L'ADOLESCENCE ET SES DÉFIS

1. UNE PÉRIODE DE MÉTAMORPHOSES

À cette étape de sa vie, le jeune doit apprendre à se faire confiance et se forger son propre avis, notamment au gré des multiples influences qui le façonnent (ses relations, ses parents, son environnement culturel, les médias, etc.).

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

- **La métamorphose physiologique** : Au début de l'adolescence (12 – 13 ans), le jeune parvient à capter énormément d'informations mais ses connexions neuronales ne sont pas encore suffisamment développées pour qu'il puisse complètement structurer ce flux d'information. Ce n'est que vers 14-15 ans que son câblage neuronal se met progressivement en place. L'ado considère d'autres points de vue, ce qui lui permet de mieux comprendre le monde et les autres. L'adolescent est davantage disponible aux discussions et donc au débat.
- **La métamorphose identitaire** : Chacun à leur rythme, les adolescents construisent leur identité d'adulte. Une part de cette identité va se bâtir en se comparant aux autres, en interprétant les images qu'ils perçoivent autour d'eux et en intégrant ce que leur entourage leur renvoie d'eux-mêmes.
- **La métamorphose sociale** : L'univers d'un adolescent se construit principalement autour de ses relations amicales et amoureuses. Même si les parents doivent continuer à fixer un cadre car l'adolescent a besoin de limites pour évoluer, ses pairs deviennent les « nouveaux référents ».

Ressource : retrouvez sur www.et-toi.be/medias la conférence de Bruno Humbeeck relative aux défis de l'adolescence

Et toi, t'en penses quoi ? Un projet fait pour les jeunes :

Placé au cœur de la démarche « Et toi, t'en penses quoi ? », le jeune développe son **raisonnement** et son **esprit critique**. Il nourrit sa construction identitaire d'une part en partant de son vécu et de ses expériences, d'autre part en découvrant le vécu et les expériences des autres. La démarche de mise en débat prend tout son sens car, au cours de l'animation, le jeune pourra se situer par rapport aux autres et exprimer sa propre opinion. En effet, le jeune retient mieux les informations si elles viennent de ses pairs plutôt que d'un adulte, parce qu'à cette étape de sa vie, il leur accorde plus de crédit.

2. L'ESTIME DE SOI CHEZ LES ADOLESCENTS

L'estime de soi, c'est le sentiment d'être en accord avec soi-même, de savoir qui on est et ce que l'on vaut, avec ses forces et ses points faibles. Chaque être humain possède des ressources et des forces qui lui permettent de surmonter les épreuves et les difficultés de la vie. L'estime de soi renvoie à la valeur que nous nous attribuons, et nous apporte ainsi la conviction d'avoir de la valeur en tant que personne. 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 les jeunes : L'adolescence est une période critique pour la construction de l'estime de soi. Celle-ci peut varier selon les circonstances, mais elle s'acquière aussi au fur et à mesure. Être 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. Bénéficier d'une estime de soi positive est un **moteur essentiel** pour les adolescents. Et c'est au contact des autres que se construit l'estime de soi : les parents, la famille, les amis, les enseignants… Tous à leur manière ont une influence sur la perception que le jeune a de lui-même. Par la mise en débat « Et toi, t'en penses quoi ? », le jeune développe **l'expression de ses opinions** et apprend à **se situer** par rapport à ses propres choix.

À découvrir sur www.et-toi.be/medias : les jeunes s'expriment sur leurs défis et leurs réalités