

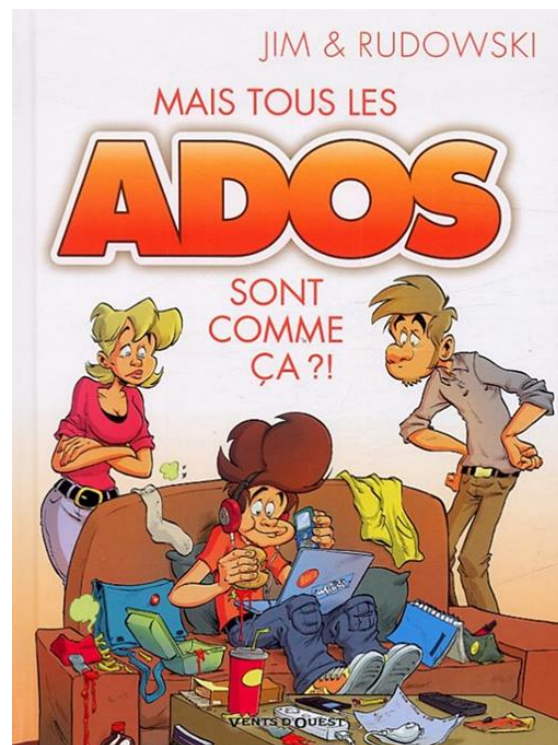
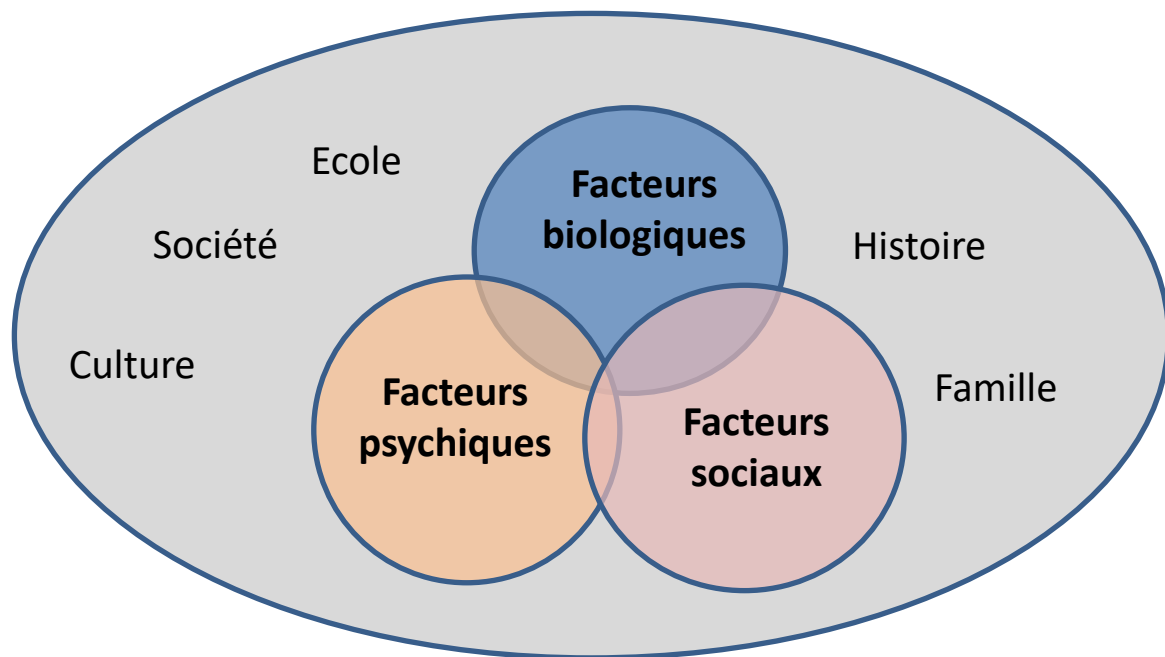
*L'élève adolescent : problématiques
identitaires, manque de motivation et
décrochage scolaire*

Christine Cannard

Dr en Psychologie de l'enfant et de l'adolescent
Psychologue clinicienne
Ingénieur de recherche INSERM
Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS UMR 5105)
Université de Grenoble-Alpes



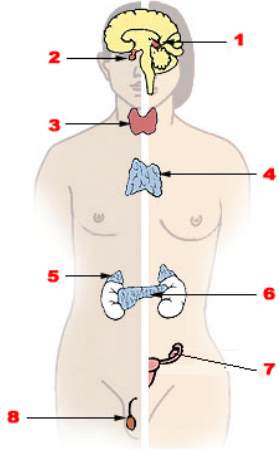
L'adolescence : un bouleversement bio-psycho-social dans un environnement socio-culturel, familial et scolaire spécifique



Adolescence = histoires singulières avec des différences individuelles, mais invariants pubertaires !!

L'entrée dans la puberté

Développement biologique



Un corps en transformation, un corps en sexualité : le corps est au cœur de l'adolescence

- développement complet des caractères sexuels, primaires et secondaires,
- acquisition de la taille définitive,
- acquisition de la fonction de reproduction.

Développement cognitif



Penser, planifier, décider, contrôler, inhiber, anticiper...

Développement psychique



Processus de séparation-individuation

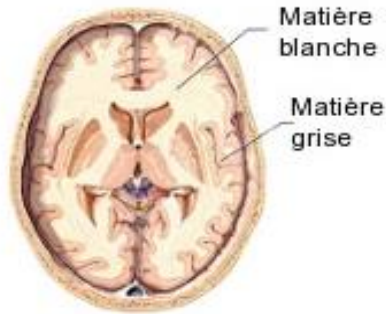
Développement social



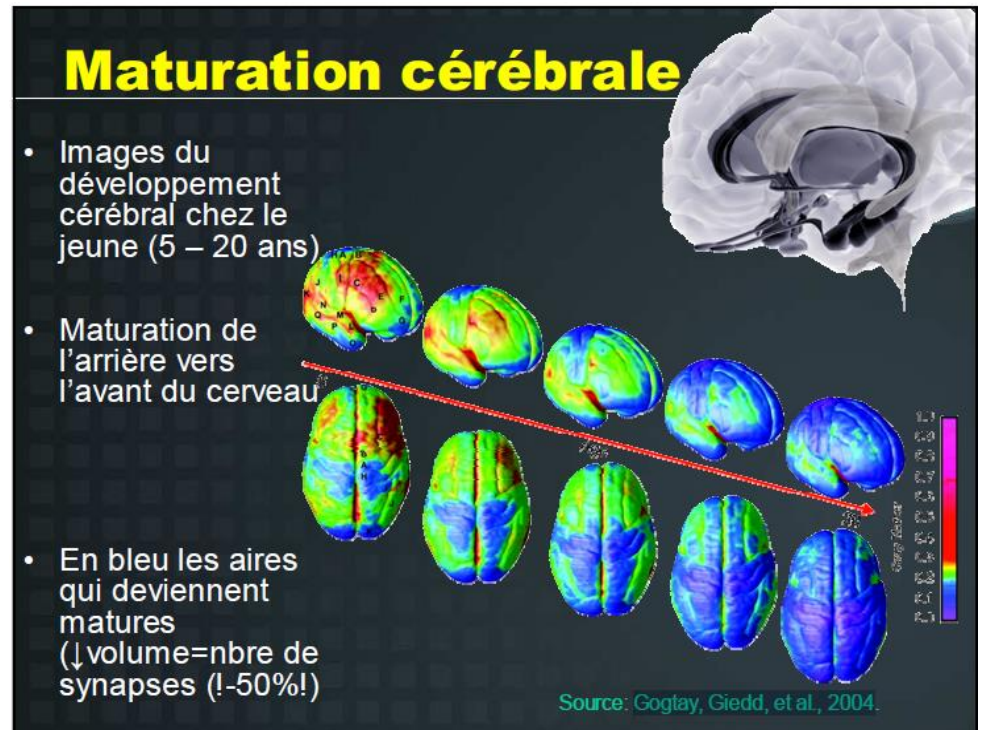
Source : 123RF



Profonde maturation cérébrale



La **matière grise** contient les neurones et les cellules gliales. La **matière blanche** contient les fibres nerveuses (axones ou faisceaux), entourées d'une gaine de myéline protectrice.



- Diminution de l'épaisseur et du volume de la matière grise (élagage sélectif de connexions synaptiques qui ont proliféré dans les premières années).
- Augmentation de la matière blanche avec l'âge (myélinisation et croissance axonale sous-jacente aux nombreuses connexions entre les régions du cerveau).
- Maturation de l'arrière vers l'avant du cerveau, de concert avec le dvp cognitif.
- Maturation du système limbique plus précoce que le cortex préfrontal.

Processus de séparation-individuation

L'adolescent ne peut plus exister comme avant. Le corps en sexualité est au cœur de l'adolescence.

