

Les contradictions de l'adolescence

PHILIPPE JEAMMET

L'ADOLESCENCE est la réponse de la société à ce phénomène physiologique qu'est la puberté. Les sociétés ont toujours eu peur de ce moment riche en potentialités, mais aussi plein de risques. Aussi l'ont-elles fortement encadré à travers des rites d'initiation qui comprennent une certaine violence aussi bien dans la coupure avec le monde de l'enfance que dans l'intégration au monde des adultes. Ces rites supposent des épreuves douloureuses, parfois mortelles, et qui laissent des traces corporelles, comme s'il fallait concrétiser la rupture et l'intégration au prix d'une marque mnémotechnique. Nous n'avons plus guère de rites d'initiation, mais ce passage de l'enfance à l'adolescence reste un facteur de violences potentielles qui s'illustrent chez certains adolescents – une minorité cependant – par des troubles de comportement, des violences retournées contre eux-mêmes ou contre les autres. Comment comprendre cette violence ? Comment la prévenir ? A partir de quand s'en inquiéter ?

Psychiatre, psychanalyste, le professeur Philippe Jeammet a notamment dirigé le service de psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte à l'Institut Montsouris à Paris

Quarante ans de pratique clinique m'ont mis en relation avec des adolescents dont les difficultés sont une sorte de miroir grossissant permettant de voir ce que nous voyons moins bien quand tout va bien. Ce qui est frappant, c'est qu'à contraintes ou à risques similaires, les destins des adolescents peuvent être différents. Certains vont transformer leur vulnérabilité en force créatrice, alors que d'autres vont faire de cette même vulnérabilité une tentation d'autodestruction parfois définitive. Ce basculement dans le sens de la créativité ou de la destruction dépend beaucoup de la qualité des rencontres qu'ils vont faire dans leur entourage. Plus les difficultés sont intérieures, plus les réponses de l'environnement extérieur sont importantes. Elles viennent compenser la sécurité de base que l'adolescent n'a pas eue. Plus on est en insécurité, plus on devient dépendant de son environnement; et c'est avec cet environnement qu'il va falloir trouver la bonne distance pour rendre tolérable ce dont l'adolescent a besoin.

De l'enfance à l'adolescence

L'adolescence est un âge de la vie qui semble s'étirer de plus en plus dans le temps. On y entre de plus en plus tôt (on parle des « préados » pour les 8-12 ans), et on en sort de plus en plus tard (on parle d'« adulescents » pour les plus de 18 ans). Cet allongement de l'adolescence est la rançon de la liberté au sein de notre société; cette liberté va mettre à l'épreuve les ressources dont nous disposons. Plus le cadre extérieur est rigide – voire écrasant ou désespérant –, plus il conditionne les réponses: il est subi, mais en même temps porteur. Dans un contexte de plus grande liberté, où il n'y a plus de consensus contraignant sur ce que l'on attend de quelqu'un, l'adolescent va devoir trouver les réponses à l'intérieur de lui-même. C'est le propre de la puberté que d'induire une nécessaire prise de distance par rapport aux objets d'attachement de l'enfance. Quand l'adolescent devient apte à la procréation, il faut organiser un partage des territoires, car il y a une menace de désorganisation du groupe. C'est tout le sens des rites. Mais cette nécessité demeure, car l'adolescent, par la sexualisation de son corps, ne peut plus être en situation de demeurer dans le même type de relation avec ses parents; il doit davantage se tourner vers l'extérieur. D'où la parole biblique: « Tu quitteras ton père et ta mère. » Ce départ du

