

Adolescences

Ouvrage conçu sous la direction de Philippe Jeammet
Publié par la Fondation de France

PRENDRE SES DISTANCES

L'autonomie à l'adolescence

Besoin d'attachement, besoin d'autonomie

Tout pourrait être simple: l'adolescent gagnerait peu à peu son autonomie en grandissant, il aurait envie de nouveauté, d'aller vers ce qu'il ressent comme un besoin. D'ailleurs, ses parents y seraient prêts, veilleraient à sa sécurité tout en le laissant prendre des initiatives. Les évolutions s'accompliraient sans heurts. De nombreux exemples de la vie quotidienne le prouvent: le dialogue s'établit, l'accord à propos d'une sortie ou de toute autre décision se négocie sans dommage. On s'explique calmement, on constate parfois qu'il/elle sait y faire, il/elle est charmante), met la table, rend service et glisse son désir de sortir, l'air de rien. Tout se passe bien. Le lendemain, c'est le "drame". Pourquoi?

Notre propos est ici de reconnaître la trame qui tisse les relations entre parents et adolescents, afin de pouvoir réfléchir et se positionner différemment. La plupart du temps, cette trame échappe à la conscience claire de chacun des protagonistes, disparaît, pour resurgir brusquement à travers des faits ordinaires.

Au cœur des ambiguïtés

Sorties, travail scolaire, activités diverses pourraient être considérés comme des manières de tester ce qui se passe avec ses parents lorsqu'à l'adolescence on manifeste son indépendance. L'adolescence est une période de travail intensif, faite d'essais, d'erreurs, d'avancées, de renoncements, de conquêtes, comme toute aventure humaine. Dans cette démarche, l'adolescent (et ses parents) est au cœur de plusieurs contradictions et ambiguïtés. L'adolescent a besoin de ses parents, et il doit s'en éloigner. D'une part, il est encore dépendant d'eux matériellement et affectivement, et, d'autre part, il ressent, du fait même des transformations de la puberté, la nécessité de les quitter pour pouvoir devenir adulte et s'accomplir.

L'enfant, en grandissant, se voit en mesure de maîtriser progressivement son environnement. En effet, il accomplit de plus en plus de choses tout seul, exerce son esprit et son corps qui se développent avec harmonie. Brutalement, tout ceci explose, se transforme démesurément, est habité d'énergies inconnues, difficiles à contenir. Sans qu'on y puisse rien, sans qu'on sache ce qu'il va en advenir. L'adolescent peut ressentir les transformations pubertaires comme imposées de l'extérieur, et dans ce sens les vivre avec une certaine passivité, même s'il tente par des réponses actives de reprendre en mains la situation. Cette dépendance dont il pensait être sorti lui semble infantile, un véritable retour en arrière.

Son corps le trahit, trop grand, trop maigre, trop gros. Il attire l'attention des adultes, il n'est plus neutre, il provoque des réactions, des commentaires, des regards. Sa peau ne le protège plus, elle l'expose, rougit pour un rien. Chez lui, l'atmosphère familiale change, s'alourdit. Le contact devient difficile. Avec la puberté, il devient homme, elle devient femme, et les parents, dans le regard de l'adolescent, sont maintenant des êtres sexués. Impossible de grimper sur leurs genoux, on se touche à peine. Il se crée un effet de "rapproché", de malaise à se trouver trop près, tant sur le plan physique que psychique. Trahison du corps qui, tout à coup, ne constitue plus l'enveloppe protectrice de l'enfance. La gêne, la rougeur s'installent, l'impression que tout ce qui vient des adultes pose problème.

La proximité représente alors un danger, il faut s'éloigner: plus de grasse matinée dans le lit des parents, plus de câlins, plus d'entrée intempestive dans la salle de bains. L'ambiance est changée, plus difficile, le naturel est perdu. Chacun se regarde un peu en chien de faïence, les parents n'osent plus dire un mot, ni dans un sens ni dans l'autre, de peur de se faire rabrouer. Le jeune ressent le désir de fuir, de s'enfermer dans sa chambre, de retrouver un espace. Il lui faut être loin de la présence physique de ses parents. Il a pourtant besoin de contact, mais il le trouvera plus facilement auprès de tiers moins impliqués: le groupe, une copine, les amis des parents, les grands parents...

