

Essentials of Life-Span Development: 2024 Release

by John W. Santrock · Language: FR

Summary by booksummaryai.com —

<https://booksummaryai.com/country/fr/essentials-of-life-span-development-2024-release-resume>

Summary

En 60 secondes

Santrock parcourt le développement humain période par période, de la conception à la mort. Chaque chapitre associe la biologie d'un âge à la pensée et aux émotions qui l'accompagnent. Au fil des pages, vous croisez les études qui ont fondé la discipline : des jumeaux retrouvés, des singes préférant le réconfort à la nourriture, des religieuses dont les journaux intimes prédisaient leur longévité. Le fil conducteur est la perspective du cycle de vie de Paul Baltes : le développement ne s'arrête jamais, il change simplement de forme.

Pourquoi le lire

Il vous donne les véritables cadres de la discipline — les stades de Piaget, les styles d'attachement, les crises d'Erikson — sans la dilution de la pop-psychologie. Les étudiants y trouvent une colonne vertébrale fiable pour les examens ; les parents et les managers y trouvent des preuves sur ce qui prédit réellement l'épanouissement à chaque âge.

Les idées clés

Développer, c'est durer : une vie entière, malléable et multidirectionnelle

Paul Baltes (1939-2006) est présenté comme l'architecte de la théorie de la perspective du cycle de vie. Selon cette perspective, le développement dure toute la vie ; il est multidimensionnel, multidirectionnel, plastique, multidisciplinaire et contextuel. Il mêle croissance, maintien et régulation des pertes. L'ouvrage définit le développement sur l'ensemble de la vie comme le schéma de changement qui commence à la conception et se poursuit tout au long de l'existence, associant croissance et déclin, et distingue trois grands processus développementaux : biologique, cognitif et socioémotionnel.

Le geste radical consiste à traiter le déclin comme une composante du développement. Gains et pertes avancent en parallèle sur toute la durée de la vie, et leur équilibre se déplace avec l'âge. La plasticité signifie qu'aucune étape n'est figée : les capacités restent remodelables. Comme aucune discipline isolée ne peut saisir ce phénomène, la perspective se veut résolument multidisciplinaire, puisant dans la biologie, la psychologie, la sociologie et au-delà.

À essayer: Choisissez une aptitude que vous croyez « passée de mode » et consacrez-y cette semaine quinze minutes d'exercice délibéré, en traitant la plasticité comme une hypothèse vivante à votre propre sujet.

Nature, culture, et ces jumeaux qui se rongeaient tous deux les ongles

Jim Springer et Jim Lewis, jumeaux identiques séparés à l'âge de 4 semaines et réunis à 39 ans. Tous deux conduisaient des Chevrolet, fumaient des Salem à la chaîne, se rongeaient les ongles et avaient prénommé leurs fils James Alan et James Allan. L'ouvrage explique que les gènes sont de courts segments d'ADN, que l'humain possède 46 chromosomes organisés en 23 paires, la 23e déterminant le sexe : XX pour une femelle, XY pour un mâle. Il décrit le génome humain, notant que l'homme compte environ 20 500 gènes et que le Projet génome humain a achevé le séquençage en 2003. Le génotype est l'héritage génétique d'une personne ; le phénotype est la manière dont ce génotype s'exprime dans des caractéristiques observables et mesurables.

Les parallèles troublants des jumeaux donnent à l'hérédité un air de toute-puissance, mais le chapitre de génétique du livre dépasse la logique du tout ou rien. Interaction gène-gène, interaction gène X environnement, épigénétique : autant de facteurs qui compliquent le tableau. La vue épigénétique de Gilbert Gottlieb conçoit le développement comme un échange continu et bidirectionnel entre hérédité et environnement, et l'épigénétique étudie les modifications de l'expression des gènes qui laissent intacte la séquence d'ADN.

À essayer: Repérez une habitude que vous partagez avec un proche et demandez-vous ce qui relève vraisemblablement de l'héritage plutôt que de la répétition dans le même foyer.

Neuf mois, trois actes, et un médicament qui a tout brisé

Santrock délimite les trois périodes du développement prénatal : la période germinale (les 2 premières semaines), la période embryonnaire (semaines 3 à 8) et la période fœtale (semaine 9 jusqu'à la naissance). Prescrit comme sédatif à la fin des années 1950 et au début des années 1960, le thalidomide a causé la naissance de milliers de nourrissons aux membres absents ou atrophiés lorsqu'il était pris entre le 26e et le 54e jour après la conception.

