

L'adolescence

Entretien avec le Docteur Alain BRACONNIER

Psychiatre –Psychanalyste spécialiste de l'enfance et de l'adolescence

Source inconnue

Date inconnue : 200 ?

Qu'est-ce qui caractérise l'adolescence ? Comment la définit-on?

L'adolescence se définit essentiellement par une période de développement de l'être humain succédant à l'enfance et qui débute par les manifestations physiques, physiologiques pubertaires. La fin est plus difficile à préciser, dans la mesure où ce sont souvent des caractéristiques plus psycho-sociales qui déterminent la sortie de l'adolescence.

On a l'habitude de dire que l'adolescence se situe entre 12 et 18 ans ; tout en observant qu'aujourd'hui, l'adolescence peut aller jusqu'à 20 et même 25 ans. On introduit ainsi une notion nouvelle celle de *post-adolescence*. On constate en effet que de plus en plus de jeunes poursuivent leurs études ou restent dépendants du milieu familial.

Il existe une définition psychologique de l'adolescence qui met l'accent sur *un processus de développement*. Dans la très grande majorité des cas ce processus survient aux âges dont je viens de parler.

Notre travail consiste à évaluer si ce processus a eu lieu, au bon moment, quelles en sont les caractéristiques et les empreintes.

Peut-on parler de crise d'adolescence ?

A la fin de l'enfance, période marquée par l'apprentissage scolaire, par une adéquation au contexte familial, période « de latence » succède la période d'adolescence marquée par des comportements nouveaux, bruyants, donnant aux proches du sujet le sentiment qu'il est en crise. Il a des sortes de pics émotionnels aussi bien dans le sens de la joie que de la tristesse, dans le sens de l'angoisse que de la grande sollicitude, qui alternent au cours d'une même journée avec une très grande variabilité d'un sujet à l'autre. Trait dominant l'aspect critique, un peu exacerbé des comportements, donnant le sentiment qu'on n'est plus en relation avec son entourage de façon calme, mais de façon plus passionnée.

Entre désir d'indépendance et besoin de protection

Mais cette crise se caractérise aussi par des processus internes plus profonds, des conflits psychologiques entre le désir de s'autonomiser et en même temps de continuer à être protégé comme on l'était au cours de l'enfance. Certains ont appelé l'adolescence une seconde phase de « séparation-individuation ». La première phase se manifeste au cours de la petite enfance au moment où le sujet commence à acquérir la marche et s'éloigne de ses parents tout en ayant besoin que ses parents continuent à s'occuper de lui. A l'adolescence, apparaît le même phénomène, non plus en terme de comportement physique, mais en terme de sentiment interne traduisant un grand désir d'autonomie, d'indépendance et, en même temps, malgré les apparences, de protection et de dépendance. L'avantage aussi du terme de crise reposait sur la notion de fin (une crise n'est pas éternelle). Il y a une exacerbation puis la crise se résout. C'est pourquoi ce mot crise a été très largement utilisé.

Depuis quelques temps, une remise en cause de ce concept de crise a été opérée et ce, pour deux raisons:

- Première raison, le terme de « crise » assimilait l'adolescence à une période constamment agitée, or elle se déroule sur plusieurs années, il y a des moments tranquilles et des moments d'agitation.

Chez certains, les moments de crise sont plus caractérisés vers 14 – 15 ans (la classe de 4ème par exemple, est souvent un peu problématique). Par ailleurs, le phénomène est plus précoce chez les filles que chez les garçons...

Toute une série de différences individuelles ou culturelles a fait que ce concept de crise, tout en permettant de bien comprendre ce qui se passait, était trop globalisant.

- Deuxième raison : le terme de crise posait un problème à la fois aux parents et aux professionnels de la psychologie: à partir de quand faut-il se soucier d'un adolescent puisqu'ils sont tous en crise ? A partir de quand peut-on dire que la crise pose problème ou pas ? Dès lors, les critères généralement utilisés renvoyaient à la gravité d'un comportement plutôt qu'à ce que l'adolescent vivait profondément. On avait, par exemple, beaucoup de mal à différencier un adolescent en crise d'un adolescent déprimé. Pourquoi ? Parce qu'un adolescent en crise a des moments de cafard. Un adolescent déprimé aussi. Comment différencier les deux?

