

© Ce cours et le document qui le présente sont des propriétés intellectuelles de Zdenka Gavornikova-Baligand, ils ne peuvent pas être utilisés, diffusés ou reproduits sans son autorisation écrite



UBO
Université de Bretagne Occidentale

BREST
QUIMPER
MORLAIX
SAINT-BRIEUC
VANNES
RENNES



Laboratoire
en psychologie
LP3C
UNIVERSITÉ DE BRETAGNE OCCIDENTALE
29 1183

INSPE Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Bretagne

FORMATION DES REFERENTS CONTINUUM BRIO
LES ADOLESCENTS : TOUT EST POSSIBLE !
22 janvier 2026

Zdenka Gavornikova-Baligand
Maître de Conférences en Psychologie
INSPE Bretagne, UBO
Laboratoire de Psychologie, Cognition,
Comportement, Communication (LP3C)

Plan

1. Définition du développement et qu'est-ce que l'adolescence ?
2. Les modifications cérébrales
3. Comment faire ?
Pression sociale : spécificité des ados?

Plan

Développement :
Définition

Développement

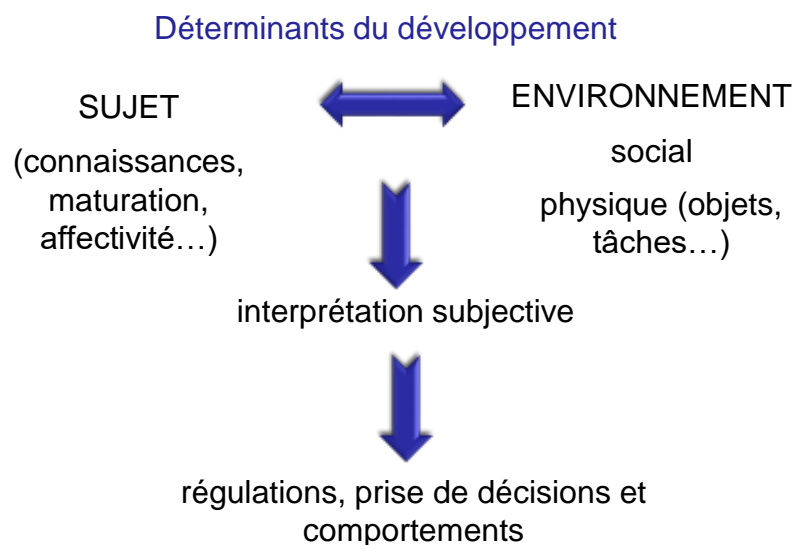
On entend par développement une série de transformations, une succession de niveaux d'organisation psychologique.

Bien que le développement concerne une période privilégiée de la vie, l'enfance et l'adolescence, il ne faudrait pas oublier que l'adulte lui-même ne cesse de se développer.

Le développement concerne donc la vie entière.

Par commodité, et par intérêt, on distingue plusieurs secteurs du développement : cognitif, social, affectif.

Développement (apprentissage)



Plan

1. Qu'est-ce que l'adolescence ?

Qu'est-ce que l'adolescence ?

une variabilité des trajectoires adolescentes rendent à *priori* impossible l'idée d'une vérité commune)^[1]

une période de *construction* plus qu'une période de *crise*

[1] Lautrey, J (2010). *Psychologie du développement et psychologie différentielle*, PUF

Qu'est-ce que l'adolescence ?

Une impossible définition

La période de l'adolescence ne peut pas être envisagée simplement comme une phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte.

La période de l'adolescence n'est pas juste une période d'âge chronologique : entre 12 et 18 ans

peut-on considérer que tous les jeunes de 18 ans sont devenus « adultes » ?

le début de la puberté peut être situé avant l'âge de 12 ans ?

Qu'est-ce que l'adolescence ?

Définir l'adolescence



Faire un inventaire des processus développementaux

adaptation aux transformations corporelles

construction identitaire

évolution cognitive

évolution des modalités de socialisation

développement des compétences sociales

...

Qu'est-ce que l'adolescence ?

Aspect commun à ces évolution



Concept **d'autonomie** : une recherche d'autonomie par

- l'élaboration des décisions personnelles
- la relativisation des valeurs
- la recherche des normes ou des principes existentiels
- le choix d'un mode de vie et d'une intégration sociale qui ne soit plus médiatisée par la famille
- ...



Qu'est-ce que l'adolescence ?

Les phénomènes qui se déroulent au moment de l'adolescence ne peuvent pas se comprendre sans être situés dans l'ensemble de la vie



tout adolescent fut auparavant...un enfant

les différences interindividuelles présentes à l'époque de l'enfance déterminent les réactions des adolescents.

les nouveautés sont toujours possibles tant que le développement se poursuit !

