

## Délicate adolescence...

*Délicate adolescence*, c'est le titre d'un paragraphe de mon livre *VTT Rouler plus vite* dans le chapitre *Les jeunes et le vtt* (page 367).

L'adolescence, c'est un peu "la naissance de l'âge adulte". Une deuxième "naissance", plus de dix ans après la première. Étonnant, non?

Dans *Sciences et Avenir* de septembre 2008, un article (*Le cerveau des ados décrypté*, page 11) dresse un état des lieux de récentes recherches en imagerie médicale concernant le cerveau des adolescents.

Le cerveau est un organe très en avance sur les autres chez l'être humain. À deux ans il mesure déjà 80% de sa taille adulte alors que l'enfant ne mesure que 50% de sa taille adulte. À 6 ans le cerveau fait déjà 95% de son volume final adulte. Mais "c'est à l'adolescence qu'il va finir de grossir et même atteindre un pic volumique" nous dit l'article de S & A.

Deux "bornes de réflexion" marquent l'article : d'un côté il semble de plus en plus possible de décrire les comportements humains à partir des données issues de l'imagerie cérébrale (voir des livres comme *La décision* d'Alain Berthoz 2003 ou *L'homme de vérité* de J-Pierre Changeux 2002), de l'autre l'imagerie cérébrale n'épuise pas non plus la complexité de la réalité (notamment psychologique) humaine.

Néanmoins de nombreux éléments de l'article confirment et complètent des données que j'avance dans le chapitre *Les jeunes et le vtt* de *VTT Rouler plus vite*:

☞ Le cerveau adolescent est "bouillonnant", son activité neuronale est intense (plus de neurones qu'il n'en aura jamais à l'âge adulte) mais également mal maîtrisée... ce qui est en fait un prélude, une sorte de condition à la stabilité de l'âge adulte. Age adulte que l'article fixe vers 25 ans, pas avant! Le bouillonnement et le tâtonnement semblent nécessaires à l'accalmie et aux choix définitifs. Tout cela rappelle fortement les théories des "crises utiles" dans le paradigme de l'auto-organisation, ou l'importance des "essais – erreurs" pour parvenir à la maîtrise ou à la stabilisation (d'une habileté, d'un mode de vie...). Un dicton affirme *Qui n'a jamais trébuché ne saura jamais marcher avec grâce*. De ce point de vue l'adolescence semble plus riche que les autres périodes de la vie en "erreurs" en tous genres, mais semble aussi le prélude à la stabilité la plus durable qui soit.

☞ Pendant l'adolescence, le "darwinisme neuronal" est la règle : les connexions synaptiques souvent sollicitées seront renforcées à l'âge adulte tandis que celles qui restent inactivées disparaîtront. Ainsi l'adolescent baignant dans l'activité sportive (ou physique) augmente ses chances de rester sportif (ou actif) à l'âge adulte, et inversement pour celui qui passe le plus clair de son temps devant les jeux vidéos. Il semble qu'au-delà des habiletés développées par l'une ou l'autre des activités, ce soit aussi un *mode de vie* (actif ou oisif par exemple) qui se stabilise.

☞ L'adolescent a du mal à prendre des décisions raisonnées (il est facilement dominé par les émotions), à se motiver pour quoi que ce soit, à envisager les conséquences de ses actes en termes de risques (il agit parfois de manière irresponsable). Pour lui le seuil à partir duquel il ressent du "risque" est nettement plus élevé que pour l'adulte. D'où des pratiques parfois très risquées en toute décontraction (du backflip en vtt à la drogue en passant par le tabac ou les découvertes sexuelles). Il a également des difficultés à se projeter dans le long terme, d'où l'intérêt de lui faire vivre concrètement des bénéfices immédiats d'activités plutôt que de lui tenir des discours sur l'utilité à long terme d'un mode de vie (NB : je trouve que cela reste relativement vrai pour les adultes!). Pour toutes ces dimensions qui viennent d'être évoquées, l'adolescent manque de l'équipement neuronal qui permettrait d'agir "en adulte". Or cet équipement neuronal se construit d'autant mieux que l'on met l'adolescent en situation concrète (de prendre des décisions raisonnées, des risques calculés, de

pratiquer une activité physique bénéfique...) et il a toutes les chances de perdurer à l'âge adulte si les situations ont été bien vécues..Notamment sans trop d'évaluations "vues et jugées" car l'adolescent est très vulnérable au jugement d'autrui. L'adulte, en donnant "l'exemple vivant" (voir ce concept dans le chapitre cité de mon livre) d'un mode de vie actif et sain, facilite certainement son adoption à long terme par l'adolescent.

Bref, il est bon de le faire agir souvent "dans le bon sens" mais d'éviter de l'évaluer trop "frontalement". Cela peut inciter à la prudence quant à la compétition ou à l'évaluation des résultats acquis en compétition. Il importe de différencier ceux qui sont aptes à accepter la compétition, la confrontation à autrui et ses résultats "bruts" et ceux pour qui il faut sûrement envisager d'autres motifs de satisfaction que le résultat brut (le chapitre *Les jeunes et le vtt de VTT Rbuler plus vite* décrit certaines manières de s'y prendre). C'est la même chose en EPS où il importe de centrer d'autant plus un élève sur ses *progrès personnels* (plutôt que sur la comparaison aux performances des autres élèves) qu'il est plus en difficulté.

Dans le chapitre cité de mon livre, je dis aussi sur la fin "*Il y en a même pour qui cette période se passe sans problème, c'est dire si c'est compliqué!*". N'oublions pas cette complexité, qui fait que chaque ado est unique. Passionnant, non?