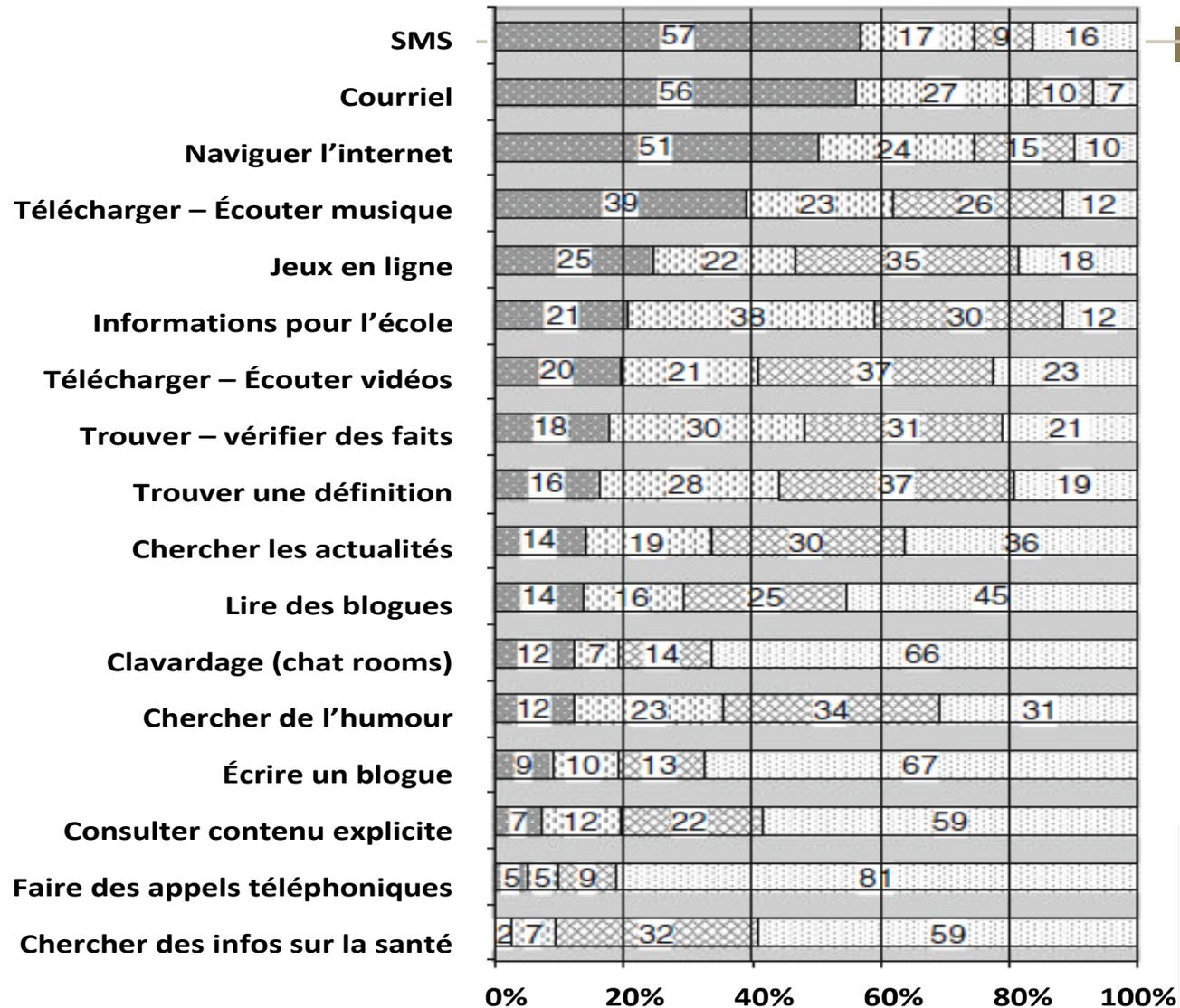




L'adolescence à l'ère numérique

Carl Bouchard, Ph.D., ps.éd.

La consommation numérique



Source : World Internet Project 2007

Tirée de Subrahmanyam et Smahel (2011)

Un survol des réseaux sociaux: l'exemple de Facebook

- A été fondé en 2004;
- Demeure le réseau social le plus populaire à l'échelle mondiale (selon Statista 2016);
- Comptait en moyenne 1,13 billion d'utilisateurs actifs quotidiennement en juin 2016;
- Les études montrent que les utilisateurs ont en moyenne près de 200 amis;
- Ce nombre tombe sous la barre des 50 lorsque l'on demande aux répondants d'identifier leurs véritables amis.

Un survol des réseaux sociaux: l'exemple de Facebook

Quels sont les motivations des utilisateurs?

- La motivation la plus fréquemment évoquée par les utilisateurs est le désir de garder le contact avec des amis et avec la famille;
- Vouloir se sentir moins seuls;
- Pour chasser l'ennui et faire passer le temps.

