



L'ADOLESCENCE en quelques mots

ALEX TERMINE
PSYCHOLOGUE
MDA TOURS ET CHINON

DEFINITION DE L'ADOLESCENCE

- ▶ Pas une seule définition, dépend de notre grille de lecture : physiologique, sociologique, psychologique, pédiatrique, etc.
- ▶ L'OMS considère que l'**adolescence** est la période de **croissance** et de développement humain qui se situe entre l'**enfance** et l'âge **adulte**, entre les **âges de 10 et 19 ans**.
- ▶ A la Maison des Adolescents d'Indre et Loire, accueil des jeunes entre **11 et 25 ans (ados – jeunes adultes)**
 - Métamorphose pubertaire
 - Maturation cérébrale
 - Aspects psychosociaux

= modèle bio-psycho-social

DEFINITION DE L'ADOLESCENCE

- ▶ Période de **passage** entre l'enfance et l'âge adulte : clinique du changement, du mouvement, de la nouveauté.
- ▶ « Représente une période de transition critique » (OMS)
- ▶ Un brèche qui s'ouvre entre deux mondes : enfant et adulte
 - pleine de possibilités, dans le positif comme dans le négatif
- ▶ L'adolescence seule, ça n'existe pas ! Comment resituer l'ado dans la continuité de son développement global ?

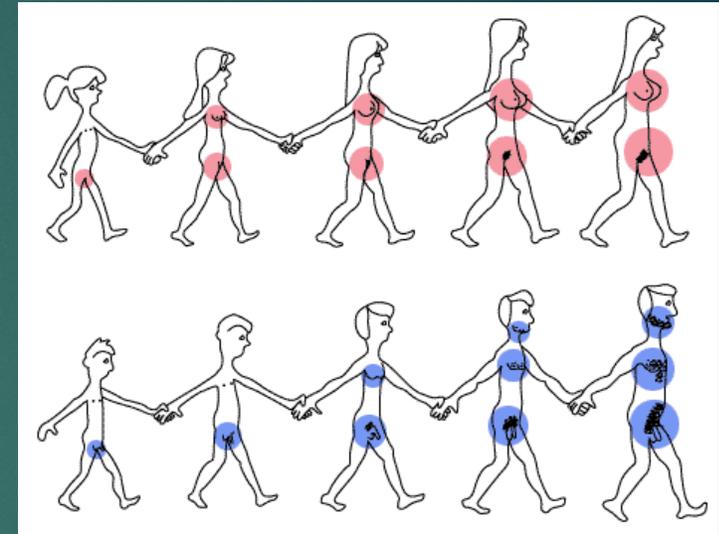


TRANSFORMATIONS DU CORPS: La puberté

TRANSFORMATIONS DU CORPS: LA PUBERTE

► Définition :

- Activation par la sécrétion d'hormones
- Développement des **caractères sexuels**
- Modification corporelle
- Accélération de la vitesse de **croissance** pour aboutir à la taille définitive
- **Age** de début entre **8 et 13 ans** chez la fille et entre **10 et 14 ans** chez le garçon



