

## COMPRENDRE ET SOUTENIR NOTRE JEUNESSE DANS UN MONDE INCERTAIN

**Joël Konan**

Educateur spécialisé, à La Passerelle à Morges et à Rolle, Suisse

\* **Auteur correspondant** : Joël Konan, [joel@jkskonan.ch](mailto:joel@jkskonan.ch)

**Citation** : Konan, J. (2023). Comprendre et soutenir notre jeunesse dans un monde incertain. Cortica 2(2)203-222 <https://doi.org/10.26034/cortica.2023.4234>

---

### Résumé

Dans un souci de développement durable face à une jeunesse vulnérable dans son rapport à l'autre, comment appréhender les jeunes, comment les comprendre et comment les aider à transformer ou à corriger leur perception de "l'événement", leurs émotions, leurs comportements et pour terminer leurs systèmes de croyances ? La présente « *Perspective* » présente certains outils utilisés par les éducateurs donnant à certains jeunes la possibilité de modifier leurs systèmes de croyances... et le fait de tenir quelque chose pour vrai, et ceci indépendamment des preuves éventuelles et de son existence. Une existence à fleur de peau face à ces phénomènes provoquant aujourd'hui l'angoisse parmi des nations qui ne savent plus quoi faire face à une violence accrue : explosion démographique, inflation, catastrophes naturelles, guerres, pauvreté, et terrorisme.

Nous vivons à une époque de mutations terriblement dangereuses à tous les niveaux. Il en est de même pour les personnes migrantes que pour ceux qui les accueillent. Ces éléments ont sans doute impacté mon approche au sujet des neurosciences du point de vue d'éducateur de terrain que je suis face à notre jeunesse (nos ados). Ce travail est composé en quatre parties. Il est évident que chaque partie, dans son intégralité, est unique et en même temps, chaque partie peut être une porte d'entrée dans la complexité des autres parties ou une fenêtre de perception ouvrant des perspectives d'interactions avec les quatre parties analysées dans ce document. Il est primordial de se rendre compte qu'il y a une interconnexion entre les quatre parties. Par conséquent, une fois que nous avons compris cette interconnexion, il est essentiel de travailler notre capacité à intégrer chaque élément dans notre pratique professionnelle et à



améliorer l'empathie chez les parents et les personnes en charge d'enfants et d'adolescents.

**Mots clés** : Perception, langage, motivation, raisonnement, violence, émotions, attention, conscience, comportements, adolescence.

### **Abstract**

In the interest of sustainable development in the face of young people who are vulnerable in their relationships with others, how to approach young people, how to understand them and how to help them transform or correct their perception of the "event", their emotions, their behavior and finally their belief systems? This "Perspective" presents some tools used by educators giving certain young people the possibility of modifying their belief systems... and the fact of holding something as true, and this regardless of possible evidence and its existence. An existence on edge in the face of these phenomena causing anxiety today among nations who no longer know what to do in the face of increased violence: demographic explosion, inflation, natural disasters, wars, poverty, and terrorism. We live in a time of terribly dangerous change at all levels. It is the same for migrants as for those who welcome them. These elements have undoubtedly impacted my approach to the subject of neuroscience from the point of view of a field educator that I am facing our youth (our teenagers).

This work is composed of four parts. It is obvious that each part, in its entirety, is unique and at the same time, each part can be a gateway into the complexity of the other parts or a window of perception opening perspectives of interactions with the four parts analyzed in this document. It is important to realize that there is an interconnection between the four parts. Therefore, once as we understand this interconnection, it is essential to work on our ability to integrate each element into our professional practice and to improve empathy among parents and caregivers of children and adolescents.

**Keywords:** Perception, langage, motivation, reasoning, violence, emotions, attention, consciousness, behavior, adolescence.

### **INTRODUCTION**

Pour certains jeunes, l'adolescence est un passage difficile, voire périlleux. Les fragilités de l'enfance peuvent alors ressurgir et s'accroître jusqu'à un point de non-retour. Pour éviter cette dérive dangereuse, les adultes doivent être extrêmement vigilants, et apprendre à comprendre les origines de ces souffrances. Je me propose de les y aider, en partant du postulat que le mal-être et l'incapacité à se projeter dans le futur peuvent avoir pour dénominateur commun la question essentielle de l'identité. C'est



dans cette optique que s'inscrivent mes outils comme moyens permettant à chaque individu notamment notre jeunesse de réduire les conditions à risques afin d'ouvrir la porte à l'inclusion dans une perspective de l'interculturalité.

Dans ce contexte, j'ai mis sur pied "les colloques citoyens". Un dispositif de formations qui propose des espaces de discussions organisés pour permettre à notre jeunesse de réfléchir sur des thématiques spécifiques de sa génération. Le colloque citoyen apporte sa contribution à une éducation en vue d'un développement durable (EDD) sous deux angles. Sur le plan sociologique et sur le plan anthropologique :

1. D'un point de vue sociologique ; les relations interculturelles et intergénérationnelles qui nous permettent de :

a) dresser un état des lieux de la condition humaine.

b) analyser certains de ces éléments et constater l'évolution des trajectoires.

2. D'un point de vue anthropologique : la mythologie, les mythes, le rationnel et l'irrationnel, les valeurs et les normes, afin d'analyser les réalités des conditions de vie et nos croyances.

Les neurosciences étudient le fonctionnement du système nerveux, y compris le cerveau, la moelle épinière et les

nerfs périphériques. Les neurosciences cognitives représentent un domaine de recherche qui se concentre sur les processus mentaux tels que la perception, la mémoire, l'apprentissage, la langue et le raisonnement, et comment ils sont influencés par le cerveau et le système nerveux. Il semble que vous soyez intéressés par l'utilisation de ces connaissances pour aider les jeunes à mieux comprendre et gérer leur vie dans un monde en constante évolution et souvent difficile. Cela peut être une tâche difficile, mais en utilisant des outils techniques et en offrant aux jeunes des moyens de comprendre et de résister de manière lucide, vous pouvez les aider à naviguer de manière plus efficace dans leurs interactions avec les autres et à trouver des solutions aux problèmes qu'ils rencontrent.

Parmi les mots clés utilisés, je vais m'appuyer sur ceux que j'ai soulignés que voici : Perception, langage, motivation, raisonnement, émotions, créativité, mémoire, attention, conscience qui sont à l'origine des comportements de l'homme ce sont les mots clés utilisés par l'institut ICM. *"Les neurosciences et neuropsychologie cognitives se concentrent sur de possibles liens causaux entre les structures et les fonctions cérébrales"*

*Pour décrire et comprendre les grandes fonctions du cerveau, les équipes de l'Institut du Cerveau – ICM <https://institutducerveau-icm.org/fr/> s'appuient sur un ensemble de méthodes*



*expérimentales, de l'analyse clinique la plus subtile aux examens électro physiologiques en passant par l'imagerie cérébrale.* A cet effet, je vais dérouler d'un point de vue personnel, comment j'en suis arrivé à observer depuis quelques années les comportements et les interactions de jeunes plus ou moins sains, issus de familles de toutes classes confondues. Et quelles sont les résultats obtenus grâce à ces deux scénarios :

- Au sein d'une famille
- Lors de brimades entre élèves à l'école durant la période pandémique

Grâce à la définition de l'institut ci-dessus, je vais tenter de démontrer comment la capacité de résistance et la détermination de cette jeunesse de vouloir se sortir de certaines situations inattendues et défavorables. Le divorce des parents ou des violences à caractères sexuelles sur mineurs voire l'abus sont une forme de turbulences parfois dévastatrices visant à déchirer des liens intimement fondés entre les membres d'une famille ou de manière fracassante à faire voler en éclat une loyauté symbolique parfois ambiguë. Toutefois, lorsque le jeune parvient à trouver le bon équilibre, peut maintenir des familles dans des interactions plus ou moins stable.

Dans un premier temps nous allons étudier une situation normale. Dans un deuxième temps nous étudierons une situation

complexe voire cristallisante, liées à la condition humaine et à celle de notre jeunesse et à son environnement social : les parents, la famille, la société, l'école, le travail etc...

Une façon pour nous de corriger cette condition, c'est que nous prenions conscience de cette réalité et permettions si possible de déconstruire et reconstruire en utilisant l'outil suivant du renouvellement de la pensée ou de l'intelligence. Ce qui nous permettra de réduire les conditions à risques. J'entends par condition à risque les éléments qui pourrait fragiliser la personne ou la rendre vulnérable.

Il y a des moments dans nos vies où nos émotions et nos comportements sont disproportionnés par rapport à l'événement, ou qu'ils semblent nous dominer, et nous avons l'impression qu'ils ne peuvent être changés. Nous les aurions changés si nous avions su comment, que ce soit chez l'adulte, chez les adolescents, chez nos enfants y compris ceux issus de la migration. Parfois, il m'est aussi difficile de comprendre pourquoi quand j'ai raison, d'autres ne sont pas d'accord avec moi. Tout simplement à cause de nos systèmes de croyances. Je nous invite tous moi y compris à nous poser ces questions pour nous aider à trouver les sources de notre système de croyance (notre vision du monde).

Qu'est-ce que l'outil du renouvellement de la pensée et de



l'intelligence : c'est un processus qui s'inscrit durablement dans un exercice pratique, pragmatique pour nous aider à "penser d'une manière juste et appropriée concernant soi-même, les autres et le monde qui nous entoure".

**Petit résumé** : *Il est important de prendre conscience de nos émotions et comportements afin de pouvoir les gérer de manière appropriée. Des émotions et comportements disproportionnés peuvent nous rendre vulnérables et il est important de savoir comment les changer. Le texte suggère également que notre système de croyances peut influencer notre façon de penser et de comprendre les choses, et il est important de s'interroger sur les sources de ces croyances pour mieux comprendre notre vision du monde. Enfin, le texte présente l'outil du renouvellement de la pensée et de l'intelligence comme un processus permettant de penser de manière juste et appropriée sur soi, les autres et le monde qui nous entoure. Ce processus se déroule en 4 étapes (A, B, C et D).*

## PREMIÈRE PARTIE

Dans cette première partie, plongez au cœur des relations interpersonnelles complexes et découvrez comment comprendre et gérer les conflits à travers l'outil ABCD d'analyse comportementale. Apprenez également à surmonter les obstacles et à développer une pensée

adéquate dans les situations relationnelles difficiles, pour une lecture enrichissante et pratique.

- *Comprendre et gérer les conflits relationnels à travers l'analyse de comportements avec l'outil ABCD*
- *De la conscience des obstacles à la pensée adéquate dans les situations relationnelles difficiles*
- *La complexité des relations interpersonnelles dans l'analyse des situations*

### **1. Comprendre et gérer les conflits relationnels à travers l'analyse de comportements avec l'outil ABCD.**

Cet exercice vise à améliorer la communication durable en changeant notre façon de penser et de gérer nos émotions.

Il se compose de deux phases : la première consiste à répondre à des questions sur la formation et la transformation de nos émotions, et la deuxième à utiliser les résultats obtenus pour reconstruire notre façon de penser et de réagir aux situations relationnelles normales. L'objectif final est de réduire les risques lors d'une interaction avec un interlocuteur. Voici comment ce processus se déroule. A commencer par comprendre l'explication de chaque lettre.

A. L'événement déclic : C'est l'événement déclic qui se produit soit à l'extérieur de nous, soit à l'intérieur de



nous par le biais de nos pensées (mémoire, imagination) et qui déclenche tout le processus émotionnel.

B. Les émotions consécutives :

Ce sont les émotions qui résultent du système de croyance.

C. Le comportement décisif : c'est l'action qui traduira mes sentiments.

D. Dans le système de croyance, nous retrouvons : les monologues, les souvenirs, la façon d'évaluer le monde, le milieu culturel, les perceptions "qui peuvent changer". Et cela peut nous aider à avancer quelles que soient nos difficultés à interagir avec l'autre.

Par soucis de permettre la bonne compréhension de ces éléments, je vous propose quelques exercices pratiques (des questions à répondre pour nous éclairer). L'exercice de l'ABCD d'un comportement nous aidera à mieux comprendre ces choses en se posant une série de questions auxquelles je vous invite à répondre.

#### QUESTIONS :

1. Qu'est-ce que j'ai bien pu penser pour avoir ces émotions (C) face à la situation (A) ?
2. Qu'est-ce que j'ai bien pu me dire (D) à moi-même concernant la situation (A), provoquant ces émotions (B) ?