Dans le risque prénatal, tout est affaire de calendrier. Une même substance peut être inoffensive une semaine et dévastatrice la suivante, car chaque période édifie des structures différentes. Voilà pourquoi la phase embryonnaire, celle où se forment les organes, est la plus vulnérable. La catastrophe du thalidomide a transformé ce principe de chronologie en leçon permanente pour la médecine et la régulation des médicaments.

À essayer: Si l'une de vos connaissances est enceinte ou essaie de le devenir, vérifiez que chaque médicament et complément qu'elle prend a été validé au regard du calendrier propre à la grossesse.

La falaise visuelle : ces bébés qui refusaient de ramper vers le vide

L'ouvrage décrit l'expérience de la « falaise visuelle » d'Eleanor Gibson et Richard Walk : des nourrissons de 6 à 14 mois étaient placés sur une chute recouverte de verre ; la plupart refusaient de ramper au-dessus du côté profond, signe d'une perception de la profondeur. Il présente aussi la théorie des systèmes dynamiques du développement moteur, proposée par Esther Thelen, selon laquelle ce développement engage les buts du nourrisson, les capacités de son corps et les soutiens de l'environnement, plutôt que d'être prédéterminé génétiquement.

Ces deux résultats bousculent le vieux réflexe qui voit dans les nourrissons des masses passives attendant la maturation. Même avant le langage, les bébés perçoivent les dangers du monde et agissent en conséquence. Et marcher, saisir, ramper ne sont pas préinstallés : chacun de ces gestes se construit instant après instant à partir du corps de l'enfant et de son environnement. Le développement ressemble davantage à une improvisation qu'à la répétition d'une partition figée.

À essayer: Observez un bébé de votre entourage tenter quelque chose de nouveau et, au lieu de l'aider, modifiez un seul élément de l'environnement pour voir comment il s'adapte.

La permanence de l'objet : ce que les bébés savent avant de pouvoir le dire

Le livre décrit le stade sensorimoteur de Jean Piaget (de la naissance à 2 ans), avec six sous-stades, incluant la permanence de l'objet — la compréhension que les objets continuent d'exister même quand on ne peut ni les voir, ni les entendre, ni les toucher — qui se développe vers 8-12 mois. Le livre cite les recherches de Renée Baillargeon utilisant la méthodologie de la violation d'attentes, montrant que la permanence de l'objet apparaît plus tôt que Piaget ne l'avait proposé, notamment que des nourrissons dès 3 mois et demi s'attendent à ce que les objets solides soient impénétrables. Le livre décrit les jalons du développement du langage : le babillage vers 6 mois, les premiers mots entre 10 et 15 mois, et l'explosion du vocabulaire vers 18 mois, un enfant de 6 ans connaissant en moyenne 10 000 à 14 000 mots.

L'écart entre la chronologie de Piaget et celle de Baillargeon est ce qui rend le sujet intéressant. Les nourrissons semblent savoir bien davantage, bien plus tôt, que ce que leurs habiletés motrices maladroites leur permettent de montrer. De meilleures méthodes révèlent des compétences cachées. La même leçon vaut pour le langage : l'explosion du vocabulaire vers 18 mois suggère que les enfants absorbent les mots longtemps avant de les produire.

À essayer: Jouez à un jeu de cache-cache avec un bébé : couvrez un jouet et observez s'il le cherche, en notant comment la recherche évolue avec l'âge.

Les mères de tissu et la Situation étrange

Le livre décrit les recherches de Harry Harlow sur les macaques rhésus, dans lesquelles des bébés singes séparés de leur mère préféraient une « mère de substitution » recouverte de tissu à une mère en fil de fer qui fournissait la nourriture, démontrant l'importance du contact réconfortant et montrant que ce contact réconfortant compte plus que l'alimentation dans l'attachement. Le livre décrit le test de la Situation étrange mis au point par Mary Ainsworth,

dans lequel des nourrissons âgés de 12 à 18 mois sont observés à travers une série de séparations et de retrouvailles avec la personne qui s'occupe d'eux, et classe l'attachement comme sécurisant, insécurisant évitant ou insécurisant résistant. Le livre décrit le premier stade d'Erik Erikson, la confiance opposée à la méfiance, qui se déroule durant la première année, et note qu'Erikson soutenait que la première année du nourrisson est cruciale pour développer un sentiment de confiance, une personne qui prend soin de l'enfant et répond à ses besoins favorisant chez lui un sentiment de confiance.

Les singes de Harlow ont démantelé l'idée que l'attachement se réduit à l'alimentation. Le réconfort lui-même, la douceur d'être porté, est un besoin du développement. Ainsworth a ensuite donné à ce besoin une structure mesurable, et les catégories qu'elle a construites organisent encore la recherche sur les premières relations. Erikson fait le lien : la question centrale de la première année est de savoir si le monde répond quand vous en avez besoin.

