



Centre de médecine intégrative

Accompagnement des adolescents

« grandir en bonne santé »

Motivation scolaire, Examens, Sommeil, Complexes, Addictions



L'adolescence est une étape cruciale dans la construction de l'individu car elle marque le passage entre enfance et âge adulte. Elle entraîne une **remise en cause** des valeurs ou croyances forgées pendant l'enfance, pour la construction d'une nouvelle identité.

Période de tourments internes et externes **chez les adolescents comme chez leurs parents**, elle permet de calibrer ses goûts, d'expérimenter ses choix, en ayant soif de liberté. Mais **l'adolescent, angoissé** par la peur de ne pas être à la hauteur, développe parfois des **comportements inadaptés**.

Comprendre les adolescents, c'est les accompagner dans :

- leurs changements **corporels**,
- leurs variations **d'énergie**,
- la découverte de leur **sexualité**,
- leur **autonomie** affective,
- la structuration de leur **pensée**,
- la construction de leur **personnalité**.



Les accompagnements sont proposés en cohérence avec l'avis des médecins du Pôle Santé. Nos accompagnements ne peuvent en aucun cas se substituer à un diagnostic ni à une prise en charge médicale. Aucun professionnel du centre n'encouragera à abandonner un traitement en cours. N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant.



Le fléchissement scolaire :

Difficulté transitoire qui se manifeste, à la fin du collège ou au tout début du lycée, par une chute des résultats scolaires sans raisons apparentes. Ce désinvestissement est dû aux **transformations** de la puberté. L'adolescent a des difficultés à **mobiliser son attention, se disperse, délaisse** les connaissances au profit de l'expérimentation. Ses mauvais résultats lui font perdre sa **motivation** et impactent négativement son **estime**. **L'accompagnement** amènera l'adolescent à **maintenir son engagement scolaire**.

Le sommeil :

Les nombreuses modifications hormonales de la puberté désynchronisent l'**horloge biologique** des adolescents. L'apparition de **difficultés d'endormissement** et de **réveils nocturnes** est due aux angoisses intériorisées liées à la scolarité, aux transformations corporelles ou relations sociales. Peu à peu la dette de sommeil grandit, rendant les réveils matinaux difficiles et accompagnés de somnolences en journée. L'adolescent **s'épuise** physiquement et mentalement, ne parvenant plus à étudier. **L'accompagnement** amènera l'adolescent à **dormir aisément au quotidien**.

Les complexes physiques :

Les nombreuses **transformations** de la puberté déstabilisent l'adolescent qui ne se reconnaît plus dans ce nouveau corps. Il s'observe et lorsque son image ne correspond pas au modèle idéal souhaité, il focalise sur certaines parties de son corps ou le rejette entièrement. Il perd confiance et **se dévalorise**. Sa **mauvaise estime de lui** impacte son bien-être au quotidien.

L'accompagnement amènera l'adolescent à **vivre sereinement son corps**.

L'exclusion :

L'adolescent est très **influencé par ses semblables** pour se valoriser et il doit adopter les mêmes règles vestimentaires, le même langage et comportement. Lorsqu'il se singularise, il peut être **exclut** du groupe et parfois devenir un bouc émissaire. Le **rejet répété** de ses camarades ne permet plus à l'adolescent de s'intégrer et il développe la mésestime de lui-même.

L'accompagnement amènera l'adolescent à **intégrer facilement un groupe en s'affranchissant du regard des autres**.

La morosité :

La puberté entraîne chez certains adolescents de la **tristesse**, de la **mélancolie**, du **désenchantement** et du **mécontentement**. Il manque de motivation, perd progressivement le goût aux choses, se renferme et développe des somnolences en journée. Cette attitude provoque aussi des **tensions physiques** (courbatures, corps lourd...) et de la fatigue.

L'accompagnement amènera l'adolescent à **maintenir son dynamisme**.

L'inhibition :

L'inhibition intellectuelle, motrice, affective, verbale ou physiologique **limite et empêche** un comportement. Parfois l'adolescence exacerbe la **timidité** et engendre le **repli sur soi**. Le jeune s'isole peu à peu de ses amis et de sa famille, allant jusqu'à développer une **phobie sociale** qui impacte son bien-être. Il doit donc dépasser son anxiété et renforcer sa confiance en lui. **L'accompagnement** amènera l'adolescent à **prendre sereinement sa place dans un groupe**.