3. Quelles sont mes valeurs (B) dont la situation (A) n'a pas tenu compte, provoquant ainsi mes émotions (C) ?

4. Quelles sont mes valeurs, mes perceptions (B) concernant la situation (A) et qui ont provoqué mes émotions (C) ?

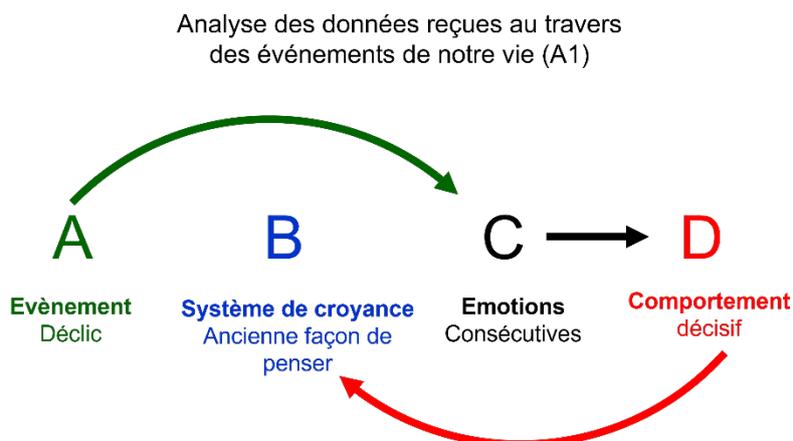
5. Comment travailler le renouvellement de mon intelligence (B) pour que celui-ci provoque de nouveaux comportements futurs (C) ?

Pour mieux comprendre comment cet outil peut mieux nous aider à déconstruire nos anciennes façons de parler, il nous faut apprendre à lire autrement les situations. Pour chaque histoire, il nous faut trouver qu'elle est l'évènement déclic qui déclenche nos émotions, il nous faut trouver les émotions qui ont généré ce comportement. Tout ceci influencé par notre système de croyance. Pour le moment, dans cette première phase, l'ordre des "ABCD" reste fixe, IDEM pour le schéma suivant "I II III IV" jusqu'à ce que nous passions à la phase deux pour des analyses de situations complexes. Pour ce qui concerne l'évènement déclic,

il ne change pas et ne doit pas changer même après vérification.



Figure 1



Le côté ludique de ces exercices ouvre une possibilité à notre jeunesse de s'approprier l'outil comme moyen pour la recherche de compréhension de sa condition de vie, dans un monde qui est sans arrêt en interaction entre les uns et les autres.

**Petit résumé :** *Il me semble important de comprendre que l'ABCD d'un comportement est un outil utile pour comprendre les émotions et les croyances qui influencent nos comportements et pour identifier les événements déclencheurs de ces émotions. En utilisant cet outil de manière structurée, nous pouvons découvrir de nouvelles façons de penser et de parler qui peuvent nous aider à adopter de nouveaux comportements à l'avenir. Toutefois, cet outil ne peut être utilisé efficacement que si nous avons une*

*compréhension claire de nos propres valeurs et croyances et si nous sommes capables de les mettre en perspective avec*

*les situations auxquelles nous sommes confrontés.*

Dans cet exercice, entre les événements déclencheurs et les vérifications de la réalité des faits, le seul élément qui ne changera jamais est l'évènement déclencheur. Les autres lettres (BCD) évolueront en fonction des situations en lien avec les conditions de chacun. Vous verrez qu'au lieu des lettres (ABCD) il y a des chiffres à la place (I II III IV) qui nous aideront à corriger notre ancienne façon de penser par rapport au même événement.

Dans ce contexte, nous parvenons à établir une bonne communication durable, c'est principalement l'un des buts cruciaux de ce manuel. Lorsque que nous sortons de ce cas de figure, nous

comprenons mieux ses axes opérationnels. Pour y arriver, je vous invite avant tout à répondre à ces questions.

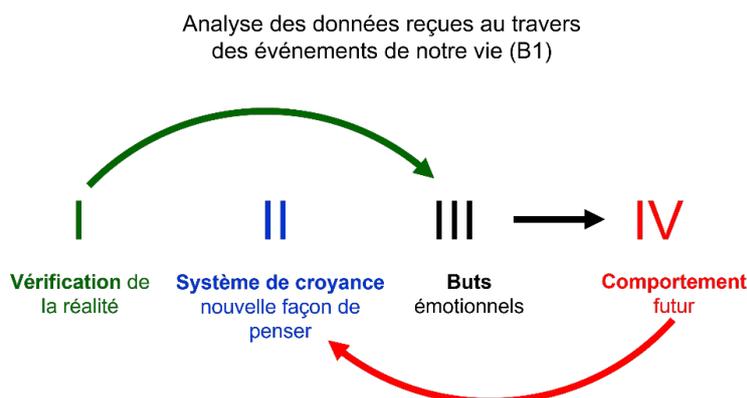
**QUESTIONS :**

1. Qu'est-ce qu'une émotion ?
2. Comment se forment nos émotions ?
3. Comment changer nos émotions ?
4. Comment enlever "nos vieilles pensées" ?
5. Comment revêtir ou s'approprier "les nouvelles façons de de changer de perspective" ?

6. Comment les réactions "négatives" peuvent devenir une source de vie positive ?

Cette deuxième phase de l'exercice va nous permettre de reconstruire avec les résultats que nous avons obtenus. Et qui ont le mérite de nous offrir la possibilité de diminuer les conditions à risque lord d'une interaction avec notre interlocuteur.

**Figure 2**



Je vous invite donc à faire une analyse complète qu'une de nos élèves m'avait livrée pour qu'on l'utilise comme exemple. Cet exercice a permis à plusieurs jeunes de s'inscrire dans une démarche de corriger leur ancienne façon de penser grâce à cet exercice... sous-entendu vivre une transformation dans sa pensée "les nouvelles façons de changer de perspective" pour une nouvelle approche d'interaction entre camarades. Aussi, vous verrez apparaitre sur leur visage une transformation lorsqu'ils observent et

constatent des résultats concrets. L'exercice se déroule comme suit : vous verrez l'histoire d'une personne qui est analysée dans le tableau de "l'ABCD" afin de nous aider à mieux comprendre.

**Petit résumé :** *Cet exercice consiste à changer notre façon de penser et nos émotions en répondant à des questions sur la formation et la transformation de ces dernières, afin d'améliorer la communication durable avec notre*



*interlocuteur et de réduire les risques lors d'une interaction. La deuxième phase de l'exercice consiste à utiliser les résultats obtenus pour reconstruire notre façon de penser et de réagir.*

Après avoir compris les obstacles à la pensée adéquate dans les situations relationnelles difficiles, notamment à travers des expériences passées comme celle de Priscilla mordue par un chien, il est possible d'utiliser les résultats obtenus de l'exercice pour reconstruire notre façon de penser et de réagir afin d'améliorer la communication durable avec notre interlocuteur et de réduire les risques lors d'une interaction.

Comprendre les obstacles à la pensée adéquate dans les situations relationnelles difficiles, comme l'exemple de Priscilla mordue par un chien, est essentiel pour réussir l'exercice de transformation de nos émotions et de notre façon de penser. En améliorant ainsi notre communication durable avec les autres,

nous réduisons les risques lors des interactions.

## **2. De la conscience des obstacles à la pensée adéquate dans les situations relationnelles difficiles**

**Premier exemple :** "de Priscilla mordue par un chien".

Nous étions un vendredi après-midi à 16h 15, Priscilla sort de l'école pour se rendre chez elle. Un fois à la gare, elle passe par les escaliers souterrains pour se rendre de l'autre côté des rails. Tout à coup, elle aperçoit de l'autre côté du tunnel une dame arrivant avec ses deux gros chiens. **Prise de panique** et **de peur**, Priscilla fait demi-tour et part en courant, car elle croit que chien égal méchant et morsure.

Au passage elle s'est tordue une cheville ce qui lui a coûté 2 mois sans faire de sport à l'école. L'histoire nous laisse entendre qu'à 6 ans, elle avait été mordue par un chien.



**Figure 3**

Analyse des données reçues au travers  
 des événements de notre vie (A2)

A	B	C	D
<b>Evènement</b> <i>Déclat</i>	<b>Système de croyance</b> <i>Ancienne façon de penser</i>	<b>Emotions</b> <i>Consécutives</i>	<b>Comportement</b> <i>Décisif</i>
Une dame arrivant avec ses deux gros chiens.	Elle croyait que chien égal méchant et morsure.	Prise de panique et de peur...	Elle fait demi-tour et part en courant
	Mordue par un chien		

Analyse des données reçues au travers  
 des événements de notre vie (B2)

I	II	III	IV
<b>Vérification</b> <i>de la réalité</i>	<b>Système de croyance</b> <i>Nouvelle façon de penser</i>	<b>Buts</b> <i>émotionnels</i>	<b>Comportement</b> <i>futur</i>
Une dame arrivant avec ses deux gros chiens.	Les chiens ne sont pas tous méchants.	Apaisée	elle s'approche des chiens et elle peut demander si elle peut les caresser
	et ne mordent pas tout le monde.	Contente de les toucher sous le regard de la propriétaire.	



### 3. La complexité des relations interpersonnelles dans l'analyse des situations

**Deuxième exemple :** "Annonces".

Dans mon club de foot, il y a toujours les annonces avant le début du match. Ce sont différentes personnes qui les font. Un jour l'entraîneur vient vers moi

et me demande si je serai d'accord de faire les annonces lors d'un prochain match. Sans réfléchir, je panique et je refuse. Pour le cours que je suivais, je devais écrire un ABCD, j'ai donc pris cette situation. En l'écrivant je me suis tout à coup rappelé que mes copains s'étaient souvent moqués de moi. C'était la racine de mes systèmes de croyance et de ma panique.

**Figure 4**

**Premier constat:** analyse des données reçues au travers des événements qui déclenchent le mécanisme (A2)

A	B	C	D
<b>Évènement</b> <i>Déclencheur</i>	<b>Système de croyance</b> <i>Ancienne façon de penser</i>	<b>Emotions</b> <i>Consécutives</i>	<b>Comportement</b> <i>Déclencheur</i>
On me demande de faire des annonces au début du match.	Peur d'être jugé Peur qu'on se moque de moi Peur de ne pas être à la hauteur	Panique	Je refuse de faire les annonces

**Deuxième constat:** analyse des données reçues par la vérification de la réalité des événements qui déclenchent le mécanisme (B2)

I	II	III	IV
<b>Vérification de la réalité</b>	<b>Système de croyance</b> <i>nouvelle façon de penser</i>	<b>Buts</b> <i>émotionnels</i>	<b>Comportement</b> <i>futur</i>
On me demande de faire des annonces au début du match.	Je suis en train d'apprendre, je peux me permettre de cafouiller Ma valeur ne dépend pas de ce que je dis ou comment je le dis	Crainte	Se donner le temps de réfléchir



## DEUXIÈME PARTIE

Dans cette deuxième partie, explorez les mécanismes complexes de l'interaction humaine et découvrez comment prendre en compte les expériences passées peut jouer un rôle crucial dans la gestion efficace des conflits.

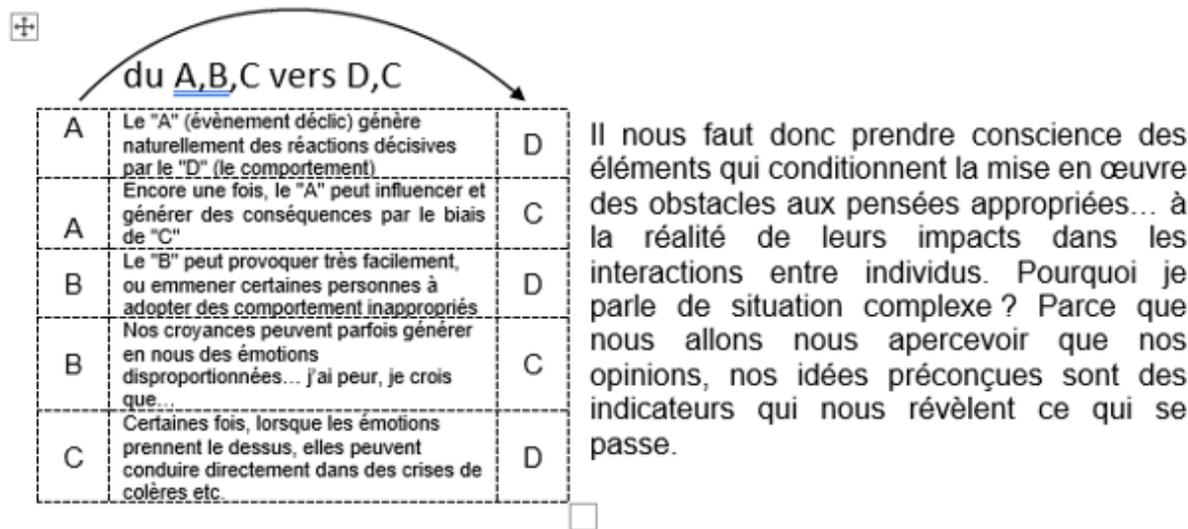
- *Comprendre les mécanismes de l'interaction humaine : une analyse des situations complexes*
- *L'importance de la prise en compte des expériences passées dans la gestion des conflits*

### **4. Comprendre les mécanismes de l'interaction humaine : une analyse des situations complexes**

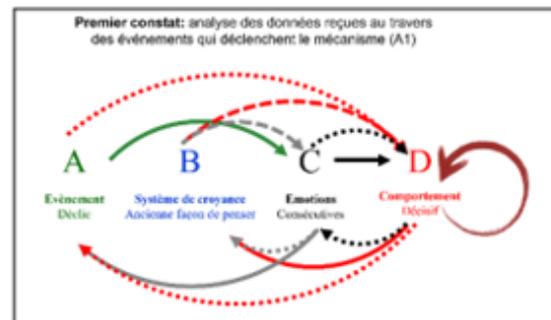
La gestion des conflits et de situations relationnelles complexes. Pour y arriver à trouver des bouts de réponses, il nous faut commencer par entrer dans cette nouvelle vague d'analyse de situation complexe. En prenant en compte l'ordre de la lecture. C'est-à-dire, par ex. (de A à D) en fonction de la direction de la flèche.