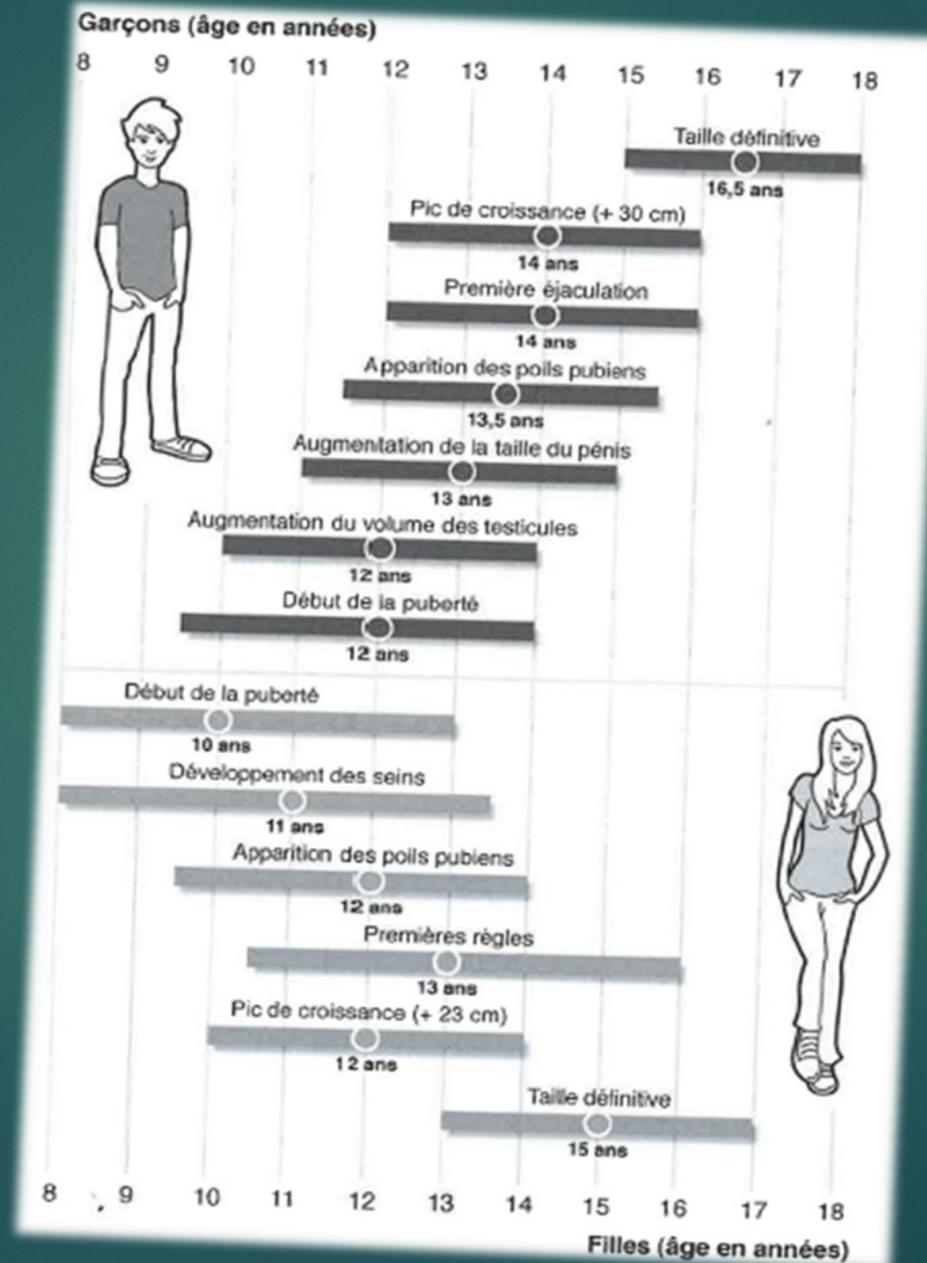
TRANSFORMATIONS DU CORPS: LA PUBERTE

Les modifications corporelles

- ▶ Acquisition d'un corps sexué et généré
 - ▶ **Masse musculaire** beaucoup plus importante chez les garçons/fille
 - ▶ **Masse grasse** : perte de 10 % chez le garçon, augmente chez la fille (x3)
 - ▶ **Squelette**: élargissement des épaules chez le garçon, élargissement du bassin chez la fille



TRANSFORMATIONS DU CORPS: LA PUBERTE





TRANSFORMATIONS PSYCHOLOGIQUES :

Les conséquences psychiques de la puberté

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ **Le corps est le premier domicile que nous avons dans la vie.**
- ▶ **Adolescence** : processus physiologique (puberté) / processus psychologique (pubertaire).
- ▶ La plupart du temps, le corps se modifie en premier
 - ▶ La psyché s'adapte mais plus lentement
- ▶ Temporalité physiologique \neq temporalité psychique

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ Modification de l'image du corps
- ▶ Corps perçu comme soi et autre, perte de repères envers soi-même
- ▶ Sentiment de perte de contrôle sur son corps, son apparence, ses attributs, etc.
- ▶ Source d'inquiétudes ou de confiance, d'insatisfaction ou de satisfaction
- ▶ Le corps est l'objet de comparaison, surtout à l'adolescence

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ La puberté n'est pas choisie : l'ado la subit
- ▶ Peut provoquer un **sentiment d'étrangeté** envers soi-même
- ▶ Le corps peut être source de mal-être, faire violence, être insupportable
- ▶ La psyché doit s'adapter aux changements corporels et à ses conséquences psychologiques

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ Le corps est notre première matière d'identité : **identité physique / corporelle**
 - « A quoi / qui je veux ressembler ? »
 - « A quoi / qui je pense ressembler ? »
 - « A quoi / qui les autres pensent que je ressemble ? »
 - « Quels retours me font les autres sur mon corps ? »
- ▶ Modification au niveau social : où on se situe physiquement par rapport aux autres
- ▶ Le corps a donc un impact sur notre **identité sociale**.

