

GUIDE POUR FAVORISER UNE SOCIALISATION DYNAMIQUE CHEZ LES ADOLESCENT.ES

D'après une idée de : Jasmin Roy



**Recherche,
conception
et rédaction :**

Catherine Laurier
Katherine Pascuzzo
Rémi Paré-Beauchemin
Jean-Sébastien Bourré

LA CONSTRUCTION DE SENS

Le parcours de vie des adolescent.es consiste en une séquence d'événements et d'expériences qui se cumulent et se succèdent. Des événements particulièrement difficiles et qui sortent parfois même de l'ordinaire peuvent venir modifier leur parcours en affectant leurs capacités d'adaptation. Toutefois, de ces événements particulièrement difficiles et inhabituels peuvent aussi naître des changements, voire des transformations importantes et positives. Dans ce contexte, les défis et les demandes d'adaptation liés à la pandémie peuvent devenir des opportunités de croître et de grandir si ceux-ci sont abordés de la bonne façon. Ces changements et ces transformations positifs peuvent, par exemple, toucher les sphères de l'identité personnelle (ex. : optimisme envers les possibilités de la vie, confiance en soi), les relations avec les autres et les priorités dans la vie (ex. : le sens de la vie, la spiritualité), des sphères qui constituent toutes des enjeux fondamentaux à l'adolescence (Blackie et al., 2016 ; Tedeschi et Calhoun, 2004). Cette habileté de croître et de grandir suite aux événements difficiles est liée au *coping* positif (c.-à-d. la capacité de s'adapter de façon positive face aux événements difficiles) et à la résilience (c.-à-d. l'habileté à « rebondir » ou à se rétablir d'un stress), lesquels ont été identifiés comme des facteurs de protection vis-à-vis de l'anxiété et de la dépression durant la pandémie (Zhang et al., 2020). Par leur habileté à percevoir les défis comme des occasions de grandir, les adolescent.es peuvent passer d'une identité où ils se définissent comme une « victime » à une identité où ils se conçoivent plutôt comme un « survivant » de l'événement (Tedeschi et Calhoun, 2004). Dans le contexte de la pandémie, les jeunes pourraient alors ressentir qu'ils ont tiré du positif de cette période de bouleversement et ainsi en ressortir grandis et plus forts, voire vainqueurs face à cette situation.

Afin de parvenir à tirer du bon de la situation sans précédent que représente la pandémie de la COVID-19, un travail intérieur doit être entrepris afin de réexaminer les croyances et les pensées préexistantes vis-à-vis de la nouvelle réalité qui se présente afin de créer un sens au regard de la situation pré-pandémique. Cette recherche d'un sentiment de cohérence permet de mieux comprendre les événements stressants vécus et de leur donner un sens (Arya et Davidson, 2015 ; Lindström et Eriksson, 2010 ; Cam et Demirkol, 2019). L'objectif n'est pas de revenir à l'état et à la personne d'avant l'événement difficile, mais plutôt d'utiliser cet événement comme un levier de croissance pour enrichir qui l'on est et qui l'on devient. Par exemple, au lieu de classer l'événement comme étant entièrement et seulement négatif, cette quête de sens peut signifier de rechercher au sein de l'événement le potentiel d'en retirer différentes leçons de vie ou une connaissance approfondie sur soi-même ou sur ses relations avec les autres. Cette quête de sens favorise le sentiment de cohérence, lequel est associé à moins d'anxiété, de dépression et de désespoir, tout en étant associé à une meilleure santé mentale (Eriksson et Lindström, 2006 ; Généreux et al., 2020 ; Lindström et Eriksson, 2010 ; Remes, 2018).

Chez les adolescent.e.s, toutefois, cultiver un sentiment de cohérence peut être plus ardu, puisque leur identité est en pleine construction, leur processus identitaire ayant été de plus mis à rude épreuve durant la pandémie. Il est donc essentiel et nécessaire de cultiver chez ces adultes en devenir ce désir de « croître en temps de pandémie ». Pour y parvenir, il faut écouter les jeunes, les soutenir dans leur créativité et mettre en place des structures et des ressources pour les accompagner à cet effet. Par exemple, malgré les multiples répercussions que la pandémie a apportées aux jeunes, elle a aussi suscité chez certains d'entre eux une plus grande conscience sociale, de nouveaux intérêts, la découverte de talents personnels et de plus profondes ressources personnelles (Laurier et Pascuzzo, 2021). Ensemble, nous pouvons ainsi travailler à ce que la pandémie ne fragilise pas nos jeunes québécois, mais plutôt, qu'elle leur permette d'en ressortir avec une plus grande connaissance d'eux-mêmes, de leurs ressources et de leurs forces et, ainsi, qu'ils deviennent des adultes bienveillants pour notre société de demain.