

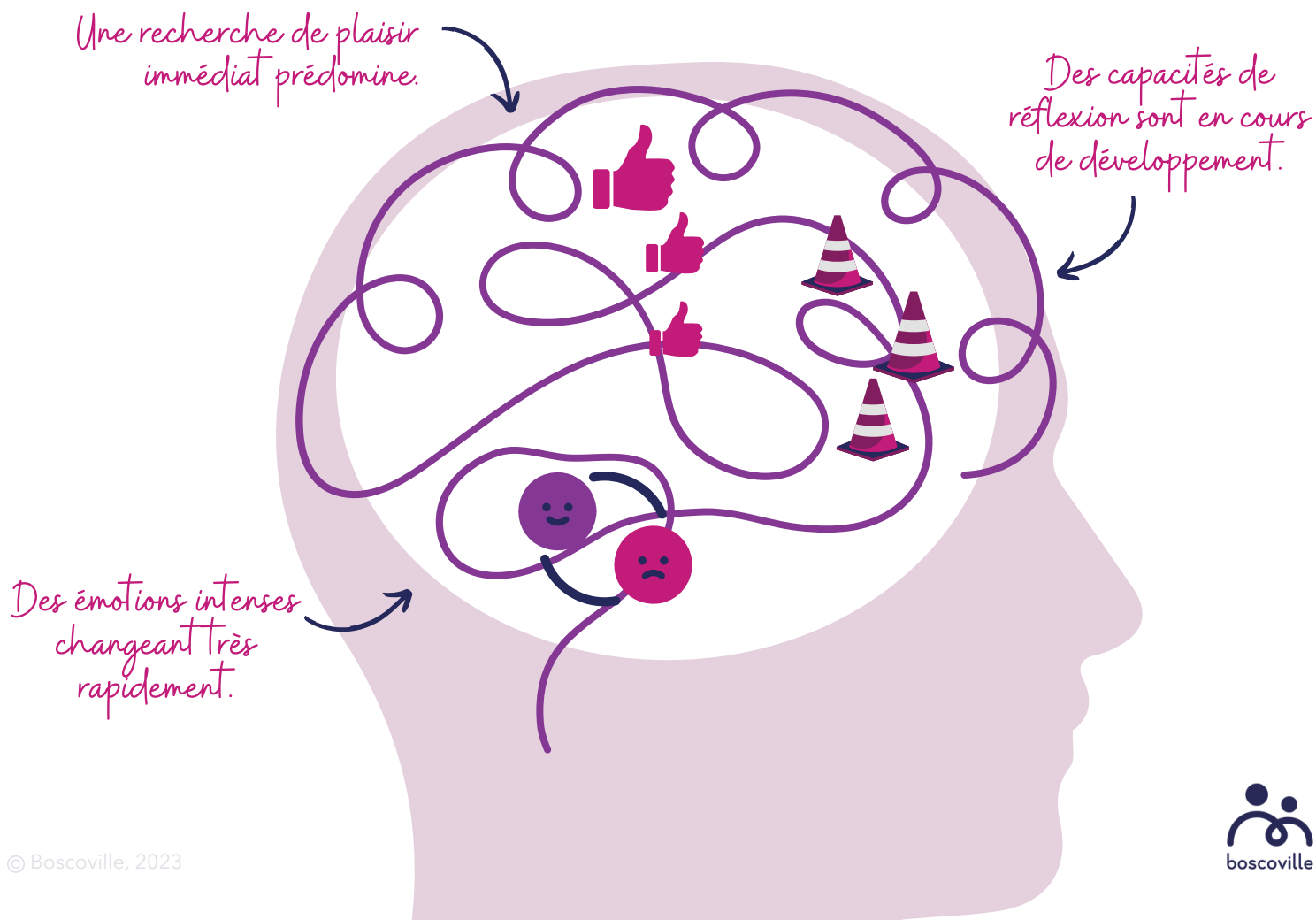
LE CERVEAU DE *vo*tre ado

Vous faites face à des comportements que vous ne comprenez pas toujours chez votre ado et cela vous en fait voir de toutes les couleurs.


Bonne nouvelle : il y a une explication !

Le cerveau de votre ado se développe à grande vitesse. C'est une véritable éponge !

Toutefois, son manque de maturité s'accompagne de quelques défis.



LE CERVEAU DE *vo*tre ado



Quel parent d'ado ne s'est pas dit : « **Mais qu'est-ce qui lui est passé par la tête ?** »

Certainement **plein d'émotions** ! Certainement un besoin **d'éprouver du plaisir** ! Et très certainement un **mauvais calcul des conséquences** de ses actions.

En effet, pendant l'adolescence, la partie du cerveau qui réfléchit de manière rationnelle et qui est responsable de la prise de décisions et du contrôle des impulsions (le cortex préfrontal) est en cours de construction. Cela signifie que les ados peuvent parfois avoir du mal à évaluer les conséquences de leurs actions et à prendre des décisions judicieuses.

Parallèlement, la partie du cerveau qui génère les émotions (le système limbique) est en plein essor et surutilisé ! C'est pourquoi les ados vivent des émotions très fortes qui peuvent changer d'une minute à l'autre. Ces émotions vont fortement teinter leurs actions et leur prise de décisions.

Enfin, le cerveau d'ado est particulièrement sensible à la dopamine, l'hormone du plaisir ! C'est pourquoi les ados recherchent des expériences excitantes et nouvelles. Elles et ils prennent plus de risques que les adultes et sont plus vulnérables au système de récompenses des jeux vidéo ou aux « likes » des réseaux sociaux.

Gardez en tête que bien entourée ou entouré, accompagnée ou accompagné, votre ado va apprendre pleinement de ses explorations, de ses expériences et de ses erreurs.

Soyez indulgente ou indulgent avec votre ado.

Tout le monde est passé par là. Vous vous en sortirez aussi!