

Table des matières

Introduction	2
Les crises psychosociales comme moteur de la construction identitaire	2
Les états identitaires comme jalons de la quête d'identité	3
L'identité narrative en tant qu'aspect central de la personnalité	4
Acteur social	5
Agent motivé	5
Auteur autobiographique	5
Les influences éducatives sur la formation identitaire	6
Les atouts d'une identité réalisée	6
Conclusion	7
Médiagraphie	8





Note

Compte tenu de sa complexité et du fait qu'il déborde du cadre du présent projet, le thème de l'identité de genre ne sera pas présenté ici.

Introduction

Le développement identitaire est central durant l'adolescence et lors de la transition vers l'âge adulte. Les transformations/pubertaires, cognitives et socioaffectives incitent les jeunes à se questionner sur leur identité, ce qui leur importe et leurs désirs dans la vie. Ces questionnements les amènent à expérimenter divers comportements et rôles sociaux.

Les questionnements sur soi, propres à cette période de la vie, et la construction identitaire qu'ils permettent supposent que l'on parvient à se définir sous diverses facettes : physique, politique, scolaire et professionnelle, spirituelle, relationnelle, intellectuelle, sexuelle, culturelle et ethnique ainsi que numérique. À l'adolescence, considérant les nombreuses dimensions à explorer pour en arriver à une juste connaissance de soi, le profil identitaire évolue au fil du temps et est caractérisé, transitoirement, par un certain flou identitaire ; des facettes de l'identité se clarifient, tandis que d'autres demeurent momentanément en suspens (Cannard, 2019 ; Schwartz, Meca et Desrosiers, dans Marcotte et Richard, 2023).

Les approches d'Erikson et de Marcia constituent des classiques incontournables pour expliquer le développement identitaire. Elles seront exposées ci-après. Leur description sera accompagnée de celle portant sur l'identité narrative de McAdams.

Dans le domaine de la psychologie développementale, Erik Erikson a été le premier à s'intéresser à la question de l'identité (Erikson, 1956, 1959, 1968). James Marcia (1966) a ensuite poursuivi son travail en vérifiant empiriquement la théorie psychosociale proposée par son précurseur. Dans la foulée des travaux de Marcia, plusieurs autres recherches ont abordé la notion d'identité, soit en introduisant des précisions quant aux états identitaires de Marcia, soit en proposant un autre point de vue théorique (Cloutier *et al.*, 2022 ; Schwartz, Meca et Desrosiers, dans Marcotte et Richard, 2023). Plus récemment, Dan P. McAdams (1989) a envisagé le développement identitaire sous l'angle de l'identité narrative (Marcotte *et al.*, 2021).

Les crises psychosociales comme moteur de la construction identitaire

Se basant sur des études de cas, Erikson propose l'idée que la personnalité évolue et qu'elle se forge à travers la résolution de crises psychosociales ponctuant l'ensemble de la trajectoire de vie, de la naissance à la vieillesse. À chacune des huit crises, la personne traverse une crise psychosociale, c'est-à-dire qu'elle oscille entre deux pôles, un plus positif et un plus négatif, pour en arriver, dans l'idéal, lors de la résolution de la crise, à une force adaptative qui lui permet d'avancer. Tout le monde ne traverse pas toutes les crises de façon linéaire ou en équilibre (Papalia et Martorell, 2023).

Selon la théorie des crises psychosociales, la période de l'adolescence est un moment charnière de la construction identitaire. Cette crise, la cinquième, se nomme « identité versus confusion des rôles ». Pour Erikson, elle devrait correspondre à une période de moratoire (réflexion) au profit d'un bilan personnel visant l'établissement d'une identité forte et assumée (Cannard, 2019 ; Papalia et Martorell, 2018). Pour ce faire, la personne



doit se poser les questions importantes, comme « Qui suis-je ? », « D'où est-ce que je viens ? » et « Où vais-je ? », auxquelles elle seule peut répondre. Idéalement, toutes ces réflexions sont encouragées par un environnement familial ouvert à la remise en question, à l'exploration, aux transformations et aux expérimentations diverses propres à l'adolescence (Cannard, 2019; Cloutier, Drapeau, Denault et Cellard, 2022).

