



MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION
NATIONALE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

GÉRER L'ADOLESCENT EN EDUCATION MUSICALE

Mardi 9 décembre 2025

Laetitia-stepha.plouzeau@ac-orleans-tours.fr

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les transformations et enjeux spécifiques de l'adolescence
- Mieux comprendre les manifestations visibles de ce bouleversement physiologique en classe
- Développer des stratégies pédagogiques pour accompagner, valoriser et mobiliser les adolescents dans le cadre spécifique de l'Éducation Musicale et du Chant Choral

A QUOI PENSEZ VOUS LORSQU'ON VOUS DIT "ADOLESCENCE" ?

IMPULSIVITÉ

ATTENTION

ESTIME DE SOI

ÉMOTIONS

ÉCRANS

SENSIBILITÉ

FATIGUE

MOTIVATION

SOMMAIRE

I- La place de l'adolescence dans la vie

II- L'adolescent et ses grands bouleversements : les ados c'est formidable !

1- Un chantier extraordinaire

2- Une fatigue physiologique

3- La classe dans le groupe de pairs

4- Une mémoire particulièrement performante

5- Sois raisonnable voyons !

III- Le stress et sa gestion : des réactions surprenantes

IV- Les mécanismes de la motivation : le chemin vers l'engagement actif et l'estime de soi

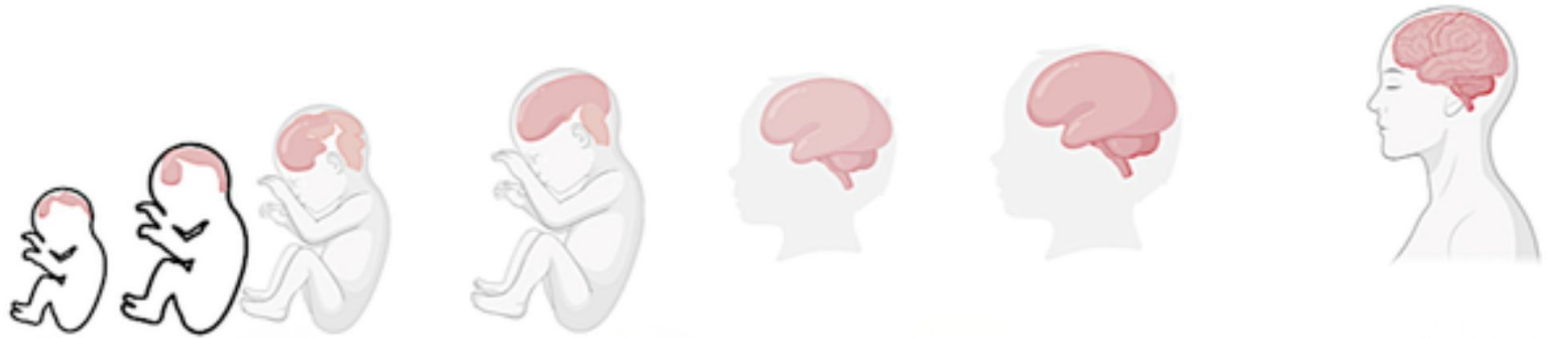
V- Conclusion

I- LA PLACE DE L'ADOLESCENCE DANS LA VIE

I- LA PLACE DE L'ADOLESCENCE DANS LA VIE

- « **Adolescence** » du latin **adolescere** : signifie « grandir », et plus spécifiquement « celui qui est en train de grandir ».
- L'Organisation Mondiale de la Santé définit l'adolescence comme un âge allant de 10 à 19 ans
- Un âge physiologiquement différent des idées reçues : commence avec la puberté et se termine avec la fin de la maturation cérébrale

I- LA PLACE DE L'ADOLESCENCE DANS LA VIE



In utéro

Naissance

Enfance

Adolescence

Âge adulte

I- LA PLACE DE L'ADOLESCENCE DANS LA VIE

Une toute dernière étude de l'Université de Cambridge a mis en valeur pour la toute première fois cinq phases générales de la structure cérébrale :

- L'enfance, de la naissance à 9 ans
- L'adolescence, de 9 à 32 ans
- L'âge adulte, de 32 à 66 ans
- Le vieillissement précoce, de 66 à 83 ans
- Le vieillissement tardif, après 83 ans

I- LA PLACE DE L'ADOLESCENCE DANS LA VIE



I- LA PLACE DE L'ADOLESCENCE DANS LA VIE

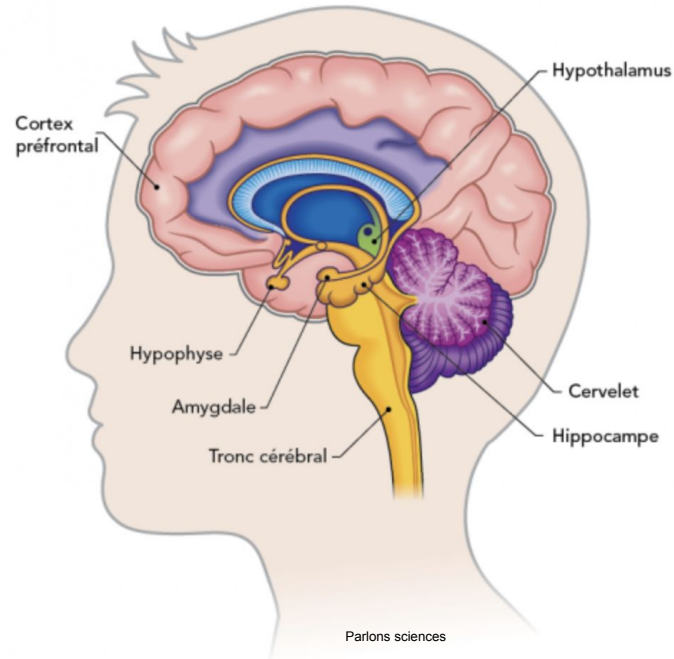
Et l'éducation musicale dans la vie de l'adolescent ?

