

Autonomia World

NEWSLETTER

Mai 2023 / Vol 32



Ce mois-ci nous donnons la parole à

Edith Jenoudet

Coaching étudiants et jeunes adultes

Partenaire de
Autonomia World

Les secrets de votre cerveau à 20-30 ans

Tout ce que vous devez savoir

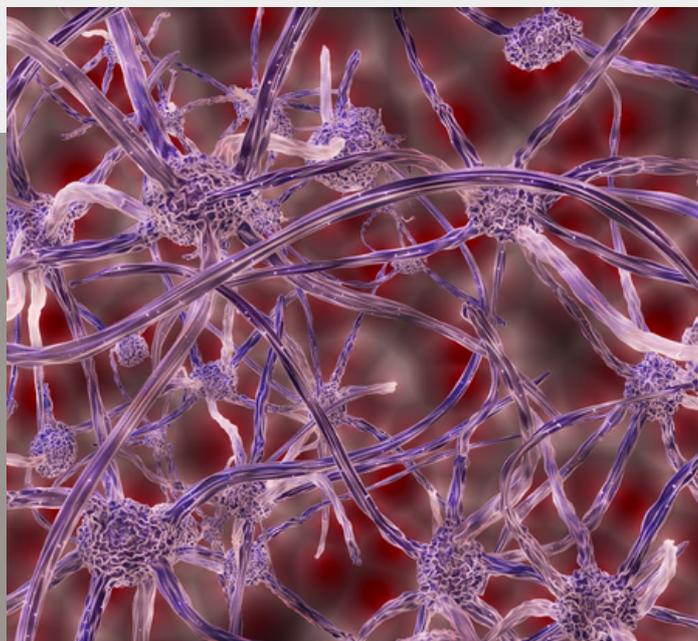
(par Edith Jenoudet)

Avec son autorisation, article intégral

Les jeunes adultes sont souvent considérés comme des êtres en plein développement, en quête d'identité et d'indépendance. En effet, cette période de la vie est marquée par de nombreux changements, tant sur le plan physique que psychologique.

Ainsi, comprendre les mécanismes de développement du cerveau des jeunes adultes peut aider les parents à mieux soutenir leurs enfants dans cette période de transition.

Dans cet article, nous explorons les découvertes les plus récentes en matière de développement cérébral chez les jeunes adultes.



Autonomia World

Personne - Couple - Famille

L'excellence thérapeutique



La plasticité Neuronale

Les jeunes adultes ont un cerveau très adaptable et flexible, ce qui signifie qu'il est capable de se modifier en réponse à des nouvelles expériences et stimuli. Cette plasticité cérébrale offre un grand potentiel pour le développement et l'apprentissage mais peut également rendre les jeunes adultes plus sensibles aux influences externes telles que les pairs et les médias sociaux.

La myélinisation

Au cours de la vingtaine, le cerveau continue à se myéliniser. La myélinisation est un processus important de développement du cerveau qui se produit tout au long de la vie, mais qui est particulièrement actif pendant la vingtaine. La myéline est une substance grasse qui entoure les axones des neurones et qui agit comme une isolation électrique pour améliorer la vitesse et l'efficacité de la transmission des signaux nerveux dans le cerveau. Ainsi, plus la gaine de myéline est épaisse plus la transmission de l'information nerveuse est rapide et précise. La myélinisation continue tout au long de la vingtaine, ce qui peut aider à renforcer les connexions neuronales, améliorer les capacités cognitives et accroître la maturité émotionnelle chez les jeunes adultes.

Le développement des lobes frontaux

Les lobes frontaux sont responsables de la prise de décision, de la planification et de l'organisation, ils continuent de se développer jusqu'à la fin de la vingtaine. Cela signifie que les jeunes adultes peuvent rencontrer des difficultés à planifier et à prendre des décisions rationnelles.