Au cours de cette période, la personne joue plusieurs rôles sociaux selon les événements qui jalonnent sa vie. Par exemple, il est possible qu'elle commence à occuper un emploi à temps partiel, joigne un nouveau groupe d'amies et d'amis ou entretienne ses premières relations amoureuses (Cloutier, Drapeau, Denault et Cellard, 2022). C'est en adoptant ou en rejetant ces divers rôles sociaux ou certains aspects de ceux-ci qu'elle construit son identité. Elle évaluera les valeurs qui lui ont été transmises et les buts mis de l'avant par ses parents ou par des proches. Soit elle y adhère, soit elle les rejette ou les modifie pour qu'ils lui correspondent davantage (Santrock, 2023). L'intégrité par rapport à ses propres valeurs et actions, la continuité entre le passé et l'avenir (trouver un sens à ses actions) et l'interaction avec des personnes significatives l'amènent à développer son identité propre (Cloutier, Drapeau, Denault et Cellard, 2022).

Au sortir de l'adolescence, si ses assises identitaires sont fragiles, la personne aura de la difficulté à adopter une identité qui lui soit fidèle. Il est donc possible qu'elle s'affilie à des modèles ou à des contre-modèles et qu'elle adopte leur identité ou une partie de leur identité, risquant de s'isoler socialement ou de développer un faux soi (Santrock, 2023). Ainsi, la bonne connaissance de soi et la prise de position quant à ses valeurs fondamentales constituent des facteurs de protection permettant une cohérence avec sa nouvelle vision personnelle d'elle-même. La personne peut ainsi effectuer son choix de carrière, préciser son identité sexuelle adulte et adopter des valeurs qui lui sont propres. Elle acquiert alors la force adaptative de la fidélité (à soi-même) quand elle réussit à assumer ses choix, c'est-à-dire qu'elle devient fidèle à ses valeurs, intérêts et aptitudes, et elle peut prendre des décisions en conséquence (Papalia et Martorell, 2023).

Les états identitaires comme jalons de la quête d'identité

La théorie des états identitaires porte sur l'identité personnelle, sur laquelle James Marcia (1966) se penche par des entretiens semi-structurés abordant trois domaines significatifs : le métier, les idéologies et les relations (Schwartz, Meca et Desrosiers, dans Marcotte et Richard, 2023). Ses travaux s'inscrivent dans la continuité du modèle théorique proposé par Erik Erikson.

Les résultats qualitatifs obtenus permettent à Marcia de développer un modèle basé sur les dimensions de questionnement et d'engagement, desquelles découlent quatre états identitaires possibles : l'identité achevée ou réalisée, l'identité en moratoire, l'identité forclosée et l'identité diffuse. Selon ce modèle, à l'adolescence, la personne construit son identité en oscillant entre le questionnement (la remise en question de ce qui lui est présenté) et l'engagement dans des actions précises (Papalia et Martorell, 2023). Le questionnement identitaire se réalise par l'exploration de ses propres intérêts, aptitudes et valeurs : activités parascolaires, voyages, travail, bénévolat, rencontres, etc.



Le tableau ci-dessous présente les quatre états identitaires en fonction des questionnements et de l'engagement. Les exemples sont tirés des vidéos pédagogiques.

États identitaires en fonction des questionnements et de l'engagement¹

État	Questionnement	Engagement
Identité réalisée	Oui	Oui
Identité en moratoire	Oui	Non
Identité forclosée	Non	Oui
Identité diffuse	Non	Non

Selon les situations, la personne se trouvera à un statut identitaire ou à un autre et naviguera entre ceux-ci au fil du temps et des événements de sa vie. Il ne s'agit pas de traverser un état identitaire après l'autre selon une séquence prédéfinie, mais bien d'en arriver, au fil de remises en question et d'engagements, à présenter une identité réalisée.