Un survol des réseaux sociaux: l'exemple de Facebook

Une revue systématique de la littérature fait ressortir deux grands besoins:

- Le besoin d'appartenance, qui renvoie au désir de s'affilier aux autres et de gagner leur acceptation sociale;
- Le besoin de présentation de soi, qui s'apparente à la gestion de sa propre image et au concept de désirabilité sociale.

Impacts de l'utilisation de Facebook

Les conséquences positives:

- On note l'effet sur le capital social de ses utilisateurs, notamment chez ceux qui ont une faible estime de soi;
- On trouve une relation positive entre le nombre d'amis Facebook et le soutien social perçu: le soutien social étant associé à un niveau de stress moins élevé;
- Représente une façon pour les jeunes de mieux se connaître et de s'affirmer;
- Les jeunes avec une faible estime de soi sont ceux qui seraient portés à en bénéficier le plus.

Impacts de l'utilisation de Facebook

Les conséquences négatives:

- Plus importantes pour les adolescents;
- Pour ce qui est de l'image corporelle, le fait d'avoir recours aux réseaux sociaux afin d'obtenir de l'information à l'égard de celle-ci est négativement associé à la satisfaction corporelle;
- L'utilisation intensive de Facebook prédit une augmentation de la solitude pour les individus qui consomment beaucoup de contenu de façon passive.

Impacts de l'utilisation de Facebook

Les conséquences négatives:

- Le stress: le besoin de réagir rapidement pour se « conformer »;
- Les utilisateurs qui y consacrent davantage de temps ressentent un plus grand niveau de stress et perçoivent une diminution de leur qualité de vie;
- On note une diminution de deux composantes du bien-être subjectif : comment une personne se sent et à quel point elle est satisfaite de sa vie.

Impacts de l'utilisation de Facebook

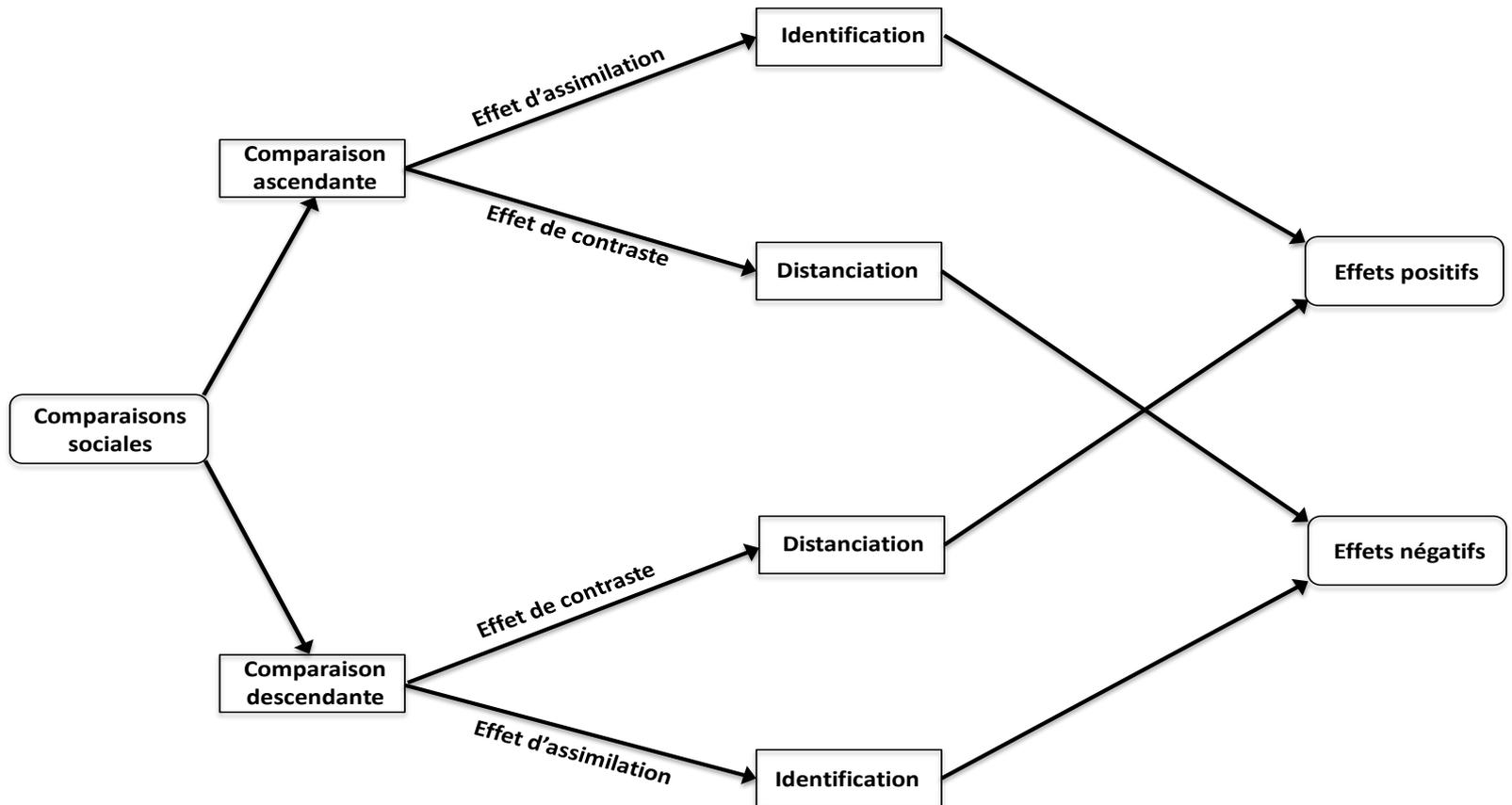
Les conséquences négatives:

