

**Grandir c'est avancer vers l'inconnu,
c'est trouver l'équilibre entre ses besoins de sécurité
et d'autonomie**

Christine Cannard

Psychologue clinicienne
Dr en Psychologie, Ingénieur de recherche INSERM
Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS UMR 5105)
Structure Fédérative de Recherche « Santé et Société »
Université de Grenoble

*Qu'est-ce que l'adolescence ?
Transitions bio-psycho-sociales.*

Période entre deux eaux : je ne suis plus un enfant mais pas encore un adulte ...



Le développement de l'individu est une histoire de maturation, de réajustement, d'adaptation, une avancée vers l'inconnu.



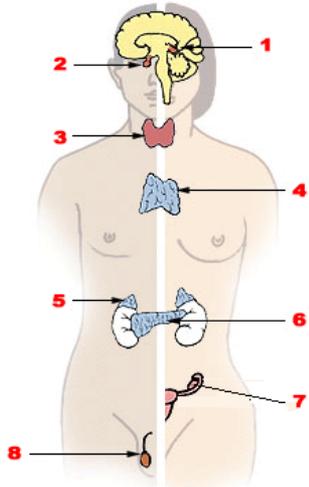
On ne peut comprendre de la même manière un enfant de 18 mois, de 4 ans, de 10 ans, de 15 ans ou de 18 ans, les besoins ne sont pas toujours les mêmes.

On ne peut s'adresser de la même manière à un adolescent seul ou à un ado en groupe.

La métamorphose

⇒ Chaque histoire est singulière dans un environnement socioculturel particulier, et une structure familiale spécifique.

Transitions biologiques



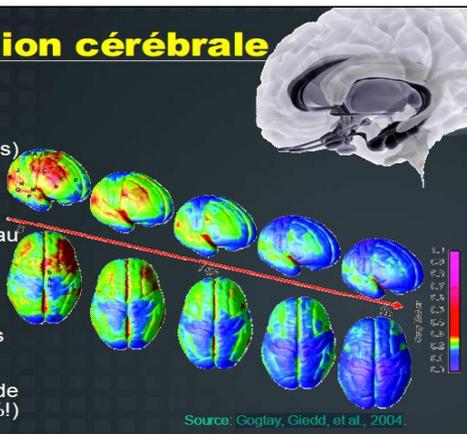
Un corps en transformation, un corps en sexuation : le corps est au cœur de l'adolescence

Maturation cérébrale

- Images du développement cérébral chez le jeune (5 – 20 ans)

- Maturation de l'arrière vers l'avant du cerveau

- En bleu les aires qui deviennent matures (↓volume=nbre de synapses (↓-50%!))



Source: Gogtay, Giedd, et al., 2004.

Maturation structurelle et fonctionnelle

Transitions cognitives



Penser, planifier, décider, contrôler, inhiber, faire preuve d'empathie

Transitions sociales



Transitions psychiques

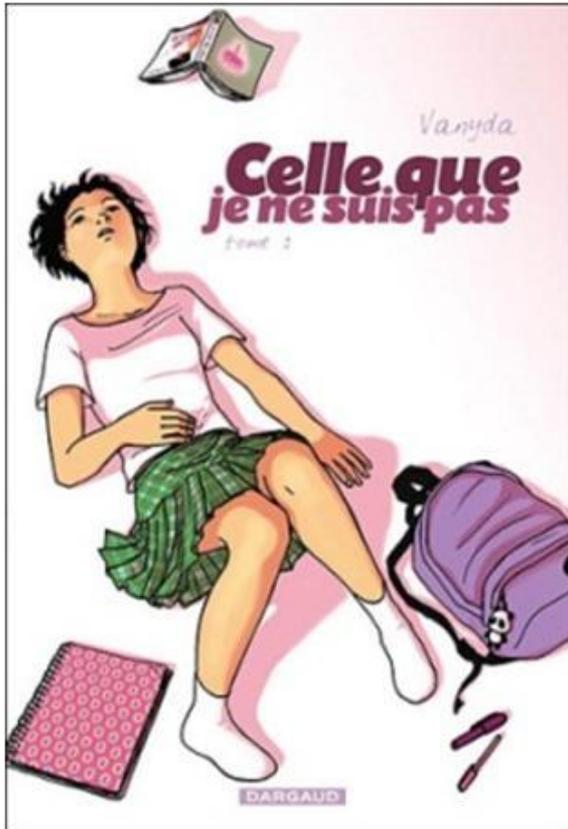


Processus de séparation-individuation



Source : 123RF

Période de construction identitaire



⇒ Henri Wallon disait : « si l'ado se relance à la découverte de soi, c'est qu'il est dépaysé devant sa propre personne »

En psychologie

- **l'identité personnelle** renvoie à la différenciation, l'originalité, l'unicité de l'individu.
- **l'identité sociale** renvoie à la similitude, aux appartenances groupales, aux différents « Nous » possibles.



L'individu oscille continuellement entre différenciation et similitude suivant le contexte et l'environnement dans lequel il se trouve.

L'ado fait de gros efforts pour être en conformité avec les autres, pour faire bonne figure, être reconnu, être accepté et se sentir en sécurité : En étant comme les autres je sais qui je suis !