Un processus structurant

On préfère dorénavant parler de « processus d'adolescence normale » avec ses différentes caractéristiques, qui correspondent à ce qu'on appelait antérieurement la crise, et de « processus d'adolescence pathologique » s'exprimant par les trois grandes difficultés psychologiques de l'adolescent les *dépressions*, les *angoisses excessives*, les *problèmes d'identité*.

Si l'on reprend le terme de « crise », existe-t-il des adolescents qui, en apparence, ne la traversent pas ?

L'intérêt de ce concept de crise était de montrer que cette période au cours de laquelle l'être humain est agité et devient beaucoup plus passionné, était normalement parcourue par chacun. Mais un certain nombre d'adolescents ne semblent manifester aucune de ces caractéristiques. Pour nous, il s'agit plutôt révélateur, soit d'un retard (on voit des adolescents qui manifestent ces signes à 20 ans), soit d'un arrêt du développement, ce qui est plus grave en ce sens qu'il y a un lien avec des problèmes d'enfance (parfois déjà repérés). Les différentes étapes du développement de l'enfance se sont déjà si mal déroulées que l'adolescence ne se produit pas.

Pour revenir aux jeunes chez qui la crise se manifeste tardivement, je vais vous donner un exemple très concret certains adolescents qui sont d'excellents élèves, qui vont, par exemple, entrer en classes préparatoires, ont parfois tellement investi la vie intellectuelle et scolaire qu'ils donnent l'impression que ce fameux processus d'adolescence avec tous ses aléas, toutes ses passions, glisse un peu. Puis, on constate qu'au cours de leurs classes préparatoires et surtout au cours de leur entrée dans les grandes écoles, ils font leur crise d'adolescence, en particulier en 1ère année.

Ce processus est-il nécessaire ?

Ce processus est non seulement nécessaire mais aussi structurant, car il permet justement 1' « individuation » du sujet. Au fond, ce qui caractérise une adolescence réussie, c'est se sentir responsable de soi. Tous les adolescents le désirent, mais la difficulté est que ce désir puisse correspondre au contre-poids qui est d'assumer ses responsabilités. Ce n'est pas si facile parce qu'un adolescent aspire longtemps à être indépendant tout en restant sous la protection de ses parents.

Cette phase est absolument nécessaire. Elle permet au sujet de devenir quelqu'un qui pourra lui-même se prendre en charge et éventuellement prendre en charge ses futurs enfants.

Y-a-t-il des explications psychanalytiques à cette crise et à l'apparition d'un corps sexué ?

D'un point de vue psychanalytique, il y a plusieurs grandes périodes.

- Il y a la période de la toute petite enfance, et du fameux complexe d'Oedipe, phase au cours de laquelle l'enfant découvre la différence des sexes et a des sentiments forts à l'égard de son père et de sa mère. En sachant que ces sentiments vont évoluer. On dit toujours que l'Œdipe, c'est le petit garçon qui aime sa mère et qui est jaloux de son père. Ce n'est pas ça. L'Oedipe comprend deux phases pour les garçons, aimer sa mère, être jaloux de son père, puis aimer son père et s'éloigner un peu de sa mère ; pour les filles c'est l'inverse.

La fin du complexe d'Oedipe se caractérise par le fait que le petit garçon se reconnaît comme garçon, la petite fille comme fille. Parallèlement, ce qu'on appelle le surmoi se construit. Il s'agit de l'instance morale qui fait que, par soi-même, on se limite, on reconnait les interdits.

- Après la phase œdipienne survient la « période de latence » de repos, de développement des capacités qu'on appelle sublimatoires, c'est-à-dire des capacités d'intérêt intellectuel et culturel au cours de laquelle on apprend les grandes opérations mentales que ce soit dans le domaine des mathématiques, du français...
- Enfin, il y a cette période d'adolescence marquée par l'arrivée de la transformation pubertaire, accompagnée évidemment d'une transformation psychique. Le sujet va devoir se reconnaître dans une identité de genre garçon ou fille mais, plus encore, dans une identité sexuée au sens de complément de l'autre sexe.

