

Introduction :

La période de développement à l'âge adulte, est composé de plusieurs phases selon les tranches d'âge. C'est la période appelé l'âge de maturité et de responsabilité. Parmi ses phases, il y a la phase de " jeune adulte ou 'adulte émergent", se situe généralement entre 18 et 25 ans, chez d'autre entre (20 à 40 an), phase adulte moyen entre (40 à 65ans) et phase de l'adulte tardif de (65ans et plus) chaque phase est caractérisée par des transformations significatives les tous les plans personnel, professionnel et sociale ainsi sur le développement physiologique, psychologique, cognitif et sociale. C'est ce que nous allons développer dans notre dernière conférence.

Cette période dépend de plusieurs facteurs endogènes et exogènes. Les facteurs endogènes sont tel-que : l'hérédité, le fonctionnement hormonal, la santé physique et psychique. Par contre les facteurs exogènes se détermine par : la nourriture, les facteurs géographiques, sociaux culturelle, les conditions de vie, l'éducation et les médias...etc.

I- Définition

La transition vers l'âge adulte est une période charnière où les jeunes adultes acquièrent de nouveaux rôles et responsabilités, tout en continuant à se développer sur le plan psychologique et émotionnel. Ce passage est souvent associé à des événements marquants tels que l'entrée sur le marché du travail, l'indépendance financière, et la formation de relations amoureuses stables (Ores, 2018)

On peut dire que l'âge adulte c'est l'âge où se concrétise les aspirations, ambitions et les projets personnel de chaque individu, qui se débutera dans le milieu universitaire, ou dans la formation professionnelle selon les choix et les décisions faite par chaque individu, en passant du milieu professionnel vers la vie sociale comme responsable d'une famille.

II- Caractéristiques du Développement physique de l'adulte :

Au début de l'âge adulte, il aura une continuité de développement sur tous les plans, mais elle marqué que les individus atteignent leur pleine maturité physique, et l'apogée des performances physiques. La vision, la force musculaire, l'ouïe, la capacité de reproduction, la motricité et la force pulmonaire sont toutes à leur maximum au milieu de la vingtaine Cela inclut le développement de la force musculaire, de l'endurance et de la santé globale. (éditoriale, 2024)

Cependant, à mesure que les individus avancent dans l'âge adulte, des changements physiologiques commencent à se manifester, tels que la diminution de la densité osseuse et l'apparition de problèmes de santé chroniques et autres.

Les facteurs influents ce développement sont dives selon l'institut nationale de la santé publique aux canadas sont les suivants :

- 1- Qualité de l'environnement physique : La qualité de l'air, de l'eau et du sol joue un rôle crucial dans la santé physique. Une mauvaise qualité de l'air peut entraîner des problèmes respiratoires, tandis qu'une eau contaminée peut causer diverses maladies. Ainsi les conditions climatiques, telles que les vagues de chaleur ou le froid intense, peuvent également affecter la santé physique des individus (INSPQ, 2024).

- 2- Logement : Un logement insalubre, avec des problèmes comme la moisissure ou le surpeuplement, présente des risques pour la santé physique et mentale [Ibid].
- 3- Aménagement du territoire : contient l'organisation des infrastructures, comme les routes, les parcs et les services de santé, influence l'accès des individus à des environnements favorables à la santé. [ibid].
- 4- Facteurs socio-économiques : La classe sociale et l'accès aux ressources économiques, comme l'électricité et les soins de santé, sont des déterminants importants de la santé physique. Les personnes issues de milieux défavorisés peuvent être plus exposées à des conditions de vie moins saines. (éditoriale, 2024)

Comportements et modes de vie: ceux-ci contiennent les habitudes alimentaires, l'activité physique et d'autres comportements liés à la santé sont également influencés par l'environnement. Par exemple, un accès limité à des aliments sains peut affecter la nutrition. (Chatal, 2023) On peut ajouter la « pollution, ondes, radioactivité mais aussi virus, bruit ou encore stress : notre santé est largement impactée par des agresseurs présents dans notre environnement et rassemblés sous le terme d'exosome »[ibid].

Tous ces facteurs n'influencent pas juste la santé physique mais aussi la santé mentale et affectent la santé sociale (les relations et les valeurs sociales). Par conséquent ils ne définissent pas que l'âge adulte mais tous les périodes de vie. C'est pour cela il est important de les prendre en considération.