À essayer: Avec un bébé ou un jeune enfant dont vous vous occupez cette semaine, privilégiez une réponse fiable à ses signaux, plutôt que n'importe quel horaire ou gadget.

Le tour des béciers : pourquoi votre enfant de 4 ans croit que le grand verre contient plus

Épreuve de conservation : un enfant regarde un liquide versé d'un bécier court et large dans un bécier haut et étroit ; un enfant préopératoire dit que le bécier haut contient plus de liquide alors même que la quantité est inchangée. Le livre décrit le stade préopératoire de Jean Piaget (de 2 à 7 ans), incluant la sous-période de la fonction symbolique et celle de la pensée intuitive, avec la centration, la conservation et l'égoïsme comme limites principales. Le livre décrit la zone proximale de développement (ZPD) de Vygotsky — l'éventail de tâches trop difficiles pour qu'un enfant les maîtrise seul mais qu'il peut apprendre avec l'aide d'adultes ou d'enfants plus habiles — et l'échafaudage, et cite des recherches montrant que le langage privé (parler à soi-même) est plus utilisé par les enfants qui s'attaquent à des tâches difficiles. Le livre décrit les styles parentaux de Baumrind : autoritaire, démocratique (autoritative), négligent et permissif, en citant des recherches montrant que le style démocratique est associé aux meilleurs résultats chez l'enfant.

L'erreur du bécier n'est pas de la bêtise ; c'est la centration, le fait de se concentrer sur une seule dimension, la hauteur, en ignorant le reste. Les enfants de cet âge s'affairent à représenter le monde avec des mots, des images et des dessins, un bond cognitif considérable qui a de réels coûts. Vygotsky ajoute le moteur social : les bons encouragements étendent ce qu'un enfant peut faire, et son monologue sur les tâches difficiles est de la pensée rendue audible. Le style parental fixe ensuite le climat émotionnel dans lequel tout cela se déploie.

À essayer: Faites passer l'épreuve des béciers à un jeune enfant que vous connaissez, puis, au lieu de le corriger, demandez-lui ce qui a changé et ce qui est resté pareil.

Les opérations concrètes et les huit formes d'intelligence de l'esprit

L'ouvrage décrit le stade des opérations concrètes de Piaget (7-11 ans), en notant que les enfants peuvent désormais réussir les tâches de conservation et effectuer des opérations mentales sur des objets concrets, et comprendre la conservation, la classification et la sériation. L'ouvrage décrit les tests d'intelligence, notamment les échelles de Wechsler (WISC-V) et le Stanford-Binet. L'ouvrage décrit les huit formes d'intelligence (« frames of mind ») de Howard Gardner (verbale, mathématique, spatiale, corporelle-kinesthésique, musicale, interpersonnelle, intrapersonnelle, naturaliste) et la théorie triarchique de Robert Sternberg (analytique, créative, pratique). L'ouvrage décrit l'effet Flynn, nommé d'après James Flynn, qui montre que le QI moyen n'a cessé d'augmenter au cours du XXe siècle, d'environ 3 points par décennie, probablement grâce à une meilleure nutrition et éducation. La théorie de l'état d'esprit (« mindset ») de Carol Dweck : les enfants dotés d'un état d'esprit fixe croient que leurs qualités sont gravées dans le marbre ; ceux qui ont un état d'esprit de croissance croient que leurs qualités peuvent changer grâce à l'effort.

L'enfance moyenne est le moment où la scolarité rencontre la mesure, et l'ouvrage montre à la fois la puissance et les travers du QI. L'effet Flynn prouve que les scores ne sont pas une nature figée ; les environnements les font bouger, génération après génération. Gardner et Sternberg élargissent la définition au-delà d'un chiffre unique. Dweck remet ensuite le levier entre les mains de l'enfant : croire que les capacités peuvent changer est en soi une force du développement.

À essayer: La prochaine fois qu'un enfant dit « Je suis nul en maths », répondez en félicitant une stratégie ou un effort précis plutôt que le résultat.

Dilemmes moraux et l'écart entre raisonner et agir

L'ouvrage décrit les trois niveaux de Kohlberg (préconventionnel, conventionnel et postconventionnel) et les six stades du développement moral. L'ouvrage cite des recherches montrant que le raisonnement moral ne prédit pas toujours le comportement moral.

