

Être Ado en 2025

Pr Catherine Joussemme
CHICAS CHBD

Pr C. Joussemme
CHICAS
CHEB

Maurice Godelier (2004) Métamorphoses de la parenté. Paris, Fayard, 2004

→ *Bases de la vie en société*

- Parenté: A qui appartiennent les enfants?

- Parentalité:

- **Exercer des Fonctions** → prendre soin, protéger, éduquer, **transmettre +++**

Quand on regarde un bébé → des millions de synapses se connectent...

- **Qui les exerce?** → chez nous ++ les deux parents

Pas de relais officialisés dans le groupe → plus de fragilité, plus de poids à porter pour les parents ++ si séparation, monoparentalité

Nous sommes des héritiers (transgénérationnel, chromosomes, épignétique)

Processus d'adolescence : nouvelle phase de séparation

**++ allers / retour comme
le « post-it » (P.
Attachement)**

→ Nécessité de
transformation de la
qualité et de l'intensité
des liens

→ Besoin de zones
« neutres »

→ Besoin de la fiabilité
parentale (continuité)

→ Rôle majeur de la capacité des
parents à se séparer et à évoluer
(« crise du milieu de vie »), /
sécurité et solitude

SOLIDITE individuelle des parents

On n'est pas tous égaux → SOUTIEN



**S'arracher
Au risque
de se perdre**

**Se séparer
En se retrouvant
toujours**

Processus d'adolescence : nouvelle phase d'individuation

Attaque des images
parentales

Trouver ses propres
valeurs

Trouver ses
« Idéaux du Moi »
~~Registre de
l'Idéal~~

→ Recours au groupe:
autorisation parentale
(pas de vécu d'abandon)
→ les amis (les « vrais »)

→ Importance des « zones »
transitionnelles (créativité)
→ école, autre...

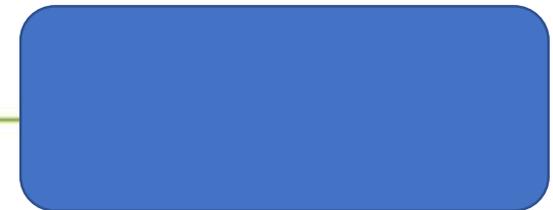
L'adolescence: Une transformation des liens

- Possibilité de sexualité d'adulte: réactivation Œdipe puis entrée dans sa vie propre...
 - Envie
 - Crainte
 - À quel rythme
- Pb sites porno



L'adolescence: les changements du corps...

- ++Nouvelle image du corps (Dolto) → regard des parents (88% « me trouvent beau », - si obèses ou en surpoids : critères sociétaux...et ici ++)
 - Enjeux narcissiques (pression: « assurer ») → estime de soi...
 - Être fille / garçon → sexualité /identité de genre
 - Images identificatoire possibles...
++ étroitement dépendant de culture donc pb du « fake »!
- Confrontation avec « le réel »:
ce qu'on ne sera jamais...Deuils



Nos adolescents

- Pas de caricature → média (*désenchantés, désabusés, découragés, perdus, sacrifiés, galères*)
- ++ des inégalités (trajets de vie, transgénérationnelles → vulnérabilités)

Facteurs de vulnérabilité (à repérer / prévention et soutenir)

Ex: deuil parental, disputes familiales

Risque:
AUTOSABOTAGE

Facteurs de protection (à développer / prévention et à soutenir)

Ex: Créativité (52.4% / 55.9%)

Réaction:
RÉSILIENCE

construction du cerveau (même si reste ++ souple et « rattrapable »)

→ influence de l'éducation, stress, etc. → « Pierre polie » et non « pierre taillée »

- **1) Phase anténatale:** **synaptogénèse ++**
6 mois grossesse → 2 mois après naissance
SNC et SE
- **2) Phase entre 2 et 10 mois:**
le nombre de synapse **quadruple**
- **3) Phase entre 10 mois et 5 ans:**
décroissance = **sélection synaptique** (NB divisé par 2)
++++ rôle de l'environnement (choix...)
- **4) Phase entre 5 ans et puberté:**
sélection synaptique se poursuit
- **5) Adolescence:**
synaptogénèse ++ et **sélection synaptique**
- **6) Puis, adulte, stabilisation synaptique:**
production, sélection, modification des réseaux par P. apoptotique (synapse s'autodétruisent en réponse à des signaux)

