

FICHE THÉORIQUE N° 2

L'adolescence

SOMMAIRE



- ▶ Vers une définition
- ▶ Les attentes des adultes envers les adolescents
- ▶ Particularité de l'adolescence
- ▶ L'adolescent et l'entraînement sportif
- ▶ Conclusion
- ▶ Bibliographie

VERS UNE DEFINITION



Une première approche

Le concept de l'adolescence a été inventé au début du siècle. "Il a été défini **par la puberté et la phase de réorganisation de la personnalité qui s'ensuit**". L'adolescence est l'étape du développement comprise entre l'enfance et l'âge adulte. Son commencement est déterminé par la période pré-pubertaire. Même si l'âge de la puberté est différent selon les individus (certains sont pubères à 13 ans d'autres à 15 ans) et les sexes (les filles sont plus précoces que les garçons), **les chercheurs s'accordent pour dire que l'individu entre en adolescence à 12 ans**. En ce qui concerne la fin de l'adolescence, c'est à dire le début de l'âge adulte, les avis divergent. On distingue la conception de l'adulte précoce et celle de l'adolescent tardif.

Adulte précoce

A l'heure actuelle, l'adolescent baigne dans une culture spécifique (jeux vidéos, style musical, sport de glisse, cinéma,...) qui lui permet de s'épanouir. Par ailleurs, le collège, le lycée, mais surtout les médias, apportent à l'adolescent des connaissances sur la violence, la sexualité, le monde économique, la vie politique, les rapports humains, etc., qui ne le démarquent en rien de l'adulte.

Dans la théorie de l'adulte précoce, les auteurs considèrent que les adolescents sont matures très tôt et qu'ils vivent l'attente de leur reconnaissance officielle d'adulte (la majorité légale à 18 ans) comme une frustration. C'est cette frustration qui expliquerait le sentiment de révolte des adolescents.

Adolescent tardif

Dans la théorie de l'adolescent tardif, **l'individu n'est adulte que lorsqu'il est autonome financièrement et qu'il a quitté le domicile parental**. Ainsi, certains jeunes de 22 ans peuvent être perçus dans le cadre de cette théorie comme des adolescents, s'ils font des études tout en habitant chez leurs parents.

Caractéristiques à acquérir à la fin de l'adolescence

- Accepter son corps et s'en servir efficacement
- Parvenir à des relations plus mûres avec des partenaires des deux sexes
- Devenir émotionnellement indépendant des parents et d'autres adultes
- Élaborer un système de valeurs et une éthique personnelle
- Désirer et acquérir un comportement socialement responsable
- S'approprier un rôle masculin ou féminin
- Se préparer à la vie professionnelle, à l'indépendance économique

LES ATTENTES DES ADULTES ENVERS LES ADOLESCENTS



L'adolescence est-elle un passage obligé ?

Les autres cultures

En étudiant d'autres cultures, la question de l'adolescence s'est trouvée considérablement modifiée. En effet, nombreuses sont les peuplades qui accordent à l'enfant le statut d'adulte à des âges qui pour nous, occidentaux, sont surprenants par leur précocité (parfois 11-12 ans). Par une épreuve sacralisée, **une sorte de rituel**, où l'enfant doit effectuer un acte de grande bravoure, le village lui accorde le statut de membre adulte. Il peut désormais se « marier », avoir une maison pour son foyer, et on l'aide généralement en lui donnant un bout de terrain.

Le regard des autres

Certaines fêtes initiatiques ne durent que quelques jours. Comment, alors, définir ce qui a réellement changé en l'enfant pour qu'il soit considéré comme adulte ? Nous sommes obligés de répondre : RIEN, rien ne change, ou plutôt, rien ne change dans l'enfant. En revanche ce qui a changé, c'est le regard du village, de la société sur l'enfant. Le fait que le groupe d'adulte s'entende pour attribuer à tel enfant le statut d'adulte suffit à ce qu'il le devienne. L'adolescence n'existe donc pas dans ces sociétés. **L'important, c'est le regard social de l'adulte.**

Le malheur adolescent !

On n'est plus dominé comme des enfants, on n'est pas responsable comme les adultes. On flirte mais on ne se marie pas, on apprend mais on ne travaille pas. C'est une certaine suspension du temps. L'adolescent joue toujours faux car il est trop petit pour être grand et trop grand pour être petit.

Les attentes du monde sportif

Pendant longtemps, le monde sportif n'a considéré l'adolescence que dans sa finalité, c'est à dire son intégration plus ou moins rapide dans la catégorie adulte : les seniors. Cet état de fait n'a pas disparu. **De l'adolescent sportif, on attend qu'il endosse l'habit de l'adulte sportif**, qu'il se pare du maillot de la maîtrise corporelle, du short de la responsabilité sociale et des baskets de la maturité affective. Et cette attente, souvent trop pressante, nie la particularité de l'individu entre 12 et 18 ans.