III- **Caractéristiques du Développement psychologique de l'adulte :**

Le développement psychologique de l'adulte peut être divisé en plusieurs étapes clés selon Daniel **J. Levin** sont :

1.1. Jeune Adulte (20-40 ans)

- **Formation de l'identité** : Les jeunes adultes explorent leur identité personnelle et professionnelle, souvent en prenant des décisions concernant leur carrière et leurs relations [amicale et familiale] .
- **Relations intimes** : La formation de relations amoureuses significatives et la création de familles sont des aspects centraux de cette période.

1.2. Adulte Moyen (40-65 ans)

- **"Réévaluation de la vie** : Cette période est souvent marquée par une introspection et une évaluation des réalisations personnelles et professionnelles.
- **Transitions familiales** : Les adultes moyens peuvent faire face à des changements tels que le départ des enfants du foyer ou la prise en charge des parents âgés.

1.3. Adulte Âgé (65 ans et plus)

- **Acceptation de soi** : Les adultes âgés tendent à réfléchir sur leur vie, cherchant à trouver un sens et à accepter leur parcours.
- **Adaptation aux pertes** : La gestion des pertes, qu'il s'agisse de la santé, des relations ou de la vie professionnelle, est cruciale à ce stade." (Wiki, 2020)

L'âge adulte est une période de maturité physique, mentale psychologique et socioaffectif, elle est remarquée par la formation et de renforcement des relations interpersonnelles. Car les individus établissent souvent des partenariats, fondent des familles et construisent des réseaux sociaux. Cependant, cette période peut également être marquée par des défis émotionnels, tels que le stress lié au travail, les responsabilités familiales et les transitions de vie. La gestion de ces défis est essentielle pour maintenir un bien-être émotionnel.

Défis psychologiques : Comme l'âge adulte est un cumul d'expériences de parcours de vie des périodes d'enfance et adolescence, il est remarqué que l'adulte fait face à plusieurs défis psychologiques, notamment

une prévalence élevée de détresse psychologique. Environ un tiers des jeunes adultes de 15 à 24 ans présentent des niveaux élevés de détresse, ce qui souligne l'importance de la santé mentale durant cette phase.)Ogré(2024 ,

IV- **Caractéristiques du Développement cognitif de l'adulte :**

La dynamique socioculturelle et éducatif que vie l'adulte lui permet de développer son raisonnement, stratégies de pensées et son intelligence. A cet âge l'adulte se caractérise sur le plan cognitif par :

- 1- À l'âge adulte, les individus continuent de développer leur intelligence fluide et flexible, qui est la capacité à résoudre des problèmes nouveaux et à penser de manière abstraite. En parallèle, l'intelligence cristallisée, qui repose sur les connaissances et les compétences acquises au fil du temps, qui s'augmente, et permet une meilleure utilisation des expériences pour résoudre des nouveaux problèmes avec des nouvelles stratégies de pensées. (éditoriale, 2024).
- 2- La mémoire à long terme est souvent bien développée chez les adultes, bien que certaines fonctions de la mémoire, comme la mémoire de travail, puissent commencer à décliner avec l'âge. Cependant, les adultes peuvent compenser ces déclins par des stratégies d'organisation et de rappel (ibid)
- 3- Pensée critique évaluatif et réflexive : Les adultes sont souvent capables de penser de manière critique et réflexive, ce qui leur permet d'évaluer des informations de manière plus approfondie et de prendre des décisions éclairées et responsables (edutechwiki, 2020).
- 4- Adaptabilité cognitive : Les adultes montrent une capacité d'adaptation cognitive, leur permettant de gérer des changements dans leur environnement ou dans leurs rôles sociaux. [ibid].

V- **Caractéristiques du Développement sociale de l'adulte :** Il contient plusieurs aspects, les valeurs socioculturelles, les relations, les interactions émotionnel et affectif interindividuelle et collectif.

L'aspect sociale et plus complexe par la complexité de ses démentions et de son processus interactif. A cet âge l'adulte se trouve devant plusieurs et différente situation sociale qui développe ses compétences sociales comme l'amitié, l'intimité, la responsabilité et la sociabilité ...etc.