- Plusieurs répondants rapportent vivre un stress lié au fait de ne pas être en mesure de se connecter;
- Les utilisateurs qui accordent plus d'importance à la gestion de leur image affichent davantage de symptômes cliniques de dépression;
- Les résultats quant aux liens possibles entre l'utilisation de Facebook et la dépression ne sont pas clairs.

Comparaison sociale sur Facebook

- Les gens ont besoin d'évaluer leurs opinions et leurs habiletés afin de vérifier où ils se situent par à rapport aux autres;
- « Quand on se compare, on se console »;
- Il y a les comparaisons ascendantes et descendantes;
- Il y a des processus d'identification et de distanciation.

Comparaison sociale sur Facebook



Le développement de l'adolescent

Quelques grandes lignes...

- Interaction importante: les demandes environnementales et les défis du développement;
- Distinguer ce que peut l'adolescent de ce qu'il veut;
- Le rythme des changements: différences interindividuelles versus intra individuelles;
- La poursuite d'une autre étape développementale: acquérir *l'autonomie*;
- Période critique pour une autre étape développementale: *l'identité*.

Le développement de l'adolescent

La puberté

Copyright 1996 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com



« À ton âge Tommy, le corps d'un garçon passe par des changements qui ne sont pas faciles à comprendre »

Le développement de l'adolescent

La puberté

- L'apparence physique aura un impact sur la popularité, les relations interpersonnelles ainsi que le besoin de performance de tout adolescent;
- Ils n'arrivent plus à se reconnaître dans un corps qu'ils ne considèrent pas encore comme le leur: le jeune se sent comme un enfant dans un corps d'adulte;
- Les adolescents ont besoin de plus de sommeil que les jeunes de 6-12 ans: sécrétion retardée de la mélatonine: *impact sur l'utilisation de la technologie.*

Le développement de l'adolescent

La puberté

- Près de 70% des adolescents seraient en manque de sommeil durant la semaine... et ils essaieraient de rattraper ce retard la fin de semaine.

Le développement de l'adolescent

Les hormones

- Celle qui nous intéresse le plus: testostérone;
- Les garçons qui ont un taux de testostérone élevé sont moins patients et plus irritables ce qui peut développer de façon indirect des comportements agressifs;
- Ils sont plus imposants physiquement et manifeste une plus grande dominance sociale;
- Pas clair pour les filles...

Le développement de l'adolescent

Les impacts de la puberté précoce et tardive

Puberté précoce

- Les filles sont fréquemment en lien avec des pairs plus âgés;
- Déclin de l'image corporel chez les jeunes filles;
- Pour les garçons: la puberté précoce est plus avantageuse que la puberté tardive;
- Cette précocité amène les garçons à être plus populaires, plus détendus et plus confiants.

Le développement de l'adolescent

Les impacts de la puberté précoce et tardive

Puberté tardive

- Affecte plus souvent les garçons;
- Pour les garçons, elle est associée à un état dépressif, à de faibles accomplissements, à une faible estime et confiance en soi ainsi qu'à une faible impression de bonheur;
- Ces garçons ont moins de relations sociales et place une plus grande importance à la réussite.

