



## ***Le développement des compétences psychosociales à l'adolescence pour la prévention des conduites à risque.***

Christine Cannard

Dr en Psychologie, Ingénieur de recherche INSERM  
Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS UMR 5105)  
Structure Fédérative de Recherche « Santé et Société »  
Université de Grenoble

[christine.cannard@upmf-grenoble.fr](mailto:christine.cannard@upmf-grenoble.fr)

**Etre soi à l'adolescence c'est d'abord être comme les autres.**  
La culture adolescente fournit des codes d'identification aux adolescents.  
**En étant comme les autres je sais qui je suis !**



**L'adolescent fait de gros efforts pour être en conformité avec les autres, pour faire bonne figure, afin d'être reconnu et surtout accepté.**

**Vignette 1 - Extraite du livre « En finir avec Eddy Bellegueule » autobiographie romancée de Edouard Louis, 2014. Seuil.**

Eddy a une voix de fille dès la naissance, il roule les hanches et n'aime pas le foot. Sa famille moque ses «airs de folle». Dans son village, il faut être dur, viril, macho, aimer l'alcool et jouer au foot. Au collège, l'injure est permanente. Deux brutes le persécutent chaque jour, lui crachent à la gueule, lui cognent la tête contre le mur. Le petit Bellegueule dissimule lui-même son martyre. Un jour, via les sites porno et les jeux entre ado, il découvre son homosexualité ... et la honte de ses parents. Il a donc voulu changer. « Chaque jour était une déchirure, on ne change pas si facilement. Je n'étais pas le dur que je voulais être. J'avais compris néanmoins que le mensonge était la seule possibilité de faire advenir une vérité nouvelle. Devenir quelqu'un d'autre signifiait me prendre pour quelqu'un d'autre, croire être ce que je n'étais pas pour progressivement, pas à pas, le devenir ».

**Vignette 18 - Témoignage adolescent de 16 ans. Extrait du livre « A la rencontre des adolescents ». Jusselme, C. et Douillard, J.-L. (2012), O. Jacob.**

« J'ai eu beaucoup de chance qu'il ne me soit rien arrivé pendant toutes ces années. Je me confrontais à toutes les lois, je me mettais toujours plus dans des situations de danger ; je buvais toujours plus d'alcool ; j'affectionnais toujours plus de violence, sous toutes ses formes. En même temps je ressentais de l'intérieur des sensations pénibles, douloureuses, une grande fragilité. J'avais un besoin constant de m'efforcer de paraître ce que je n'étais pas à l'intérieur, et de vérifier que je pouvais, ainsi, me faire aimer tout en ayant l'illusion de garder la maîtrise des événements. Mais au fond j'étais mort de trouille. Je me disais que ce que je faisais n'était pas bien, je désirais alors rentrer dans les rangs. Les sports que j'ai pratiqués de manière intensive m'ont beaucoup « contenu ». Et comme j'étais bon, j'y ai gagné de la reconnaissance. Je m'en suis sorti grâce à eux.

## Pas facile d'être soi !!



Identité forclosée



Identité moratoire



Identité achevée

Erikson (1966) : Les transformations pubertaires accompagnent l'adolescent d'un ensemble de questionnements par rapport à lui-même et aux nouveaux rôles qui l'attendent.

**L'identité est définie en psychologie par :**

- **l'identité personnelle** qui renvoie à la différenciation, l'originalité, l'unicité de l'individu.
- **l'identité sociale** qui renvoie à la similitude, aux appartenances groupales, aux différents « Nous » possibles.