Du monde animalier

... au monde adolescent

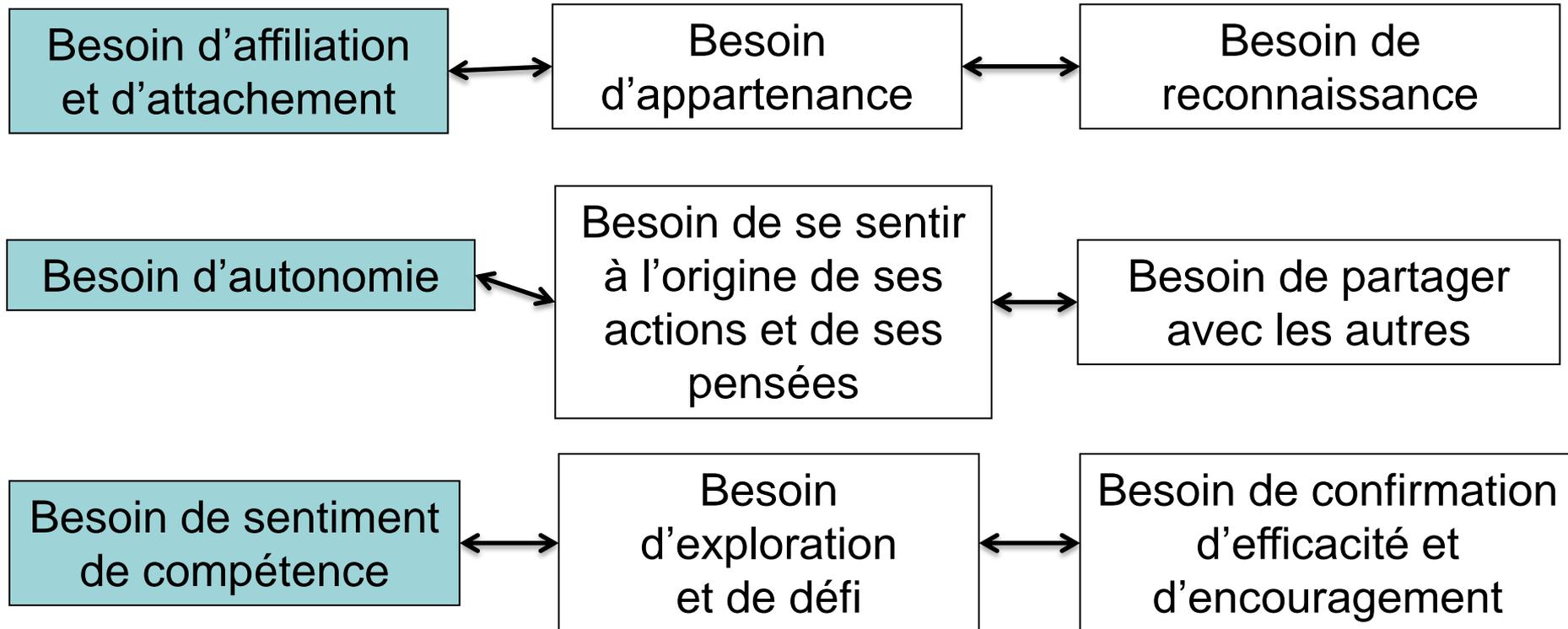
La culture adolescente fournit des codes d'identification aux adolescents mais crée aussi chez eux des dépendances nouvelles.
L'adolescence est aussi socio-culturelle : l'enfant devient adolescent avant d'entrer dans la puberté.



Grandir c'est aller vers l'inconnu !

C'est pourquoi l'aventure se joue à deux : la relation adulte ado doit être réajustée en fonction des besoins, en fonction de chacun...

Les trois besoins psychologiques fondamentaux



(Deci & Ryan, 2008)

L'adolescence : des besoins à satisfaire

Besoin de paraître

Régimes et troubles alimentaires, tatouages, piercing, maquillage, vêtement, coiffure

Besoin de liberté

Recherche de sensations fortes, les comportements à risque et l'usage des jeux vidéo

Besoin d'être reconnu

Besoin d'avoir des amis à tout prix ! (et sur internet aussi) = Conformisme aigu, défis et endossement de rôles (pitre, rebelle, harcelé...)

Besoin d'appartenir

Besoin de s'affirmer

Comportements d'opposition avec ou sans violence (« je ne suis plus un enfant, arrêtez de me traiter comme un enfant »).

Besoin d'être aimé

Ne supporte pas les blessures narcissiques et entraîne des mécanismes de défense

Attachement : théorie et statuts

Attachement = lien affectif durable caractérisé par la tendance d'un partenaire à rechercher auprès d'un autre la sécurité et le réconfort en période de détresse ou face à une situation potentiellement dangereuse (Bowlby). 4 styles d'attachement construits à partir des souvenirs des expériences d'attachement, et des réactions du parent lors de ces expériences.

Séculaire

En situation de détresse, le parent sait répondre aux besoins de l'enfant, rapidement et de façon adéquate (réconfort et consolation).

L'enfant se sent en sécurité pour explorer le monde environnant, pleure et s'inquiète au départ du parent et est heureux et rassuré à son retour

Inséculaire-évitant

Le parent ne sait pas quoi répondre ou ne répond pas, montre une certaine irritation, et une mise à distance de l'enfant, par le contrôle de la situation.

L'enfant évite du coup de montrer ses besoins, afin d'éviter le rejet. Il ne se sent ni aimé ni aimable, et affiche une indépendance affective exagérée, indifférent au retour du parent comme des étrangers.

Inséculaire-ambivalent

Parent imprévisible, irrégulièrement sensible, peu fiable, et vu comme négligent

L'enfant dramatise ses besoins et sa détresse pour obtenir attention et protection d'un parent peu réactif. Il s'inquiète, crie, se met en colère, s'agrippe avant même que le parent ne s'absente, pleurniche, se sent sans valeur et dépendant.