- 10% des connexions sont établies à la naissance
- 90% se construisent ensuite
- **La neurogénèse et la neuroplasticité** permettent au cerveau de s'adapter aux différentes demandes qu'on lui impose à diverses étapes de la vie

Sélection synaptique:

- Se fait en réponse aux stimulations: Sociales / Émotionnelles/ Comportementales
- Loi du **USE IT, OR LOOSE IT** : seules les connexions utilisées régulièrement perdurent et prospèrent

Pb si événement / période critique
Nous ne sommes pas « égaux »
Nous sommes tous différents et remarquables, **avec intelligences variées**

Période critique: Adolescence NE PAS EN RAJOUTER

Cortex préfrontal traite fonctions exécutives:

- planification
- régulation émotions
- décisions,
- conscience de soi

→ Dévp débute ++tôt

→ Et ++ prolongé (> 20 ans)

→ amélioration régulière
contrôle de soi de l'enfance à
l'âge adulte

Système limbique traite (« cerveau émotionnel »):

- Récompense
- Appétit
- Recherche de plaisir
- Peur, agressivité (amygdale)
- Mémoire (hippocampe)

→ Il se développe plus tôt dans
l'adolescence que cortex préfrontal

Attention à pression du présent
École, réseau sociaux (5% addicts,
pouvoir > tabac et alcool)

Harcèlement « caché » (TCA, Tb
sommeil, agressivité, refermer sur
soi...)

+ RSA (4.8% des élèves du collège
2020-2021)

+ Dépression...

L'adolescence: un processus identitaire

- Pas de « coups de tonnerre dans un ciel serein »...

Mais un processus progressif

- Déclenché par la puberté: ++ le « stater » vient du **corps**

(→ sexualité de l'adulte)

→ plus tôt: premiers signes 10.5 ans filles, 12 ans garçons → décalage

- ++ Influencé par tout ce qui s'est passé dans l'enfance → BB / ados...(attachement, maladie, pb grossesse etc.) et LIMITES



- De tout temps → mémoires extérieures facilitante développées grâce à sciences et techniques
- Ex: imprimerie → change cerveau: *intelligence réfléchie, linéaire, lente, cumulative, cortex préfrontal ++, « cerveau de la civilisation »*

Mais Internet et smart-phone = **SAUT**

- Transportable, partout, tout le temps, miniature (téléphones)
- Accès Instantanée, sans effort
- Savoirs presque infinis, mais « disjoints »
- Pas filtrées (fausses!!) → + crédible

VIGILANCE
Culte de la vitesse et du « savoir »
Trop d'info...
tue l'info!!
Et l'imaginaire
et parfois TRAUMA
(sites porno)

→ Nécessité de trier plein **raisonnements visuels plus rapides (images multiples)**

→ ++ **Mémoire immédiate (de travail) saturées (arborescence, stratification)**

→ Embouteille passage dans Mémoire à long terme → **connaissances hiérarchisées, triées, intégrées, prise de distance, valeurs perso** → **PB / apprentissages**

→ *pensée rapide, fluide, superficielle, fragmentée (cerveau postérieur ++ sensoriel)* Aggravé par Multitâches!

• d'info inutiles

Être soi.... Dans l'insécurité

Entre

« exceptionnel »

Et « homogène »

Complicé...

Sept 2021 (OMS)

TB sommeil 63%

TB anxieux 23 (+ 25 pt /
avant covid)

TB dépressifs 15% (>20%
< 24 ans + 10 pt / avant
covid))