Edith Jenoudet

COACHING ÉTUDIANTS ET JEUNES ADULTES

EDITH-LE-AUTREMENT.COM



*Cliquez sur les icônes pour accéder à mes réseaux

Avec la permission de Edith

La régulation émotionnelle

Les jeunes adultes peuvent avoir du mal à réguler leurs émotions en raison de l'interaction entre les lobes frontaux et l'amygdale, qui est responsable de la réponse émotionnelle. Cette interaction peut rendre les jeunes adultes plus impulsifs et plus sujets aux réactions émotionnelles fortes.

L'influence de l'environnement

Le cerveau des jeunes adultes est également influencé par leur environnement et leurs expériences. Les expériences positives, comme l'apprentissage de nouvelles compétences ou la socialisation, peuvent renforcer les connexions neuronales dans le cerveau, tandis que les expériences perçues négatives, comme le stress ou les traumatismes, peuvent avoir des effets d'associations inconscientes sur le développement du cerveau.

En résumé

Le développement cérébral des jeunes adultes est un sujet complexe, mais les avancées scientifiques nous offrent des clés pour mieux comprendre les défis qu'ils rencontrent. Les parents peuvent aider leurs enfants à traverser cette période de transition, en leur offrant un environnement sécurisé, en les soutenant émotionnellement et en les encourageant à prendre des décisions responsables. En comprenant les mécanismes qui sous-tendent le comportement des jeunes adultes, nous pouvons mieux les guider dans leur construction de leur propre identité et d'autonomie afin de leur offrir les meilleures chances de succès pour l'avenir.

(Fin de l'article)



Cet article a été rédigé par Edith JenouDET, 2023 ©



Etat de stress post-traumatique

(par Autonomia World)

L'association Autonomia World dispense des formations aux personnes intéressées par des sujets de la neuropsychologie clinique dans le cadre des neurosciences cognitives et clinique de l'adulte.

Par exemple, nous savons que les problèmes mnésiques occupent une place importante dans l'ESPT, les patients rapportant des déficits de la mémoire déclarative, des fragmentations de la mémoire et des amnésies dissociatives (perte de mémoire différentes des oublis ordinaires, portant sur des périodes de quelques minutes à plusieurs jours).

Des patients victimes d'abus infantiles affirment se souvenir de détails mineurs de l'évènement traumatisant alors qu'elles ne se souviennent plus des éléments centraux.

Ainsi, une femme qui avait été enfermée dans un placard durant son enfance se souvenait uniquement de l'odeur de vieux vêtements et di tic-tac de l'horloge.

Elle associait ces détails à des sentiments de peur intense. Ce phénomène est clairement assimilable au conditionnement de peur.

Les troubles de mémoire rapportés dans l'ESPT seraient associés à des modifications anatomiques de l'hippocampe et du cortex préfrontal médian.

Face à un évènement identique, par exemple les soldats revenus de la guerre du Vietnam ou les victimes d'attentat, pourquoi certaines personnes développent-elles un ESPT et pas d'autres ?

Autonomia World organise régulièrement des cours de formations sur différents sujets, ouvert à tous. Ces cours sont gratuits et dispensés par des professionnels de la santé mentale dans leur domaine de compétence. Pour vous inscrire sur un formulaire qui se trouve sur :

<https://www.autonomiaworld.org>



Selon le DSM-V, l'état de stress post-traumatique (ESPT) est dû à l'exposition initiale d'un individu à un évènement traumatique qui provoque de la peur, de la détresse ou de l'horreur. Ce trouble se manifeste par une ré-expérience persistante de l'évènement traumatique, des comportements d'évitement des stimuli associés au traumatisme, un émoussement de la réactivité générale et un état d'hyperactivité neurovégétative.

Pour toutes demandes vous pouvez adresser votre message directement à :

association@autonomiaworld.com

ou

utiliser le formulaire qui se trouve sur le site :

<https://www.autonomiaworld.org>

