



Une grille de lecture pour comprendre l'adolescence



REFERENCES



INTRODUCTION

L'adolescence débute avec la poussée pubertaire, orage qui transforme le corps, et le retour de pulsions sexuelles ostensibles. L'interdit de l'inceste agit en parallèle et explique pourquoi l'adolescent cherche à mettre son corps à l'abri du regard de ses parents, de ses frères et sœurs (en s'enfermant par exemple dans la salle de bains) ; pourquoi aussi, il ne supporte plus les gestes usuels de tendresse à son égard ; pourquoi enfin il réagit avec irritation devant tout commentaire concernant sa voix qui mue ... Au total, c'est souvent pour tout adolescent une période de grande perplexité et d'extrême sensibilité face à ces transformations corporelles.

Mais les changements affectent parallèlement son mode de pensée, sa façon d'envisager sa place dans le monde qui l'entoure, son besoin de comprendre de monde. On devient ainsi adolescent aussi quand on commence à se demander qui on est. Bref, l'adolescent est avant tout à la recherche de son identité : Qui suis-je ? Quelle place vais-je occuper dans le monde ? Comment les autres me perçoivent-ils ?

Aussi dans cette quête d'identité, l'adolescent s'efforce-t-il :

- ✓ de penser par lui-même ;
- ✓ d'être reconnu par ses pairs ;
- ✓ d'expérimenter par lui-même un certain nombre de situations.



1^{er} ENJEU : PENSER PAR LUI-MEME

- ✓ L'adolescent s'est construit jusqu'alors, durant toute son enfance, en référence au modèle parental. Il attendait de ses parents que ceux-ci lui disent ce qu'il devait penser. Ses opinions, ses jugements, sa façon de comprendre le monde lui étaient dictés par ses parents. Au moment où il se donne pour mission, dans sa quête d'identité de penser par lui-même, il n'est donc pas étonnant qu'il passe par une phase d'opposition quasi systématique vis-à-vis de ce que disent, de ce que pensent ses parents et ce, le

plus souvent, de façon radicale, avec une absence complète de nuances. Cela rend pendant un temps toute discussion difficile. Par peur de continuer à être influencé par les opinions parentales, l'adolescent n'a pas d'autres choix que de couper court à toute confrontation d'idées par des formules du type : *De toutes façons, il n'y a jamais moyen de discuter avec vous ! Vous ne comprenez rien ! C'est débile de penser ça !* ... Pour les parents, c'est un moment compliqué que cette remise en cause, souvent brutale, du modèle qu'ils constituaient pour leur enfant. L'adolescent commence donc par une phase de « désidéalisation » des parents qui cessent d'être des modèles absolus (en fait c'est le processus de différenciation en cours depuis la naissance qui se poursuit -et même s'accélère- : surtout ne pas penser comme ...).

- ✓ Mais penser soi-même, se forger une opinion sur les gens, sur le monde, c'est tout sauf simple. Face à cette complexité, l'adolescent s'appuie sur le clivage, un mécanisme de défense inconscient qui sépare les personnes, le monde, les idées en deux parties : d'un côté ceux qui sont géniaux ; de l'autre ceux qui sont nuls. En d'autres termes, l'adolescent est *pour* ou *contre* ; c'est *blanc* ou c'est *noir* ... pas de nuances (surtout pas car elles viendraient compliquer les jugements portés). Il est évident que ce mode de pensée auquel beaucoup d'adolescents ont recours au début ne favorise guère le dialogue et la communication.
- ✓ Pour tenter de comprendre le monde qui l'entoure et s'en faire une idée, l'adolescent s'appuie sur un autre mécanisme de défense : l'intellectualisation. Il est à l'affût des différentes théories qui tentent d'expliquer le monde et plus elles seront simplistes, sans nuances, inaccessibles au moindre doute plus il risque d'être séduit d'où l'attrait parfois irrésistible de certains mouvements d'idées, de sectes ou des partis politiques extrémistes (on sait par exemple que les dictateurs de toutes époques ont recruté de façon privilégiée chez les adolescents).
- ✓ La remise en cause des parents en tant que modèles d'identification laisse l'adolescent bien dépourvu, sans véritable structure, ce qui est très insécurisant pour lui. Il éprouve donc très vite le besoin de se trouver d'autres modèles : les parents des copains (eux, ils sont larges d'esprit, intéressants, ouverts à la discussion ...), les grands-parents, les « vedettes » de la chanson, du sport, du cinéma ou de la télévision dont on affiche les posters sur les murs de la chambre -une chambre qui devient d'ailleurs assez vite une pièce « interdite » aux parents en tant que refuge privilégié de l'adolescent-.
- ✓ La quête d'identité se manifeste pour certains par la recherche de leurs origines. C'est à l'adolescence que ressurgit bien souvent cette question, plus ou moins laissée dans l'ombre dans l'enfance, chez les enfants adoptés ou placés précocement en famille d'accueil sans lien avec la famille d'origine ou encore chez les enfants issus de parents immigrés qui éprouvent le besoin de retourner à leurs racines en adoptant par exemple certaines coutumes du pays d'origine ou en magnifiant les vacances au « bled ». La relation évoquée ci-dessus avec les grands-parents prend aussi tout son sens puisque ceux-ci représentent justement les racines familiales.



