- Certains abandonnent et renoncent à leurs responsabilités bienveillantes
- Nous avons tendance à recourir à la force et aux moyens de pression



En s'écartant du droit chemin

Notre RÔLE en tant qu'adulte

enseignant
mentor
parent
coach
grand-parent
pourvoyeur
conseiller

- **Ajuster notre perception**
  - Reconnaître quand nous perdons notre adolescent à ses pairs
  - Comprendre que le "COMMENT" n'est pas la réponse
- **Ajuster notre position**
  - Rester présent
  - Approfondir la relation
  - Prendre les devants en gardant l'adolescent en sécurité
- **Faire de la place pour**
  - Les pensées et les sentiments de l'adolescent
  - Le "soi" du jeune
  - Les attachements compétitifs (trouver un moyen de conserver les pairs du même côté)

Créer de l'espace pour un village plus élargie

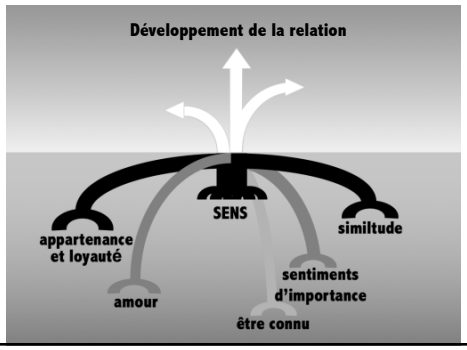
Les changements développementaux
à l'ADOLESCENCE

Qu'ont besoin les ados de notre part ?

Besoin d'implication des adultes

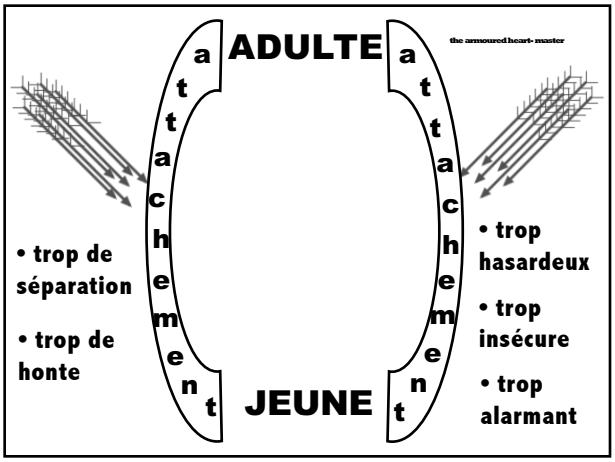
Ce qui compte le plus, ce n'est pas ce que nous faisons, mais QUI NOUS SOMMES pour nos ados.

Besoin d'implication des adultes



Concentrez-vous sur la relation et laissez celle-ci travailler pour vous.

Les outils de l'attachement



Besoin d'implication des adultes

- **Attachement et relation changeante**
  - Tenez a lui/elle tout en laissant aller
  - Restez friand de votre adolescent! (délice + plaisir + chaleur)
  - Quelle est la 1re chose que voit votre ado quand il/elle passe la porte?
  - J'aimerais que mon parent puisse me percevoir malgré mes erreurs...
- **Implication**
  - Rencontrez votre ado dans ses intérêts aussi!
  - Soyez activement engagés dans leur vie où vous pouvez
  - N'ayez pas peur de devenir bête ou de montrer votre côté humoristique

Besoin d'implication des adultes

- **Communication**
  - Il s'agit d'écouter de plus en plus, plutôt que d'être entendu
  - Les adolescents doivent traiter les choses du début jusqu'à la fin
- **Dialogue et consultation**
  - Avoir plutôt un rôle consultatif dans leur vie, en reconnaissant qu'ils seront de plus en charge de leur vie
  - Incluez-les et faites de la place pour leurs pensées, en reconnaissant qu'ils sont en effet en croissance

Besoin d'implication des adultes

- **Moment opportun**
  - Choisissez le bon moment pour livrer votre pensée...
    - ✓ Avez-vous un adolescent réceptif et ouvert en ce moment?
    - ✓ Avez-vous un jeune qui veut entendre ce que vous avez a dire?
  - Planifiez vos pensées, prenez le temps de vous calmer et de gérer vos propres émotions
  - Si ce n'est pas le bon moment, attendre a plus tard ou une autre fois. À moins qu'il y ait un risque de sécurité à ce moment précis. Assurez vous d'être calme et tempéré.

Misez sur les structures et les rituels familiaux

Repas en famille sans écran	Rituels du matin ou du dodo	Soirée jeux ou soirée cinéma
Sortie du dimanche – marche, randonnée en voiture	Rituels durant les occasions spéciales	Voyage sans accès à la technologie, être près de la nature

Merci!

Pour en connaitre davantage:
https://neufeldinstitute.org