**Qui suis-je ?  
Que suis-je ?  
Qu'est-ce que je vauX ?**

- 
- identité professionnelle
  - identité politique
  - identité religieuse
  - identité relationnelle
  - identité intellectuelle
  - identité sexuelle
  - identité ethnique
  - identité physique
  - identité civile

**L'individu oscille continuellement entre différenciation et similitude suivant le contexte et l'environnement dans lequel il se trouve.**

## **Les conduites à risque : engagements initiatiques inhérents au processus d'acquisition d'autonomie et d'individuation**

Différents types de conduites sont à distinguer (Allanic, 2009) :

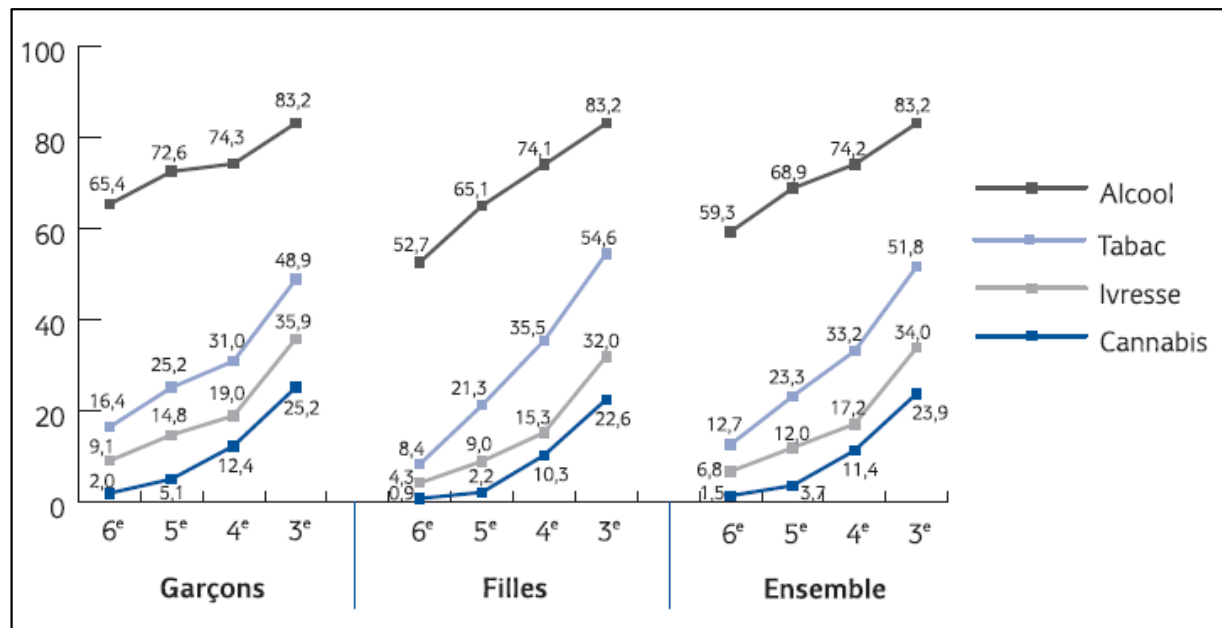
Les conduites d'essai et d'exploration : découvrir ses nouvelles potentialités et limites.

Les conduites d'excès, de dépassement de limites : Les limites sont recherchées dans leur extrême avec un risque important (coma éthylique, accident). La destructivité est au premier plan.

Les conduites ordaliques : le sujet laisse le hasard (ou dieu) décider de l'issue de son acte. Plus il touche la mort de près, plus il aura eu le sentiment d'exister et donner un sens à sa vie.

**La prise de risque peut être une recherche individuelle ou une conduite de groupe, voire un effet de mode. Sa banalité mais surtout sa popularité la rend légitime...**

**Expérimentations de tabac, d'alcool et de cannabis, ainsi que les premières ivresses parmi les collégiens, selon le sexe et le niveau scolaire (%) (Spilka et al. 2012, enquête HBSC 2010, exploitation OFDT)**



En 2011,

- 6,6 % des adolescents âgés de 17 ans n'ont expérimenté aucun des trois principaux produits : alcool, tabac, cannabis (Enquête INSERM).
- 15 % des garçons et 6 % des filles de 17 ans ont un usage régulier d'alcool (10 fois/mois). 59 % rapportent avoir déjà été ivres au cours de leur vie et 53 % déclarent avoir vécu au cours du mois précédant l'enquête, une alcoolisation ponctuelle importante (API, à savoir le *binge drinking*).
- 30 % des filles et 33 % des garçons sont fumeurs quotidiens (tabac). 39 % des filles et 44 % des garçons ont déjà fumé du cannabis au moins une fois. 7% en ont un usage régulier.