Désorganisé

Parent malsain, toxique, intrusif, maltraitant ou d'une froideur glaciale, perturbé.

L'enfant a des difficultés à organiser une stratégie d'attachement quelconque afin d'obtenir la disponibilité ou une plus grande réactivité du parent

Besoin d'attachement ... tout au long de la vie

Les besoins d'attachements ne disparaissent pas mais ils sont peu à peu transférés sur les pairs et sur le petit ami, puis sur le conjoint.

Trois éléments majeurs sont à repérer comme amenant nécessairement l'adolescent à revisiter la qualité de ses attachements :

- Les nouvelles capacités cognitives : expérimentation de nouveaux rôles sociaux, cognition sociale, régulation émotionnelle, raisonnement formel.
- La poussée vers l'autonomie et le besoin grandissant d'exploration,
- L'attirance sexuelle et les relations avec les pairs via son intégration dans un réseau complexe d'interactions et d'interrelations.



On voit alors chez l'ado la recherche d'un **équilibre entre besoin de sécurité et autonomie**, très en faveur de l'autonomie : les besoins d'attachement sont vécus comme une menace de ce besoin grandissant d'autonomie et d'exploration. Plus la dépendance est grande plus on se sent menacé.

Besoin d'autonomie à l'adolescence

1. *Décorer ma chambre comme je le désire*
2. *M'habiller comme je veux et choisir ma coupe de cheveux*
3. *Avoir mon propre argent à dépenser sans supervision*
4. *Sortir la nuit*
5. *Sortir sans avoir à dire où*
6. *Venir et partir de la maison comme il me plait*
7. *Sortir le week-end*
8. *Ne pas passer les vacances en famille*
9. *Avoir un(e) petit(e) ami(e)*
10. *Régler mes problèmes sans l'aide de mes parents*
11. *Avoir mes propres idées sur la politique, la religion et l'éducation*

⇒ De 12 à 15 ans, il s'avère que l'autonomie est comparable à tous les âges chez la fille et le garçon. C'est à partir de 16-17 ans que le pic d'autonomie est le plus grand, avec des différences entre les filles et les garçons, et entre les cultures (Flemming, 2005).

Attention !! L'adolescence est une rupture avec l'enfance ⇒ nouveaux besoins, nouvelles demandes.

Sentiment d'autonomie à l'adolescence

Autonome ce n'est pas être indépendant !

Dès la naissance, l'enfant dépend de son environnement pour survivre. Or l'ado confond l'appartenance avec la dépendance et fait de celle-ci le contraire de l'autonomie.

Pour lui, prendre ses distances c'est inévitablement prouver sa capacité à se passer d'autrui. L'enjeu n'est pas de devenir indépendant de sa famille mais d'accéder à de nouveaux attachements.

« Être autonome, c'est être capable de se séparer tout en maintenant de bonnes relations, c'est aussi être capable de penser, ressentir, prendre des décisions et agir de son propre chef » (Steinberg, 2011).

On voit que l'autonomie se prend vis-à-vis de la famille, mais aussi des pairs et des autres personnes en dehors de la famille. Prendre ses distances prend du temps ce qui est de plus en plus difficile pour l'ado.

Sentiment de sécurité à l'adolescence

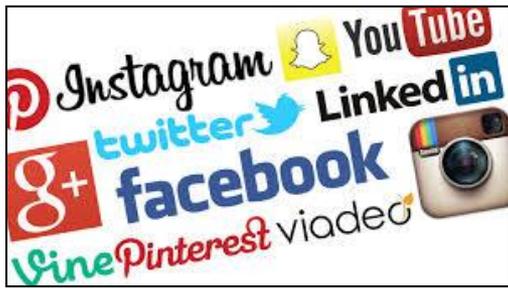
Etant donné la prise de distance physique vis-à-vis des parents réclamée par l'adolescent, il va passer d'un état où il est principalement « organisé de l'extérieur » à un état où l'autorégulation et l'auto-organisation prédominent (Allen & Land, 1999, Delage 2008, 2015, Atger, 2017, 2018) :

- ⇒ La possibilité de traiter ses pensées et d'utiliser des stratégies de régulation émotionnelle interne sans trop de difficulté, par le recours au souvenir d'expériences d'attachement passées (assises narcissiques solides);
- ⇒ L'établissement de nouvelles relations d'où la diversification des sources de soutien et de réconfort : la proximité des pairs est recherchée, on retrouve la peine et la détresse lors d'une séparation inexplicquée, le plaisir des retrouvailles, et la possibilité d'explorer en leur présence (« base sécurée »).
- ⇒ Le maintien des relations positives avec les figures d'attachement parentales, en dépit de ces marques d'éloignement, même si elles occupent une place progressivement moins centrale dans divers secteurs de la vie des jeunes. Les parents reconnaissent la légitimité du besoin d'autonomie et le soutiennent tout en maintenant la relation. L'ado ne fera appel au parent que dans les moments de détresse excédant ses capacités d'autorégulation et auto-organisation.

Certaines variables peuvent influencer les modèles internes d'attachement.