Une fois l'identité réalisée, il est possible que la personne revienne à certains autres états. Par exemple, une adolescente ou un adolescent se trouvant dans un état stable (identité réalisée) pourrait apprendre que sa mère va mourir et l'accompagner et la soutenir. Ce grand bouleversement de vie pourrait l'amener à se questionner à nouveau sur ses valeurs et sur ses priorités.

Les travaux d'Erik Erikson ont permis d'envisager la quête identitaire comme un phénomène en mouvement tout au long du cycle de la vie. Quant à James Marcia, il se focalise sur l'identité professionnelle. Une nouvelle avenue, mise de l'avant par Dan P. McAdams, propose de voir l'identité sous un angle socioconstructiviste, invitant à considérer la construction identitaire de manière moins linéaire et en positionnant la personne à titre d'experte de sa situation. La partie suivante présente les grandes lignes des propositions théoriques de ce chercheur américain.

L'identité narrative en tant qu'aspect central de la personnalité

McAdams (1989) conçoit le développement identitaire sous l'angle de l'identité narrative. Cette notion renvoie à l'aptitude de la personne à présenter des événements de son parcours de vie sous forme de récit structuré (Michel, 2003). L'identité narrative se développe graduellement à travers l'exploration de trois rôles, les « 3A » : acteur social, agent motivé et auteur autobiographique (McAdams, 2013).

La capacité de narration se révèle à l'adolescence. La personne joue ces rôles au fil de son évolution, de l'enfance à l'âge adulte. En général, l'enfant joue le rôle d'acteur social. À l'adolescence, la personne joue le rôle d'agent motivé, qui s'additionne au rôle précédent. Et, pour l'adulte, c'est le rôle d'auteur autobiographique qui prend l'avant-scène. Devenue adulte, la personne est en mesure de construire une histoire pour expliquer ce qu'elle est et ce qu'elle devient. Cette narration procure un sentiment d'unité, de cohérence et de sens. À travers l'identité narrative, l'individu communique à lui-même et aux autres qui il est, comment il est devenu cette personne et ce qu'il pense que sa vie sera dans l'avenir (Marcotte *et al.*, 2021). La majorité des adultes combine les trois rôles : acteur social, agent motivé et auteur autobiographique.

¹ Inspiré de Papalia et Martorell, 2023 et de Cloutier, Drapeau, Denault et Cellard, 2022.



La description des trois rôles présentés ci-dessous est le résultat d'une synthèse des propos de Julie Marcotte, Ph. D, spécialisée dans le domaine de l'identité (Marcotte, 2023, p. 1-10).

Acteur social

Par son comportement, l'enfant d'âge scolaire suscite des réactions dans son entourage et y est sensible (McAdams, 2013). Les parents et la fratrie constituent son premier auditoire. La façon dont ils réagissent (p. ex. : encourager, applaudir, réprimander) jette les bases de l'autorégulation de l'enfant. Ces premières évaluations lui permettent de distinguer quels sont les comportements adaptés et valorisés de ceux qui ne correspondent pas aux attentes de son entourage.

Si l'auditoire fait preuve de complaisance et manifeste des réactions positives, peu importe sa performance, la personne comprend que tous ses comportements sont acceptables et valorisés, et qu'elle est, pour ainsi dire « parfaite ». À l'inverse, si les parents et l'environnement sont dénigrants, peu satisfaits et punitifs à l'excès, l'enfant comprend que ses agissements sont fondamentalement inadéquats et cherche sans cesse à plaire. Finalement, un auditoire absent et désintéressé l'amène à vouloir obtenir de l'attention à tout prix ou encore à éviter certaines situations sociales (p. ex. : s'exprimer devant un groupe, assumer une responsabilité, etc.).