Il s'agit du stade génital, c'est-à-dire de la période au cours de laquelle le développement de la sexualité, au sens large du terme (intérêts pour la vie sexuelle, et plus généralement pour les autres), se réalise. Alors, émerge la possibilité de vivre avec quelqu'un de l'autre sexe et de procréer.

On parle beaucoup de négation par l'adolescent de son corps. D'une perception de soi pouvant aller jusqu'à la monstruosité. Ce processus est-il systématique ?

La transformation pubertaire n'est pas vécue très explicitement, très consciemment, par tous les adolescents comme une période inquiétante. Ils le déclareront beaucoup plus tard. Au fond, c'est la découverte d'un nouveau monde, du monde étranger qui est son propre corps. Cette transformation physiologique est source d'angoisses et peut raviver des traits de caractères. Nous ne sommes pas égaux devant l'image de soi ; il y a des sujets qui, très tôt, ont plutôt confiance en eux, d'autres moins ou pas du tout. Cela ne veut pas dire que les uns soient plus pathologiques que les autres, mais que, dans une situation où il y a des transformations importantes, ces traits de caractères sont réactivés.

Tous les adolescents, garçons et filles, ont une certaine inquiétude sur cette transformation corporelle. Il n'y a qu'à voir les inquiétudes classiques des filles sur les seins, des garçons sur leur nez ou leur taille. Il y a des petites phobies corporelles qui se traduisent par des préoccupations tournant autour de l'habillement. Le paradoxe consiste parfois à dénier complètement cette transformation c'est-à-dire à prendre des habits, soit extrêmement provocants, soit au contraire complètement indifférenciés.

A l'adolescence, avec l'apparition de la sexualité, que se passe-t-il vis-à-vis du complexe d'Œdipe?

Le complexe d'Œdipe est réactivé au moment de l'adolescence, c'est-à-dire que les questions sur la relation avec l'autre du même sexe (la relation en double, en identification) ou avec l'autre du sexe opposé se reposent par rapport à toutes les transformations corporelles et toute l'émergence de la sexualité. A ce moment-là, le travail de l'adolescent est, en quelque sorte, de compléter la première phase (le complexe d'Oedipe) par une deuxième phase consistant à se reconnaître en tant qu'homme et femme par rapport à l'autre, dans une relation d'amour et de complémentarité.

Comment l'environnement de l'adolescent influe-t-il sur cette évolution ?

Le milieu peut la gêner, paradoxalement en excitant cette phase de l'adolescence. Il est nécessaire que le milieu environnant puisse permettre à l'adolescent un mouvement d'identification et d'idéalisation. Cela pose tout le problème des « parents-copains » ou des parents trop séducteurs à l'égard de leur adolescent. A cette période de la vie, le sujet ne doit pas être trop excité au niveau de ce qui représente ses émois sexuels y compris avec ses parents. Exemple, très concret: les pères ou les enseignants doivent être prudents en ce qui concerne tout ce qui pourrait être pris comme des provocations sexuelles. Dire à sa fille : « t'as de belles fesses » n'est pas une bonne chose. Il en va de même pour une mère qui s'intéresse trop aux petites amies de son fils. Il y a nécessité de préserver un espace intime.

L'adolescence est également caractérisée par la découverte d'un monde tout à fait nouveau par rapport au monde parental celui des gens de son âge. Nous sommes à la période où le risque de cliver le monde familial du monde des amis est important. Les parents et les adultes, plus généralement, ont à éviter l'émergence de ce clivage. Ils doivent parler un peu des amis, tout en n'étant pas intrusif.

C'est sur ce chemin de crête que les parents ont à se promener en essayant d'éviter les deux précipices : celui d'une trop grande intimité avec le monde que l'adolescent essaie de se construire et celui d'un maintien excessif dans le milieu parental.

Existe-t-il des situations pathologiques où le complexe d'Œdipe n'est pas liquidé?