Une manière de se protéger

Dans cette perspective, toutes les formes de conflits seront autant de barrages entre soi et ses parents. C'est une manière pour le jeune de poser des bornes. L'absence de limite serait effrayante. Dans la fusion, on ne sait plus qui on est, on se perd! Ainsi la colère et le conflit protégeraient dans une certaine mesure l'adolescent. À condition qu'ils ne deviennent pas utilisés entre parents et adolescents pour recréer une proximité au moyen d'un harcèlement permanent, empêchant une nouvelle fois la distance de s'établir. Ce paradoxe, désir d'autonomie et besoin d'attachement, vient de ce que le jeune n'est pas effectivement prêt à partir. Il n'a encore ni la maturité, ni les moyens effectifs de s'assumer. C'est une question de temps.

L'opposition systématique comme la plainte répétée, l'anxiété ("Je ne vais pas bien", "J'ai mal ici ou là... ") représentent un mécanisme qui entretient l'ambiguïté. Un lien se rétablit, car les parents aussitôt surenchérisent, sollicités à nouveau dans le registre de l'enfance, de la protection. C'est l'engrenage.

La limite

Dans les deux cas, pour les parents, c'est de la limite qu'il s'agit. Savoir ce que l'on accepte et ce que l'on défend, savoir dire "Ça suffit maintenant!", refuser d'entretenir le système et savoir trancher. On peut se mettre en colère. La colère a un effet de redistribution de l'espace. Pour un moment, elle permet à l'agressivité de se décharger et aux différences de s'exprimer. Plus la relation entre le parent et l'adolescent est insatisfaisante, plus il est difficile pour eux de se séparer. On a peur de perdre l'autre en partant, puisqu'on se quitte mal. Alors on reste, mais on souffre. Et des deux côtés, parents et enfants, l'insatisfaction monte avec l'angoisse. L'adolescent a l'impression qu'il est mauvais et qu'il risque de perdre

ses parents; quant à eux, ils craignent qu'en dehors de leur surveillance des drames surgissent. Les inquiétudes sont contagieuses et se renforcent mutuellement. Comment sortir de ce cercle vicieux?

Les tiers sont un recours pour sortir de l'insatisfaction réciproque. Le tiers médiateur libère un peu de l'engrenage, permet de s'éloigner. Selon le cas, différents professionnels peuvent jouer ce rôle.

La confiance et sa limite

Les enfants sont pris dans une double nécessité: aller de l'avant, expérimenter des choses nouvelles, et sentir que l'on veille sur eux. S'ils dépendent encore bien souvent de leurs parents. Il leur est difficile de le reconnaître. Ils peuvent, par bravade, vouloir donner le sentiment qu'ils sont autonomes, qu'ils peuvent prendre les décisions qui les concernent. En réalité, ils ne disposent pas de tous les éléments de jugement, tout au moins pas autant que les adultes.

Si les conditions normales de sécurité sont remplies, le parent peut assumer la part d'aléas inhérente à l'action, mais dans un climat particulier la confiance et la limite à la confiance.

Il s'agit de pouvoir reconnaître les capacités du jeune, mais aussi ses manques. Il n'est pas sans danger de se dire "Après tout, c'est son destin, et il arrivera ce qu'il arrivera". Il s'agit alors d'une démarche conjuratoire plus que d'un processus éducatif! Poser la limite, c'est être capable de dire non, d'affronter la colère ou la déception du jeune.

Sans perdre la face

L'interdiction du parent viendra soulager le jeune si celui-ci ne se sent pas prêt à prendre le risque. Il peut s'abriter derrière elle, sans pour autant s'exposer à passer pour un lâche auprès des autres ou à ses propres yeux. D'ailleurs, personne ne pourra, s'il en a envie, l'empêcher de transgresser l'interdiction. Nous en avons tous fait l'expérience.

