

## **Atelier 1 : Psychologie des adolescents**

### **Présentation**

Psychologue libérale auprès d'enfants, d'adolescents et d'adultes. Intervention aussi dans un foyer pour mamans en difficultés lors de grossesses et dans des Ephads. Dans cette diversité des âges, je travaille avec les adolescents.

### **Mots qualifiant l'adolescence**

Moment de construction/Construction individuelle au sein d'un groupe

Moment d'inconnue/Découverte

Ensemble/Groupe/Copain et fête

Émotion/Sensibilité exacerbée

Passage de l'enfance vers l'adulte / Changement/Transformation/Evolution

### **Plusieurs visions de l'adolescence**

Vision en tant qu'adulte

Vision en tant qu'adolescent

### **Période de l'adolescence**

Adolescents mal-menés par leur évolution naturelle et par ce qui se joue autour d'eux et avec eux. La question de l'adolescence est très vaste. On sait quand cela commence (10-11 ans) mais on ne sait pas quand cela se termine (19-20 ans).

3 phases de l'adolescence :

Début : 10-13 ans

Milieu : 14-16

Fin: 17-20 ans

Lieu aumônerie : Donner aux jeunes du sens à leur vie avec Dieu, pour Dieu et en Dieu. Enjeu très lourd.

Être capable d'être à contre courant des valeurs du monde. Ne pas avoir peur.

### **Aider l'adolescent à cheminer vers l'âge adulte**

Les adolescents ont soif de vérité, doivent être pris au sérieux. Il faut savoir leur faire confiance. Ils doivent être regardés comme une personne. « Elle me regardait comme une personne » : Bernadette Soubirou parlant de la Vierge.

Ils ont besoin d'unifier leur personne (âme, corps, esprit...). Cette unification de l'être dure toute la vie. Cette quête de l'unité de la personne est d'autant plus difficile lors de la puberté.

Ils ont besoin d'avoir des rêves. Leur demander : quel est ton rêve ? Ils ont besoin de poser des exigences sur leur vie (attentes, projet).

Il faut les éveiller à l'amour de la vie : aimez vous les uns les autres comme je vous ai aimé.

### **Missions de l'animateur**

Transmettre l'enseignement de l'Église : ambitieux et cadrant (n sait où l'on va). Il faut être à l'écoute du questionnement des jeunes mais aussi se résigner dans le message de l'Église qui est clair et intègre. Il faut savoir marcher à contre courant des valeurs du monde. Pas facile car les jeunes sont dans le monde.

Se laisser éduquer par les adolescents : leur donner la parole. Qu'attendez-vous de l'aumônerie ?

L'animateur n'est pas un copain mais un éducateur sur un plan spirituel.

Éducateur = Educere (Conduire hors de la cellule familiale pour affronter le monde extérieur)

L'animateur est un des maillons dans cette ouverture du monde. Il faut se mettre à leur place pour leur faire comprendre la bonne nouvelle. Leur faire comprendre qu'ils sont aimés de Dieu : Tu as du prix à mes yeux et je t'aime ». L'animateur doit pouvoir leur dire.

Il faut croire en cette jeunesse, leur faire confiance. Les jeunes ont besoin de cette confiance pour bien grandir.

La confiance peut sauver l'avenir : Accroche Apprenti d'Auteuil → Confiance réciproque (adultes et jeunes).

Don Bosco : la condition de l'éducation, c'est l'amitié. C'est grâce à l'amitié que l'autorité peut s'exercer.

Le Petit Prince : C'est le temps que tu as perdu avec ta rose qui est important → Il faut passer du temps avec les jeunes.

Accompagner l'ado, c'est avoir une main de fer dans un gant de velours !

