

SPORTS

L'adolescence est une période de la vie où nous avons tendance à prendre plus de risques. Cette phase fait partie de la construction de l'identité.

Les adolescents ont le goût du risque et c'est une étape normale de leur développement. «Entre 10 et 15 ans, ils sont à la recherche de sensations de manière plus forte qu'à d'autres âges de la vie», explique Jérôme Nanchen, psychologue du sport. «Leur cerveau est en plein développement et il leur faut plus de stimuli, plus de sensations, pour activer le système de la récompense», continue Jérôme Nanchen. Biologiquement, il y a un décalage entre la maturation hormonale qui va pousser les adolescents à adopter des conduites à risques, et la maturation de la région du cerveau qui pourrait leur permettre de réfléchir avant de se lancer. En fait, ce n'est que lorsque les dernières parties du cerveau – responsables du jugement et de la planification – se développent que le jeune aura un comportement plus réfléchi et moins impulsif. Cela finit donc par passer.



A Sierre, Matthieu Roberge s'est élancé du sommet des escaliers pour atteindre le fond de la balustrade.

CHARLES ROBERGE

Le goût du risque, un mal nécessaire pour les ados

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



Je me méfie plus d'un adolescent qui ne prend pas du tout de risque.

JÉRÔME NANCHEN,
PSYCHOLOGUE DU SPORT

En attendant, les adolescents vont tester leurs limites, et celles de leurs parents, avec des conduites à risque. «Ils s'engagent dans des situations que la vie ne leur impose pas», précise le psychologue du sport. Alcool, tabac, drogue, pratiques sexuelles, conduites rou-

tières ou sports à risque, chaque jeune va faire ses expériences. «Certains facteurs peuvent avoir une influence comme la personnalité ou encore le contexte éducatif. Par exemple, un enfant de 3 ans colérique, irritable et impulsif qui grandit dans un environnement peu contrôlant aura plus tendance à s'engager dans des conduites à risque avant 20 ans», explique-t-il.

Construire son identité

La prise de risque n'est pas dénuée de sens, bien au contraire. Elle est naturelle et nécessaire dans le développement de chaque individu, dans la construction de son identité. «Je me méfie plus d'un adoles-

cent qui ne prend pas du tout de risque», avoue Jérôme Nanchen. En s'exposant au risque, le jeune va apprendre à mieux se connaître et à apprivoiser ses limites.

Pour Matthieu Roberge, 15 ans, cette prise de risque se fait à travers le parkour. Une pratique rendue célèbre avec le film «Yamakasi», sorti en 2001. Cela fait déjà quatre ans qu'avec son grand frère Charles, ils pratiquent ce sport sur le mobilier urbain à Sierre et à Sion, parfois à Lausanne. Bancs, balustrades, murs, etc., l'athlète se déplace d'un point à un autre de la manière la plus rapide possible en s'aidant des obstacles pour évoluer. «L'objectif est de réussir l'enchaîne-

ment le plus esthétique, d'être fluide et d'avoir du style dans ses mouvements. C'est assez créatif», explique-t-il. «Selon son niveau, on peut ajouter des acrobaties et des sauts périlleux.» D'ailleurs, Matthieu Roberge suit des cours à l'école du cirque de Sion pour peaufiner sa technique. A côté de cela, il s'entraîne régulièrement, travaille sa musculature et commence toujours par un échauffement.

«Ensuite, je reste concentré et mesuré. Je dois vraiment savoir où se situent mes limites et je respecte toujours mes capacités», note Matthieu Roberge. «J'essaie toujours d'aller un peu plus loin mais tout en restant raisonnable. Je sais que c'est un sport dangereux et je fais tout pour essayer de ne pas me blesser. C'est vrai que ça me fait peur d'avoir une grosse blessure...» confie-t-il. «J'adore faire du parkour. C'est vraiment devenu un besoin pour moi. Grâce à ce sport, j'ai appris à mieux me connaître. J'ai aussi beaucoup plus de facilité à me concentrer rapidement à l'école, en particulier pour les examens.»

