

**ET TOI,
T'EN PENSES
QUOI?**

PHILOSOPHIE DE L'OUTIL

LE PUBLIC ADOLESCENT



L'adolescence est une période charnière caractérisée par la **construction de l'identité**. À ce stade, le jeune doit apprendre à se faire confiance et se forger son propre avis, tout en subissant l'influence de différents facteurs (ses relations, ses parents, sa culture, les médias...). En tant qu'adulte, nous pouvons aider le jeune à construire son image et à affirmer sa personnalité en affinant ses choix et ses orientations. Il est donc important d'aborder l'adolescent tel qu'il est, avec les caractéristiques propres à son âge.

Vidéo « Quand les ados ont la parole » ([lien vidéo](#)).

Durant cette période, le jeune vit une phase de métamorphoses dont les plus importantes sont :

LA MÉTAMORPHOSE PHYSIOLOGIQUE

Extrait de la conférence de Bruno Humbeeck (Docteur en sciences éducatives, Psychopédagogue et Directeur de recherches au service de sciences de la famille de l'Université de Mons) : « **L'adolescence : entre métamorphose et besoin d'expression, des**

clés pour mieux comprendre et accompagner » ([lien vidéo](#)).

Au début de l'adolescence, le jeune parvient à capter énormément d'informations, on parle alors d'« hyper connectivité ». Toutefois, ses connexions neuronales ne sont pas encore suffisamment développées pour qu'il puisse structurer ce flux d'informations. Ce n'est que vers 14-15 ans que son câblage neuronal se met progressivement en place. Il prend conscience qu'il existe d'autres points de vue, ce qui lui permet de mieux comprendre le monde et les autres. L'adolescent sera alors plus disponible aux espaces de discussion, donc au débat.

A côté de cette construction mentale, les modifications hormonales chez le jeune apparaissent, ce qui affecte grandement son humeur, ses émotions et sa vision des choses. Il va notamment découvrir la sexualité, l'intimité personnelle et avec les autres.

Tous les changements physiques, métaboliques et cérébraux qui arrivent au moment de l'adolescence brouillent l'image que le jeune a de lui-même et font évoluer celle-ci.

LA MÉTAMORPHOSE IDENTITAIRE

Sur une période plus ou moins variée et à des rythmes différents suivant chaque jeune, l'adolescent construit son identité d'adulte. Cette métamorphose s'appuie sur les forces et les faiblesses du jeune, ainsi que sur ses apprentissages. Il forge également son identité en se comparant aux autres, en interprétant les images qu'il perçoit autour de lui et également en intégrant ce que son entourage lui renvoie de lui-même. La construction de son estime personnelle dépendra notamment de ses capacités à accomplir des tâches, à développer de nouvelles compétences, à répondre adéquatement aux attentes de son environnement familial, scolaire, amical. A cela s'ajoute une pression pour le jeune puisqu'il va devoir faire « des choix pour sa vie » (options de cours, activités, future profession...) pour lesquels il ne sent pas toujours prêt.

Il sera important de reconnaître ses compétences dans tous les domaines de la vie et de l'encourager, de l'aider à mettre en perspective ses points de vue, son sens critique et de reconnaître ses nouveaux apprentissages et ses choix.

LA MÉTAMORPHOSE SOCIALE

Pendant l'adolescence, le jeune va progressivement se distinguer de ses parents ou des adultes qui ont été ses repères durant l'enfance. Malgré cette prise de distance, il est nécessaire que l'adulte continue de s'intéresser au jeune, même s'il ne le comprend plus. Il devra également continuer à fixer un cadre : l'adolescent a besoin de limites pour évoluer, limites qui seront établies en tenant compte de la réalité de l'ado. Cela permettra au jeune

d'avoir des repères, de se sentir exister et d'évoluer.

Durant cette période, son univers se construit davantage autour de ses relations amicales et amoureuses. Ses pairs deviennent progressivement les nouveaux référents. La démarche de la mise en débat avec d'autres adolescents prend donc tout son sens. Le jeune pourra mieux se situer par rapport aux autres avis et exprimer sa propre opinion.

A RETENIR

Dans un débat, il est important de s'intéresser à ce que l'adolescent exprime, sans que l'adulte ne porte de jugement, tout en lui laissant la liberté de donner son avis ou pas sur le sujet débattu. La participation du jeune sera d'autant plus active que le sujet est amené par ses pairs ou qu'il aborde des problématiques concrètes qui le concernent dans son quotidien. Soyez ouvert à sa vision du monde de manière à lui apporter des pistes de réflexion pour le faire évoluer.

