

...EN VRAI !? Le jeu qui fait réfléchir sans prise de tête

Thématique Adolescence

Informations générales

L'adolescence et le passage à l'âge adulte sont des périodes de transition et de transformation sur les plans physique, cognitif, relationnel et psychosocial. C'est une période « entre-deux » : on quitte progressivement l'enfance sans être encore pleinement adulte. Le flou et les questionnements qui l'accompagnent peuvent être inconfortables, mais font partie du développement. Les jeunes construisent progressivement leur identité (physique, psychique, affective et sexuelle, de genre, social ou encore numérique) tout en cherchant un équilibre entre le besoin de s'autonomiser et de s'individualiser et ce celui de trouver sa place et de s'intégrer. Cette construction implique d'explorer différentes possibilités avant de faire des choix et des engagements, et peut questionner la confiance en soi, l'image de soi et l'estime de soi. Ces tâches de développement sont communes à toutes et tous, mais chacun·e les traverse, les explore et les résout à sa manière et à son rythme. Il n'existe donc pas une seule adolescence, mais des adolescences.

Le cerveau est dans une phase où il se reconfigure et n'est pas encore mature comme celui des adultes. Les systèmes liés aux émotions, au plaisir et à la recherche de récompenses sont particulièrement actifs, alors que les zones liées à la prise de décision se développent progressivement. Le cerveau reste très plastique et apprend au fil des expériences.

Cette période s'accompagne aussi de nouvelles responsabilités : gérer son budget, s'organiser, prendre des décisions concernant sa formation, son travail, sa santé ou son quotidien... Ces changements peuvent être source de stress et il est normal de ne pas toujours savoir comment y faire face. Pouvoir demander de l'aide et s'appuyer sur son entourage constitue une ressource importante.

Informations complémentaires

Les principaux enjeux du développement

Les jeunes traversent de nombreux changements et doivent relever différents défis psychosociaux, qui peuvent être source de questionnements et de stress :

Apprivoiser son corps et son image : « Suis-je normal·e ? »

Créer des liens significatifs : « Suis-je apprécié·e ? »

Développer son autonomie et son style de vie : « Est-ce que j'ose ? »

Se former, choisir et développer ses compétences : « Suis-je capable ? »

Construire ses valeurs et donner du sens : « Qu'est-ce qui compte pour moi ? »

Ces enjeux sont étroitement liés à la santé psychique. Les périodes de transition peuvent augmenter la vulnérabilité, notamment face au stress de performance, à la comparaison sociale, aux nouvelles responsabilités ou aux questionnements liés à l'identité et au sens. Les jeunes ont notamment besoin de se sentir : en sécurité ; acceptés·es et

reconnu-es ; compétent-es et capables d'agir ; libres de faire des choix ; en lien avec les autres. Leur satisfaction favorise le développement, le bien-être et la santé psychique.

La posture soutenance de l'adulte = un élément clé

Pour accompagner les jeunes, il est utile de ne pas se limiter à ce que l'on voit ou à une lecture centrée sur les « risques ». Un comportement peut avoir un sens différent selon la réalité vécue par le ou la jeune. Chercher à comprendre ce qui se joue derrière un comportement permet de mieux entrer en relation et d'agir au bon niveau.

L'enjeu est donc de soutenir le développement des compétences et du pouvoir d'agir, et pas uniquement de prévenir les risques. Cela peut notamment passer par :

- ✓ proposer des expériences variées et favoriser l'expérimentation ;
- ✓ encourager la créativité, la participation et l'engagement ;
- ✓ s'appuyer sur le groupe et les relations comme ressources ;
- ✓ intégrer le corps, le mouvement et des temps de calme dans les apprentissages ;
- ✓ encourager des prises de risque positives et adaptées ;
- ✓ aider à anticiper et à prendre du recul face aux situations ;
- ✓ soutenir l'apprentissage de la régulation émotionnelle.

Questions de relance

- Penses-tu qu'il faut toujours être heureux dans la vie ?
- Que fais-tu quand tu as un « trop plein » d'émotion qui arrive soudainement ?
- Sur qui autour de toi peux-tu compter si tu as un souci ?
- Partage-nous le nom d'une personne à qui tu tiens réellement et raconte-nous pourquoi ?
- Que fais-tu quand tu te prends trop la tête avec tes parents ?
- Est-ce toujours facile pour toi de te détacher du regard des autres ?
- Qu'est-ce qui recharge ton énergie personnelle ?

Liens et ressources utiles

MAP réseau d'aide jeunesse disponible sous le site de Promotion santé Valais :

<https://www.promotionsantevalais.ch/fr/reseau-aide-jeunesse-valais-romand-3097.html>

Rubrique spécifique consacrée aux professionnel-le-s avec des outils spécifiques pour soutenir la santé mentale : <https://santepsy.ch/espace-professionnel/>

Cahier de référence pour les professionnel-le-s pour promouvoir et soutenir la santé mentale des jeunes : <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/cahiers-reference-pour-professionnel-4317.html>

Plateforme réunissant les offres institutionnelles et associatives en lien avec la santé mentale sur le canton du Valais : <https://www.revs.ch/>

Information sur le dispositif de prévention du harcèlement implémenté dans les communes : <https://www.promotionsantevalais.ch/fr/prevention-harcelement-4984.html>