

LE MAL DE VIVRE ADOLESCENT

David Le Breton

Le soir, durant le repas, j'ai du mal à contenir mon allégresse, et sens que je pourrais faire un peu n'importe quoi. Par exemple, sauter sur la table, me dresser de toute ma hauteur et leur révéler d'une voix nette ce que j'ai eu l'audace et le courage d'accomplir. Mais à ma joie se mêle de la colère. Car ils continuent à me parler comme avant. Ils n'ont pas perçu que je suis devenu quelqu'un d'autre.

Charles Juliet, *L'Inattendu* (Paris, Gallimard, coll. « Folio », p. 104.)

Le désarroi du passage adolescent

La marge d'autonomie et de création de chaque individu s'est élargie, mais l'usage de la liberté ne se coule pas dans l'évidence. Sans boussole pour orienter le chemin, privé de ressources symboliques, l'individu est livré au désarroi ou à la peur. Et particulièrement le jeune. La sécurité ontologique est mise à mal, elle devient difficile à assumer dans le contexte de nos sociétés qui disqualifient la confiance nécessaire au lien social. À qui se fier dans un monde à ce point marqué d'obsolescence ? La transmission des expériences ne va plus de soi. La fragilité de l'engagement rend difficile toute relation durable, à commencer par la relation matrimoniale. Mais là où la confiance manque, les zones d'imprévisibilité s'étendent, et elles induisent pour les acteurs inquiétude et mobilisation accentuée de leurs ressources personnelles. Or, au plan du lien social, la confiance est aujourd'hui ébranlée, à commencer d'ailleurs par la confiance en soi. Un discours ambiant dénonce

l'hypocrisie politique, économique, sociale, juridique. Les relations sociales sont parfois difficiles, aisément propices aux malentendus, aux tensions. Le ressentiment envahit régulièrement nos sociétés dans des explosions de violence urbaine. Nous sommes de moins en moins ensemble et de plus en plus côte à côte dans un climat de suspicion qui rend difficile le mouvement du lien avec les autres. L'institution de soi ne va pas sans dilemme. Sans confiance, la société est mise à mal et elle incite au repli sur soi (et les siens), aux manœuvres ou aux intérêts particuliers. Pour les jeunes générations, la confiance en l'avenir peine à s'élaborer, souvent même à l'intérieur de leur famille confrontée à des séparations, à des conflits, à des tensions internes. Elle se prolonge dans l'incertitude à l'égard de la formation, et surtout de l'emploi. Les variations innombrables du marché à ce propos, l'importance du chômage des jeunes, le mot d'ordre du recyclage permanent rendent hasardeuses les perspectives de l'entrée dans la vie et la construction de soi dans la durée. « Nous avons basculé dans la période récente vers un individualisme de déliaison ou de désengagement, où l'exigence d'authenticité devient antagoniste de l'inscription dans un collectif. Pour "être soi-même" dans l'ultracontemporain, il faut se garder par devers soi¹ », écrit Marcel Gauchet.

Une majorité des jeunes s'intègrent sans souci à nos sociétés, mais une frange non négligeable peine à donner sens à sa vie et à se projeter sous une forme propice dans son histoire à venir. La traversée de l'adolescence, ou, désormais, de la jeunesse, n'est pas une ligne droite bien balisée, mais plutôt un sentier en ligne brisée avec un sol qui se dérobe parfois sous les pas. L'étymologie du terme « adolescent » renvoie à une notion de croissance, de transformation, d'évolution. Plus que jamais, mais de manière aujourd'hui massive et douloureuse, l'adolescence est une crise d'identité plus ou moins aiguë et durable (Erik Erikson, 1972). Dans le contexte contemporain, pour certains, accéder à soi est une longue épreuve semée d'embûches. Nous sommes passés de la « crise d'adolescence » propre à des sociétés marquées par des traditions relatives, des repères établis où le jeune se posait en s'opposant un temps à sa famille pour prendre son autonomie, à une crise de la jeunesse et de l'entrée dans la vie propre à une société en miettes, où il incombe à l'individu lui-même de décider du sens de sa vie (David Le Breton, 2007).