- Les rencontres signifiantes, amicales ou amoureuses, orientent les adolescents « insécures » davantage vers des réponses « sécures », surtout lorsqu'ils forment un couple relativement durable (Cyrułnik, Delage *et al.*, 2007).
- Les événements qui jalonnent l'existence (pertes, séparations, maladies et traumatismes) peuvent infléchir la qualité initiale des attachements.
- Les bouleversements pubertaires, les défis et les opportunités, peuvent confirmer les modèles internes existants, mais aussi les moduler ou les modifier.
- Vouloir devenir autonome trop vite fait renoncer trop rapidement et de manière inadaptée certains ado au soutien des figures principales d'attachement. Ils recourent alors à des « objets » non relationnels pour regagner un sentiment de sécurité interne en situation de stress (aliments, alcool, drogues, sexe, jeux vidéos, travail...).
- L'adolescent, en même temps qu'il découvre l'altérité, apprend la réciprocité. Il devient à son tour une figure d'attachement, susceptible de donner et de recevoir : « compter sur les autres, compter pour les autres et se sentir bien »

Aller sur internet, un moyen de fuir les difficultés et les contraintes, mais aussi un moyen pour reprendre la main sur les transformations pubertaires qui nous déplaisent et un moyen de satisfaire les 3 besoins fondamentaux.



Devant ses écrans, l'ado a l'illusion d'être **autonome** :

→ Sur les réseaux sociaux, il peut choisir parmi une multiplicité de possibles, la façon avec laquelle il va se présenter, la stratégie de mise en scène qu'il va adopter (réelle ou glamourisée). Il s'expose en pouvant rester anonyme, et en jouant avec son identité (nom, sexe, photo, âge).

→ Dans les jeux vidéo, il choisit son personnage (avatar), allant de la duplication à la métamorphose totale.

→ Sur internet, il peut visionner et écouter tout ce qu'il veut, de l'autorisé à l'interdit..., suivre des tutoriels, etc.

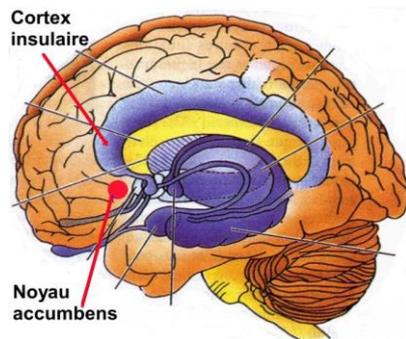
C'est parfois un moyen de **reprendre la main sur les transformations pubertaires** qui lui échappent : sentiment de liberté totale.



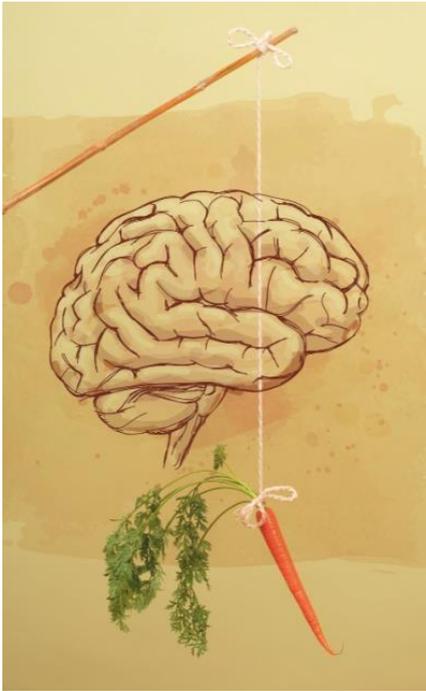
Tout ce qui se joue sur **les réseaux sociaux** est un moyen d'être **affilié**, reconnu et **évalué** : L'enfant/ado peut voir combien il a « d'amis », combien ont vu sa page, ont laissé des commentaires, mais il peut également voir combien ses « amis » ont d'amis, comment ils sont appréciés, etc.

⇒ Une zone du cerveau (le *noyau accumbens*) est très sensible aux comparaisons sociales, qui s'intègre dans le « circuit de **récompense** » (ensemble de neurones qui réagit aux plaisirs)... d'où le risque d'addiction à Facebook.

Les **jeux vidéo** sont du gâteau pour le cerveau : « Ils attirent notre attention parce qu'ils nous donnent un but, des problèmes concrets avec lesquels le cerveau se trouve à l'aise, mais aussi des stimuli visuels et sonores que nous sommes faits pour regarder » (*E. Pasquinelli, Fondation La main à la Pâte*). Les plus attirants sont ceux qui se jouent en ligne et à plusieurs : sentiment **d'affiliation**, mais aussi ceux pour lesquels l'objectif est atteignable et le résultat visible immédiatement (besoin de se sentir **compétent**).



Etre motivé c'est être encouragé et récompensé



La **dopamine** est appelée hormone de la récompense ou molécule du plaisir car elle nous procure une intense sensation de satisfaction lorsqu'elle est libérée dans le cerveau.

Plus le degré de satisfaction est fort, plus l'activation dans le striatum ventral est importante (circuit de récompense neuronal), plus on est motivé, plus on a envie de recommencer (d'où le risque d'addiction).

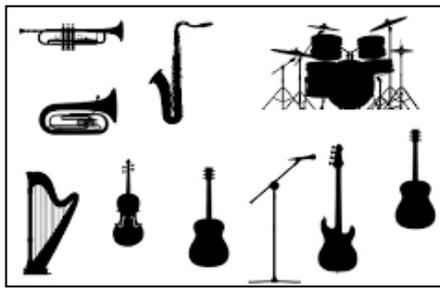
A cela s'ajoute également la sérotonine ou les endorphines, des molécules qui une fois libérées, donnent la sensation de bien-être et d'antalgie.