toit familial est une seconde chance, l'occasion d'une nouvelle naissance, non pas à la vie mais à soi-même. L'adolescent va devoir faire ses preuves et évaluer les ressources dont il dispose: ce qu'il a dans le ventre et ce qu'il a dans la tête. Encore une fois, plus il se sentira en insécurité, plus il aura besoin de recevoir des adultes la force qui lui manque, et plus il ressentira ce besoin comme une menace de son désir d'autonomie. Nous sommes là au cœur de la problématique humaine, au delà même de l'adolescence, car une contradiction surgit à tous les âges de la vie: pour être soi, il faut se nourrir des autres et être différent d'eux. Comment être différent si l'on n'est que la reproduction des autres? Le danger de la relation unique à un être humain est celui d'une relation comme en clonage. Plus l'identité et le sentiment de sécurité sont menacés, moins on peut recevoir ce dont, au fond, on aurait besoin pour se nourrir et se fortifier, et plus ce besoin affamé de l'autre est perçu comme un pouvoir donné à l'autre sur soi. D'où les conduites d'opposition de l'adolescent, de la bouderie à l'agression directe, comme autant d'attitudes qui manifestent la recherche de nouvelles distances vis-à-vis des personnes qu'il a investies. En s'opposant, il n'est pas seul, il s'assure un minimum d'échange, en même tant qu'il se rassure sur sa différence, puisqu'il n'est jamais d'accord. Mais si, dans ces conduites d'opposition, l'adolescent n'acquiert pas ce qui le valorise et n'éprouve pas sa capacité à se passer d'appui, il déclenche un engrenage pathogène: « Plus j'ai besoin de l'autre, moins je peux recevoir de lui; moins je reçois de lui, plus je souffre et m'enferme. »

La crise de légitimité de l'éducatif

Il existe une forte analogie entre la problématique liée à la liberté et la mise à l'épreuve des ressources de son héritage. L'adolescent a-t-il bien intériorisé son héritage, ou se sent-il paniqué dès qu'il sort du cocon de l'enfance et se confronte à la nécessité d'apporter des réponses à ses propres désirs et angoisses? C'est une problématique que la société libérale provoque aussi chez les adultes: non pas qu'ils seraient restés adolescents, mais parce que la société les « adolescentise ». Nous ne disposons plus de consensus assez solide sur les valeurs. Aussi le besoin de changements ou d'extravagances pour exister devient-il un mode d'être très sollicité. De nom-

breux adultes, n'ayant plus de supports, doivent trouver en eux-mêmes des réponses éducatives pour leurs enfants. Ils sont très démunis. L'argument d'autorité – « C'est comme cela parce que c'est comme cela » – n'est plus valable; il y a une crise de légitimité de l'autorité. Cette crise de légitimité renforce le flottement identitaire, mais ce flottement intérieur renforce la crise de l'éducatif. Nous sommes pris dans un engrenage sur trois générations, entre la seconde moitié du xx^e siècle et ce début du xxi^e.

La légitimité de l'éducatif est mise en cause, sans que ce soit pour autant une démission. Les parents sont même beaucoup plus concernés qu'ils ne l'étaient autrefois, quand, d'une certaine façon, la machine tournait toute seule. L'éducation des enfants préoccupe les parents au point qu'ils se posent beaucoup trop de questions et qu'ils ont perdu une forme de spontanéité. Le temps qu'ils prennent à réfléchir sur l'éducation... leur adolescent est déjà devenu adulte! Les « psy » ont un terrain d'observation de la société très privilégié: en vingt ans, j'ai vu nombre de parents, tous milieux sociaux confondus, pas du tout démissionnaires, très préoccupés de l'éducation des enfants, mais ne pouvant même plus imposer ne serait-ce qu'une consultation à un enfant qui les inquiète. Ils savent pourtant que leur enfant va mal. Quand je leur dis: « Mais voulez-vous que votre enfant soit mal? » Ils me répondent: « Non, mais il ne veut pas venir vous voir, et si je le force, je vais perdre sa confiance. Et si je perds sa confiance, je serai inquiet parce qu'il fera n'importe quoi. Je préfère attendre de le convaincre de venir. » Cela peut aller jusqu'au refus d'imposer des traitements, avec des cas paroxystiques comme ceux de l'anorexie mentale dont je m'occupe. Je rencontre des parents qui refusent d'imposer des soins et qui laissent leur fille mourir, non parce qu'ils veulent sa mort, mais parce qu'ils veulent dire à leur enfant: « Sache au moins, dans ton malheur, que tes parents ne t'ont jamais abandonnée. » En revanche, ils n'imposeront pas les soins nécessaires: par exemple, la nourriture ou bien des consultations auprès de médecins! Ce phénomène est nouveau, et n'a rien d'exceptionnel. A des niveaux plus courants, les parents constatent que leur enfant ne travaille plus, qu'il prend du « hash » ou qu'il se scarifie. Ils perçoivent la souffrance de leur adolescent, sans comprendre qu'ils ont à charge de donner à cette souffrance une réponse d'adulte. Il y a une

compassion devant la souffrance corrélative à une délégitimation de toute position éducative. Les parents sont prêts à reconnaître la souffrance de leur ado, mais ils ne sentent pas de légitimité pour y faire face.