Oui, c'est ce que l'on appelle la névrose au sens classique du terme. Pour les psychanalystes, la principale origine de la névrose repose justement sur la non résolution du complexe d'Oedipe, l'incapacité à en dépasser les deux étapes :

- Celle de type direct caractérisée par l'attachement au parent de l'autre sexe et la rivalité avec celui du même sexe,
- celle de type inversé constituée par l'identification passive au parent du même sexe.

Pourquoi le processus est-il plus précoce chez les filles ?

Dès la petite enfance, il y a une précocité physiologique, et une précocité psychologique. C'est dire que la différence garçon/fille est plus importante qu'on ne le dit. Les psychologues disent même que la différence entre garçon et fille la plus fortement marquée s'observe entre 5 et 10 ans. C'est le moment où l'enfant reconnaît la différence des sexes ; dans les cours de récréation, c'est le moment où les garçons et les filles sont les plus séparés. Alors qu'à l'adolescence il y a ce désir paradoxal de devenir totalement différent et en même temps de se rapprocher.

La période des conduites à risque

A cette période la différence garçon/fille se situe au niveau des comportements les filles ont des comportements ou des modalités d'expression de leurs difficultés, de leurs sentiments beaucoup plus mentalisés, plus fonctionnels. Pour les garçons, c'est plus agi.

La fille donne l'impression d'être plus mûre. En fait elle est plus réfléchie, dès l'âge du bébé, c'est la reine de la communication affective.

Le processus d'adolescence est marqué par les conduites à risques. Que pouvez-vous en dire?

Il faut bien différencier trois types de risques. On n'a peut être pas suffisamment tendance à les distinguer.

- Il y a le risque vital, les conduites qui mettent en jeu la vie du sujet (les accidents de la route sont la première cause de mortalité de l'adolescence, le suicide, la seconde).

- Il y a le risque social. Sans mettre enjeu sa vie physique, on peut mettre en péril sa vie socialement, par des conduites de marginalisation, et comme c'est à un âge où les choses vont vite, (heureusement dans les deux sens), on peut très vite basculer dans une problématique sociale difficilement récupérable : par exemple on peut faire une grosse bêtise, puis se retrouver en prison, alors qu'en fait, c'était un acte isolé.
- Enfin, il existe le risque psycho-pathologique lié aux avatars du processus de développement évoqué plus haut. Ces trois risques ne se confondent pas forcément, ni dans leur repérage, ni dans leur présentation.

Existe-t-il une volonté de défier la mort?

La prise de risque fait partie de la nature humaine, mais elle peut varier avec l'âge. Plus on avance en âge, moins on prend de risques. Elle va également varier avec le caractère : il y a des sujets qui prennent facilement des risques, d'autres plus prudents. L'adolescence est vraiment la période où le sujet prend beaucoup de risques. Il y a là une attitude en relation avec son développement.

C'est l'âge du défi et du tout ou rien. Au fond, qu'est-ce qui permet de prendre, ou de ne pas prendre un risque ? C'est de se représenter de façon suffisamment complète les conséquences de son acte. Or, pour cela il faudrait une représentation du temps. A l'adolescence, on vit beaucoup dans l'immédiateté. En outre, dans le défi il y a quelque chose de l'ordre de l'affirmation.

Les ressorts des conduites à risques sont-ils toujours semblables?

Oui, ce sont toujours les mêmes. Il faut peut être en souligner un, compte tenu de sa gravité possible et de propension à la répétition des conduites à risques, c'est tout ce qui est de l'ordre du masochisme, de la recherche inconsciente de se faire mal. C'est justement chez ces sujets qu'on retrouve des traumatismes de l'enfance soit des séparations nombreuses, soit des situations d'inceste, soit des situations de traumatismes physiques.

Pourtant, l'adolescence est un âge où l'on n'aime pas souffrir, mais pas souffrir consciemment.

Il y a deux types d'affects:

- une vie affective positive : c'est la joie, le plaisir, la surprise
- une vie affective négative : c'est l'angoisse, la colère.

Les adolescents court-circuitent leurs affects négatifs. Un autre ressort de ces conduites à risque et la difficulté à cet âge à prendre son temps, à élaborer, à attendre. La capacité d'attente, de différer est loin d'être la spécificité des adolescents qui ont besoin de décharge physique et psychique.