Pendant les 4 années du cursus d'un collégien, l'éducation musicale à un rôle crucial à jouer

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

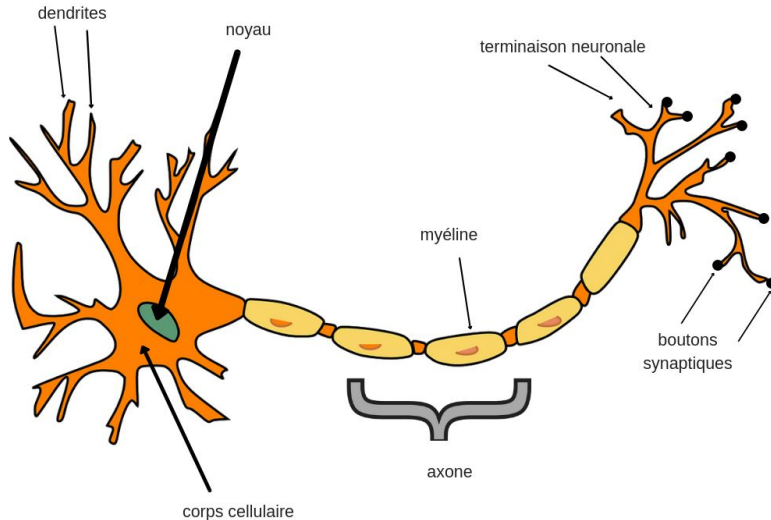
1- Un chantier extraordinaire



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

1- Un chantier extraordinaire

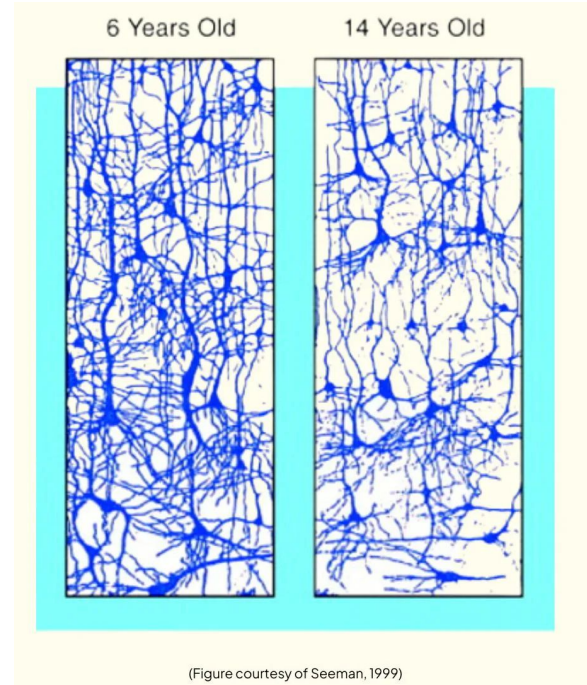
a) Développement de la myélinisation



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

1- Un chantier extraordinaire

b) Elagage des synapses
entre les neurones



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

1- Un chantier extraordinaire

Un duo de choc pour devenir une formule 1 !

Myélinisation = le cerveau « isole » les circuits pour qu'ils fonctionnent plus vite et mieux.

Élagage synaptique = le cerveau supprime les connexions inutiles pour garder les plus efficaces.

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

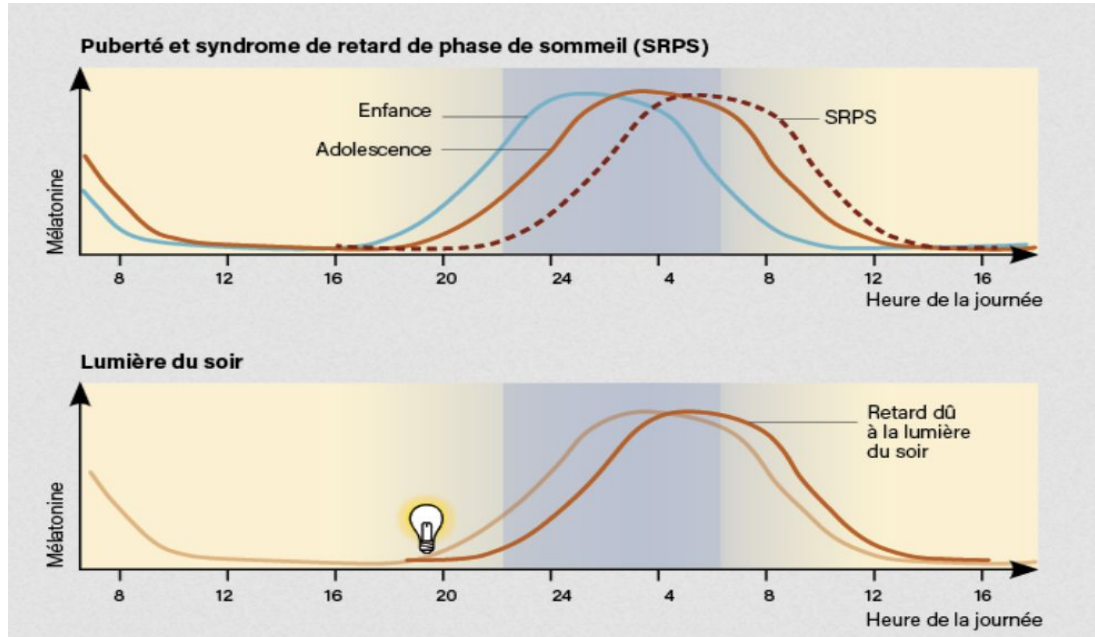
1- Un chantier extraordinaire

Et l'éducation musicale dans tout ça ?

- **Myélinisation** = tout ce qui apporte répétition et régularité
- **Élagage synaptique** = choix des meilleurs stratégies

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

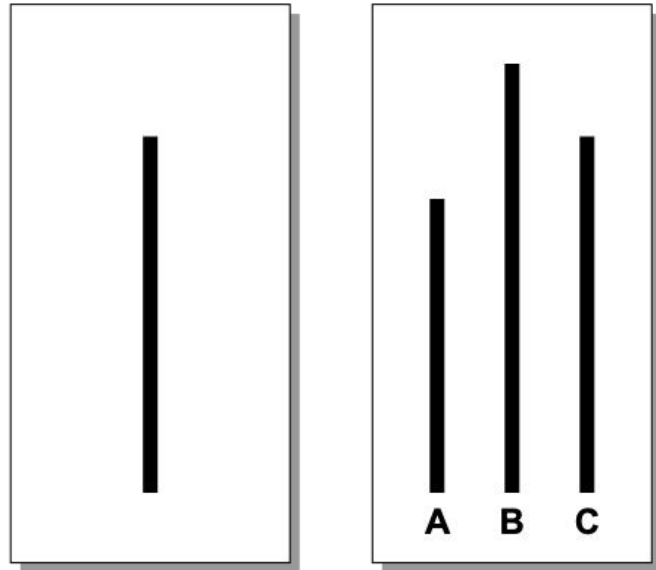
2- Une fatigue physiologique



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

3- La place dans le groupe de pairs

a) Les adolescents sont-ils influençables ?