Au moment de l'adolescence, le caractère ouvert du développement psychologique se manifeste



Comme un *risque* – l'évolution jusque-là « tranquille » devient problématique



Comme une *chance* – lorsque les expérimentations permettent de dépasser les difficultés antérieures

Période de l'adolescence : une période qui se caractérise par des **évolutions importantes et spécifiques** à cette période.

Plan

2. Le raisonnement à l'adolescence :

les modifications cérébrales

La pensée opératoire formelle



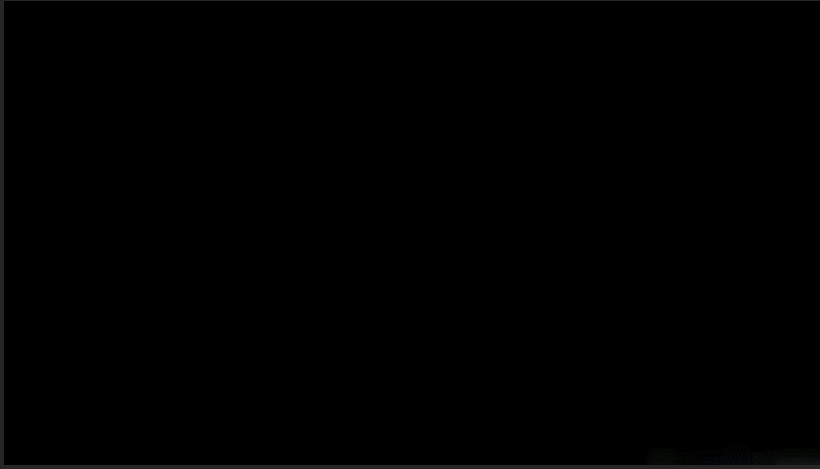
Les modifications cérébrales

Un adolescent fonctionne ni comme un enfant ni comme un adulte, il n'a pas les mêmes capacités.

le cerveau adolescent, bien que déjà bien développé, n'est pas figé et mature
grandes différences au niveau du lobe préfrontal avec un cerveau adulte



difficulté plus grande des adolescents à inhiber leurs comportements violents ou émotifs
difficulté à voir loin dans l'avenir pour comprendre les conséquences de leurs actes
compréhension des intentions et émotions d'autrui (cortex préfrontal médian)



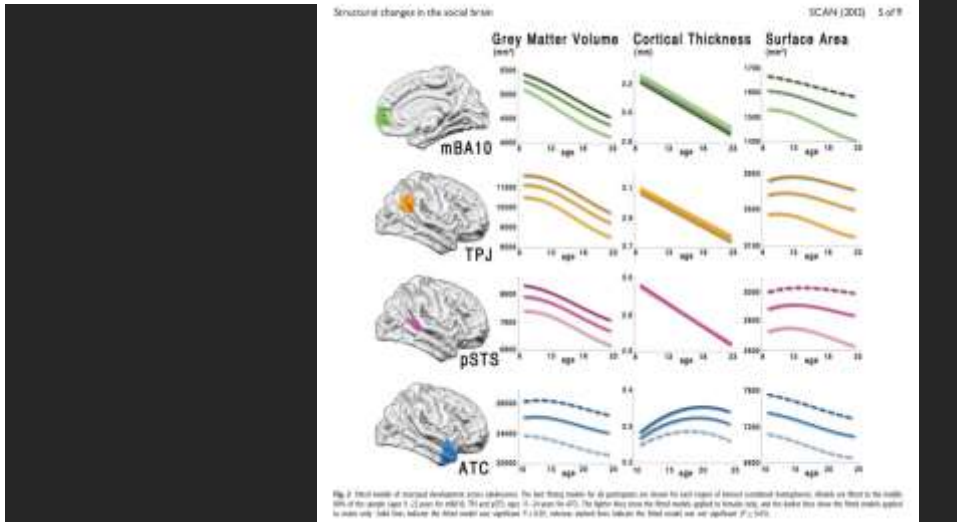
Prof Sarah-Jayne Blakemore, Institute of Cognitive Neuroscience,
University College London

- pendant l'adolescence, la quantité de matière grise du cortex préfrontal diminue en même temps que l'activité cérébrale dans cette région
- le cortex limbique, impliqué dans les émotions et l'instinct, fait parti du cerveau reptilien, le cerveau que même les animaux possèdent : chez l'adolescent, il n'est toujours pas à maturité et il est beaucoup plus sensible que chez l'adulte
- n'importe quelle récompense sera mal évaluée, et entraînera un comportement plus extrême pour être atteinte
- couplé à la désinhibition, on comprend pourquoi les adolescents peuvent prendre des risques inconsidérés dans leur vie quotidienne sans même comprendre qu'il s'agit d'un risque...