À l'enfance et à l'adolescence, plus l'univers social de la personne s'élargit, plus l'auditoire se transforme. Cet univers se compose alors de nouveaux groupes sociaux de plus en plus complexes, de pairs, de collègues, d'enseignantes et d'enseignants, de gestionnaires, etc. La personne peut alors adopter un nouveau rôle, celui d'agent motivé.

Agent motivé

Le rôle d'agent motivé apparaît vers l'âge scolaire et fait partie intégrante de la personnalité tout au long de la vie. L'agent motivé émerge lorsque l'enfant est en mesure d'établir des buts et des objectifs et de se comporter de manière à les atteindre. Les enfants se donnent souvent des objectifs (p. ex. : réussir un examen, faire partie d'une équipe élite de sport, etc.) qui, s'ils sont atteints, leur permettent de se sentir valorisés et, ultimement, de donner un sens à leur vie.

En passant de l'enfance à l'adolescence, les individus continuent de performer sur la scène sociale, mais la perspective de soi en tant qu'agent ayant des motivations ajoute une couche de complexité à leurs comportements. En vieillissant, la nature des buts change. Par exemple, vers la fin de la vingtaine, le choix vocationnel, l'insertion socioprofessionnelle et la rencontre amoureuse peuvent constituer des motivations importantes. À la trentaine et à la quarantaine, les buts des individus sont davantage tournés vers la réussite professionnelle et la conciliation travail-famille-vie personnelle. Vers la cinquantaine, les valeurs, les motivations et les buts sont étroitement imbriqués les uns dans les autres. Plusieurs activités quotidiennes sont organisées autour des buts fixés et sont souvent associées aux rôles sociaux (p. ex. : faire du bénévolat, prendre soin d'une personne proche, transmettre des connaissances, etc.). Ces buts orientent la personne et donnent un sens à sa vie.

Auteur autobiographique

Alors que l'acteur continue de performer socialement et que l'agent poursuit ses buts, l'auteur autobiographique émerge pour donner un sens à ses différents rôles, à travers une trame narrative, une histoire cohérente de soi. C'est à partir de l'adolescence que l'individu maîtrise graduellement les aptitudes cognitives nécessaires pour construire un narratif cohérent. Il s'engage alors dans des formes complexes de réflexion autobiographique. Il peut lier plusieurs événements entre eux et expliquer ce qu'il croit être son développement. De plus, il est en mesure d'identifier des thèmes qui caractérisent sa vie. Les facteurs sociaux et culturels fournissent des balises qui permettent à la personne de cerner les attentes et les critères d'une histoire



réussie. La trame narrative de sa vie répond à la question « Considérant ce que j'ai vécu et ce que j'ai fait jusqu'ici, qu'est-ce que je veux pour la suite de ma vie? ». L'absence de réponse satisfaisante à cette question n'indique pas forcément la présence d'un trouble de la santé mentale ou de la personnalité. Certaines personnes ne réalisent pas la réflexion ou le travail identitaire associés au rôle d'auteur. Parfois, elles sont comblées dans leurs rôles, engagées dans une version d'elles-mêmes et vivent au jour le jour. D'autres sont continuellement en mode survie, ce qui ne leur donne pas la disponibilité mentale et émotionnelle d'accomplir ce travail.

Les influences éducatives sur la formation identitaire

De nombreuses études confirment l'influence des figures parentales et de leurs pratiques éducatives sur le développement identitaire à l'adolescence, quelle que soit la composition de la famille (nucléaire, recomposée, d'accueil ou homoparentale) (Lehalle et Mellier, 2021).