Il est important qu'un climat soit créé, où l'adolescent puisse sentir lui même ce qu'il est en mesure de faire, à son propre rythme. Qu'il ne soit ni poussé, ni bloqué par le parent qui n'agirait pas au nom de l'adolescent mais en fonction de ses propres inquiétudes: un parent doutant de ses capacités peut utiliser le jeune par l'intermédiaire de la mission ambiguë de combler le vide qui l'habite.

Certains adultes refusent l'éventualité d'un conflit. Cette peur témoigne d'une difficulté qui renvoie le parent à son passé, à sa relation avec ses propres parents, et vraisemblablement à un conflit non résolu. Dans ce cas, la relation avec l'adolescent est parasitée par ce "fantôme", comme une ombre qui brouille la vision. Une gêne confuse se fait sentir; l'adolescent perçoit, sans pouvoir le dire clairement, qu'il n'est pas traité comme un sujet à part entière, mais se trouve être l'enjeu d'un lien qui le dépasse. Il se sent dévalorisé, car il constate qu'entre lui et son parent, la rencontre ne se produit pas.

Jardin secret

Un équilibre est à trouver, car l'adolescent a besoin de rester un centre d'intérêt pour ses parents, mais il a droit aussi à ses zones de secret. Comme pour chacun d'entre nous, un espace privé lui est nécessaire, où lui soit reconnu le droit à des moments de solitude, où il puisse détenir son courrier ou son journal intime. C'est une preuve de confiance de le laisser gérer librement son espace personnel.

Mais la confiance ne se décrète pas. Il ne suffit pas de la nommer: "Je te fais confiance". Encore faut-il éprouver véritablement ce sentiment; et, à cet égard, le jeune ne se trompe pas. La confiance ne s'établit pas objectivement à partir de l'attitude du jeune qui la mériterait ou non. Elle se joue dans une relation et dans les effets de résonance avec les souvenirs ou les difficultés des parents.

La relation passée du parent avec ses propres parents vient gêner la réponse présente. En s'en libérant eux-mêmes, en remettant les choses à leur juste place, en restituant au jeune ce qui lui appartient, sans confusion avec leur propre histoire. Ils pourront répondre de façon plus ouverte et plus neutre. Il faut éviter la fermeture du système, desserrer un peu les rouages.

Trouver la liberté intérieure

Dans un espace éducatif souple et maintenu, l'adolescent peut, sans provocation et sans risques excessifs, devenir lui-même, se distinguer de ses parents. Quelle liberté intérieure si cette possibilité lui est reconnue!

À l'inverse, l'intolérance du milieu familial à la différence constituera une attitude aliénante, susceptible de bloquer son évolution.

Dans cette conquête de la liberté, la nature de la relation entre les parents sera déterminante. S'ils se sentent complémentaires, c'est-à-dire si chacun accepte de ne pas détenir tout dans le couple, si chacun reconnaît ses limites - ni miroir, ni double -, l'adolescent est invité à devenir à son tour non seulement toléré, mais aussi ressenti comme normale, enrichissante.

Le but de la démarche éducative est d'éviter un certain nombre de risques, d'être capable de se réajuster et de varier soi-même en fonction des besoins de l'adolescent, sans pour autant se confondre avec lui.

PRENDRE DU PLAISIR

Prendre du plaisir est un besoin fondamental chez l'homme. Mais contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'est pas forcément facile à réaliser pour l'adolescent. Certains comportements nous étonnent; l'un se cachera pour fumer une cigarette alors qu'aucune interdiction ne vient l'en empêcher; un autre sera déprimé alors même qu'il s'est

particulièrement bien amusé la veille avec ses copains; tel autre enfin chez lequel tout joie se transforme en drame et en provocation.

Ainsi le plaisir ne serait pas si simple. Au delà de la satisfaction immédiate. Il renvoie d'une part à des aspects profonds de la personnalité, et témoigne d'autre part de la capacité à vivre dans une certaine solitude, à vivre pour soi. Il est donc en lien direct avec l'autonomisation du jeune.

