

ACCOMPAGNER LES NOUVELLES GENERATIONS : LES NOUVEAUX CODES

Synthèse de la conférence FEMDH du 31 MAI 2022

Dr Olivier REVOL. Pédopsychiatre. Chef de service psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent au CHU de LYON. Auteur.

1. Impact psychologique du COVID sur les enfants et les adolescents.

En 2021, il y a eu une augmentation très importante des troubles psychiques des 15-25 ans (+40%)

On constate une augmentation des tentatives de suicide des adolescents de moins de 15 ans : +10% chez les garçons, +50% chez les filles. (Santé Publique France. Dec. 2021)

Les causes :

* **le climat incertain lié à l'épidémie** (« une guerre », un ennemi invisible, d'où une augmentation de l'anxiété et de la dépression dès le début de la pandémie, les réponses émotionnelles des adolescents dépendant en partie de celles des adultes référents).

* **les restrictions dues au confinement** : au début lors du premier confinement, il n'y a pas eu trop de problèmes. La rupture a été brusque et imprévue, des consignes simples ont été données pour gérer la crise. Pas de troubles psychologiques constatés. La période a même été plutôt bénéfique pour les enfants à besoins spécifiques type HPI). Puis alors que le confinement se prolongeait, des situations compliquées ont pu être créées par le télétravail, la cohabitation parents-enfants à la maison, le travail en visio avec développement d'addictions, de troubles alimentaires, de troubles anxieux, de maltraitance. Le déconfinement a pu s'avérer compliqué : « le syndrome de la cabane » a pu être observé (difficulté de retrouver la vie d'avant avec des enfants inquiets à l'idée de sortir de leur bulle). On a constaté alors les prémices de séquelles psychiques.

* **une adolescence contrariée par la pandémie** : alors que l'adolescence est habituellement caractérisée par la liberté, l'autonomie, la convivialité, l'opposition, les projets et l'accélération du temps, la pandémie a signifié pour les ados restrictions, dépendance, isolement, obéissance, incertitude, suspension du temps. La pandémie a été un révélateur des différences, des inégalités sociales, des vulnérabilités cognitives et affectives, des conflits entre générations.

2. Comment accompagner les enfants du 21^{ème} siècle qui vivent avec de nouveaux codes ?

L'adolescence dans la vie adulte est une histoire universelle, une quête vers l'autonomie, une transition (un PASSAGE, un PAS-SAGE, un PASSE-AGE ?). Cette transition dure jusqu'à 25 ans, âge de maturation complète du cerveau (augmentation de la substance grise jusque 11 ans, après 11 ans dégradation des neurones, ceux qui ne servent pas). Avant 25 ans, le cortex frontal est immature, le jeune a des difficultés à concevoir et planifier le long terme, il a besoin de résultats immédiats, il manque de flexibilité mentale et a des difficultés à résister à la tentation.

« Une génération est un groupe de personnes qui ont été modelées par les temps dans lesquels ils ont grandi ». L'approche générationnelle s'intéresse aux groupes sociaux qui ont connu des expériences similaires (parents de la même génération, influences politiques, socio-culturelles, économiques, vision du monde et croyances différentes de la génération précédente).

1945-1960 : les baby-boomers. Explosion des naissances, respect de l'autorité et de la structure hiérarchique, Mai 1968, sentiment d'appartenance à l'entreprise, vie centrée sur le travail et la valorisation sociale liée à la carrière, nostalgiques d'une jeunesse qu'ils veulent garder leur à tout prix, n'ont jamais eu à faire face aux conséquences de leur mode de vie. Ils ont vécu les 30 glorieuses et les 4P : Prospérité, Progrès, Plein emploi, Paix. Leurs valeurs :
DEVOIR/FAMILLE/TRAVAIL/COUPLE

1960-1980 : les X. Une génération qui s'est battue pour ses libertés et les a obtenues avec brio. La vie n'est plus un long fleuve tranquille (augmentation des divorces, précarité du marché de l'emploi). Pour réussir dans la vie, il faut s'accrocher à un poste. La génération X est un peu dans le creux de la vague. Ils sont loyaux, ont le sens de l'autorité et de la hiérarchie, ils ont un manque de confiance dans les valeurs traditionnelles et dans les institutions, ils sont matérialistes et ont de faibles capacités de communication. Leurs valeurs :

AVOIR/TRAVAIL/FAMILLE/STATUT SOCIAL

1980-2000 : les Y (21-40 ans). Ils subissent un changement radical, une modification des transmetteurs de valeurs, un affaiblissement du rôle de l'école, de la famille, de l'armée, de la religion. Importance des forums de discussion, des réseaux sociaux. Ils subissent l'influence des pairs plutôt que des pères. Il y a chez eux une inversion dans la hiérarchie : pour la première fois dans l'histoire les adolescents enseignent quelque chose à leurs parents (comment utiliser les moyens de communication, les nouvelles technologies). Leurs valeurs :

VIVRE/EQUILIBRE VIE PRIVEE VIE PROFESSIONNELLE

NB : ces générations ont des modes de communication différents : les baby-boomers écrivaient, les X téléphonaient, les Y envoient des e-mails, les Z envoient des textos. Et toutes ces générations travaillent ensemble en 2020.