Les « psy » sont en partie responsables de cette situation, parce qu'ils ont largement contribué à disqualifier l'éducatif au profit du tout-comprendre. C'était leur rôle, à une époque où les règles éducatives avaient une certaine consistance. Il était alors nécessaire que le psy intervienne en tiers pour dire à l'adolescent : « Je t'écoute et t'aide à relativiser ces règles. » Maintenant, nous sommes dans la situation où tout le monde a écouté l'adolescent ; donc, l'écoute du psy n'apporte plus rien de nouveau. L'adolescent n'a plus besoin de se confier, il se confie à tout le monde. Il n'y a plus cette révélation d'un adulte qui est à son écoute – ce qui représentait une dimension à la fois sécurisante et d'ouverture pour sortir un adolescent de l'impasse. Maintenant, l'adolescent reste prisonnier de ses contradictions : ce n'est pas qu'on lui interdise de faire des choses, c'est qu'il ne sait pas quoi faire. Du moins est-ce vrai pour une minorité d'adolescents, car la majorité se porte plutôt bien : les ados aujourd'hui sont plus sûrs d'eux-mêmes, plus ouverts.

Nous prenons conscience que l'amour et l'écoute ne suffisent pas pour que l'enfant grandisse bien, en raison de ce paradoxe humain : l'apport de l'autre peut être vécu comme une violence à laquelle l'adolescent va s'opposer. On voit cela de façon caricaturale avec les mères seules, qui ne peuvent s'appuyer sur la présence d'un tiers et qui sont dans des relations de dévouement énorme vis-à-vis de leur enfant. Elles ne se rendent pas compte que ce dernier se trouve dans une sorte de confusion sans limite différenciatrice. L'adolescent va échapper à ce qu'il vit comme le pouvoir de sa mère sur lui et qui le pénètre au point de lui « prendre la tête », avec des expressions très fortes et très justes, du type : « Tu me soûles, tu me gaves ! » Car si la tête est prise, l'adolescent n'est plus lui-même. Et la tête est prise parce qu'elle est d'abord « ouverte », et que l'adolescent est en attente. C'est cette attente par rapport à l'autre qui donne à ce dernier le pouvoir terrible de « prendre la tête ».

Faire face aux attentes contradictoires

L'adolescent ressent le pouvoir intrusif de l'autre et cherche à y échapper par des conduites d'opposition et d'attaque, en se faisant du mal. Car, tout ce qui fait plaisir dans la relation d'échange avec la mère devient une source de confusion. L'ado, en se faisant mal, cherche à se réapproprier son identité: « Ma souffrance est à moi, mes scarifications sont à moi. » C'est une façon de reprendre doublement le contrôle, parce que le regard douloureux, étonné et même le plus réprobateur des adultes à leur endroit, les rassure sur leur différence et en même temps les assure de l'intérêt qu'on leur porte. Les adolescents sont dans une attente paradoxale vis-à-vis des adultes: plus ils ont envie que leurs parents s'occupent d'eux, moins ils le supportent... C'est là tout le drame de l'adolescent, et non pas tant le fait qu'il ait un comportement pulsionnel particulier. Ce qui produit une tension intérieure, c'est d'être aux prises avec des contradictions. Il n'y a pas pire violence pour l'adolescent, mais aussi pour l'adulte, que d'être aux prises avec des désirs contradictoires – tout simplement parce qu'il n'y a pas d'issue. L'adolescent échappe à la paralysie et redevient actif en se faisant du mal. Vouloir un plaisir partagé, c'est accepter d'entrer dans une relation de dépendance, se confronter à l'immensité des attentes et à leur caractère contradictoire.