L'ado est devenu un acteur sexuel potentiel \Rightarrow une plus grande distance physique avec les adultes est nécessaire. L'identité et l'orientation sexuelle préoccupent les adolescents.

Plus le sentiment de dépendance affective et d'infantilisation sera fort, plus l'ado voudra marquer sa différence et montrer qu'il n'est plus un enfant \Rightarrow agressivité, opposition, fugue, conflits, etc.

Mais l'ado est tiraillé entre se détacher des adultes, et rester en sécurité auprès d'eux. Par ses comportements et ses paroles qui dépassent parfois sa pensée, il a peur de perdre l'amour, la confiance et la reconnaissance des adultes. Il a besoin de sentir que l'on veille sur lui (besoin d'attachement).



© Malte Mueller / GettyImages.com dans Cerveau&Psycho



Période de transition sociale

Les parents et les adultes comptent toujours aux yeux des ado, mais ils ont besoin de montrer qu'ils ne sont plus des enfants, ils réclament de la distance pour devenir un individu à part entière, avec leurs propres valeurs, croyances, et objectifs.

- Les **relations amicales** puis amoureuses sont privilégiées.
- **Nouveaux attachements** : l'ado n'a plus besoin de ses parents pour gérer son fonctionnement psychique, mais au lieu de s'en détacher totalement, il continue de **s'en nourrir**, de s'appuyer dessus.
- Le **conflit** est nécessaire, mais la période de **tumulte** passe. Parents et adolescent recherchent des relations plus symétriques, plus égalitaires et plus harmonieuses.



L'intégration dans un groupe est nécessaire !!

Mais l'ado désire tellement être inséré, intégré et reconnu, qu'il en vient à calquer ses conduites sur des «modes» (pression très forte de la culture adolescente).

Et parfois les pairs peuvent être surinvestis au point d'exclure toute autre vie relationnelle, en devenant à leur tour une source potentielle de nouvelles dépendances : on se lance des défis ou on entre même dans des conduites à risque (alcool, drogue, sexe, tabac, comportements, écrans)

Contagion sociale et conformisme aigu vers 14-15 ans... jusqu'à en perdre sa propre identité.

A travers le regard d'autrui, l'estime de soi peut être bien mise à mal (société de l'apparence et de la performance, réseaux sociaux)... L'image de soi aussi (écarts entre les sois).

C'est parfois douloureux et angoissant en pleine construction identitaire. Comment alors penser à l'apprentissage ?



Période de construction/consolidation identitaire

L'identité est définie par Erikson :

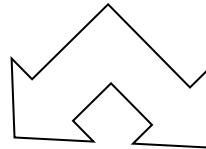
- l'**identité personnelle** qui renvoie à la différenciation, l'originalité, l'unicité de l'individu.
- l'**identité sociale** qui renvoie à la similitude, aux appartenances groupales, aux différents « Nous » possibles.



L'individu oscille continuellement entre différenciation et similitude suivant le contexte et l'environnement dans lequel il se trouve

Qui suis-je ?

La définition de soi



L'image de soi c'est la description de soi-même que chacun se fait selon son propre point de vue.

→ C'est le Soi pour soi

L'image sociale de soi se constitue à partir d'indices sur soi-même que l'on reconnaît comme venant d'autrui.

→ C'est le Soi via le regard d'autrui

On ne peut faire abstraction de ce miroir-social, qu'il soit avantageux ou insupportable.

Que suis-je ? La représentation de soi



Je m'expose au regard d'autrui :

- Tel que je suis en réalité avec mes forces et mes faiblesses, en accord avec mes valeurs et mes objectifs.
- Tel qu'on attend que je sois, même si c'est à l'encontre de mes valeurs, mes buts et mes croyances : je ne suis pas celui que je devrais être.
- En exposant le meilleur de moi, en cachant mes lacunes et mes faiblesses.
- Je ne m'expose jamais, je reste dans l'ombre, j'ai peur ou n'en ressens pas le besoin.

**La culture adolescente fournit des codes d'identification aux adolescents mais crée aussi chez eux des dépendances nouvelles.
⇒ L'adolescence est aussi socio-culturelle**



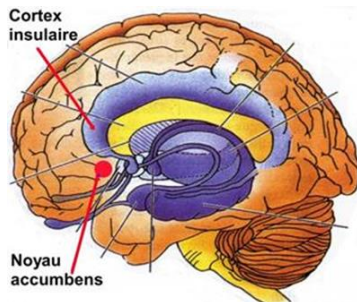
Le miroir aux alouettes

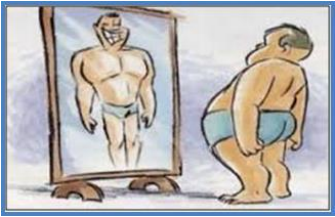


Tout ce qui se joue sur internet est un moyen de s'**évaluer** : on peut voir combien on a « d'amis », combien ont vu notre image ou notre commentaire, combien ont laissé des commentaires, le nombre de « like », de jours enflammés, etc mais on peut également voir combien nos « amis » ont d'amis, comment ils sont appréciés, etc.

La comparaison sociale est permanente, consciente ou non (circuit de récompense neuronal (cf documentaires ARTE / Dopamine).

Les autres sont des miroirs dans lesquels l'ado se regarde pour se faire une idée de l'opinion qu'ils ont de lui. Certains donnent beaucoup (trop) d'importance à ce **miroir social** et l'estime de soi se fait par le prisme des réseaux sociaux.





Qu'est-ce que je vauX ? L'estime de soi



C'est l'évaluation qu'un individu fait de sa propre valeur, c'est son degré de satisfaction de lui-même.

James (1890)

C'est le rapport entre les réussites et les aspirations



L'écart \pm grand entre les deux va donner lieu à une appréciation \pm positive de soi

Cooley (1902)

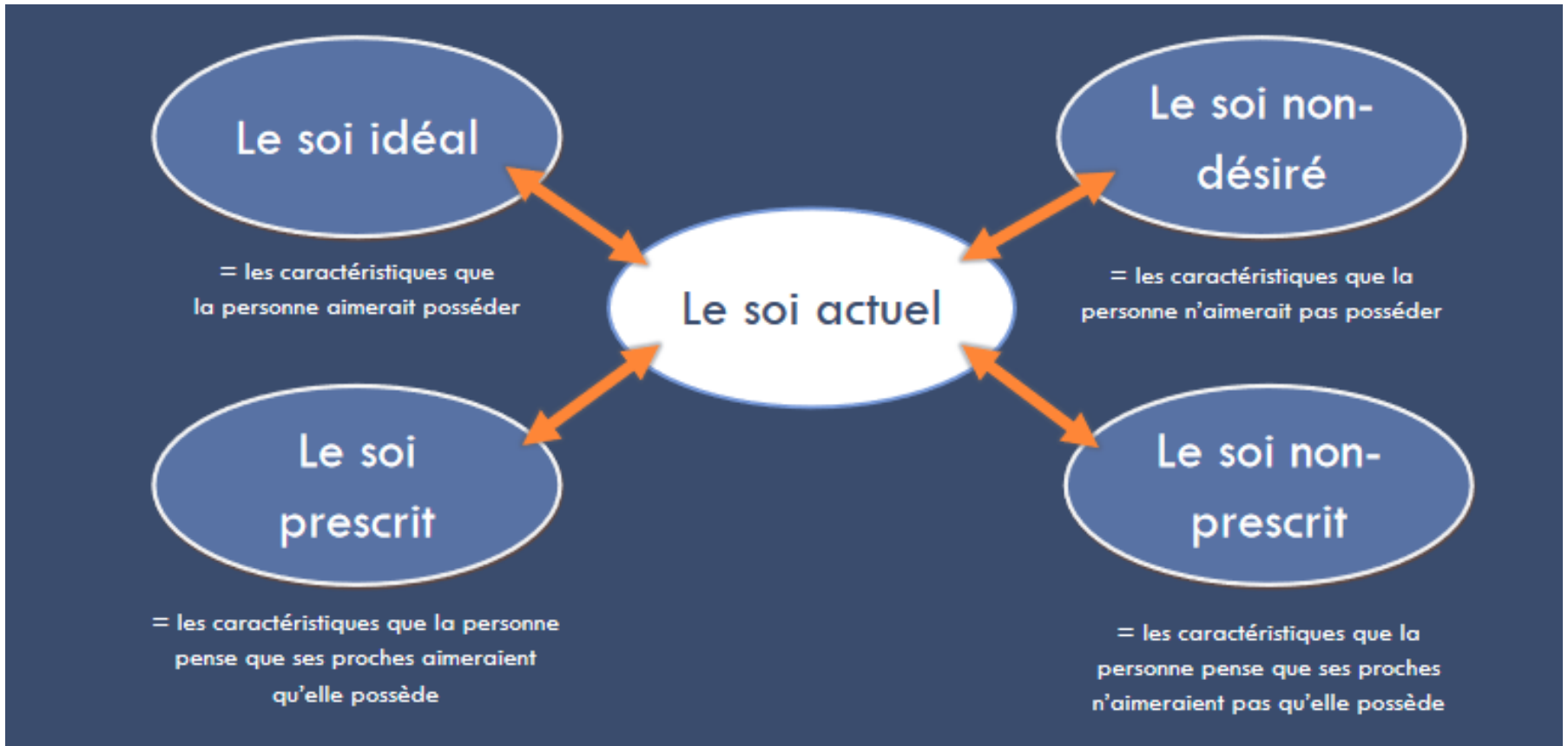
Les autres sont des miroirs sociaux dans lesquels l'individu se regarde pour se faire une idée de l'opinion qu'ils ont de lui



L'estime de soi augmente lorsque les autres ont une haute opinion de nous et inversement.