Les pratiques éducatives associées au style démocratique favorisent le développement d'une identité réalisée (Cannard, 2019). En effet, en établissant des balises d'encadrement claires et bienveillantes, permettant le dialogue, les parents offrent des occasions à leur enfant de construire sa compréhension de leurs attentes et, ainsi, son identité. Le style éducatif démocratique est aussi associé à plus de compétences sociales et à moins de difficultés psychosociales à l'adolescence (Lehalle et Mellier, 2021).

Les pratiques éducatives permissives ou désengagées offrent peu de conseils ou d'encadrement, encourageant ainsi le développement d'une identité diffuse. Les adolescentes et adolescents ayant des parents plus permissifs manifestent une grande confiance en eux. Ces jeunes présentent toutefois plus de difficultés comportementales et s'engagent moins dans leurs études (Cannard, 2019 ; Lehalle et Mellier, 2021). Le style éducatif désengagé est associé à moins de compétences sociales et à davantage de difficultés psychosociales (Lehalle et Mellier, 2021).

Le lien entre le développement identitaire et les pratiques éducatives constitue un phénomène dynamique complexe. Des recherches ont aussi été menées sur l'idée que le style identitaire à l'adolescence influence le style éducatif parental. Des comportements d'exploration et d'engagement augmenteraient le niveau de soutien familial. Ils amélioreraient les relations familiales, dans le sens de relations plus égalitaires et positives avec les deux parents. L'inverse est aussi observé lorsque les engagements de la ou du jeune sont sans cesse remis en question (Beyers et Goossens, 2008 ; Crocetti *et al.*, 2017, dans Cannard, 2019).

Les atouts d'une identité réalisée

Que l'on s'appuie sur un modèle théorique ou un autre, la littérature scientifique établit le lien entre un développement identitaire abouti et des relations sociales positives. De plus, les personnes présentant une identité dite réalisée courent moins de risques de développer des troubles psychologiques, tels que les troubles internalisés (p. ex. : l'anxiété, la dépression) ou externalisés (p. ex. : l'abus de substances) (Cannard, 2019 ; Lehalle et Mellier, 2021). Comme mentionné précédemment, toutes n'atteignent pas une identité réalisée, du moins, à l'adolescence. Ainsi, des effets sur le développement socioaffectif sont observables pour les autres états identitaires.

Le développement identitaire forclus est aussi associé à un bon fonctionnement psychosocial, car les personnes qui l'atteignent ne remettent pas en question ce qui leur est présenté et l'adoptent. Toutefois, ces personnes sont fermées à de nouvelles expériences, ce qui les empêche de développer leur identité propre. L'exploration élevée, associée au profil moratoire ruminatif², suppose que la personne analyse diverses options sans toutefois ne jamais s'engager. L'identité diffuse est corrélée à un plus faible ajustement psychosocial se manifestant

2 L'exploration ruminative se caractérise par l'hésitation et l'indécision ; les individus semblent bloqués dans le processus d'exploration, continuant à penser sans cesse aux différentes avenues sans parvenir à dégager des choix propres (Lannegrand-Willems, 2012).



par de l'anxiété et de la dépression. Elle est également associée à des relations sociales plus difficiles et au trouble dépressif.

Conclusion

La quête identitaire à l'adolescence suppose une construction active qui reconsidère les identifications adoptées pendant l'enfance et un certain processus d'essai-erreur avant que la personne en arrive à une identité qui lui est propre. L'entourage, y compris les parents, peut aider en apportant soutien, affection et valorisation dans sa démarche (Cloutier, Drapeau, Denault et Cellard, 2022). Plus la personne sent qu'elle fait partie d'un groupe soutenant, plus elle est à l'aise d'explorer les facettes de son identité. L'équilibre entre son désir de changement et de stabilité, ce qu'elle veut devenir et ce qu'elle est pourra ainsi être atteint.

À l'adolescence, l'image que projettent des jeunes sur les médias sociaux les amène également à devoir se positionner quant à leur identité numérique (Marcotte et Richard, 2023). Les réseaux sociaux peuvent dorénavant être considérés comme un lieu d'exploration identitaire à part entière (Cloutier, Drapeau, Denault et Cellard, 2022).