2^{ème} ENJEU : ETRE RECONNU PAR SES PAIRS

- ✓ Cet effort de différenciation vis-à-vis des parents est une conquête de tous les instants. Il ne permet pas le moindre relâchement. Mais c'est épuisant et ce d'autant qu'il n'est pas simple de s'opposer plus ou moins constamment aux personnes que l'on aime et qui nous aiment. Vivre ainsi dans l'ambivalence a un prix assez lourd. D'autant plus que cette opposition quasi systématique aux parents laisse ceux-ci déçus, insécurisés, ce qui les empêche bien souvent de renvoyer une image positive à leur adolescent. Il faut donc que l'adolescent trouve ailleurs ce que le climat familial ne peut plus lui apporter. C'est alors qu'apparaissent les copains, les copines. Avec eux, fini l'effort de différenciation, ce besoin de s'opposer constamment. C'est même tout le contraire : on pense les mêmes choses, on a les mêmes questions, les mêmes goûts, on aime les mêmes endroits, on s'habille de la même façon : bref, c'est reposant, c'est rassurant. Autant, au sein de la famille, l'adolescent doit à tout prix se différencier ; autant, au sein du groupe de copains et de copines, il est à la recherche du même, de l'identique, d'un certain conformisme en fait. On comprend mieux alors pourquoi, à peine rentré chez lui du collège, l'adolescent n'a qu'une idée en tête : retrouver ceux que l'on vient pourtant de quitter que ce soit par téléphone, par internet, par les sorties, par les invitations qui s'organisent avec une facilité déconcertante.
- ✓ Les parents sont souvent contrariés par ce désintérêt de leur adolescent pour tout ce qui concerne la vie familiale. Celle-ci se manifeste par des attitudes d'égoïsme (soulignées d'ailleurs par les frères et sœurs plus jeunes) : par exemple la non-participation aux tâches de la maison ... (*Comment ? Vous voulez que je débarrasse la table parce que c'est mon tour ! Il faut*

savoir ce que vous voulez que je débarrasse ou que je travaille !). Cet égoïsme passer au sein de la famille est en général contrebalancé par une grande générosité à l'extérieur, notamment au sein d'actions collectives où il peut se donner à fond. Se retrouver avec d'autres vivant les mêmes choses a un côté très rassurant pour tout adolescent même s'il ne lui est pas toujours facile d'y développer son individualité en raison du conformisme du groupe. Au sein du groupe, chacun se sent concerné par ce que vivent les autres et les difficultés rencontrées par l'un ou l'autre retentissent profondément sur chaque membre. Il y a, en tout groupe d'adolescents, une identification au plus fragile : ce qui arrive à l'un d'entre nous pourrait m'arriver ; d'où une solidarité sans failles, d'où aussi un risque assez grand de déstabilisation lors de situations difficiles (maladie, suicide ...).

