



# DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ADOLESCENT SPORTIF

**Axel BASTIEN**

Pôle de Psychiatrie, CHU de Lille

Médecin des EDF de Nage avec Palmes, FFESSM

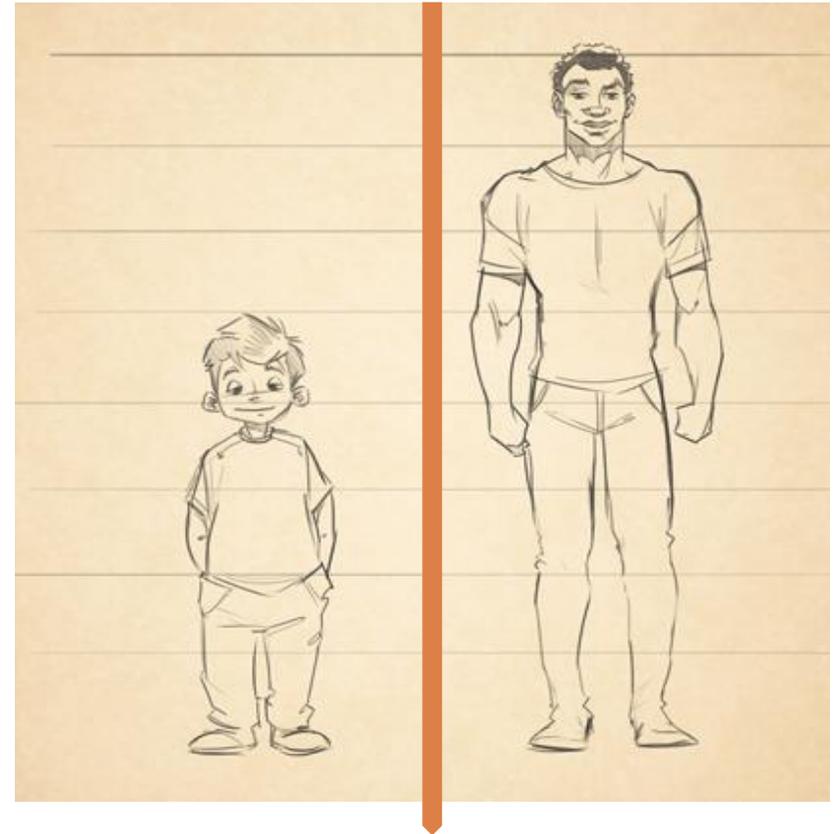


# L'ADOLESCENCE



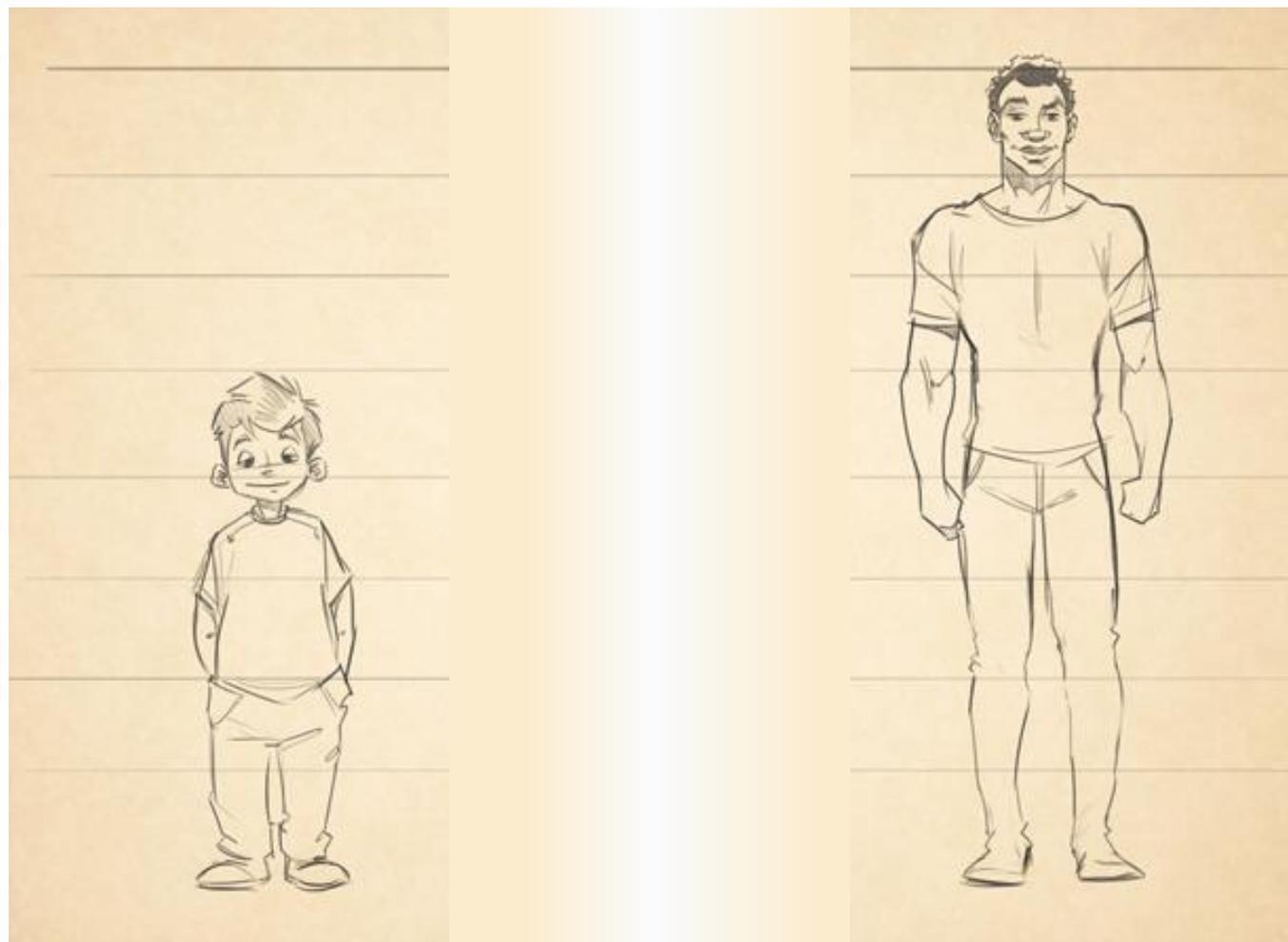
# L'ADOLESCENCE

- Adulescens = en grandissant
- Dans l'Histoire :
  - Mariage
  - Artisanat
  - Rite d'initiation
  - ...