Asch, Psychological Monographs (1956)

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

3- La place dans le groupe de pairs

a) Les adolescents sont-ils influençables ?

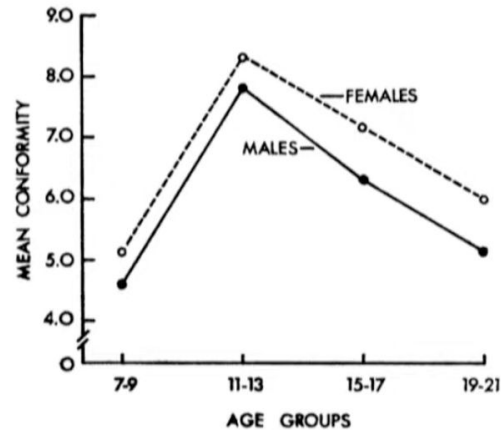
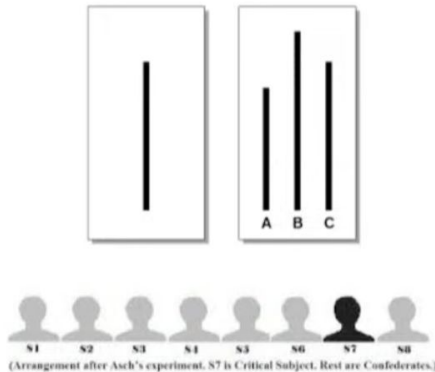


FIG. 1.—Mean conformity as a function of age.

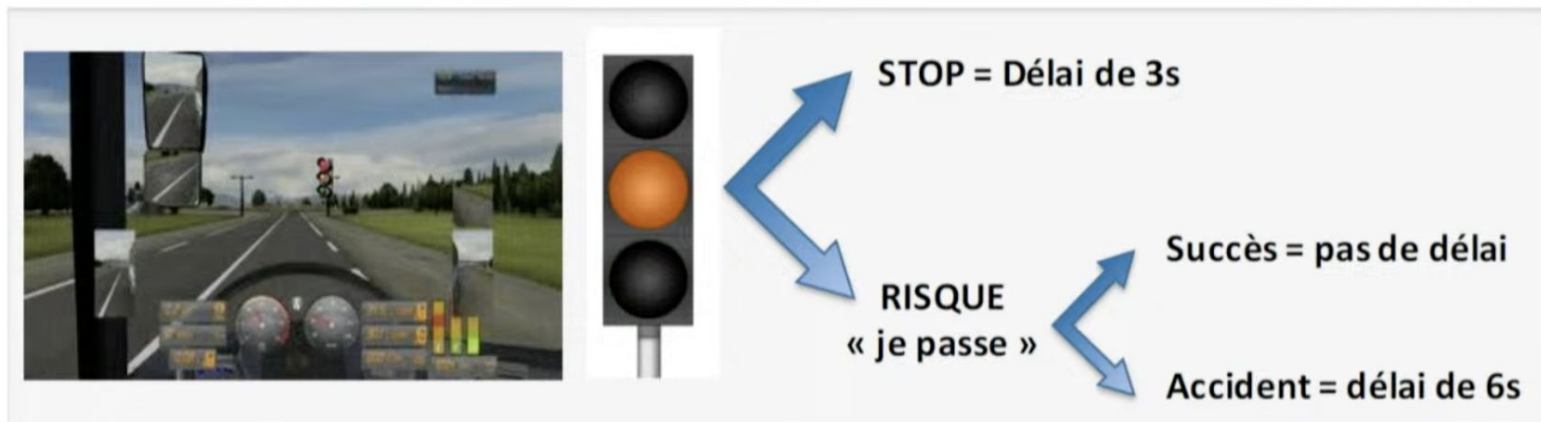
Costenzo & Shaw, *Child Development* (1966)

Image extraite de la conférence de Grégoire Borst "Dans le Cerveau de nos ados"

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

3- La place dans le groupe de pairs

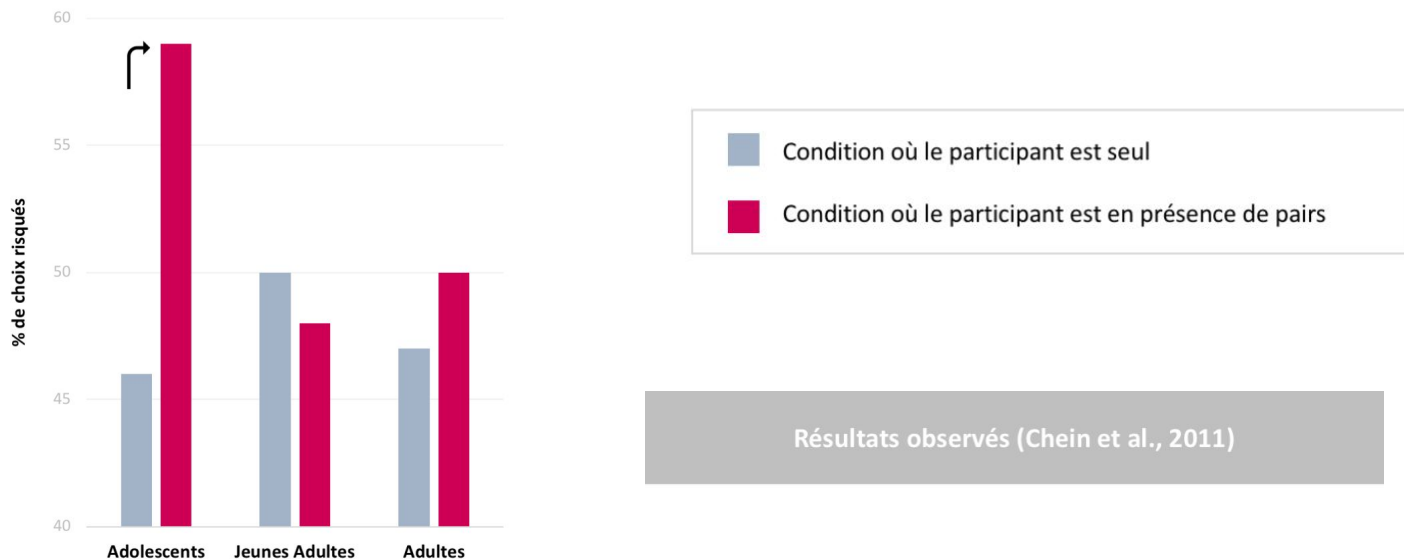
b) Les adolescents ont-ils tendance à prendre des risques ?