Le développement de l'adolescent

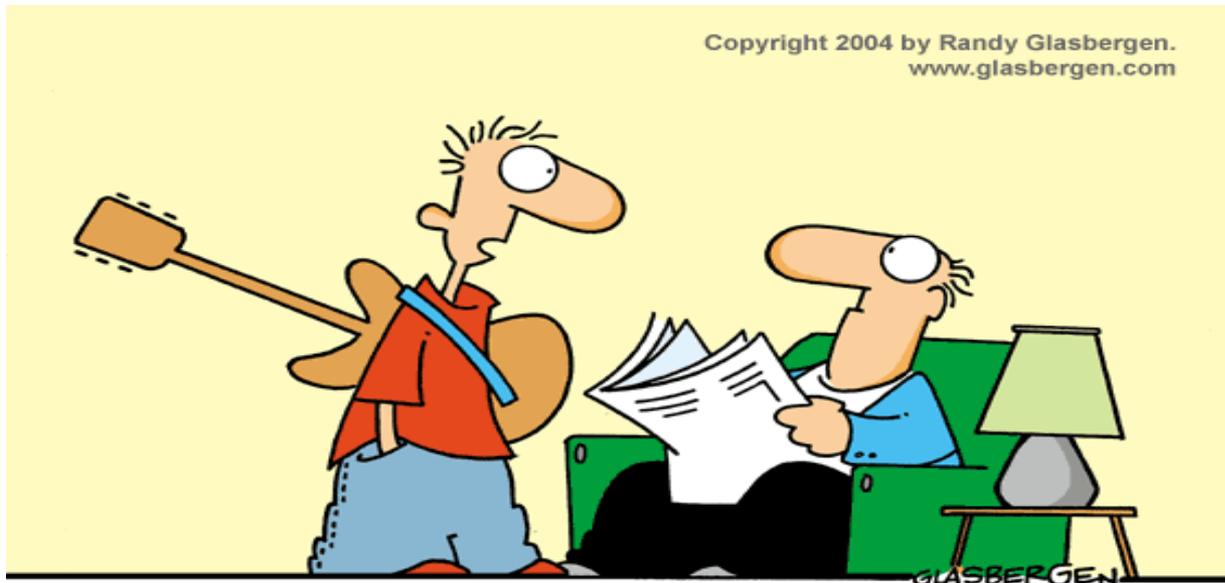
Les impacts de la puberté précoce et tardive

Puberté tardive

- Pour les filles, le retard pubertaire les amène à être plus provocatrice, car elles ne se sentent pas liées à leur groupe d'âge

Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif



« Maman dit que je devrais pratiquer l'abstinence: je vais donc m'abstenir de tondre le gazon, faire des tâches ménagères et garder ma petite sœur. De cette façon, je serai vraiment bon à m'abstenir si quelque chose arrive »

Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif

- Développement de la pensée abstraite;
- Formulation d'hypothèses et d'explications sur le fonctionnement des choses de la vie;
- Besoin de connaître les raisons d'une action ou d'une demande;
- Développement identitaire: le projet futur;
- Le cerveau en changement...

Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif

- Le cortex préfrontal a des fonctions particulières chez l'adolescent: Il gère le raisonnement, la prise de décision et le contrôle de soi;
- Il régularise les émotions, et par le fait même, la production des comportements appropriés;
- Le cerveau en changement: élagage des synapses (pruning) et myélinisation des axones;
- Changements s'opérant du lobe occipitale vers le lobe frontal.