## Développer les compétences psychosociales pour prévenir les conduites à risques

**Enjeu** : aider la personne à faire face à la pression sociale (des pairs et/ou des modèles proposés par les médias), au stress ou à l'anxiété, de manière réfléchie et maîtrisée, lui donner la capacité à décider d'elle-même de sa propre histoire. Autrement dit devenir acteur de sa propre santé.

⇒ **Modèle théorique de Greenberger (1982, 1984)**

« La maturité psychosociale renvoie à **la capacité de fonctionner d'une façon autonome** (compétence individuelle), **la capacité d'interagir adéquatement avec les autres** (compétence interpersonnelle) et **la capacité de contribuer à la cohésion sociale** (compétence sociale) ».

## **Fonctionner de façon autonome**

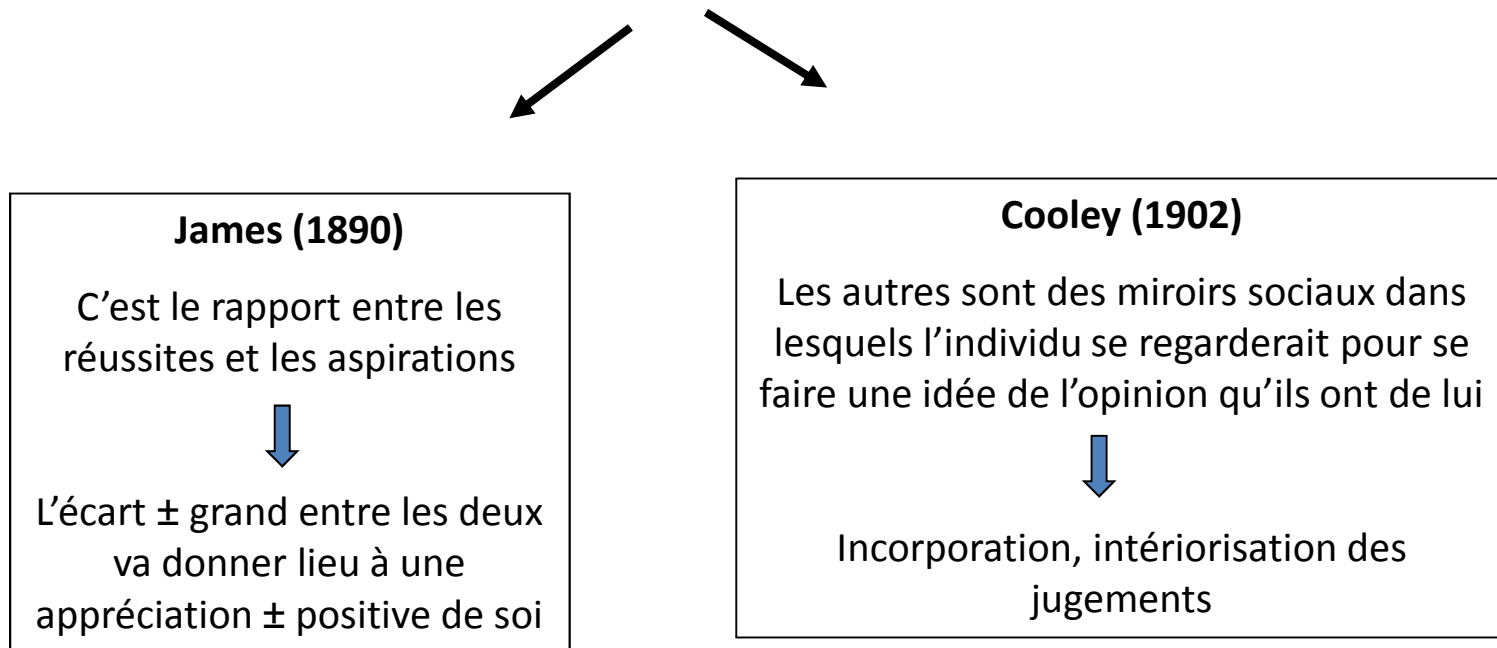
« Etre autonome, c'est être capable de se séparer tout en maintenant de bonnes relations, c'est aussi être capable de penser, ressentir, prendre des décisions et agir de son propre chef » (Steinberg, 2011).