*Source : Cerveau & Psycho, L'essentiel N°11, aout-oct 2012.
Mathias Pessiglione « un système cérébral de la motivation ? », p 55.*

Prévenir les conduites à risques



... par d'autres conduites d'engagement



Implication, passion, engagement, assiduité, coopération, solidarité, progression, bien-être, bonheur...

*La question est :
Comment trouver le juste milieu,
comment sécuriser tout en rendant
autonome?*

Les fonctions éducatives sont de deux ordres :

- ATTACHEMENT :
 - Affection et sensibilité aux besoins de l'enfant
 - Empathie (comprendre les émotions et les sentiments d'autrui)
 - Soutien et prise en charge (sollicitude)
- CONTRÔLE :
 - Fixer des règles et convenir des limites à ne pas franchir
 - Assurer la supervision (en dehors du foyer)
 - Adopter des modes de sanction
 - Différence entre contrôle psychologique et contrôle comportemental

Les styles éducatifs

Attachement

+

-

Contrôle

+

-

autoritaire	autoritariste
permissif	désengagé

- Le style autoritariste : le parent est plus sensible à ses propres besoins qu'à ceux de son enfant et affirme clairement ses exigences à l'égard de ce dernier.
- Le style permissif : le parent est totalement à l'écoute de l'enfant, et dit « oui » à tout, parfois avant même que la demande ne soit formulée.
- Le style désengagé : le parent laisse l'enfant à lui-même. Aucun signe clair n'est donné quant aux limites à respecter ni au soutien à attendre.
- Le style autoritaire : les limites sont clairement définies, le parent s'occupe activement de ce qui arrive à l'enfant de façon à lui apporter le soutien requis.

Besoin de contrôle et d'autorité !!

L'autorité est nécessaire. Il n'y a pas d'éducation sans exercice d'une forme d'autorité. Eduquer c'est autoriser. Grandir, c'est se sentir autorisé !! C'est la condition de l'accès à l'autonomie. Il n'y a pas d'autorisation sans interdiction (Prairat).

Nombre de parents perdent de vue qu'en permettant tout, ils créent une insécurité chez l'enfant.

L'abandon précoce de l'autorité familiale ne donne jamais accès ni à l'autonomie ni à la liberté (Meirieu, 2000) :

- ⇒ “Laissez traîner le pouvoir, il y aura toujours un petit tyran pour le ramasser”
- ⇒ ou une prise de risque importante pour tester ses propres limites et les limites d'autrui.

Les conflits : la crise nécessaire

Les conflits ne constituent pas les indicateurs d'une relation de mauvaise qualité, il y a conflit dès lors que l'état actuel de la situation ne correspond pas à l'état désiré.

- Les conflits « mineurs » renvoient à un processus de maturation nécessaire de la relation à l'ado, dans toute relation saine où l'éducateur exerce de manière appropriée un certain contrôle sur lui. L'ado négocie et réclame plus de responsabilité et d'indépendance. C'est une manière pour lui de poser des limites, de tester les liens familiaux et de s'affirmer. Il amorce par là un mouvement vers l'autonomie.
- La présence de conflits importants (confrontations violentes et constantes, sentiment de rejet, ruptures, repli dans le mutisme ou le détachement affectif) est un indicateur de la présence de problèmes familiaux sérieux et de dysfonctions familiales. Il faut alors se faire aider et ne pas rester dans un conflit permanent.
- Il ne faut pas éluder un conflit car il y a toujours un perdant lorsqu'on ne gère pas le conflit. Dans les dyades sécures, les adolescents n'évitent pas le conflit mais se sentent compris et entendus par leurs parents en dépit des divergences de point de vue.

Attachement insécure, stress et apprentissage : neurosciences

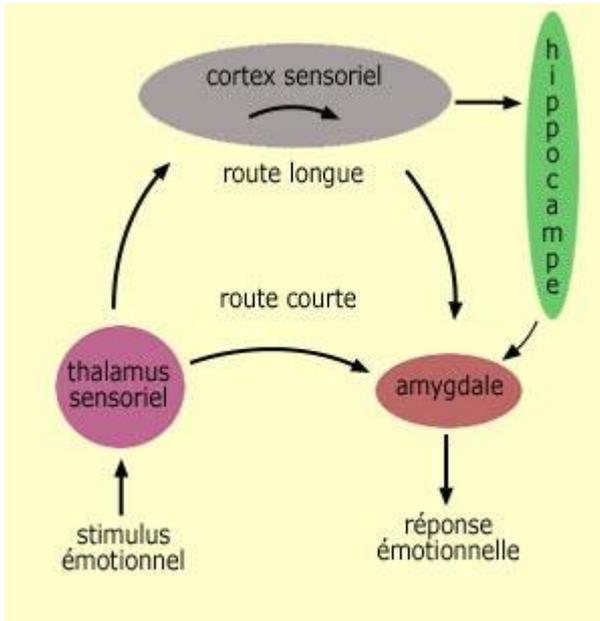
Un attachement de qualité développe les capacités de régulation affective et comportementale de l'enfant en favorisant le maintien d'un état apaisé propice aux apprentissages et au bon développement cérébral (Ludy-Dobson & Perry, 2010). Il est un facteur prédictif significatif des habiletés de raisonnement déductif et de la motivation scolaire, ceci indépendamment du sexe de l'enfant (Jacobsen et al, 1994).

Trois structures cérébrales sont impliquées dans la régulation du stress : l'hypothalamus, l'hypophyse et l'amygdale : face à un stimulus menaçant (détecté par l'amygdale), l'hypothalamus s'active en stimulant l'hypophyse qui déclenche en retour la libération du cortisol par les glandes surrénales.

