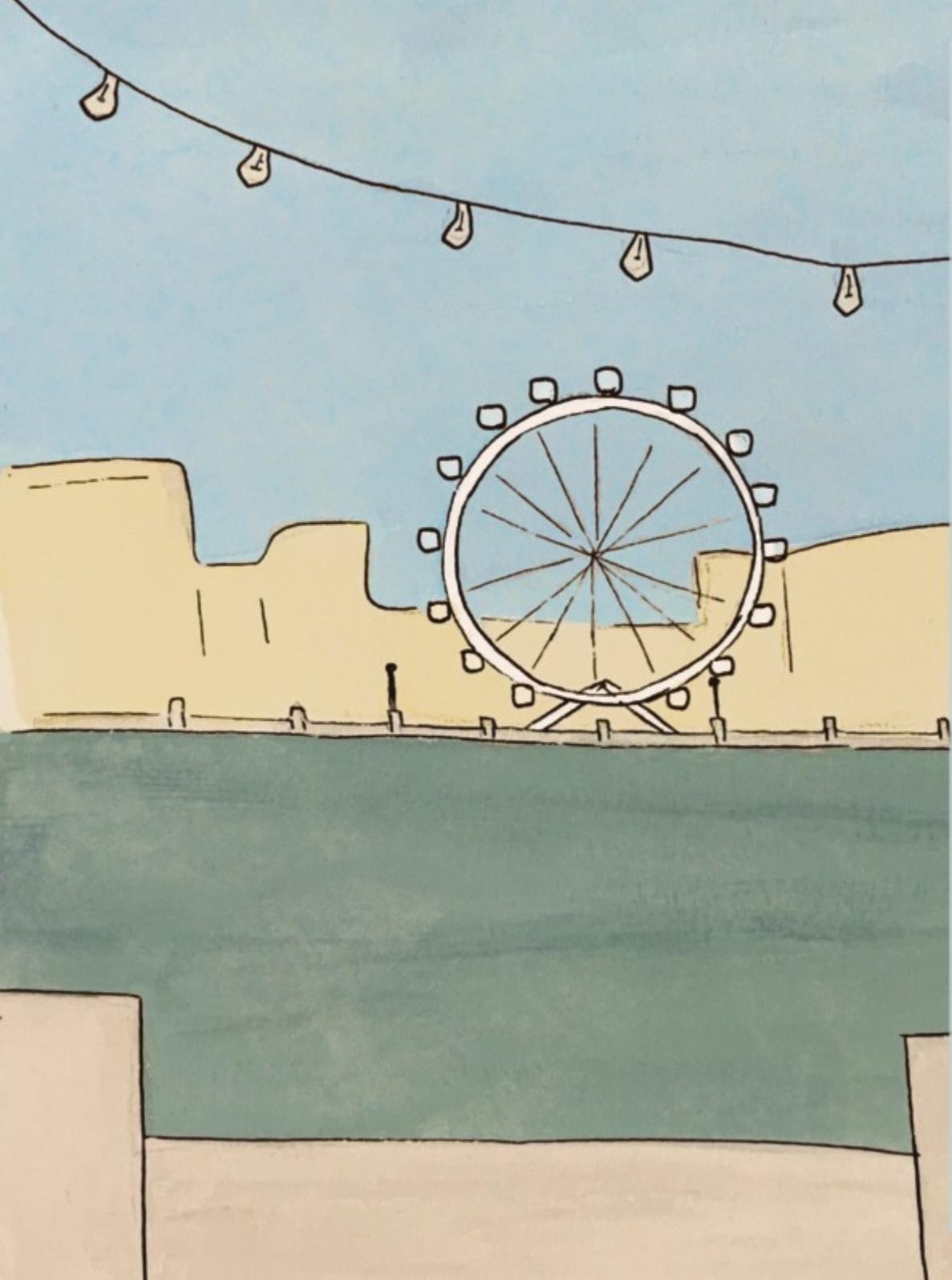




# DÉBUT DE L'ÂGE ADULTE



## CE QU'IL FAUT SAVOIR

La fin de l'adolescence et la vingtaine peuvent être une période excitante, riche en possibilités et en nouvelles expériences. Mais cette période peut aussi constituer un défi, en particulier si vous êtes atteint d'un trouble alimentaire ou êtes en rétablissement. De nombreuses recherches récentes se sont concentrées sur la compréhension de cette étape de la vie et nous souhaitons transmettre certaines de leurs conclusions, car elles pourraient vous être utiles.