Idées suicidaires 10%

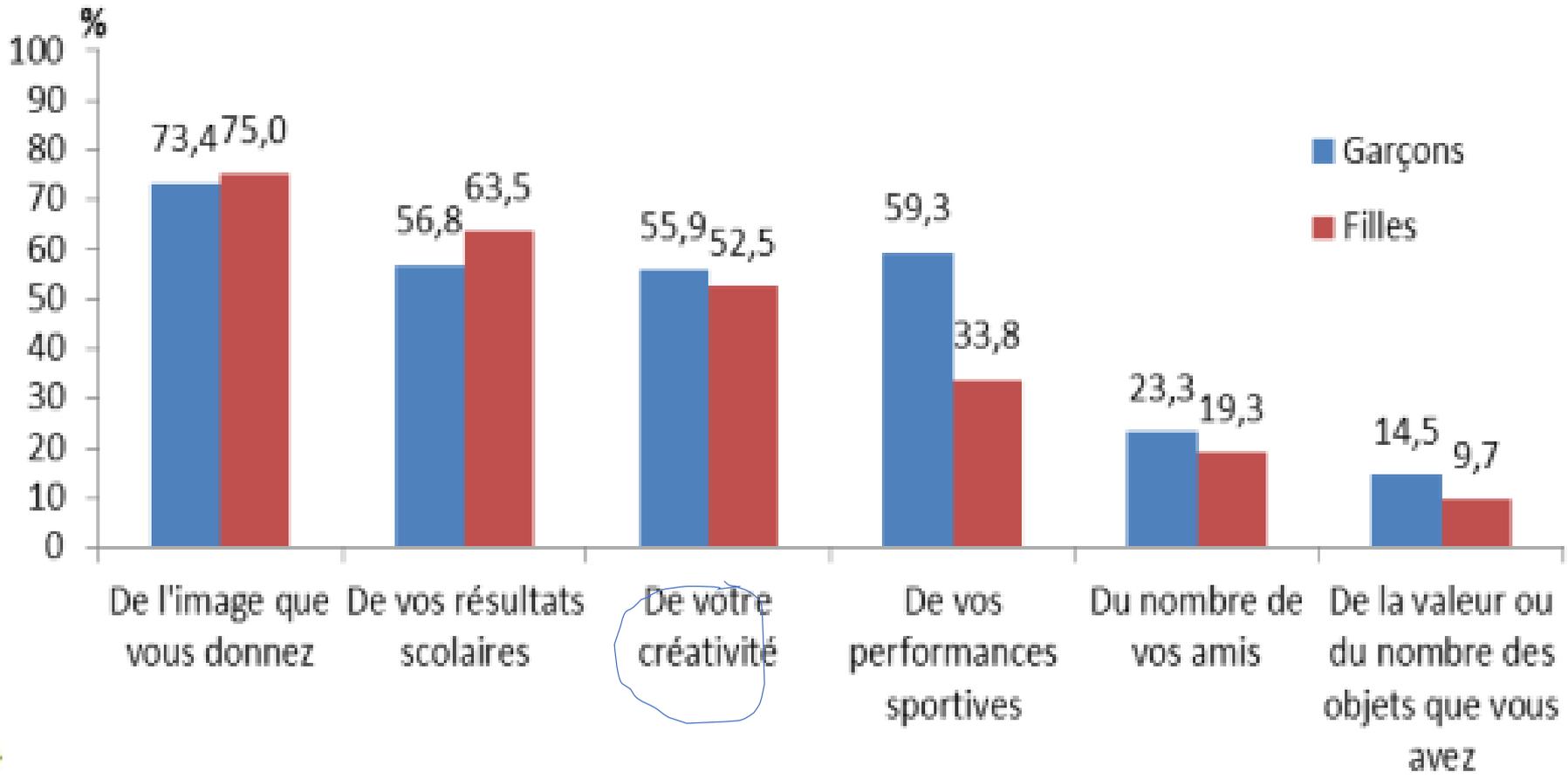
LES AUTRES FONT PEURS... or
la familiarité est un tranquillisant
naturel

Facteurs de Protection

- Fiabilité et cohérence des adultes, ++ parents, encadrants (école, sport, clubs...)
- Rites de passages codifiés sur lesquels s'appuyer (??) → en créer...remises de diplômes, fête du lycée, bal du lycée?
- Loi de la société qui tient (??)
- Richesse interne, espace transitionnel (sublimation) « *se faire son petit cinéma* »
- Ecole lieu de ressource / blessure → inventer...
- Amis, Regard des parents sur soi ++ / sur eux!