Figure 5



Ainsi, ces indicateurs "les mouvements entre les lettres" peuvent devenir un curseur qui vont sans doute nous guider depuis le point "A" (l'évènement déclic) vers le "C" ou le "D" ou "B" ; c'est ce qui pourrait produire en nous des caractéristiques plus ou moins adéquates.



A	Parfois, le comportement, "D" qui non seulement est une conséquence de "A" pourrait être incitateur de conflits	D
B	Dans ce contexte, le comportement "D" aurait tendance à réagir sur la base de son système de pensée	D
C	Nos comportements peuvent interagir directement en poussant nos émotions sous tension en ne leur laissant pas le choix	D
B	Nos émotions peuvent intrinsèquement influencer nos systèmes de croyances	C
A	Nos émotions peuvent impacter les prochains événements (plus ou moins biaisés) sur leurs croyances	C

du D,C vers A,B,C

# Par nos propos et nos pensées vis-à-vis des autres, des gens qui ne pensent pas comme nous, nous finissons par les discriminer... donc déshumaniser. Nos systèmes de croyances nous poussent à des jugements sur la base de nos valeurs et de nos normes.



L'analyse des situations complexes en matière de gestion de conflits et de situations relationnelles peut être grandement facilitée par la compréhension des mécanismes de l'interaction humaine. En utilisant des outils tels que l'exercice de transformation de nos émotions et de notre façon de penser, nous pouvons mieux comprendre comment les émotions et les pensées peuvent affecter notre communication avec les autres. En utilisant ces connaissances pour analyser les situations complexes, nous pouvons développer des stratégies plus efficaces pour gérer les conflits et améliorer nos relations interpersonnelles.

En prenant en compte l'impact des expériences passées sur notre manière d'interagir avec les autres, il est crucial de comprendre les mécanismes de l'interaction humaine pour mieux gérer les conflits et les situations relationnelles complexes. L'exercice de transformation de nos émotions et de notre façon de penser peut-être un outil précieux pour cela. En utilisant cette méthode, nous pouvons mieux comprendre nos émotions et notre manière de penser, ainsi que l'impact qu'elles peuvent avoir sur notre communication avec les autres.

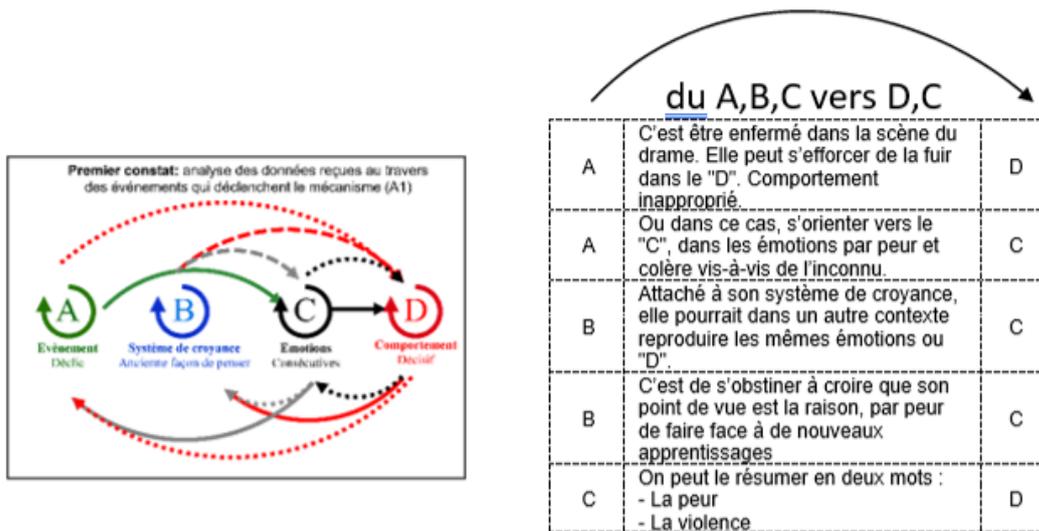
En combinant cette compréhension avec une analyse des situations complexes, nous pouvons développer des stratégies plus efficaces pour gérer les conflits et améliorer nos relations interpersonnelles.

Dans ce schéma, nous observons que chaque lettre (ABCD) est entourée d'un demi-cercle fléché. Ceci pour décrire qu'il est tout à fait possible que des expériences passées exercent une influence sur la façon dont une personne interagit avec les autres dans le présent. Cela peut être particulièrement vrai dans le cas de situations stressantes ou difficiles, comme celles qui peuvent être décrites dans cet exercice de communication. Il est important de reconnaître ces expériences passées et de les prendre en compte lorsque l'on travaille sur la communication et les relations avec les autres. Cela peut aider à mieux comprendre comment une personne réagit dans certaines situations et à trouver des moyens de surmonter ces défis.

Nous constatons que chaque lettre (ABCD) est entourée d'un demi-cercle fléché. Le fait que les cercles ne soient pas fermés, je définis ces brèches par "*lésion locale produite par une action extérieure*".



Figure 6



Malgré que la lettre "A" ne change pas quels que soit les nouveaux événements, ils pourraient tout de même être interprété par n'importe qui à sa manière.

### 5. L'importance de la prise en compte des expériences passées dans la gestion des conflits

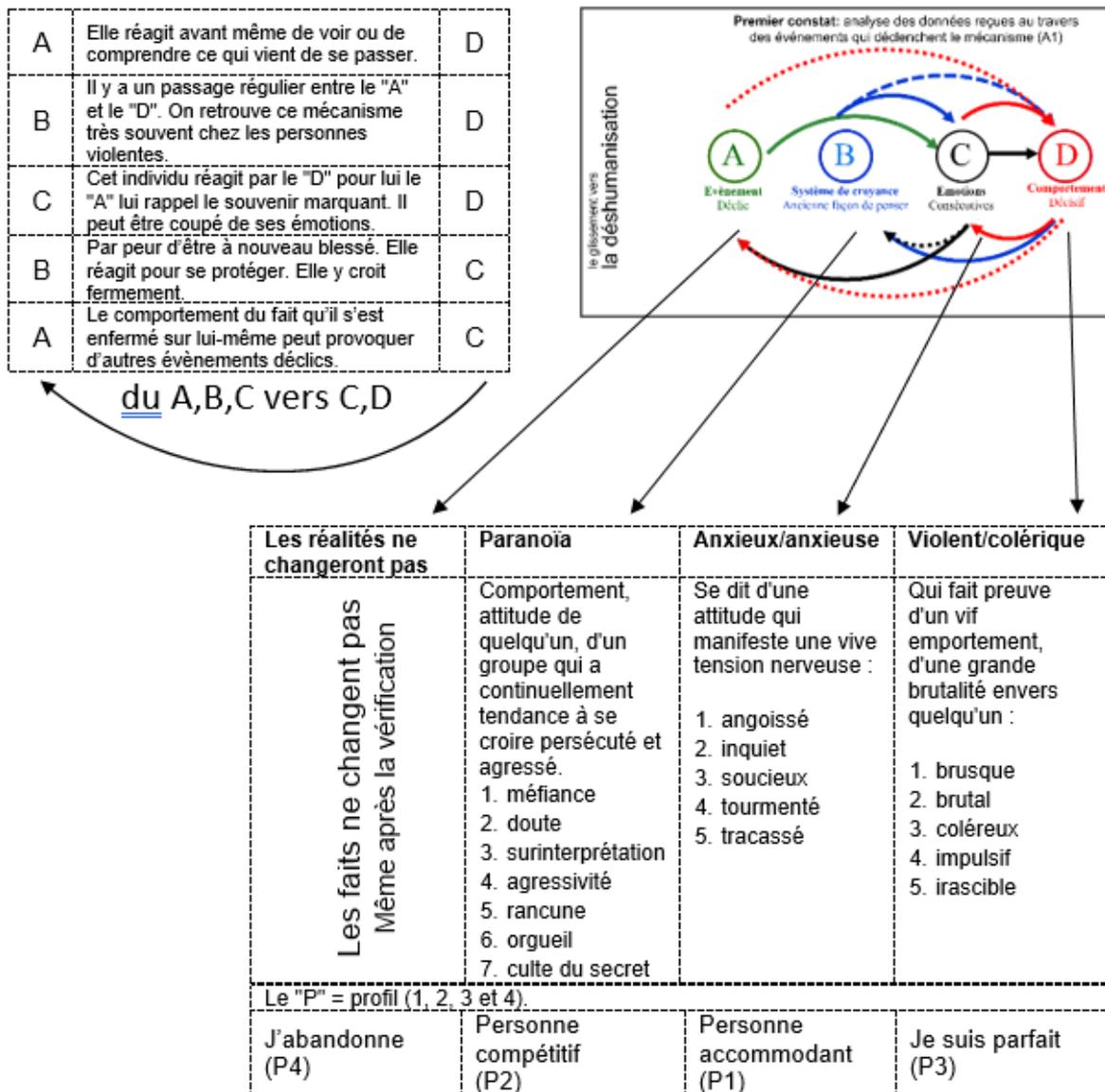
Nous nous devons d'être attentif dans l'idée de pouvoir identifier le plus justement possible quelle lettre parmi les 4 est le marqueur, c'est-à-dire l'élément prédominant et problématique qui affecte mes relations avec mes proches et ceux de l'extérieur. En fonction de la lettre entourée de demi-cercle fléché, à l'aide du tableau d'à côté par exemple, (A => D) nous pourrions obtenir une signification et un sens. Nous observons que de plus en plus, on va être accroché à sa condition "A" ou "B" etc. pour regarder et interpréter le

monde, les autres et les juger via ce miroir interne. Il est important de noter que la psychose est un terme médical qui désigne un trouble mental grave et complexe qui se caractérise par une perte de contact avec la réalité.

Les personnes atteintes de psychose peuvent avoir des hallucinations et des idées délirantes, qui sont des croyances ou des perceptions erronées de la réalité qui ne sont pas partagées par d'autres personnes. La psychose peut être associée à de nombreuses conditions, y compris la schizophrénie, la dépression maniaque-dépressive et le trouble bipolaire. Elle peut être traitée avec succès. Souvent une personne qui vit un moment difficile "très mal" par ex : deuil, dépression mais souvent recours aux médicaments. Mais elle peut être difficile à gérer et peut avoir un impact significatif sur la vie de la personne atteinte et de ses proches.



**Figure 7**



Il est important de disposer d'informations précises et de les situer dans leur contexte afin de pouvoir aider les personnes à s'orienter vers les professionnels les plus adaptés pour leur accompagnement. Cela peut inclure des médecins, des psychologues, des conseillers en orientation professionnelle ou tout autre professionnel qualifié qui peut aider à résoudre les problèmes auxquels la personne est confrontée. En disposant de

ces informations, vous pourrez mieux comprendre les besoins de la personne et lui fournir les ressources et le soutien nécessaires pour l'aider à trouver la solution la plus adaptée à sa situation.

**Petit résumé :** *Cet exercice nous aide à explorer les similitudes possibles entre l'être humain, l'animal, la plante et la maison en se basant sur ces trois axes. L'accent est mis sur la maison, qui est utilisée comme symbole pour étudier*



*l'évolution de la vie humaine d'un point de vue anthropologique. J'utilise une analogie avec un bâtiment pour représenter les différentes tranches d'âge de l'individu, en utilisant des couleurs et des lettres pour les distinguer.*

*L'outil d'analyse de chaque tranche d'âge est représenté par la lettre "D". Je suggère que l'approche utilisée pour accompagner l'individu soit adaptée en fonction de son âge.*

Le texte qui suit aborde la question de la réaction des enfants et des adolescents face à une situation de séparation ou de divorce de leurs parents. Il est souligné que chaque enfant/adolescent réagit différemment en fonction de son âge et de sa situation personnelle. Dans ce contexte, les exercices présentés dans le petit résumé pourraient être utilisés pour accompagner les enfants et les adolescents dans cette période difficile de leur vie. Il est important de prendre en compte l'âge et la maturité de la personne afin d'adapter les outils d'analyse et les méthodes utilisées pour les accompagner.

La métaphore de la maison présentée dans le petit résumé peut être utile pour mieux comprendre l'évolution de la vie humaine et pour accompagner les individus à travers les différentes tranches d'âge.