Avec « **Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados** », le jeune est placé au cœur de la démarche. Par le débat, le jeune développe son raisonnement et son esprit critique, et nourrit donc sa construction identitaire, en partant de son vécu et ses expériences.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN...

- « **L'adolescence** », Pr Philippe Jeammet, Editions Solar, 2007
- « **Ainsi soient-ils ! A l'école de l'adolescence** », Philippe van Meerbeeck, Editions de Boeck, 2007
- « **Regards croisés sur l'adolescence, son évolution, sa diversité** », Marcel Rufo et Marie Choquet, Editions Anne Carrière, 2007
- « **Pour nos ados, soyons adultes** », Philippe Jeammet, Editions Odile Jacob, 2008

L'ESTIME DE SOI

L'estime de soi, c'est le sentiment d'être en accord avec soi-même, de savoir qui on est et ce qu'on vaut, avec ses forces et ses points faibles. Elle renvoie à la valeur que nous nous attribuons, et nous apporte ainsi la conviction d'avoir de la valeur en tant que personne.

L'estime de soi peut varier selon les circonstances. Mais elle s'apprend aussi au fur et à mesure.

Etre conscient de sa valeur, cela nécessite de mesurer ses capacités, tester ses limites, prendre ses responsabilités, s'affirmer, savoir répondre à ses besoins, avoir des buts personnels et se doter de moyens pour les atteindre,... Avoir une estime de soi positive est un moteur essentiel pour les adolescents pour avancer dans la vie. C'est au contact des autres que se construit l'estime de soi : d'abord les parents, la famille, les amis, les enseignants, tous à leur manière ont une influence sur la perception que la personne a d'elle-même.

Chaque être humain possède des ressources et des forces qui lui permettent de surmonter les épreuves et les difficultés de la vie. Toutefois, pour y arriver, il faut être conscient de cette capacité à relever des défis. L'outil « **Et toi, t'en penses quoi ?** » contribue et renforce l'estime de soi chez le jeune.

LES ADOS ET L'ESTIME DE SOI

L'adolescence est une période critique pour la construction de l'estime de soi. En effet, ce qui caractérise le jeune, ce qu'il vit et ressent rejoint pleinement les différentes composantes de l'estime de soi.

Quelques exemples...

Caractéristiques des ados	Lien avec l'estime de soi
Changements corporels (acné, développement des attributs féminins et masculins, voix,...)	Construction d'une image de soi (corporelle) et donc d'une identité sexuée
Ouverture à d'autres horizons (nouvel environnement, nouveaux cercles sociaux, nouvelles informations, découverte, perte de repères,...)	Trouver des repères, références, se faire un avis et donc des points de comparaison avec soi (image de soi/personnalité), se trouver une valeur personnelle
Détachement des adultes, influence des pairs, rejet de l'autorité	Construction identitaire, appartenance, se créer une personnalité, un "soi"
Emotions changeantes (exubérance, dramatisation, hormones,...)	Influence sur la vision du monde et le rapport à soi
Comportements excessifs (alcool, drogues, délits, excès en tous genres)	Recherche de repères afin de trouver ses limites, se construire et trouver une place dans le monde, recherche de compétences/succès

Philosophie de l'outil › **La promotion de la santé**

LA PROMOTION DE LA SANTÉ

La promotion de la santé, c'est le fait d'envisager la santé dans sa globalité. Dans cette approche, la santé ne se limite pas aux maladies, symptômes et traitements, elle englobe le bien-être de l'individu. Cette notion de bien-être est influencée par des déterminants tels que l'environnement (familial, social, scolaire,...), le contexte socio-économique, l'éducation, le logement,...

S'inscrire dans une démarche de promotion de la santé avec des adolescents, c'est avant tout les amener à **participer activement à leur propre santé**. L'adulte (animateur, éducateur, enseignant, infirmière,...) aura pour rôle d'accompagner l'adolescent dans une démarche de réflexion qui va lui permettre de faire des choix favorables pour lui-même, vis-à-vis d'autrui et pour l'environnement. La santé est perçue comme une ressource qui permet de se réaliser au quotidien.

L'outil « **Et toi, t'en penses quoi ? Débats entre ados** » apporte à l'adulte les supports nécessaires pour amener les jeunes dans cette réflexion. Les échanges de points de vue apportés par les techniques de mise en débat permettent cette ouverture sur leurs croyances et leurs valeurs.

L'accent est mis sur l'écoute, le respect de l'autre et l'accueil des différentes opinions.