

## L'ADOLESCENCE

L'adolescence a pour tâche essentielle :

- de favoriser l'acceptation de son corps sexué,
- de renoncer aux images infantiles parentales,
- de résoudre le conflit œdipien dans sa forme hétérosexuelle et homosexuelle,
- d'accéder à l'autonomie psychique dans la capacité d'exister par lui-même dans l'individuation,
- de renoncer à son image de toute puissance narcissique – je peux tout, je veux tout -
- de renoncer aux conduites impulsives,
- de renoncer à l'ambiguïté de la bisexualité psychique et de se reconnaître comme homme ou comme femme.

### INTRODUCTION

Quitter l'enfance signifie se découvrir soi-même, avec un corps sexué, des sensations et des sentiments nouveaux.

Peu à peu, l'adolescent devra trouver sa place dans le monde, prendre des responsabilités et acquérir son autonomie.

Ce cheminement ne peut se faire sans un renoncement au " vert paradis " de l'enfance : un équilibre nouveau est à trouver.

***La fonction de la famille devrait être de permettre aux enfants de conquérir leur autonomie au jour le jour, les parents restant autonomes eux aussi.***  
**F. Dolto**

### VIVRE ET SENTIR SON CORPS

La puberté représente une étape essentielle dans la vie de l'être humain. C'est le signal d'entrée en adolescence.

Ses conséquences sont de nature :

- **PHYSIQUE** :
- acquisition de la capacité de procréation.
- **PSYCHOLOGIQUE** :
- apparition de pulsions et de sentiments nouveaux.
- **SOCIALE** :
- recherche de nouvelles relations en dehors de la famille.

**Les signes physiques** du début de la puberté sont aisément reconnaissables : c'est l'apparition des seins chez la fille et l'augmentation de la taille des testicules chez le garçon. Au cours de la période pubertaire, il y a croissance des organes génitaux (testicules et verge chez le garçon, utérus, vagin et vulve chez la jeune fille),

Ces manifestations n'apparaissent pas forcément au même moment chez tous les garçons et toutes les jeunes filles. Il y a une grande variation individuelle autant dans la date d'apparition de ces signes que dans le laps de temps pendant lequel ils évoluent. En règle générale, les premiers signes pubertaires apparaissent entre 9 et 11 ans chez la fille et entre 11 et 13 ans chez le garçon. Ces signes peuvent apparaître plus tardivement sans qu'il y ait lieu de s'inquiéter. La durée totale de la puberté s'étend sur 3 ou 4 ans.

## TOUS CES CHANGEMENTS PHYSIQUES NE SONT PAS TOUJOURS FACILES A VIVRE

Les sentiments et les réactions qu'ils suscitent sont divers, tantôt positifs, tantôt négatifs: sentiment de **fierté** de voir se développer ses organes sexuels, sa pilosité, ses seins, **plaisir** de se sentir devenir adulte, homme, femme, goût de la **comparaison** et de la **compétition** (curiosité), qui permet la mise en valeur de son corps par la recherche d'un " look " personnel. Parfois, c'est le sentiment négatif qui domine : **peur** d'être différent des autres, de ne pas avoir de succès, d'être victime de moqueries, **honte** de son corps que l'on trouve mal proportionné.

On rencontre des adolescents qui regrettent tout simplement de devoir quitter l'enfance... ils auraient bien voulu y demeurer encore un peu.

Certains de ces sentiments traduisent de l'inconfort, de l'insécurité, une appréhension de ce qui se passe à l'intérieur de soi, même s'ils ne sont pas justifiés par la réalité.