Amygdale activé \Rightarrow désactivation de l'hippocampe afin de mobiliser les ressources de l'individu pour se battre ou s'enfuir. Son inhibition a pour effet d'orienter l'attention et la disponibilité de l'individu vers la menace et non plus vers les apprentissages.

L'excès de cortisol dans l'organisme et sa présence prolongée provoque une atrophie de l'hippocampe, une réduction des capacités de rétention et d'apprentissage ainsi qu'un affaiblissement du système immunitaire.

Le circuit de la peur

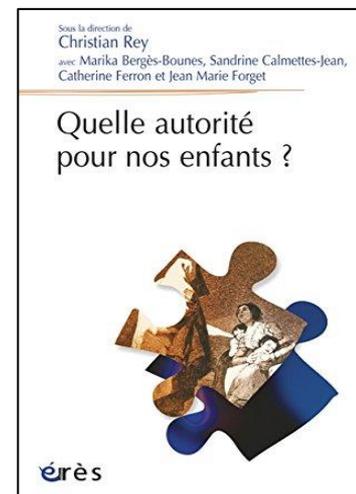
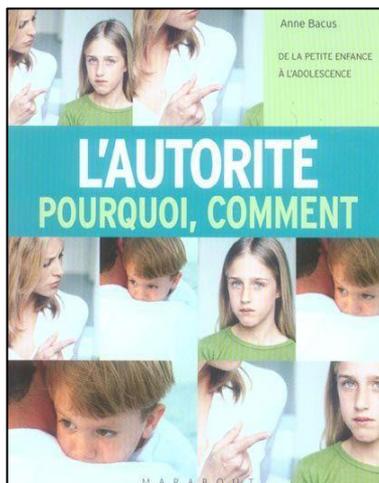


L'amygdale est au centre du circuit cérébral de la peur mais il existe deux circuits de la peur (un court et un long). Le circuit court, qui passe directement du thalamus à l'amygdale, et le circuit long qui interpose le cortex (la situation est analysée par des structures corticales supérieures) et l'hippocampe (siège de la mémoire), entre le thalamus et l'amygdale. Celle-ci engendre alors la réponse comportementale de l'organisme, *via* la sécrétion d'adrénaline.

⇒ Dans un environnement insécure, la voie courte du circuit de la peur est devenue la voie de traitement préférentielle du cerveau, provoquant des difficultés de régulation de l'anxiété dans tous les domaines, dont l'école et les situations d'apprentissage (de l'émotivité intense jusqu'à la phobie).

*Quelques pistes
d'accompagnement vers un
attachement sécure*

Ni trop près ni trop loin, à chacun de s'ajuster ! C'est aussi une question d'autorité



→ **Autorité autoritariste** : l'autoritariste exerce une domination sur l'autre afin d'obtenir de lui une obéissance inconditionnelle, sous la forme d'une soumission (pressions psychologiques, séduction, usage de la force physique, etc.).

→ **Autorité évacuée** : en pensant que l'autorité est anti-éducative, parents et éducateurs ont beaucoup de mal à poser des limites et s'en remettent à des instances extérieures d'où le terme « évacuée ».

Commençons par catégoriser les problèmes En termes d'importance et d'ennui

Le problème est	<i>Très important</i>	<i>Peu important</i>
<i>Très ennuyeux</i>	Fumer à la maison Rentrer ivre mort	Ne jamais être là aux heures de repas ou quand on l'attend
<i>Peu ennuyeux</i>	Décrochage scolaire Vol	Ranger sa chambre

- Les problèmes importants le sont pour le devenir et la santé de l'ado.
- Les problèmes ennuyeux le sont pour vous parents dans votre vie quotidienne mais n'engagent pas l'équilibre de l'adolescent.

« Ne croyez pas tout ce que vous pensez »

(inspecteur Armand Gamache dans les romans de Louise Penny).

« Seing is believing »

Voir c'est croire

(dans Les insaisissables, film de Louis Leterrier, 2013)

Développer et préserver une bonne estime de soi

Définition : l'estime de soi, c'est l'ensemble des représentations dont l'individu dispose à propos de lui-même, c'est l'évaluation qu'un individu fait de sa propre valeur, c'est son degré de satisfaction de lui-même (Harter 1998).



James (1890)

C'est le rapport entre les réussites et les aspirations



L'écart \pm grand entre les deux va donner lieu à une appréciation \pm positive de soi

Cooley (1902)

Les autres sont des miroirs sociaux dans lesquels l'individu se regarderait pour se faire une idée de l'opinion qu'ils ont de lui



Incorporation, intériorisation des jugements

Développer une bonne affirmation de soi

L'affirmation de soi est une compétence qui regroupe différentes habiletés sociales, comme demander des renseignements, se présenter à des amis et répondre à la pression ou aux insultes des amis.

- Le type intériorisé a un répertoire de comportements de timidité et de retrait, qui se situe à l'opposé de l'affirmation de soi, mais a aussi moins de comportements anti-sociaux,
- Le type extériorisé a un répertoire de comportements offensifs, qui pourrait favoriser chez ces jeunes l'affirmation de soi (Fortin et Picard, 1999)

Développer la capacité à gérer la pression du groupe

Les adolescents (15 ans) qui ont une faible résistance à l'influence des pairs prennent de façon significative plus de risques que les adolescents qui ont une résistance élevée (Peake, Dishion, Stormshak, et al. , 2013).

Les ado qui ont un statut social de bas niveau et qui sont très sensibles à la récompense vont se laisser influencer pour obtenir une récompense sociale via l'approbation et le regard admiratif des pairs (Stautz et Cooper, 2014).