Cet écart entre le jugement et l'action, voilà pourquoi le développement moral reste intéressant bien après l'enfance. Quelqu'un peut raisonner au niveau postconventionnel et tricher quand même, car le raisonnement est un système et le comportement en est un autre. Kohlberg vous donne un moyen de suivre comment les gens justifient leurs choix, pas seulement ce qu'ils choisissent. Le résultat de recherche est l'étiquette d'avertissement intégrée à tout l'édifice.

À essayer: Après votre prochaine décision éthique, notez votre raisonnement, puis comparez-le honnêtement à ce que vous avez réellement fait.

Qui suis-je ? Les quatre réponses de Marcia

Le cinquième stade psychosocial d'Erik Erikson, identité versus confusion de l'identité, se produit pendant l'adolescence ; les adolescents explorent qui ils sont et ce qu'ils veulent faire dans la vie. L'ouvrage décrit les quatre statuts identitaires de James Marcia : la diffusion de l'identité, le forçage de l'identité, le moratoire de l'identité et l'identité réalisée, fondés sur la présence ou l'absence de crise et d'engagement.

Le schéma à deux axes est discrètement utile : la crise, c'est se confronter réellement aux alternatives ; l'engagement, c'est avoir atterri quelque part. Un adolescent qui a adopté les projets de ses parents sans explorer est dans le forclotage, pas dans l'identité réalisée, même s'il semble installé. Le moratoire ressemble à un chaos vu de l'extérieur, mais c'est une exploration active. Les statuts décrivent un processus, pas un verdict, et le passage de l'un à l'autre est normal.

À essayer: Demandez-vous lequel des quatre statuts correspond le mieux à une grande décision en cours, et si vous avez réellement exploré avant de vous engager.

L'adulte émergent : les années de l'entre-deux

L'ouvrage décrit le concept d'adulte émergent de Jeffrey Arnett (18-25 ans), caractérisé par l'exploration identitaire, l'instabilité, le recentrage sur soi, le sentiment d'être entre deux âges et le sentiment des possibles. L'ouvrage décrit la pensée postformelle, en citant les recherches de Gisela Labouvie-Vief montrant que la pensée de l'adulte devient plus réflexive et relativiste que celle de l'adolescent ; la pensée postformelle est un cinquième stade proposé du développement cognitif, impliquant une pensée pragmatique, réflexive et dialectique. L'ouvrage décrit la théorie triangulaire de l'amour de Sternberg, avec trois dimensions : la passion, l'intimité et l'engagement, et décrit l'amour accompli qui réunit les trois. L'ouvrage décrit les tendances du mariage, notant que l'âge moyen au premier mariage aux États-Unis s'est élevé, au cours des dernières décennies, jusqu'à la fin de la vingtaine pour les hommes comme pour les femmes. Le sixième stade d'Erikson, intimité contre isolement, se situe au début de l'âge adulte ; les individus affrontent la tâche de nouer des relations intimes ou de s'enfermer dans l'isolement social.

La fenêtre d'Arnett explique pourquoi la vingtaine donne un sentiment de déracinement sans la pathologiser : l'instabilité fait partie du plan, ce n'est pas un échec de décollage. Le recul de l'âge du mariage est l'écho démographique de cette exploration. Les travaux de Labouvie-Vief montrent pourquoi la même personne argumente mieux à 25 ans qu'à 18 : sa pensée est devenue relativiste et pragmatique. Et le triangle de Sternberg offre aux couples un outil de diagnostic : laquelle des trois dimensions fait défaut ?

À essayer: Notez une relation actuelle sur la passion, l'intimité et l'engagement de 1 à 10, et repérez quelle dimension mérite votre attention ce mois-ci.

La Grant Study : la chaleur des relations prédit une bonne vie

La Grant Study, une étude longitudinale portant sur 268 étudiants d'Harvard des promotions 1939 à 1944, a révélé que la chaleur des relations était le meilleur prédicteur du bonheur et de la santé au crépuscule de la vie.

Une étude qui court sur près d'un siècle voit ce que les études courtes ne peuvent pas voir : quels choix précoces résonnent des décennies plus tard. La réponse est relationnelle, et c'est pourquoi les chapitres de l'ouvrage sur la parentalité et les relations comptent au-delà de l'enfance. Le style autoritatif de Baumrind, chaleureux mais structuré, est la version de la prime enfance du

même principe. La chaleur n'est pas de la mollesse ; c'est un prédicteur mesurable.

À essayer: Investissez une heure cette semaine dans une relation que vous voudriez encore chaleureuse à 80 ans : appelez, rendez visite ou écrivez à cette personne.