### Définition adolescence

L'adolescence est une phase de transition entre l'enfance et l'âge adulte : c'est un passage. Quitter la rive de l'enfance et accepter de passer sur l'autre rive. C'est oser grandir avec toutes les blessures que chacun porte depuis son enfance et même avant (péché originel). Le chemin de guérison, c'est le chemin de la foi. Il faut savoir reconnaître la souffrance de chaque adolescent. L'adolescent sait ce qu'il quitte avec son expérience de vie mais il ne sait pas où il va. Cela fait peut de quitter un lieu connu pour un lieu inconnue. Face à cette inconnue, les adolescents sont capables de se mettre en danger, de prendre des risques, de se dépasser. Face à cela, il faut des adultes qui tiennent la main du jeune pour l'accompagner. L'adolescent tiraillé a peur : difficulté à gérer les angoisses. Les angoisses se déguisent par divers comportements déviants (drogues, dérives sexuelles...).

### Point de vue psychologique

Tenir compte de la vie interne de l'adolescent pour comprendre réactions externes de l'adolescent. Un des fondamental de la psychologie est de nous rappeler que nous sommes des êtres de relation appelé à l'altérité. Cette relation repose sur trois axes :

- Soi-même
- Autres
- Dieu

### 2 piliers de la structure psychologique de la personne :

-Différence des générations = Parents versus enfants. Différence fondamentale pour la structure de la personnalité. Chacun a sa place, on n'est pas des copains. Chacun a sa chambre. Cela permet d'interdire l'inceste. Notion de finitude : les générations passent et ne sont pas éternelles. Il faut reconnaître que l'on n'est pas éternel.

-Différences des sexes = Être sexué. On intègre une différence entre homme et femme. Nous ne sommes pas tout. On est ou fille ou garçon. Renoncement à la toute puissance.

Complexe de castration : Pouvoir reconnaître que les attributs masculins sont existants ou non existants. Personne n'a été castré. Complémentarité entre homme et femme. L'homme donne sa semence par ses attributs masculins externes à la femme qui reçoit par ses attributs féminins internes.

Incomplétude = Nous avons besoin d'un autre pour procréer. On n'est pas tout puissant.

### Quel serait la bonne attitude à avoir face à un jeune qui se pose des questions face aux personnes transgenres ou homosexuelles ou aurait des penchants ?

→ Il faut rejoindre le jeune dans son questionnement. S'il y a questionnement, il y a une souffrance qu'il faut entendre, écouter.

→ Ne pas dramatiser (On n'a le droit de se poser des questions) et ne pas banaliser.

→ Donner repères fondamentaux sur le développement de la personne

### Quatre enjeux principaux pour cheminer vers l'âge adulte

- Indépendance

L'adolescent est tiraillé entre la quête et la peur d'indépendance. Remise en question de l'autorité parentale (provocation...). « Je t'aime et je te déteste » : très paradoxal et ambigu. Sentiment d'hostilité à l'égard de la société adulte. Question des limites et des interdits, du plaisir et du déplaisir. Les limites et les interdits ne font pas plaisir mais la vie n'est pas que du plaisir. Si on veut bien grandir, il respecte les règles, les lois... Il y a un renoncement à la toute puissance de l'enfant. L'animateur est différent des parents mais parfois il y a transfert envers les animateurs : agressivité des jeunes. Il ne faut pas se sentir touché personnellement. Tu t'occupes jamais de moi mais tu es tout le temps dans mon dos. Dans cet enjeu d'indépendance, l'adolescent n'existe pas sans son enfance. A la période de l'adolescence se rejoue le complexe d'Oedipe : ce complexe se réactive avec la maturité d'un adolescent et avec beaucoup d'anxiété (peur d'abandon, de se différencier de ses parents).

Comment gérer la prise d'indépendance, d'autonomie ? Il faut rassurer les adolescents concernant les adultes environnants car ils ont peur de quitter leur enfance.

#### **-Image corporelle**

Le corps évolue. C'est une révolution. Le corps peut devenir étranger pour le jeune. L'enveloppe corporelle est fragile et vulnérable.

10-12 ans Début puberté. Le jeune doit apprivoiser son corps en pleine évolution. Cela peut déstabiliser le jeune. Il est important de pouvoir en parler. Le jeune doit avoir un espace pour en parler. Le jeune se pose des questions sur son apparence. Il se compare. Le corps doit devenir le plus attrayant possible. Phase anxiogène. Comportements déguisés pour cacher son anxiété.