Ainsi, l'autonomie se prend vis-à-vis de la famille, mais aussi des pairs et des autres personnes en dehors de la famille (Purdie, Carrol & Roche, 2004).

Cela signifie de nouveaux attachements, tout en continuant de se nourrir de ses appartenances « premières » c'est-à-dire celles qui découlent du lien de filiation (Delage, 2007).

# Développer et préserver une bonne estime de soi

Définition : l'estime de soi, c'est l'ensemble des représentations dont l'individu dispose à propos de lui-même, c'est l'évaluation qu'un individu fait de sa propre valeur, c'est son degré de satisfaction de lui-même (Harter 1998).



D'abord considérée de façon unidimensionnelle (estime de soi globale), elle est aujourd'hui conçue comme multidimensionnelle : soi scolaire, soi physique, soi futur, soi social, soi émotionnel.

## Développer la capacité à gérer la pression du groupe

Les adolescents (15 ans) qui ont une faible résistance à l'influence des pairs prennent de façon significative plus de risques que les adolescents qui ont une résistance élevée (Peake, Dishion, Stormshak, et al. , 2013).

Les ado qui ont un statut social de bas niveau et qui sont très sensibles à la récompense vont se laisser influencer pour obtenir une récompense sociale via l'approbation et le regard admiratif des pairs (Stautz et Cooper, 2014).

Les adolescents sont plus susceptibles de fumer, boire et se droguer en présence de pairs qui fument, boivent ou se droguent (conformisme social). Ce n'est pas tant les autres qui mettent la pression pour fumer que l'ado lui-même qui se met la pression pour ne pas être différent des autres (McGloin, Sullivan et Thomas, 2014)(Etude longitudinale sur la santé des adolescents de 11 à 22 ans).



Faire prendre conscience de son individualité et de celle des autres (est-ce vraiment ce dont j'ai besoin, est-ce ce que je désire ?), s'interroger sur l'image que l'on a de nous même et de l'image sociale de soi, s'interroger sur la place que l'on a dans le groupe, ce qu'on y gagne ou pas en agissant de la sorte.

## Développer la capacité à construire une pensée critique

*« La pensée critique est le processus intellectuel conscient qui consiste, de manière active et efficace, à conceptualiser, appliquer, analyser, synthétiser et/ou évaluer les données collectées ou engendrées par l'observation, l'expérience, la réflexion, le raisonnement, ou la communication, afin de se guider dans ses convictions et ses actions. » (Fischer & Scriven, 1997)*

Il faut donc le plus possible :

- Poser des questions qui sondent le raisonnement des ados, des questions qui les rendent responsables et impliqués dans ce qu'ils pensent et ce qu'ils disent (argumentation personnelle);
- Leur apprendre à évaluer les données qui leur sont présentées et à chercher des interprétations alternatives et surtout la source et le bien fondé des rumeurs qui circulent .
- Leur demander de donner de bonnes raisons pour tout ce qu'ils disent et ce qu'ils font, et à attendre des autres qu'ils donnent eux aussi de bonnes raisons.