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

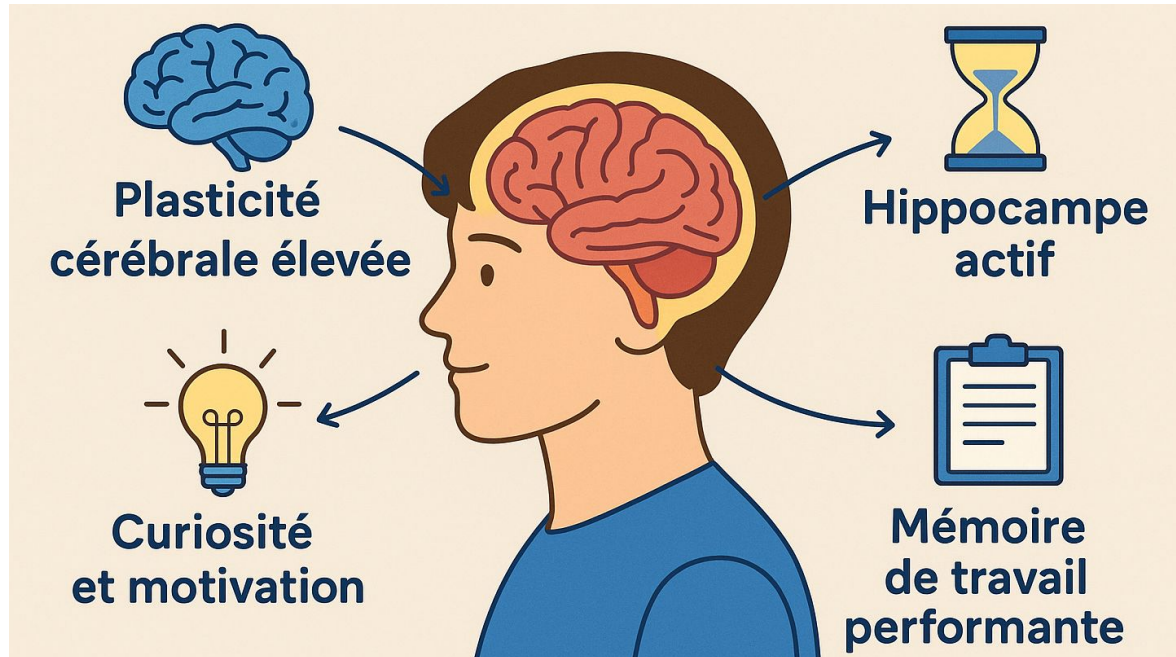
3- La place dans le groupe de pairs

b) Les adolescents ont-ils tendance à prendre des risques ?



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

4- Une mémoire particulièrement performante



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

5- Sois raisonnable voyons !



II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

Un petit Quizz ?

1) Quel facteur explique le mieux l'augmentation de la prise de risque chez l'adolescent?

- A La pression parentale accrue pendant la puberté
- B Un manque d'intelligence émotionnelle
- C Une absence totale d'empathie à cet âge
- D Le regard de ses pairs

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

Un petit Quizz ?

2) Quel comportement reflète le conformisme social ?

- A Refuser de suivre un groupe
- B Changer d'opinion pour correspondre à celle de la majorité
- C Défendre son idée contre tous
- D S'isoler volontairement

II- L'ADOLESCENT ET SES GRANDS BOULEVERSEMENTS

Un petit Quizz ?

3) Quel changement physiologique explique que les adolescents s'endorment naturellement plus tard qu'à l'enfance ?

A Un décalage du rythme circadien lié à la mélatonine

B Une baisse du besoin global de sommeil

C Une diminution de la capacité de concentration

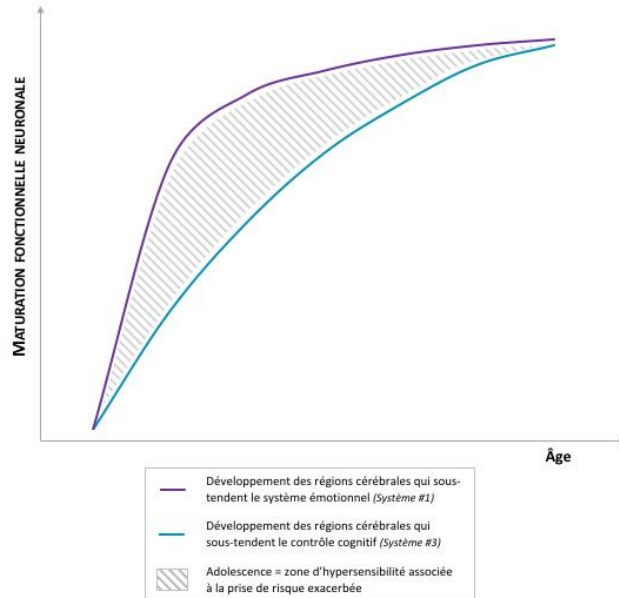
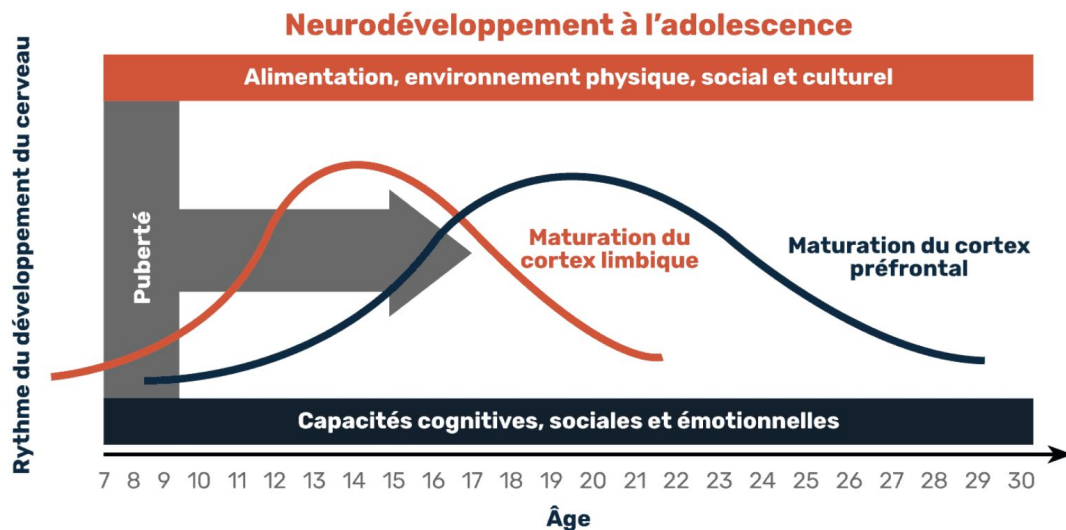
D Une accélération du métabolisme

