

Attention! Cerveau d'Ado!

LE TOP !

- la pratique d'un sport d'équipe protège l'adolescent. Si possible commencer cette pratique dans l'enfance
- lui faire prendre une année sabbatique avant de commencer ses études, pendant laquelle il voyagera et travaillera

CORTEX PRÉFRONTAL

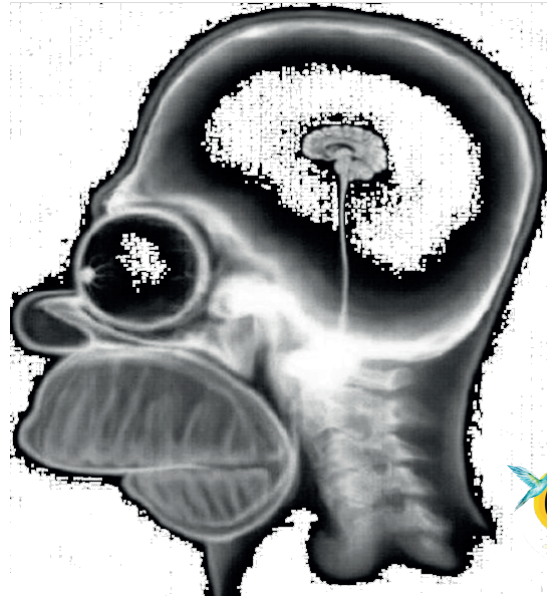
- le cortex préfrontal est responsable d'anticiper les conséquences de ses actions et d'inhiber les comportements. Chez l'ado, c'est justement les 20 % qui ne sont pas connectés
- Immaturité du cortex préfrontal, qui a pour conséquence des sautes d'humeur, irritabilité, impulsivité, difficulté à se concentrer, à aller au bout des choses, à résister à la tentation du risque, des drogues, de l'alcool
- La rapidité d'inhibition baisse de plus en plus de huit à 20 ans

FAIBLESSES NOTABLES

- cerveau gonflé à bloc mais qui ne sait pas où aller
- plus de réactions en lien aux hormones sexuelles : sautes d'humeur pour les filles et violence pour les garçons
- incapacité à prendre les bonnes décisions, surtout en cas de situations à risque ou de danger
- se souvient moins des situations embarrassantes. Ne retient pas les leçons de ses échecs et de ses bêtises.
- très mauvais en multitâche, ce qui génère des accidents.
- très fragile face à l'alcool et aux drogues qui impactent davantage le développement de son cerveau
- un adolescent sur cinq souffre de problèmes mentaux ou comportementaux

SYSTÈME DE RÉCOMPENSE

- hypersensible à la dopamine, rapidement addict
- devient plus vite dépendant au tabac, aux drogues, au sexe, aux victoires, à la violence, etc.
- produit de la dopamine quand il réussit à transgresser, qu'il obtient de l'admiration sociale, surtout grâce à un comportement à risque
- est incité à prendre toujours plus de risques.
- le cerveau contient plus d'excitateurs que d'inhibiteurs qui le pousse à essayer et explorer mais ne l'empêche pas d'agir.



POUR LES PARENTS ET LES ÉDUCATEURS

- identifier les forces de l'adolescent et investir dessus
- donner peu de consignes et les écrire le plus souvent possible
- l'aider à planifier ses journées et son travail
- lui mettre un cadre très clair (temps sur les écrans, sortie, etc.)
- être en contact et communiquer avec les parents de ses amis
- quand il décharge ses émotions, ne pas s'emballer
- le laisser dormir autant qu'il en a besoin, chaque fois que c'est possible
- Pas d'écran dans le lit
- le matraquer d'histoires vraies où le comportement d'un adolescent a fini tragiquement
- critiquer ostensiblement les drogues et l'alcool, ne jamais devenir un copain de fête
- éviter d'être le chat qui court après la souris, car active son désir de transgresser

FORCES NOTABLES

- cerveau ouvert, prêt à apprendre
- les apprentissages de l'adolescence sont les plus solides de la vie



FACTEURS À RISQUE DANS L'ENVIRONNEMENT

Accès aux drogues, aux armes, à l'alcool. Exposition à la violence des écrans, pauvreté, négligence parentale, conflits familiaux, comportements d'alcool et de drogue des parents, milieu culturel, alimentation