

0 À 25 ANS *Le grand voyage du cerveau*

Comprendre l'adolescent autrement !



À 18 ans, votre enfant devient légalement adulte. Mais son cerveau, lui, n'a pas terminé son voyage.

Comprendre le développement du cerveau, c'est aussi apprendre à porter un regard différent sur nos enfants... et sur nous-mêmes.

Le cerveau adolescent n'est pas simplement un cerveau adulte avec des hormones en plus. Les différentes régions et réseaux cérébraux continuent de se réorganiser et de mûrir. Les fonctions liées à la planification, à la priorisation et au contrôle des impulsions continuent notamment à se développer jusqu'au début de l'âge adulte.

Le cerveau émotionnel et le système de récompense peuvent être très réactifs, alors que les capacités de contrôle et de planification sont encore en maturation.

Ce qui explique pourquoi un jeune de 15 ans peut être capable de faire un raisonnement extraordinairement mature dans une situation... et prendre une décision complètement impulsive dans une autre.

À l'adolescence, plusieurs choses arrivent en même temps :

 **Le cerveau se réorganise :**
Les régions et réseaux cérébraux ne mûrissent pas tous au même rythme.

 **Le corps change :**
Puberté, hormones, image corporelle et sexualité viennent bouleverser les repères.

 **Les émotions prennent de la place :** Le jeune peut ressentir très fort certaines expériences tout en ayant encore des capacités de régulation en développement.



*Le cerveau n'est pas un produit fini.
Il se construit, se transforme et s'adapte au fil des expériences.*



Zoom sur les années secondaires

Pourquoi mon ado peut-il être si intense ?

Les autres deviennent extrêmement importants :

Le besoin d'appartenance et l'influence des amis peuvent prendre une place considérable.

Et son environnement a changé :

Réseaux sociaux, jeux vidéo, notifications, comparaison permanente, exposition à des contenus auxquels les générations précédentes n'étaient pas confrontées.

Physiologiquement...

L'amygdale prend le contrôle:

Le système limbique (*le siège des émotions, des impulsions et de la recherche de plaisir/dopamine*) est en pleine ébullition et tourne à plein régime.

Côté hormones : Les hormones sexuelles (*œstrogènes, testostérone*) et l'hormone de croissance s'activent, modifiant la structure corporelle. De plus, la mélatonine (*l'hormone du sommeil*) commence à être sécrétée plus tard en soirée, ce qui décale biologiquement leur rythme de sommeil.

Le résultat : L'ado ressent tout de façon amplifiée. Les sautes

d'humeur, la prise de risque et l'intensité émotionnelle ne sont pas de la mauvaise volonté : leur accélérateur émotionnel est au plancher, mais leurs freins rationnels ne sont pas encore installés !

Et si ce n'était pas simplement "l'âge difficile" ?

Un adolescent n'est pas un adulte miniature. Son cerveau est encore en construction. Comprendre cette période peut nous aider à regarder certains comportements autrement — sans pour autant tout excuser.

Derrière les sautes d'humeur, les prises de risques, le besoin de liberté, les "je m'en fiche !" et les portes qui claquent, il y a un cerveau qui se transforme et une identité qui se construit. L'adolescent n'est plus l'enfant qu'il était, mais il n'a pas encore les capacités d'autorégulation d'un adulte pleinement mature.

Il expérimente. Il teste ses limites. Il cherche sa place. Il veut appartenir... tout en devenant autonome.

Et dans ce processus, son environnement peut devenir une influence extraordinaire —

sa famille, ses amis, l'école, les réseaux sociaux et son environnement contribuent tous à façonner la personne qu'il est en train de devenir.

Parce qu'avant de chercher à modifier un comportement, il faut parfois commencer par comprendre ce qui le provoque, et cela peut parfois changer complètement notre façon de réagir.

Et ce n'est que le début...

Que se passe-t-il réellement dans le cerveau d'un adolescent ? Quel rôle jouent le sommeil, l'alimentation, le stress, les écrans, les amis, l'école, les émotions, les hormones et l'environnement ?

Pourquoi certains jeunes sont-ils plus vulnérables à l'alcool, aux drogues ou aux autres comportements à risque ?

Et comment accompagner un adolescent sans chercher à contrôler chaque aspect de sa vie ?

Mon nouveau document sur le sujet sera disponible cet automne. Un guide pour mieux comprendre... plutôt que simplement essayer de gérer !

La santé commence par la compréhension.



Mon site web :
www.julianaturapatholista.com



Facebook



Instagram



X



LinkedIn



WhatsApp Business
51 900 470 175



Écouter le corps. Harmoniser l'esprit. Nourrir la vitalité.