

Visio-conférence

Communiquer-Autrement : Parler, écouter, accompagner nos adolescents avec plus de conscience CFBLParents Mars 2021



Karine Tournier Bodaghi
Enseignante, Facilitatrice en communication
(**accompagnements individuels**, médiations, groupes)
Animatrice et conférencière Faber et Mazlish /CNV
(Communication NonViolente) / Oser être Soi
Contact 00 44 7463540685
karine@communiquer-autrement.com
Page Facebook karine communiquer-autrement
Instagram @karinecommuniquerautrement

Sources et références

Volet scientifique :

Neurosciences affectives et sociales : travaux de Catherine Gueguen (publications scientifiques et vidéos également) et Daniel Siegel



Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent - Faber et Mazlish
(auteurs américaines, traduites en français par une canadienne, Roseline Roy)



Théorie polyvagale Steven PORGES

Ici présentée par Deborah Dana :

<https://www.youtube.com/watch?v=HTGgeERLJmnc>

Affiches téléchargeables de sentiments et de besoins et autres ressources sur le site de Apprentiegirafe (Communication NonViolente)

Volet communication/relation :

@Communication NonViolente (CNV) selon le processus de Marshall Rosenberg (beaucoup de ressources sur le sujet, il existe d'autres livres et des vidéos, ainsi que de nombreux autres auteurs et formateurs) Vous trouverez des formations en français sur le site de <https://cnvfrance.fr/> et en anglais

<https://apprentie-girafe.com/>



Il y a beaucoup d'autres sites avec des listes, n'hésitez pas à en télécharger et à les parcourir pour acquérir du vocabulaire et le transmettre.

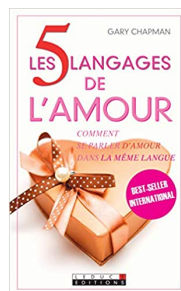
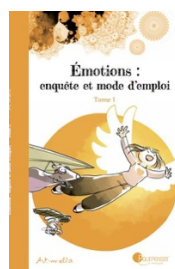
Les 5 langages de l'Amour

Gary Chapman

Sympa à discuter avec les enfants

pour mieux se connaître de manière ludique

BDs d'Artmella



Quelques outils/pistes possibles

VALABLES AUSSI POUR LES ADOS , leur proposer !

BUT : cultiver une certaine qualité de connexion (à nous ET à eux) avec la confiance que les solutions vont émerger de cette qualité de connexion. DANSE entre TOI ET MOI => NOUS

Accompagner nos ados à faire leurs propres expériences, à construire leur chemin intérieur, à ne plus avoir besoin de nous finalement...

Vérifier parfois s'il n'y a pas des besoins physiologiques de base qui ne sont pas nourris (repos, alimentation, évacuation, hydratation, touché, **sécurité** ...) respect du rythme

00 Prendre soin de vous holistiquement (de votre corps, votre coeur et votre esprit) et **prendre soin de la relation** avec vos ados idem : passer du temps de qualité ensemble, jouer, partager des activités, rire, danser, chanter, SE DETENDRE, ne rien faire, lire, cultiver la gratitude et l'émerveillement etc... BASE

00bis spécial ados : « choper" le bon moment ! lâcher notre ego et accepter parfois la discussion de minuit

0 Respirer !!!!!!!

1 Se taire : Ecouter en silence et en présence témoin rafales vocales

2 Ra-len-tir et ressentir (le cerveau intelligent est lent, le cerveau reptilien a besoin du corps pour se reconnecter) ton de la voix, posture, intention, le regard, distance juste

L'empathie, c'est AVANT les mots ! Vérifier mon intention ! Prendre le temps de m'écouter au dedans. ! Ecouter notre ado ne veut pas dire être d'accord !

3. Refléter (sans interpréter)

4. Faire court, parfois, un seul mot

5. Décrire, observer (sans évaluer ou donner un avis/conseil non sollicité)

6. Utiliser l'imaginaire. Passer par l'écrit. Dédramatiser par le ludique HUMOUR (et pas sarcasme)

7. Laisser le choix, aucun être humain n'aime être obligé de faire qqchose

8. Montrer concrètement mon amour, par mon attitude et/ou mes mots, (cf 5 langages de l'amour)

9. Exprimer clairement comment je me sens en en prenant la responsabilité

10. Exprimer clairement mes besoins en en prenant la responsabilité

et pour cela, apprendre, lire, afficher des listes de vocabulaire des émotions et des besoins

11. Exprimer clairement et avec précision ce que je veux plutôt que ce que je ne veux pas

12. Exprimer clairement mes limites du moment (et non pas imposer des limites autour de l'ado)

13. Adapter mes attentes en fonction des besoins du moment, ne pas rester figé(e) sur une décision, oser reconnaître une erreur et changer d'avis, questionner mes croyances éducatives, écouter mes intuitions. Je suis le meilleur parent pour mon ado.