La théorie des écarts entre les sois



Hoebeke & Philippot. Université catholique de Louvain-la-Neuve.

L'image qu'a un individu de lui-même peut le faire souffrir, du fait de l'écart entre les différentes représentations de soi-même, dorénavant intériorisées comme des normes (cf mot d'ado « vivre sans se poser de questions »).

Des besoins psychologiques fondamentaux à satisfaire

(Decy & Ryan, 1985)

- **Le besoin d'affiliation** renvoie au besoin de se sentir important, connecté et pris en charge par d'autres personnes qui comptent pour soi et sur qui l'on peut toujours compter, plutôt que d'être isolé ou déconnecté des autres.
- **Le besoin d'autonomie** reflète le besoin de se sentir conscient et responsable de ses comportements, d'agir et penser par soi-même, selon ses propres valeurs, intérêts et objectifs intégrés et assumés.
- **Le besoin de compétence** renvoie aux perceptions positives des élèves sur leurs propres capacités (physiques, cognitives, émotionnelles) dans leurs activités et dans les activités d'autrui.



Besoin de sécurité : Attachement à l'adolescence

Profil inséure « évitant » ou « ado détachés »

- Ils manifestent peu d'émotion.
- Ils évitent les souvenirs négatifs.
- Ils développent l'idée qu'ils ne peuvent pas faire confiance aux autres et attendent peu des relations sociales, excepté sous un angle fonctionnel (faire quelque chose avec quelqu'un).



Profil inséure « ambivalent » ou « ado préoccupés »

- Ils ont peur de la solitude, et vivent leur entrée dans l'adolescence comme une menace de rupture des liens infantiles.
- Ils recherchent l'attention parentale mais sont en quête d'indépendance.
- Les conflits qui en découlent et l'énergie dépensée pour réguler les émotions laissent peu de place pour investir la scolarité.
- Les ado préoccupés n'ont pas confiance en eux, ils ne persévèrent pas face aux obstacles, abandonnent facilement et se trouvent souvent en échec...Ce qui accentue l'anxiété parentale...le conflit... etc. etc.

Qu'en est-il des élèves à besoin spécifiques?

Avec ou sans un(e) AVS, l'élève sent sa différence très tôt, mais la présence de l'AVS la rend visible aux yeux de tous (ou l'ordinateur).

L'élève à haut potentiel intellectuel a conscience qu'il pense, comprend, analyse, perçoit et ressent les choses différemment des adultes qui sont parfois impuissants face à sa différence, mais aussi vis-à-vis des pairs, avec qui il ne partage pas les mêmes centres d'intérêt (Siaud-Facchin, 2012).

L'élève « DYS » perçoit qu'il a des difficultés qui mettent en difficulté ses enseignants et ses parents.

Qui suis-je ? Que suis-je ? Qu'est-ce que je vaudrais ? Pas facile d'être unique en son genre ! Tous sont souvent soulagés que l'on mette un mot sur leurs maux ... d'où la multiplication des demandes de bilans, de tests neuropsychologiques.

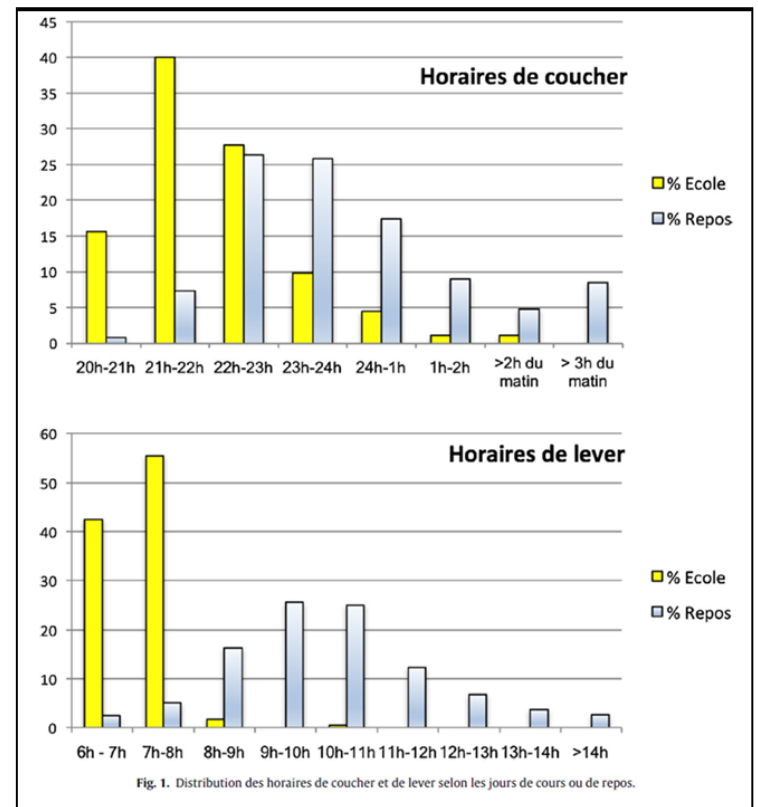
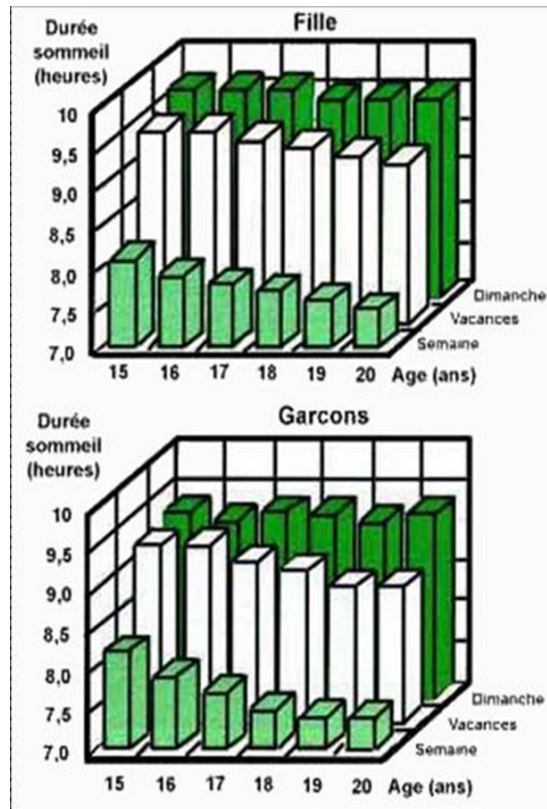
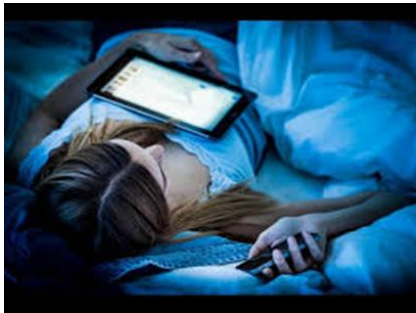


Mais le diagnostic, s'il en « rassure » beaucoup et permet de mieux comprendre l'enfant ou l'élève, peut être aussi redoutable.

Période où le rythme veille-sommeil est bien mis à mal

Le sommeil s'allège en début de nuit ; diminution de la sécrétion de la mélatonine ; vespéralité ++ ; ruminations mentales ++

Les comportements sociaux : les écrans, les sorties, les relations, etc.