Developmental changes in the structure of the social brain in late childhood and adolescence

Kathryn L. Mills,^{1,2} François Lalonde,² Liv S. Clasen,² Jay N. Giedd,² and Sarah-Jayne Blakemore¹

¹Institute of Cognitive Neuroscience, University College London, London WC1N 3AR, UK and ²Child Psychiatry Branch, National Institute of Mental Health, Bethesda, MD, USA



Plan

1. Définition du développement et qu'est-ce que l'adolescence ?
2. Les modifications cérébrales
3. Comment faire ?
Pression sociale : spécificité des ados?
Soutien de l'autonomie et bienveillance

Pression sociale

- Expérience de Asch (1907-1996) en 1956

→ expérimentation classique de psychologie sociale

→ phénomène de pression sociale



Lequel des segments A, B ou C a la même longueur X ?

9 sujets complices
1 sujet naïf



X



A



B



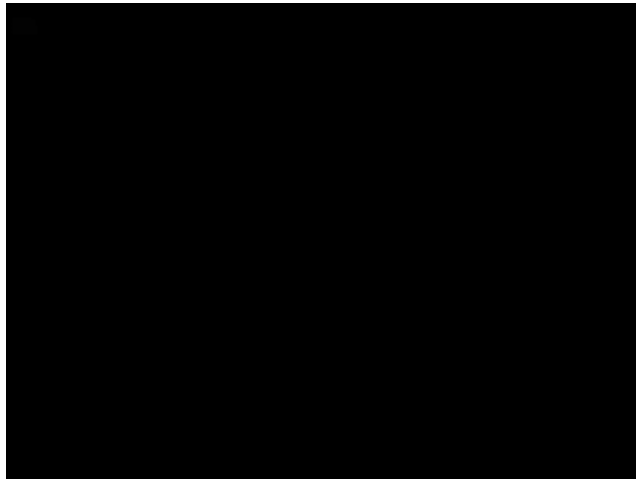
C

Différentes conditions

→ dans 12 essais les complices donnent exprès une mauvaise réponse

→ dans ces 12 essais, 33% des sujets naïfs donnent la même (mauvaise) réponse que les complices

= PRESSION SOCIALE




Plan

4. Comment faire ?

Une piste : soutien de l'autonomie et bienveillance

Soutien de l'autonomie
E. Moreau, E. & Mageau, G.A. (2013)
Conséquences et corrélats associés au soutien de l'autonomie dans divers domaines de vie.
Psychologie Française, 58(3), p. 195-227.



Article original
 Conséquences et corrélats associés au soutien de l'autonomie dans divers domaines de vie
 Consequences and correlates of autonomy support in various life domains
 E. Moreau / G.A. Mageau

Une personne en position d'autorité (un/une enseignant(e), un/une CPE...) doit amener un individu (un/une élève) à émettre des comportements particuliers **sans compromettre son développement et nuire à sa motivation.**

Le style interpersonnel de la personne en position d'autorité est déterminant.

Deci & Ryan, 1985 : deux styles interpersonnels dans une relation sociale:

- Soutien de l'autonomie (SA)
- Contrôlant (C)

Une personne en position d'autorité **qui soutient l'autonomie considère la perspective de de l'élève**

- reconnaît et tient compte de point de vue de l'élève
- reconnaît ses sentiments (s'informe à propos des sentiments ressentis par la personne et reconnaît que ceux-ci font partie de son expérience, même s'il s'agit de sentiments négatifs)
- fournit un rationnel pour les tâches, règles ou limites imposées (c'est-à-dire, donne une explication qui a du sens pour l'individu et qui justifie le temps ou les efforts investis pour faire la tâche ou respecter la limite prescrite)
- procure des possibilités de faire des choix éclairés et de prendre des initiatives.

Une personne en position d'autorité **présente un style contrôlant** crée un environnement dans lequel l'élève est incité à penser, à se sentir et à être d'une façon particulière, **sans considération de ses besoins et sentiments véritables**

- donne des ordres
- fait sentir l'élève coupable
- a recours à des menaces (notes, mots aux parents...)
- manipule l'élève en lui offrant des récompenses (notes...)

Les élèves qui perçoivent leur professeur comme SA présentent une motivation plus autodéterminée à l'égard de l'école comparativement aux élèves qui perçoivent leur professeur comme plus C.