- ✓ L'adolescent à la recherche de son identité est encore peu assuré de lui-même, de ses capacités. Il doute souvent de lui-même et dans un premier temps, il est tenté de trouver des réponses dans le regard des autres : suis-je important ? apprécié ? reconnu ? Aussi, son apparence physique lui apparaît-elle déterminante. La façon dont il est coiffé, habillé, chaussé prend tout à coup beaucoup d'importance et s'accompagne alors de frictions avec ses parents qui comprennent mal ce besoin. On comprend bien que si le look, l'apparence extérieure prend tant d'importance à l'adolescence, c'est qu'il répond à un double enjeu sur le plan psychologique : à la fois se différencier du modèle parental, à la fois signifier son appartenance au groupe en revêtant les mêmes signes extérieurs. Il y a en effet un code vestimentaire extrêmement subtil, perçu par tout adolescent qui lui permet d'être admis ou rejeté d'un groupe. Aussi tient-il avec obstination à être chaussé, habillé avec telle ou telle marque ... et pas une autre ... et encore moins par quelque chose qui veut ressembler aux habits de marque. En résumé, être « marqué » pour ne pas être exclu !
- ✓ L'adolescence est une période caractérisée par une grande fragilité narcissique, par un doute profond sur l'image de soi-même, sur la capacité à être accepté, reconnu des autres. Ce corps qui se transforme laisse parfois perplexe l'adolescent. Il ne se reconnaît pas toujours. Il devient extrêmement sensible au moindre défaut physique : boutons d'acné, oreilles qui lui paraissent trop grandes ou décollées, nez qui s'allonge, poils qui poussent, poitrine trop plate ou trop généreuse ... C'est donc l'époque où certains adolescents se lancent dans des régimes alimentaires, surveillent leur poids. Quelques-uns vont même jusqu'à entreprendre une démarche de chirurgie esthétique pour tenter de correspondre à une image idéalisée d'eux-mêmes. Le corps est aussi investi par des parures diverses (piercings, tatouages ...). Cette fragilité narcissique est, dans tous les cas, accentuée si le collège renvoie à l'adolescent une image négative du fait de résultats scolaires trop faibles. Pour tenter alors malgré tout d'exister aux yeux des autres, certains adolescents n'ont pas d'autres choix, à leurs yeux, que d'adopter des comportements de provocations (réactions de prestance).



3^{ème} ENJEU : EXPERIMENTER PAR SOI-MEME

- ✓ Tout enfant vit son enfance dans les limites mises par ses parents. Ceux-ci se doivent d'exercer une maîtrise sur la vie de leur enfant. L'enfant est ainsi habitué à ce que ce soit ses parents qui décident de ses sorties, de ses horaires, qui lui disent ce qui est permis ou défendu. Ce rôle des parents est nécessaire et rassurant pour l'enfant. Quand il devient adolescent et qu'il se pose la question de son identité, de qui il est, de ce qu'il est capable de faire, de réaliser, le jeune éprouve le besoin d'expérimenter ce qui se passe quand il franchit les limites dans lesquelles il a vécu et qui le situaient clairement en tant qu'enfant, d'où une transgression de ces mêmes limites. L'adolescent a besoin d'éprouver par lui-même ce qui se passe quand on transgresse ces limites, ces interdits.
- ✓ L'expérience des autres sur ce point ne lui est d'aucun secours, et notamment celle de ses parents ..., pas plus qu'il ne trouvera de réponses dans les livres qui traitent de l'adolescence. Parmi les transgressions les plus habituelles chez l'adolescent : la cigarette (61% à 14 ans), l'alcool (82% à 14 ans), le cannabis (50% à 18 ans).
- ✓ Les interdits de la vie sociale que l'enfant avait si bien intégrés font aussi souvent aussi l'objet de transgressions : les limitations de vitesse, le non-port du casque, le vol dans la grande surface ... Ce qui est recherché alors, ce sont les sensations nouvelles et fortes que procurent ces transgressions. Si pour la plupart, ces transgressions restent des expériences isolées, certains adolescents y prennent goût et les répètent, dans une sorte d'addiction. Cette exploration des limites dans un contexte de fragilité narcissique explique aussi en partie la fréquence des tentatives de suicide à l'adolescence. De même, beaucoup de premières

expériences sexuelles répondent à ce besoin de découverte et signent, aux yeux de beaucoup d'adolescents, le franchissement du cap de l'enfance.