Chez les adolescents de collèges et lycées :

- La moitié présente au moins un trouble du sommeil, 18% sont insomniaques, 40% sont en restriction de sommeil;
- Les activités avant le coucher tournent principalement autour des écrans, pour 62% des adolescents;
- Au-delà de deux heures d'écrans après le dîner, le risque de tous les troubles du sommeil augmente.
- Plus de 2h sur écran dans la soirée perturbe le fonctionnement diurne avec plus d'irritation, de fatigue, de morosité et de somnolence en classe;
- Plus d'un adolescent sur quatre a une activité sur écran en cours de nuit, qui, même bref, est associé à une augmentation de risque de tous les troubles du sommeil. Dès 30 minutes d'utilisation des écrans en cours de nuit, les risques de troubles de sommeil sont multipliés par deux. Il peut être multiplié jusqu'à dix quand l'usage nocturne des écrans dépasse deux heures.
- L'usage des écrans chez les 15-16 ans prédit une insomnie deux ans plus tard, et des troubles anxieux voire dépressifs.
- Entre 2009 et 2015, le temps passé sur internet a augmenté (pic en 2012 : possession d'un smartphone) et le temps de sommeil total a diminué. 35% de TST plus court rapporté par les jeunes pour 2h d'écran par jour vs 52% pour 5h et +. Sommeil allégé et non réparateur.

Attention, motivation et amotivation

Attention ou concentration ?

« Être attentif, c'est se concentrer de manière très ponctuelle sur différents points et l'ensemble de ces points de concentration représente globalement l'attention sur une tâche complexe » (Thierry Chevallier).

L'attention est donc nettement plus accessible que la concentration, qui demande non seulement un **tri** de l'objet à retenir, mais aussi une **inhibition** (ne pas prendre en compte l'environnement et ses distracteurs).

Trier l'information demande de ne jamais oublier l'information qui est la plus pertinente pour nous en fonction de la tâche en cours.

Attention — cerveau — écrans

Le format audio-visuel rapide des écrans donne l'habitude au cerveau d'être stimulé de l'extérieur pour relancer sa vigilance (**consolidation du système attentionnel cortical exogène**), et l'enfant devient peu à peu incapable de maintenir son attention par lui-même (**affaiblissement du système attentionnel cortical endogène**) lors d'une tâche cognitive moins attractive et moins visuelle.

La simple présence de la télévision allumée dans une pièce peut attirer l'attention de l'enfant (**appel de l'image et du son**).

Les parents dont l'attention se détourne de l'enfant ou de l'adolescent pour se porter sur des appareils connectés, sont susceptibles d'entraîner chez leur enfant toute une série de troubles psychiques et cognitifs par manque de communication et d'intérêt.



Trouver l'intrus

1- Batterie

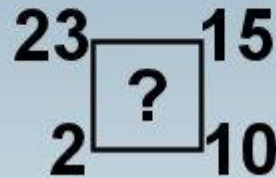
2- Triangle

3- Timbale

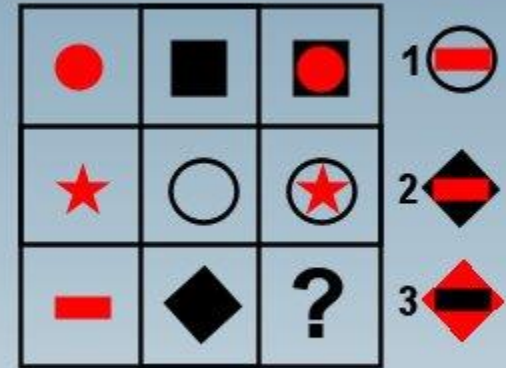
4- Violon

5- Tambour

Trouver le nombre dans le carré



Trouver la forme dans la suite logique

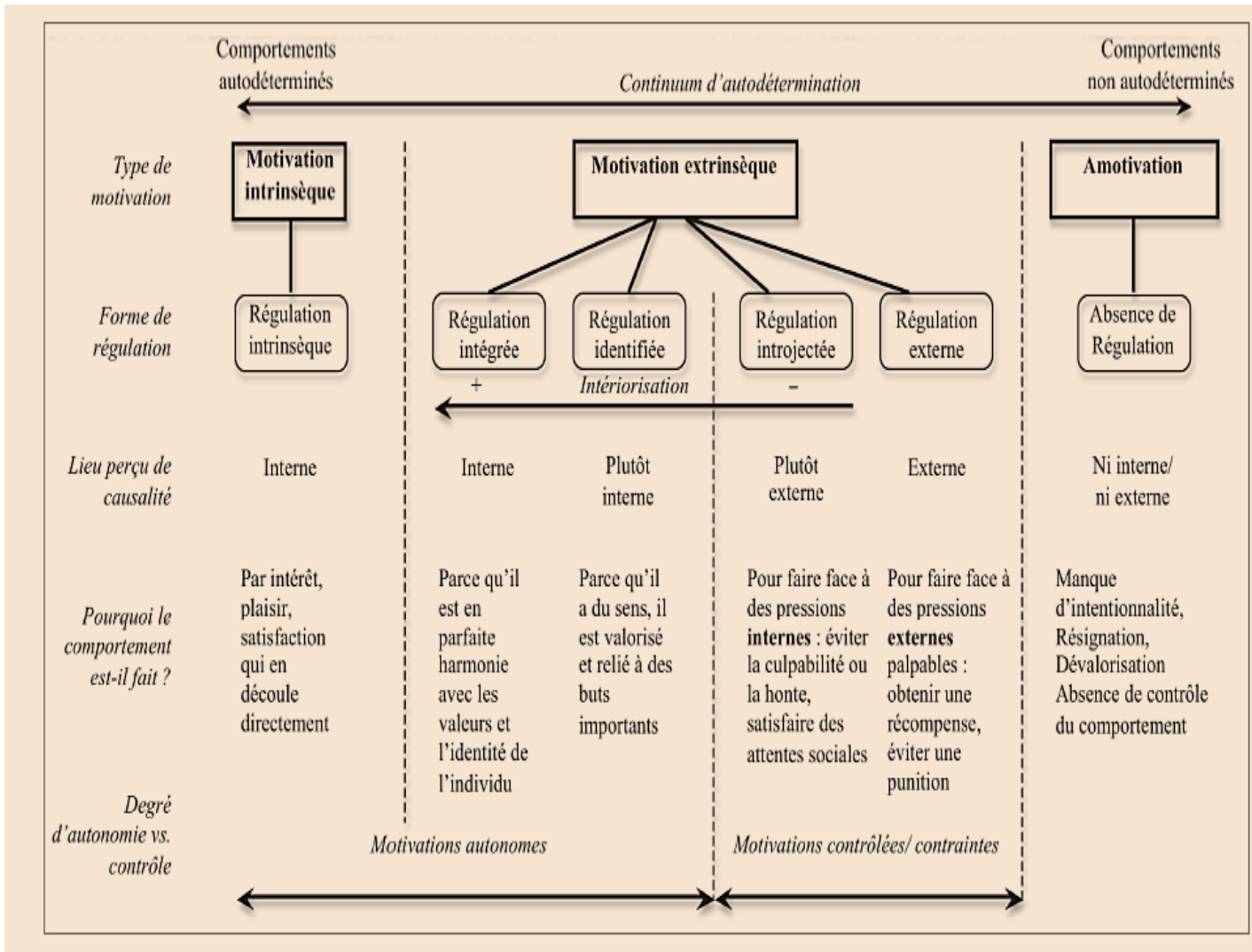


T'es où ? Tu manges avec moi ce soir ?

Pk ? Tu sors avec qui ?

Et moi alors ?

Motivation / autodétermination



Les types de motivation et leur place sur le continuum de l'autodétermination relative (Deci & Ryan, 2008)

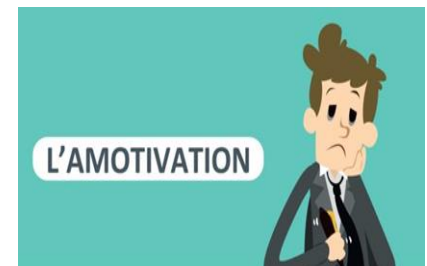
Amotivation

L'amotivation renvoie à plusieurs choses (Ntoumanis, 2005; Vallerand & Bissonnette, 1992) :

- L'élève s'engage dans l'activité sans savoir pourquoi = Absence de motivation, qu'elle soit extrinsèque ou intrinsèque,
- Il ne voit pas le lien entre ses actions (i.e., faire l'activité) et ce que ça lui rapporte (i.e., les objectifs à atteindre),
- Il a une totale absence de volonté face au but recherché, même si il est motivé,
- Il a un certain sentiment d'incompétence personnelle et le sentiment de ne plus rien contrôler.

Ex d'item en réponse à la question « Pourquoi vas-tu au lycée ? » :

- J'ai eu de bonnes raisons pour aller au lycée, mais maintenant je me demande si je devrais continuer à y aller.



Facteurs de décrochage scolaire

Ce n'est pas tant le manque de motivation intrinsèque mais plutôt la **perte de la régulation identifiée conjointe à l'augmentation de l'amotivation** qui est liée au décrochage scolaire (Vallerand, Fortier and Gay (1997)).