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ Le corps et l'esthétique comme **stigmaté** : corps porteur d'**identité culturelle**, d'une classe socio-économique, d'appartenances diverses
- ▶ Corps genré : questionnements de genre, **identité de genre**
- ▶ Corps sexué : questionnements sur l'orientation sexuelle et la sexualité, **identité sexuelle**
- ▶ En bref, le processus adolescent plonge l'ado dans de **multiples questionnements identitaires**, qui passent notamment par le corps !

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ Développer son identité propre : processus **d'individuation**
- ▶ Génétique du corps = ressemblance familiale : **identité familiale**
- ▶ Travail de différenciation par le corps
- ▶ Mais aussi sur tous les autres plans
- ▶ Nécessité de devenir indépendant et autonome : **Processus de séparation-individuation**

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ D'autant plus que : sexualisation de la pensée
- ▶ Corps apte à procréer / Psyché apte à désirer ?
- ▶ Sexualisation du corps : arrivée des pulsions sexuelles
- ▶ Nouvelles possibilités dans les relations

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ Le lien aux parents / figures d'attachements va être impacté
- ▶ Parents / figures d'attachements = premiers objets d'amour
- ▶ Relations potentiellement sexualisées avec les objets d'amour
- ▶ Pensées œdipiennes : interdites et insupportables = ne doivent pas émerger → refoulement

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ Nécessité de mettre une distance au niveau physique en partie par rapport à ça
- ▶ Tout parent / figure d'attachement trop intrusif physiquement ou niveau intimité va créer une situation potentiellement insupportable pour l'ado
- ▶ Tout cela peut entraîner de l'agressivité dans les relations, c'est une réaction défensive
- ▶ L'adolescent rentre dans une phase de distanciation, qui participe à sa subjectivation

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ **Processus de subjectivation** : pose la question identitaire de “qui je suis ?”
 - En lien avec “qui j’ai été ?” et “qui je veux être ?”
- ▶ Pendant l'enfance : Identification à des idéaux ou personnages incarnant une toute-puissance infantile, irréalistes, héroïques.
- ▶ Pendant l'adolescence : Deuil des idéaux infantiles. Identification à des idéaux ou personnages dégagant des valeurs auxquelles l'ado souhaite aspirer, de plus en plus en cohérence avec son intégration dans la société (intégration de limites et valeurs adaptées).
- ▶ Passage du **Moi idéal** de l'enfant à l'**Idéal du Moi** de l'adolescent

TRANSFORMATIONS PSYCHIQUES

L'impact psychologique de la puberté

- ▶ Tout cela trouve à s'étayer sur les pratiques, valeurs, repères véhiculés dans la société

- ▶ Société plus individualiste, moins contenante ? Diminution de la place de la famille
→ comme institution source de repères ?

Alors quels repères pour les jeunes ?

- ▶ Les Réseaux-Sociaux prennent une place de plus en plus importante dans la vie des ados. **S'y afficher et s'y exprimer, c'est exister ! Notion d'identité virtuelle.**

- ▶ Le marketing pour repères : Le culte de la beauté, un business qui rapporte beaucoup d'argent, exacerbé par le marketing et les algorithmes.

CONCLUSION

CONCLUSION

- ▶ Du fait que l'ado subit sa puberté
- ▶ Qu'elle peut créer un mal-être, être insupportable et faire violence
- ▶ D'une perte de repères identitaires
- ▶ Que le corps sexué s'impose tout autant que les pulsions sexuelles
- ▶ Du besoin de se différencier et de devenir soi-même
- ▶ Du sentiment d'étrangeté interne, de perte de contrôle, ETC, ETC.
- ▶ Et de la nécessité pour le psychisme à se réapproprier son corps afin de mieux le réintégrer dans la psyché



Les adolescents éprouvent fréquemment le besoin de reprendre le contrôle de leur vie ! Le corps y tient une place importante voire centrale.

CONCLUSION

- ▶ De multiples manières de **reprendre le contrôle** au niveau bio-psycho-social (?) :
 - Style vestimentaire
 - Cheveux
 - Maquillage
 - Soins corporels
 - Piercings / Tatouages
 - Conduites à risque : sensations corporelles intenses, excitation
 - Anesthésie du corps (consommation de toxiques, alcool, etc)
 - Régimes alimentaires ou sports intensifs : sculpter le corps
 - Etc, liste non exhaustive !

CONCLUSION

« A tous égards, au moment de l'adolescence, la relation au corps est un révélateur de la relation aux autres et au monde »

David Le Breton (2019)