Les expérimentations sociales peuvent donc être faites avec les groupes sociaux rapprochés ainsi qu'avec l'auditoire virtuel, souvent constitué de centaines, même de milliers de personnes inconnues. La rétroaction peut être positive, mais elle peut également être teintée d'hostilité et susciter de la détresse ou une remise en question identitaire (Cloutier, Drapeau, Denault et Cellard, 2022).

Ces remises en question et expérimentations, tant dans la proximité sociale que dans l'univers virtuel de la personne, lui permettent, au fil du temps, de développer une cohérence entre ce qu'elle est au plus profond d'elle-même et les actions qu'elle pose. Vers la fin de l'adolescence, elle a plus de facilité à répondre à la question « Qui suis-je ? » ou, du moins, elle est plus apte à mettre en place des actions pour trouver de nouvelles réponses.



Médiagraphie

- Cannard, C. (2019). *Le développement de l'adolescent : l'adolescent à la recherche de son identité*, 3^e édition, De Boeck.
- Cloutier, R., Drapeau, S., Denault, A.-S. et Cellard, C. (2022). *Psychologie de l'adolescence*, 5^e édition, Chenelière Éducation.
- Erikson, E. H. (1959). « Identity and the life cycle », dans *Psychological Issues* 1. [Monograph 1], New York, International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1956). *Young man Luther: A study in psychoanalysis and history*, New York, Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis (No. 7)*, W. W. Norton & Company.
- Lannegrand-Willems, L. (2012). « Le développement de l'identité à l'adolescence : quels apports des domaines vocationnels et professionnels ? », dans *Enfance*, 3, p. 313-327. [<https://doi.org/10.3917/enf1.123.0313>]
- Lehalle, H. et Mellier, D. (2021). *Psychologie du développement : enfance et adolescence*, 4^e édition, Éditions Dunod.
- Marcia, J. E. (1966). « Development and validation of ego identity status », dans *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, p. 551-558.
- McAdams, D. P. (1989). « The development of a narrative identity », dans *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*, p. 160-174.
- McAdams, D. P. (2013). *The redemptive self: Stories Americans live by-revised and expanded edition*, Oxford, Oxford University Press.
- Marcotte, J. (2023). Document sans titre, description des trois rôles selon la théorie de McAdams [document inédit]. Département de psychoéducation, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Marcotte, J. et Richard, M.-C. (2023). *Construction de soi et appartenance dans la transition à la vie adulte*, Presses de l'Université du Québec.
- Marcotte, J., Fortin, M.-C., F.-Dufour, I., Richard, M.-C., Villatte, A., Plourde, C. et Vrakas, G. (2021). « Résilience, archétypes narratifs et identité narrative dans le récit de vie de jeunes adultes », dans *Nouvelles pratiques sociales*, 32(2), p. 214-238.
- Marcotte, J. et Fortin, M.-C. (CRUJEF) (15 janvier 2020), *La résilience dans le récit narratif des jeunes vulnérables* (communication orale offerte au CIUSSS de la Capitale-Nationale), [webdiffusion]. Centre de recherche universitaire sur les jeunes et les familles. [https://www.crujef.ca/sites/crujef.ca/files/activite/power-point/Présentation Julie Marcotte.pdf](https://www.crujef.ca/sites/crujef.ca/files/activite/power-point/Présentation%20Julie%20Marcotte.pdf)
- Michel, J. (2003). « Narrativité, narration, narratologie : du concept ricœurrien d'identité narrative aux sciences sociales », dans *Revue européenne des sciences sociales*, p. 125-142.
- Papalia, D. E. et Martorell, G. (2023). *Psychologie du développement humain*, 10^e édition, Chenelière Éducation.
- Santrock, J. W. (2023). *A Topical Approach to Life-Span Development*, 11^e édition, McGraw Hill.