Le développement de l'adolescent

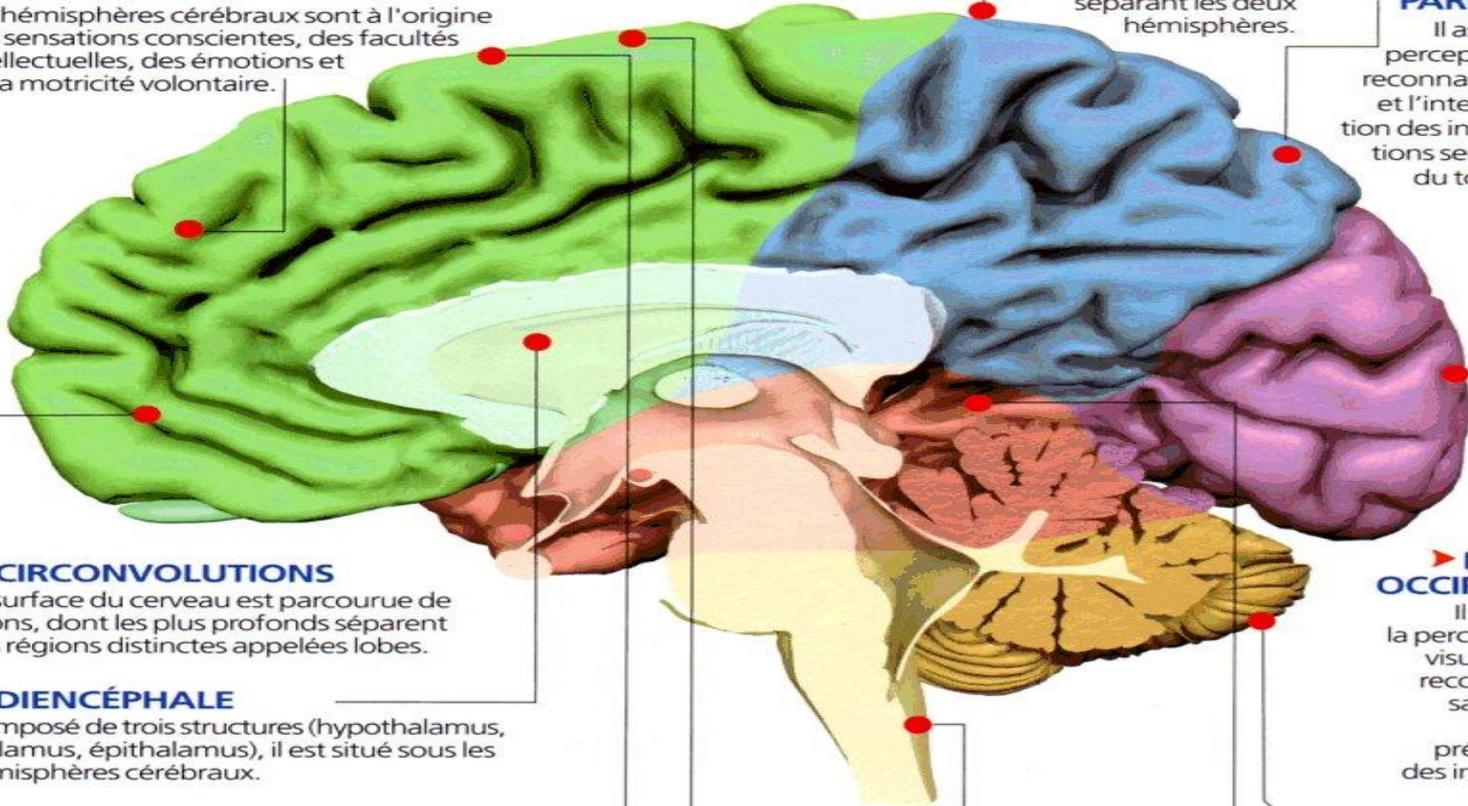
► HÉMISPÈRE CÉRÉBRAL

Les hémisphères cérébraux sont à l'origine des sensations conscientes, des facultés intellectuelles, des émotions et de la motricité volontaire.

► **SCISSURE**
séparant les deux hémisphères.

► LOBE PARIÉTAL

Il assure la perception, la reconnaissance et l'interprétation des informations sensibles du toucher.



► CIRCONVOLUTIONS

La surface du cerveau est parcourue de sillons, dont les plus profonds séparent des régions distinctes appelées lobes.

► DIENCÉPHALE

Composé de trois structures (hypothalamus, thalamus, épithalamus), il est situé sous les hémisphères cérébraux.

► LOBE FRONTAL

Il est considéré comme le siège de la pensée, de la volonté, de la planification, du sens moral et de la motricité volontaire.

► CORTEX

C'est la couche externe du cerveau, composée de substance grise.

► LOBE OCCIPITAL

Il assure la perception visuelle, la reconnaissance et l'interprétation des images.

► TRONC CÉRÉBRAL

Il contrôle des fonctions vitales comme la régulation de la respiration et du rythme cardiaque.

► LOBE TEMPORAL

Il assure la perception, la reconnaissance et l'interprétation des sons purs ou complexes (parole, musique...).

► CERVELET

Relié au tronc cérébral, il est impliqué dans la coordination des mouvements et le maintien de l'équilibre.

Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif

- Lobe frontal: la moitié des connexions synaptiques seraient effacées pendant la puberté et prendraient jusqu'à 7 ans à se reformer;
- Résultats: difficultés à discerner le bien du mal, à gérer les impulsions, à évaluer les conséquences potentielles des actions entreprises.