### TROISIÈME PARTIE

Dans cette troisième partie, captivant, explorez des thèmes clés tels que la douleur mal gérée, la maison, et l'impact du divorce sur les enfants et les adolescents. Découvrez également les concepts de la récompense inversée des neurotransmetteurs/neuromédiateurs et du schéma du constat, pour une lecture enrichissante et passionnante.

- *La maison*
- *L'impact du divorce sur les enfants/les ados*
- *Mal gérer la douleur*
- *Le côté droit du schéma du constat N°1*
- *Le côté gauche du schéma du constat – N°1*
- *La récompense inversée des neurotransmetteurs/neuromédiateurs*

**6. Il est important de noter que chaque enfant/ado réagit différemment face à une situation de séparation ou de divorce de ses parents.**

Ces exercices peuvent être utilisés pour les adultes comme pour les adolescents et pour les enfants. Il nous faudra adapter le vocabulaire en fonction de l'âge de la personne. C'est la raison pour laquelle je vous invite à découvrir la



base de ma recherche que voici à l'image d'une maison.

### **La maison :**

Il est de toute évidence qu'une vie humaine est un mystérieux phénomène en évolution... depuis le bas âge jusqu'à la mort. Afin de mieux la comprendre selon mon point de vue anthropologique, c'est-à-dire des sciences qui étudient l'homme en société et non sur des caractères anatomiques et biologiques de l'espèce humaine, je me suis alors penché sur les trois axes suivants :

1. L'animal
2. L'arbre
3. La maison

Les côtés animal et arbre ne paraîtront pas dans ce travail. Nous allons mettre l'accent de façon symbolique sur la maison. Et en tentant de faire le rapprochement avec l'être humain. On peut se rendre compte que parfois, le végétal et le minéral peuvent intrinsèquement se lier l'un à l'autre, sans être mélangés. Et ce, durant toute une vie sans être dissociés.

Nous évoquerons parfois des similitudes possibles entre ces trois entités... l'homme, la plante et la maison : leur fondement (leurs racines), leur développement et les résultats qui en découlent. C'est-à-dire leurs fruits ou leurs comportements".

A l'image d'un bâtiment.

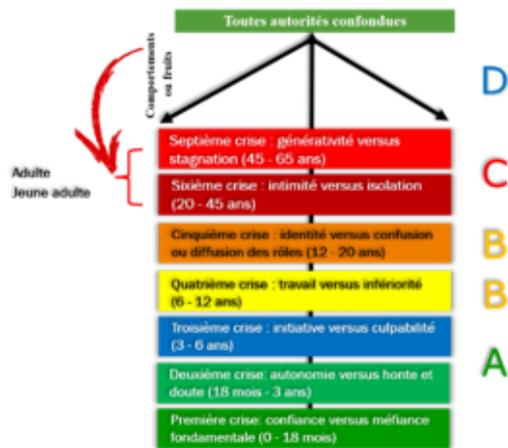
Il s'agit ici de considérer que chaque étape de béton armé représente une tranche de vie... et ce de 0 mois à 65 ans. Le toit représente mon outil d'analyse quelle que soit la tranche d'âge de l'individu. Ces tranches d'âge sont séquencées par des couleurs :

Les couleurs vertes et bleues désignent la petite enfance et l'enfance. Les couleurs jaune et orange désignent à leur tour la préadolescence, l'adolescence et les jeunes adultes. Pour terminer, les couleurs rouge foncé et claire désignent le jeune adulte et l'adulte jusqu'à 65 et plus. Les couleurs sont ponctuées par des lettres "A,B,C" qui caractérisent l'enfance pour le "A", l'adolescence pour le "B" et l'âge adulte pour le C. Quant à la lettre "D", elle représente l'outils d'analyse de chaque tranche d'âge. Ce qui veut dire que nous pouvons et nous devons déplacer le toit au niveau de l'âge selon le béton armé (... j'entends par béton armé les éléments constituant les barres sur lesquels sont inscrits les tranches d'âges) pour travailler avec les individus, car en fonction de l'âge pour la même situation, nous devons adapter notre approche pour l'accompagnement. Voilà comment je les ai représentées visuellement.

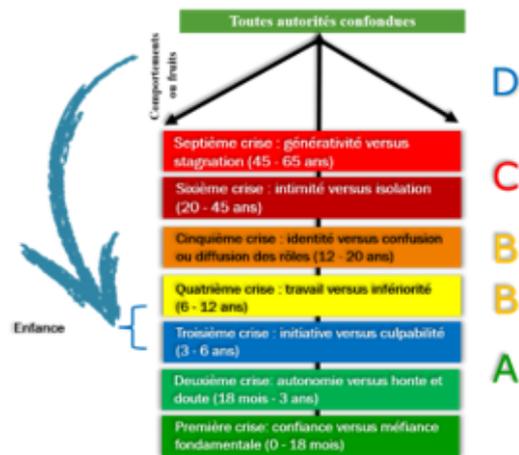


Figure 8

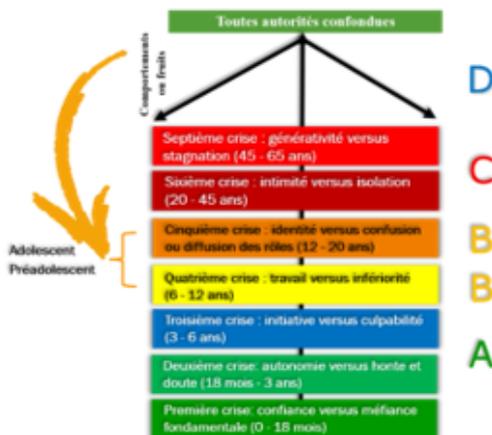
Ce schéma démontre que nous allons aborder des sujets qui touchent des jeunes adultes et des adultes.



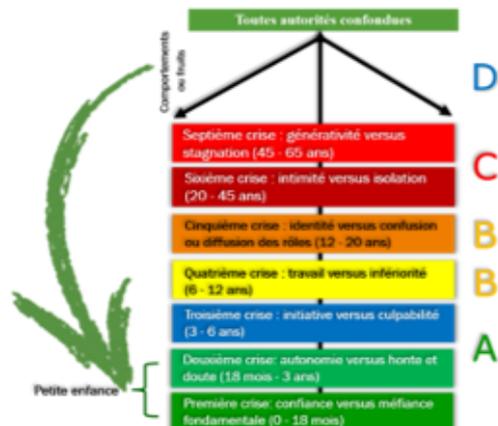
Ce schéma démontre que nous allons aborder des sujets qui touchent des enfants et des préadolescences.



Ce schéma démontre que nous allons aborder des sujets qui touchent des préadolescents et adolescents.

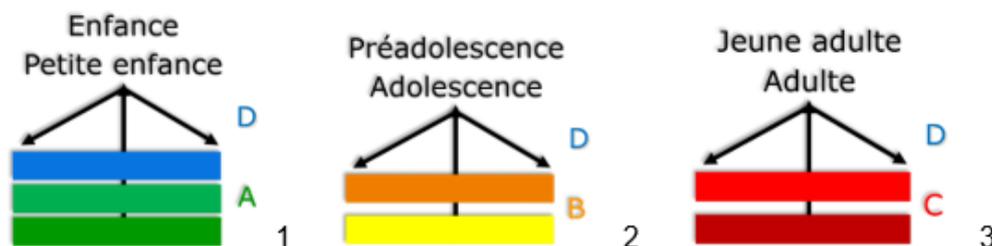


Ce schéma démontre que nous allons aborder des sujets qui touchent des enfants dès la petite enfance.



**Figure 9**

### Les 3 exemples d'utilisation des outils d'analyse en fonction des tranches d'âge.



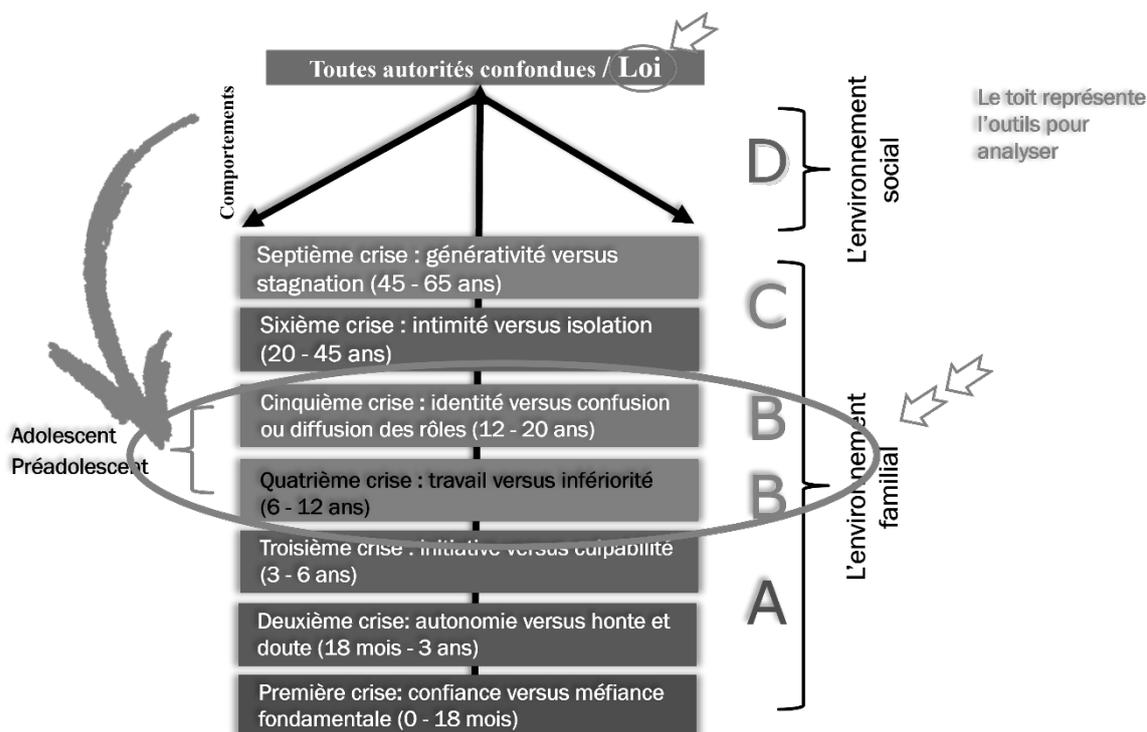
Une fois que nous avons compris comment utiliser ces exemples pour éclairer et comprendre le développement de certaines conditions de vies se développent, alors nous allons pouvoir très aisément aborder les analyses en orientant les flèches sur le niveau "B" en parlant d'une ou plusieurs situations qui se sont déroulées dans la préadolescence et/ou dans l'adolescence. Ces situations liées au divorce dans le cas actuel et dans bien d'autres telles que les abus etc. impliquent en général un ou plusieurs adultes dans un champs d'action très large. Elles fleurissent avec les limites des règles et de la loi. Ces conditions peuvent affecter ou marquer certaines personnes à vie. Le rôle principal de ces outils est d'aider les individus à comprendre ce qui leur arrivent et si nécessaire les aider à déconstruire et à reconstruire.

Ainsi, je vais soustraire les deux blocs (la préadolescence, l'adolescence) et

les scénariser afin de nous aider à comprendre selon mes outils, comment ce que nous disons à nos ados, comment ce que les amis de nos ados leur disent peuvent les affecter voir les fragiliser. Comment nos actions et nos choix génèrent chez certains une fragilité. Cette fragilité peut rendre ces jeunes vulnérables.



Figure 10



C'est à ce moment que les techniques de mes outils prennent tout leur sens. Je vais essayer de faire la démonstration de leur technicité opérationnelle.

**Petit résumé :** *Nous parvenons à observer les similitudes possibles entre l'être humain, l'animal, la plante et la maison en se basant sur ces trois axes : 1. l'animal, 2. l'arbre et la maison. L'accent est mis sur la maison, qui est utilisée.*

**7. L'impact du divorce sur les enfants/les ados :** comment réagissent-ils et comment les aider.

Dans un premier temps (nous allons étudier une situation normale) : la récompense ou l'œuvre des

neurotransmetteurs/neuromédiateurs—dans des interactions entre des membres d'une famille. Dans le cadre du constat N°1 (l'âge de 6 à 12 ans), je vous propose 2 scénarios pour nous permettre de mieux comprendre comment utiliser cet outil.

Il est très important de traiter les problèmes d'abus ou d'agression de manière proactive et de fournir une assistance aux enfants qui en sont victimes. Divorce et enfants : Comment gérer les émotions et les comportements négatifs. Il est tout aussi important de noter que chaque enfant/ado réagit différemment face à une situation de séparation ou de divorce de ses parents. Dans le scénario N°1, il serait important de mettre en place des mécanismes de soutien pour l'enfant,



tels qu'un soutien psychologique ou une assistance juridique, afin de protéger l'enfant et de l'aider à faire face à la situation. Il pourrait également être utile de mettre en place des stratégies pour prévenir de futurs abus ou agressions, telles que des campagnes de sensibilisation ou des programmes de formation pour les membres de la famille.