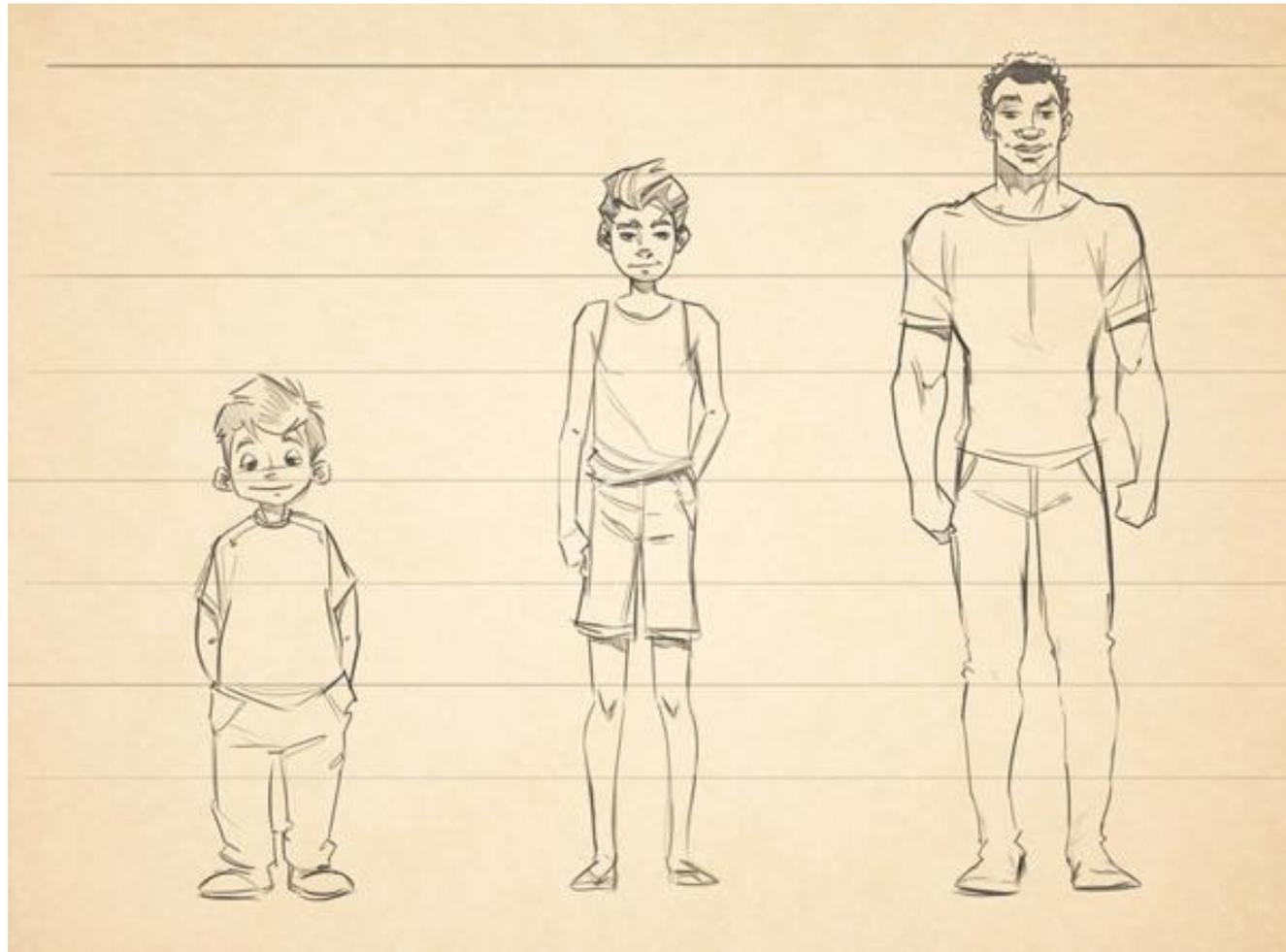


**Rite de passage**

# L'ADOLESCENCE



# L'ADOLESCENCE



# UNE QUESTION D'ÂGE

## Contingences légales



18 ans



18 ans

Excuse de minorité  
13-18 ans



15 ans

Relations sexuelles consenties  
entre mineur et majeur possibles  
Sauf si ascendance ou autorité



16 ans



16 ans

Formation obligatoire  
18 ans

# UNE QUESTION D'ÂGE



**Puberté**

**Inscription  
sociale**

# UNE QUESTION D'ÂGE

- **Ménarche 13 ans (8-14 ans/ Spermarche 10 ans (10-16 ans)**
- Redressement de la courbe de croissance : filles 10-11 ans/garçons 12-13 ans
- Mue : fille 9-16 ans / garçon 12-18 ans
- Puberté fertile : fille 13 ans / garçons 16 ans

- Fin de la scolarité
- Entrée dans la vie active
- Départ de chez les parents
- Fondation d'une famille

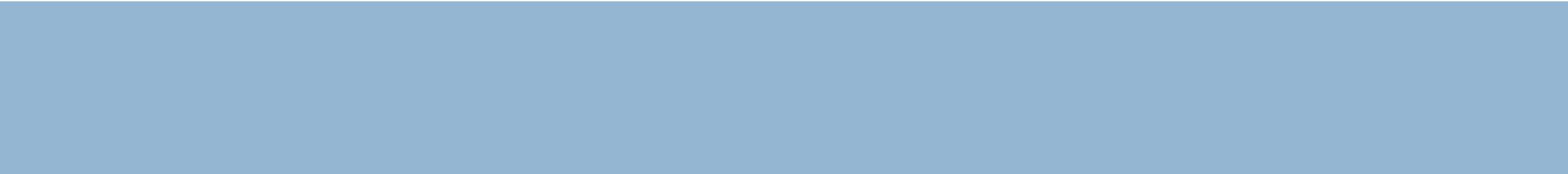
# UNE QUESTION D'ÂGE

- **Ménarche 13 ans (8-14 ans/ Spermarche 10 ans (10-16 ans)**
- Redressement de la courbe de croissance : filles 10-11 ans/garçons 12-13 ans
- Mue : fille 9-16 ans / garçon 12-18 ans
- Puberté fertile : fille 13 ans / garçons 16 ans