L'intervention de l'adulte devrait avoir pour objectif premier de faciliter l'internalisation de la motivation extrinsèque.

- On commence par faire connaître à l'élève son type de motivation et l'impact de cette motivation sur son apprentissage et ses résultats.
- Ensuite il faut proposer à l'élève un environnement riche en explorations et en engagement (lien avec les processus de construction identitaire) et satisfaire du mieux possible les besoins psychologiques de base.

Un autre facteur est aussi la perception d'une indifférence de la part du professeur et de l'injustice dans la gestion de la classe, cela entraîne rébellion et fuite (Lieury et al., 2015). Être juste c'est remarquer les efforts effectués par tous les élèves, savoir complimenter à bon escient ; ne pas avoir d'élèves privilégiés ; ne pas fuir les regards de certains. L'humiliation entraîne l'amotivation.

Sachant que

Les jeux vidéo satisfont les besoins psychologique de base.

- **Affilié** : appartenance à une communauté de joueurs, partage de jeux et de ressources (surtout les jeux en ligne et en réseaux).
- **Autonome** : le joueur avance dans ses étapes comme bon lui semble. Il choisit l'avatar qui lui permet d'agir à la fois sur lui-même (cela peut aller jusqu'à la métamorphose totale) et sur son environnement (tout devient plus facile).
- **Compétent** : l'objectif est concret, et surtout atteignable car le joueur choisit le jeu qui lui convient, le résultat est visible immédiatement, le feed-back en majorité positif, la réussite est grisante.

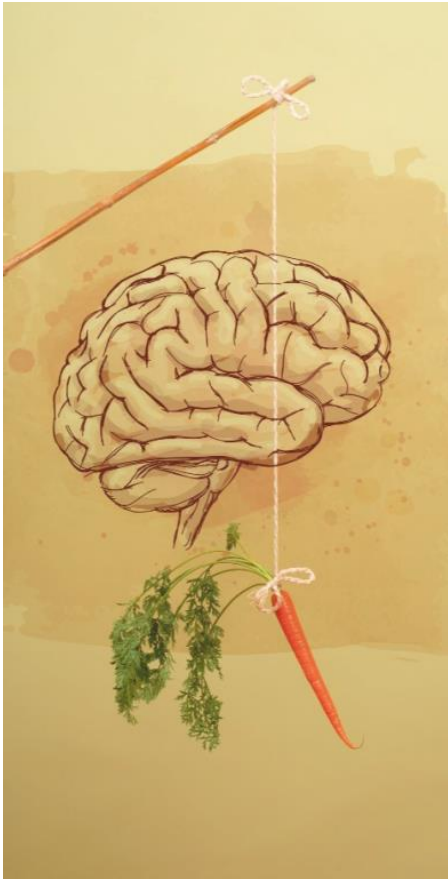


Les réseaux sociaux

- **affilié** : l'ado y retrouve ses amis, avec plusieurs niveaux de conversation. Il publie, diffuse, retouche des photos, pour garder le contact, retenir l'attention et être reconnu par le plus grand nombre.
- **autonome** : il peut choisir, parmi une multiplicité de possibles, la façon avec laquelle il va se présenter, la stratégie de mise en scène qu'il va adopter (réelle ou glamourisée), la partie de sa vie qu'il veut dévoiler.
- **compétent** : plus il a de vues sur ce qu'il poste, plus il a d'amis ou de commentaires, plus l'ado renforce son ego (narcissisme) en ayant le sentiment d'être capable de rassembler et plaire. Or, plus le degré de satisfaction est fort, plus le cerveau transmet de la dopamine.



Que le circuit de récompense est suractivé !!



Dans le cerveau, de nombreux neurotransmetteurs se propagent dans le circuit de récompense (Système limbique). Plus le sentiment de satisfaction est fort, plus l'activation dans le striatum ventral est importante, plus le cerveau produit de la dopamine (« hormone du plaisir »), plus on a envie de recommencer.

Schéma de dépendance avec la consommation d'alcool : première consommation d'alcool \Rightarrow Dopamine (plaisir) + Sérotonine (humeur) + Endorphines (bien-être) \Rightarrow on recommence \Rightarrow nécessité d'augmenter les doses pour obtenir les mêmes effets \Rightarrow mise en place par l'organisme de mécanismes de contre régulation \Rightarrow blocage des différentes stimulations entraînant en l'absence d'alcool une baisse des taux des neurotransmetteurs \Rightarrow dépendance

Avec les réseaux sociaux, les séries ou les jeux vidéos : idem. Le circuit de récompense est enclenché dès les premières satisfactions (cf Vidéo Dopamine Arte, la biche).

Que le sommeil est allégé du fait d'un cerveau sentinelle

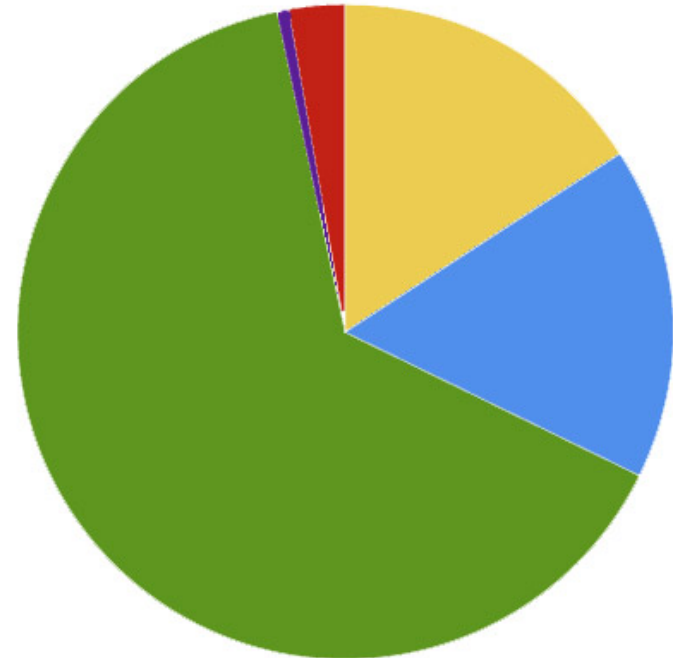


La lumière bleue, le bruit d'un sms qui arrive, le besoin de répondre à un message, l'envie de retourner sur les réseaux sociaux = cerveau en alerte = sommeil non réparateur, non récupérateur, la fatigue se généralise !!

Le téléphone portable, toujours à portée de main la nuit ?

Dans les faits, de nombreuses personnes gardent leur téléphone mobile à **peu de distance de leur lit**. Ainsi, selon des chiffres de Statista, les personnes interrogées gardent leur téléphone...

- 64,52 % : près du lit, à un endroit où ils peuvent l'attraper
- 16,31 % : dans la chambre à coucher, mais pas près du lit
- 16,02 % : dans une pièce différente de la chambre
- 2,58 % : autres
- 0,57 % : dans la voiture



Un comportement à peine variable selon l'âge

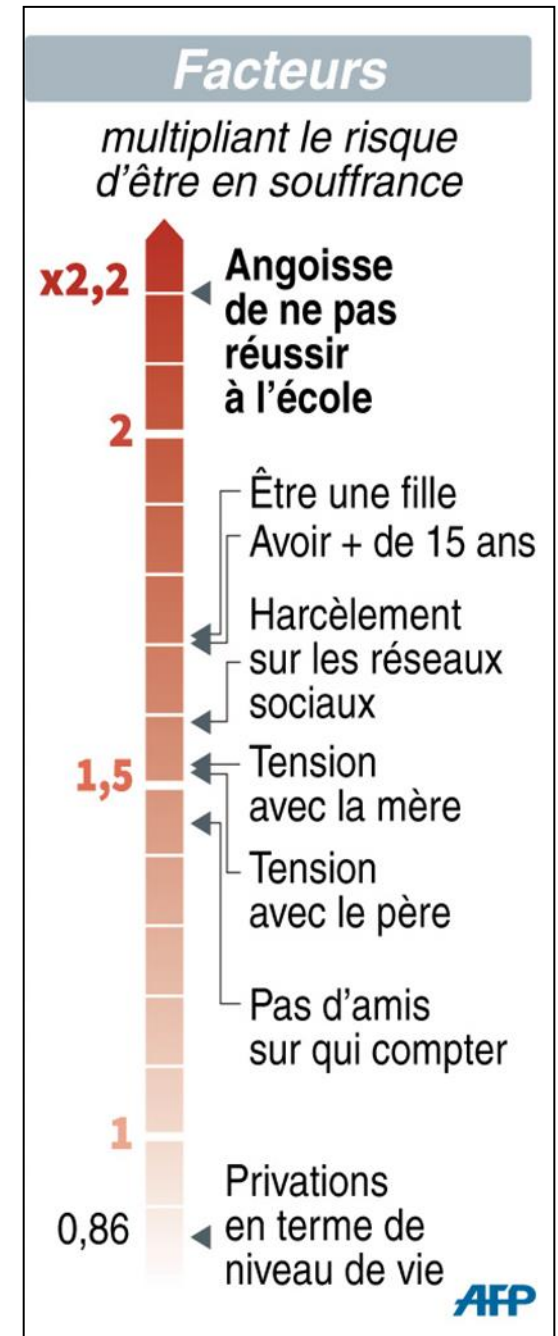
<http://www.consoglobe.com/telephone-portable-serait-genant-sommeil-cg>

Que la réussite scolaire est devenue une véritable obsession familiale

1/ C'est au sein de l'école que se gèrent et s'orientent les destins sociaux. D'où l'angoisse qui saisit un grand nombre de familles.