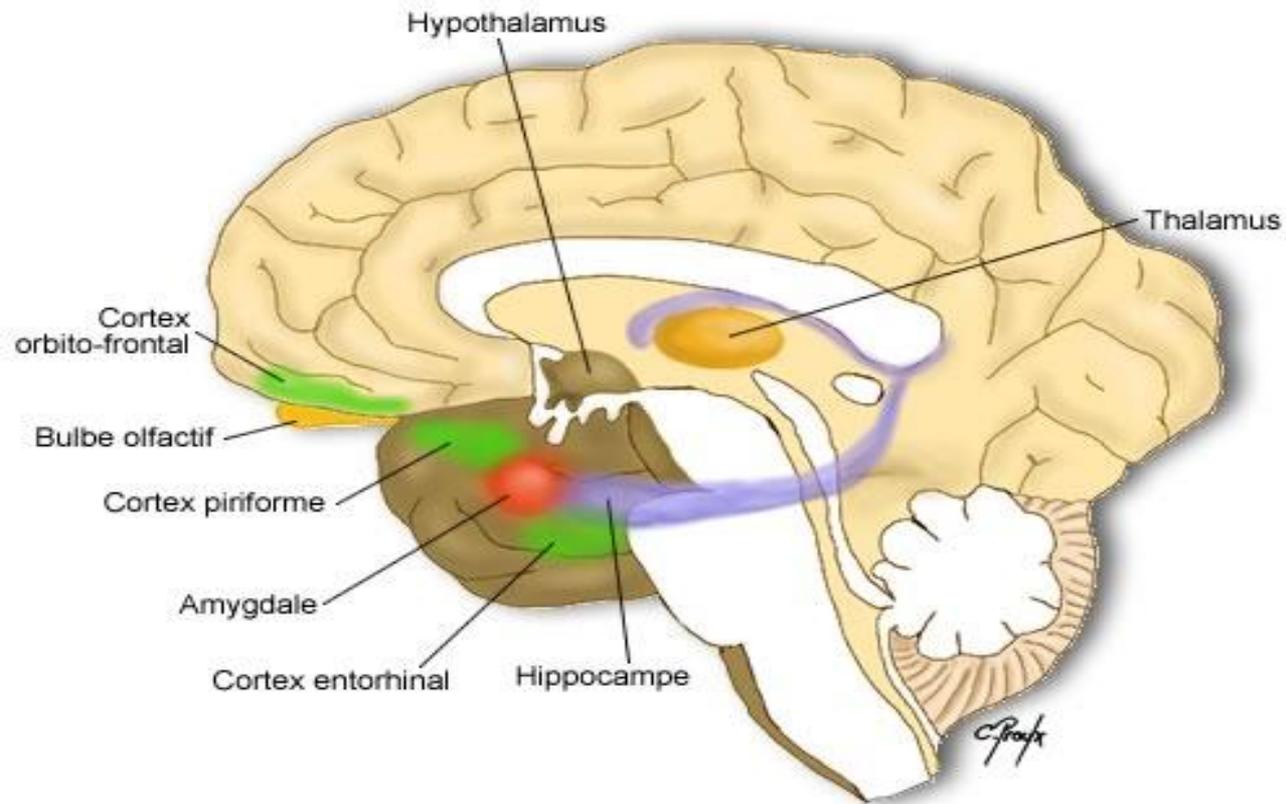
Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif

- Le système limbique (hypothalamus, hypophyse et amygdale) gère quant à lui les comportements ainsi que les émotions comme la peur, l'agressivité et le plaisir;
- Le système limbique fait vivre des émotions à l'adolescent, mais son cortex préfrontal n'arrive pas à les régulariser, ce qui veut dire qu'il n'a pas encore de contrôle sur ces pulsions.

Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif



Le développement de l'adolescent

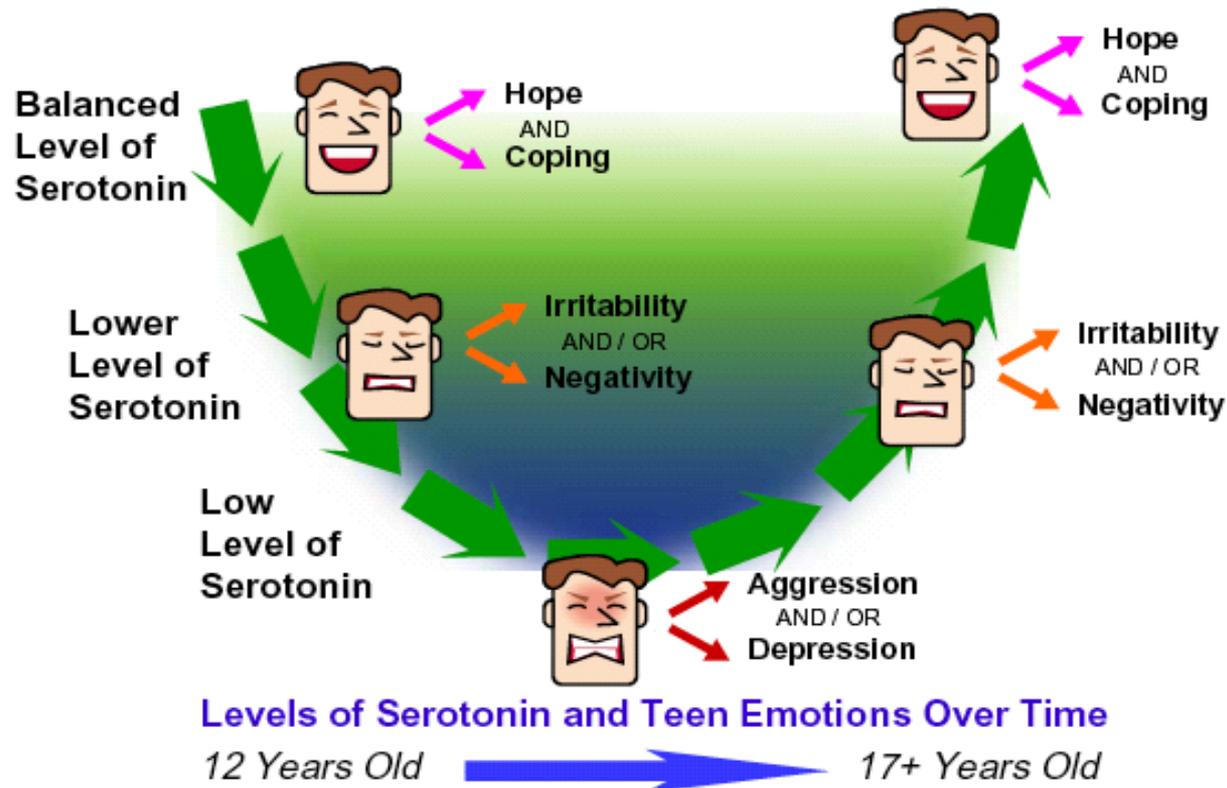
Le développement neurocognitif

- L'amygdale fait partie du système limbique et est considérée comme le siège des émotions;
- Elle agit sur la sérotonine et la dopamine qui sont des neurotransmetteurs essentiels chez l'être humain;
- La dopamine régularise les comportements d'exploration et la recherche du plaisir;
- Si un adolescent a trop de dopamine dans son corps, il aura tendance à prendre davantage de risques et à rechercher les sensations de plaisir.

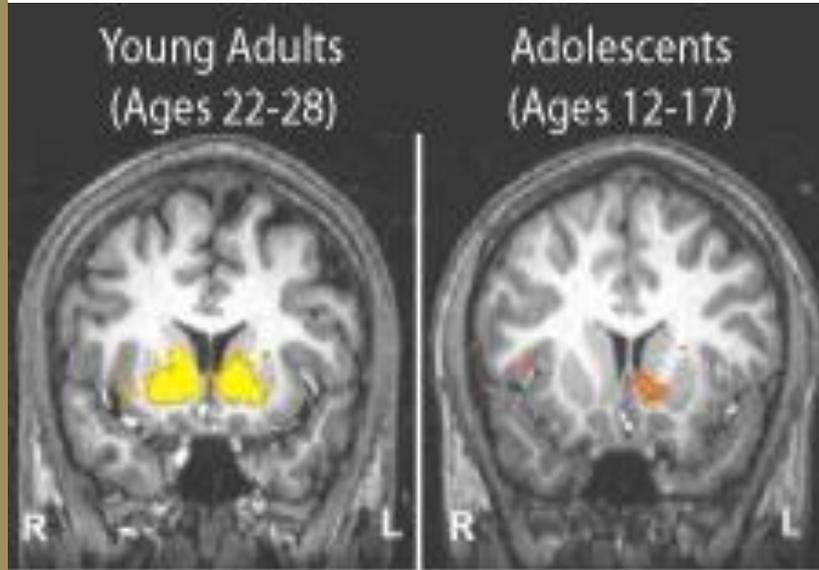
Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif

- La sérotonine régularise l'humeur



Le développement de l'adolescent



Source: NIH/National Institute On Alcohol Abuse And Alcoholism

- Le cerveau des jeunes adolescents montrent moins d'influx nerveux aux récompenses que celui des adultes;
- Les « j'aime ou like » des réseaux sociaux sont de puissants renforcements;
- L'intensité des récompenses et des renforcements doit donc être plus forte

Le développement de l'adolescent

Le développement neurocognitif

- En résumé, l'adolescent est impulsif dans ses réactions, considère moins les conséquences potentielles de ses actions et a besoin d'un niveau d'excitabilité très élevé;
- Nous avons donc un rôle à jouer quant à l'utilisation des réseaux sociaux par les jeunes.

Le développement de l'adolescent

Les relations avec les enseignants

- Moins les enseignants croient aux habiletés d'apprendre des élèves et en leurs propres habiletés à enseigner, moins les élèves vont s'engager dans leur apprentissage et plus ils vont développer un sentiment d'impuissance (et autres émotions négatives);
- Ils vont également moins s'engager sur le plan des interactions avec les adolescents.
- Les élèves ne peuvent ainsi développer un sentiment d'appartenance et d'autonomie.

Le développement de l'adolescent

Les relations avec les enseignants

- La recherche montre que les enseignants du secondaire éprouvent plus fréquemment un faible sentiment d'auto-efficacité que ceux du primaire (mismatch);
- Les enseignants du secondaire ont une plus forte tendance à vouloir contrôler les comportements des élèves que ceux du primaire.

Le développement de l'adolescent

Les relations avec les enseignants

- Les résultats de recherche montrent que la perception de relation positive de l'élève avec ses enseignants diminue au secondaire;
- Hypothèse: le fait de quitter un contexte d'apprentissage avec un seul enseignant (transition);
- À éviter à tout prix: rabaisser les adolescents.