- Fin de la scolarité
- Entrée dans la vie active
- Départ de chez les parents
- Fondation d'une famille

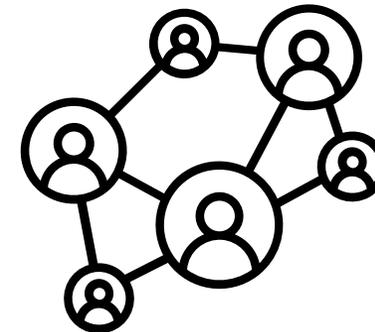


# DÉVELOPPEMENT DE L'ADOLESCENT

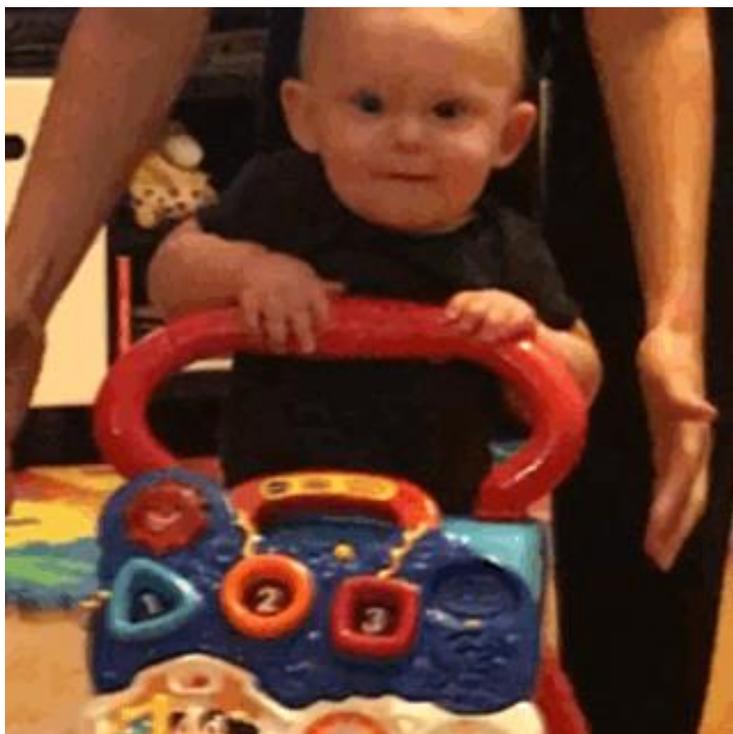


# UN DÉVELOPPEMENT COMPLEXE

Être humain = Complexe **BIO – PSYCHO – SOCIAL**



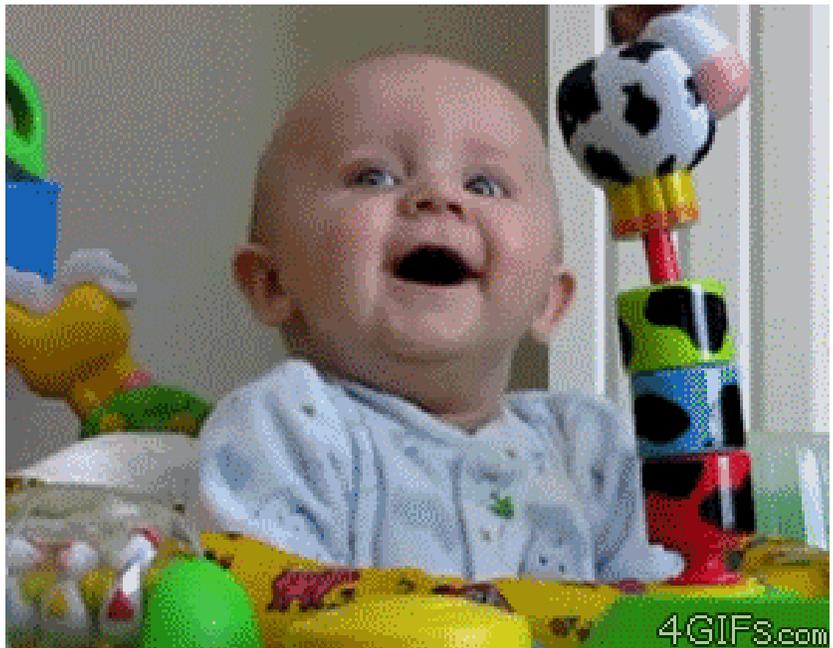
# SCHÉMA CORPOREL



# RELATIONS SOCIALES

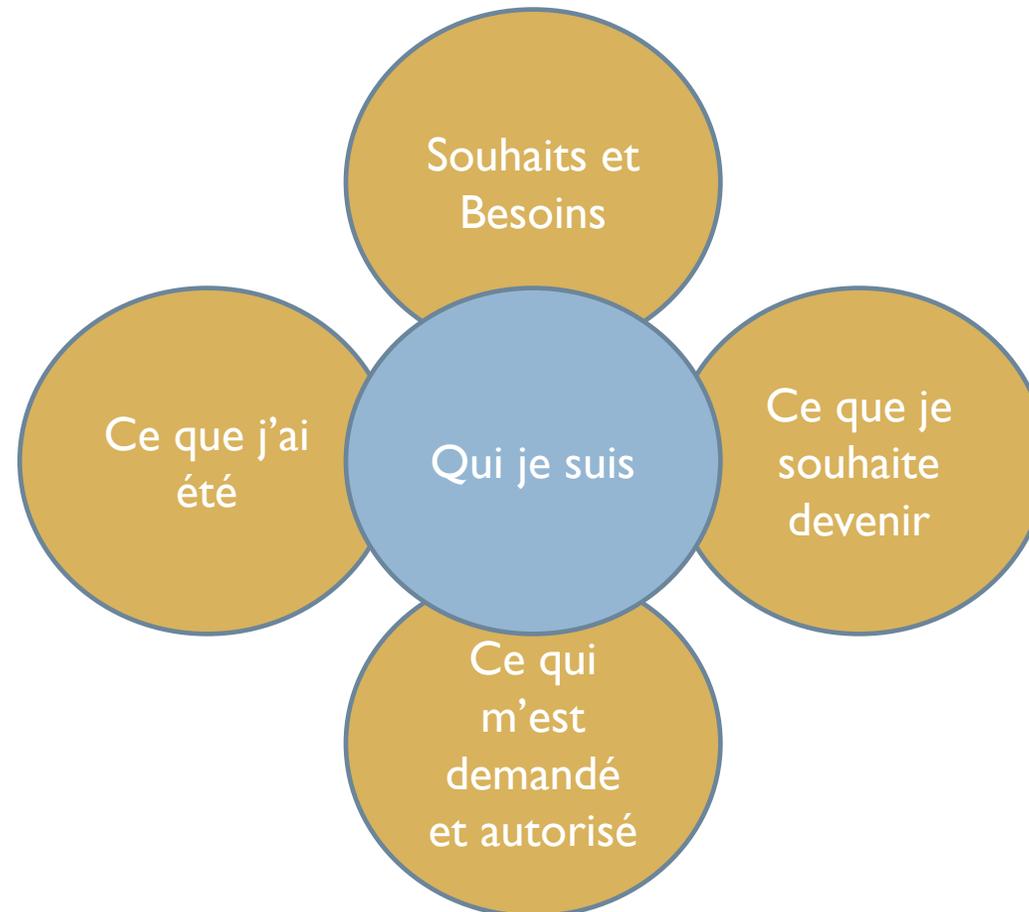


# GESTION DES ÉMOTIONS

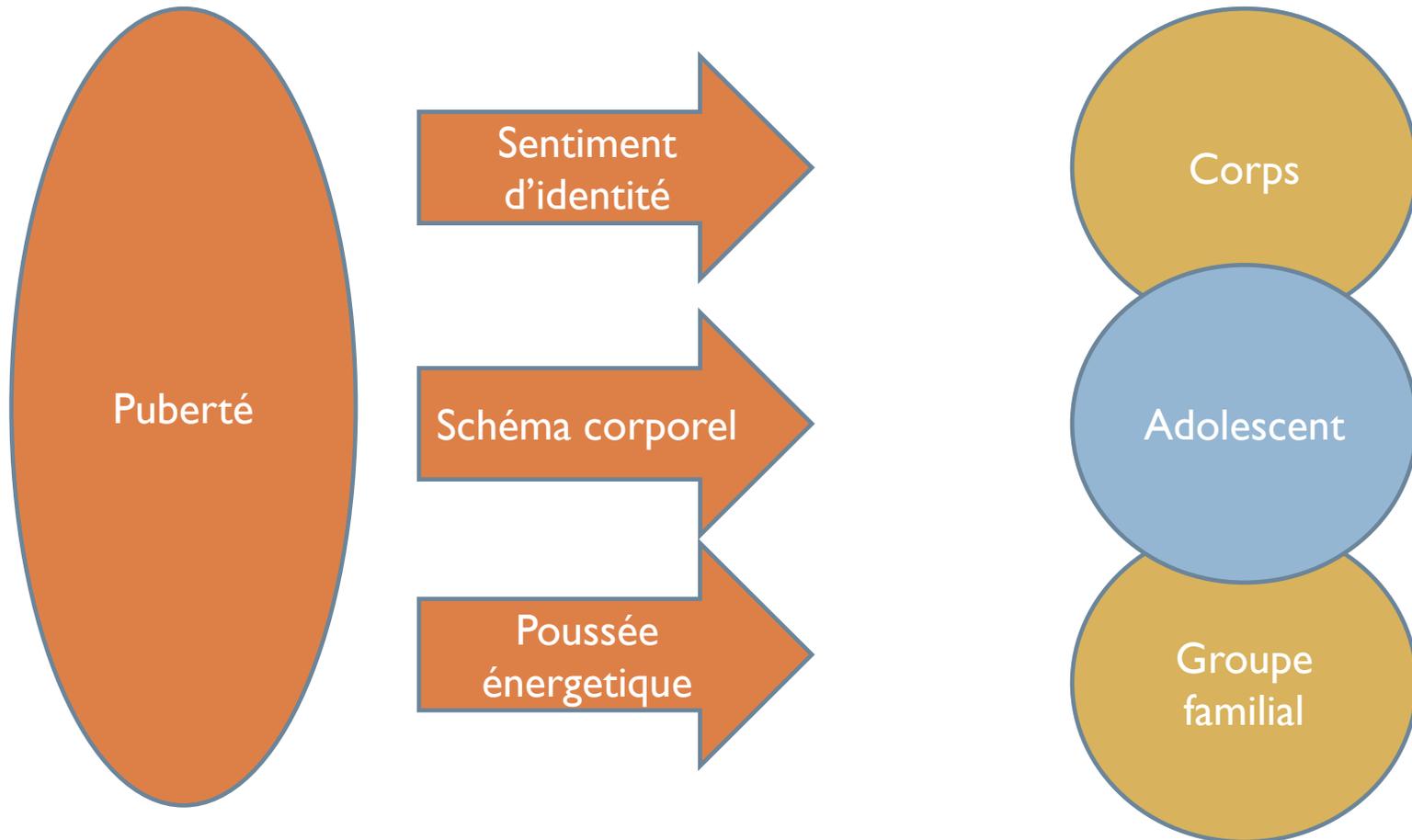


# DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ADOLESCENT

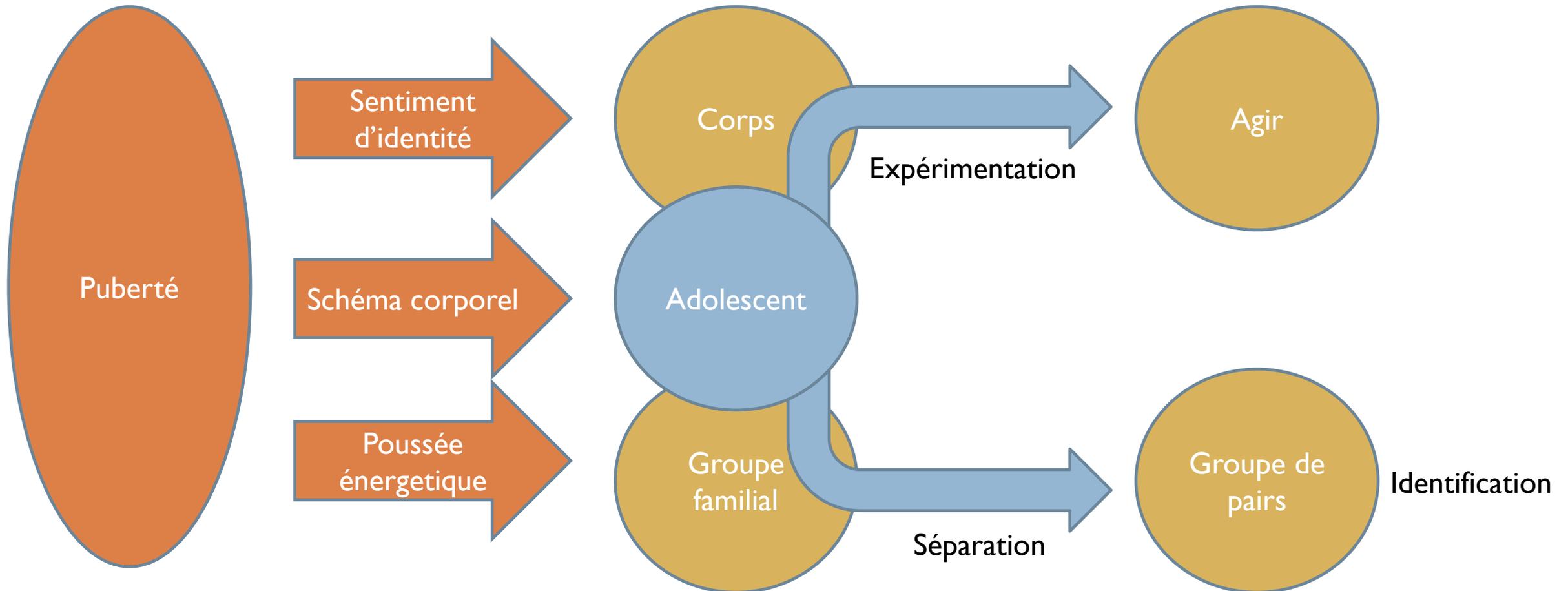