Ce guide vise à expliquer ce que les psychologues savent actuellement sur le début de l'âge adulte. Il a été élaboré conjointement par des chercheurs, des cliniciens et de jeunes adultes qui sont actuellement atteints d'un trouble alimentaire ou sont sur la voie du rétablissement.

Le guide original a été élaboré au Royaume-Uni et a été adapté au contexte canadien. Les citations qu'on y retrouve proviennent de jeunes adultes du Royaume-Uni ayant une expérience vécue.

Le guide répond aux questions les plus courantes, y compris les suivantes :

- Qu'est-ce que le début de l'âge adulte?
- Qu'arrive-t-il au cerveau pendant le début de l'âge adulte?
- Comment les psychologues comprennent-ils le processus de passage à l'âge adulte?
- Quelles sont les difficultés courantes des jeunes adultes?
- Comment surmonter ces difficultés?



**DANS DE NOMBREUX PAYS  
OCCIDENTAUX, L'ÂGE ADULTE  
COMMENCE LÉGALEMENT LE  
JOUR DU 18<sup>E</sup> ANNIVERSAIRE**

**D**urant cette période, vous acquérez plus d'indépendance et de liberté (p. ex., vous quittez le foyer familial et commencez l'université), mais aussi de nouvelles responsabilités (p. ex., vous prenez vos propres rendez-vous chez le médecin, vous pouvez voter).

Cependant, personne ne devient adulte du jour au lendemain. En fait, le passage à l'âge adulte est un processus graduel qui prend plus de temps aujourd'hui qu'auparavant.

Les psychologues ont proposé d'appeler cette phase de la vie le « début de l'âge adulte ». Ils définissent cette dernière comme la période de développement entre le moment où une personne quitte l'école et celui où elle devient adulte.

Il n'est pas facile de définir ce qu'est un adulte, mais les psychologues ont tendance à considérer qu'une personne devient adulte lorsqu'elle assume une variété de rôles de type « adulte ».

Par exemple, le fait pour une personne d'avoir un emploi stable et une indépendance financière, une relation à long terme et des enfants, ou encore une idée claire de son identité et de ses croyances, y compris ses convictions politiques et religieuses.

**JUSQU'À RÉCEMMENT, LES CHERCHEURS  
PENSAIENT QUE LE CERVEAU HUMAIN**



**TERMINAIT SON DÉVELOPPEMENT  
RELATIVEMENT TÔT DANS LA VIE.**

**C**ependant, les améliorations récentes des technologies utilisées pour étudier le cerveau ont révélé que celui-ci ne termine pas son développement avant la mi-vingtaine. La formation du cerveau a tendance à se faire de l'arrière vers l'avant, de sorte que la zone située à l'avant du cerveau, appelée cortex préfrontal, est en plein développement durant le début de l'âge adulte.

Le cortex préfrontal est la partie du cerveau associée à la capacité de planification, de prise de décisions et d'atteinte d'objectifs, et nous constatons que ces capacités s'améliorent progressivement au cours du début de l'âge adulte.

Les jeunes adultes se trouvent donc dans une situation tout à fait unique : ils ont plus d'indépendance que jamais pour prendre des décisions, mais leurs capacités de prise de décisions ne sont pas encore complètement développées. Cela peut paraître dangereux, et en effet, les jeunes adultes sont susceptibles de faire des choix plus « risqués » que les adultes et même les adolescents. Cependant, il est probable que ce courage et cette volonté d'essayer de nouvelles choses soient nécessaires pour le passage à l'âge adulte.



**A**ujourd'hui plus que jamais, il n'y a pas de façon unique de vivre sa vie d'adulte. Il y a tant d'options de carrière, de types de relations, de valeurs et de systèmes de croyances possibles.

Les psychologues ont constaté que le début de l'âge adulte joue un rôle essentiel dans la formation de l'identité, c'est-à-dire la recherche de réponses aux questions «qui suis-je?» et «qui voudrais-je être?».