1. Marcel Gauchet, *La Démocratie contre elle-même*, Paris, Gallimard, 2002, p. 245.

Ce réaménagement symbolique et affectif du sentiment d'identité induit une perturbation du fonctionnement antérieur, une période de turbulences malaisée à vivre pour le jeune et ses parents ; elle se manifeste par un débat intense avec les autres dans une quête éperdue de nouvelles limites, d'un ajustement heureux au monde pour accéder au sentiment de soi. L'adolescence est un moment où les blessures de l'enfance dans la relation aux parents ou aux autres prennent leur pleine mesure. Ce qui couvait jusqu'alors peut jaillir soudain avec violence, la fracture s'ouvre. L'adolescent, comme l'adulte, reste l'héritier de l'enfant qu'il fut. Chaque individu rejoue pour une part au fil de son existence la constellation affective de son enfance. Son histoire personnelle traduit la manière dont il en reconstruit les influences, cède à leur pesanteur ou parvient à les repousser. L'adolescent mal dans sa peau est d'abord dans une souffrance affective ; même si sa condition sociale et culturelle ajoute une dimension propre, il est suspendu entre deux mondes dans une quête de sens et de valeur. Pour le meilleur ou pour le pire, l'enfant ou l'adolescent projette dans ses actions la confiance qu'il éprouve en ses ressources. La « confiance de base » (Erik Erikson, 1972) est acquise dans les premières années de l'existence sur le fond de la qualité de relation nouée avec la mère, et la capacité de celle-ci à répondre à ses demandes sans l'envahir. Elle repose sur une mutualité de leur expérience, et sur le sentiment pour l'enfant que, quoi qu'il arrive, il peut compter sur sa présence et sur celle de ses *significant others*. Elle sollicite pour son établissement un mouvement de reconnaissance et d'affection lui donnant le sentiment d'être porté par le regard et l'attention de ceux qu'il aime, même s'ils ne sont pas toujours à ses côtés. Il en conserve durablement la conviction de la solidité du monde qui l'entoure. Si la fondation de la « confiance de base » s'établit dans les premières années de la vie à travers d'abord l'attachement à la figure maternelle, elle se prolonge malgré la relativisation de la position des parents au fur et à mesure que l'enfant grandit et croise d'autres interlocuteurs qui la nuancent, elle s'élargit au lien social. Elle alimente un espace d'engagement créatif et propice dans le monde susceptible de durer toute la vie. Mais ceux qui manquent de cette reconnaissance entre leur environnement et eux ne cessent de s'écorcher sur une réalité dont ils ne parviennent pas à se convaincre qu'elle leur sera un jour favorable.

L'adolescence est ce moment encore indécis de croissance physique et psychique, mais aussi d'élargissement de la relation aux autres, où

aucun statut n'est pleinement élaboré, tout est possible, une indécision règne. Le jeune accède au droit de voter, de conduire, de se marier ou de vivre en couple, et à d'autres droits encore, mais en même temps il continue à se trouver dans une relation de dépendance matérielle à ses parents, parfois même de dépendance affective. Il n'est plus tout à fait un enfant sans être encore un homme ou une femme. L'adolescence est le temps progressif de la maturation, de la construction des assises d'un sentiment d'identité plus élaboré, une longue phase d'attente et d'incertitude avant d'accéder aux responsabilités de l'âge d'homme. Le provisoire devient un principe d'existence dans la relation amoureuse, le rapport au travail, la relation à la famille avec d'éventuelles périodes d'indépendance, puis le retour chez les parents à défaut d'une autonomie financière suffisante. Nos sociétés connaissent un allongement de la durée de formation, de l'entrée dans une activité professionnelle, souvent à travers une période de chômage, des emplois déqualifiés et transitoires. Les jeunes générations paient un lourd tribut aux conditions économiques. Diplômés ou non, les jeunes accumulent chômage, stages et emplois précaires, et les diplômés sont souvent employés en dessous de leur qualification. Certains jeunes se heurtent durement aux préjugés et sont pénalisés dans leur recherche d'emploi. La situation est d'autant plus pénible à assumer que les jeunes sont en permanence sollicités comme acteurs dans le monde de la consommation, et qu'ils doivent parfois piétiner un long moment avant d'acquérir leur indépendance économique. La volonté de s'affranchir de la tutelle des parents, de s'émanciper pleinement en participant à part entière à l'usage des biens de consommation est contredite par le manque de moyens symboliques et matériels pour accéder pleinement à l'indépendance. Le jeune est loin d'être un enfant, sans pourtant se reconnaître comme adulte à part entière.

Le mal de vivre

Les repères symboliques qui conféraient au jeune le sentiment d'avoir franchi une étape majeure de son cheminement ont perdu leur signification sociale sans autre relais. La première relation sexuelle, le premier amour, le fait de cohabiter, de se marier, d'avoir un enfant, l'obtention d'un diplôme, d'un travail, etc. sont rarement associés à une rupture décisive dans un parcours de vie. La valeur sociale de ces passages s'est

atténuée, ils ne marquent plus la fin de l'adolescence. L'entrée dans la vie s'accompagne d'un flou grandissant.