PARTICULARITE DE L'ADOLESCENCE



La relation au corps	L'affirmation de soi	Les considérations affectives	Peut-on parler de crise d'adolescence ?
----------------------	----------------------	-------------------------------	---

La relation au corps

On peut caractériser l'adolescence comme une période d'épreuve de la conscience de soi.

Ce que nous envisageons comme épreuve de l'identité englobe plusieurs aspects. Elle est d'abord enracinée dans le corps ; **ce corps qui change à une allure si vive** que l'on prend conscience du changement alors même qu'il se produit (hormones). Mieux encore, souvent, l'adolescent(e) guette les signes de la croissance, soit pour les exhiber avec une pointe de fierté, soit pour les cacher car il (elle) n'en est pas encore à les assumer devant autrui. C'est donc d'abord le « moi » corporel qui amène à une nouvelle conscience de soi. On peut constater une émotivité enracinée dans le corps :

a) des adolescents qui **cachent leur nudité** (ou le fait d'être torse nu !) ou au contraire qui **s'exhibent** dans les vestiaires,

b) des adolescents qui peuvent être meurtris par les **moqueries** des coéquipiers et/ou de l'entraîneur. Combien d'adultes ont vivement en mémoire une réflexion négative au sujet de leur corps lorsqu'ils étaient adolescents ?

- C'est à 14 ans chez le garçon et à 12 ans chez la fille que le gain de taille est le plus grand
- Mais être en avance ou en retard est chose courante
- Événement traumatique, la puberté ouvre sur un corps inconnu

L'affirmation de soi

Au-delà des soucis du corps, l'adolescent se perd et se retrouve dans la réflexion sur lui-même. **L'adolescence est une quête de soi**, une recherche de l'identité qui se fait au-dedans et au dehors, en soi même et chez autrui. Si le sujet se lance à la découverte de soi, c'est parce que comme le dit Wallon, " *il est dépaycé devant sa propre personne* ". Alors le moi, aussitôt dévoilé dans ses nouvelles puissances veillera à s'affermir : c'est ce qu'on appelle l'affirmation du moi ; elle peut se passer paisiblement, à peine remarquée de l'extérieur ou elle peut revêtir des formes plus spectaculaires, **des conflits avec l'entraîneur** ou des dirigeants.

Pour expliquer cette crise d'identité, on pourrait par exemple avancer comme facteurs, les rôles sociaux. En effet, il existe un rapport existant entre certains conflits propres à l'adolescence, et une relative indétermination des rôles sociaux concernant les adolescents. Ni enfant, ni adulte, il doit pourtant effectuer des choix importants. Comment passer sous silence la pression parentale concernant les études ! La crise économique en toile de fond et le chômage comme épée de Damoclès ! L'adolescent doit s'impliquer dans son avenir scolaire et professionnel de plus en plus tôt et réussir. Et le sport dans tout cela est parfois abandonné.

Des considérations affectives

Le sentiment de n'être jamais compris

La vie affective des adolescents peut être considérée comme tumultueuse, avec une insistance sur la question existentielle. On a parlé de « pot-au-noir » ou de « cafard » pour caractériser cette période. La pratique sportive peut ne plus être investie. Cet état affectif quand il survient semble persister, pour Winnicott " *l'adolescent ne désire pas être compris* ".

L'adolescent peut être anxieux, et ce d'autant plus qu'il commence son adolescence. Plusieurs recherches concordent pour situer au début de l'adolescence l'importance des événements de la vie quotidienne. **C'est pour les 13/14 ans que l'intensité du stress perçu dans différents domaines (scolaires, famille, camarades, sport) est la plus forte par rapports aux individus plus jeunes ou plus âgés.**

Le refus de la compétition

Par ailleurs, la manière dont l'adolescent investit ses activités peut également être une illustration de cette période si particulière.

Alors qu'avant, l'enfant prenait plaisir à apprendre à découvrir de nouvelles activités, **l'adolescent peut manifester un recul par rapport à l'envie d'apprendre** : incapacité à se concentrer (n'écoute pas les consignes de l'entraîneur, considère que ce n'est pas grave si c'est mal fait), une aversion par rapport à toute compétition (si on perd le match et après ?) et finalement une impossibilité de développer des activités réalistes. A l'inverse, il peut se produire une focalisation sur une activité au détriment des autres, dans une ambiance d'aliénation et non pas de véritable identité. Dans ce cas, il reste à espérer que le sport sera choisi.

Peut-on parler de crise d'adolescence ?

En définitive une position cohérente concernant l'importance des changements de soi chez l'adolescent consiste à limiter l'existence de perturbations importantes (crise). On évalue à 20%, la proportion d'adolescents concernés par une perturbation importante de l'image de soi, **ce qui est relativement faible**.

CRISE DES ADOLESCENTS OU CRISE DES PARENTS ?

- "*On ne la reconnaît plus. Avant Sophie était câline, toujours avec nous. Maintenant on ne la voit plus, il n'y a plus que les copains et les copines qui comptent. C'est incroyable ce qu'elle a changé en quelques mois. On dirait qu'on ne l'intéresse plus, c'est tout juste si elle fait attention à nous*".