Dans le scénario N°2, il peut être difficile pour un enfant de gérer la séparation ou le divorce de ses parents. Il peut être utile de mettre en place des mécanismes de soutien pour aider l'enfant à faire face à cette situation difficile, tels qu'un soutien psychologique ou une assistance juridique. Il peut également être utile de mettre en place des stratégies pour aider l'enfant à gérer les émotions qu'il ressent et à comprendre ce qui se passe. Par exemple, il peut être utile de lui expliquer ce qui se passe de manière claire et simple et de lui fournir des ressources pour l'aider à faire face à la situation.

Il est important de surveiller les comportements de l'enfant/l'ado et de prendre des mesures pour prévenir tout comportement négatif qui pourrait survenir en réaction à la situation. Il serait utile de lui fournir des ressources pour l'aider à faire

face à la situation, tels que des groupes de soutien pour enfants de parents divorcés ou des livres ou des vidéos sur le sujet. Dans le cadre du constat N°1 je vous ai présenté deux scénarios -1 = abusée par son oncle / -2 = Divorce des parents. Vous les trouvez au centre en horizontal en rouge vers le haut du schéma.

Certains enfants/ados, vont avoir recours au schéma du constat N°1 le scénario N°2 que nous allons découvrir : au-delà du fait que dans la bande jaune ou le bloc (B), nous constatons que ce jeune traverse une crise d'identité, ce qui le met dans une colère face à certaines réalités dues au fait de sa condition de vie "le divorce de ses parents..." J'entends par diffusion de rôle, lorsque l'individu se pose des questions sur la véracité de sa filiation avec ses parents biologiques et à cause de ce qu'ils l'ont abandonnés, il trouve qu'ils ont été malveillants envers lui.

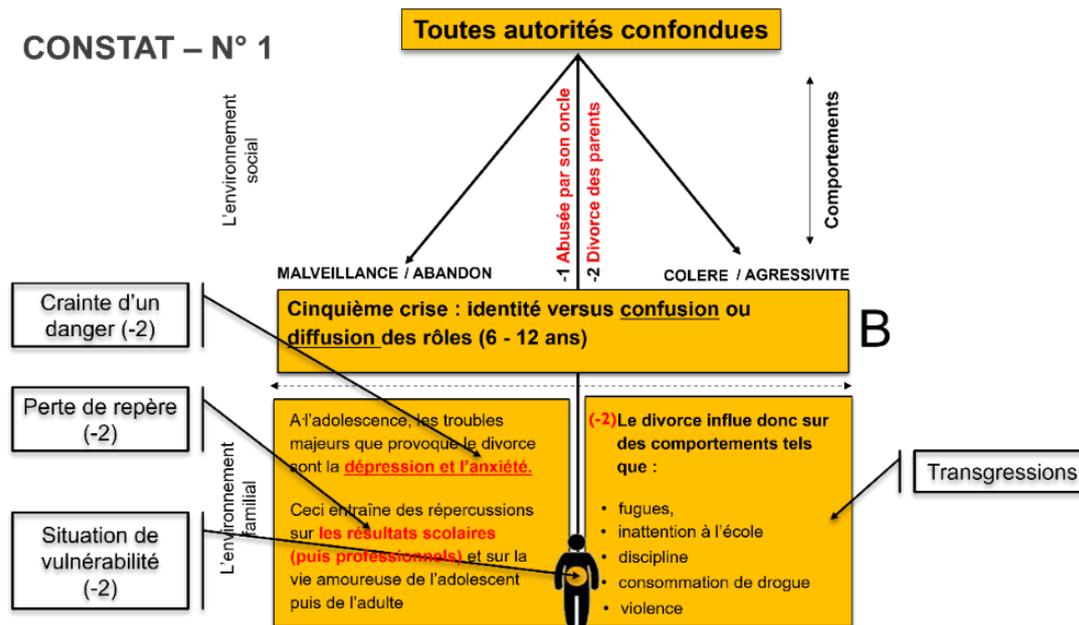
En réaction à tout ça, le préadolescent ou l'adolescent va s'attribuer et attribuer aux autorités qui gravitent autour de lui plusieurs rôles et en même temps il va les diffuser en posant des actes tel que : la fugue, l'inattention à l'école, la discipline, la consommation de drogue, l'exercice de violence etc.



L'enfant/l'ado pourrait leur attribuer le rôle de parents adoptifs, de beaux-parents etc. S'il n'obtient pas de réponses appropriées, nous pourrions voir une attitude d'agressivité qui viendra s'installer dans son comportement. Le divorce peut influencer sur des comportements et peut

produire des conséquences telles que : l'inattention à l'école, affaiblie l'indiscipline, les petits vols, les fugues etc... l'enfant/l'ado peut commettre ces infractions soit pour se venger soit pour montrer son désaccord face à l'adulte ou à l'autorité.

Figure 11



Ce résultat nous montre de manière très concrète et visuelle la condition de vie du moment. Grâce à une lecture très claire, cet outil nous offre la possibilité d'identifier le constat ce que j'appelle l'état chez des humains, les symptômes possibles et pour

terminer les causes éventuelles de façon à nous aider à aller vers les coaches, les psychologues ou vers des thérapeutes pour qu'ils nous aident dans la suite de notre démarche de soins.

Figure 12

L'OUTIL POUR POSER CHAQUE ELEMENT DANS SON CONTEXTE

Scénario N°2

RESULTAT DES CONSTATS

RESULTAT DES CONSTATS					<input checked="" type="checkbox"/>
Constat de l'état des humains	1	Faible	Malade	Blessé	
	2	Découragé	Dépressif	"Traumatisé"	<input checked="" type="checkbox"/>
Symptômes possibles	"Je n'en peux plus!"		Fuite, dégoût	Agressivité, peur	<input checked="" type="checkbox"/>
Causes éventuelles	Manque d'encouragement		Manque d'amour / Affective	Violences / injures	

Je parle de survivant et non pas de victime. Ils ont été victimes mais ont survécu au trauma, ils ont appris à vivre par-dessus. Ils se battent pour vivre. Une notion positive.

Figure 13

L'OUTIL POUR CORRIGER SES PERCEPTIONS POUR NOUS AIDER POUR LA RECHERCHE DE COMPREHENSION APPROPRIER

Scénario N°1

LE STYLE DE VIE DE SURVIVANT  
OU "LA CULTURE DE L'ABUSÉ" :

Plus encore... si nous prenons la situation de la personne N°2 de la page 23 (de la personne abusée).

Si l'enfant/l'ado agressé ou abusé n'a pas obtenu une restauration ou une guérison totale, il pourrait volontairement ou involontairement s'installer confortablement dans une culture comme expliquée ci-dessous pour lui permettre de survivre de son trauma.

Mal gérer la douleur

- a) nier la réalité
- b) la déverser sur les autres
- c) la noyer dans les plaisirs

1. **Il recherche le chaos - la paix est anormale.**
2. **Il utilise le bruit - décibels anesthésiques.**
3. **Il utilise les effets calmants** - au travers de substances/activités modifiant l'humeur.



Le schéma qui suit se prête bien à cet exercice pour aider à mieux comprendre comment en associant chaque étape de chaque élément tel que le résultat du constat et le style de vie de survivant ou "la culture de l'abusé", nous aiderons en tant que spécialistes, à faire un tableau lui permettant de constituer une cartographie de sa situation et d'en parler aux personnes compétentes "spécialistes en la matière".

Ainsi, l'enfant/l'ado peut avoir commis certes une infraction inconsciemment ou en réaction directe lorsqu'il apprend la nouvelle du divorce des parents. Il appartient à l'adulte d'être attentif dans l'idée de permettre d'affronter autrement cette triste réalité qui devient dans le même temps une cause de sa souffrance.

Lorsque l'enfant/l'ado n'arrive pas à exprimer dans la colère ou dans son agressivité, si l'adulte n'est pas attentif, celui-ci pourrait se sentir abandonné par l'autorité. Il pourrait accuser la même autorité d'avoir été malveillante à son égard. Renfermé sur lui-même, cet enfant/cet ado pourrait passer par des phases de dépressions, d'anxiétés, entraînant des répercussions sur les résultats scolaires (puis professionnels dans le cadre de stages ou d'apprentissages). Tout ça mis ensemble le rend vulnérable. Cette vulnérabilité pourrait le pousser à commettre les mêmes infractions à savoir : l'inattention à l'école,

la discipline, les petits vols, les fugues mais cette fois en conscience, donc il transgresse. Cette transgression peut être volontaire ou involontaire et par conséquent produira des résultats.

**Petit résumé :** *Il semble que les éléments du scénario n° 1 soit un aperçu d'un outil de diagnostic utilisé pour identifier et comprendre les causes de certains comportements chez les enfants et les adolescents. Le texte mentionne deux scénarios de base, l'un lié à un abus ou une agression de la part d'un membre de la famille et l'autre lié à la situation de séparation ou de divorce des parents. Le texte suggère que cet outil peut être utilisé pour identifier les causes probables de comportements tels que l'inattention à l'école, l'indiscipline, la consommation de drogue et la violence, et que cela peut aider à orienter vers des professionnels de la santé mentale pour obtenir de l'aide.*

Le divorce peut avoir des effets dévastateurs sur les enfants et les adolescents, entraînant des comportements problématiques tels que la fugue et l'inattention à l'école. Ces comportements sont souvent liés à une détresse émotionnelle causée par la situation familiale difficile. Il est crucial de comprendre les causes sous-jacentes de ces comportements et de rechercher une aide professionnelle pour les enfants et les adolescents en difficulté. En utilisant des outils de diagnostic tels que celui décrit dans le texte A, les professionnels de la



santé mentale peuvent identifier les problèmes et les traiter de manière

efficace, aidant ainsi les jeunes à surmonter les défis de la vie et à se développer en adultes émotionnellement stables.

**Figure 14**

<b>Le côté droit du schéma du constat – N°1</b>	
Le divorce influe donc sur des comportements tels que :	
Les rôles :	Comment il les diffuse :
La fugue  1	<i>Cela peut être une fugue intellectuelle, c'est-à-dire, préoccupé par la situation familiale "le divorce des parents" Que ce soit en classe ou ailleurs, il peut lui arriver de fuir par ses pensées, dans ses rêves pour tenter de se résoudre ou de résoudre ces problèmes familiaux. Cela se manifeste par des formes de fixation dans le vide que ce soit en classe ou sur le terrain chez un patron. Il entend mais ne comprend rien. Ce qui crée forcément de l'inattention en classe.</i>
L'inattention à l'école  2	<i>Parce que perturbé, il commence à embêter ses autres camarades en classe, en leur jetant des objets, en les piquant avec son stylo... général, les enseignants ne le voient pas forcément le jeune qui perturbe les autres et il/elle peut sanctionner à tort les jeunes victimes. Pendant ce temps, le jeune qui est mal en point se réjouit par rapport à ce qui se passe. C'est à ce moment précis qu'intervient la récompense liée à la dopamine, l'une des nombreuses substances chimiques qui sert de neurotransmetteur dans le cerveau. Dans ce cas particulier, il s'agit de la satisfaction ou le plaisir que cet élève obtient lorsqu'il embête ces camarades.</i>
La discipline  3	<i>Ses actes de désobéissances "provocation, insultes, mépris etc..." vis-à-vis des enseignants lui procure énormément de plaisir. Tout cela parce qu'il va mal et parce qu'il gère mal sa douleur. Il la rejette sur les autres. Cette douleur peut augmenter l'initiative du plaisir...</i>
La consommation de drogue  4	<i>Les consommations de drogues augmentent l'activité de la dopamine, ce qui explique l'effet addictif lors d'une action qui provoque une satisfaction comme le goût d'un aliment, d'une cigarette. Ainsi tant que ce qui crée la douleur n'est pas traité, n'est pas restauré, n'est pas réhabilité, tant que cette cause de la douleur n'est pas guérie, alors l'envie de soulager la douleur par la consommation de la drogue ou par autres choses continuera et pourra être plus forte.</i>
La violence  5	<i>Tout comme le point N°3 la "discipline", et grâce à la récompense immédiate obtenue par la violence, lors d'une action qui provoque une satisfaction comme le goût d'un aliment sucré, aussi la dopamine vient augmenter l'initiative du plaisir d'une "violence"... chez certains.</i>



**Figure 15**

Le côté gauche du schéma du constat – N°1	
Les rôles :	Comment il les diffuse :
La dépression	1 <i>La dépression peut tous nous toucher<sup>8</sup>. La dépression est une maladie fréquente qui peut tous nous toucher, indépendamment de l'âge, de la profession, du statut social, des origines et des croyances religieuses.</i>
L'anxiété	2 <i>En soi, la peur peut être positive, puisqu'elle avertit du danger. Elle est pour ainsi dire notre "sonnette d'alarme". Si toutefois la peur entraîne avec elle des pertes de contrôle, des crises de panique ou encore un sentiment de paralysie, il est alors question de troubles d'anxiété.</i>
Les répercussions sur les résultats scolaires	3 <i>Elle influence négativement la performance scolaire, mais que cet effet varie selon le niveau scolaire des élèves et le niveau de difficulté de la tâche.</i>
<u>puis</u> professionnels	4 <i>Baisse des performances professionnelles. Isolement de vos collègues. Perte de productivité</i>

**8. Dans un deuxième temps nous verrons que pour les mêmes réalités les conséquences sont sanctionnées différemment du fait de la différence d'âge.**

Dans le constat N°1 il s'agit d'enfants de 0 de 6 à 12 ans et dans le cadre du constat N°2 il est plutôt question d'enfants de 12 à 20 ans.