III- LE STRESS ET SA GESTION

III- LE STRESS ET SA GESTION

Des réactions surprenantes ?

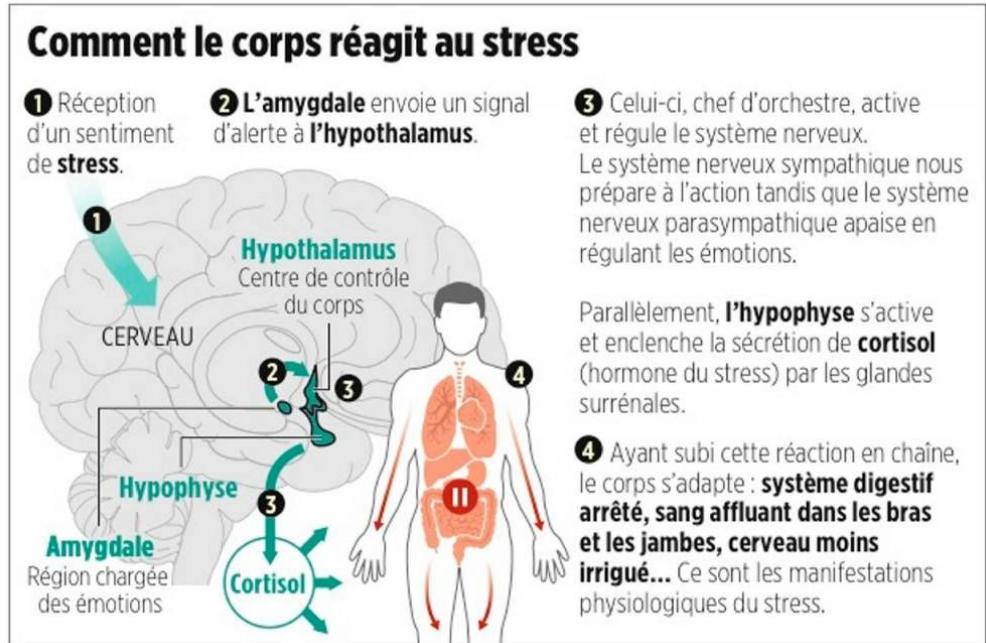
1) Un cortex préfrontal immature



III - LE STRESS ET SA GESTION

Des réactions surprenantes ?

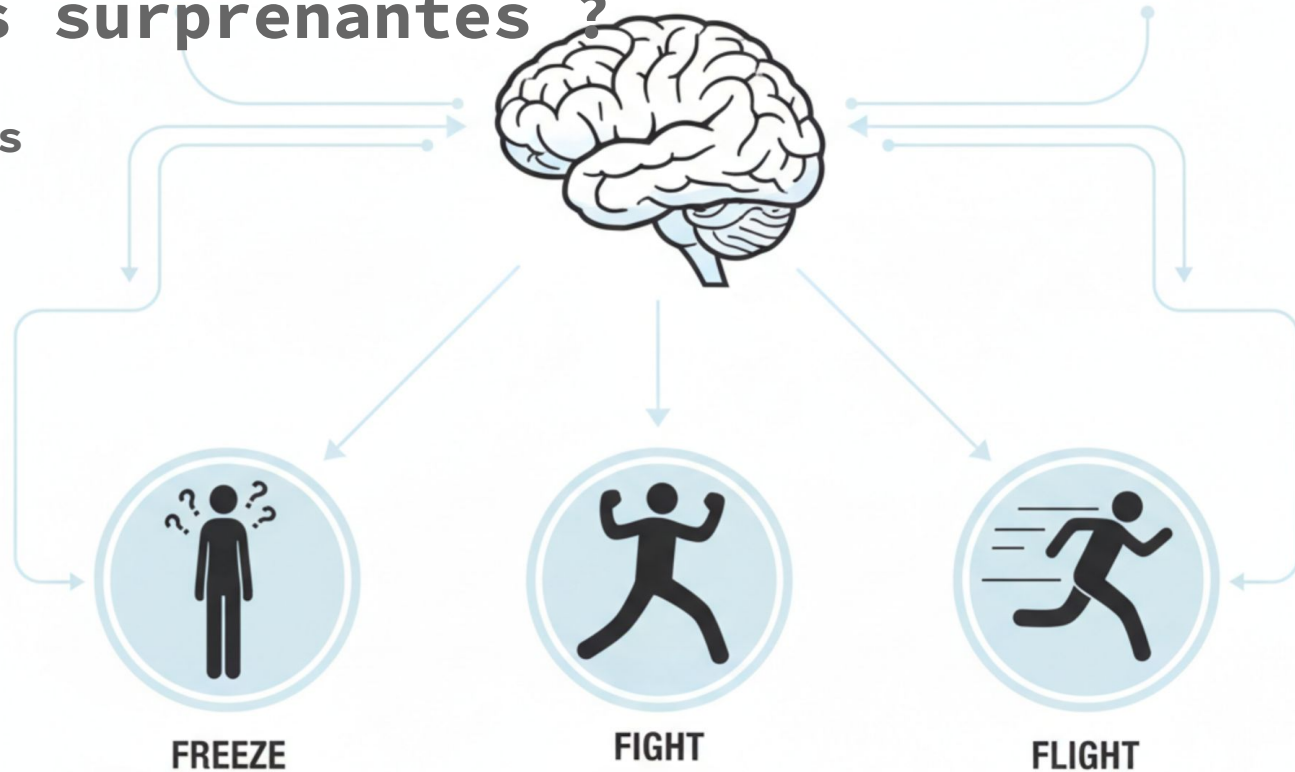
b) Le stress :
une réaction en chaîne



III- LE STRESS ET SA GESTION

Des réactions surprenantes ?

c) Les réponses
au stress



III- LE STRESS ET SA GESTION

Et l'éducation musicale dans tout ça ?

