

RÉSO'ADO

SANTÉ MENTALE DES JEUNES

HÂTONS-NOUS LENTEMENT

#01 ÉDITO

#02 ECLAIRAGE
THÉORIQUE

#03 RENCONTRE

#04 VÉCU

RAPPORT AU TEMPS DES ADOLESCENTS... QUID DE CELUI DES ADULTES ?

ÉDITO
#01

« 24h chrono dans la vie d'un jeune » telle n'est pas l'ambition de cette nouvelle édition du RésoAdo mais plutôt d'**interroger le rapport au temps des adolescents** et par ricochet, notre propre rapport au temps, nous adultes, les concernant.

De manière assez systématique, nous pourrions avoir tendance à cliver ou à opposer les manières de « fonctionner » des adolescents et des adultes : « tout va vite, très vite, trop vite du côté de nos jeunes », laissant craindre que nous soyons dépassés et qu'il nous faudrait nécessairement contrebalancer cette tendance.

Et pourtant nos demandes vis-à-vis d'eux ne sont-elles pas souvent pressantes ? Du côté de l'orientation scolaire et professionnelle, la réalité de notre modèle éducatif exige très tôt qu'ils sachent ce qu'ils veulent faire, quelles matières choisir, quel métier envisager... il s'agit donc pour eux de **faire ce choix crucial** à l'étape souvent bousculée de l'adolescence.

Une fois jeunes adultes, nos exigences se poursuivent avec le fameux mot-clé, celui de l'**autonomie**. 18 ans à peine, mais la majorité a sonné avec son lot d'injonctions à tout « gérer » : les études ou le métier, le permis, son portefeuille voire son logement, les démarches administratives...

La présente édition de ce magazine nous permet d'avoir à l'esprit que **l'adolescent a ses propres rythmes conditionnés par le fonctionnement de son cerveau** comme l'explique Arnaud MOEGLIN, Psychologue ; à nous de nous adapter au moins partiellement à sa temporalité selon Yannick CLAUDE, Educateur spécialisé.

Considérons également que ce temps de l'instantanéité de nos jeunes a ses atouts et parle aussi de leur énergie, de leurs projets, de leur envie de « dévorer le monde » !

Emmanuelle ZEMB
Directrice de la MDA68

CE COURRIER EST RÉALISÉ PAR L'ÉQUIPE DE LA MDA68 ET SES PARTENAIRES.

COORDINATION : Léa RITTERBECK, Psychologue

GIP MDA68 PRÉSIDENTE : Catherine RAPP, Conseillère d'Alsace

VICE-PRÉSIDENT : Gérard STARK, Directeur CH Rouffach

DIRECTRICE : Emmanuelle ZEMB

 Facebook  Instagram  LinkedIn  maisondesados68

OCT. 2025
N° 46





Eclairage THÉORIQUE



Comment l'adolescent perçoit-il le temps qui passe ?

Une horloge en construction qui ne convient pas toujours au rythme imposé...

« Dépêche-toi ! », « Couche-toi plus tôt ! », « Mets-toi au travail », « c'est maintenant qu'il faut que tu le fasses ? », ...

Voici le genre de phrase qui peut exister entre des parents et leur adolescent. Car si vous avez déjà dit à un adolescent de se dépêcher, il est possible que sa mise en mouvement n'ait pas été aussi rapide que ce que vous souhaitiez... Et lorsqu'il joue à un jeu vidéo, « une heure » peut se transformer dans son esprit en seulement « cinq minutes ».

En consultation, ce sujet revient régulièrement. Beaucoup de parents peuvent s'agacer : leur ado ne suit pas les consignes, révisé à la dernière minute sans y voir un souci, refuse de se coucher tôt... Mauvaise volonté ? C'est possible... Mais peut être pouvons-nous trouver une autre explication, notamment autour de la perception temporelle chez l'adolescent.

En général, lorsque nous sommes adultes, la perception du temps est assez bien construite, et demeure assez stable. 1 heure, c'est 1 heure.

Malgré cela, la perception du temps est fortement influencée par ce que nous sommes en train de vivre. Par exemple, lors d'un danger ou d'une victoire importante, la charge émotionnelle influence notre cerveau en augmentant son acuité. Il analyse l'environnement en profondeur, et crée de cette manière une distorsion temporelle. Notre cerveau encode plus de détails, et cela nous donne l'impression d'un temps rallongé.

Mais comment le temps est perçu par le cerveau d'un adolescent ?

Eh bien, ce phénomène est largement amplifié, car son cerveau est encore en construction.

En effet, d'un point de vue neurodéveloppemental, leur cortex préfrontal n'a pas terminé sa croissance. De ce fait, les adolescents ont plus de mal à estimer ou à anticiper la durée nécessaire pour une tâche, ce qui peut entraîner des loupés... Ce n'est donc pas forcément de la mauvaise volonté, mais un manque d'outils cognitifs solides.