# APPRENDRE À ÊTRE ADULTE EST UN PROCESSUS D'ESSAIS ET D'ERREURS

“ *J'ai mis du temps à décider de ce que je voulais faire comme carrière. J'ai étudié l'anglais à l'université et j'ai fait des stages dans une maison d'édition et dans le domaine du marketing. J'ai également envisagé d'enseigner, et j'en ai discuté avec une amie de la famille qui est enseignante. J'ai toujours été très artistique et je suivais des cours de peinture pendant mes temps libres. Finalement, j'ai décidé que c'était la direction que je voulais prendre. J'ai fait une maîtrise en beaux-arts et je travaille maintenant dans une galerie.* ”

Chloe, 32 ans

À l'adolescence et au début de la période de jeune adulte, nous avons tendance à avoir une identité et des valeurs identiques ou semblables à celles de notre famille. Certaines personnes ne dépassent pas ce stade et restent attachées à l'identité de leur famille. Cela peut présenter des avantages à court terme, mais les psychologues estiment qu'il est beaucoup plus adaptatif de passer par un processus d'essais et d'erreurs en essayant différentes options et en décidant lesquelles vous conviennent le mieux.

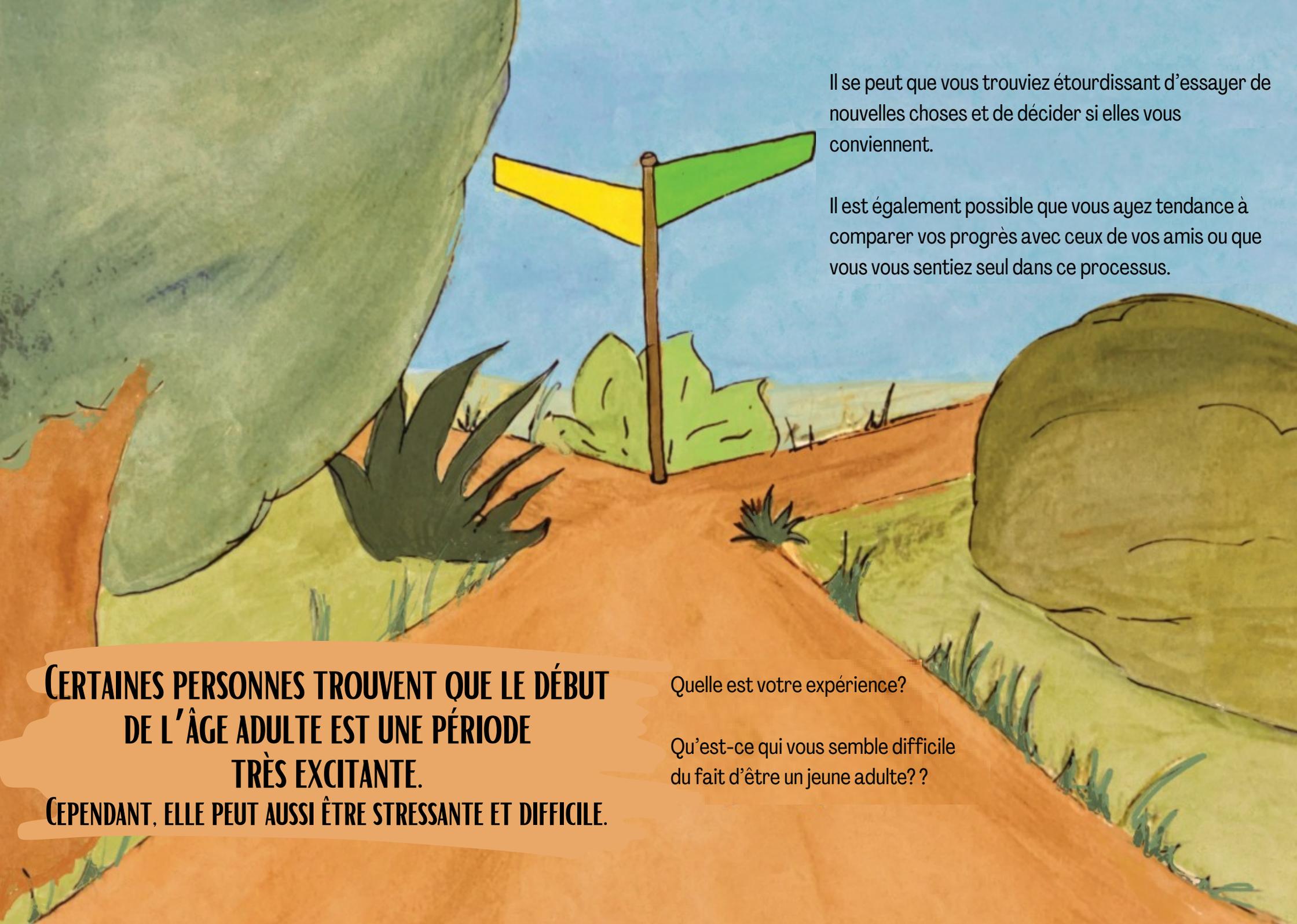
Après une telle période d'exploration, les gens prennent des engagements identitaires fermes vers la fin de la période de jeune adulte.