Leurs valeurs personnelles: place de la créativité

Pour vous, votre valeur personnelle dépend surtout :

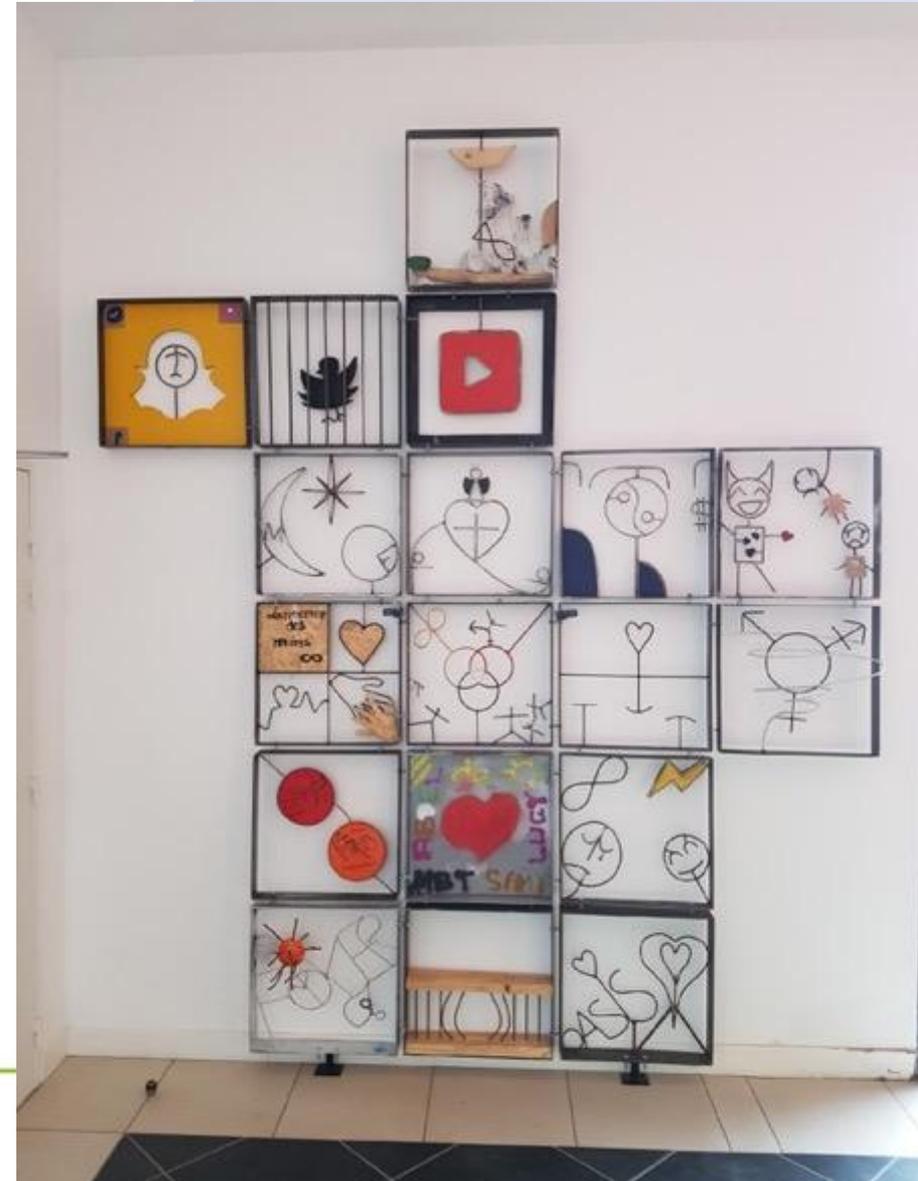


L'art? Dans l'Etre +++

- Propre de l'homme:
 - 15 000 Av Jésus Christ
 - Lascaux

« *L'art est un anti-destin* »
André Malraux

→ Ouvertures!!





Retrouver du sens:
liens transgénérationnel
(« Rencontres Créatives » Pierre
Durbiano, L'argentière la Bessée)





Raconter, c'est permettre de **se représenter**, de réguler, de lier, de penser (lecture, partage de films etc.)

Fluidité et articulation des émotions

De se fabriquer des souvenirs...et de se faire « son petit cinéma »

Insight / empathie

Inverse « tik-tok »

Vidéos permanentes qui fragmentent pensée (voire trauma, excitation, agressivité) + toujours être sur le « qui vive » pour en faire (vivre le moment?)

Épuise le cerveau: dur / temporalité des apprentissages → pression



Rien de ce qui est humain ne doit nous être étranger

Tissons
Tricotons
En lien
Solidaires

But: Devenir « *les maîtres de leur destin, les capitaines de leurs âmes* »...

Invictus William Ernest Henley