- Enseigner le phénomène de stress
- Travailler la respiration abdominale
- La pratique vocale
- L'activité de perception

III- LE STRESS ET SA GESTION

Un petit Quizz ?

1) Pourquoi les adolescents sont-ils parfois plus sensibles aux émotions ?

- A Parce que leur amygdale est complètement inactive
- B Parce que le système limbique se développe avant le cortex préfrontal
- C Parce que leur cerveau ne produit plus de dopamine
- D Parce que leurs capacités de mémoire diminuent fortement

III- LE STRESS ET SA GESTION

Un petit Quizz ?

2) Quelle technique aide le plus à réduire le stress ?

- A Rester isolé pour éviter les problèmes
- B Ignorer totalement les sources de stress
- C La respiration profonde
- D Respirer rapidement et fortement

III- LE STRESS ET SA GESTION

Un petit Quizz ?

3) Le cortex préfrontal, encore en développement chez l'adolescent, joue un rôle essentiel dans :

- A L'audition
- B L'inhibition, la planification et le contrôle de l'impulsivité
- C Le traitement des émotions
- D Les odeurs corporelles

IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

1) Définition

La motivation

C'est la **volonté d'agir** pour **atteindre un but**, malgré les **efforts** qui sont requis.



Pour **toute action**, le
cerveau procède à une
ANALYSE
COÛT /
(effort) **BÉNÉFICES**

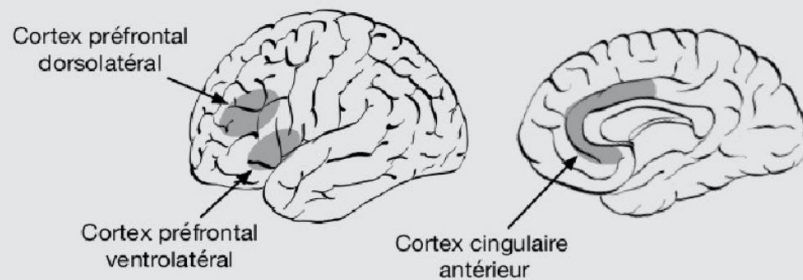
**Est-ce que le jeu en
vaut la chandelle ?**

IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

2) Je peux progresser ?

ANALYSE DU COÛT

Cette analyse active particulièrement
le **devant du cerveau**.



Dans un contexte de **motivation scolaire**,
cette analyse repose
sur un **déterminant
important :**

La **CROYANCE** qu'il
est **possible de
s'améliorer**

IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

3) Deux états d'esprit sont observés :

FIXE

La réussite découle de **caractéristiques intrinsèques** sur lesquelles nous n'avons que **peu de contrôle**.

« Je n'ai pas la bosse des maths, je ne serai jamais bon. »

Dynamique

Le cerveau possède la **capacité d'apprendre** et de **s'améliorer**.

« Avec l'aide de mon enseignant et plus d'exercices, je peux m'améliorer. »

IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

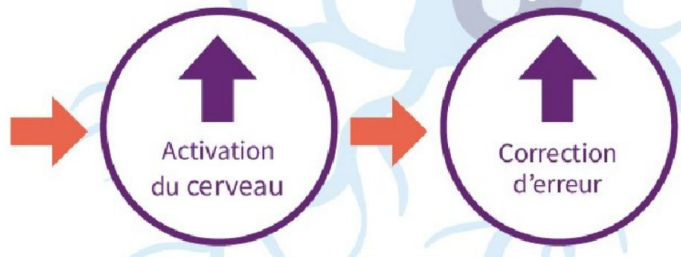
4) Qu'en dit notre cerveau ?



Le cerveau est **plastique**, il possède la capacité d'apprendre et de **se modifier**, et ce, à **tous les âges de la vie**!

Lorsqu'une personne **fait une erreur** lors d'une tâche, si elle possède un état d'esprit

Dynamique



UNE **RÉTROACTION POSITIVE** → ↑ dopamine → ↑ sentiment de plaisir et de satisfaction

- **Surtout** lorsque la tâche posait un **bon défi** (vs une tâche facile)
- **Effet encore plus fort** dans le **cerveau des adolescents**

IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

5) Stratégie 1 : enseigner la neuroplasticité



IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

6) Stratégie 2 : rétroactions de l'enseignant



QUOI ÉVITER ?

- Éviter d'attribuer le succès seulement au **TALENT**
- Éviter d'attribuer le succès seulement à l'**EFFORT**



QUOI DIRE ?

**Succès =
PROCESSUS
(impliquant effort
et stratégie)**

« Bravo pour
votre excellente
performance, vous
êtes **vraiment bons !**
**Vous avez du
talent !** »

« Ne vous
en faites pas,
ce n'est **pas tout le
monde qui peut** être
bon dans ce domaine.
Vous avez d'autres
forces ! »