14. Dans le doute, imaginez comment vous parleriez à un invité.

15. Ne pas me précipiter. Ne pas faire à la place. Ne pas savoir. Dire que je vais réfléchir. DIFFERER et DELEGUER quand c'est possible

16. Les laisser vivre leurs expériences, faire des erreurs. Et être là pour accueillir sans juger et les laisser faire leur propre processus pour en apprendre par eux-même.

17. Apprendre à complimenter via la description/l'émerveillement/la gratitude plutôt que féliciter/ récompenser/évaluer

18. Remplacer la punition/les récompenses par des résolutions de problèmes réparatrices co-construites - privilégier la coopération et l'auto-évaluation

19. Ne pas les comparer (à nous à leur âge, aux copains, aux frères et soeurs...)

20. Nous sommes des modèles dont faire ce que nous aimerions qu'ils fassent.

Comprendre les étapes du remodelage du cerveau à l'adolescence

Daniel Siegel est neuroscientifique et est l'auteur du livre *Le cerveau de votre ado*. Il y explique en quoi comprendre l'évolution et les changements survenant dans le cerveau des adolescents permet de mieux les comprendre et les accompagner.

Deux grandes transformations touchent le cerveau adolescents : l'élagage et la myélinisation. Ces changements à l'œuvre dans le cerveau des ados permettent de comprendre l'évolution du processus décisionnel chez eux.

L'élagage

Le cerveau réduit le nombre de ses cellules de base, les neurones, et de leurs connexions, les synapses.

L'élagage ne se fait pas au hasard : plus un circuit neuronal est emprunté, plus il se renforce. Moins il est utilisé, plus il risque d'être éliminé au cours de l'élagage au cours de l'adolescence.

La myélinisation

La myéline est une substance formée de plusieurs couches de membrane cellulaire et enveloppant, telle une gaine, les fibres prolongeant certains neurones. La gaine de myéline permet d'augmenter la vitesse de propagation de l'influx nerveux.

En acquérant des compétences et des connaissances, l'adolescent développe de nouvelles connexions et même de nouveaux neurones. Une fois ces nouvelles connexions synaptiques établies, le cerveau fabrique de la myéline pour rendre le circuit de transmission plus rapide.

Le remodelage

Les processus d'élagage et de myélinisation des connexions opèrent une restructuration complète des circuits cérébraux. Les neuroscientifiques parlent de « remodelage dans les zones frontales du cortex » qui permet à l'adolescent de devenir conscient de lui-même, de réfléchir à la vie de manière conceptuelle et abstraite. L'adolescent commence alors à s'interroger sur sa propre personnalité et à explorer avec créativité le sens profond de la vie, de l'amitié, des apprentissages scolaires, etc.

Comme la zone en chantier est surtout celle du cortex préfrontal, les nombreuses fonctions assurées par ce dernier – contrôler les émotions, prévoir l'avenir, être lucide et empathique – sont les premières à être affectées par les émotions intenses et l'influence des camarades. Elles sont plus fragiles et plus facilement perturbées à l'adolescence qu'à l'âge adulte.

Les différentes étapes du développement cérébral

Siegel écrit que, lorsque nous étions enfants, nos multiples connexions neuronales remplissaient notre esprit d'une foule de détails. C'est précisément ce dont nous avons besoin pour absorber tout ce que nous apprenions. À l'adolescence se fait sentir un besoin de récompense accru, une intensification de nos réactions émotionnelles et de notre engagement relationnel.

À l'adolescence, l'esprit supprime les informations devenues inutiles (c'est l'élagage). En parallèle, des connexions neuronales plus précises et plus efficaces (la myélinisation des connexions restantes) contribuent à développer une aptitude à juger non

plus uniquement d'après des détails, mais selon une vision globale et intuitive des choses.

En matière de prise de décision, l'adolescent se focalise sur des détails sans avoir le recul que confère l'expérience, et, raisonnant en termes de probabilités, il se dit qu'il a toutes les chances que tout se passe bien (sauf que parfois ce n'est pas le cas).