- ✓ Enfin, dans la vie de tous les jours, l'adolescent tente constamment d'échapper définitivement à la maîtrise de son temps, de son espace de la part de ses parents. *Arrêtez de toujours vouloir savoir qui je fréquente, où je vais, à quelle heure je rentre, comment j'occupe mon temps ... je ne suis plus un enfant !* Pour signifier cela, l'adolescent fait comprendre clairement à ses parents que sa chambre est un espace inviolable où nul, dorénavant n'aurait le droit de pénétrer sans sa permission.
- ✓ Ces transgressions comportent bien sûr un certain nombre de risques d'où l'insécurité dans laquelle vit l'entourage de l'adolescent. Celui-ci a rarement conscience des risques qu'il prend ; il est persuadé que rien ne peut lui arriver car il est porté, inconsciemment, par un sentiment d'invulnérabilité. Aller le plus loin possible dans l'exploration de ses limites pour tenter de se trouver : telle est alors l'une des expressions de sa quête d'identité. Ce sentiment d'invulnérabilité explique notamment qu'à une époque où l'information la plus large est donnée sur la nécessité de la contraception et sur la prévention du S.I.D.A., environ 50% des premiers rapports sexuels se font en dehors de toute méthode contraceptive et de toute prévention. De même les deux premières causes de décès des adolescents sont les accidents de la route et les suicides.
- ✓ Ce qui favorise également les transgressions et la prise de risque, c'est le passage à l'acte, un mécanisme de défense très présent à l'adolescence -échappatoire du processus douloureux de mentalisation de tout choix. En effet, tout adolescent est constamment soumis à une multitude de choix personnels. Là où il y a peu de temps encore, c'étaient ses parents qui décidaient pour lui, l'adolescent veut maintenant décider par lui-même ... de son temps, de la manière de l'occuper, de ses sorties, de ses intérêts, de l'heure où il se couche ... Il découvre alors les difficultés de la liberté car si celle-ci s'exerce dans les choix que l'on fait, il n'est pas toujours facile de choisir. Comment occuper la soirée : préparer le contrôle du lendemain ? regarder ce match de football à la télévision ? écouter de la musique ? surfer sur le net ? tchater avec ses amis ? ... Confronté à ce douloureux processus du choix (car choisir c'est renoncer), l'adolescent est très souvent tenté par le passage à l'acte : *j'agis et on verra bien après !* D'où un côté très impulsif, surprenant pour l'entourage où les conséquences de ce non-choix n'apparaîtront qu'après-coup quand l'adolescent pourra en prendre conscience. Il est donc important alors de l'aider pour que justement il apprenne à faire de véritables choix, exercer sa liberté, sinon il risque d'être prisonnier de ces passages à l'acte à répétition qui sont bien sûr un obstacle majeur à l'acquisition d'une maturité d'adulte.



CONCLUSION : LA POSITION DES PARENTS

Les parents sont brutalement remis en cause durant l'adolescence de leurs enfants d'où le plus souvent un sentiment d'insécurité. Il ne leur est pas toujours facile de se positionner clairement tant ils ont conscience à la fois des enjeux et des risques de toute adolescence. Ils ont pour devoir de s'y adapter sans cesse, d'où l'impression d'une remise en cause permanente.

Deux axes majeurs pourraient guider l'attitude des parents de l'adolescent :

- ✓ L'adolescent a besoin d'un espace de liberté qui vienne rompre ce qu'il connaissait durant son enfance. Sinon, il n'aura pas d'autre choix que de se soumettre à la maîtrise de ses parents -ce qui l'empêchera de vivre son adolescence au moment où il doit la vivre et ce qui risque de la reporter à plus tard- ou de se révolter pour tenter d'acquiescer malgré tout cet espace de liberté nécessaire. Ce nouvel espace de liberté accordé par les parents, c'est aussi le signe que ceux-ci lui font confiance, ont foi en lui, le voient capable de se construire, de devenir adulte à son tour.
- ✓ Face à ce nouvel espace de liberté qui s'ouvre à lui, l'adolescent a besoin que cet espace soit borné, limité sinon il risque de s'y perdre, de ne pas savoir jusqu'où il pourra pousser ses expériences. Il y a donc une nécessaire confrontation entre parents et adolescent sur ce point. Pour vivre son opposition aux figures parentales, l'adolescent a besoin de trouver face à lui des adultes qui sachent dire quelles sont les limites à ne pas dépasser.

Entre le « tout interdire » qui amène l'adolescent à la passivité ou à la révolte et le « tout permis » qui ne lui offre pas de confrontation et de limites, il y a donc pour les parents d'adolescents, la nécessité d'offrir à leur adolescent un espace où il pourra se trouver sans se perdre.