Histoire tirée d'un site internet "Témoignage. Harcèlement scolaire" : harcèlement scolaire : chiffres, causes et conséquences. L'exemple de l'histoire racontée par Sarah nous démontre comment certains ados se procure du plaisir, c'est-à-dire "une récompense instantanée" en agressant l'un ou l'autre de leurs camarades.

**Sarah :** "Ma fille" Véronique" est en 3ème (dernière année d'école obligatoire en Suisse), au collège et se fait harceler par un groupe de jeunes qui la traitent de pute et de salope, elle en souffre énormément.

Elle a déjà fait une TS (NDLR : tentative de suicide) et a développé une phobie scolaire". Ceux qui sans arrêt disent à leur camarade "Pute, Salope" ; certes ils harcèlent et en même temps ils jouissent de cette agression, ce plaisir d'insulter pour soulager leur propre souffrance.

**9. La récompense inversée des neurotransmetteurs/neuromédiateurs :**

J'entends par cette appellation qu'en temps normal, les neurotransmetteurs/neuromédiateurs, impliqués dans le plaisir immédiat, lors d'une action qui provoque une satisfaction comme le goût d'un aliment sucré, une cigarette, les neurotransmetteurs/neuromédiateurs ont pour effet d'augmenter l'initiative, le plaisir sexuel mais aussi l'agressivité.

Dans ce contexte, l'enfant qui voit la situation des parents qui évolue vers une séparation du non-retour,



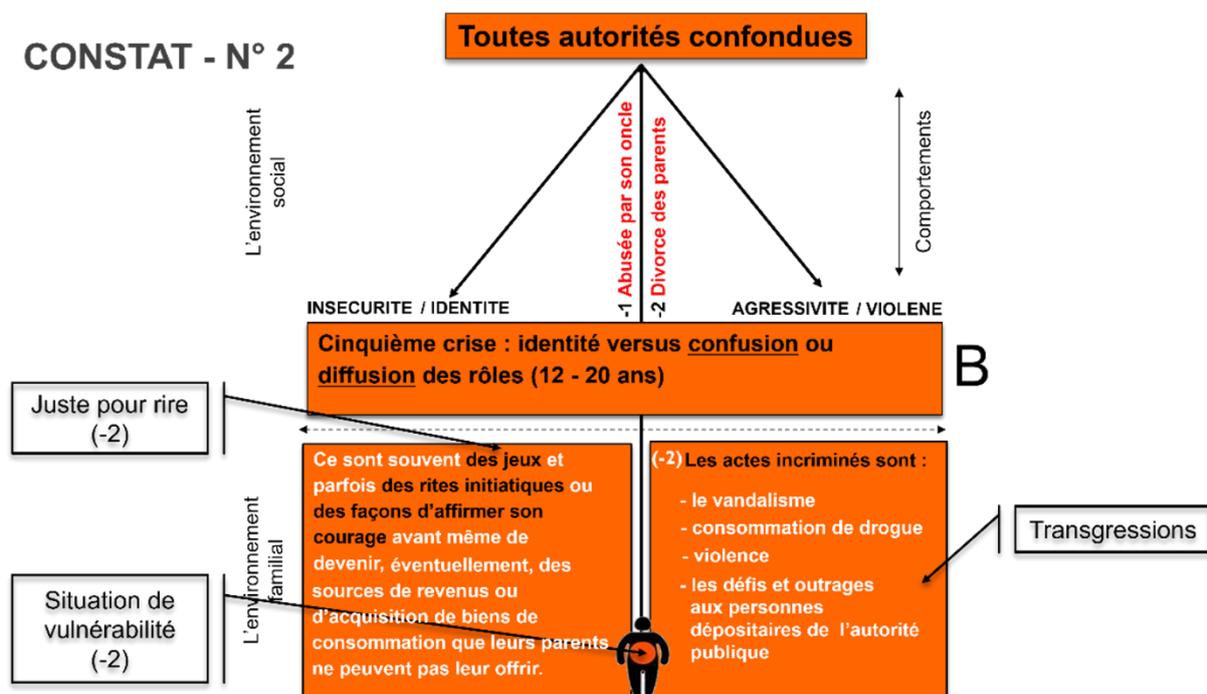
incontestablement vers une rupture totale, cet enfant pourrait vivre un phénomène extraordinaire "la récompense inversée".

En général, dans de pareille situation, il se trouve que l'une ou l'autre des deux personnes impliquées dans ce conflit utilise en sa faveur toute la récompense qu'offre les neurotransmetteurs/neuromédiateurs pour soulager sa douleur. Mais, dans un contexte de divorce, nous constatons que le fils/la fille ne pouvant se soustraire de ce conflit, parvient de son côté à éprouver ce sentiment de soulagement "la récompense instantanée" face à la violence conjugale voir domestique.

**Petit résumé :**

*L'histoire de Sarah montre comment certains adolescents peuvent se procurer du plaisir en agressant leurs camarades, en utilisant les neurotransmetteurs/neuromédiateurs comme "récompense instantanée" pour soulager leur propre souffrance. Il est également mentionné que l'agressivité peut être liée aux neurotransmetteurs/neuromédiateurs dans les situations de conflit, comme un divorce, et que certains enfants peuvent ressentir un soulagement face à la violence conjugale ou domestique grâce à la "récompense instantanée" des neurotransmetteurs/neuromédiateurs.*

**Figure 16**



Voici ce que cet ado, cet enfant nous dit : "lorsque je rentre de l'école et que je trouve mes deux parents à la maison, je me sens soulagé. Je préfère les voir se bagarrer, s'insulter, se chamailler plutôt que de divorcer". Là aussi, ce jeune homme, cette jeune fille se sent soulagé par "la récompense instantanée".

Figure 17

### LE STYLE DE VIE DE SURVIVANT OU "LA CULTURE DE L'ABUSÉ" :

Je parle de survivant et non pas de victime. Ils ont été victimes mais ont survécu au trauma, ils ont appris à vivre par-dessus. Ils se battent pour vivre. Une notion positive.

#### Créer une souffrance pour annuler une autre souffrance

- Automutilation ou faire souffrir quelqu'un d'autre.
- Faire des choses qui ravivent la mémoire en parlant ou en essayant de revivre des choses.
- Certains peuvent se remettre dans des situations où ils se font à nouveau abuser.

Figure 18

Le côté droit du schéma du constat – N°2	
Les rôles :	Comment il les diffuse :
Le vandalisme	1 <i>Le vandalisme est l'ensemble des actes constituant une atteinte volontaire et gratuite aux biens privés ou publics. Ces faits sont sanctionnés par la loi en fonction de leurs circonstances, du bien attaqué et de l'importance des dégâts causés</i>
La consommation de drogue	2 <i>La dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans le système cérébral de la récompense et le sentiment du plaisir, sont des éléments clés dans le mécanisme d'addiction aux drogues. Personnalité passive</i>
La violence	3 <i>L'insécurité peut générer chez certains individus, des sentiments d'infériorité et de méfiance. Cette condition de vie crée chez ces gens un mécanisme de défense qui se solde par l'agressivité physique ou verbale etc. Personnalité réactive.</i>
Les défis et outrages aux personnes dépositaires de l'autorité publique	4 <i>La loi romaine<sup>9</sup> punissait déjà l'injure faite à l'égard des magistrats, des fonctionnaires et autres délégués de l'autorité. Ceux-ci ne sont que des conséquences des souffrances issues des blessures causées par la séparation de ses parents ou par les abus de l'un ou l'autre des membres.</i>

Il est vrai que j'ai commencé mon observation tant du côté du constat N°1 que du constat N°2 par la droite, mais on peut tout à fait commencer par la gauche. Il n'y a pas de règles.



Figure 19

Le côté gauche du schéma du constat – N°2	
Les rôles :	Comment il les diffuse :
Le jeu	1 Juste pour rire, il n'y a rien de grave... on s'amuse... c'est la déclaration que certains disent à leurs camarades. Cette expression tente de minimiser ou de banaliser l'importance et l'impact des mots à l'encontre de potentielles victimes.
Les rites initiatiques	2 Il y a ce phénomène de socialisation... Dans l'idée de plaire aux copains, nous allons contribuer à la construction de l'impact du rite initiatique chez les victimes. Les rites de passage contribuent-ils à renforcer l'estime de soi ?
La façon d'affirmer son courage	3 Celui qui ne participe pas à cette pratique ne fait pas partie du groupe.
sur le plan scolaire et professionnel	4 Les niveaux scolaires, d'apprentissage et professionnels peuvent baisser considérablement, parce que l'ado, sans arrêt tente de régler son problème familial intellectuellement. Dans ces conditions, en classe cet élève n'est plus/pas présent tant que son problème initial "le divorce de ses parents" n'est pas réglé.

Vous verrez qu'un peu plus bas, qu'il est tout à fait possible de lire les deux constats dans un même tableau. Et plus précisément dans la Réflexions 2, 3<sup>ème</sup> schéma juste après.

#### 10. La souffrance mentale liée au rejet et à l'humiliation dans les milieux scolaires :

"une étude pour analyser des conséquences afin d'obtenir des moyens d'intervention".

Figure 20

#### CONSTAT SUITE AUX TRAUMATISMES

POST ABUS, AGRESSIONS etc...		<input checked="" type="checkbox"/>
<b>CULPABILITE, EMBARRAS, HONTE</b>		
Culpabilité	- (interne) Sentiment de regret et de responsabilité par rapport à des actions	<input checked="" type="checkbox"/>
Embarras	- (externe) Sentiment de maladresse éphémère dans le temps. L'embarras chronique = honte.	
Honte	- (flottant librement) Sentiment de douleur sur soi-même en tant que personne. - Une question d'identité	<input checked="" type="checkbox"/>



L'analyse des conséquences de l'humiliation et du rejet dans les interactions entre élèves ainsi que l'impact du rejet à l'humiliation chez les élèves sont des thèmes abordés dans cette étude. Elle met en évidence l'importance de l'intervention préventive pour éviter la déviance et la souffrance mentale et physique chez les élèves.

Cette conclusion rejoint celle du texte qui traite de l'impact du divorce sur les enfants et les adolescents. Dans ce texte, il est mentionné que ces derniers peuvent ressentir un soulagement face à la violence conjugale ou domestique grâce à la « récompense instantanée » des neurotransmetteurs/neuromédiateurs. Les comportements de compensation observés chez les élèves qui souffrent d'exclusion et d'humiliation dans les milieux scolaires sont similaires à ceux des enfants et des adolescents qui subissent un divorce difficile.

L'étude précédemment menée sur l'impact du divorce sur les enfants/les ados montre que la douleur peut être compensée par le plaisir, mais cela peut également entraîner des comportements déviants.

C'est pourquoi il est important de mettre en place des moyens d'intervention préventive pour aider les élèves à surmonter ces situations difficiles et à éviter les comportements déviants. Les éléments qui suivent aideront à mieux comprendre.

## QUATRIÈME PARTIE

Dans cette quatrième partie, explorez l'impact profond du rejet et de l'humiliation chez les élèves, ainsi que l'analyse de leurs conséquences dans les interactions entre pairs. Enfin, découvrez des pistes de prévention de la déviance chez les jeunes, pour une lecture éclairante et pertinente.