Préparation aux examens :

L'adolescent aborde souvent les examens avec **inquiétude** car il redoute de ne pas être à la hauteur. Certains cherchent refuge dans d'autres activités afin **d'oublier l'échéance** alors que d'autres sont **obsédés par les révisions**. Ils s'épuisent, perdent tous leurs moyens physiques ou mentaux le jour voulu et risquent l'échec. **L'accompagnement amènera l'adolescent à vivre paisiblement l'examen en évacuant son angoisse et en renforçant sa confiance.**

La somatisation :

Elle se manifeste par de **multiples symptômes** comme des maux de ventre, céphalées, courbatures, de l'eczéma, des allergies, des troubles digestifs, nausées, diarrhées, crises d'asthme ou spasmophilie. Lorsque l'adolescent n'arrive pas à exprimer ses angoisses, il se plaint de **douleurs chroniques** pour attirer l'attention de ses proches. Avec le temps ce mode d'expression engendre des lésions physiques. **L'accompagnement amènera l'adolescent à maintenir durablement un bon état de santé.**

La rébellion :

Attitude d'opposition, de révolte ou d'indiscipline, la **rébellion** se caractérise par de la **provocation**, du **refus d'obéir** et de **se soumettre à des contraintes**. Plus un adolescent a peur de rester soumis à sa famille, de ne pas être à la hauteur, d'être débordé par ses envies et plus il va se rebeller en devenant agressif et irrespectueux. **L'accompagnement amènera l'adolescent à être bienveillant envers les autres.**

Les conduites addictives :

L'adolescent **se détachant** progressivement du lien de dépendance qu'il a avec ses parents, la découverte de son **autonomie** le pousse à expérimenter **ses limites** en transgressant certains interdits et à atténuer son malaise interne. Il cherche des effets **euphorisants** (alcool), **stimulants** (tabac), **sédatifs** (cannabis) et la pratique excessive d'une activité comme les jeux vidéo ou le sport. **L'accompagnement amènera l'adolescent à gérer calmement ses pulsions en évacuant son anxiété.**

Hypnose
Sophrologie
Chromatothérapie
Coaching
Psychologie
Nutrition
Naturopathie
Diététique
Phytothérapie
Ostéopathie
Massage
Chiropraxie
Acupuncture
Auriculothérapie
Homéopathie
Réflexologie
Kinésiologie
Méthode NAET
Reiki
Fleurs de Bach
Gestalt thérapie
Fasciathérapie
Somatothérapie
Energétique
Aromathérapie
EMDR
EFT
PNL
Psychanalyse
Hirudothérapie
Lithothérapie
Neurofeedback
Shiatsu
Pédicurie podologie



N'attendons pas d'aller mal pour aller mieux !

Le Pôle Santé Pluridisciplinaire Paris Est

Les professionnels de la santé et les patients étant au cœur de notre activité, nous avons créé le Pôle Santé Pluridisciplinaire Est Paris afin de faciliter l'accès aux soins de qualité à la population de Nogent sur Marne.

Le Pôle Santé a pour mission d'assurer la coordination thérapeutique qui vise à améliorer la qualité de la prise en charge et la cohérence du parcours de soin, l'éducation thérapeutique et la coopération entre les professionnels de santé.

Aller plus loin dans la démarche

- Associer plusieurs soins dans votre parcours thérapeutique,
- Demander un entretien pour être guidé dans votre choix et pour bénéficier de pratiques compatibles et adaptées à votre situation,
- En parler à votre thérapeute référent du centre et/ou à votre médecin traitant
- Pensez à demander systématiquement la possibilité d'un remboursement par votre Mutuelle.

Pour en savoir plus, contactez les coordinatrices de soins

Evelyne Revellat au 01 84 25 22 87 ou 06 60 47 71 64

Muriel Montay-Mula 06 30 25 80 45

Isabelle Marcy 06 42 78 18 63

Retrouvez tous les profils des praticiens et leurs coordonnées sur www.kheprisante.fr