- Développement psycho-affectif : Processus par lequel l'enfant évolue d'une dépendance vers une indépendance affective



# DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ADOLESCENT



# DÉVELOPPEMENT PSYCHOLOGIQUE DE L'ADOLESCENT



# RECHERCHE D'IDENTITÉ

## Crise d'identité (ERICKSON, 1968) : 12-18 ans

	ENGAGEMENT		
		Oui	Non
EXPLORATION	Oui	Identité achevée	Identité moratoire
	Non	Identité forclosée	Identité diffuse

Identité achevée : Crise traversée et engagements pris

Identité moratoire : Questionnement sans prise d'engagement

Identité forclosée : Prise d'engagement sans remise en question des choix antérieurs = adoption des valeurs parentales

Identité diffuse : Pas de crise traversée et pas de prise d'engagement

# DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET RELATIONNEL

## Individuel

- Gagner en autonomie
- Construire une identité
- Se sécuriser
- Expérimenter

## Social

- Affiliation / Appartenance
- Reconnaissance
- Négociation des normes

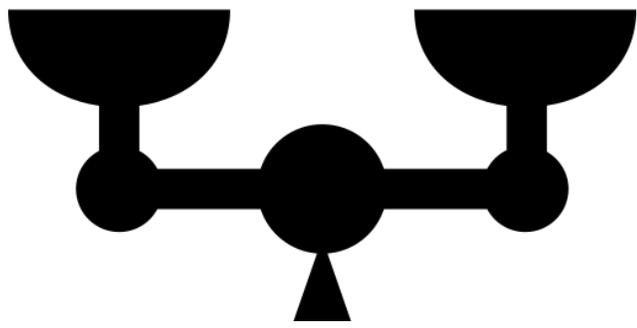
- Séparation-Individualisation vs Affiliation
  - Autonomie vs Dépendance
  - Sécurité vs Exploration
- Indépendance vs Coopération
  - Singularité vs Conformisme

# IDENTITÉ ET PARENTS

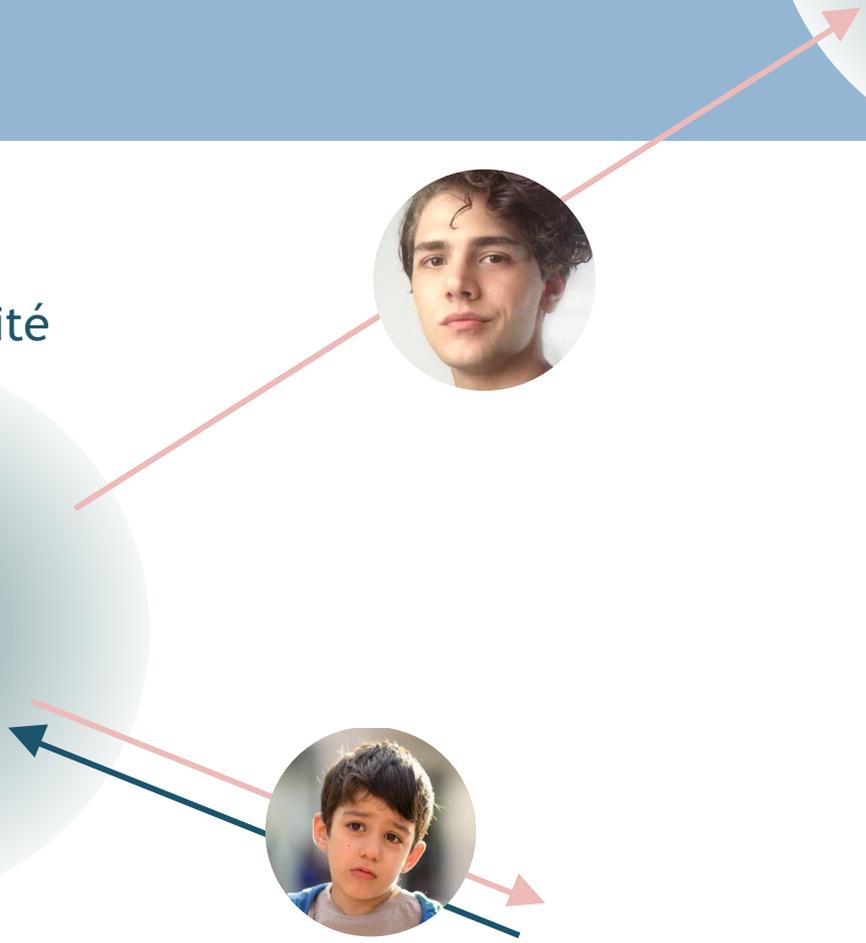
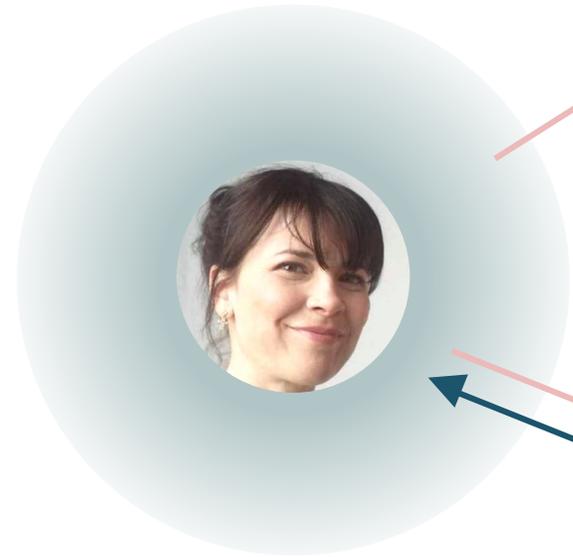
Pairs

