



© <https://fr.freepik.com/>

Édito

(1) « Ne t'inquiète pas sois heureux »,
Bobby McFERRIN, Don't worry, be happy (1988)
[musique]

Ce courrier est réalisé par l'équipe de la MDA68 et ses partenaires.
Coordination : Léa Ritterbeck,
psychologue

GIP MDA68

Président : C. Rapp
(Conseillère d'Alsace)
Vice-Président : F. Courtot
(Directeur CH Rouffach)
Directrice : E. Zemb
Réfèrent médical : Dr M-A. Crocq

MDA68 8-10, rue des pins -
68100 Mulhouse

<https://maisondesados.haut-rhin.fr>

Facebook: @maisondesados68
Instagram: @maisondesados68

Tél. 03 89 32 01 15

E-mail : resoado@mda68.fr

Don't worry, be happy⁽¹⁾

Sur le département du Haut-Rhin, l'INSEE recense 128 381 jeunes de 10 à 24 ans. Nous avons rencontré à la MDA68 un peu plus de 2 000 jeunes sur l'année 2021. Malgré le nombre important de jeunes suivis, ils ne représentent qu'un peu moins de 1,8% des adolescents haut-rhinois. Ce faible pourcentage doit aussi nous permettre de relativiser notre inquiétude face à un potentiel mal-être généralisé des adolescents.

Les difficultés il y en aura, qu'elles soient la conséquence de traumatismes passés, de difficultés éducatives, de troubles, de mauvaises rencontres. Aucun adulte, aucun parent, aucun encadrant ne garantira une adolescence paisible. Par ailleurs, je ne vous garantirai pas une vie d'adulte beaucoup moins mouvementée.

Et si nous prenions le temps d'une lecture du Réso'Ado pour partager des expériences réussies, des histoires réconfortantes, des moments de vie agréables vécus par et avec des adolescents ? Et si nous prenions le temps de nous remémorer ce qu'ils nous ont appris, sur nous-même, sur l'époque, sur leurs besoins ? Et si nous prenions le temps de les regarder grandir, de les écouter mûrir, de sentir quels adultes ils deviennent ?

La plupart du temps, les jeunes attendent de nous une oreille, une écoute ; et que l'on soit parents ou professionnels, nous répondons souvent par une remarque mal placée, au mieux un conseil. Leur instinct les poussera à trouver un chemin pour sortir de la situation quoi qu'il leur en coûte.

Quelle que soit la situation du moment, notre posture de professionnel va être de trouver un point d'équilibre dans la relation et ce même si cela nous déstabilise dans notre pratique, voire parfois dans nos valeurs. Quelle énergie de « dingue » devons-nous dépenser pour trouver une place la plus juste possible dans nos accompagnements.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Yannick CLAUDE, Educateur Spécialisé MDA68

LE CERVEAU DES ADOLESCENTS EST EXTRAORDINAIRE

Claire COLIN, Psychologue MDA68

L'adolescence est une période clé du développement; de remise en question de soi, des autres, du futur, du passé. Pourquoi ce moment-là spécifiquement? Parce que le cerveau atteint la dernière phase de maturation qui s'achèvera autour de 25 ans. L'adolescent acquiert et perfectionne des compétences cognitives de plus en plus évoluées.

Tout d'abord l'adolescent est capable d'avoir une pensée abstraite, il peut désormais manipuler des concepts. C'est utile concernant sa recherche d'identité: « Qui suis-je? Qui veux-je être? » Mais il ne se pose pas ces questions aussi clairement, il doit passer par l'expérience. Plus précisément, cela passe par un processus de comparaison à autrui. Pour avoir une identité propre, l'adolescent a besoin d'exemples pour s'inspirer, afin de s'identifier ou au contraire se différencier.

L'adolescent cherche sa place dans la société, il construit notamment son propre sens de la justice. Cela peut se traduire par la remise en cause du cadre, de ce que l'adulte lui a toujours dit. Donc lorsqu'il remet en question les règles imposées ce n'est pas forcément qu'il est effronté, c'est qu'il cherche du sens, de la cohérence, il aiguisé son sens critique.