1. Mon professeur a beaucoup de temps pour moi.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
2. Mon professeur est juste avec moi.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
3. Les attentes de mon professeur sont beaucoup trop élevées.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
4. Mon professeur se soucie de comment ça va, pour moi, à l'école.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
5. Mon professeur n'explique pas pourquoi on doit apprendre certaines choses à l'école.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
6. Les règles de ma classe sont claires.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
7. Mon professeur ne semble pas avoir assez de temps pour moi.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
8. Mon professeur n'est pas juste envers moi.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
9. Mon professeur pense que ce que je dis est important.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
10. Mon professeur aime plus les autres élèves de ma classe que moi.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
11. Mon professeur m'interrompt lorsque j'ai quelque chose à dire.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
12. Mon professeur n'explique pas clairement ce qu'il/elle attend de moi à l'école.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
13. Mon professeur essaie de contrôler tout ce que je fais.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux
14. Mon professeur aime être avec moi.	TOTALEMENT vrai	PLUTÔT vrai	PLUTÔT faux	TOTALEMENT faux

Le développement de l'adolescent

Les relations avec les pairs

- L'amitié répond à un besoin de désinvestissement parental, d'autonomie, d'émancipation et d'individualisation;
- La majorité des relations d'amitié au début de l'adolescence sont avec des personnes de même sexe. Ces relations homogènes ont lieu jusqu'à l'âge de 14-16 ans et sont basées sur une confiance mutuelle (comparer ce qui est vécu);
- L'adolescent peut aussi rechercher quelqu'un du même sexe qui vit des choses différentes afin de se compléter.

Le développement de l'adolescent

Les relations avec les pairs

- Les relations hétérogènes commencent à se développer lorsque les adolescents atteignent leur maturité sexuelle;
- Les jeunes testent leur capacité de séduction, leur féminité, leur masculinité: danger des réseaux sociaux (surtout les filles);
- Âge moyen des premières relations sexuelles: 15 ans (près de 60% entre 15 et 19 ans).

Le développement de l'adolescent

Les relations avec les pairs

- L'importance et le risque des groupes
 - ❖ Le groupe institutionnel (équipes sportives)
 - ❖ Les groupes spontanés: se caractérisent par l'homogénéité de l'âge, de sexe et d'origine
 - ❖ Les quasi-groupes: se compose d'individus hétérogènes par leurs âges et leurs sexes(peu d'interaction, spontanés)
 - ❖ Les bandes: fonction spécifique et souvent liés à la délinquance

Le développement de l'adolescent

En résumé

- Les pairs influencent fortement certaines décisions personnels touchant: les vêtements, les relations sociales à privilégier et les activités lors des temps libres;
- Les adultes demeurent toutefois très importants, même si cela ne paraît pas (!), en ce qui concerne les décisions morales et conventionnelles;
- Les adultes jouent un rôle très important quant à l'utilisation de la technologie.

Cinq stratégies pour favoriser la motivation des élèves au secondaire

- **1- Présentez les activités de manière à générer l'enthousiasme**
 - Expliquez comment une activité/tâche pourra s'avérer utile dans l'avenir;
 - Reliez les nouveaux apprentissages à ceux préalablement effectués ;
 - Ralliez l'enthousiasme des élèves en les préparant avant une tâche difficile .

Cinq stratégies pour favoriser la motivation des élèves au secondaire

- **2- Utilisez des pratiques d'enseignement efficaces**
 - Ajustez votre style de présentation;
 - Impliquez activement les élèves;
 - Assurez-vous d'augmenter les chances de succès;
 - Offrez de la rétroaction rapidement.

Cinq stratégies pour favoriser la motivation des élèves au secondaire

- **3- Profitez de toutes opportunités permettant d'accorder de l'attention (inconditionnelle)**
 - Accueillez et saluez les élèves;
 - Invitez les élèves à vous consulter s'ils ont besoin d'aide;
 - Lorsque le temps le permet, suscitez des conversations (intérêts personnels);
 - Rétablissez les voies de communication après des interventions comportementales.

Cinq stratégies pour favoriser la motivation des élèves au secondaire

- **4- Offrez de la rétroaction positive de diverses manières**
 - Les rétroactions doivent être spécifiques et explicites;
 - Les rétroactions doivent être contingentes:
 - **Premier apprentissage**
 - **Apporte de la fierté**
 - **Nécessite effort**
 - Les rétroactions doivent être adaptées à l'âge de l'élève.

Cinq stratégies pour favoriser la motivation des élèves au secondaire

■ 4- Offrez de la rétroaction positive de diverses manières

- Que faire avec les étudiants qui réagissent négativement aux rétroactions?

- Ne rien faire (si c'est momentané)
- Au moment approprié, faites un retour et questionnez l'élève à ce sujet et tentez, ensemble, de trouver une solution
- Modifiez la forme, le moment, le contexte des rétroactions
- Favorisez l'interaction à la rétroaction

Cinq stratégies pour favoriser la motivation des élèves au secondaire

- **5- Planifiez d'interagir plus souvent lorsque les élèves se comportent de façon adéquate**
 - Chaque fois que vous avez une interaction négative avec un élève, dites-vous que vous lui devez trois interactions positives;
 - Identifiez des moments spécifiques pendant lesquels vous ferez vos interactions;
 - Faites un balayage visuel afin d'identifier des comportements appropriés pouvant être renforcés.



Merci!

boucca03@gmail.com