Attachement

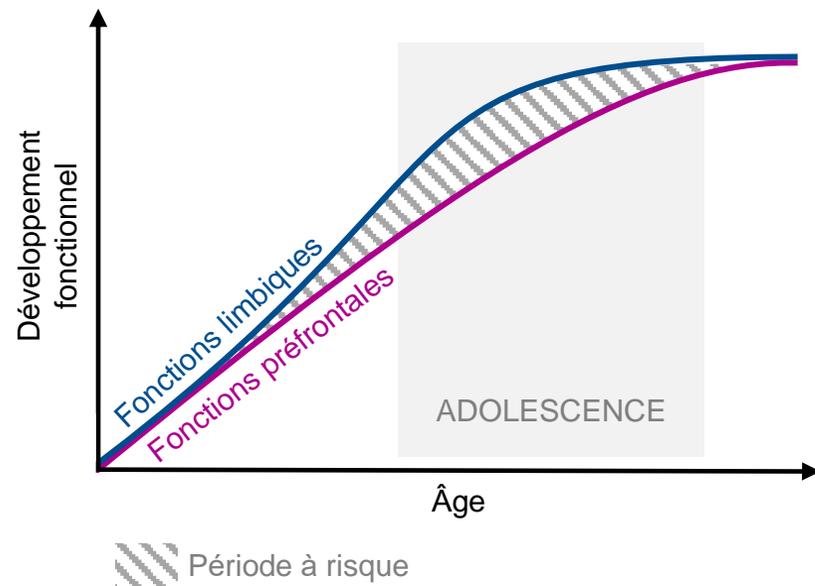
Exploration



Zone de sécurité



# DÉVELOPPEMENT NEUROBIOLOGIQUE



Casey et al., 2008



Prégnance de l'émotion et de la récompense



Hypersensibilité au contexte lors de la prise de décision



Impulsivité et prise de risque



Recherche de sensations ou de nouveautés

# ADOLESCENCE ET SPORT



# EFFETS BÉNÉFIQUES DU SPORT



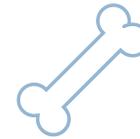
Estime de soi



Capacité de  
socialisation



Gestion du stress



Augmentation  
densité osseuse



Meilleure condition  
physique



Expérimentation :  
compétition



Expérimentation :  
adversité



Expérimentation :  
limites

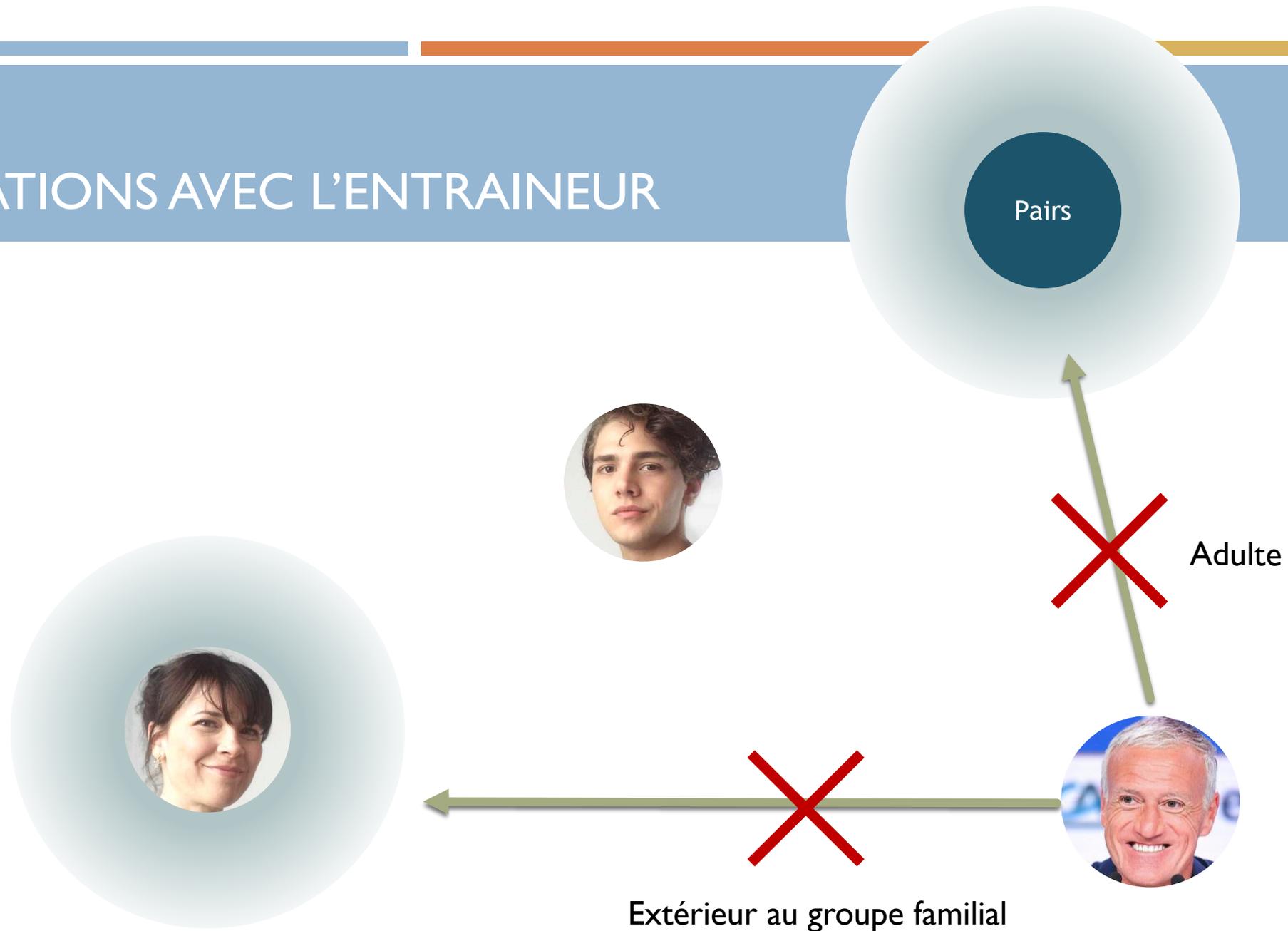
# RELATIONS AVEC PAIRS

Pairs



- Affiliation
- Appartenance
- Reconnaissance
- Coopération
- Conformisme
- Exploration