- *Analyse des conséquences de l'humiliation et du rejet dans les interactions entre élèves*
- *L'impact du rejet et de l'humiliation chez les élèves*
- *La prévention de la déviance chez les jeunes :*

### **11. Analyse des conséquences de l'humiliation et du rejet dans les interactions entre élèves :**

L'importance de l'intervention pour éviter la déviance et la souffrance mentale

J'ai saisi l'opportunité de faire cette démarche en offrant la possibilité à chaque groupe de classes que j'animais de participer tout au long de deux années. Durant trois mois entre une à deux périodes de 45 minutes par semaine, nous avons récolté des informations sous forme de mots clés. Nous les avons analysées en nous appuyant sur les réflexions de celui ou celle



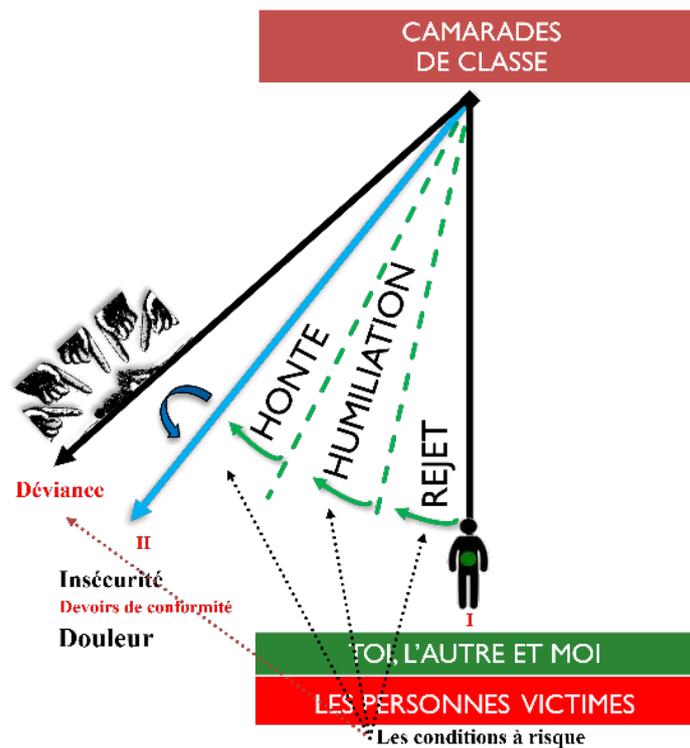
qui avait trouvé le mot, en considérant son influence, son impact et quelles étaient ses conséquences dans les interactions. Nous avons dès le début commencé par des situations entre élèves et très rapidement, nous nous sommes retrouvés devant un problème de société qui s'est généralisé.

## 12. La vulnérabilité face au rejet et à l'humiliation dans l'éducation : une analyse des conséquences

Dans le cas de figure, ci-contre lorsqu'on est moqué par ses camarades de

classe, on voit émerger des conditions à risques qui vont se caractériser par le rejet, l'humiliation et la honte. Ce sont des conditions très difficiles qui se vivent à l'intérieur de la victime. Ces conditions sont enracinées dans l'insécurité et la douleur. Si personne n'intervient pour aider la personne à revenir comme elle était avant et comme nous l'indique la flèche en demi-cercle, à ce stade, tout est encore possible pour sauver la situation. Sinon, la personne pourrait tomber dans la déviance et mettre fin à sa vie.

Figure 21



**Petit résumé :** L'importance de l'intervention lorsqu'une personne est victime de moqueries ou de rejet de la part de ses camarades de classe. Si rien n'est fait pour aider la personne à sortir de cette situation difficile, elle risque de tomber dans

la déviance et même de mettre fin à sa vie. Cela souligne l'impact négatif de l'insécurité et de la douleur sur la victime et l'importance de l'intervention pour éviter que la situation ne s'aggrave.

### 13. L'impact du rejet et de l'humiliation chez les élèves :

Une étude sur les conséquences et les solutions.

Le schéma au-dessus (à la page d'avant) nous démontre combien, une fois impacté par le regard des autres sur notre condition de vie, cela nous fait souffrir. A l'opposé, en réaction à cette souffrance, l'individu va essayer de se venger ou de montrer à la personne qui l'a humilié de quoi il est capable. Il est parfois aidé par ses amis qui n'ont pas apprécié qu'il soit traité de la sorte. Ce schéma représente la conséquence directe de ce qui se passe en la personne humiliée. Par exemple, elle va réagir face à ces mots de cette manière :

-Du rejet => à la frustration

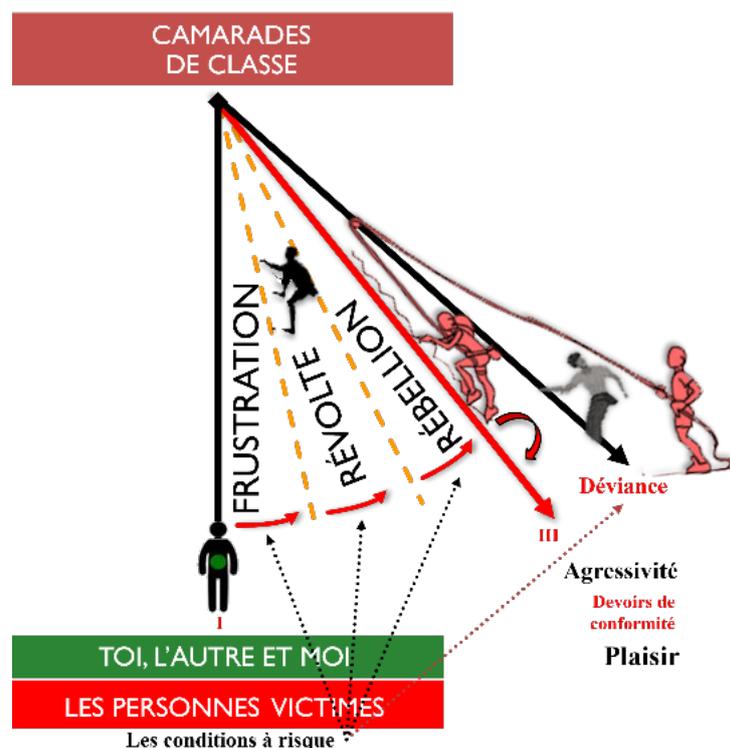
-De l'humiliation => à la révolte

-De la honte => à la rébellion

Dès lors que ce mécanisme est lancé, vous pouvez voir apparaître de tous côtés des amis, des connaissances, des parents pour la soutenir en exclamant ces propos : "aller, va s'y, on assure tes arrières, ça va aller..."

Va prouver à ce camarade ce que tu es capable de faire". Je note que comme l'autre image du côté droit, ici, la frustration, la révolte et la rébellion, puisent leur source dans l'agressivité, le plaisir (prendre plaisir à faire mal à l'autre).

Figure 22



Ces conditions à risques peuvent générer des mécanismes que j'appelle des mécanismes de défense qui se manifestent sous la forme de manipulation pour se protéger contre les sources de souffrances.

Qu'elles soient internes c'est-à-dire "le côté gauche", ou externe, c'est-à-dire "le côté droit". Dans tous les cas, elles sont devenues des problèmes de sociétés.

**Figure 23**

**Quelques conséquences :**

Côté gauche	Versus	Côté droit	Quelques conséquences :
Les préjugés = condamner l'autre à l'avance ↓ REJET		La colère ↓ FRUSTRATION	=> Les préjugés et la colère peuvent développer chez certains individus un sentiment d'être agressé et par conséquent ils peuvent devenir agressifs. Ces individus peuvent aussi développer d'autres sentiments par ex. "la supériorité" vis-à-vis d'autres personnes (amis, camarades, parents, enseignants, autorités judiciaires etc.)
Le mépris ↓ HUMILIATION		L'hostilité ↓ RÉVOLTE	=> La colère peut ouvrir la porte au mépris. Celui-ci peut soulager la souffrance de certaines victimes. En réaction des victimes face à tout ça, la colère et les préjugés peuvent s'installer dans l'hostilité qui est en opposition et en notre défaveur. Et pour livrer une guerre, un combat et conflit idéologique, intellectuel et psychologique pour tenter de se donner une raison.
La discrimination ↓ HONTE		La haine ↓ RÉBELLION	=> La discrimination peut créer une ségrégation, c'est-à-dire, créer la distance entre l'autre et soi. Lorsque cette différenciation s'installe, alors, la haine émerge progressivement. Toutes ces conséquences sont tournées vers l'autorité ou les autorités pour leur prouver ou leur montrer que, nous sommes "capables" : d'agir, de se venger, etc.
La douleur		Le plaisir = ce que l'on fait pour soulager sa douleur	=> La personne discriminée pourrait compenser sa douleur par le plaisir en se soulageant, par la moquerie, par le fait de faire du mal à l'autre, par la drogue, l'alcool etc.
L'insécurité		L'agressivité	=> L'insécurité peut générer chez certains individus, des sentiments d'infériorité et de méfiance. Cette condition de vie crée chez ces gens un mécanisme de défense qui se solde par l'agressivité physique ou verbale etc.

**Petit résumé :** Ce schéma pourrait être que les réactions de rejet, d'humiliation et de honte peuvent entraîner de la frustration, de la révolte et de la rébellion, qui peuvent à leur tour mener à des comportements agressifs et manipulateurs visant à se protéger contre la souffrance. Ces mécanismes de défense "sont" ou "peuvent" être considérés comme des problèmes de société.

**14. La prévention de la déviance**

**chez les jeunes :** Une analyse des conséquences de l'exclusion et de l'humiliation.

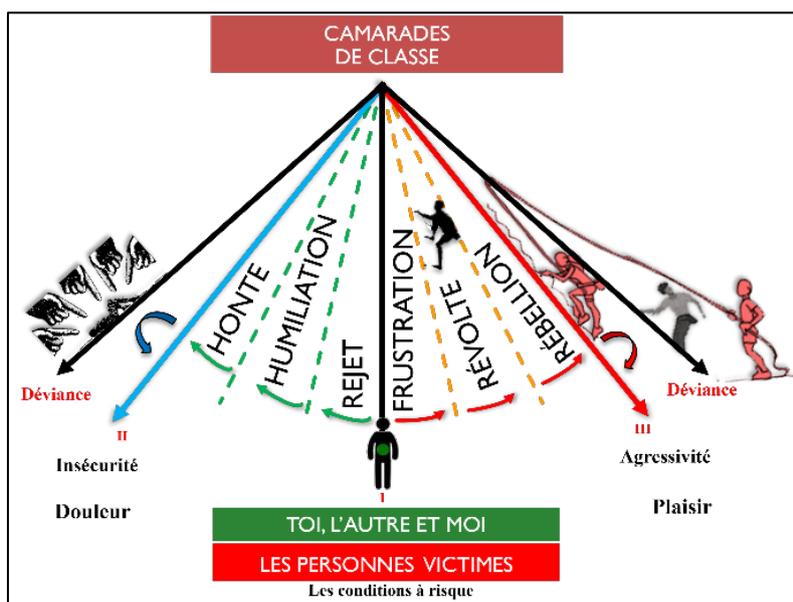
La personne discriminée pourrait compenser sa douleur par le plaisir... Ce schéma nous montre visuellement la façon dont les deux côtés (le côté gauche et le côté droit) instruisent et influencent de toute évidence notre comportement dans la prise de décisions.



De manière caricaturale, tout le côté gauche du schéma démontre ce qui se passe en moi lorsque j'entends ce que les autres me disent. Le côté droit est la manifestation directe des conséquences de

ce que j'ai enfoui en moi. Certains individus fonctionnent de cette manière. Vous constaterez que si nous enlevons par exemple le harcèlement, la rébellion disparaîtra.

**Figure 2**



**Petit résumé :** Ce schéma nous parle de la manière dont les individus peuvent réagir aux discriminations qu'ils subissent en compensant leur douleur par des actions qui leur procurent du plaisir. Ce schéma est là pour illustrer comment les pensées et les émotions des individus (côté gauche) peuvent influencer leur comportement (côté droit). Il est possible de faire disparaître certains comportements négatifs, comme la rébellion, en passant par l'élimination des causes..., "comme le harcèlement".

## CONCLUSION

J'ai tenté dans ce document de mettre en évidence les réalités des interactions et les conséquences liées aux neurotransmetteurs/neuromédiateurs qui récompense l'action de la jeunesse et comment l'exercice du renouvellement de la pensée apporte sa contribution à une éducation en vue d'un développement durable (EDD). Cet exercice, à force de le pratiquer, devient une compétence chez certains de nos jeunes leur permettant d'affronter cette société complexe (notre monde).