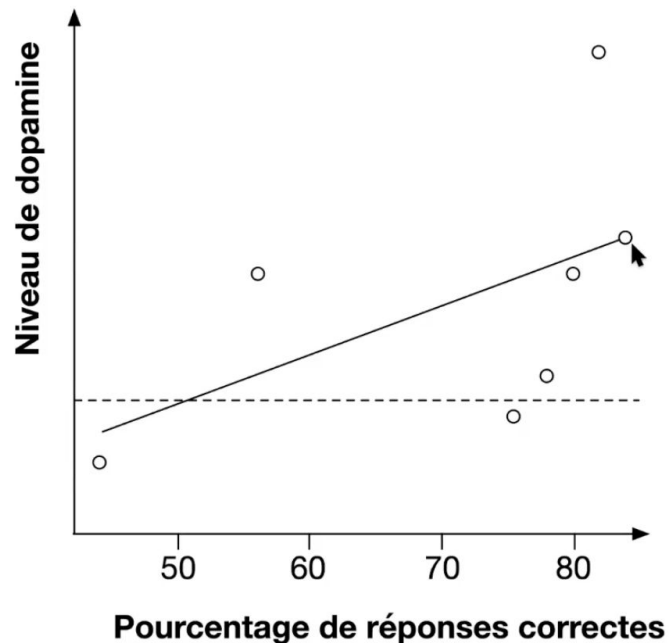
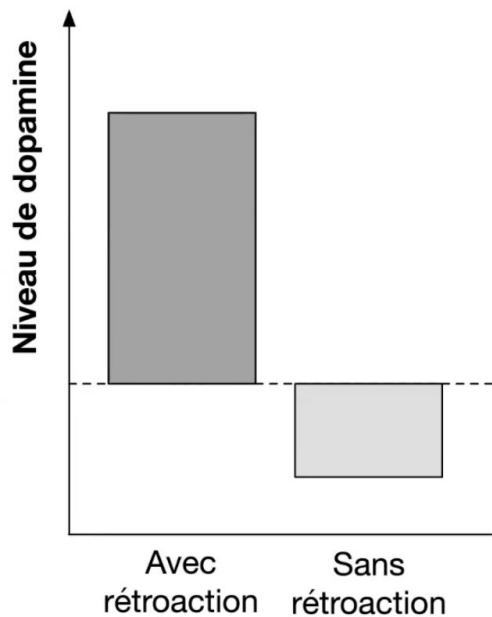
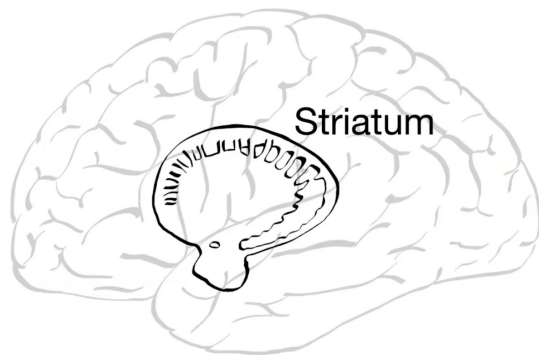
« Bravo pour
pour votre
résultat ! Vous voyez,
en travaillant fort,
**on obtient des
résultats !** »

« Bravo pour
pour votre résultat !
Vous avez **travaillé fort,**
vous avez **amélioré vos
stratégies d'étude** et,
depuis, **vous ne cessez
de vous améliorer !** »

« L'objectif,
ce n'est pas
de tout réussir
d'un coup. L'objectif
est de **développer sa
compréhension étape
par étape.** Que pouvez-
vous essayer
d'autre ? »

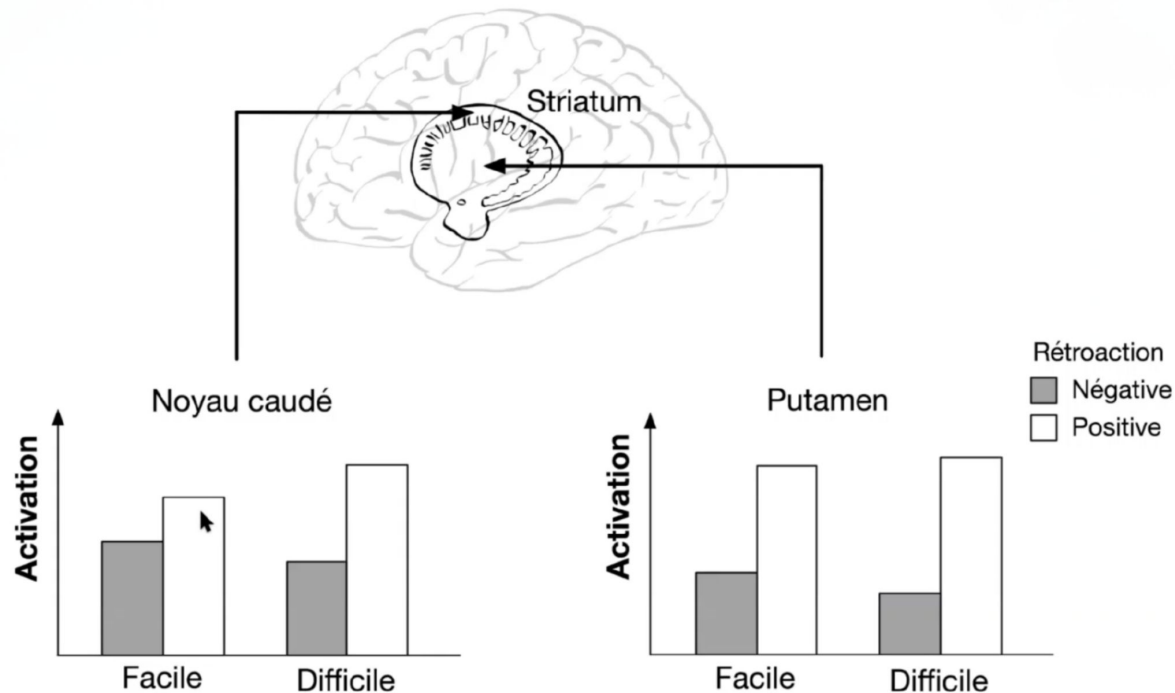
IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

6) Stratégie 2 : rétroactions de l'enseignant



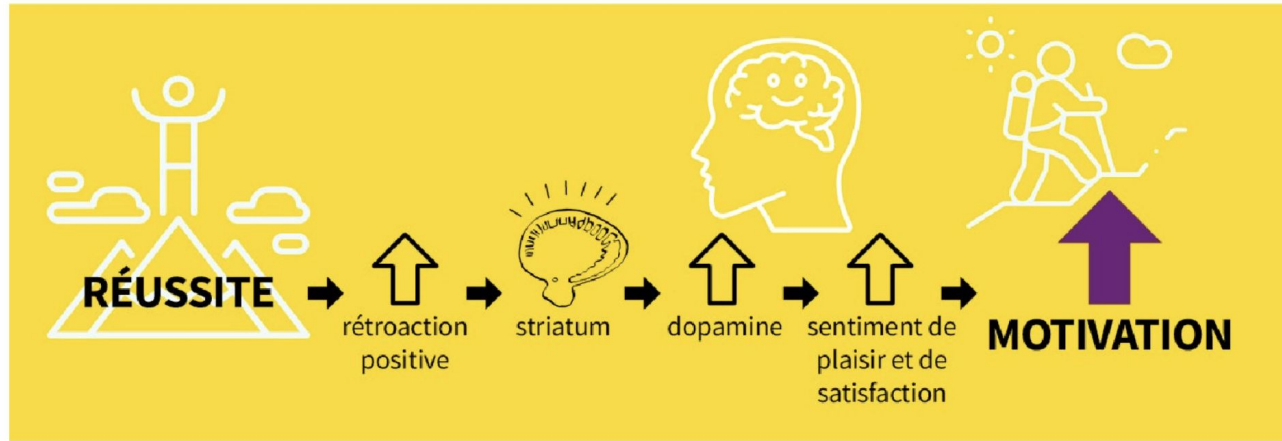
IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