Ce n'est pas tant les autres qui mettent la pression pour fumer, boire ou se droguer, que l'ado lui-même qui se met la pression pour ne pas être différent des autres (McGloin, Sullivan et Thomas, 2014)(Etude longitudinale sur la santé des adolescents de 11 à 22 ans).



Faire prendre conscience de son individualité et de celle des autres (est-ce vraiment ce dont j'ai besoin, est-ce ce que je désire ?), s'interroger sur l'image que l'on a de nous même et de l'image sociale de soi, s'interroger sur la place que l'on a dans le groupe, ce qu'on y gagne ou pas en agissant de la sorte.

Développer la capacité à construire une pensée critique

« La pensée critique est le processus intellectuel conscient qui consiste, de manière active et efficace, à analyser, synthétiser et/ou évaluer les données collectées ou engendrées par l'observation, l'expérience, la réflexion, le raisonnement, ou la communication, afin de se guider dans ses convictions et ses actions. » (Fischer & Scriven, 1997)

Il faut donc le plus possible :

- Poser des questions qui sondent le raisonnement des ados, des questions qui les rendent responsables et impliqués dans ce qu'ils pensent et ce qu'ils disent (argumentation personnelle);
- Leur apprendre à évaluer les données qui leur sont présentées et à chercher des interprétations alternatives et surtout la source et le bien fondé des rumeurs qui circulent.
- Leur demander de donner de bonnes raisons pour tout ce qu'ils disent et ce qu'ils font, et à attendre des autres qu'ils donnent eux aussi de bonnes raisons.

- L'attachement vise l'engagement positif proximal de la figure d'attachement (« montrez moi que vous m'aimez et que vous ne m'abandonnez pas »), et l'exploration de l'environnement avec engagement distal positif de la figure d'attachement (« si je m'éloigne est ce que vous m'aimez toujours et est-ce que je peux compter sur vous ? »).
 - L'attachement consiste finalement en une modulation entre l'apaisement des tensions et émotions négatives (réduire le niveau de stress) et la stimulation des émotions positives (augmenter le sentiment de satisfaction).
 - L'attachement comporte toujours un aspect comportemental et un aspect représentationnel : Quand les intériorisations sont ainsi suffisamment stables, l'ado n'a plus besoin dans les conditions habituelles de son existence d'activer la composante comportementale de l'attachement, car il a acquis une sécurité interne suffisante.
- ⇒ On passe donc d'un processus interactionnel au processus relationnel régulateur des émotions, et enfin aux liens qui prennent appui sur les relations.

Prise en charge thérapeutique

A partir du questionnaire d'auto-évaluation des représentations d'attachement dans la famille (Delage, 2007) : phrases simples représentatives des différentes catégories d'attachement.

- Travail avec les parents seuls : les aider à constituer une meilleure base de sécurité pour l'adolescent, en favorisant une régulation améliorée de leurs propres émotions liées à leur histoire personnelle, de manière à arriver à prêter attention à l'adolescent dans ses besoins et secteurs d'intérêt, à davantage aborder calmement les points conflictuels au lieu de les esquiver ou de se montrer hostiles et hypercritiques.
- Travail avec l'adolescent seul : revenir sur ses représentations, ses émotions problématiques, ses expériences actuelles et passées, la confiance en soi-en-relation-avec-les autres, ses attentes à l'égard de ses parents et des autres, ce qui lui semble possible et important d'aborder avec les parents.
- Travail avec les deux : apporter des précisions sur l'origine et l'histoire des attachements inséculres, offrant la possibilité d'échapper à un apparent déterminisme.

En résumé

Favoriser un attachement sécurisé et une supervision bienveillante, c'est garantir le sentiment de sécurité des adolescents en montrant qu'ils comptent à nos yeux et que nous y sommes attachés. Il est plus facile de prendre ses distances lorsqu'on sait que l'on ne risque pas de perdre ses bases.

Ce n'est pas seulement aux parents de sécuriser l'enfant : les enseignants, et l'école en général, ont leur rôle à jouer » (Cyrulnik).

Satisfaire les 3 besoins psychologiques fondamentaux (compétence, autonomie et affiliation). Plus un jeune se trouve dépendant d'un adulte, parents comme professionnels, moins il le supporte et plus il cherchera à s'en dégager (fugue, absentéisme, anorexie, conflit important et permanent). Bien lui faire comprendre la différence entre dépendance et appartenance ou accompagnement et non autonomie.

Eduquer c'est prendre des risques

Le risque est là : croire qu'on n'a pas d'autorité, croire qu'on n'est pas légitime, se sentir incapable de nous opposer aux attaques de nos ado, croire qu'on n'a pas le droit de l'empêcher d'être « heureux », croire qu'on va empêcher sa construction identitaire, croire que c'est notre enfant qui décide...

S'opposer à un adolescent révèle et relève de la solidité psychique. Il faut toujours établir la place de chacun dans la famille, mais il faut être fort pour pouvoir affronter les conflits et les paroles blessantes ou les comportements agressifs de l'adolescent qui cherche à s'affirmer haut et fort.

L'essentiel est de se demander jusqu'où aller ? Jusqu'où permettre ?