2/ On demande à l'adolescent d'être de plus en plus acteur de son apprentissage (apprendre à apprendre, motivation, intérêt, etc), de faire des choix d'orientation alors qu'il ne sait même ce qu'il est et ce qu'il va faire plus tard. Il prend peu à peu conscience de sa responsabilité dans la réussite scolaire.

⇒ Ce qui lui met là encore une sacrée pression et crée beaucoup d'anxiété et de stress (peur de l'échec, peur de décevoir, peur de ne pas suivre ses amis, peur d'aller en filière professionnelles, peur de se tromper d'orientation...).



Et l'échec scolaire une incapacité à accomplir ses missions

En affectant assez durement l'estime de soi, l'échec renvoie à des mécanismes de défense, non propice à l'apprentissage.

- Elèves : attitudes de démotivation, d'indifférence, de décrochage, voire de franche opposition avec ou sans provocation à l'égard des enseignants et des normes scolaires en vigueur.

- Enseignants : attitudes de démotivation, de dépression, d'indifférence mais aussi d'agressivité envers les élèves en échec, envers la classe.

- Parents : attitudes d'opposition avec ou sans provocation envers les enseignants mais aussi les enfants ou le conjoint, ou des attitudes d'évitement.

⇒ Chacun trouve un coupable en l'autre, ce qui ne crée pas des conditions très favorables à la résolution du problème. D'où l'obligation de la co-éducation, du partage éducatif.

Sachant que l'élève est plein de paradoxes

- Attitude passive mais critique active : Il adopte une position de victime voire une position dépressive, et comme il ne participe pas activement, il critique vivement l'interlocuteur !
- Il désire le respect mais lui ne respecte rien !
- Il ne supporte pas l'injustice mais agit souvent en dehors du droit.
- Il a plein de choses à dire, il veut parler mais a peur de le faire.
- Il veut réussir mais veut ne rien faire : il a à la fois le désir d'apprendre et de réussir, et à la fois le désir d'être ailleurs (sur ses écrans ou avec ses potes).
- Il désidéalise les adultes (l'adulte le met en échec, le met au chômage, ne l'écoute pas, etc) mais idéalise la société médiatique et ses messages (jeunisme, loisir, hypersexualisation, réussite immédiate et sans effort, zapping, influenceur, etc).
- Il veut une belle vie, il veut gagner de l'argent, mais il veut d'abord s'amuser « c'est normal » nous dit-il. Il a alors le sentiment de profiter de la vie, d'appartenir à la tribu des jeunes, mais dit que c'est la cause de son échec.

Et que l'enseignant est un sujet avant tout

Il arrive dans la profession avec son psychisme ancré dans une histoire personnelle.

Et puis il y a les autres, la classe, le groupe, son fonctionnement, et ce qui s'est passé sans le savoir à la récréation ou sur les réseaux sociaux.

⇒ La rencontre est donc intersubjective, avec toutes ses tensions.

⇒ La rencontre est transférentielle (figure parentale) : il faut refuser tout autant l'admiration que le dénigrement.

Il faudrait pouvoir entendre ce qui se dit au-delà des mots, des gestes.

« On peut parler mais personne n'écoute" disent les jeunes bien souvent.

➤ **Qu'est-ce qu'ils nous disent ... et qu'est-ce qu'on entend ?**

➤ **Qu'est-ce qu'on leur dit ... et qu'est ce qu'ils entendent ?**

« Ne croyez pas tout ce que vous pensez »

(inspecteur Armand Gamache dans les romans de Louise Penny).

Comment faire le poids ?

Pas de recette ni de norme !

Le développement de l'individu est une histoire de maturation, de réajustement, d'adaptation (avec soi et autrui), une avancée vers l'inconnu.

On ne peut s'adresser de la même manière à un ado de 12, 15 ou 18 ans, les besoins ne sont pas toujours les mêmes, les attentes non plus.

On ne peut s'adresser de la même manière à un ado isolé et un ado dans son groupe de pairs ou d'amis, ni à un ado en difficulté et un ado qui ne l'est pas, ni encore à un ado en échec scolaire et un qui ne l'est pas...

⇒ Chaque histoire est singulière dans une structure familiale spécifique.

⇒ Ce qui marche pour les uns ne marchera pas pour les autres.

Satisfaire les besoins psychologiques à l'école

Affiliation : L'environnement se soucie de l'élève, celui-ci sait qu'il compte aux yeux des personnes qui l'entourent, il se sent soutenu et apprécie son environnement (ex item d'évaluation : « J'aime les enseignants et les camarades de classe autour de moi ») ... ce qui ne veut pas dire qu'on soit d'accord sur tout et qu'on accepte tout.

Autonomie : L'environnement encourage l'ado à prendre des initiatives, à faire des choix et à les défendre, il est à l'écoute de son questionnement, de ses réflexions, de ses objectifs et de son point de vue (item : « En classe, je peux généralement exprimer librement mes propres idées et opinions. »)

Compétence : L'environnement reconnaît les « exploits » à leur juste valeur et encourage l'adolescent à explorer et à s'engager dans des activités qui lui font plaisir et qui sont importantes pour lui (item : « La plupart du temps, je peux ressentir un sentiment d'accomplissement à partir de ce que je fais. »).

La satisfaction des besoins est à la source de toutes les motivations humaines.
Plus les besoins sont satisfaits, plus la motivation est autodéterminée.

Besoins psychologiques de base bien-être et autodétermination

Une plus grande satisfaction des besoins (et un équilibre entre les trois) est associée positivement à :

- un **bien-être psychologique global plus élevé** (satisfaction scolaire, vitalité, émotions positives plus fréquentes que émotions négatives à l'école),
- un **plus grand degré d'engagement** dans l'apprentissage,
- un **épuiement scolaire inférieur**, une motivation autonome et une plus grande satisfaction dans la vie,
- de plus **faibles symptômes anxio-dépressifs** ,
- une augmentation du **sentiment d'appartenance** à l'école et du **sentiment de compétence** scolaire,
- **l'intériorisation des exigences et des règles externes** : processus d'intégration des pratiques culturelles ambiantes, des comportements et des valeurs qui sont prônés dans un groupe social, d'où le sentiment fort d'autodétermination et de satisfaction pour l'adolescent.

Sécuriser l'adolescent : Emotions et apprentissage

- Dans sa conquête des savoirs et des compétences, l'enfant est sans cesse confronté à la nouveauté et donc parfois à la difficulté : l'incertitude de parvenir à maîtriser la situation est inconfortable et source d'émotions déplaisantes voire douloureuses. Comment rester motivé lorsqu'on est en échec depuis des années et qu'on pense que l'on peut rien y faire (théorie implicite de l'intelligence).
- Les performances scolaires peuvent être perturbées par ces émotions négatives car les adolescents qui privilégient le contenu émotionnel de la relation et de la situation, réduisent leurs ressources attentionnelles dédiées à la tâche.
- Les émotions varient pour une même personne selon les disciplines et selon le contexte (examen, cours, travail personnel, travail collectif).
- Les émotions agréables (joie, espoir) sont associées à des stratégies de travail visant la compréhension approfondie tandis que l'anxiété, la colère ou l'ennui sont associés à des stratégies superficielles comme apprendre par cœur et ne pas persévérer.

Seule la *sécurité affective* peut l'amener à persévérer.