De la pulsion aux attentes profondes

Certains plaisirs sont élémentaires, comme ceux qui sont liés au besoin de manger ou de dormir; d'autres sont plus complexes lorsqu'ils impliquent la relation avec l'autre; d'autres enfin sont des plaisirs liés à des attentes profondes, comme de répondre à un idéal ou de se réaliser en conformité avec les souhaits des parents: c'est la satisfaction du devoir accompli, le sentiment d'être aimable et aimé, la valorisation tirée de la réalisation d'un certain nombre de tâches.

Tout cela relève du plaisir de la réussite, de la performance, du respect de l'idéal et de l'autorité supérieure, celle des parents, par exemple. En témoigne l'effet libérateur des fêtes qui suivent les examens. Double plaisir d'être aimable aux yeux des figures de références, comme le sont les parents ou les professeurs, et satisfaction de se réaliser soi-même.

Il ne faut pas croire que le plaisir se résume à la satisfaction immédiate de la pulsion. S'il se réduit à cela, il est souvent suivi d'un mouvement de trouble. Le plaisir dure s'il est en correspondance avec des attentes qui structurent la personne, s'il s'inscrit dans la vie intérieure. En effet si le plaisir se limite à la pulsion, s'il n'est pas relié à la personnalité profonde, alors sa satisfaction conduit à une perte pour celui qui l'éprouve. Après, il ne lui reste plus rien!

Ce qui oblige certains à une course sans fin, à la recherche d'un plaisir de plus en plus frénétique, dont on sent le côté tragique parce qu'il tourne à vide.

Un révélateur de l'autonomie

Pour l'adolescent, le rapport au plaisir fait partie de la problématique de l'autonomisation. En effet, cette capacité de se donner le droit de vivre et d'être heureux est liée à la qualité relationnelle de l'adolescent avec son entourage. Prendre du plaisir en dehors de celui que les parents donnent signifie, dans une certaine mesure, que l'on peut se passer d'eux et de leur autorité. Au risque de se retrouver seul. Le plaisir est donc paradoxalement associé à l'idée d'une perte de la protection des liens antérieurs et renvoie à la confrontation avec la solitude. C'est pourquoi, il est souvent suivi d'un petit mouvement dépressif, d'une inquiétude. Pour certains adolescents peu sécurisés, le plaisir peut donc être très difficile à vivre. Afin de retrouver le lien, les adolescents adoptent alors des comportements provocants. Les "bêtises" leur donnent l'occasion d'entrer en conflit avec leurs parents et ainsi de rétablir la relation.

La confusion des désirs

La recherche permanente du consensus, ou au contraire, l'exercice d'une forte contrainte à l'égard de l'adolescent traduit une même position profonde du parent: ne faire qu'un avec son enfant.

Dans un cas, la trop grande proximité qui conduit le parent à ne jamais poser de limite, à se montrer toujours d'accord, ramène l'adolescent à un sentiment de perte d'identité, d'indifférenciation comme dans la toute première enfance. en arrière plan et de manière troublante, se profile le risque inconscient de la fusion et de l'inceste.

Dans l'autre cas, la nécessité d'être conforme, de se soumettre à ce qu'on attend de lui - ou à ce qu'il pense qu'on attend de lui - entraîne l'adolescent à "écraser" son désir personnel et ses potentialités, par peur de l'opposition qu'il pressent. Celle-ci ne risquerait-elle pas de lui faire perdre l'amour de ses parents?

Que ce soit le fait d'un cadre trop rigide ou d'une absence de limite, l'adolescent est empêché d'être lui-même.

Des moyens indirects d'opposition

Pour lutter contre la confusion entre lui et l'autre, l'adolescent risque de s'engager dans des conduites négatives. Au moins pourra-t-il les revendiquer comme lui appartenant en propre! Il sait que cette fois ces attitudes ne correspondent pas à l'attente de ses parents. Beaucoup de conduites dites "pathologiques" constituent un moyen indirect d'opposition. L'adolescent affirme sa différence, mais malheureusement par une mise en échec de ses compétences. Il se trouve dans la nécessité d'aller chercher la limite dans ce qui est inacceptable pour le parent, au risque de se mettre lui-même en danger.