***Je vivais, emportée par des flots amers de susceptibilité, suffoquant de malades timidités, avec la perpétuelle envie de mordre ou de pleurer. Ce doit être " ça " l'adolescence... ce mot si beau, si tendre et balançant dont l'écho palpite dans une nuit laiteuse...***

***Dans "adolescence ", il y a laisser, j'ai franchi la rivière de lait et de miel, le sucré délicieux de l'enfance, je mue et laisse ma peau argentée, elle va se craqueler au soleil. Il y a aussi " l'adolescence ", essences, parfums par milliers qui m'attendent de ce côté-ci, je les sentais déjà. Saurai-je les capter, tous ?...***

***Adolescence, tu es l'enveloppe délicate mais tenace de ce corps vulnérable, corps mutant, corps germinal, surface lisse et tendre, mais animé en profondeur des plus folles sarabandes : réseaux mystérieusement entrelacés, sanglots rouges, toutes les naissances à venir et toutes les morts progressives sont déjà là, bouillonnantes, les désirs et les déceptions, les blessures et les trances et les secousses du plaisir qui, encore à l'état sauvage dans ce corps qui se cherche sans comprendre, font peur. "***

***M. Chaix***

***L'âge du tendre***

## LES ÉTAPES DE L'ADOLESCENCE

### Apprendre à se connaître

Pour mieux comprendre l'adolescence, on peut décrire, d'une manière simplifiée, trois étapes, trois attitudes caractéristiques, variables en durée comme en intensité.

1) Tout d'abord, apparaît une **période de repliement sur soi**. L'adolescent est secret, renfermé, pudique tant avec son corps qu'avec ses sentiments ; il protège son jardin secret. Il découvre progressivement un corps, le sien, dont les organes sexuels se sont développés et lui procurent des sensations et des sentiments nouveaux..

2) L'étape suivante pourrait se caractériser **par une ouverture à autrui**. C'est la création de liens sentimentaux forts avec certains camarades ; c'est aussi la prise de conscience de sa singularité de garçon ou de fille, d'homme ou de femme, capable d'aimer et de séduire.

3) Enfin, la troisième est celle de **l'affirmation de son identité**. L'adolescent désire partager ses sentiments, il ressent des attirances, des élans affectifs envers des camarades de l'autre sexe qui peuvent aller jusqu'à la formation d'un couple. Il s'initie à certaines valeurs comme le respect du partenaire ou la fidélité. Durant cette période, les amitiés entre jeunes du même sexe sont souvent fortes. Elles peuvent répondre à un besoin de se rassurer sur son propre corps en le comparant avec l'autre, en partageant les mêmes préoccupations.

**Telles que nous les avons décrites, ces attitudes représentent les manifestations perceptibles d'une maturation normale. Les adultes n'en perçoivent généralement qu'une faible partie ; cette maturation, en effet, se vit par l'adolescent d'une manière très intime ; la découverte de son identité propre, de l'amour, est une aventure individuelle ; le jeune la partagera plus volontiers avec ses semblables qu'avec des adultes.**

### **Trouver une voie conciliant l'idéal et la réalité**

L'adolescent(e) acceptera peu à peu sa singularité d'homme ou de femme ; il (elle) cherchera à être quelqu'un en se référant parfois à des modèles idéaux : famille, copains, artistes, réels ou fictifs.

" **Etre aimé de l'autre** " participera alors à la découverte de son propre pouvoir de séduction et stimulera l'émergence de sa personnalité.

Au cours de l'adolescence, de fréquentes contradictions témoignent de ce travail de maturation psychique :

- un besoin de sécurité et de protection s'oppose à des revendications de liberté, à un goût du risque parfois démesuré ;
- des élans de tendresse, d'amour, contrastent avec des manifestations de violence ;
- des attitudes de repli, de mutisme, s'opposent à des exigences de sorties, de participation active à la vie sociale.

Parallèlement à son intégration progressive dans la vie sociale, il s'agira pour le jeune de redéfinir sa place dans le cadre de la famille, qui demeure un lieu de référence mais qui passe désormais au second plan.

Pour compléter le tableau contrasté, difficilement saisissable de l'adolescence, il nous paraît important de mentionner certains types de comportements qui paraissent souvent déroutants aux yeux des adultes.

De manière inconsciente, ces comportements permettent une sublimation, c'est-à-dire une canalisation des pulsions sexuelles vers des buts non sexuels, socialement valorisés ; ils s'inscrivent de manière normale dans l'expérience propre de l'adolescence.

Cela peut être l'" ascétisme ", c'est-à-dire une recherche de solitude, un refus de voir des gens, une certaine tristesse ou l'" intellectualisme ", c'est-à-dire un goût pour le développement privilégié de ses pensées et des projets d'avenir ou encore un investissement important dans le sport ou un art.

