

## La construction identitaire à l'adolescence : quelle place pour les émotions ?

**Et si on prenait en compte la question de la régulation émotionnelle pour mieux comprendre et soutenir la construction identitaire à l'adolescence ? Représentant les processus à l'œuvre, au cours de cette période, d'un point de vue développemental, Lyda Lannegrand-Willems, professeure de psychologie du développement et de l'éducation à l'université de Bordeaux, nous invite à une réflexion novatrice et nécessaire pour accompagner les adolescents vers leur vie d'adulte.**

L'adolescence est une période d'ouverture personnelle au monde, dont l'enjeu fondamental se situe au niveau du processus d'autonomisation. Comme le soulignent Françoise Bariaud et Henri Lehalle en 2007 : « du fait des changements internes et externes, la configuration identitaire constituée durant l'enfance ne permet plus les ajustements satisfaisants aux demandes nouvelles de l'environnement social. L'adolescent va devoir former activement son identité personnelle, c'est-à-dire établir consciemment la synthèse entre ses intérêts, ses valeurs, ses capacités, et les opportunités sociétales, dans un contexte social et culturel beaucoup plus large que celui de l'enfance. On attend de lui qu'il explore les opportunités qui lui sont offertes par la société, parvienne à décider ce qu'il veut pour lui, choisisse des buts, des valeurs, et, s'engage en fin d'adolescence, dans des rôles adultes<sup>1</sup> » (p. 146).

---

*Lyda Lannegrand-Willems est professeure de psychologie du développement et de l'éducation à l'université de Bordeaux.*

1. F. Bariaud, H. Lehalle, « Évolution affective, sociale et cognitive à la période de l'adolescence », dans J. Lautrey (sous la direction de), *Psychologie du développement et de l'éducation*, Paris, Puf, 2007, p. 117-148.

## La construction de l'identité : un enjeu développemental de l'adolescence

D'un point de vue développemental, et en référence aux travaux des années 1950-1960 du psychologue psychanalyste Erik Erikson, l'identité personnelle est classiquement considérée comme une synthèse réalisée à partir des éléments du passé, des caractéristiques du présent et des attentes du futur. Résultant d'un processus de questionnement et d'intégration dans des domaines de vie fondamentaux, l'identité correspond à un engagement flexible mais durable dans ces domaines. Les deux processus à l'œuvre dans la construction de l'identité personnelle ont été ainsi définis en 1966 par James Marcia<sup>2</sup>, psychologue développementaliste et clinicien : *l'exploration* est un processus de recherche des différentes alternatives pour soi dans un domaine de vie ; *l'engagement* (en anglais : « *commitment* ») renvoie à une adhésion personnelle à un ensemble de valeurs, buts et croyances. Faire référence à ces deux processus que sont l'exploration et l'engagement prend un sens particulier à l'adolescence, car après la période de dépendance qu'est l'enfance, le sujet en explorant les différents aspects et possibles qui s'offrent à lui, peut définir un positionnement qui lui est personnel, marquant l'individuation et dotant l'individu d'un sentiment d'être soi.

La combinaison de ces deux processus a permis à James Marcia d'identifier quatre profils d'identité, définis comme des styles individuels d'ajustement à la tâche psychosociale de formation de l'identité. Dans la *réalisation identitaire*, les adolescents se positionnent personnellement suite à une activité exploratoire. Le *moratoire identitaire* se définit par une exploration importante de la part des adolescents avec une quête d'engagements encore vagues. La *forclusion identitaire* se manifeste par des engagements fortement affirmés sans qu'il y ait eu d'exploration personnelle préalable (les adolescents adoptant en bloc le positionnement parental ou émanant d'un groupe social). Enfin, dans la *diffusion identitaire*, les adolescents se caractérisent par l'absence d'un ensemble cohérent de valeurs personnelles et par un faible degré ou une absence d'exploration des possibilités.

Or, dans notre contexte socioculturel, la difficulté de la construction des choix est particulièrement soulignée. Comme l'analysent différents sociologues et psychosociologues, par exemple Roy Baumeister et Mark Muraven<sup>3</sup>, il existe à la fois une large palette des choix possibles dans les mondes démocratiques, mais aussi une injonction à choisir,

2. J.E. Marcia, « Development and validation of ego-identity status », *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 5, 1966, p. 551-558.

3. R.F. Baumeister, M. Muraven, « Identity as adaptation to social, cultural and historical context », *Journal of Adolescence*, 19, 1996, p. 405-416.

sans base claire de choix. Ce contexte peut susciter un processus d'exploration, mais aussi peut rendre la prise de décision complexe et la formation de l'identité difficile à réaliser. Dans un article paru dans la revue *American Psychologist*, le psychologue américain Barry Schwartz<sup>4</sup> évoquait en 2000 la « tyrannie de la liberté » qui selon lui favoriserait l'indécision.