# RELATIONS AVEC L'ENTRAINEUR

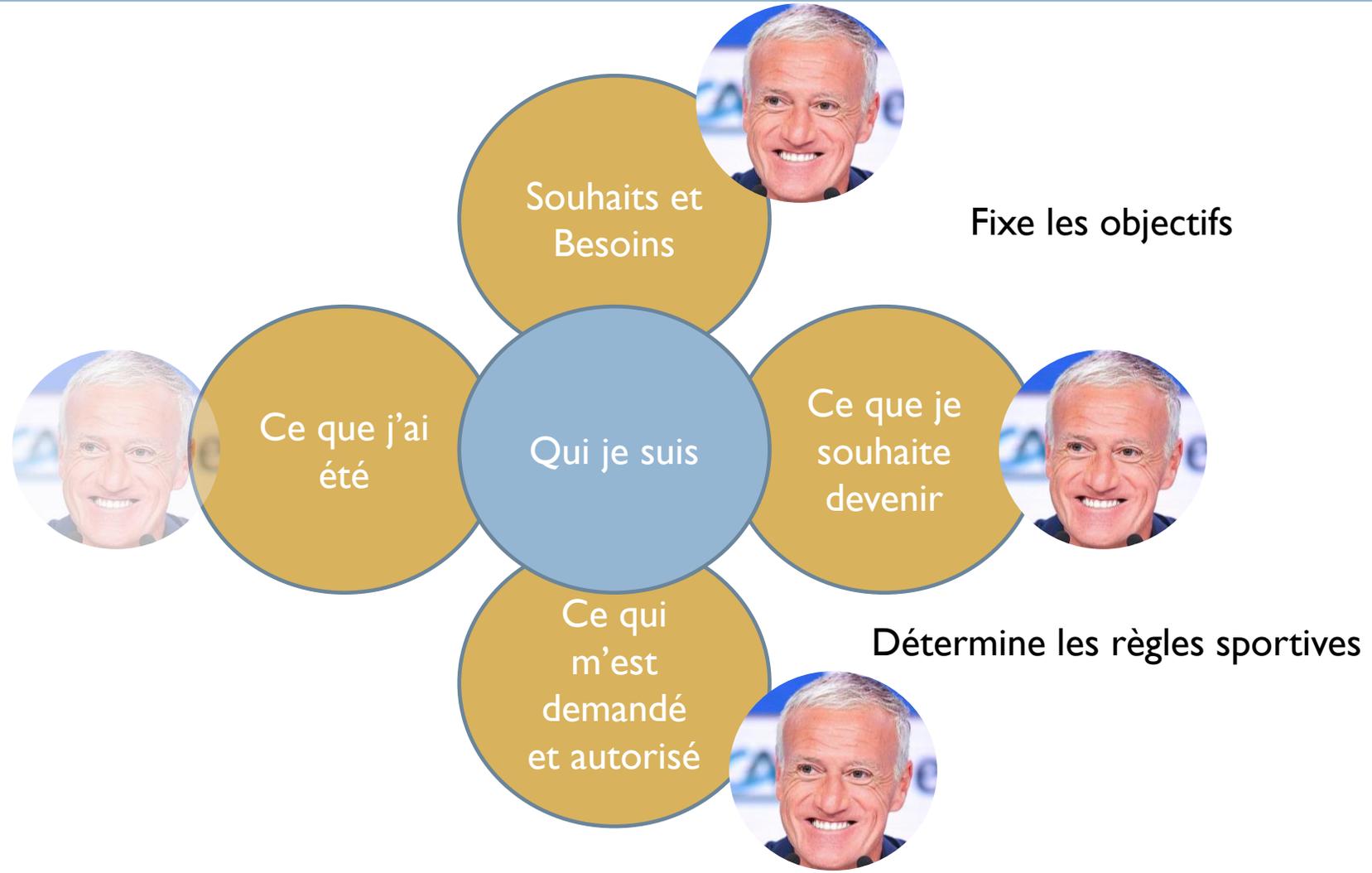


Pairs

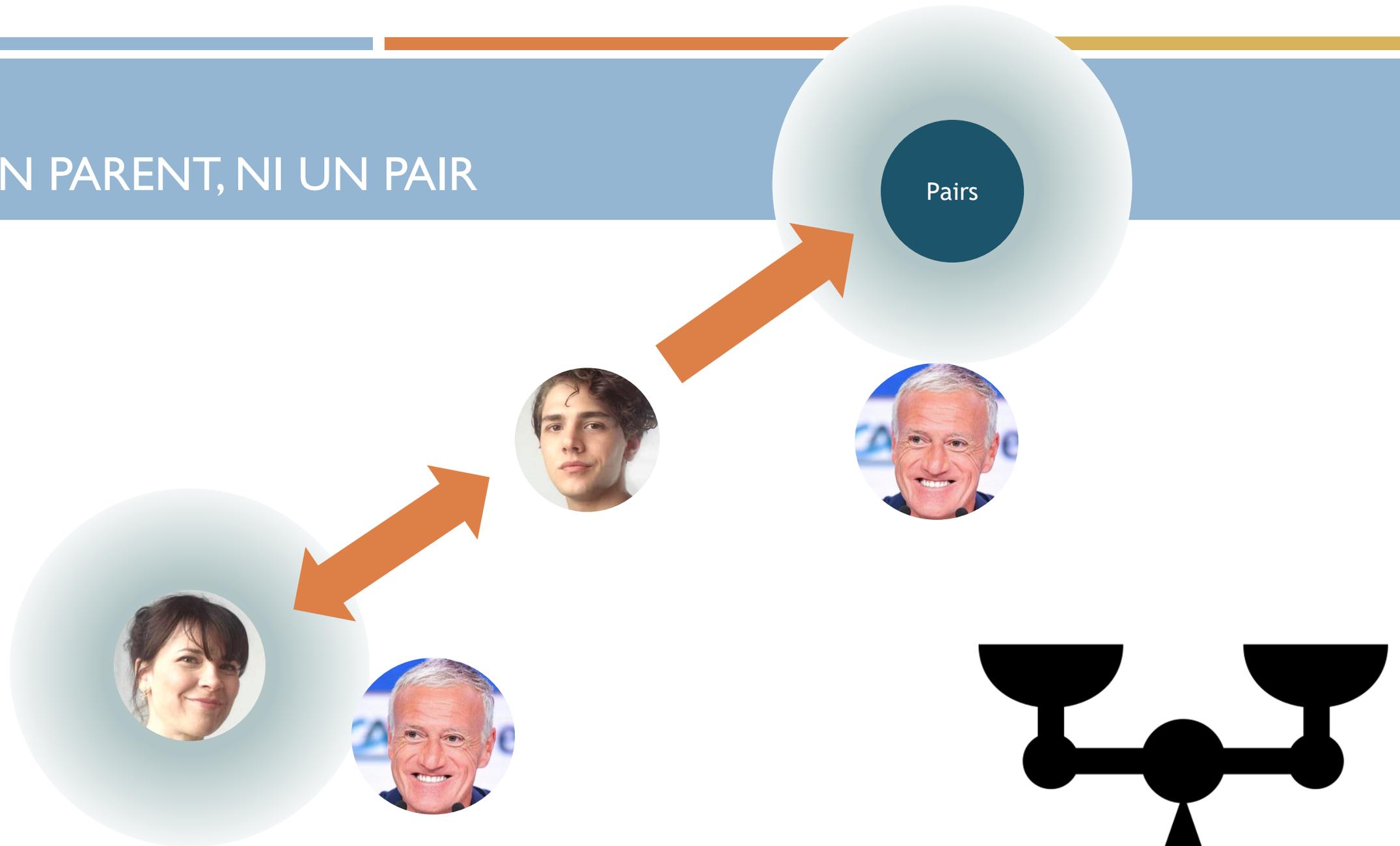
Adulte

Extérieur au groupe familial

# L'ENTRAÎNEUR : UN POINT DE RÉFÉRENCE



NI UN PARENT, NI UN PAIR





# VULNÉRABILITÉS DE L'ADOLESCENT



# DUALITÉ ADOLESCENTE



À l'adversité

## Conduites à risque

Rapports sexuels non protégés

Comportements dangereux sur la route

Comportements à risque de blessure

Violences

Consommation de substances



Au stress

## Hyperactivité de l'axe du stress

Gunnar et al., 2001; Stroud et al., 2009