Fin adolescence : Chercher l'unité de la personne. Respect de soi et des autres. Chercher le compromis entre plaisir et déplaisir. Découverte de l'altérité amoureuse. Rapport à son corps et à l'autre. Liens qui se lient et se délient : savoir en mesurer les blessures. L'Église nous enseigne la fidélité. Ne pas laisser les jeunes se nourrir des informations données par les médias. Question de la chasteté proposée par l'Église. Question de la pornographie : les jeunes sont victimes de la pornographie. Elle est un véritable traumatisme concernant le rapport au corps : corps-objet. Image s'inscrivant dans la mémoire !

#### **-Rôle des paires (Jeunes du même âge)**

L'ami du même sexe prédomine. Groupes artistiques, sportifs. Besoin d'appartenir à un groupe. L'aumônerie est un lieu de regroupement. Renoncement aux premiers amours (parents) et recherche de quelqu'un d'autre à aimer. Le jeune utilise le groupe homogène pour intégrer des groupes mixtes. Relations intimes et amoureuse, le groupe prend alors moins de place. Question de pouvoir exister en tant que tel sans ressembler à tout le monde : défi.

#### **-Identification**

Répondre à la question qui suis-je ? Le jeune va tester l'autorité, pousse les limites. Les parents n'ont plus le même accès à sa chambre, à ses jardins secrets. Le monde imaginaire devient très riche (buts fantastiques...). Comportements parfois impulsifs pouvant conduire à des situations dangereuses. Développement d'une capacité d'abstraction avec une propension à l'argumentation (débat) : ils refont le monde. C'est une opportunité de les engager dans les débats. L'adolescent met en pratique sa capacité de raisonnement. L'idée est de reconnaître la part de ressemblance et de dissemblance face à l'autre.

→ Sentiment de vulnérabilité ou à l'inverse rien ne peut m'y arriver. D'où des comportements auto-destructeurs. Les adolescents peuvent se considérer comme immortels, ce qui peut les conduire à prendre des gros risques.

#### **Comment gérer la jalousie et les conflits qu'elle entraîne entre les jeunes ?**

→ D'un point de vue psychologique, on est dans cette peur de perdre quelque chose ou l'attention de quelqu'un ou l'amour de quelqu'un. L'enjeu de la jalousie, c'est de se dire par rapport à un autre, de quoi est animé le jeune dans cette peur de perdre quelque chose. Cela rejoint notre condition humaine : on a perdu la condition parfaite que Dieu voulait pour l'homme (péché originel). Cette problématique de la perte peut se jouer autour de la jalousie avec ce que quelqu'un a et que je n'ai

pas. Il faut essayer de montrer que chacun a sa place et de la valeur. Il faut montrer qu'un enfant de plus dans une famille n'a pas modifié l'amour des parents pour chaque enfant.

### **Qu'est-ce que le complexe d'Oedipe ?**

L'enjeu se situe dans le rapport avec les parents. La petite fille est amoureuse de son papa et il faut qu'elle renonce à l'amour qu'elle a pour son papa car il y a sa maman. La maman est vu comme une rivale pour la petite fille. Résolution complexe d'Oedipe = La petite fille, avec l'aide des parents, comprend que Maman n'est plus une rivale car la petite fille ne va pas pouvoir prendre sa place. La différence des générations est très importante. Même situation pour le petit garçon.

Adolescence : Les choses se réactivent inconsciemment. Degré d'anxiété plus important en raison de la maturité de l'adolescent. Très anxiogène de prendre la place de la maman.

### **L'adolescent oublie qu'il est mortel. D'où vient cette sensation ?**

Petite enfance : l'émotion prend plus le pas que la raison. Dans cette illusion, le tout petit se considère comme tout puissant. Il est très important de poser des limites, de l'éduquer pour lui montrer qu'il n'est pas tout puissant. Les parents construisent la raison de l'enfant pour qu'il trouve l'équilibre entre le plaisir et le déplaisir et qu'il s'adapte à la réalité.