L'adolescent régule de plus en plus ses émotions de lui-même. Un enfant est une boule d'émotions qui ressent les choses avec une forte intensité, l'adulte est là pour l'aider à se réguler. L'ado, quant à lui, apprend à poser un filtre petit à petit afin que ses émotions s'expriment de manière plus nuancée. Parfois, quand c'est trop pour lui, il n'y arrive pas, mais il apprend. Plus précisément, au niveau cérébral, un lien de plus en plus fort se construit entre les zones émotionnelles et les fonctions exécutives (responsables de l'attention, inhibition, planification, la pensée rationnelle, etc.)

Une autre des richesses chez l'adolescent, que l'on remarque nettement en tant que psychologue, est la capacité à réfléchir sur soi-même. L'enfant a davantage besoin de médias, de passer par l'imaginaire, le jeu. L'adolescent peut se poser des questions sur lui-même. C'est ce qu'on appelle la métacognition: réfléchir à propos de ses propres pensées. Cette richesse leur donne une capacité à se comprendre, et à trouver des solutions. Mais il est important qu'il ne soit pas seul dans cette démarche. Il a parfois besoin qu'il lui soit permis de prendre ce temps de réflexion, qu'on lui ouvre la voie.



© <https://fr.freepik.com/>

CHAQUE CHOSE EN SON TEMPS

Léa RITTERBECK, Psychologue MDA68

En entretien, les parents et professionnels évoquent en premier lieu ce qui « ne va pas » ou « ce qui n'est pas acquis » chez un jeune. On entendra souvent: « mon enfant ne sait toujours pas faire son sac tout seul en 6^e! ». Il devrait donc déjà savoir le faire, ou apprendre tout seul. Cela inquiète, énerve parfois. Que faire quand une compétence n'est « toujours pas acquise »?

Rappelons la notion de développement en psychologie : il s'agit des changements se produisant dans le fonctionnement social, cognitif et émotionnel d'une personne au cours de sa vie. Dans une même tranche d'âge, les individus n'auront pas forcément développé leurs compétences au même rythme ni avoir les mêmes points forts : c'est ce qui fait notre diversité. Ce n'est donc pas une compétence « non acquise » qui doit inquiéter, mais plutôt la répétition et la sévérité de ces difficultés comparativement à la moyenne des adolescents de son âge. Notons que plus une fonction est complexe, plus elle met du temps à apparaître. L'accès à la planification, pour reprendre notre exemple, nécessite au préalable l'acquisition de la capacité à analyser la situation et le but à atteindre, à élaborer un plan et seulement ensuite à le mettre en œuvre. La difficulté de l'adolescent peut donc se situer à chacune de ces étapes.



© <https://fr.freepik.com/>

Outre les questions de développement, un adolescent en difficulté ne peut pas apprendre ni deviner seul une méthode ; pour cela, il est intéressant de l'interroger avec bienveillance sur ce qui pose problème et lui demander de rechercher des stratégies avant de lui en proposer. C'est l'expérimentation directe qui permet le mieux de développer des compétences ; c'est pour cela qu'il est peu recommandé de « faire à la place » ou de dire qu'il « faut faire comme ça », mais plutôt de guider le processus de réflexion.

Pour cela, il est essentiel d'interroger et écouter le jeune sur ces difficultés : considère-t-il cela comme un problème ? Qu'a-t-il mis en place pour le régler de lui-même ? A-t-il envie de le régler ? Sans envie ni motivation, impossible d'effectuer un changement. N'oublions pas qu'un adolescent est pris dans d'autres préoccupations, notamment autour de son corps, des groupes sociaux et de ses émotions. Un oubli ou une chambre pas rangée, est-ce vraiment leur priorité ? En tant qu'adulte, il est donc tout aussi important de stimuler cette motivation chez l'adolescent... et peut-être, parfois, de choisir ses combats.

L'adolescence, période d'apprentissage

Caroline REZE, Assistante Sociale MDA68

Lorsque je rencontre des parents à la MDA, une grande majorité vient se plaindre du changement de comportement de leur enfant devenu adolescent. Ils avaient un enfant joyeux et insouciant et ils se retrouvent face à un jeune mystérieux qui s'enferme dans sa chambre, qui leur parle peu de ce qui le préoccupe. Ils ont du mal à le reconnaître. Sont-ils en mal-être et sans élan de vie pour autant ?