Devenir adolescent est d'autant plus difficile aujourd'hui que la tâche d'être un individu n'en est pas moins ardue. Les références sociales et culturelles se multiplient et se concurrencent, elles se relativisent les unes les autres, induisent un brouillage, une confusion. Elles ajoutent pour le jeune la difficulté de s'appuyer sur elles pour élaborer une matrice d'identité propice et consistante. Il n'y a plus de fondements assurés et consensuels de l'existence. Pour se constituer comme sujet, le jeune requiert un étayage solide de son rapport au monde pour fonder des assises narcissiques tenant le coup. La production de son existence à partir de ses propres ressources de sens, à travers des modèles contradictoires ou des normes qui n'ont plus de crédibilité, est une entreprise difficile quand on ne dispose guère de matière première pour se construire.

La souffrance est une redéfinition négative de l'existence, elle disloque le sentiment d'identité et soulève un enjeu d'existence. Celle de l'adolescence naît de l'avènement à soi ; elle est rarement nommable, à moins de venir d'un événement traumatique ayant brisé l'existence en un avant et un après (inceste, viol, accident, séparation conflictuelle des parents...), mais souvent le jeune se débat dans un malaise diffus, impossible à cerner. Ce mal de vivre le plonge dans un entre-deux, il reste en souffrance comme on dit d'une lettre n'ayant pas trouvé son destinataire, écartelé entre deux mondes, il ne sait pas ce qu'il cherche et qui lui paraît si proche et si inaccessible. Il s'interroge sans fin sur le sens de sa vie. Il affronte une situation et/ou des affects qui restreignent sa marge de manœuvre sur le monde et altèrent en profondeur son goût de vivre. « Je voudrais être n'importe qui, sauf moi » : cette parole de la jeune Frankie Addams pourrait être reprise par bien des adolescent(e)s². Le jeune se sent menacé dans son intégrité et sa continuité personnelles sans toujours parvenir à identifier les causes de ses blessures. Il peine à trouver une accroche de sens au monde et à se convaincre que son existence mérite qu'il continue.

L'adolescence est le moment où s'établit de manière durable un sentiment d'identité encore malléable pour le jeune qui ne cesse de s'interroger sur ce qu'il est. Emporté par un processus de reconquête de soi, il ignore l'objet de sa recherche, il tente de devenir ce qu'il est, mais c'est cela qui lui est encore le plus étranger. L'évidence du chemin se

2. Carson McCullers, *Frankie Addams*, Paris, Le Livre de poche, 1975, p. 25.

dérobe soudain, surtout si les parents ne sont pas suffisamment contents, disponibles. La souffrance brouille le sentiment d'identité. Le jeune a perdu son centre ou il ne l'a jamais eu, il se sent jeté dans un monde qu'il ne comprend pas, et il échoue à faire la part de ses fantasmes et du réel. S'il ne rencontre pas de limites de sens posées par ses parents ou d'autres importants à ses yeux, afin de les discuter ou de les combattre, il demeure vulnérable. Son propre désarroi s'ajoute à celui qu'il ressent venant des autres à son endroit. Le manque d'interlocuteurs l'empêche de se construire une identité plus solide.

La psychologisation du lien social amène nombre de jeunes à vivre leur souffrance comme un échec personnel. Le désarroi de l'entrée dans la vie est vécu comme un destin, et non comme l'incidence d'une histoire interne meurtrie. Il n'est pas référé aux conditions sociales et culturelles, mais à des insuffisances personnelles. « Les crises sociales ont l'apparence de crises individuelles, et il devient quasi impossible de les appréhender dans leur composante sociale³ », dit Ulrich Beck. Le jeune ne dispose pas toujours aujourd'hui de modèles autour de lui, de médiateurs pour l'aider à surmonter ses difficultés. La famille élargie et proche des générations précédentes a disparu, la précarité du lien matrimonial, les fratries réduites ou l'enfant unique, le manque de disponibilité des parents ne facilitent guère les recours. Le jeune mal dans sa peau est isolé, il s'éprouve comme insuffisant, et non plus comme l'élément d'un ensemble plus vaste.