Les émotions intenses et leur souci d'être acceptés par leurs camarades déclenchent chez les adolescents des comportements impulsifs ou des prises de décision hyperrationnelles, motivées par la soif de récompense.

Pourtant, Siegel tient à rappeler que l'adolescence a une vraie fonction vitale dans l'évolution de l'espèce humaine (sur le plan individuel et collectif). Cette période de la vie pousse les adolescents à prendre les risques nécessaires à leur émancipation.

Le pouvoir de l'esprit adolescent est avant tout sa capacité à résoudre des problèmes de manière inédite et novatrice à travers le développement d'une pensée conceptuelle et abstraite.

L'adolescence, l'âge de l'innovation

Prise de risque, créativité et sens du groupe au service de l'évolution de l'humanité

Daniel Siegel s'enthousiasme que l'adolescence soit l'âge idéal pour innover. Selon lui, la prise de risque, la créativité et le sens du groupe des adolescents sont au service de l'évolution de l'humanité. Le besoin de prendre des risques est inscrit dans les structures cérébrales des adolescents ; ils sentent profondément que c'est une question de vie ou de mort. A l'échelle

de l'espèce humaine, il s'agit d'une question de survie.

Par ailleurs, l'adolescence est marquée par le besoin de tisser des liens avec d'autres jeunes du même âge qui, eux aussi, sont en train de partir à la découverte du monde.

Daniel Siegel explique que c'est parce que le groupe procure un sentiment d'appartenance rassurant. Aux débuts de l'espèce humaine, il valait en effet mieux être nombreux pour guetter les prédateurs, pour s'émanciper, pour partager et œuvrer à la création d'un monde nouveau nécessaire à la survie de l'espèce.

Les ados pensent souvent qu'ils ont beaucoup plus besoin les uns des autres que les adultes. Ils sont notre avenir ; c'est par leur courage et leurs efforts, parfois outranciers mais créatifs, pour « ne pas être comme tout le monde » que l'espèce humaine a pu s'adapter. – Daniel Siegel

Daniel Siegel va jusqu'à affirmer que si les humains veulent survivre sur cette planète fragile, ils vont avoir besoin de toute l'ingéniosité de l'esprit adolescent rebelle pour trouver des solutions aux problèmes causés par les générations précédentes.

Pour un regard positif et bienveillant sur les adolescents

Un point crucial dans la relation adultes/ ados est donc de rester au maximum ouvert à la communication. Les outils proposées par la parentalité consciente et bienveillante peuvent donner des pistes pour y parvenir et permettre aux ados de passer « du seulement moi au nous aussi ».

La pensée abstraite et conceptuelle, le besoin accru de récompense et la recherche de la nouveauté sont trois

sources susceptibles d'alimenter la pensée créative. Naturellement, elles doivent être associées à des études sérieuses, afin que le savoir nourrisse l'innovation. – Daniel Siegel

Le neuroscientifique reconnaît que ce sont des années difficiles à gérer en tant qu'adultes (parents et enseignants), parce qu'elles n'impliquent pas seulement une attitude innovante, mais aussi des prises de risque et de la rébellion.

Pourtant, il existe un juste milieu possible, où le besoin de nouveauté et d'exploration des ados peut être respecté et satisfait. Ce juste milieu se trouve dans une compréhension empathique et des échanges respectueux pour faciliter l'intégration entre les générations.

Comprendre les étapes du développement du cerveau peut aider à adopter une attitude positive et bienveillante envers les adolescents de la part des adultes. C'est d'autant plus important que les adolescents humains totalement isolés des adultes sont privés de ressources dont ils ont pourtant besoin (expérience, sécurité affective, attachement sécurisant, soutien).

Siegel rappelle que la distance prise par l'adolescent n'est pas synonyme de rupture totale (et ne doit pas le devenir).

Si les différentes générations essayaient de mieux se comprendre, ces années de transition et d'innovation pourraient être mieux vécues, comme l'occasion pour l'ado de se réaliser. Autrement dit, tout le défi consiste à considérer le pouvoir et le potentiel du cerveau adolescent, ainsi que son esprit en éveil, comme des atouts et non des poids. – Daniel Siegel

Ainsi, comprendre le cerveau des adolescents ouvre de nouvelles perspectives en termes de vie de famille et d'enseignement au collège et au lycée.

Source : **Le cerveau de votre ado** de Daniel Siegel (éditions Les Arènes). Disponible en médiathèque, en librairie ou sur internet.

Article tiré du site : <https://apprendre-reviser-memoriser.fr/neurosciences-remodelage-du-cerveau-adolescent/>

