









# Les grandes étapes du développement de l'adolescent de 12 à 16 ans

| Âge   | Transformations physiques   | Développement cognitif  | Développement affectif   | Développement social   |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>12-14 ans</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pousée de croissance dont le pic de vitesse se situe en moyenne vers 13 ans chez les filles et 14 ans chez les garçons.</li> <li>* Début du développement des organes génitaux externes.</li> <li>* Chez les filles, les premières règles apparaissent entre 6 et 12 mois après le pic de croissance.</li> <li>* Chez les garçons, les premières éjaculations se produisent vers 13-14 ans.</li> <li>* Apparition de troubles anorexiques chez 0,5 % des filles.</li> <li>* Augmentation des besoins de sommeil, ce qui explique les durées de sommeil beaucoup plus longues le week-end et pendant les vacances.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* La pensée se détache du concret : le réel devient un cas particulier de tous les possibles.</li> <li>* Possibilité de faire des déductions à partir d'hypothèses.</li> <li>* Capacité de dissocier des facteurs dans une épreuve de combinatoire.</li> <li>* Augmentation des capacités d'attention et de mémorisation.</li> <li>* Capacité de différencier sa pensée (réalité subjective) de la réalité extérieure et du point de vue des autres (début de la relativité).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les remaniements physiologiques peuvent entraîner des inquiétudes sur les plans physique et sexuel.</li> <li>* Les manifestations agressives, quand il y en a, reflètent une anxiété et/ ou une souffrance, et non un rejet des autres.</li> <li>* Construction de l'identité inséparable de la reconnaissance de soi par autrui.</li> <li>* Mise en scène de son identité en construction sur les réseaux sociaux électroniques, facilitée par la non implication physique et qui peut aller jusqu'à la construction d'avatars.</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Intériorisation des règles et début de la capacité à s'interroger sur leur signification et leur bien-fondé.</li> <li>* Préoccupation autour de la normalité et de la justice, en référence aux groupes de pairs (<i>qu'est-ce qui est normal, ne l'est pas, qu'est-ce qui est juste ou injuste ?</i>).</li> <li>* Formations de cliques (petits groupes de même âge et de même sexe partageant des activités communes, passant beaucoup de temps ensemble).</li> <li>* Soumission forte à des codes (vêtements, tatouages, musique, etc.).</li> <li>* Les relations amicales se différencient en fonction des caractéristiques des partenaires.</li> </ul>         |
| <p><b>15-16 ans</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Les seins ont acquis leur morphologie adulte chez les filles, de même que les organes génitaux chez les garçons.</li> <li>* À la fin de la croissance, la masse musculaire est deux fois plus importante chez les garçons et la masse grasseuse deux fois plus importante chez les filles.</li> <li>* Déstructuration du rythme alimentaire (pas de petit-déjeuner, grignotages, consommations ambulantes à la place des repas).</li> <li>* La maturation du cerveau se poursuit. Les zones qui traitent les émotions (système limbique) sont matures avant celles qui interviennent dans le contrôle, ce qui explique les débordements émotionnels et le goût du risque des adolescents.</li> <li>* La consommation de toxiques (alcool, drogues) entraîne la destruction de neurones.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Perfectionnement du raisonnement hypothético-déductif.</li> <li>* Dans un problème de combinatoire, l'adolescent sait faire varier un seul facteur en maintenant les autres constants.</li> <li>* La pensée est devenue formelle : elle porte sur les combinaisons possibles et non sur les objets eux-mêmes ; elle constitue une opération sur une opération (opération au second degré).</li> <li>* Développement de la métacognition : capacité de réfléchir sur le fonctionnement de la pensée et les possibilités de le contrôler et de le réguler.</li> <li>* Capacité à se représenter le futur à plus long terme.</li> <li>* Recherche de personnalisation de la pensée (liée à la différenciation par rapport aux autres).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Relations plus distantes avec les parents au profit du groupe de pairs.</li> <li>* Expérimentation de différents rôles dont l'issue doit être le dépassement de ces prises de rôle conflictuelles sous forme d'une identité acceptable (<i>qui suis-je vraiment ?</i>).</li> <li>* Les filles ont une moins bonne estime de soi que les garçons.</li> <li>* Augmentation de la durée de l'horizon temporel (projection dans le futur).</li> <li>* Premières relations amoureuses, avec éventuellement les premières relations sexuelles.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Idéalisation de membres du groupe de pairs ou d'adultes (hors famille) à la base d'identifications permettant le développement du sentiment d'identité.</li> <li>* Capacité à saisir la complexité des relations interpersonnelles.</li> <li>* Dans les jugements moraux, prise en compte plus importante des circonstances atténuantes.</li> <li>* Les nouvelles capacités intellectuelles favorisent le jugement critique et l'adoption d'une morale autonome.</li> <li>* Expérimentation dans le groupe des divers rôles (leader, exclus, soumis, soutien, etc.)</li> <li>* Attrait pour la transgression pouvant aboutir à des conduites à risque.</li> </ul>  |