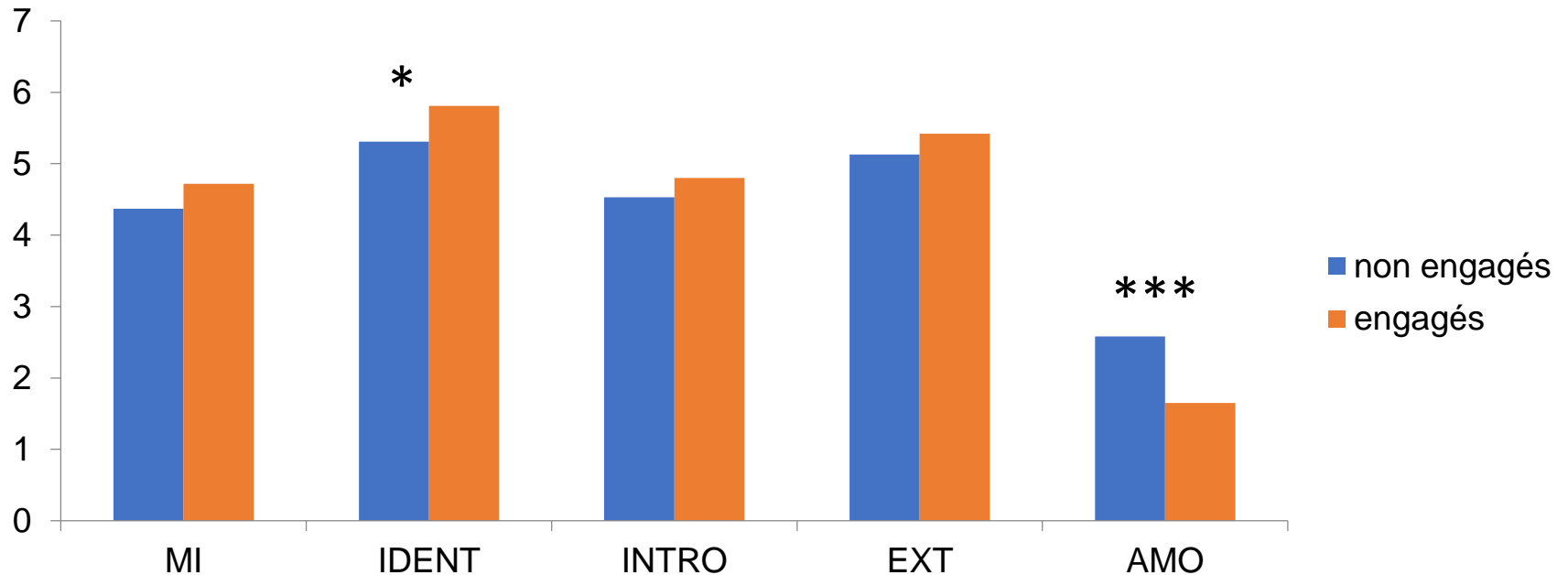


Motivation et vécu scolaire : Attention au climat de la classe !

De même que le style parental le plus efficace est celui qui prône autorité et affection, contrôle et soutien, la classe, mais aussi l'établissement, se doit de proposer aux élèves un climat positif, bienveillant et protecteur.

- Le climat émotionnel de classe (CEC) de bonne qualité renvoie à des enseignants qui sont sensibles aux besoins des élèves, qui entretiennent avec eux des relations chaleureuses, attentionnées, encourageantes et sympathiques, qui tiennent compte des points de vue des élèves et enfin qui s'abstiennent de toute humiliation ou sarcasme et de pratiques disciplinaires sévères ⇒ les élèves s'engagent plus dans l'apprentissage, réussissent mieux, et ont moins de problèmes de comportement.
- Un CEC faible se caractérise par des relations entre enseignants et élèves, mais aussi élèves entre eux, irrespectueuses, méprisantes, moqueuses et craintives.
- Un CEC « neutre » ou « indifférencié » renvoie à des relations mixtes, contradictoires, d'humeur changeante, passant du respect et de l'attention émotionnelle à l'irrespect et indifférence entre enseignants et élèves.

Effet de l'engagement des élèves sur la motivation dans les études (en classes de 4ème et de 3ème)



⇒ Effet significatif de l'engagement sur

- la régulation motivationnelle *identifiée*, plus élevée chez les engagés que chez les non engagés,
- et sur l'*amotivation*, plus élevée chez les non engagés.

⇒ Pas d'effet « classe ».

Développer les fonctions exécutives

Les fonctions exécutives dépendent des aires associatives situées au niveau du lobe frontal (cortex pré-frontal). Elles recouvrent un ensemble de processus dont la fonction principale est de faciliter l'adaptation du sujet aux exigences et fluctuations soudaines de l'environnement :

- **l'inhibition** : capacité à empêcher de produire une réponse automatique, arrêter la production d'une réponse en cours, ignorer les stimulations non pertinentes pour l'activité en cours. (exemple : le test de stroop)
- **la mise à jour** : capacité à rafraîchir le contenu de sa mémoire de travail en tenant compte des informations nouvelles qui lui sont transmises
- **la flexibilité mentale** : capacité à passer d'un comportement à un autre en fonction des exigences de la tâche. (exemple le test de wisconsin)
- **la récupération active d'informations en mémoire** : capacité à accéder à nos souvenirs.
- **l'attention divisée** : capacité à se concentrer sur deux activités en même temps (i.e. allouer des ressources cognitives à plusieurs sources d'information).

Rappeler le manque de sommeil à cause des écrans !

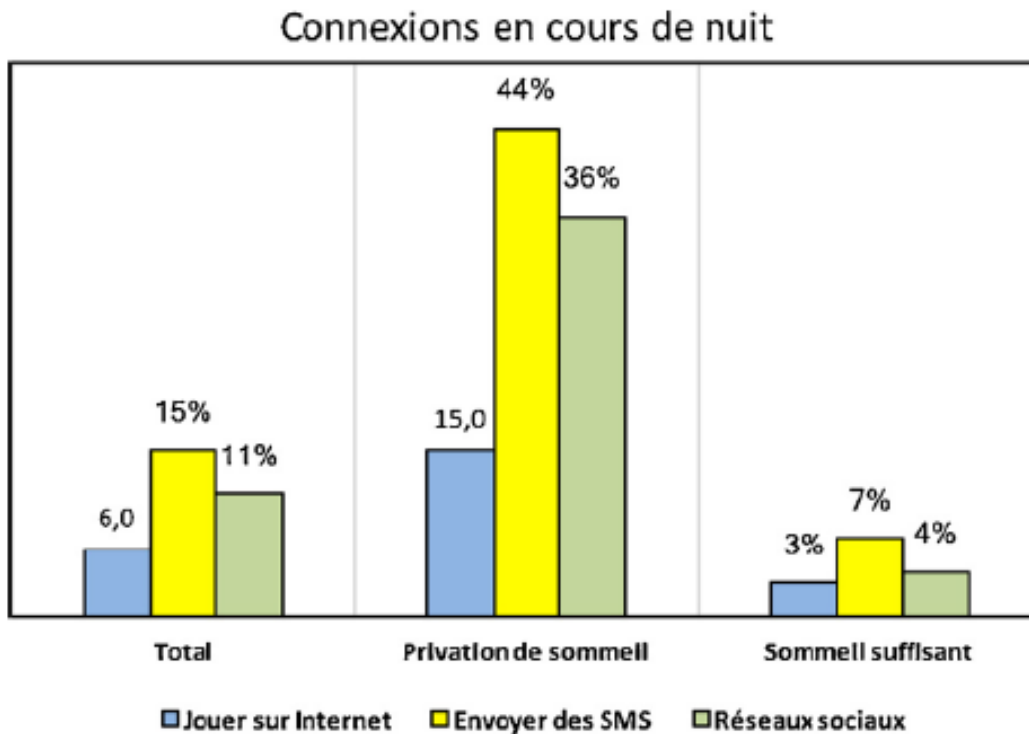


Fig. 2. Pourcentage d'activités connectées au cours d'un réveil nocturne programmé ou spontané dans l'effectif total des collégiens et répartition selon la présence ou non d'une privation de sommeil.

Le sommeil est associé fortement à l'apprentissage. L'engagement optimal dans les études repose sur l'attention diurne, la vitalité en classe.

Lorsqu'on est endormi on ne peut pas avoir envie de rentrer en classe et rester attentif toute une journée lorsqu'on n'est pas acteur de son apprentissage.