Dans la majorité des cas, les adolescents ont une vie intérieure qui fourmille et s'agite dans tous les sens, ce qui leur permet d'avoir des questionnements et opinions sur la vie, la politique, les injustices... L'adolescence est la période des engagements qu'ils soient associatifs, amicaux, écologiques... D'autres choisissent la voie de la politique et n'hésite pas à se présenter à des élections locales dès que leur âge le leur permet. Peu importe que leurs idées soient celles de leurs parents, c'est la réflexion et la mise en mouvement qui sont à valoriser ici.

Mais l'adolescence est aussi l'âge où la pratique sportive peut devenir un élément essentiel d'épanouissement personnel et de narcissisation. Même si tous les jeunes ne deviennent pas des champions internationaux et quel que soit le sport choisi par le jeune, sa pratique lui permet de se confronter à l'autre, de se dépasser, d'évacuer son stress, de se sentir physiquement mieux.

D'autres jeunes, enfermés dans leur chambre vont en toute discrétion se passionner pour un domaine comme le dessin, la couture, le crochet, l'écriture... Pour d'autres l'épanouissement viendra de la pratique du théâtre, de la musique, de la

lecture... Ils vont y passer des heures, accumulant un savoir-faire et des connaissances dont certains parents ne se doutent pas. Autant de savoirs et compétences emmagasinées.

Et que dire des adolescents passant des heures devant leurs écrans à jouer à des jeux vidéo. Si cette activité est souvent moins appréciée par les parents, elle permet aussi de développer de nombreuses compétences comme la concentration, la persévérance, la patience et la réactivité.

Pour conclure, je dirais que toutes ces compétences et savoirs sont essentiels et à valoriser.

LES JEUX-VIDÉO, C'EST BIEN et vos enfants ont raison d'y jouer !

Gaël BENAD, Educateur Spécialisé à ARGILE et intervenant Consultation Jeune Consommateur à la MDA68

Éduquer des enfants, c'est compliqué. Alors quand on voit un jeune taper son frère, on a tendance à aller chercher conseil un peu partout. Seulement, dans le partout, on trouve de tout. Parents sont ainsi régulièrement confrontés à diverses injonctions, moralisations et autres thèses qui ont tendances à nous culpabiliser sur l'éducation prodiguée à nos enfants.

La question des écrans en est d'ailleurs le parfait exemple. Celle-ci est très souvent traitée via un axe de danger pour les enfants. Or l'informatique est une technologie très jeune et peu d'études sérieuses ont pu faire le lien entre problèmes de développement chez l'enfant et écrans.



© <https://pixabay.com>

Il existe néanmoins un sujet qui est très documenté. C'est celui des jeux-vidéos. En effet, de récentes études ont pu montrer que cette activité participait grandement au développement des capacités intellectuelles de l'enfant. Mieux encore, les enfants jouant aux jeux-vidéos ont, en moyenne, des meilleurs scores au test de QI que ceux n'y jouant pas. Aussi, le jeu-vidéo coopératif améliorerait le sentiment d'appartenir à une communauté et le travail en équipe. En règle générale, les joueurs de ce type de jeux seraient des personnes plus enclines à la coopération. Cela s'explique par le fait qu'ils sont habitués à devoir mettre en place des stratégies avec d'autres joueurs, parfois inconnus, afin de réussir des objectifs en commun.

Ainsi, les jeux en réseaux sont un magnifique outil afin de développer ses compétences psychosociales. L'absence de proximité réelle avec les autres joueurs permet aux enfants de pouvoir communiquer avec d'autres personnes avec moins de stress que dans la vraie vie. Cela leur permet de s'exercer à différentes méthodes qu'ils pourront mettre en place dans la vie de tous les jours.

Alors bien sûr, cela n'empêche pas que les jeunes peuvent rencontrer des difficultés avec le jeu-vidéo. Des problèmes comme le harcèlement, changement dans l'hygiène de vie (heure de coucher tardive, repas sauté...), difficultés à gérer ses émotions... Mais vous pourrez vous dire à partir de maintenant que lorsque les adolescents sont en retard au repas à cause de Fortnite, eh bien, c'est qu'ils s'éduquent !

Informations pratiques

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi sur rendez-vous à prendre par téléphone au 03.89.32.01.15

Antenne de Colmar
Le mercredi sur RDV
03.89.32.01.15

Antenne du Sundgau
Altkirch Le mercredi sur RDV
Dannemarie Le mardi après-midi sur RDV

Ferrette Le jeudi après-midi sur RDV
Seppois-le-bas Le mardi après-midi sur RDV
03.89.32.01.15