



Le cerveau de votre ado.

Ariane Viseur – mars 2025.

Vous trouvez que votre ado **est hypersensible, impulsif(ve), fatigué€**... qu'il (elle) est parfois difficile à comprendre ?

C'est normal... **son cerveau est en construction... un véritable chantier.**

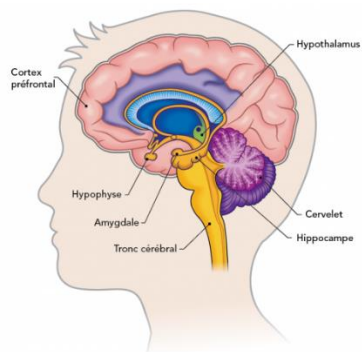
La science a longtemps cru que tout venait des hormones. En fait, les neurosciences ont permis de mettre en lumière le remodelage du cerveau de l'adolescent.

Le point de vue des neurosciences.

- ✓ Les différentes parties du cerveau ne s'élaborent pas toutes en même temps. **La zone qui gère les émotions / la récompense (AMYGDALE, SYSTÈME LIMBIQUE) se développe plus rapidement que la zone qui régule le comportement, la planification et aide à la prise de décisions (CORTEX PREFRONTAL).**

Les jeunes traitent les informations majoritairement avec l'amygdale... il peuvent ressentir des émotions complexes et profondes ; sans pour autant pouvoir les contrôler totalement.

Il faudra attendre l'âge de 25ans pour que ces zones de contrôle soient totalement matures.

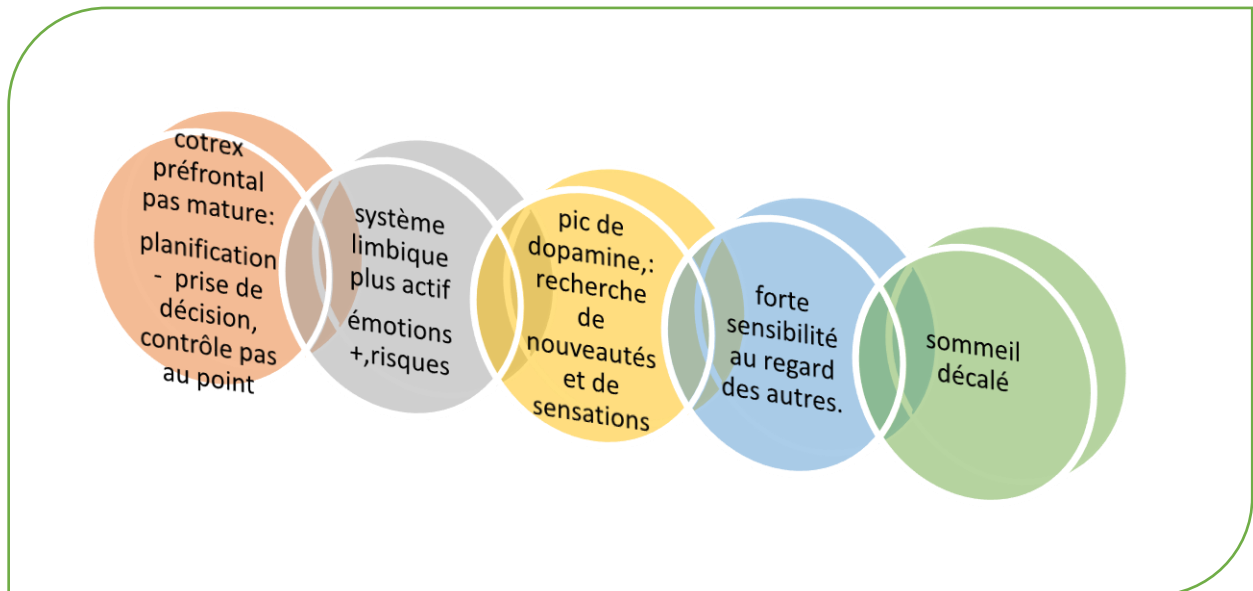


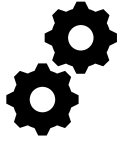
Coupe transversale du cerveau (source :<https://parlonssciences.ca/ressources-pedagogiques/les-stim-expliquees/comprendre-le-cerveau-de-ladolescent>)

Voilà pourquoi les ados sont souvent très proches de leurs copains, impulsifs (prises de risques, réactions fortes) et ont des comportements incohérents qu'ils sont eux-mêmes incapables d'expliquer.

Sur le plan cognitif, leur cerveau est de plus en plus performant grâce à de nouveaux câblages qui se mettent en place et à la vitesse de conduction de l'information qui augmente. Cependant, il n'est pas encore aussi efficace que celui de l'adulte, notamment en ce qui concerne la gestion de la pensée critique.

- ✓ S'ajoute à cela une **horloge biologique décalée** (ils s'endorment en général plus tard et sont plus efficaces en fin de journée) ; et enfin **une dopamine très exploratrice**.
- ✓ Il nous reste à aborder **l'hypersensibilité de nos ados face au regard des autres**. Les zones cérébrales concernées sont le stratum ventral et le cortex préfrontal médian, dont l'activité augmente à l'adolescence face au jugement des pairs. Il en résulte une sensibilité accrue face au jugement social et un besoin d'appartenance exacerbé.





Savoir c'est être mieux préparé à accompagner.

- Dialoguez, faites-le parler de ce qu'il vit !
- Posez un cadre sans surcontrôle.
- Sécurisez sans étouffer.
- Veillez sur son sommeil.

Sources.

- (1) Programme de gestion du stress, Académie Européenne des Neurosciences (2023)
- (2) <https://parlonssciences.ca/ressources-pedagogiques/les-stim-expliquees/comprendre-le-cerveau-de-ladolescent>
- (3) https://fr.linkedin.com/posts/fabrice-pastor_neuropsychologue-cerveau-cognitifs-activity-7149643627923718144-SDGb