Si on ajoute à cela le fait que le système limbique (siège des émotions et des récompenses) est en pleine effervescence à l'adolescence, alors la perception temporelle sera encore plus brouillée.

Plaisir et perception du temps sont liés : plus une activité est plaisante, plus le temps file. Ainsi, deux heures sur TikTok peuvent ne sembler durer que trente minutes, tandis qu'une heure de devoirs s'étire à l'infini. L'ennui allonge le temps, le plaisir l'abrège...

Il faut également ajouter la notion d'horloge biologique décalée, avec les effets de la puberté. La production de mélatonine se déclenche plus tardivement en soirée, les poussant à se coucher et à se lever tard. La conséquence est directe sur la perception temporelle : le réveil est difficile, mais les soirées sont dynamiques, et synonymes de performance cognitive. Une même tâche, réalisée le matin ou le soir, ne sera pas perçue de la même manière.

Enfin, ne négligeons pas les effets de l'environnement comme les nouvelles technologies ou la culture actuelle de l'immédiateté, qui modifient également la perception du temps des adolescents. En effet, habitués à la « gratification immédiate », l'attente peut devenir facteur de stress pour les adolescents... Et pourtant, au regard des travaux d'Olivier Houdé, Docteur en Psychologie, sur l'importance du contrôle inhibitif dans le raisonnement, il semble tellement fondamental de continuer d'apprendre aux adolescents à « muscler » leur système inhibitif en ralentissant le rythme, afin de leur permettre de cogiter...

Alors bien sûr, ces quelques éléments m'aident à penser aux adolescents et à ma manière d'agir avec eux, en leur proposant par exemple des repères visuels (calendriers, chronomètres,...), en les aidant à fragmenter leurs tâches pour les aider à planifier, en valorisant leurs efforts lorsqu'ils ralentissent et font marcher leur inhibition, en décalant certaines tâches en soirée plutôt qu'au réveil,...

Mais surtout ces éléments m'aident à ne pas trop parler de leurs actions (ou leurs non-actions) comme de la flemme, du « jm'enfoutisme », ou tout autre manque de volonté.

Plutôt que d'apporter des connotations négatives autour de ces comportements, je souhaite leur permettre d'expérimenter leur propre rythme, et d'analyser leurs expériences dans la gestion et la perception du temps... Je crois que c'est de cette manière que j'aurais l'impression de ne pas perdre mon temps...

Alors, un poil dans la main, vraiment ?

Arnaud MOEGLIN

Psychologue clinicien du développement

Pour plus de détails, n'hésitez pas à consulter la thèse de Sophie Fayolle, Docteure en Psychologie, **Perception du temps et émotions chez l'adulte et l'enfant : étude des mécanismes**. Ses travaux sont passionnants et montre le lien entre charge cognitive et perception temporelle.

Pour accéder au document



Rencontre avec YANNICK CLAUDE #03

Educateur Spécialisé MDA68

Pour nous, rencontrer un.e adolescent.e est parfois le début d'une longue aventure, encore faut-il avoir la chance de pouvoir les côtoyer suffisamment longtemps ou, au hasard d'une rencontre, avoir des nouvelles.

Or souvent, nous intervenons dans des temps contraints, par un protocole de prise en charge ou encore des vacances. Comment ne pas tomber dans le piège d'aller trop vite dans une relation avec un.e adolescent.e ?

Il y a toujours une bonne raison d'être inquiet, de vouloir les soulager, les aider.

Les adolescents.es ont certes besoin de cadre, de cohérence, ce qui est nécessaire, y compris dans un moment de crise, mais ils ont également besoin d'être écoutés, pris en compte et sentir qu'ils sont acteurs de leur accompagnement, de leur prise en charge.

Que retiendront-ils ? Que nous avons respecté 6 mois de prise en charge ? Que nous avons fait une FRIP un vendredi soir ?

Comment prendre ce temps quand on sait qu'il y a des scarifications quasi journalières, quand il y a un risque de violence, quand il y a des échéances scolaires ?

J'essaie de ne jamais oublier que, même dans les situations les plus complexes, j'ai d'abord un.e adolescent.e en face de moi et qu'il est primordial d'analyser les choses, non pas par le prisme du problème ou de mes propres envies pour lui, mais par le prisme de l'adolescence.

Globalement, ils ont des ressources, des capacités, souvent pas celles que nous attendons, mais que l'on peut prendre le temps de connaître !

Ils sont adolescent.e.s et, même dans les situations qui nous semblent les plus dramatiques, ils se projettent, ils ont des aspirations et c'est sur ces flammes que je m'époumonne à souffler.