Après 2000 : les Z (moins de 22 ans) les « millenials ».

Leur « mutation » trouve son origine dans l'éducation. Ce sont des « enfants-rois », surinvestis et surprotégés par les adultes. Ils sont très désirés, presque « choisis », adulés, aimés et encensés de façon démesurée. Ils ont peu l'habitude d'être critiqués même devant des comportements inadaptés. Ils sont protégés du sentiment d'échec et forment une génération très narcissique. Devenus adolescents, ces « enfants-rois » sont davantage en détresse face aux difficultés (ils sont peu confrontés à l'échec et ne sont pas habitués à attendre). Ils se sentent tout de suite blessés à la moindre critique. Ces enfants sont surprotégés par des parents qui se sentent coupables de n'être que peu présents. Les parents s'impliquent et sont prêts à intervenir dans tous les aspects de leur vie à tous les moments (les « parents hélicoptères »). « *L'adocrastination est l'art de remettre au lendemain ce que ta mère fera finalement à ta place !* » Ces enfants sont consultés sans cesse sur tous sujets, par des parents prêts à répondre à toutes leurs questions. Ils ont appris à se considérer comme des partenaires à égalité avec les adultes.

Quels sont les risques pour ces enfants surinvestis ? Ils n'ont pas développé une grande confiance en eux, ils éprouvent des difficultés à prendre des décisions, ils restent plus longtemps dépendants, ils attendent un retour positif sinon ils l'interprètent comme un retour négatif ! Et ces habitudes perdurent dans l'entreprise.

La société a évolué : nous sommes passés du passé simple au futur incertain. Le présent est dès lors compliqué ! Les jeunes veulent « tout plus vite et tout, tout de suite ». « Si c'est ça la vie, je commence par le dessert » : se faire plaisir avant tout « profiter ! ». Et leur épanouissement personnel n'est pas négociable.

Ces jeunes contemporains d'internet considèrent les écrans comme faisant partie de leur vie (une extension de leur cerveau). Ils utilisent Google pour travailler, reçoivent l'information en direct (via les réseaux sociaux), ils refusent d'apprendre par cœur ce qui est disponible sur internet et ce qui sera déjà dépassé quand ils travailleront. Ils ont appris par essais-erreurs via les jeux vidéo.

La génération Z a pour caractéristique d'être systématiquement connectée aux réseaux sociaux, ont l'habitude d'utiliser plusieurs écrans simultanément. Ils ont souvent un sens de l'humour et de la dérision assez développés.

Les enfants de la génération Z sont libres : rien ne leur appartient, tout s'emprunte : livres, voiture, planète... Ils sont citoyens du monde : pas de frontières, libre-circulation, avions low-cost. Ils sont à la recherche d'une identité sociale : désintéressés pour les divisions sociales traditionnelles liées à l'âge, au genre, à la religion, au statut social... Les réseaux sociaux ont remplacé les partis politiques et les syndicats. De nature optimiste ils pensent trouver du travail dans les pays émergents. Ils sont tolérants et très sensibles (« emo-boomers »). Leurs valeurs :

COMMUNICATION/CONNEXION/COLLABORATION/CREATIVITE

« Leur manière d'être, à la fois connectée, horizontale et créative, innerve tout dans notre société... Ils sont en train de changer la manière de travailler, de voyager, d'apprendre, de consommer. Est-ce que ça les rend meilleurs ? Je l'ignore. Mais ils sont différents. Les comprendre est crucial : notre monde est en train de glisser vers le leur... » Michel Serres, Petite Poucette, 2012.

3. Accompagner les nouvelles générations : comprendre et s'adapter

Il nous faut comprendre leur langage et ses subtilités : ça va, vite fait, je suis choqué, j'avoue, cela ne se fait pas, vous n'êtes pas prêts... pour

S'adapter en ajustant le rapport thérapeutique (ou pédagogique) :

- Ils vivent dans l'instant présent : il faut donc leur proposer des solutions rapides et des résultats visibles.
- Ils préfèrent comprendre plutôt qu'apprendre : il vaut mieux convaincre plutôt que contraindre.
- Ils savent plus de choses que leurs parents : accepter de se laisser enseigner !
- Ils acceptent l'erreur et ne diabolisent pas l'échec : ne pas avoir peur de leur dire « je ne sais pas ».
- Ne se formalisent pas avec les rapports hiérarchiques : il faut s'adresser directement à eux.
- Ils sont habitués à une grande réactivité : utiliser leurs outils de communication !
- Ne pas oublier les spécificités des filles : se plaignent rarement, internalisent leurs souffrances, les expriment moins que les garçons.

Soigner les adolescents n'est pas une mission impossible mais nécessite donc de connaître leurs codes. Et plus que jamais répondre à leur question implicite : Y-a-t-il un pilote dans l'avion ?