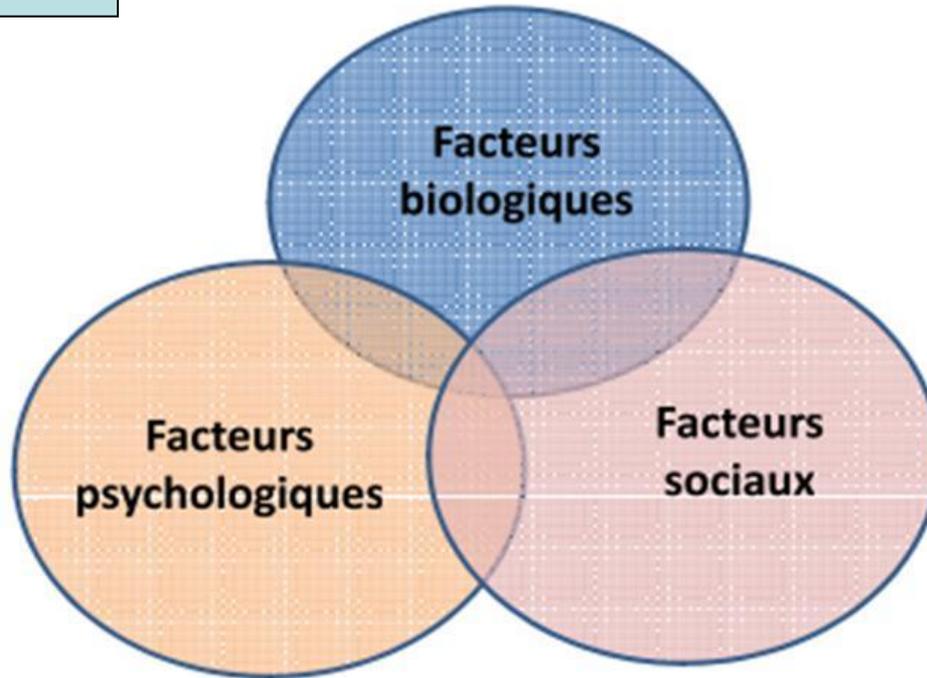
... et pour arrêter de culpabiliser ...

⇒ Ne jamais oublier que la perfection n'existe pas et que vous, parents, vous avez droit à l'erreur. Même si vous vous trompez, vous aurez essayé (au lieu d'avoir peur comme vos enfants).

⇒ Ne jamais oublier non plus de situer ses règles par rapport à des valeurs éducatives que l'on défend (être cohérent avec soi-même), mais aussi par rapport à notre propre histoire familiale passée et présente (parler de soi).

⇒ Ne jamais oublier de se faire aider par un tiers pour montrer à l'enfant qu'il ne faut pas en rester là (psychologue, enseignant, CPE, Maison des adolescents, ami proche, etc).

En conclusion

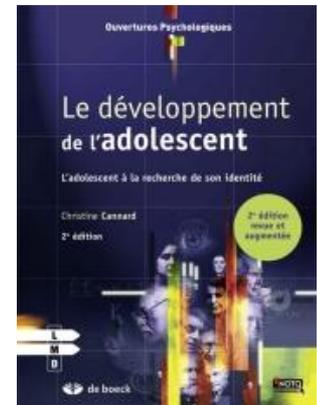


La combinaison des aspects biologiques, psychologiques et sociaux confère un caractère unique à la maturation pubertaire. On peut voir l'influence de chacun de ces facteurs sur les conduites à risque et l'émergence des troubles à l'adolescence, mais aussi et surtout les interactions de ces facteurs entre eux, certains modulant les effets d'un ou des autres.

- **Atger, F.** (2017). Attachement, psychopathologie et traitement des adolescents. In *L'attachement, de la dépendance à l'autonomie* (pp. 65-78). ERES.
- **Atger, F. et al.** (2017). L'attachement, un lien revisité à l'adolescence. Yapaka.be.
- **Catheline N.** (2007). *Psychopathologie de la scolarité. De la maternelle à l'université*, Issy-les-Moulineaux, Elsevier Masson.
- **Catheline N., Marcelli D.** (2011). *Ces adolescents qui évitent de penser*, Paris, Érès.
- **Claes, M.** (2004). Les relations entre parents et adolescents : un bref bilan des travaux actuels. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 33(2), pp205-226.
- **Compernelles et al.,** (2012). *Gérer des adolescents difficiles. Comportements impulsifs, excessifs, ou agités*. Bruxelles: De Boeck, collection Comprendre.
- **Deci, E. L., & Ryan, R. M.** (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 24.
- **Delage, M.** (2008). L'attachement à l'adolescence. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, (1), 79-97.
- **Guedeney N., Guedeney A.** (2009), *L'attachement : approche théorique. Du bébé à la personne âgée*, Paris, Masson.
- **Guedeney N., Guedeney A.** (2010), *L'attachement : approche clinique*, Paris, Masson.
- **Houdé, O.** (2014). *Apprendre à résister*. Edition « Le pommier ».
- **Pommereau, X.** (1997). *Quand l'adolescent va mal. L'écouter, le comprendre, l'aimer*. Paris: J'ai Lu.
- **Toscani, P.** (2016). *Apprendre avec les neurosciences*. Chronique Sociale.
- **Pichon, S., & Vuilleumier, P.** (2011). Neuro-imagerie et neuroscience des émotions-Imagerie et cognition (8). *médecine/sciences*, 27(8-9), 763-770.



**Merci pour votre
attention**



Christine.cannard@univ-grenoble-alpes.fr

Ouvrage : le développement de l'adolescent. De Boeck 2015 (2^{ème} ed).
MOOC « le développement de l'adolescent » sur : <https://www.fun-mooc.fr/>,
début 2/10/2018 2^{ème} session.