- Bernard, P. Y. (2019). *Le décrochage scolaire : «Que sais-je?»*. Collection Que sais-je n° 3928.
- Brault-Labbé, A., & Dubé, L. (2010). Engagement scolaire, bien-être personnel et autodétermination chez des étudiants à l'université. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 42(2), 80.
- Claes, M & Lannegrand-Willems, L. (2015). *Psychologie de l'adolescent*. Presses Universitaires de Montréal.
- Catheline, N. (sous la dir) (2011). *Le harcèlement entre élèves. Le reconnaître, le prévenir, le traiter*. Guide pour les enseignants. Assises nationales sur le harcèlement à l'École, Paris les 2 et 3 mai 2011.
- Cuisinier, F. (2016). Émotions et apprentissages scolaires : quelles pistes pour la formation des enseignants? *Recherche et formation*, 81. <http://journals.openedition.org/rechercheformation/2603>.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Favoriser la motivation optimale et la santé mentale dans les divers milieux de vie. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 24.
- Doudin & Tardif (2016). *Neurosciences et cognition: Perspectives pour les sciences de l'éducation*. De Boeck supérieur.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2020). From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101859.
- Fize, M. (2019). *J'aide mon ado à grandir*. Eyrolles.
- Jeammet, P. (2008). *Pour nos ado, soyons adultes*. Odile Jacob.
- Kulakow, S. (2020). Academic self-concept and achievement motivation among adolescent students in different learning environments: Does competence-support matter?. *Learning and Motivation*, 70, 101632.
- Lannegrand-Willems, L. (2017). La construction identitaire à l'adolescence: quelle place pour les émotions?. *Les Cahiers Dynamiques*, (1), 60-66.
- Lavoué, E., et al. (2021). Exploration de la physicalisation de données motivationnelles dans l'acquisition de bons comportements liés au sommeil pour les adolescents. In *32ème conférence internationale francophone sur l'interaction homme-machine*.hal-03218789
- Mega, C. et al.(2014). What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement. *Journal of educational psychology*, 106(1), 121.
- Mouratidis, A. A. et al. (2011). Vitality and interest–enjoyment as a function of class-to-class variation in need-supportive teaching and pupils' autonomous motivation. *Journal of Educational Psychology*, 103(2), 353.
- Osiurak, F., Faure, J., Rabeyron, T., Morange, D., Dumet, N., Tapiero, I., ... & Finkel, A. (2015). Déterminants de la procrastination académique: motivation autodéterminée, estime de soi et degré de maximation. *Pratiques psychologiques*, 21(1), 19-33.
- Paquet, Y., & Vallerand, R. (2016). *La théorie de l'autodétermination: Aspects théoriques et appliquées*. De Boeck Supérieur.
- Royant-Parola S, et al. (2017). Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. *Encéphale*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009>.
- Pessiglione, M. (2012). *Un système cérébral de la motivation ? Cerveau & Psycho, L'essentiel N° 11, p 55*.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44:1–31.

- **Dehaene, S.** (2012). *Les grands principes de l'apprentissage*, sur <http://www.college-de-france.fr/site/stanislas-dehaene/symposium-2012-11-20-10h00.htm>
- **Lafourcade, P. & Le Brun, I.** (2015). *Comment s'exercer à apprendre ?* Edition de Boeck, Bruxelles.
- **Houdé, O.** (2014). *Apprendre à résister*. Edition « Le pommier ».
- **Lachaux, J.-P.** (2015). *Le cerveau funambule*. Odile Jacob.
- **Pichon, S., & Vuilleumier, P.** (2011). Neuro-imagerie et neuroscience des émotions-Imagerie et cognition (8). *médecine/sciences*, 27(8-9), 763-770.
- *Apprendre à lire - Des sciences cognitives à la salle de classe*, Odile Jacob, 2011, ouvrage collectif sous la direction de Stanislas Dehaene.
- **Stordeur, J.** (2014). *Comprendre, apprendre, mémoriser. Les neurosciences au service de la pédagogie*. Éditions de Boeck, Collection « Outils pour enseigner ».
- **Toscani, P.** (2016). *Apprendre avec les neurosciences*. Chronique Sociale.
- **Rossi, S., Lubin, A., Lanoë, C., & Pineau, A.** (2012). Une pédagogie du contrôle cognitif pour l'amélioration de l'attention à la consigne chez l'enfant de 4-5 ans. *Neuroeducation*, 1, 29-54.

- Dossier Sciences et santé INSERM : Cerveau, les secrets de l'apprentissage. N°4, sept-oct 2011.
- Dossier « donner l'envie d'apprendre », Cerveau et psycho, l'essentiel aout-sept 2012.
- Rapport de l'académie des sciences (2013), « *L'enfant et les écrans* » sur <http://www.academie-sciences.fr/fr/Rapports-ouvrages-avis-et-recommandations-de-l-Academie/l-enfant-et-les-ecrans-l-avis.html>, Edition Les Pommiers (2013).
- Les cahiers pédagogiques (Février 2016). Dossier « neurosciences et pédagogie ». N° 71.
- La pédagogie Freinet : <https://www.icem-pedagogie-freinet.org/node/8309>

Lectures et cinéma « adolescents »

Revue « Lecture jeunesse » : <http://lecturejeunesse.com/index1024.php> : de nombreuses références littéraires par thèmes ou non, pour nos ados avec résumé, avis des lecteurs et analyse des chercheurs ou bibliothécaires, etc.

Livre ou vidéo des « Mots d'ados », d'Irvin Anneix : <https://www.irvinanneix.fr/> à voir sans modération avec ou sans les adolescents.

Quelques intéressants sur l'adolescence :

« **Projet X** », film de Nima Nourizadeh (2012) : débordement lors d'une soirée (sexe, drogue et alcool), pour entrer dans la légende et être reconnu par ses pairs.

« **Bling ring** », de Sofia Coppola (2013). Rêver d'être une star le temps d'une nuit au point d'entrer par effraction et cambrioler les maisons des stars... sans prendre conscience des conséquences de leurs actes.

"**Trust**", de David Schwimmer (2012) : Après plusieurs semaines de conversations en ligne, Annie, adolescente de 15 ans, aimée et protégée par des parents responsables, se sent de plus en plus décomplexée et attirée par Charlie... qui s'avère être au fil des mois, un adulte pédophile. Avoir un petit ami à tout prix entraîne bien des risques et des dangers.

« **Despues de Lucía** », de Michel Franco (2012). Arrivée dans un nouveau lycée après un déménagement et la mort de sa mère, Alejandra est très vite intégrée au groupe des plus populaires... pour en devenir le bouc-émissaire (cyber harcèlement et harcèlement durant le voyage scolaire d'une violence inimaginable)

« **Respire** », film de Mélanie Laurent (2014). Charlie, pleine de vie, 17 ans. Un jour au lycée, une nouvelle élève, Sarah, se place à côté de Charlie. Une amitié se lie entre les deux filles. Très vite, Charlie cultive une adoration pour Sarah. Sarah, quant à elle, profite de la situation et n'hésite pas à jouer les manipulatrices.

« **Nerve** », film de Ariel Schulman, Henry Joost (2016). En participant à Nerve, un jeu qui diffuse en direct sur Internet des défis filmés, Vee et Ian doivent s'associer pour relever des challenges de plus en plus risqués et gagner plus d'argent. Mais bientôt les deux « Joueurs » s'aperçoivent que leurs moindres mouvements sont manipulés par une communauté anonyme de « Voyeurs ». Le jeu vire au cauchemar. Impossible d'arrêter...

« **Ready Player One** », film de Steven Spielberg (2018). Le monde en 2045, est au bord du chaos. Les êtres humains se réfugient de façon addictive, dans l'OASIS, univers virtuel et par le brillant et excentrique James Halliday. Un site sur lequel, au dire du héros, tu vas pour faire des choses, et sur lequel tu restes pour savoir qui tu es. découverte du monde réel et le pouvoir de chacun, à travers le dernier défi lancé par Halliday pour acquérir Oasis et être le maître du monde.

« **Lady bird** », film de Greta Gerwig (2018). Christine, lycéenne, s'est donné ce nom « Lady bird », désire partir du connecticut (car du mauvais côté de la voie de chemin de fer) et entrer à l'université à New York, ailleurs qu'à université catholique où veut l'envoyer sa mère. Relations avec la mère complexes et parfois conflictuelles. Père compréhensif et complice. Elle change d'amis pour être avec les plus populaires du lycée. Découverte de l'amour et du premier rapport sexuel. C'est la peur de ne pas être aimée, peur de l'avenir, peur de faire les mauvais choix.

« **Jeune et jolie** », film de François Ozon (2013). Par curiosité et pour enfin répondre aux numéros de tous ceux qui la suivent à la sortie du lycée, Isabelle envie à se prostituer. Une double vie qui montre l'insouciance des adolescentes.

« **1:54** », film de Yan England (2017). Sous couvert de résultats sportifs d'un jeune timide et isolé, ce film parle de l'homosexualité au lycée et tout le harcèlement qui s'ensuit, la violence gratuite de certains jusqu'au dénouement final.

« **Les chatouilles** », film de Andréa Bescond, Eric Métayer (2018). Film sur la pédophilie qui permet de parler aussi du consentement dans les rapports sexuels.

« **Girl** » : Venue au monde sous le nom d'Aaron, Nora Monsecour a toujours su qu'elle était née dans le mauvais corps. Soutenue par ses parents, la jeune fille de 12 ans a entamé les démarches de transformation. Entre-temps, elle développe une passion pour la danse et s'inscrit à l'École royale de ballet d'Anvers.

**Merci pour votre
attention**



christine.cannard@univ-grenoble-alpes.fr
Ouvrage : le développement de l'adolescent. De Boeck 2019 (3^{ème} ed).