## Hypersensibilité neurale aux glucocorticoïdes

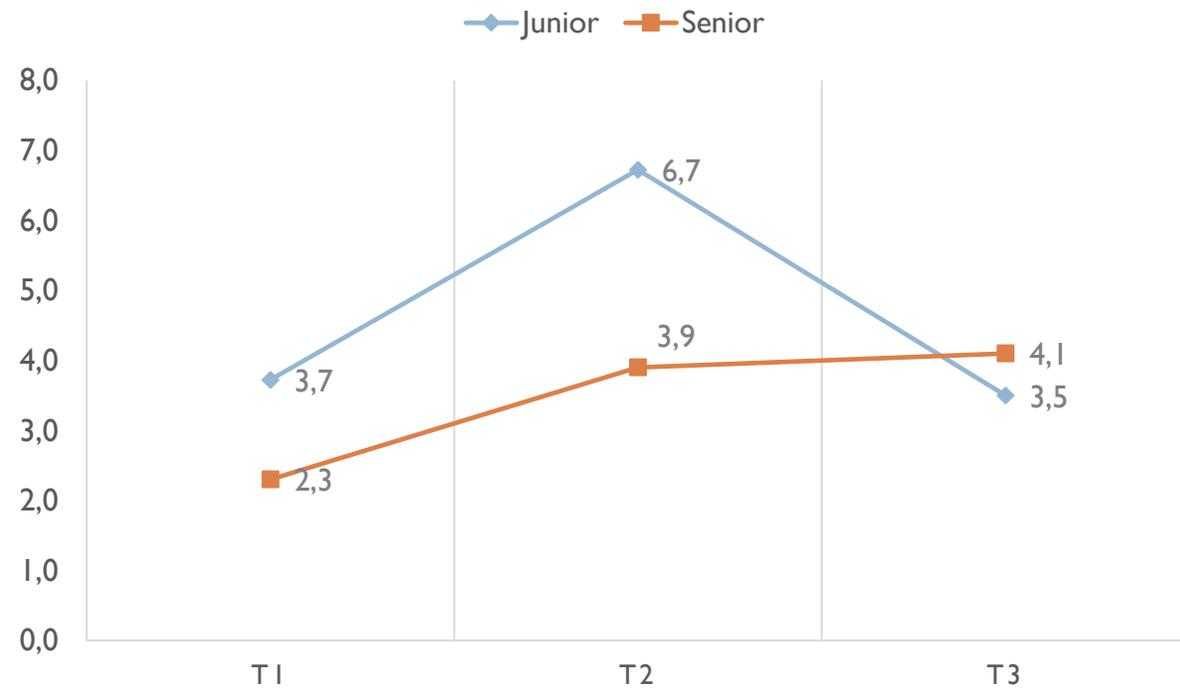
Romeo, 2017; Spear, 2009

## Hyperréactivité végétative

Stroud et al., 2009; Gunnar et al., 2009

# EXEMPLE : 1<sup>ER</sup> CONFINEMENT 2020 – TROUBLE DU SOMMEIL

- T1 : Novembre 2019
- T2 : Mai 2020
- T3 : Juillet 2020





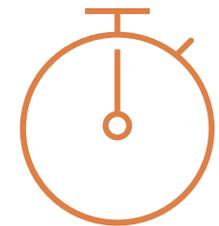
Humeur  
Anxiété



Exclusion  
Harcèlement  
Conduites à risque



Surentraînement  
Blessure  
Troubles alimentaires



# EFFETS DE LA CRISE SANITAIRE ?

## Idées suicidaires