Les troubles du comportement ne sont pas nécessairement spectaculaires. Le silence, le retrait ou le désintérêt représentent une manière de signer un conflit larvé dont le sujet et l'entourage ne sont pas toujours conscients. Progressivement, l'adolescent restreint ses capacités, se recroqueville sur lui-même. Une attention doit être certainement portée à l'individu trop calme qui en réalité cesse de s'investir dans sa vie personnelle.

Dans des formes plus manifestes, les conduites d'attaques contre le corps, suicidaires ou d'automutilation, obligent le parent à se mobiliser. Force lui est de reconnaître que la relation prend une forme irrecevable. Enfin l'adolescent rencontre une résistance, à condition toutefois que le parent sache refuser l'inacceptable. Si ce dernier se maintient malgré tout dans la recherche du consensus avec l'adolescent, repoussant sans cesse la limite, il risque de se produire une escalade dans la destruction, très angoissante pour l'un et pour l'autre.

La fugue figure de manière exemplaire la nécessité pour l'adolescent de fuir une confrontation directe, en allant chercher sa différence dans un espace totalement extérieur à l'espace familial. Il ne sait pas où ce départ le conduit, mais pour lui l'important est d'échapper à un monde qu'il ressent comme clos. Par une sorte d'effraction, il se retrouve au dehors. Il existe un lien direct entre la fugue et les autres

troubles du comportement, y compris les conduites suicidaires. On sait qu'une fugue a précédé dans un quart des cas une tentative de suicide.

Ainsi, quand malgré lui l'adolescent se sent inconsciemment absorbé par le désir de ses parents jusqu'à ne faire plus qu'un avec eux, il cherche à trouver des moyens qui le protégeraient de cette fusion. Or, l'alcool, la drogue ou les sectes sont des manifestations parallèles et substitutives qui traduisent la difficulté pour l'adolescent à se différencier de ses parents: il ne peut exister par lui-même, car la collusion entre son désir et celui de son entourage l'anéantit.

MAINTENIR UN LIEN

Les différents droits et devoirs de la vie quotidienne fournissent à l'adolescent de multiples occasions de partir à la découverte de lui-même et de son environnement. À l'occasion de discussions familiales à propos des sorties, du travail scolaire, des fréquentations, il teste la marge de manœuvre dont il dispose et repère les obstacles qui se dressent devant lui. Lui est-il permis d'exprimer son avis et ses souhaits sans risquer de perdre l'estime de ses parents? Peut-il tenter de se mesurer à eux? Les règles éducatives sont-elles clairement exprimées? Existe-t-il des repères, des interdits, des espaces de liberté? La négociation est-elle possible? L'adolescent a besoin de s'appuyer sur des bases qui lui résistent. Les limites et la manière dont elles vont lui être signifiées remplissent cette fonction.

Le jeune est pris entre le besoin exacerbé de marquer sa différence et celui de retrouver la protection de l'enfance qu'il est en train de perdre. Pris entre les désirs d'autonomie et de fusion, l'adolescent est rassuré quand le cadre, défini par les différents principes régulant la vie familiale, est posé. Celui-ci fait contrepoids à la crainte d'être libre et à l'envie de rester enfant. Sur des bases fermes, le jeune peut se lancer, exercer sa force, sentir "ce qu'il a dans le ventre".

Les règles ne peuvent être fixées une fois pour toutes dans un ensemble qui ne supporterait aucune évolution. Elles trouvent leur légitimité dans le fait qu'elles structurent un espace de négociation, où l'échange et la prise en considération de l'autre "différent" prennent le pas sur le rapport de force.

La dynamique éducative se trouve dans le rapport entre l'autorité du parent et l'autonomie de l'adolescent. Trop de liberté peut être vécu comme un abandon, trop peu, comme une contrainte insupportable. En s'opposant, l'adolescent éprouve la solidité du lien qui le relie encore à ses parents et dont il a besoin. Lui qui n'ose partir seul à la recherche de lui-même, se confronter à eux lui garantit présence et attention. L'opposition constitue alors pour l'adolescent une voie idéale de construction de sa personnalité