Comme les nouveaux nés, les enfants, les adultes... ils avancent à leur rythme. Pourtant, nous sommes parfois davantage dans l'injonction avec eux que dans l'accompagnement.

Je considère que c'est à moi d'adapter mes contraintes dans cette relation, pas l'inverse.

J'ai confiance en leur avenir, en leurs ressources pour faire face aux difficultés. Je suis persuadé que si nous les aidons à penser, à réfléchir, ils finiront par trouver leur place dans ce monde.

Laissons-leur des temps morts, laissons-les prendre le temps de devenir quelqu'un et d'ailleurs bien souvent cela va beaucoup plus vite que nous l'imaginions.

Avec 25 ans de recul, lorsque j'ai la chance de revoir des jeunes que j'ai pu accompagner, ils me parlent de ce que nous avons vécu, de ce qu'ils ont appris, des expériences partagées qui les ont fait grandir, mûrir... et quand eux-mêmes sont parents d'un.e adolescent.e, ils se demandent comment nous faisons pour les supporter. Mais je ne leur dis jamais que parfois, on ne les supportait pas !

Nous savons peu de ce qu'ils deviennent et de ce que nous leur avons apporté, et pourtant, même sur des temps courts, nous avons compté. Quand j'ai commencé à travailler, un ancien collègue me répétait souvent : un accompagnement doit être aussi court que possible et aussi long que nécessaire.

GRANDIR
MÛRIR
SUPPORTER



#04 VÉCU

Un accompagnement sur mesure : le témoignage de Noélie, 17 ans

À 14 ans, Noélie a bénéficié d'un accompagnement personnalisé par plusieurs professionnels. Un parcours qu'elle n'imaginait pas au départ, mais qui a profondément marqué son quotidien.

Une réticence initiale

Lorsque nous nous sommes rencontrés avec Noélie, c'est sa mère qui nous avait sollicités. Elle n'aurait probablement pas fait la démarche elle-même. « Au début, j'étais très réticente, confie-t-elle. J'avais peur de ne pas être légitime, ou de ne pas être prise au sérieux. » La première étape pour nous est bien de créer un lien, de chercher l'adhésion des jeunes afin de faciliter ensuite le travail. Même lorsque la situation est très complexe, la recherche du lien est indispensable et parfois cela demande du temps.

Un rythme adapté à ses besoins

Contrairement à l'idée qu'elle se faisait d'un suivi rigide et hebdomadaire, Noélie a découvert

que l'on pouvait s'adapter à son rythme : « Les séances pouvaient être espacées ou très rapprochées, selon mes besoins. »

Aujourd'hui elle trouve que ce rythme a été « parfait », car il s'adaptait à son évolution.

Des progrès invisibles au quotidien

« On ne se rend pas compte de son évolution, car on la vit au quotidien, explique-t-elle. Mais les professionnels m'ont aidée à voir le chemin parcouru. »

Malgré des moments de doute, où elle avait l'impression de stagner, elle a appris à apprécier les rendez-vous, qui sont devenus des « moments nécessaires ». Les espaces entre deux rendez-vous sont en effet des moments de réflexion nécessaires et les rencontres des instants où cette réflexion prend du sens.

Des outils variés et un impact durable

Les séances ne se limitaient pas à des échanges verbaux : jeux,

activités dynamiques, et outils divers ont rythmé son parcours. Entre deux rendez-vous, Noélie appliquait ce qu'elle avait appris, ce qui a progressivement amélioré son quotidien.

Un bilan positif

Aujourd'hui, Noélie ne retient que du positif de cette expérience : « J'ai été suivie par quatre professionnels, et tout s'est toujours bien passé. » Même si l'objectif était de terminer l'accompagnement, elle souligne la qualité du suivi jusqu'à la fin. « Je ne voulais pas venir au début, et j'ai eu du mal à partir. »

Yannick CLAUDE
Educateur Spécialisé MDA68

"On ne se rend pas compte de son évolution, car on la vit au quotidien, Mais les professionnels m'ont aidée à voir le chemin parcouru."

Noélie 17ans

LES INFOS PRATIQUES

MDA68
8 rue des Pins, Mulhouse
Ouverte du lundi au vendredi
Sur rendez-vous
À prendre par téléphone au
03 89 32 01 15

En cas de difficulté à nous joindre,
merci de nous adresser un mail à :
resoado@mda68.fr

Antenne de Colmar
Le mercredi sur RDV

Antenne du Sundgau Altkirch
Le mercredi sur RDV

Antenne de la Région de Guebwiller
Le mercredi sur RDV

→ Un seul numéro **03 89 32 01 15**



Ainsi que l'Éducation Nationale
La Ville de Mulhouse
Le GHRMSA et les HCC
La Protection Judiciaire de la
Jeunesse
La CAF du Haut-Rhin.



maisondesados68.al.sace.eu