Dans cette réalité, les **loisirs** font partie intégrante des besoins. L'alternance entre les activités intellectuelles, créatrices et physiques, individuelles ou en groupe, est souhaitable et garante d'équilibre. Le rêve et la fantaisie en font partie.

### **Mon corps et mon esprit m'appartiennent...**

A l'âge de l'adolescence, de nombreux comportements et domaines de la vie sociale deviennent plus accessibles, plus attractifs. Cela nécessite un apprentissage, la capacité de faire des choix.

La prise de risques fait partie intégrante de la vie de l'adolescent(e) ; elle pourrait se traduire par la consommation de produits toxiques (tabac, alcool, médicaments, drogues), la tentation de conduites dangereuses, d'actes illicites, délictuels, ou encore d'un comportement sexuel irresponsable.

Face à la pression d'autrui, à des sollicitations extérieures (environnement, publicité, médias, pornographie, violence) l'adolescent(e) peut se sentir mal à l'aise ou en danger. Celui (celle) qui est au clair avec ses besoins, qui peut exprimer ses émotions et s'affirmer en osant dire " **non** " à ces pressions quand c'est nécessaire, fait preuve d'une réelle maturité intellectuelle et affective.

### **Vivre d'amour et d'eau fraîche**

Durant l'adolescence, les **besoins** de nature **psychologique**, relationnelle et affective peuvent susciter des interrogations, des incompréhensions en raison de leurs manifestations souvent contradictoires aux yeux des adultes.

Bien que l'amour soit un besoin à tout âge, l'adolescent veut sans cesse être rassuré sur l'amour que lui portent ses proches. Cette recherche d'affection voisine cependant avec des réactions d'opposition, de critique violente des règles familiales, voir de fuite.

**Il y a contradiction entre un souci de se démarquer des adultes pour affirmer son identité et un besoin de conformisme juvénile (look, goûts artistiques, langage) permettant d'être reconnu par ses semblables.**

Il peut être difficile pour les parents de vivre et de comprendre ces attitudes apparemment discordantes, ces allées et venues entre le besoin d'être aimé, rassuré et la critique, le rejet, l'affirmation de soi parfois violente.

### **NE PAS OUBLIER QUE**

#### **LES JEUNES APPRÉCIENT :**

- qu'on les écoute ;
- de pouvoir exprimer leurs changements d'humeur ;
- qu'on aie une attention, un geste au " bon moment " ;
- d'avoir d'autres confidents que les parents ;
- d'être libres de choisir leurs responsabilités et leurs activités, celles où ils se sentent valorisés ;
- que l'on respecte leur intimité, leurs secrets ;
- qu'on les aide à développer une bonne estime d'eux-mêmes
- qu'on les aide à être de plus en plus autonome (CF : photocopie jointe)

#### **LES JEUNES DETESTENT :**

- qu'on leur tire les vers du nez ;
- qu'on leur fasse de grands discours moralisateurs ;
- qu'on lise en cachette leur courrier ou leur journal intime
- qu'on s'en prenne à leur copain, à leurs fréquentations.
- qu'on les juge

### **QUELQUES SIGNES A NE PAS MANQUER**

Comme nous l'avons dit, la plupart des manifestations d'humeur propres à l'adolescence, font partie d'un processus de maturation **normal** et sont donc souvent **indispensables**.

Toutefois, il y a lieu d'être attentif lorsqu'on remarque chez l'adolescent un changement progressif et durable :

- dans son activité physique (fatigue – incoordination) ;
- dans son activité intellectuelle (régression – baisse des résultats scolaires) ;
- dans son humeur (tristesse – pleurs fréquents) ;
- dans son caractère (instabilité – agressivité – colère sans raison) ;
- dans son sommeil (insomnie – agitation) ;
- dans son appétit (diminution – changement inhabituel).

## **RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES**

**La cause des adolescents**, par F. Dolto  
Editions Laffont. 1988

**Pour comprendre les adolescents**, par M. Leyne et M. Bergeron  
Editions du Sorbier, 1985.

**Paroles d'adolescents : ou le complexe du homard**, par Françoise Dolto et Catherine Dolto-Tolitch, Hatier, 1989

---