1. Intimité : L'intimité est l'une des caractéristiques fondamentales du développement social à l'âge adulte. Celle-ci se manifeste par la capacité à établir des relations profondes, émotionnelle et significatives avec autrui, que ce soit dans des contextes romantiques, amicaux ou familiaux ou professionnel. (éditoriale, 2024)
2. Évolution des relations interpersonnelles : Les adultes vivent dans une dynamique relationnelle plus complexes au niveau de la famille les amis, le travail et les institutions sociétale. Ce qui leurs permis de développer des compétences de communication, gestion des conflit, l'empathie... (DELEAU, 2024)
3. Adaptation aux transitions de vie : Les adultes font face à diverses transitions de vie, telles que le mariage, la parentalité, et la retraite. Chacune de ces étapes nécessite des ajustements sociaux et émotionnels, influençant la manière dont les individus interagissent avec leur environnement et leurs proches. (ibid). Pendant ce parcours ils auront besoin de plusieurs valeurs personnel et sociale qu'ils acquièrent selon les situations et circonstances de vie.
- 4- Générativité : La générativité fait référence à la volonté et à la capacité de contribuer à la société et aux générations futures (éditoriale, 2024), par des actions de travail volontaire dans des associations ou organisations caricaturales dans les domaines qui les convient.
5. Rôle des expériences sociales : Les expériences sociales vécues au cours de l'enfance et de l'adolescence continuent d'influencer le développement social à l'âge adulte. Car ils intègrent ces expériences dans leur identité personnelle et leur manière d'interagir avec les autres, ce qui peut affecter leur capacité à établir des relations positives. (éditoriale, 2024)

VI- Conclusion

Nous concluons que le développement à l'âge adulte est très significatif et productif. Car l'âge adulte est l'aboutissement et la concrétisation des étapes précédentes. En effet, l'adulte réalise ses projets personnels et incarne sa véritable identité à travers les rôles et les tâches qu'il accomplit dans la société. C'est aussi le stade où l'individu réalise sa force et sa maturité mentale, psychologique et sociale. Il est capable d'assumer des responsabilités, de prendre des décisions et de résoudre des problèmes sur la base de l'accumulation de ses expériences, de ses tentatives à tous les stades de la vie, ainsi que de ses lectures, de son éducation et de son interaction avec les expériences et l'expertise des autres par le biais d'actions collectives et coopératives accumulées.

Toutefois, ce stade peut être confronté à des défis sanitaires et sociaux en raison de la complexité de la vie et des problèmes auxquels l'adulte est confronté au niveau de la famille, de la profession et de la société, et en raison des multiples rôles qu'il joue pour s'épanouir et obtenir un statut dans la société ,

Il est donc nécessaire de former les individus à la communication et à la résolution de problèmes, ainsi qu'à la gestion du stress et des relations sociales, et à la préservation de la santé physique, psychologique et mentale afin de garantir une vie stable et heureuse qui donne un sens à l'individu et accroît son enthousiasme et son activité pour être positif dans sa vie.

Bibliography

Chatal, V. (2023, 06 07). *Exposome : quels sont les impacts des facteurs environnementaux sur la santé ?* Récupéré sur harmonie-sante.fr: <https://www.harmonie-sante.fr/prevention-sante-bien-etre/environnement/exposome-quels-sont-impacts-facteurs-environnementaux>

DELEAU, M. (2024). *DÉVELOPPEMENT SOCIAL, psychologie* . Récupéré sur universalis.fr: <https://www.universalis.fr/encyclopedie/developpement-social-psychologie/>

éditoriale, E. (2024). *Développement physique à l'âge adulte*. Récupéré sur studysmarter: <https://www.studysmarter.fr/resumes/psychologie/psychologie-du-developpement/developpement-physique-a-lage-adulte/>

edutechwiki. (2020, 03 17). *Développement cognitif des adultes*. Récupéré sur edutechwiki.unige.ch: https://edutechwiki.unige.ch/fr/D%C3%A9veloppement_cognitif_des_adultes

INSPQ. (2024). *Principaux déterminants de la santé - Environnement physique*. Récupéré sur inspq.qc.ca: <https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/determinants-sante/principaux-determinants-sante-environnement-physique>

Ogré, j. (2024, 12 13). *La psychologie adulte : Comprendre les défis et les réalisations de l'âge adulte* . Récupéré sur psy-en-ligne-jo.com: <https://psy-en-ligne-jo.com/psychologie-adulte-defis-realizations-age-adulte/>

Ores. (2018). *Transition vers l'âge adulte, de quoi parle-t-on ?* Récupéré sur ORES (observatoire sur la réussite en enseignement supérieur): <https://oresquebec.ca/article-de-dossiers/notions-cles/transition-vers-lage-adulte-de-quoi-parle-t-on-notion-cle/>

Wiki, E. (2020, 04 30). *Développement des adultes/Les différentes étapes du développement de l'adulte selon Daniel J. Levinson*. Récupéré sur edutechwiki.unige.ch/fr: https://edutechwiki.unige.ch/fr/D%C3%A9veloppement_des_adultes/Les_diff%C3%A9rentes_%C3%A9tapes_du_d%C3%A9veloppement_de_l%27adulte_selon_Daniel_J._Levinson