Cette passion, Matthieu Roberge et Charles, son frère, essaient de la transmettre aux jeunes de la région. «Nous don-

nons des cours via l'ASLEC, l'association sierroise de loisirs et culture. C'est important pour nous de leur donner de bonnes bases. Cela permet d'éviter autant que possible les blessures», note le jeune homme.

Comme Matthieu, chaque adolescent aura son propre parcours. Il va chercher à savoir qui il est vraiment et va, petit à petit, s'approprier son identité.

Quand ça vire à la pathologie

Reste que parfois, la conduite à risque peut tourner à la pathologie, même si c'est plutôt rare. Quand faut-il s'inquiéter? «Si la prise de risque est régulière, progressive et qu'elle satisfait des besoins psychiques peu glorieux, il faut se poser des questions. Si on voit qu'il y a une mise en danger, il faut parler avec le jeune des enjeux. Cela peut être le signe que la prise de risque devient le symptôme d'autre chose. C'est important d'ouvrir le dialogue et d'essayer de comprendre les difficultés que traverse l'adolescent», explique Jérôme Nanchen, psychologue du sport. Parfois, il peut se révéler nécessaire de travailler avec un psychologue.

LE CHIFFRE DE L'ANTÉ
Observatoire Valaisan de la Santé

15% des écoliers et 11% des écolières boivent de l'alcool une fois par mois

Les premières expériences de consommation d'alcool sont vécues à l'adolescence et déterminent en partie les habitudes de consommation au long cours. Selon l'enquête Health Behaviour in School-aged Children, réalisée dans plus de 40 pays sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé, l'OMS et menée en 2014 en Valais auprès de 1439 écoliers, 15% des écoliers et 11% des écolières de 11-15 ans affirment boire de l'alcool au moins une fois par mois. Ces proportions ont fortement diminué depuis 2002 où elles étaient de 31% et 27%, respectivement. Toutefois, ces proportions restent plus élevées en Valais en comparaison avec la Suisse dans son ensemble (12% des écoliers et 7% des écolières en Suisse en 2014).

Plus d'infos sur: www.ovs.ch

EN BREF

SUPERMAMANS

Bichonner les jeunes mamans



Toute jeune maman a le droit de souffler entre les tétées ou les biberons, les nuits entrecoupées, l'intendance, etc. C'est en tout cas le but du réseau romand Supermamans. Des mamans bénévoles peuvent proposer différents services. Elles amènent, par exemple, un repas sain que la famille n'a plus qu'à réchauffer. Elles peuvent proposer de venir promener le chien. En bref, elles soulagent un petit peu la jeune maman dans les premiers temps de découverte et d'adaptation.

Plus d'infos: supermamans.ch

DE LA SOCIÉTÉ PRIMITIVE À AUJOURD'HUI

LE JEUNE CRÉE SES RITES D'INITIATION

«La société actuelle accompagne moins bien le cheminement de l'adolescent. La période de l'adolescence s'allonge et il n'y a pas de sortie institutionnelle. Le cheminement est très personnel et moins social», observe Jérôme Nanchen, psychologue du sport. «Autrefois, les sociétés primitives proposaient des rites de passage. La religion aussi offrait plus de repères.» Les sociétés primitives mettaient les jeunes dans des situations à risque leur demandant, par exemple, de ramener un

requin. Notre société n'offre presque plus cela et, du coup, le jeune va se créer des rites d'auto-initiations pour compenser. «Il nous reste quelques éléments pour reconnaître le cheminement du jeune et lui donner un statut. La formation offre des épreuves et des formes d'intégration dans la société. Le cadre légal, par exemple, interdit la vente d'alcool aux mineurs et accorde le droit de vote dès 18 ans. Ce n'est pas vraiment valorisé, mais c'est très important.»