Cela veut-il dire ne pas supporter ce qu'on est et le sanctionner symboliquement?

Oui, c'est un mécanisme qui est humain, commun à chacun (qui va prendre une forme franchement pathologique dans le cas de la paranoïa) qu'on appelle le mécanisme de projection. Il consiste à attribuer aux autres ce qui est pénible, ce qui est mauvais en vous ou ce qui est culpabilisant. Au fond, c'est la meilleure lutte contre la dépression. La projection, c'est l'inverse de la culpabilité. Quand un adolescent est agressif à l'égard de ses parents, si ses parents renforcent trop l'image qu'il est vraiment un « sale gamin » ça ne va faire qu'aggraver la situation.

Plus généralement, quelle attitude les parents doivent-ils adopter?

Premier conseil : ils doivent être adultes, être vrais, être eux-mêmes. Il ne faut pas que les adolescents aient le sentiment que leur adolescence bouscule, malmène excessivement les parents. Même si parfois il est difficile d'être calme, ou de garder certaines distances, ou de ne pas se mettre en colère, il faut que les parents puissent donner le sentiment qu'ils ne sont pas bouleversés ou angoissés à chaque attaque des adolescents, parce que l'adolescent teste ses limites et ce, sur les gens les plus proches : ses parents.

Apprendre à négocier

Les parents doivent éviter, dès la moindre attaque, de s'effondrer car il n'y aurait plus de référent. En même temps, il faut que l'adolescent ait la possibilité de s'accrocher avec ses parents. Il faut apaiser, pratiquer la vérité, ne pas se défilier par rapport à ce qu'on est, à ses responsabilités, il faut négocier. Le grand conseil que je donne aux parents d'adolescent, c'est d'apprendre à négocier ce qui apprendra à l'adolescent lui-même la négociation : lui qui veut tout, tout de suite, tout le temps. Enfin, il faut se rappeler que l'adolescence ne dure qu'un temps, qu'il y a des points et des moments plus difficiles que d'autres ; ne pratiquer ni l'indifférence, ni le rejet total, tout en restant adulte pour proposer à l'adolescent des capacités identificatoires.

Deuxième conseil : l'adolescent a une fragilité narcissique, il n'est pas sûr de lui et ce n'est pas parce qu'il montre des attitudes de prestance qu'il est sûr de lui. Au contraire, il est sujet à une fragilité de l'image de soi, une incertitude sur ses qualités, ses compétences. Les parents doivent y être sensibles. Je donne toujours cet exemple de l'adolescent qui vous apporte une bonne note quand il était enfant, on le félicitait. A son âge, plutôt que de le féliciter, il faut lui dire «tu dois être drôlement content »

Aujourd'hui, existe-t-il des particularités propres à la jeunesse et aux modes de vie actuels ?

La jeunesse actuelle est plus responsable, plus mature que celle des années passées au sens qu'elle a une meilleure représentation des réalités de son époque. L'illustration concrète étant l'angoisse de l'avenir.

Les jeunes sont aujourd'hui beaucoup mieux informés, sur tout.

Par ailleurs, on est aujourd'hui confronté à une jeunesse qui se coupe en deux:

- une majorité assez homogène,
- une jeunesse très marginalisée.

Ces marginalisés vous échappent-ils complètement?

Oui pour ceux qui échappent à tout. Ceux-là n'ont pas la représentation de leur santé comme celle des autres de leur classe d'âge et nous avons peu de moyens de les toucher.

Avez-vous un point important à souligner?

Oui. Il est déterminant de ne pas passer à côté d'une réelle dépression de l'adolescence dont les signes d'alerte peuvent être un effondrement scolaire, un changement brusque et persistant d'attitude à l'égard des parents, des douleurs physiques, de l'insomnie et signe le plus caractéristique, un désintérêt pour ce qui faisait le plus plaisir au sujet.

Les dépressions de l'adolescent existent, ne sont pas forcément graves mais ne pas les prendre en compte, peut retentir sur l'avenir de l'adolescent en entravant sa scolarité, et, ce qui est plus grave, l'entraîner dans un cercle vicieux pouvant le conduire au suicide.