- "*Il me dépasse maintenant, je n'ai plus un enfant en face de moi, c'est un adulte ; je le remarque surtout quand je suis en train de l'embrasser*".

- "*On ne comprend pas ; jusque là il travaillait, il ne nous posait pas de problème, c'était formidable ! Et puis tout d'un coup, c'est la catastrophe, il ne veut plus rien faire*".

- "*Il ne respecte aucune règle à la maison. Il rentre tard le soir. Malgré mes rappels incessants, il ne range jamais sa chambre, laisse traîner ses affaires partout dans l'appartement. Il écoute de la musique fort et tard le soir, on a toujours des remarques des voisins. Cela devient invivable*".

- "*J'ai peur, parce que maintenant, elle n'est plus une enfant ; Quand je vois tous ces jeunes qui s'embrassent dans la rue, sans parler du Sida, de la drogue... Pourtant, elle ne peut pas toujours rester avec nous*".

L'ADOLESCENT ET L'ENTRAINEMENT SPORTIF



Les différences inter-individuelles

Au niveau physique, il convient de tenir compte des différences inter-individuelles. Attention aux différences de gabarit et différentes capacités de résistance à la fatigue. Dans un club, un cadet sera mature physiquement, il sera, comme on dit, "déjà bâti"; tandis qu'un autre pratiquant, celui-ci junior, ne le sera pas encore. De plus, l'adolescent(e) est très susceptible, il faut donc **porter les critiques sur l'aspect technique, non sur des capacités physiques**. De plus, les poussées de croissance peuvent rendre un adolescent maladroit. Moquer son aspect généralement dégingandé en l'appelant "l'échasse"; moquer son nouveau manque de coordination en l'appelant "Pinocchio" ou "Bambi", c'est nier les problèmes de croissance désorganisée qui le caractérise.

Par ailleurs, l'adolescent porte attention à l'image de son corps. Faire remarquer des boutons d'acnés ou une poitrine naissante devant le groupe peut être amusant... pour l'entraîneur, mais jamais pour l'adolescent qui le subit.

L'aspect relationnel

Responsabiliser

Au niveau psychologique, l'adolescence est donc l'âge où l'entraîneur devra investir l'aspect relationnel. D'une part, *l'éducateur peut recevoir un investissement de la part des adolescents* qui pratiquent le sport. Il faudra alors les responsabiliser et accepter qu'ils veuillent se montrer, parfois trop. Ils pourront s'organiser progressivement avec les conseils de l'entraîneur pour organiser leur échauffement, se débrouiller pour les rendez-vous des déplacements, pour proposer de nouveaux exercices, pour s'investir dans la vie du club, dans la formation des plus jeunes, la prise de statistique pour les seniors, etc.

Cependant, l'investissement n'est pas toujours montré, il convient alors d'établir une relation avec les "timides", d'aller vers eux absolument. Cela est très important. **L'adolescent qui ne perturbe jamais les séances est peut être celui qui souffre le plus** et qui demande le plus d'attention.

Rôle du groupe

D'autre part, *le groupe représente un élément important pour l'adolescent*. La vie du club en est une illustration flagrante. **C'est l'âge des comparaisons** (celui qui attaque le plus fort, celui qui, par exemple, tente une "feinte" à l'attaque). C'est l'âge du sentiment d'appartenance au groupe, de **l'affiliation** (le "Nous" contre "Eux"). L'équipe va se construire des **normes** de fonctionnement (investissement dans l'entraînement ou non), des **valeurs** (dans telle équipe le meilleur joueur est celui qui attaque le plus fort, dans une autre celui qui défend le mieux), **des rites** (cri avant les matchs) et **une vie extra-sportive** (rencontre à l'extérieur et sorties nocturnes). Cela peut se construire assez rapidement et peut surprendre l'entraîneur non attentifs à ces changements.

En général, ces modifications marquent un certain décalage entre l'entraîneur et les adolescents en ce qui concerne l'engagement dans la pratique du sport. Ces adolescents cherchent à se copier (si un joueur tente une difficulté les autres essayeront), à montrer leurs forces (taper fort plutôt que faire le point). Par ailleurs, ils sont susceptibles aux remarques (la "chambre des adversaires") et aux situations d'échecs dans le jeu (se faire contrer est particulièrement dévalorisant). Ainsi, ces adolescents semblent parfois manifester des comportements et des attitudes contraires à la pratique du sport et de sa logique d'efficacité.

CONCLUSION



Si cet article met en avant l'importance de l'adolescence dans le concept de formation du sportif, c'est plus parce que l'adolescence met en jeu de grands changements identitaires que parce que l'adolescence résumerait à elle seule la construction de l'identité. *En effet, le processus de formation sportive ne commence ni ne s'achève à l'adolescence.* (voir fiche vers le haut-niveau).