Adolescent : élan de retour vers la petite enfance. Montrer qu'il y a des limites et des interdits. Il faut oser poser des limites aux jeunes que l'on encadre au risque de perdre l'estime et la reconnaissance du jeune. Les limites sont structurantes et il faut donc en poser.

### **Situation : Quand un ou deux jeunes (lycéens ici) décident de ne pas venir à la séance, personne ne vient (Groupe Whats'App).**

→ Les jeunes suivent le groupe et ne s'individualisent pas. Typique d'un comportement d'adolescent. Il faut essayer de les réinterroger sur leur motivation concernant l'aumônerie, peut-être de manière individuelle. Il faut essayer de faire participer les jeunes pendant la séance pour qu'ils soient acteurs et aient envie de venir. Ah c'est X qui a préparé cela, on va venir ! Il est aussi possible de leur montrer ce qu'ils perdent en ne venant pas à une séance. Il faut essayer de faire des réunions qui répondent à leurs attentes : il est possible de leur demander leurs attentes, leurs besoins.

### **Question de la culpabilité**

→ Il ne faut pas culpabiliser les jeunes mais il faut leur faire prendre conscience que vous travaillez et donnez de votre temps. A partir du moment où vous proposez quelque chose, ce n'est pas adapté d'avoir que la moitié du groupe. Si que la moitié du groupe est là, c'est déjà cela de pris ! Il faut investir et valoriser l'instant présent. Les jeunes présents pourront bénéficier de ce que vous avez préparé. Il ne faut pas s'attacher qu'aux choses qui ne marchent pas et se réjouir aussi.

### **Environnement numérique**

→ Les jeunes sont hyper-connectés. Les jeunes ont grandi avec cela (zapping, jetable...). Les jeunes passent d'un truc à l'autre. Peut-être qu'il faut mieux faire deux séances d'une heure plutôt qu'une séance de deux heures.

### **Expérience de Taizé**

→ Les jeunes apprennent à vivre dans le silence. Pour la plupart des jeunes, c'est leur première expérience du silence. Le silence est fondamentale dans la relation avec le Seigneur. Trois temps de prière avec les frères avec 8 minutes de silence complet. Parfois il y a 5000 jeunes et le silence règne. Cela montre que le jeune a soif de cette intériorité malgré ce monde connecté.

### **Conclusion**

Triple A pour une relation avec les adolescents :

-Amour = L'animateur doit incarner l'amour de Dieu. Si ton cœur te condamne, Dieu est plus grand que ton cœur.

-Attention = Se mettre à la place du jeune en écoutant ce qu'il a dire. Il ne faut pas chercher une solution immédiate mais faire parler le jeune. Le jeune n'a pas forcément d'espace de parole en famille.

-Autorité = Ne pas avoir peur de perdre l'amour du jeune quand je pose une limite voire en sanction. Planter le décor en vérité sur les questions du bien et du mal. Quand on sait que la force du bien existe, on peut s'en servir, quand on sait que la force du mal existe, on peut s'en défendre. Pour les jeunes, il faut leur donner la conscience de la puissance du bien et du mal. Il faut qu'il soit conscient du danger du mal.

### Règle des 3 C :

-Clarté = On explique clairement le pourquoi des choses

-Cohérence = Pas d'exception sans expliquer

-Consistance

### Comportement versus Personne

Il faut différencier le comportement de la personne. Le comportement peut être déviant mais la personne toute entière n'est pas déviante. Ce que tu as fait n'est pas adapté ou tu es nul est très différent ! Toute parole est lourde et a beaucoup d'impact sur les adolescents.

### Mensonge

Il faut attirer l'attention des jeunes sur le danger de l'enfermement du mensonge. Il faut leur donner quelques armes pour faire face.

### 3 Questions pour creuser

*Si je devais présenter en quelques mots mon atelier, je dirais...*

*Qu'est-ce que j'ai envie de garder de cet atelier ?*

*Et maintenant, à quelles perspectives, questions m'ouvre t-il ?*