*Nos jeunes et nos ados s'appliquent dans la recherche d'une compréhension claire et sous forme ludique en faisant place à la créativité pour comprendre :*

- 1. Comment se forment nos émotions ?*
- 2. Comment changer nos émotions ?*
- 3. Comment changer "nos vieilles pensées dysfonctionnelles" ?*

*Ceci pour permettre à notre jeunesse d'avoir un comportement adéquat leur permettant grâce aux outils incorporés dans ce document d'avoir la capacité de réguler leurs émotions afin de mieux s'exprimer face à une diversité de situations normales ou complexes qui provoqueraient une sorte de traumatisme chez certains en les plaçant dans une vulnérabilité identitaire. Le but de ma conclusion, est de soulever l'approbation ou la critique et qu'elle déclenche une décision pour ouvrir des possibilités à notre jeunesse, pour tenter de réduire les conditions à risques sur la base des questions telles que : nos valeurs, nos perceptions concernant des situations et qui ont provoqué nos émotions. Et afin que celles-ci nous aident à travailler le renouvellement de notre intelligence pour que celui-ci provoque de nouveaux comportements*



## Références :

Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *J Abnorm Psychol*, 87(1), 49-74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/649856>

Allen, J. G. (2003). Mentalizing. *Bull Menninger Clin*, 67(2), 91-112. <https://doi.org/10.1521/bumc.67.2.91.23440>

Allen, J. G. (2020). Handbook of Mentalizing in Mental Health Practice, Second Edition. *J Psychiatr Pract*, 26(2), 160-161. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000454>

Alloy, L. B., Peterson, C., Abramson, L. Y., & Seligman, M. E. (1984). Attributional style and the generality of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 681-687. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.3.681>  
Amodio, D. M., & Frith, C. D. (2006). Meeting of minds: the medial frontal cortex and

Amodio, D. M., & Frith, C. D. (2006). Meeting of minds: the medial frontal cortex and social cognition. *Nat Rev Neurosci*, 7(4), 268-277. <https://doi.org/10.1038/nrn1884>

Back, M. D., Schmukle, S. C., & Egloff, B. (2009). Predicting actual behavior from the explicit and implicit self-concept of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0016229>

Bandura, A. (1977). Self-Efficacy - toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>

Bandura, A. (1986a). The Explanatory and Predictive Scope of Self-Efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359-373. <https://doi.org/10.1521/jscp.1986.4.3.359>

Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. (1977). Cognitive-Processes Mediating Behavioral Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(3),

125-139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.35.3.125>

Bouffard, T. P., P.; Boissicat, N. (2013). Quand se juger meilleur ou moins bon qu'il ne l'est s'avère profitable ou nuisible à l'élève *Revue française de pédagogie*, 182, 117-140

Bourassa, M. M.-M., M.; Philon, R... (2017). *Neurosciences et éducation. Pour apprendre et accompagner Neurosciences et éducation. Pour apprendre et accompagner, sous la direction de Bourassa Michelle, Menot-Martin Mylène, Phillon Ruth... De Boeck Supérieur.*

Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006). *The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 750-762. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.750>

Cerasoli, C. P., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation, performance, and the mediating role of mastery goal orientation: a test of self-determination theory. *J Psycho*, 148(3), 267-286. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.783778>

Cobos-Sanchiz, D., Perea-Rodriguez, M. J., Moron-Marchena, J. A., & Munoz-Diaz, M. C. (2022). Positive Adult Education, Learned Helplessness and the Pygmalion Effect. *Int J Environ Res Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020778>

Cook, D. A., & Artino, A. R., Jr. (2016). Motivation to learn: an overview of contemporary theories. *Med Educ*, 50(10), 997-1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>

Dapp, L. C., & Roebbers, C. M. (2021). Metacognition and self-concept: Elaborating on a construct relation in first- grade children. *PLoS One*, 16(4), e0250845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250845>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-

determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965pli1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965pli1104_01)

Di Domenico, S. I., & Ryan, R. M. (2017). The Emerging Neuroscience of Intrinsic Motivation: A New Frontier in Self-Determination Research. *Front Hum Neurosci*, 11, 145. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00145>

Dixon, M. L., Thiruchselvam, R., Todd, R., & Christoff, K. (2017). Emotion and the prefrontal cortex: An integrative review. *Psychol Bull*, 143(10), 1033-1081. <https://doi.org/10.1037/bul0000096>

Duda, J. M., & Joormann, J. (2022). Learned helplessness: expanding on a goal-directed perspective. *Cogn Emot*, 1-5. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2118238>

Fahim, C. (2022). PRESENCE enracinée dans le cerveau par une prédisposition génétique et tissée par l'épigénétique [editorial]. *Cortica*, 1(1), 1-3. <https://doi.org/https://doi.org/10.26034/cortica.2022.1779>

Flannery, M. (2017). Self-Determination Theory: Intrinsic Motivation and Behavioral Change. *Oncol Nurs Forum*, 44(2), 155-156. <https://doi.org/10.1188/17.ONF.155-156>

Garber, J., Fencil-Morse, E., Rosellini, R. A., & Seligman, M. E. (1979). 'Abnormal fixations' and 'learned helplessness': inescapable shock as a weanling impairs adult discrimination learning in rats. *Behav Res Ther*, 17(3), 197-206. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(79\)90034-2](https://doi.org/10.1016/0005-7967(79)90034-2)

Gold, I., & Stoljar, D. (1999). A neuron doctrine in the philosophy of neuroscience. *Behav Brain Sci*, 22(5), 809-830; discussion 831-869. <https://doi.org/10.1017/s0140525x99002198>

Gonzalez-Calvo, G. (2020). Experiences of a Teacher in Relation to the Student's Feelings of Learned Helplessness. *Int J Environ Res Public Health*, 17(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph17218280>

Groat, M., & Allen, J. G. (2011). Promoting in experiential mentalizing psychoeducational groups: From agency and authority to authorship. *Bull Menninger Clin*, 75(4), 315-343. <https://doi.org/10.1521/bumc.2011.75.4.315>

Guilloux, R., & Bélair, F. (2020). *Estime de soi et troubles des apprentissages*.

Hertel, P. T., & Mathews, A. (2011). Cognitive Bias Modification: Past Perspectives, Current Findings, and Future Applications. *Perspect Psychol Sci*, 6(6), 521-536. <https://doi.org/10.1177/1745691611421205>

Karpen, S. C. (2018). The Social Psychology of Biased Self-Assessment. *Am J Pharm Educ*, 82(5), 6299. <https://doi.org/10.5688/ajpe6299>

Klein, D. C., Fencil-Morse, E., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness, depression, and the attribution of failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(5), 508-516. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.33.5.508>

Klein, D. C., & Seligman, M. E. (1976). Reversal of performance deficits and perceptual deficits in learned helplessness and depression. *J Abnorm Psychol*, 85(1), 11-26. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.85.1.11>

Kringelbach, M. L., & Rolls, E. T. (2004). The functional neuroanatomy of the human orbitofrontal cortex: evidence from neuroimaging and neuropsychology. *Prog Neurobiol*, 72(5), 341-372. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2004.03.006>

Kusurkar, R. A., Croiset, G., & Ten Cate, T. J. (2011). Twelve tips to stimulate intrinsic motivation in students through autonomy-supportive classroom teaching derived from self-determination theory. *Med Teach*, 33(12), 978-982. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2011.599896>

Lasky, A. K., Weisner, T. S., Jensen, P. S., Hinshaw, S. P., Hechtman, L., Arnold, L. E., D, W. M., & Swanson, J. M. (2016). ADHD in context: Young adults' reports of the impact of occupational environment on the

manifestation of ADHD. *Soc Sci Med*, 161, 160-168.  
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.06.003>

Leblanc, M. V., M. (2015). Une approche novatrice de la « réadaptation » des adolescents délinquants ou avec des troubles du comportement... *Les Cahiers Dynamiques*, 63, 6-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3917/lcd.063.0006>

Maglio, P. P., Wenger, M. J., & Copeland, A. M. (2008). Evidence for the role of self-priming in epistemic action: expertise and the effective use of memory. *Acta Psychol* (Amst), 127(1), 72-88.  
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2007.02.001>

Maier, S. F., & Seligman, M. E. (2016). Learned neuroscience. helplessness at fifty: Insights from *Psychological Review*, 123(4), 349-367.  
<https://doi.org/10.1037/rev0000033>

Marques, D. B., Ruggiero, R. N., Bueno-Junior, L. S., Rossignoli, M. T., & Leite, J. P. (2022). Prediction of Learned Resistance or Helplessness by Hippocampal-Prefrontal Cortical Network Activity during Stress. *J Neurosci* 42(1) 81-96.  
<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0128-21.2021>

Mera, Y., Rodriguez, G., & Marin-Garcia, E. (2022). Unraveling the benefits of experiencing errors during learning: Definition, modulating factors, and explanatory theories. *Psychon Bull Rev*, 29(3), 753- 765.  
<https://doi.org/10.3758/s13423-021-02022-8>

Miller, W. R., & Seligman, E. P. (1976). Learned helplessness, depression and the perception of reinforcement. *Behav Res Ther*, 14(1), 7-17.  
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(76\)90039-5](https://doi.org/10.1016/0005-7967(76)90039-5)

Miller, W. R., & Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *J Abnorm Psychol*, 84(3), 228-238.  
<https://doi.org/10.1037/h0076720>

Miller, W. R., Seligman, M. E., & Kurlander, H. M. (1975). Learned helplessness, depression, and anxiety. *J Nerv Ment Dis*, 161(5), 347- 357.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1185158>

Ng, B. (2018). The Neuroscience of Growth Mindset and Intrinsic Motivation. *Brain Sci*, 8(2).  
<https://doi.org/10.3390/brainsci8020020>

Noël, B., Romainville, M., & Wolfs, J.-L. (1995). *La métacognition : facettes et pertinence du concept en éducation*.

Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. (1986). Learned helplessness in children: a longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 435-442.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.2.435>

Pelgrims, G. (2006). *Intention d'apprendre, peur de l'échec et persévérance des élèves en classes spécialisées : des composantes générales aux dimensions situationnelles de la motivation à apprendre [Th sc éduc Genève, 2006 FPE 362, Geneva]*.

Potvin, P. (2015). Décrochage scolaire : dépistage et intervention... *Les Cahiers Dynamiques*, 63, 50-57. <https://doi.org/https://doi.org/10.3917/lcd.063.0050>

Raichle, M. E. (2015). The brain's default mode network. *Annu Rev Neurosci*, 38, 433-447.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030>

Raps, C. S., Reinhard, K. E., & Seligman, M. E. (1980). Reversal of cognitive and affective deficits associated with depression and learned helplessness by mood elevation in patients. *J Abnorm Psychol*, 89(3), 342- 349. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.89.3.342>

Rolls, E. T., & Grabenhorst, F. (2008). The orbitofrontal cortex and beyond: from affect to decision-making. *Prog Neurobiol*, 86(3), 216-244.  
<https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2008.09.001>

Rosellini, R. A., & Seligman, M. E. (1975). Frustration and learned helplessness. *J Exp Psychol Anim Behav Process*, 1(2), 149-157.  
<https://doi.org/10.1037//0097-7403.1.2.149>

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am*

*Psychol*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>

Schroder, H. S., Moran, T. P., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2014). Mindset induction effects on cognitive control: a neurobehavioral investigation. *Biol Psychol*, 103, 27-37. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.08.004>

Seitz, R. J., Franz, M., & Azari, N. P. (2009). Value judgments and self-control of action: the role of the medial frontal cortex. *Brain Res Rev*, 60(2), 368-378. <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2009.02.003>

Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annu Rev Med*, 23, 407-412. <https://doi.org/10.1146/annurev.me.23.02.0172.002203>

Seligman, M. E. (1978). Learned helplessness as a model of depression. Comment and integration. *J Abnorm Psychol*, 87(1), 165-179. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/649850>

Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *J Comp Physiol Psychol*, 88(2), 534-541. <https://doi.org/10.1037/h0076430>

Seligman, M. E., Maier, S. F., & Geer, J. H. (1968). Alleviation of learned helplessness in the dog. *J Abnorm Psychol*, 73(3), 256-262. <https://doi.org/10.1037/h0025831>

Seligman, M. E., Rosellini, R. A., & Kozak, M. J. (1975). Learned helplessness in the rat: time course, immunization, and reversibility. *J Comp Physiol Psychol*, 88(2), 542-547. <https://doi.org/10.1037/h0076431>

Seligman, M. E., Weiss, J., Weinraub, M., & Schulman, A. (1980). Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity. *Behav Res Ther*, 18(5), 459-512. [https://doi.org/10.1016/0005-967\(80\)90011-x](https://doi.org/10.1016/0005-967(80)90011-x)

Simkin, D. K., Lederer, J. P., & Seligman, M. E. (1983). Learned helplessness in groups. *Behav Res Ther*, 21(6), 613-622. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(83\)90079-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(83)90079-7)

Smithers, L. G., Sawyer, A. C. P., Chittleborough, C. R., Davies, N. M., Davey Smith, G., & Lynch, J. W. (2018). A systematic review and meta-analysis of effects of early life non-cognitive skills on academic, psychosocial, cognitive and health outcomes. *Nat Hum Behav*, 2(11), 867-880. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0461-x>

Stein, H., & Allen, J. G. (2007). Mentalizing as a framework for integrating therapeutic exposure and relationship repair in the treatment of a patient with complex posttraumatic psychopathology. *Bull Menninger Clin*, 71(4), 273-290. <https://doi.org/10.1521/bumc.2007.71.4.273>

Turbis, D. (2013). *Programme d'aide au développement et à l'apprentissage des habiletés sociales*. Centre jeunesse de la Mauricie et du Centre-du-Québec, Direction de la qualité des services.

Vaccaro, A. G., & Fleming, S. M. (2018). Thinking about thinking: A coordinate-based meta-analysis of neuroimaging studies of metacognitive judgements. *Brain Neurosci Adv*, 2, 2398212818810591. <https://doi.org/10.1177/2398212818810591>

Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Goldbacher, E., Green, H., Miller, C., & Philip, S. (2003). Predicting the subjective experience of intrinsic motivation: the roles of self-determination, the balance of challenges and skills, and self-realization values. *Pers Soc Psychol Bull*, 29(11), 1447-1458. <https://doi.org/10.1177/0146167203256907>

Wu, C. L., Lin, T. J., Chiou, G. L., Lee, C. Y., Luan, H., Tsai, M. J., Potvin, P., & Tsai, C. C. (2021). A Systematic Review of MRI Neuroimaging for Education Research. *Front Psychol*, 12, 617599. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617599>