Commencer sa vie d'adulte avec un sentiment d'identité très fort est important pour le bien-être et la santé mentale.

“ *Il m'a fallu du temps pour trouver mon groupe d'amis. Lorsque j'ai commencé l'université, je me contentais surtout de me tenir avec quelques personnes que je connaissais déjà. Elles aimaient vraiment faire la fête et, avec le recul, je ne pense pas que ça me rejoignait vraiment. J'ai fini par me joindre à quelques groupes différents. J'ai beaucoup aimé l'escalade de bloc et les gens que cette activité m'a permis de rencontrer. Je dirais qu'ils sont mes principaux amis maintenant. Je passe la plupart de mon temps avec eux.* ”

Ben, 25 ans





Il se peut que vous trouviez étourdissant d'essayer de nouvelles choses et de décider si elles vous conviennent.

Il est également possible que vous ayez tendance à comparer vos progrès avec ceux de vos amis ou que vous vous sentiez seul dans ce processus.

**CERTAINES PERSONNES TROUVENT QUE LE DÉBUT DE L'ÂGE ADULTE EST UNE PÉRIODE TRÈS EXCITANTE.**

**CEPENDANT, ELLE PEUT AUSSI ÊTRE STRESSANTE ET DIFFICILE.**

Quelle est votre expérience?

Qu'est-ce qui vous semble difficile du fait d'être un jeune adulte??

# LA LIBERTÉ D'ESSAYER UN GRAND NOMBRE DE NOUVELLES CHOSES PEUT SEMBLER ÉTOURDISSANTE

Certaines personnes se sentent quelque peu bloquées et réticentes à essayer de nouvelles choses lorsqu'elles sont confrontées à un grand nombre de choix. Cela peut s'expliquer par la crainte de commettre une erreur ou de ne pas réussir du premier coup. Elles peuvent s'inquiéter de faire un mauvais choix et de se retrouver coincées.

“ Je ne sais pas vraiment quel cours je veux suivre à l'université. J'ai peur de choisir le mauvais et de me retrouver coincé pour toujours. ”

Aisha, 17 ans

“ J'aimerais rencontrer quelqu'un, mais l'idée de sortir avec quelqu'un me terrifie. Je n'ai jamais rien fait de semblable auparavant ”

Rebecca, 20 ans



D'un autre côté, certains jeunes adultes peuvent vouloir profiter au maximum de leur nouvelle liberté et essayer toutes les options et expériences possibles.

Cela peut être très excitant et stimulant au début, mais les jeunes adultes ayant cette tendance peuvent avoir le sentiment de manquer d'orientation, ce qui peut être déroutant et épuisant.