Voici quelques exemples de questions à poser à son ado/élève :

- Quelles raisons as-tu de soutenir cette opinion ? Ou de ne pas la soutenir ?
- Y a-t-il une contradiction entre ces deux idées ? Si oui, laquelle ?
- Que peut-on conclure de ce que dit... ?
- As-tu un autre point de vue ? Peux tu essayer de formuler précisément ta propre opinion ?
- Pourrais-tu préciser ta question ?
- Face à une rumeur qui circule : Qui a lancé cette information ? Dans quelle contexte ? Que sais-tu de la situation ? Que ne sais tu pas ? Qu'est-ce que t'en penses ?
- Qu'est-ce qu'un ami ? Comment le distingues-tu d'un copain, d'un amoureux, d'une connaissance ?

Ce qui marche le mieux en termes d'apprentissage : questionnement critique (livre, film, événement), échanges entre pairs (discussions et débats), ou dialogue philosophique entre pairs.

En fait, ce sont des situations centrées sur les apprenants eux-mêmes, avec l'adulte comme guide et garant du respect de tous.

## En famille, comment favoriser le développement des compétences psychosociales

Parmi les 4 styles éducatifs parentaux (autocratique, permissif, désengagé et démocratique), seul **le style éducatif démocratique** (autorité bienveillante) y contribue.

**Pratiques éducatives** (Deslandes & Cloutier, 2005) :

- ✓ Faire participer l'ado au processus de prise de décision familiale, lui apporter un soutien affectif, lui offrir des occasions d'échanges durant lesquels il peut réfléchir et argumenter, mais aussi écouter et apprendre à respecter les points de vue de chacun (*compétences personnelles*).
- ✓ Etre des modèles de solidarité sociale, tout en développant un sentiment d'appartenance familiale (*compétences sociales*).
- ✓ Enseigner des règles de respect lors des interactions avec les autres (faire attention à « ce que l'on dit » et à « comment on le dit »), et développer ainsi des *compétences communicationnelles interpersonnelles* d'écoute et de dialogue.

## A l'école

Le développement des compétences, y compris sur le versant émotionnel (estime de soi, habiletés sociales...), doit s'inscrire dans des activités de groupe utilisant des méthodes interactives, animées par du personnel formé : ateliers créatifs, mises en situation, jeux de rôle, discussions de groupe, tutorat, médiation entre pairs...

Favoriser la pédagogie coopérative qui fait explicitement appel aux valeurs de la coopération (confiance, entraide, solidarité).

⇒ des relations sociales plus positives,  
⇒ le développement d'attitudes et comportements scolaires adaptés (implication, assiduité), et la diminution des comportements inadaptés (violence, drogues, délinquance).

Dans tous les cours : se poser des questions, écouter les différentes stratégies

Toute action auprès des jeunes doit s'inscrire dans la durée.

(Howden & Kopiec, 2000; Wentzel, Barry, & Caldwell, 2004; Buchs, sous presse)