6) Stratégie 2 : rétroactions de l'enseignant

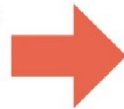


IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

7) Conclusion : un cercle vertueux



Alors... la **motivation cause la réussite** ou la **réussite cause la motivation** ?



La réussite **CAUSE LA MOTIVATION !**



IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

Un petit Quizz ?

1) Quel élément peut renforcer la motivation d'un adolescent ?

- A Des objectifs clairs et atteignables
- B L'idée qu'il doit réussir pour réussir son orientation
- C L'obtention d'une bonne note
- D Des objectifs à long terme

IV - LES MÉCANISMES DE LA MOTIVATION

Un petit Quizz ?

2) Quel est le rôle principal de la dopamine dans la motivation ?

- A Provoquer la fatigue
- B Réduire le stress
- C Augmenter la mémoire immédiate
- D Renforcer les comportements liés à la récompense

V- CONCLUSION

IMPULSIVITÉ

IMPLIQUER

ATTENTION

RASSURER

ESTIME DE SOI

ENCOURAGER

ÉCRANS

SENSIBILITÉ

ÉMOTIONS

ACCOMPAGNER

EXPLIQUER

FATIGUE

ENGAGER

RENFORCER
MOTIVATION

21 NOV

COMPRENDRE LE CERVEAU POUR MIEUX ENSEIGNER

@CardieReunion

un webinaire animé par Steve Masson

Natasha Gagnaud

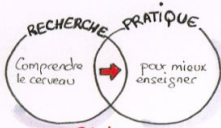
Organisé par
CARDIE
et
DRANE

Analyse de la situation

Quels sont les mécanismes d'apprentissage ?

Quelles sont les contraintes imposées par le cerveau ?

Quelles pistes privilégiées ?



S. Masson

Il faut donc planifier plusieurs fois les mêmes activités

Les approches actives* sont plus efficaces que les approches passives

(*) → produire (une réponse par exemple) ≠ passif (écouter, lire...)

Plus on fait le travail de recupération en mémoire, plus il y a de répétition, plus les connaissances sont consolidées

Une certaine d'études l'a démontré, par exemple Zermelo et Al.

Demander à l'apprenant d'expliquer est extrêmement efficace : il doit s'appuyer sur des connaissances antérieures et faire des liens



Cela crée des interactions

PRINCIPE 2

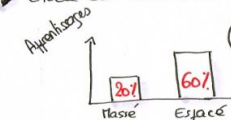
L'effet d'espacement

En raison de l'effet d'habituation, l'espacement rend plus efficace l'activation des neurones !

Le sommeil consolide. Mélodie à apprendre et à jouer de la main gauche avant ou après une sieste.

Meilleurs résultats après la sieste

Etude de Kornell et Al.



Espacer est fondamental !

Stratégie 1 → distribuer les apprentissages

Plus souvent, moins longtemps !

Stratégie 2 → entrelacer les activités

Gardez une partie des activités pour plus tard...

On peut entrelacer les activités et les exercices pour éviter l'effet d'habituation

On peut aussi faire des retours sur ce qui a été vu le cours précédent, il y a une semaine, un mois...

PRINCIPE 3

La motivation

Certains élèves ont un état d'esprit fixe, d'autres ont un état d'esprit dynamique

Les maths, c'est pas pour moi...

Plus les élèves ont un état d'esprit dynamique, plus le cerveau s'active et plus ils corrigent leurs erreurs

Faire lire un texte sur la neuroplasticité aide les élèves à gagner en état d'esprit dynamique

On peut aussi montrer une capsule vidéo :

www.labneuroeducation.org/cerveau

Les feed-back sont aussi très importants : éviter d'associer réussite et talents, et réussite et efforts *

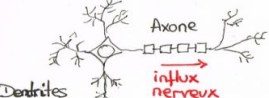
* Les efforts sont importants, pas suffisants

Certains mots favorisent un état d'esprit dynamique, d'autres un état d'esprit plus fixe, à éviter...

- Grâce aux IRM, on peut voir l'impact d'un choix d'enseignement sur les apprentissages
- On peut optimiser les choix pédagogiques
- Pour cela, voyons 3 principes

PRINCIPE 1

la neuroplasticité



Au cours de l'apprentissage, les neurones s'adaptent, se connectent ensemble

- Lorsqu'on apprend, on change les connexions. Apprendre c'est changer les connexions neuronales
- Cela peut se faire tout au long de la vie
- Le but ultime de l'enseignant est de changer ces connexions, d'ajuster la "force" des connexions neuronales

Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble



quand on active souvent un groupe de neurones, on crée l'équivalent d'un sentier dans la forêt : tout est alors plus facile et il y a moins de surcharge cognitive

VI- POUR ALLER PLUS LOIN...

- Site de Laboratoire de Psychologie du Développement et de l'Éducation de l'enfant (LaPsyDÉ) :
<https://www.le21dulapsyde.com/>
- Les podcasts du LaPsyDÉ :
<https://open.spotify.com/show/5xF1Z9FpbngTWiYuyaXEur?si=5be77dde23984d6e>
- Chaîne d'information sur les transformations de l'adolescent :
<https://www.youtube.com/@medecinsdado>
- Chaîne de Steve MASSON : <https://www.youtube.com/@SteveMasson>
- Quand la musique est bonne pour le cerveau :
<https://www.youtube.com/watch?v=l3yLMi0ofRg&t=2134s>
-