Les conduites à risque

Les conduites à risque émergent dans un contexte de souffrance où le jeune a le sentiment de ne pas avoir sa place dans le monde. Il se sent mal dans sa famille, ou bien il affronte seul des blessures ignorées par ceux qui lui sont le plus proches ayant balayé ses assises (abus sexuel notamment). Ou bien encore il n'éprouve pas une reconnaissance élémentaire des autres qui lui permettrait de se sentir accueilli, valable, aimé et mieux dans sa peau. Alors il se sent insignifiant, rejeté, méprisé. Les conduites à risque sont le symptôme de cet univers douloureux dans lequel baigne le jeune avec le sentiment qu'il n'en échappera jamais.

3. Ulrich Beck, *La Société du risque. Sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Aubier, 2001, p. 61.

La souffrance d'un enfant ou d'un adolescent est sans commune mesure avec celle d'un homme ou d'une femme. L'adolescent ne dispose pas d'une expérience de vie suffisante pour relativiser ses épreuves personnelles, ses déceptions. Il est livré sans recul à la violence de l'événement : les tensions entre ses parents, leur séparation, l'absence du père, une rupture amoureuse, la mort d'un proche, le sentiment d'être rejeté, une remarque négative... Ces circonstances sont comme un abîme qui s'ouvre sous ses pas. D'où l'évocation courante de la « futilité » des motifs allégués après une tentative de suicide. Mais ce qualificatif est un adultocentrisme, une manière de juger d'en haut, de sa stature d'adulte, avec une distance sur son histoire. Pour l'adolescent, il n'y avait là rien de futile, mais un drame personnel.

Nombre de jeunes s'exposent à la probabilité de se meurtrir, pourtant ces conduites ne sont nullement suicidaires, à de rares exceptions touchant alors ceux n'ayant jamais éprouvé le sentiment d'appartenir au monde. Ce sont des tentatives d'accéder à soi chez un jeune qui ne dispose pas d'un cadre d'existence pouvant lui procurer le sentiment que sa vie a un sens et une valeur. La volonté n'est pas de mourir mais de se dépouiller de la tension qui lui colle à la peau et l'étouffe, une manière d'échapper à l'impuissance en s'agrippant à son corps. Il n'y a jamais de tentatives de suicide chez un jeune mais toujours une tentative de vivre. Ces conduites sur le fil du rasoir sont des moyens justement de ne pas mourir, des chemins de traverse pour se défaire de ses tensions, des rites intimes de contrebande pour tenter de se redéfinir et fabriquer du sens pour pouvoir tenir le coup (David Le Breton, 2007). Le jeune se bat contre le sentiment que le monde n'est pas pour lui.

Pour des raisons liées aux formes de socialisation différenciées des sexes, les filles prennent sur elles, intériorisent leur souffrance et font de leur corps un lieu d'amortissement et de contrôle ; elles se rencontrent surtout dans les tentatives de suicide (mais elles meurent moins que les garçons), les troubles alimentaires, les scarifications, les somatisations, etc. Les garçons extériorisent leur mal de vivre, le projettent sur la place publique à travers des conduites de provocation, de défi, de transgression : suicides, violence, délinquance, incivilités, toxicomanie, alcoolisation, vitesse sur la route, etc. Les filles s'abîment seules, les garçons entraînent parfois les autres avec eux⁴.

4. David Le Breton, *En souffrance. Adolescence et entrée dans la vie*, Paris, Métailié, 2007, p. 61 sq.

Les conduites à risque déclinent une longue quête d'identité quand celle-ci ne s'est pas imposée d'emblée ou qu'elle a été perdue après un drame personnel. Sur le fond d'une impossibilité à trouver des raisons d'être, ce sont des épreuves personnelles que le jeune se donne pour ritualiser le passage à l'âge d'homme ou de femme et mettre en jeu sa légitimité à exister, elles interrogent par corps un monde qui se dérobe à eux. Ce sont des rites privés d'institution de soi, anthropologiques, et nullement pathologiques. Les modes de défense d'un adolescent n'ont pas la gravité de ceux d'un adulte. Dès lors la médicalisation, la psychiatisation, la fixation nosographique peuvent être lourdes de conséquences pour son avenir. Contrairement à des hommes ou à des femmes plus âgés, l'adolescent est encore dans un passage plein de virtualités avec un sentiment d'identité encore inachevée, labile, indécise. D'où les changements surprenants qui affectent son rapport au monde, ses volte-face qui surprennent son entourage, ses engouements vite abandonnés pour d'autres, les différents personnages qu'il essaie avant de les remettre au vestiaire. Le recours aux conduites à risque n'est donc nullement à son âge (sauf rares exceptions) une promesse de pathologie, mais plutôt une forme d'ajustement personnel à une situation de menace pour son identité. Mais dans l'immense majorité des cas elles sont abandonnées au fil du temps quand le jeune commence à mieux se comprendre et à se prendre en main. Et le temps, disait en substance Winnicott, est le premier remède des souffrances adolescentes.