- Pallascio, R., et al. (dir., 2004). *Pensée et réflexivité*, Presses de l'Université du Québec.
- Joussetme, C. et Douillard, J.-L. (2012). A la rencontre des adolescents ». Odile Jacob
- Allanic, C. & Pompignac-Poisson, M. (2009). *Comprendre l'adolescent. Conduites de dépendance et Conduites à risque*. Turquant : Cheminements.
- Spilka et al. 2012, enquête HBSC 2010, exploitation OFDT
- Purdie, N., et al. (2004). Parenting and adolescent self-regulation. *Journal of adolescence*, 27, 663-676.
- Delage, M. (2007). Attachement et systèmes familiaux. Aspects conceptuels et conséquences thérapeutiques. *Médecine & Hygiène | Thérapie Familiale*, 28, 4, 391-414.
- Harter, S. (1998). Comprendre l'estime de soi de l'enfant et de l'adolescent. Considérations historiques, théoriques et méthodologiques. In M. Bolognini et Y. Prêteur (Eds.), *Estime de soi : Perspectives développementales*. Paris : Delachaux et Niestlé, pp. 57-81.
- Peake, S. J., et al. (2013). Risk-taking and social exclusion in adolescence: neural mechanisms underlying peer influences on decision-making. *NeuroImage*, 82, 23-34.
- Stautz, K. et Cooper, A. (2014). Brief report: Personality correlates of susceptibility to peer influence in adolescence. *Journal of Adolescence*, 37, 401-405.
- McGloin, J.-M., et al. (2014). Peer Influence and Context: The Interdependence of Friendship Groups, Schoolmates and Network Density in Predicting Substance Use. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1436–1452.
- Fisher, A., & Scriven, M. (1997). *Critical thinking Its definition and assessment*.
- Deslandes, R. et Cloutier, R. (2005). Pratiques parentales et réussite scolaire en fonction de la structure familiale et du genre des adolescents. *Revue française de pédagogie*, 151, 61-74.
- Howden, J. & Kopiec, M. (2000). *Ajouter aux compétences: Enseigner, coopérer et apprendre au postsecondaire*. Montréal: Chenelière/McGraw-Hill.
- Wentzel, K. R., et al. (2004). Friendships in Middle School: Influences on Motivation and School Adjustment. *Journal of educational psychology*, 96(2), 195.
- Buchs, C. (sous presse). Apprendre ensemble : des pistes pour structurer les interactions en classe. In M. Giglio & F. Arcidiacono (Eds.), *Les interactions sociales en classe : réflexions et perspectives*.

## Lectures et cinéma « adolescents »

Revue « Lecture jeunesse » : <http://lecturejeunesse.com/index1024.php>

- de nombreuses références littéraires par thèmes ou non, pour nos ados avec résumé, avis des lecteurs et analyse des chercheurs ou bibliothécaires, etc. (un numéro spécial sur Melvin Burgess par ex, dont les ouvrages sont dévorés par les ado).

Livre « en finir avec Eddy Bellegueule », autobiographie romancée de Edouard Louis, Seuil, 2014 : différence sociale, découverte de l'homosexualité, homophobie et harcèlement scolaire.

### Quelques films récents :

- "**Projet X**", film de Nima Nourizadeh (2012) : débordement lors d'une soirée (sexe, drogue et alcool), pour entrer dans la légende et être reconnu par ses pairs.
- « **Bling ring** », de Sofia Coppola (2013). Rêver d'être une star le temps d'une nuit au point d'entrer par effraction et cambrioler les maisons des stars... sans prendre conscience des conséquences de leurs actes.
- "**Trust**", de David Schwimmer (2012) : Après plusieurs semaines de conversations en ligne, Annie, adolescente de 15 ans, aimée et protégée par des parents responsables, se sent de plus en plus décomplexée et attirée par Charlie... qui s'avère être au fil des mois, un adulte pédophile.
- « **Despues de Lucía** », de Michel Franco (2012). Arrivée dans un nouveau lycée après un déménagement et la mort de sa mère, Alejandra est très vite intégrée au groupe des plus populaires... pour en devenir le bouc-émissaire (cyber harcèlement et harcèlement durant le voyage scolaire d'une violence inimaginable)
- « **Respire** », film de Mélanie Laurent (2014). Charlie est une adolescente pleine de vie de 17 ans. Un jour de lycée, la directrice présente une nouvelle élève, Sarah, et la place à côté de Charlie. Une amitié se lie entre les deux filles. Très vite, Charlie cultive une adoration pour Sarah. Sarah, quant à elle, profite de la situation et n'hésite pas à jouer les manipulatrices.

**Merci de votre  
attention**

Pour plus d'info, voir livre : Christine Cannard (2015, 2<sup>ème</sup> édition).  
Le développement de l'adolescent. De Boeck.