L'indécision peut être une phase de développement vers la prise de décision, mais elle peut aussi être chronique et empêcher la formation de choix. Dans le cas d'un moratoire prolongé, c'est-à-dire lorsque

**Dans notre contexte socio-culturel, la difficulté de la construction des choix est particulièrement soulignée.**

l'individu connaît une phase d'exploration intense de différentes alternatives qui perdure dans le temps sans déboucher sur des engagements personnels, certains psychologues comme Elisabetta Crocetti et Wim Meeus<sup>5</sup> parlent de « face noire » du moratoire, parce que cette difficulté dans la construction identitaire est associée à de forts risques de problèmes internalisés, et plus particulièrement à une problématique anxio-dépressive. Dans le même esprit, Koen Luyckx<sup>6</sup>, psychologue belge, et ses collaborateurs ont identifié une forme problématique d'exploration, qualifiée d'exploration ruminative, caractérisée par l'hésitation et l'indécision, et qui se retrouve dans les profils identitaires du Moratoire et de la Diffusion. Les individus sont ici bloqués dans le processus d'exploration, continuant à penser sans cesse aux différentes alternatives sans parvenir à dégager des choix propres. Cette forme problématique de l'exploration est associée à un faible ajustement psychosocial.

Tous les spécialistes de la construction identitaire à l'adolescence s'accordent pour souligner l'importance d'un accompagnement des adolescents centré sur la prise de décision afin de les aider à clarifier des engagements possibles et ainsi rompre un cycle de détresse. Or, paradoxalement, les émotions sont peu prises en compte dans le processus

4. B. Schwartz, « Self-determination : The tyranny of freedom », *The American Psychologist*, 55, 2000, p. 79-88.

5. E. Crocetti, T. Klimstra, L. Keijsers, W. W. I. Hale, W. Meeus, « Anxiety trajectories and identity development in adolescence : A five-wave longitudinal study », *Journal of Youth and Adolescence*, 38, 2009, p. 839-849. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-008-9302-y>

6. K. Luyckx, S.J. Schwartz, M.D. Berzonski, B. Soenen, M. Vansteenkiste, I. Smits, L. Goossens, « Capturing ruminative exploration : Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence », *Journal of Research in Personality*, 42, 2008, p. 58-82.

de construction identitaire alors que l'adolescence est une période de changements dans l'expérience émotionnelle.

### L'adolescence : période clé pour l'étude de la régulation émotionnelle

Ce phénomène de non prise en compte des émotions n'est pas isolé et on assiste d'ailleurs à une reconsidération récente de la place et du rôle des émotions dans le fonctionnement psychologique. Comme le relèvent Sylvain Coutu<sup>7</sup> et ses collaborateurs en 2012, les compétences émotionnelles, qui comprennent l'expression des émotions, la compréhension de ses émotions et de celles d'autrui et la régulation de ses émotions, sont essentielles pour l'adaptation psychosociale et ce à tout âge de la vie.

À l'adolescence, de nombreux changements sur les plans physiologique, cognitif, social et émotionnel sont observés. Parmi les tâches développementales de cette période, soulignons le besoin de se construire en tant que personne autonome, et particulièrement le besoin accru de réguler ses émotions de façon autonome. Or, l'adolescence est une période caractérisée par une certaine instabilité émotionnelle<sup>8</sup>. Les études empiriques ont mis en évidence une intensification des expériences émotionnelles, positives comme négatives, une augmentation des émotions négatives en début d'adolescence, une augmentation de la fréquence et de l'intensité de certaines émotions spécifiques comme la honte, la fierté, et l'anxiété (l'intensité de l'anxiété augmentant au fur et à mesure de l'adolescence), et une labilité émotionnelle très importante en début d'adolescence.

Bien que l'expérience émotionnelle change à l'adolescence et que l'instabilité émotionnelle soit remarquable à cette période, il existe peu d'études sur la régulation émotionnelle à l'adolescence et celles qui existent donnent des

7. S. Coutu, C. Bouchard, M.-J. Énard, G. Cantin, « Le développement et la socialisation des compétences socio-émotionnelles chez l'enfant », dans J.-P. Lemelin, M.A. Provost, G.M. Tarabulsy, A. Plamondon, C. Dufresne (sous la direction de), *Développement social et émotionnel de l'enfant et de l'adolescent*, tome 1, Québec, PUQ, 2012, p. 156-201.

8. F. Bariaud, « L'essor de la psychologie de l'adolescence », *Enfance*, 3, 2012, p. 251-266.

résultats développementaux non convergents. Ces divergences sont en partie dues à la définition de la régulation émotionnelle et à son évaluation. Ainsi, certains psychologues, à l'instar de James Gross<sup>9</sup>, la définissent comme la manière dont nous essayons d'influencer les émotions que nous ressentons, quand nous les ressentons et comment nous expérimentons et exprimons ces émotions, c'est-à-dire que ces auteurs semblent l'appréhender comme un trait caractéristique de la personne, interne et stable. D'autres psychologues, par exemple Ross A. Thompson<sup>10</sup>, l'envisagent comme l'ensemble des processus intrinsèques et extrinsèques impliqués dans la mise en place, le maintien et la modulation des réactions émotionnelles, en termes de fréquence, de durée et d'intensité. Les processus intrinsèques désignent les stratégies de régulation utilisées par l'individu alors que les processus extrinsèques relèvent des influences extérieures (notamment parentales) c'est-à-dire de l'hétéro-régulation. Dans ce cadre, la régulation émotionnelle est considérée comme une compétence qui se construit, se complexifie et se diversifie au fil du temps.