Style contrôlant :

- ✓ frustration des besoins psychologiques (sentiment de compétence et libre choix)
- ✓ diminue la motivation autodéterminée

Style SA :

- ✓ une plus grande implication de la part de l'élève
- ✓ une recherche de défis plus élevés
- ✓ une plus grande perception d'autonomie
- ✓ une plus grande persévérance dans la tâche

Piste de réflexion sur la remédiation et sur la prévention dans les pratiques :

- Favorisez un style « soutien » visant à améliorer la perception d'autonomie et de compétence d'élève (réduire le style « contrôlant »);



des élèves rebelles qui souffrent d'un fort sentiment de contrainte

- Agir pour augmenter la perception de compétence
 - diminuer la difficulté de la tâche
 - ajuster les tâches aux capacités de l'élève



la rébellion est un faible sentiment de compétence

Bienveillance : son impact sur la motivation et la réussite scolaire



Définition

La bienveillance est une *croyance personnelle*, dérivée de *croyances sociales*, qui oriente l'individu vers l'*action prosociale* et lui accorde une *valence positive*. Ces actions prosociales sont des actes de gentillesse (plus consensuellement appelées attitudes ou comportements bienveillants). Appliquée à l'enseignant, elle nourrit les besoins fondamentaux des élèves dans le cadre de la TAD (Deci & Ryan, 1985 in Tricot, 2021).

Tricot (2021) : Comportements de gentillesse sous-tendus par la bienveillance de l'enseignant(et CPE!) nourrissant les besoins fondamentaux (inspiré de Martin-Krumm & Boniwell, 2015; Marsollier, 2018; Shankland et al., 2018, Sarrazin et al., 2006 et Sarrazin et al., 2011)

Autonomie	Compétence	Affiliation
1. Offrir la possibilité de faire des choix. 2. Préférer des formulations telles que « je te suggère », « il est possible de » plutôt que « tu devrais » ou « il faut ». 3. Éviter les dates butoirs. Permettre aux élèves de prendre des décisions. 4. Prévoir une plage horaire de travail en autonomie.	1. Adopter un langage simple, clair, adapté. 2. Donner du sens aux activités. 3. Formuler des encouragements. 4. Accueillir sans jugement la parole de l'élève. 5. Faire respecter les temps de parole de chaque élève, l'écoute mutuelle. 6. S'adapter au rythme de chaque élève. 7. Énoncer le fait qu'on a confiance en lui, l'encourager dans son engagement. 8. Proposer des tâches variées 9. Faire des demandes explicites « j'attends de toi/ vous que... ».	1. Sourire. 2. Parler chaleureusement. 3. S'intéresser à chaque élève de manière singulière. 4. Prendre en compte les singularités de chaque élève. 5. Considérer positivement l'élève. 6. Moduler le ton de sa voix. 7. Manifester des marques d'affection et de respect. 8. Se préoccuper des soucis de chaque élève.

Bienveillance ou laxisme?

Le laxisme est « l'attitude de quelqu'un qui est excessivement indulgent, tolérant » (Larousse en ligne).

Réto (2017, in Tricot, 2021) : quatre dimensions dans la bienveillance :

- **Une dimension intentionnelle** : la **volonté** de faire apprendre et de faire progresser l'élève, la volonté que les élèves se développent « bien » dans leurs dimensions physiques, émotionnelles, sociales, culturelles et académiques.
- **Une dimension interactionnelle** qui signifie qu'il y a un **ajustement** constant entre distance et proximité entre l'enseignant et ses élèves.
- **Une dimension affective** qui correspond à la **prise en compte** par de ses propres affects et de ceux de ses élèves.
- **Une dimension attentionnelle** : **prêter attention** à chacun de ses élèves.

La bienveillance, c'est le contraire du laxisme !

Elle suppose une **volonté forte et permanente** de « bien-veiller » au développement de l'élève dans toutes ses sphères.

Conclusion

- adolescence : une période de construction
- adolescence : une période de maturation
- adolescence : une période sous impact de facteurs multiples et croisés

Merci pour votre attention

*« Ce n'est pas ce que nous ignorons qui nous pose des problèmes.
C'est ce que nous tenons à tort pour vrai. »*

Will Rogers



*« Si tu as une pomme, que j'ai une pomme, et que l'on échange nos pommes,
nous aurons chacun une pomme.*

*Mais si tu as une idée, que j'ai une idée et que l'on échange nos idées, nous
aurons chacun deux idées. »*

George Bernard Shaw