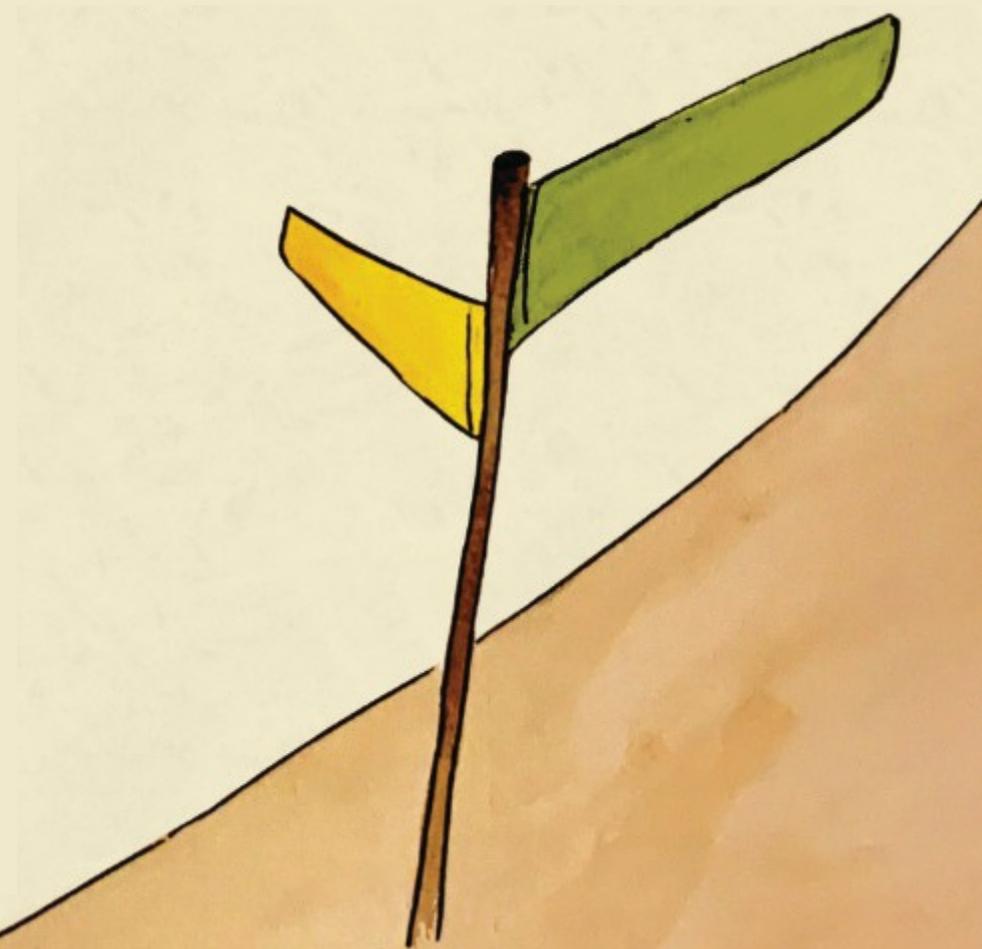
Certains jeunes adultes trouvent qu'ils prennent fréquemment des décisions impulsives qui ont des conséquences négatives (p. ex., consommer trop d'alcool, avoir des rapports sexuels non protégés).

“ *J'ai tellement d'intérêts et d'idées sur ce que je veux faire de ma vie. Il y a tellement d'options que je ne veux pas m'engager dans une seule voie, au cas où quelque chose de mieux se présenterait* ”

Jack, 19 ans

“ *On dirait que je commets toujours les mêmes erreurs. Je sors le soir, je bois trop, je finis par rentrer chez moi avec quelqu'un, puis je regrette et j'ai honte pendant des jours.* ”

Sinead, 23 ans



# IL PEUT ÊTRE DIFFICILE DE NE PAS SE COMPARER AUX AUTRES.

*À mon âge, ma mère avait rencontré mon père. Moi, je n'ai jamais eu de petit ami.*

*Tous mes amis semblent savoir exactement ce qu'ils veulent faire de leur vie. Je n'ai aucune idée du type d'emploi que je souhaite occuper.*

*Je n'ai pas encore trouvé mon groupe d'amis... tout le monde sur Instagram a l'air de passer du bon temps...*

**B**eaucoup de jeunes adultes constatent qu'ils mesurent leurs progrès par rapport à ceux de leurs amis et qu'ils se mettent la pression pour « réussir ».

Les jeunes adultes souffrant de troubles alimentaires, en particulier, peuvent avoir l'impression de ne pas être sur la bonne voie si leur trouble a entravé leur capacité à progresser dans leurs études, leur carrière ou leurs relations. De plus, les jeunes adultes souffrant de troubles alimentaires ont souvent des tendances perfectionnistes et sont excessivement soucieux de faire les choses « correctement ».



