

## NIVEAU : VULGARISATION SCIENTIFIQUE

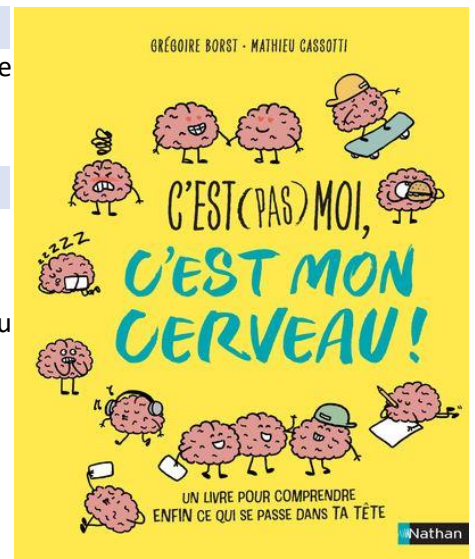
TITRE	AUTEUR
<p><b>C'est (pas) moi, c'est mon cerveau</b></p> <p><i>Un livre pour comprendre enfin ce qui se passe dans ta tête</i></p>	<p>Grégoire BORST                      Mathieu CASSOTTI                      Clémentine LATRON                      (illustrations)</p>

### RÉFÉRENCE

BORST, G., CASSOTTI, M. (2022). C'est (pas) moi, c'est mon cerveau. Un livre pour comprendre enfin ce qui se passe dans ta tête. Nathan.

### SOMMAIRE ESQUISSE

1. La structure et le fonctionnement du cerveau
2. Le développement du cerveau à l'adolescence
3. Les liens entre l'adolescence et le stress, le sommeil, le sport ou l'alimentation
4. Les émotions
5. La prise de décision
6. Le contrôle de soi
7. La prise de risque
8. La dépendance au groupe
9. Le sentiment d'injustice
10. Le raisonnement : les trois systèmes de pensée
11. La créativité et l'utilisation d'exemples
12. Les écrans, les jeux vidéo et les réseaux sociaux
13. L'esprit critique et les fake news
14. Prendre soin de son cerveau : drogues, alcool et santé mentale



### PRÉSENTATION DE L'OUVRAGE

Cet ouvrage, à destination des adolescent-e-s, leur donne les clés pour comprendre et s'approprier les changements que les ados sont en train de vivre dans leurs émotions, leurs réactions et leurs relations.

La plupart des ouvrages et discours sur l'adolescence portent sur les changements du corps et très rarement sur les changements du cerveau qui sont donc souvent inconnus. Petit manuel de psychologie et de neurosciences du cerveau adolescent, les auteurs réussissent à transmettre des informations théoriques sur le fonctionnement du cerveau de façon engageante à travers 14 situations quotidiennes bien connues des ados correspondant aux 14 chapitres de l'ouvrage qui peuvent se lire indépendamment les uns des autres.

On y trouve des quiz, des activités, des exemples concrets de situations vécues par les ados, des explications théoriques et des schémas qui expliquent comment la vie quotidienne des ados et les changements qu'ils expérimentent correspondent grandement au fonctionnement et aux changements de leur cerveau.

## « C'est (pas) moi, c'est mon cerveau » : quid de la parenthèse ?

Les auteurs posent la question de la responsabilité des ados face à leurs réactions « d'ados ». Ils ne font en aucun cas une apologie des comportements excessifs que peut avoir parfois un·e adolescent·e en mettant toute la faute sur leur cerveau. Les auteurs expliquent simplement qu'il est plus difficile de se réguler à l'adolescence.

Grégoire Borst, dans une interview, explique que « si on place [les ados] dans des situations de frustration ou d'injustice, si l'on crée des contextes particulièrement saillants émotionnellement, dans lesquels ils passent leur temps à gérer des frustrations, nous avons là tous les ingrédients pour avoir des problématiques comportementales, y compris dans les établissements scolaires. L'enjeu est donc aussi d'essayer de créer un environnement propice afin que les adolescents puissent se réguler. Mais cela ne veut pas dire qu'ils n'ont pas la capacité de se réguler ».

Il ne faut donc pas oublier que les adolescents restent des individus capables de faire des choix, de dérouler un raisonnement et de prendre des décisions pertinentes, c'est ce que cet ouvrage montre.

## Être ado c'est être bête et méchant ?

La période de l'adolescence est souvent connotée comme une période irrationnelle, excessive, irresponsable, vulnérable et bien d'autres... Néanmoins, l'ouvrage montre que l'adolescence c'est aussi le développement de la générosité, de l'altruisme, de l'amitié ou encore de l'amour. Une critique souvent faite aux adolescent·e·s est leur facilité d'influence par leur contexte social, mais cette influence peut être négative ou positive. Du côté négatif, dans un contexte social, leur réseau de la récompense est surstimulé, ils se focalisent davantage sur les récompenses immédiates plutôt que sur les conséquences négatives futures et la prise de risque peut augmenter. Du côté positif, ils sont plus sensibles à l'injustice et cela explique pourquoi les grands engagements sociaux et politiques se forment à l'adolescence.

Cet ouvrage a été écrit principalement pour les ados mais peut s'avérer très utile pour les parents et les enseignant·e·s pour mieux les aider et les accompagner dans leurs changements et leurs décisions.

## **Les auteurs**

**Grégoire BORST** est professeur de neurosciences cognitives de l'éducation et de psychologie du développement à l'université Paris-Descartes (USPC) et directeur du LaPsyDÉ.

**Mathieu CASSOTTI** est professeur en psychologie du développement à l'institut de psychologie de l'Université Paris Descartes (USPC) et membre junior de l'Institut Universitaire de France. Il est également directeur adjoint de l'Institut de Psychologie de l'Université Paris Descartes.