Une étude récente conduite par Peter Zimmermann et Alexandra Iwanski<sup>11</sup> en 2014, auprès d'adolescents et jeunes adultes âgés de 11 à 29 ans, va dans le sens de cette seconde approche de la régulation émotionnelle. Ces psychologues ont analysé le recours à sept stratégies de régulation émotionnelle en considérant séparément trois émotions négatives (la tristesse, la peur et la colère) : la régulation émotionnelle adaptative (par exemple, se calmer puis faire face à la situation), la recherche de soutien social, la régulation par évitement de la situation, la passivité, la suppression expressive, la dysrégulation émotionnelle et la rumination dysfonctionnelle. Ils ont mis en évidence que les adolescents les plus jeunes disposent d'un répertoire restreint de stratégies de régulation émotionnelle, répertoire qui est toutefois de plus en plus étendu et adaptatif avec l'avancée en âge. Les processus impliqués dans la régulation des émotions sont ainsi dynamiques et évolutifs dans le développement humain.

9. J.J. Gross, « The emerging field of emotion regulation: An integrative review », *Review of General Psychology*, 2(3), 1998, p. 271-299. <http://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

10. R.A. Thompson, « Emotion regulation : A theme in search of definition », *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 1994, p. 25-52. <http://doi.org/10.2307/1166137>

11. P. Zimmermann, A. Iwanski, « Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations », *International Journal of Behavioral Development*, 38 (2), 2014, p. 182-194. <http://doi.org/10.1177/0165025413515405>

## Quelle prise en compte de la régulation émotionnelle dans la construction identitaire à l'adolescence ?

Peu de travaux prennent en compte la régulation des émotions dans la construction identitaire à l'adolescence. À notre connaissance, en psychologie du développement adolescent une seule étude polonaise, réalisée par Pawel Jankowski<sup>12</sup> en 2013, s'est à ce jour intéressée à cette question ! Chez des jeunes âgés de 14 à 25 ans, ce psychologue a évalué les processus identitaires et les difficultés de régulation des émotions. Il a montré que la diffusion identitaire était associée à un manque de conscience émotionnelle, et que le moratoire identitaire était lié à un manque d'acceptation émotionnelle, à des difficultés à s'engager dans des comportements orientés vers un but en présence d'émotions négatives, et à un accès limité à des stratégies de régulation des émotions. Or, comme évoqué précédemment, la diffusion et le moratoire identitaires sont les configurations les plus à risque dans le développement psychosocial adolescent.

**Peu de travaux prennent en compte la régulation des émotions dans la construction identitaire à l'adolescence. [...] Ces investigations sont désormais nécessaires.**

Ces travaux sont encore à développer, que ce soit en matière de connaissances des processus impliqués dans la construction identitaire<sup>13</sup>, en matière de stratégies de régulation des émotions et de leur développement à l'adolescence, et enfin, en matière de co-construction des processus identitaires et des processus de régulation des émotions.

Ces investigations sont désormais nécessaires, d'autant plus que les perspectives d'application et d'intervention se précisent. Soulignons ainsi l'émergence de programmes d'intervention visant au développement de la régulation des émotions chez des jeunes adolescents à risque, comme celui proposé par Christopher Houck et ses collaborateurs<sup>14</sup> et

12. P. Jankowski, « Identity status and emotion regulation in adolescence and early adulthood », *Polish Psychological Bulletin*, 44(3), 2013. <http://doi.org/10.2478/ppb-2013-0032>

13. Les travaux sur les processus identitaires se sont renouvelés depuis une dizaine d'années permettant une précision des processus identitaires, voir à ce propos : L. Lannegrand-Willems, « La construction de l'identité », dans M. Claes, L. Lannegrand-Willems (sous la direction de), *La psychologie de l'adolescence*, Montréal, Les Presses de l'Université de Montréal, 2014, p. 101-127

14. C.D. Houck, W. Hadley, D. Barker, L.K. Brown, E. Hancock, B. Almy, « An Emotion Regulation Intervention to Reduce Risk Behaviors Among At-Risk Early Adolescents », *Prevention Science*, 2016. DOI :10.1007/s11121-015-0597-0

paru en 2016 dans la revue *Prevention Science*, dans lequel ces auteurs se centrent sur la régulation des émotions du point de vue physiologique, cognitif et comportemental en privilégiant certaines modalités expressives. Ces interventions devraient être associées à un travail réflexif sur les processus identitaires d'exploration et d'engagement mobilisés par les individus dans l'exploration de soi, des relations avec autrui et du monde social, de façon à accompagner et soutenir la construction de l'identité à l'adolescence.