An illustration showing the lower half of a person. They are wearing an orange coat, blue jeans, and brown lace-up boots. A yellow messenger bag is slung over their shoulder, and a brown suitcase is on the ground next to them. The background is a light blue wall and a light grey tiled floor.

# ON A SOUVENT L'IMPRESSION DE DEVOIR TOUT FAIRE TOUT SEUL

Les jeunes adultes ont parfois l'impression qu'ils doivent faire leurs preuves et que les gens ne les prendront peut-être pas au sérieux en tant qu'adultes s'ils ne sont pas capables de faire les choses de manière indépendante. C'est souvent le cas pour les jeunes adultes souffrant de troubles alimentaires, car ils peuvent être gênés ou honteux de leur trouble alimentaire ou se blâmer pour leurs difficultés.

“ *J'étais un peu gênée ou hésitante à l'idée de parler de mes troubles alimentaires à ma famille. J'ai vraiment essayé de m'en sortir seule* ”

Charlotte, 21 ans

# LE DÉBUT DE L'ÂGE ADULTE N'EST DONC PAS TOUJOURS FACILE

NOUS AVONS APPRIS UN CERTAIN NOMBRE DE CHOSES  
SUR CES ASPECTS DIFFICILES QU'IL PEUT ÊTRE UTILE DE  
GARDER À L'ESPRIT.

**Concentrez-vous sur ce que vous apprenez de vos expériences.**

Essayer de nouvelles choses – et vivre des échecs – est un élément essentiel du début de l'âge adulte. Le plus important est que vous réfléchissiez à vos expériences et que vous en tiriez des leçons.

Voici quelques questions utiles à vous poser : Qu'est-ce que je désire retirer de mon expérience? Que ferai-je différemment la prochaine fois?

Essayer quelque chose de nouveau, ou réessayer après une expérience qui n'a pas fonctionné comme vous l'auriez souhaité, peut souvent augmenter votre niveau d'anxiété lorsque vous anticipez la nouvelle situation. Vous pouvez éprouver ce sentiment surtout si la situation comporte un élément de compétition ou d'évaluation. Essayez ce que font les athlètes de haut niveau lorsqu'ils se sentent anxieux avant un événement important. Au lieu de vous dire que vous êtes extrêmement anxieux, dites-vous que vous êtes enthousiaste. Les deux émotions sont associées à une forte stimulation, mais l'enthousiasme est positif.

“ J'ai appris à gérer mon argent à la dure. Lorsque j'ai commencé l'université, mon financement étudiant a été débloqué et c'est la première fois que j'ai dû gérer moi-même une somme importante d'argent. La première fois, j'ai tout dépensé très tôt et j'ai dû me débrouiller jusqu'au prochain versement. Plutôt que de m'en vouloir, j'ai réfléchi à ce que je pourrais faire de mieux la prochaine fois. J'ai installé une application de gestion de budget sur mon téléphone qui m'a aidé à contrôler mes dépenses et cela m'a beaucoup aidée.. ”

Fran, 21 ans

Nous avons inclus quelques ressources dans la liste à la fin de ce guide pour vous aider dans votre relation avec l'échec et la réussite.

## Rappelez-vous qu'il n'y a pas de « bonne façon » d'aborder le début de l'âge adulte

Même si l'on a souvent l'impression que d'autres l'abordent de la « bonne » façon, nous savons qu'il n'y a pas de mauvais parcours à cette étape de la vie. La beauté de la période de jeune adulte, c'est qu'il est toujours possible de rattraper son retard et de se remettre sur la bonne voie. De nombreuses personnes souffrant de troubles alimentaires sont en mesure de progresser vers leurs objectifs avec l'aide et le soutien adéquats.

“ *Mon traitement m'a permis de reprendre ma vie en main. Lors de mon premier rendez-vous, on m'a dit que mes projets de carrière dans le domaine de la musique ne seraient pas possibles si mon anorexie continuait. J'ai failli abandonner l'université l'année dernière, lorsque mon anorexie était à son plus fort. Le traitement a permis d'éviter cela. J'ai pu terminer l'université avec une mention d'excellence, ce qui signifie que je vais pouvoir poursuivre ma maîtrise et ma carrière de musicienne* ”

Emily, 22 ans

Les médias sociaux jouent souvent un rôle important dans la comparaison avec les autres. Il peut donc être utile de réfléchir à votre utilisation des médias sociaux.

