

Ados : un cerveau... immature !

David Servan-Schreiber

A 18 ans, Benoît emprunte la voiture de son père pour partir en vacances avec des amis. A 2 heures du matin, il roule à 180 km/h sur une route de campagne, la musique pulse dans tout son corps, le marquage blanc de la route défile comme dans un jeu vidéo. Derrière lui, les filles se sont endormies, la tête posée sur l'épaule de leur copain. La vitesse, la musique, les copains, les filles...

Benoît a un sentiment de contrôle total, de moment parfait. Puis un virage trop serré qu'il ne voit pas arriver. La voiture file tout droit, plonge au-dessus d'un fossé et s'écrase contre un arbre. Personne n'est blessé, mais c'est un miracle. Henri, son père, est consterné : comment Benoît a-t-il pu prendre de tels risques ?

Florence harangue sa fille de 15 ans pour la énième fois : « Qu'est-ce que tu fais encore au téléphone ? Nous étions d'accord : tu n'appelais tes copines qu'après avoir fait tes devoirs ! » Nadia hausse les épaules et marmonne en triturant l'anneau qui lui traverse le nombril. En sortant de la chambre de sa fille, Florence se sent une fois de plus impuissante et désemparée. N'y a-t-il pas moyen de lui faire comprendre ce qui est important pour elle ?

Goût du risque, recherche de sensations fortes, incapacité à se motiver pour ce qui est important, soumission irréfléchie au groupe de copains, accès de colère... Mais que se passe-t-il donc dans la tête des adolescents ? Une nouvelle génération de chercheurs en neurosciences se pose la question : leur cerveau est-il bien le même que celui des adultes ? Et la réponse est surprenante : absolument pas !

Depuis Jean Piaget épistémologue et psychologue suisse, (1896-1980), on pensait que le développement du cerveau et de ses fonctions était à peu près terminé vers l'âge de 12 ans. A ce moment-là, en effet, le cerveau a atteint sa taille définitive. Mais l'amélioration des techniques d'imagerie cérébrale prouve aujourd'hui que la maturation du cerveau est incomplète jusqu'à 20, voire 25 ans...

Le cortex préfrontal – celui qui donne à l'humain son front bombé qui le distingue des grands singes – est responsable du contrôle de nos pulsions et de notre capacité à nous projeter dans l'avenir. Or, selon le docteur Jay Giedd, de l'Institut de la santé américain, à Washington, le « câblage » de sa substance blanche – la gaine des neurones qui assurent une conduction fiable des influx nerveux – n'arrive pas à maturité avant l'âge de 20 ans en moyenne (J.N.Giedd et coll., "Brain Development During Childhood and Adolescence : a Longitudinal MRI Study", in "Nature Neuroscience", 1999).

Dès la puberté en revanche, vers 12 ans, les ovaires et les testicules commencent à fonctionner à plein régime. Les hormones qu'ils libèrent dans la circulation baignent les neurones du cerveau émotionnel et stimulent le besoin de s'affirmer, d'être pris au sérieux, de découvrir ce qui existe au-delà des frontières familiales et de tester son appartenance au groupe.

Il y a donc un décalage entre la maturation hormonale, qui pousse les enfants à prendre des risques, et la maturation de la région du cerveau, qui pourrait leur permettre de réfléchir avant de se lancer... C'est sans doute l'une des raisons pour lesquelles les deux premières causes de mortalité chez les adolescents sont les accidents et le suicide.

D'après Laurence Steinberg, professeur de psychologie à l'université de Temple, à Philadelphie, cette séquence « hormones-d'abord, cortex-frontal-ensuite » pourrait être comparée à une voiture que l'on démarre et que l'on met entre les mains de quelqu'un qui ne sait pas encore conduire ("Examining the Teen Brain", in "Time Magazine", 5 mai 2004.). D'ailleurs, si la science a mis longtemps à reconnaître cette étape tardive dans la maturation du cerveau, les compagnies de location de voitures, elles, ne s'y sont pas trompées : la plupart ne louent pas de voitures aux moins de 25 ans...

Alors, comment aider nos enfants à traverser cette période délicate ? Pour les aider à compenser leur manque de contrôle, il faut pouvoir les guider en leur offrant des activités structurées (heures de devoirs, périodes de repas, périodes de sport, périodes de télévision ou de jeux). Il faut aussi pouvoir parler avec eux des sujets délicats : déceptions en amitié ou en amour, sorties, alcool, drogues, etc.

Mais, justement, ce dont les adolescents se plaignent le plus, c'est d'être constamment houspillés par leurs parents qui leur répètent les mêmes injonctions à longueur de temps ; ce à quoi ils répondent en se retirant dans le silence ou la bouderie. Avant de leur parler, il faut donc savoir les écouter. Une étude de l'université de l'Illinois suggère que plus les adolescents se sentent écoutés par leurs parents, plus ils sont réceptifs à ce qu'on leur dit (J.P. Caughlin et R.S. Malis, "Demand/Withdraw Communication Between Parents and Adolescents : Connections with Self-Esteem and Substance Use", in "Journal of Social & Personal Relationships", 2004).

Il faudrait donc commencer par s'ouvrir à ce qui les préoccupe eux, plutôt que de se concentrer sur ce qui nous inquiète nous. Et il n'y aura pas de court-circuit à la recette de toutes les relations importantes de notre vie : une bonne dose de patience et d'amour...

décembre 2004