

ArmorScience

# Conférence

"Société et Sciences"

Vendredi 31 mars 2023

18H00

Pôle Phoenix, route du radôme  
Pleumeur Bodou



# L'adolescence Quel chantier !



Attention: ados en chantier,  
adultes en construction



Jean-Christophe SEZNEC

Médecin psychiatre



web

INFORMATIONS  
[www.armorscience.com](http://www.armorscience.com)



# L'adolescence : Quel chantier !

## Résumé :

L'adolescence est une phase de mutation entre l'enfance et l'âge adulte. Au cours de cette phase, l'adolescent apprendra s'émanciper, à s'identifier et à réorganiser son intériorité. Pour cela, il devra s'ouvrir à de nouveaux espaces, construire de nouveaux liens et canaliser le volcan émotionnel qui s'éveille en lui. Tout cela est un grand bouleversement pouvant être à l'origine de nombreux troubles : anxiété, stress, addiction, troubles du comportement alimentaire, ..., etc., avec comme corollaire la mise en œuvre d'autant de fausses bonnes solutions pour tenter d'apaiser les tensions que procure ce chantier de la construction de soi.

Ce chantier touchera aussi les parents qui devront faire évoluer leur lien avec leur adolescent et faire preuve de créativité pour répondre aux besoins de ce dernier, tout en l'aidant à se structurer.

Tout cela demande présence, flexibilité et inventivité. En effet, chaque adolescent est différent et il n'y a pas de formule magique. Elle est à inventer dans chaque situation.

La thérapie ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) est un excellent outil pour faire face à ce chantier notamment dans le contexte post COVID. En effet, les adolescents ont été particulièrement éprouvés par les mesures de confinement, les privant du lien social et tactile nécessaire à leur construction.

Les objets de cette conférence sont de comprendre les enjeux de ce chantier, de comprendre comment cela fonctionne et de proposer des outils pratiques pour négocier au mieux cette période.

Les adolescents comme les parents et les grands parents trouveront dans cet échange des ressources pour surfer cette période délicate de la vie.

## Le conférencier :

**Jean-Christophe Seznec** est médecin psychiatre libéral à Lannion, ancien chef de clinique à Bicêtre. Il anime le Blog à Palabres. Il est consultant en entreprises et conférencier.

Il enseigne dans la thérapie ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) et la pleine conscience dans de nombreuses universités et propose des méditations pour Petit Bambou, Présens et S'asseoir Ensemble.

Il est l'auteur de nombreux livres. Son dernier ouvrage s'intitule : *Guide de survie en cas de crise* aux éditions Leduc.