Vous pouvez consulter le guide FREED sur les médias sociaux, que nous avons inclus dans la liste des ressources à la fin de ce guide.

“ *J'ai appris à gérer mon argent à la dure. Lorsque j'ai commencé l'université, mon financement étudiant a été débloqué et c'est la première fois que j'ai dû gérer moi-même une somme importante d'argent. La première fois, j'ai tout dépensé très tôt et j'ai dû me débrouiller jusqu'au prochain versement. Plutôt que de m'en vouloir, j'ai réfléchi à ce que je pourrais faire de mieux la prochaine fois. J'ai installé une application de gestion de budget sur mon téléphone qui m'a aidé à contrôler mes dépenses et cela m'a beaucoup aidée.* ”

Victoria, 25 ans

# TROUVER UN ADULTE QUI VOUS SOUTIENT ET VERS QUI VOUS POUVEZ VOUS TOURNER

Même si l'on peut avoir l'impression qu'il faut tout faire soi-même, nous savons qu'il est très important d'avoir des adultes qui nous soutiennent pour renforcer notre santé mentale. Avez-vous déterminé un adulte vers lequel vous pouvez vous tourner dans les situations difficiles? Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit pas nécessairement d'un parent, mais peut-être un frère ou une sœur plus âgé(e), un autre membre de la famille ou un conseiller étudiant au collège ou à l'université. L'important est qu'il s'agisse d'une personne avec laquelle vous pouvez parler ouvertement et dont vous pouvez être sûr qu'elle sera là quand vous aurez besoin d'elle.

Nous savons qu'il peut être difficile de demander de l'aide, en particulier pour un trouble alimentaire. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses ressources conçues pour vous aider à parler de vos troubles alimentaires à vos amis et à votre famille, dont certaines figurent dans la liste de ressources à la fin de ce guide.



# ALLER DE L'AVANT

Nous espérons que ce guide a été pour vous un point de départ utile dans votre réflexion sur le début de l'âge adulte. Nous avons inclus quelques ressources gratuites qui pourraient être pertinentes.

De nombreux livres, films et séries télévisées sur le fait de grandir et de passer à l'âge adulte pourraient vous intéresser. L'écoute de balados peut également vous apporter des renseignements pertinents sur le début de l'âge adulte.

- Trouvez la bibliothèque la plus proche de chez vous pour accéder à des services comme le prêt de livres et de livres électroniques.

L'accès à d'autres ressources des sites de FREED et du NEDIC peut vous donner des outils plus ciblés pour faire face à votre trouble alimentaire.

Nous recommandons le NEDIC (National Eating Disorder Information Centre) comme source d'information et de soutien pour les personnes souffrant de troubles alimentaires ainsi que leurs soignants.

Consultez le site [www.nedic.ca](http://www.nedic.ca) (en anglais seulement).





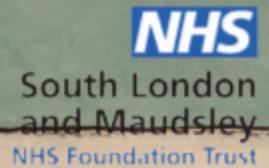
Cette brochure a été élaborée en collaboration avec des jeunes et le personnel de FREED (intervention précoce et rapide lors des premiers épisodes d'un trouble alimentaire). Cette ressource a été adaptée au contexte canadien par l'Institut de recherche du CHEO. Pour consulter la ressource originale, rendez-vous sur le site [www.freedfromed.co.uk](http://www.freedfromed.co.uk) (en anglais seulement).

Les services FREED au Canada sont adaptés du modèle original fondé sur les NHS Trusts du Royaume-Uni pour permettre une intervention précoce rapide et efficace en matière de troubles alimentaires.

Texte de Rachel Potterton et illustrations de Mariana Agostinho. Texte et illustrations adaptés par l'équipe canadienne FREED de l'Institut de recherche du CHEO (2023).

Pour en savoir plus, consultez le site [www.freedfromed.co.uk](http://www.freedfromed.co.uk) (en anglais seulement).

Acknowledgements:





Expérience

FREE

Identité

Amour

Possibilités

Connaissances

Indépendance