Les conduites à risque sont des rites personnels de passage en ce qu'ils sont individuels, mais simultanément partagés par des milliers d'autres jeunes au même moment. Ces formes de conjuration du mal de vivre sont des défenses en dernière ligne quand les autres modalités d'ajustement au monde ont échoué et que le goût de vivre ne parvient pas à s'établir. Quatre figures anthropologiques les dominent, elles ne sont nullement exclusives, mais se mêlent souvent dans les mêmes comportements : l'ordalie, où il s'agit de jouer son existence contre la mort. Face à un lien social discrédité à ses yeux ou impuissant à le retenir, le jeune tente le tout pour le tout. Ou ça passe ou ça casse. Mais s'il s'en sort, il éprouve souvent (après une tentative de suicide par exemple) le sentiment que malgré tout son existence vaut la peine. Il ressent la puissance de survivre. L'ordalie est finalement une sorte de rite du destin, un rite oraculaire qui répond sur le fait que le temps lui est favorable. Survivre a toujours à voir avec le dépouillement, la renaissance.

Une seconde figure est celle du sacrifice. Il s'agit non plus de jouer le tout pour le tout, comme dans l'ordalie, mais la partie pour le tout. Faire la part du feu, payer le prix de son existence. Ainsi des scarifications où il s'agit de se faire mal pour avoir moins mal, d'apaiser la souffrance par la douleur, le sang qui coule, etc. (David Le Breton, 2003).

Une troisième est une recherche de blancheur, c'est-à-dire d'effacement des contraintes d'identité : ne plus être soi, ne plus avoir à répondre de son nom, de ses responsabilités, etc. Disparaître dans les interstices à l'image des jeunes errants, se dissoudre dans la figure du gourou comme dans l'adhésion à une secte, multiplier ses personnages pour ne plus être soi comme dans certaines dépendances à Internet, ou glisser dans le vide comme dans les pratiques de défonce, quand il s'agit par exemple de boire non pour l'ivresse mais pour le coma.

Une autre figure est celle de l'affrontement, elle renvoie à un corps à corps avec le monde touchant des jeunes écorchés vifs, toujours prêts à répondre par la violence à la moindre adversité, sans distance avec un monde perçu comme une extension problématique de soi⁵.

Par un long corps à corps avec le monde, au risque de mourir, ils cherchent une issue en se cognant douloureusement à ses portes sans pouvoir encore se convaincre d'y entrer. Dans leur immense majorité ils la trouvent souvent après une rencontre décisive avec un objet ou une personne les convaincant de leur valeur personnelle : une rencontre amoureuse, un travail, un engagement esthétique, politique, sportif... D'autres par un soutien psychologique, la présence de travailleurs sociaux, d'enseignants, d'animateurs ou grâce à la patience de leurs proches qui ont su les soutenir ou les supporter lors de leur phase de turbulence. Les voies sont innombrables, mais longtemps elles leur demeuraient cachées. Là où la plupart des jeunes entrent dans la vie avec un sentiment d'évidence, d'autres doivent d'abord se battre pour se convaincre qu'ils ont leur place dans le monde. Ils n'ont pas bénéficié d'emblée d'une reconnaissance, ils ont ressenti (ou cru ressentir) indifférence ou hostilité à leur égard. Les conduites à risque sont les épreuves personnelles qui jaillissent quand l'entourage est en échec à les accueillir dans le monde en leur donnant le sentiment de leur nécessité personnelle (David Le Breton, 2007).

5. Pour un approfondissement de ces notions, je renvoie à David Le Breton, *En souffrance. Adolescence et entrée dans la vie*, Paris, Métailié, 2007.

Bibliographie

BECK ULRICH, *La Société du risque. Sur la voie d'une autre modernité*, Paris, Aubier, 2001.

ERIKSON ERIK, *Adolescence et crise. La quête de l'identité*, Paris, Flammarion, 1972.

GAUCHET MARCEL, *La Démocratie contre elle-même*, Paris, Gallimard, 2002.

LE BRETON DAVID, *En souffrance. Adolescence et entrée dans la vie*, Paris, Métailié, 2007.

LE BRETON DAVID, *La Peau et la trace. Sur les blessures de soi*, Paris, Métailié, 2003.