La cinquantaine : des sommets auxquels on ne s'attendait pas

Le septième stade d'Erikson, générativité contre stagnation, se situe à l'âge adulte moyen ; la générativité désigne le souci d'aider la génération montante à se développer et à mener des vies utiles. La Seattle Longitudinal Study de K. Warner Schaie a révélé qu'en moyenne, certaines capacités cognitives, comme la capacité verbale, atteignent leur pic à l'âge adulte moyen, tandis que la vitesse de traitement décline.

Les résultats de Seattle démantèlent le mythe de la cinquantaine comme déclin pur. Le vocabulaire et les connaissances accumulées continuent de grimper pendant que la vitesse brute glisse, ce qui change le sens de « intelligent » à 50 ans. La générativité reformule la tâche de ce stade : l'élan se tourne vers l'extérieur, vers le mentorat et la génération suivante. La stagnation, dans les termes d'Erikson, est le prix de ce repli sur soi.

À essayer: Offrez cette semaine une de vos expertises durement acquise à quelqu'un de plus jeune : un vrai moment de mentorat, si modeste soit-il.

Des religieuses, la positivité et une vie plus longue

La Nun Study de David Snowdon : l'analyse d'autobiographies rédigées par 180 religieuses à 22 ans a révélé que celles qui exprimaient le plus d'émotions positives vivaient significativement plus longtemps ; le groupe le plus positif avait un âge médian au décès de 93,5 ans, contre 86,6 ans pour le moins positif. Le huitième et dernier stade d'Erikson, intégrité contre désespoir, se situe à l'âge adulte tardif ; les individus font le bilan de leur vie et éprouvent un sentiment de satisfaction ou d'échec.

La Nun Study frappe parce que le prédicteur, l'émotion positive dans les écrits de la jeune adulthood, précédait le résultat de plusieurs décennies. Quelque chose dans la disposition émotionnelle, capté avant la cinquantaine, a façonné la longévité. Le dernier stade d'Erikson demande ensuite ce que cette longue vie finit par valoir : l'intégrité est le sentiment éprouvé qu'elle a compté. Ensemble, ces deux résultats font de l'âge adulte tardif un stade aux véritables enjeux, non une épilogue.

À essayer: Écrivez un court paragraphe sur votre vie jusqu'ici et notez honnêtement son équilibre émotionnel : le rapport des formulations positives aux négatives.

Dying: five stages, no straight line

Elisabeth Kübler-Ross's five stages of dying: denial and isolation, anger, bargaining, depression, and acceptance. Kübler-Ross emphasized that the five stages are not a linear sequence; individuals may move back and forth among stages or skip some entirely.

The non-linear caveat is the part most often forgotten when the stages get quoted. Kübler-Ross gave language to experiences that had been unnameable, which mattered enormously for how the dying were treated. But her own point was flexibility: grief does not follow a protocol. Expecting someone to progress neatly through five steps can become its own pressure.

À essayer: If someone close to you is grieving, drop any expectation about which stage they 'should' be in and simply ask how today feels.

Les meilleures citations

- "le contact réconfortant importe plus que la nourriture dans l'attachement" - Harry Harlow (tel que décrit dans le livre)
- "l'éventail de tâches trop difficiles pour un enfant seul mais réalisables avec de l'aide" - Lev Vygotsky (zone proximale de développement, tel que décrit dans le livre)
- "gravé dans la pierre" - Carol Dweck (au sujet de l'état d'esprit fixe, tel que décrit dans le livre)
- "les relations chaleureuses étaient le meilleur prédicteur du bonheur et de la santé dans la vie tardive" - la Grant Study (tel que décrit dans le livre)

Limites

En tant que manuel de synthèse, il compresse nécessairement : chaque théorie reçoit des pages, pas le débat complet. Certains cadres, comme les stades de Kohlberg et les cinq stades de Kübler-Ross, restent influents malgré des critiques bien connues concernant le biais culturel et la non-linéarité, que le livre signale sans pouvoir les explorer à fond. La recherche sur des populations diverses en dehors des États-Unis est plus mince que ce que la discipline exige désormais. Et une édition 2024 ne peut pas rendre compte des travaux publiés après sa date limite. Utilisez-le comme une carte, non comme un dernier mot.

En une phrase

Le développement ne cesse de changer de forme : chaque âge apporte ses propres gains, ses propres pertes et ses propres tâches, et la qualité de vos relations prédit davantage l'issue que tout autre facteur.

Pour qui

Les étudiants en psychologie du développement qui ont besoin que les cadres de la discipline soient exposés clairement, et quiconque dont la vie implique d'autres êtres humains d'âges différents — c'est-à-dire tout le monde. Les parents, les enseignants, les infirmiers et les managers y trouveront des preuves à l'appui d'intuitions qu'ils ont déjà.