Face à ces attentes contradictoires de l'adolescent, les parents sont déroutés, et pris eux-mêmes dans la contradiction entre ne pas lâcher leur enfant, continuer à le protéger, et la prise de conscience qu'il faut qu'il grandisse et se dirige vers l'extérieur sans avoir peur. Comment préparer l'adolescent à aller vers le monde extérieur sans l'abandonner ?

Sans aucun doute, le rôle de parent change à l'adolescence, mais il se prépare avant. Dans de nombreux entretiens avec les adolescents, ceux-ci rétorquent souvent: « Mon père est intervenu, mais c'est trop tard. » Il ne faut pas les écouter, ce n'est jamais trop tard. Cependant, il est vrai que le rôle de parent ne commence pas à l'adolescence. Vouloir poser des règles à l'adolescence quand on ne l'a jamais fait auparavant, c'est très difficile. Car, à l'adolescence, il faudrait qu'il y ait déjà une intériorisation de règles posées durant l'enfance et qui peuvent alors être mises à l'épreuve. Si les parents commencent à poser des règles à l'adolescence, c'est vécu comme une intrusion, une aliénation, car l'adolescent cherche justement à se dégager de leur influence.

Les règles sont assez simples pour sortir un adolescent de ses impasses et répondre à ses attentes contradictoires. La relation amoureuse en est un assez bon exemple. Nous refusons d'aimer non pas parce que nous sommes indifférents, mais parce que nous redoutons la dépendance. Et les personnes les plus insécurisées vont fuir parce que la relation amoureuse éveille des besoins affectifs, des besoins de proximité, qui vont les paniquer – car elles redoutent les débordements : « J'ai peur de dépendre, parce que j'ai peur de perdre l'autre ; et, d'une certaine façon, je prévient la déception de la séparation en la provoquant moi-même. » D'où l'importance de l'apprentissage de la séparation durant l'enfance. C'est pour l'enfant une possibilité d'exister en dehors du regard des parents et de ressentir les ressources dont il dispose, de les exploiter, de les exprimer. Alors, il ne sent plus sa dépendance comme quelque chose de douloureux et il est capable d'attendre, de différer la satisfaction de ses besoins. L'exemple paradigmatique est celui de l'enfant de deux ans qui se cramponne à sa mère : cet enfant n'aime pas plus ou moins sa mère que celui qui va jouer ou dormir tout seul, mais il a peur. Ce n'est pas l'amour qui fait la force de l'agrippement, c'est la menace. Se cramponner, c'est ressentir non pas du plaisir, mais de la menace. Le plaisir se partage dans la confiance. Aller bien, ce n'est pas se cramponner à l'autre, c'est avoir la liberté d'aller et de venir. Le cramponnement permet de repérer une peur fondamentale : peur de perdre l'autre, d'être abandonné et débordé par ses émotions. Cette peur gâche le plaisir de la relation avec les personnes auxquelles nous sommes pourtant très attachés.

La bonne mère ne s'installe pas alors dans la compassion ; elle ne dit pas à l'enfant : « Mon pauvre petit, tu souffres, tu as peur, comme je te comprends ! Et d'ailleurs, si tu savais comme le monde est mauvais ! » La mère compassionnelle est pourtant dans l'air du temps, et toute la société est en train de devenir compassionnelle. Du coup, l'enfant ne se sent bien que lorsqu'il est sous la protection de sa mère. Mais cela n'a qu'un temps. La bonne mère devrait dire : « Je sais que tu as peur, mais tu n'as pas de raison d'avoir peur. Tu as les ressources pour te débrouiller tout seul dans le monde. Moi, je le sais en tant qu'adulte, je suis garant de quelque chose que tu ne peux savoir. » Or, les adultes ne veulent plus se porter garants de rien. Bien sûr, nous ne sommes jamais certains que le monde ne va pas s'effondrer demain ; mais

l'important, c'est de pouvoir témoigner que, tant qu'il y a de la vie, il vaut la peine de vivre. Si la mère n'est pas capable de témoigner de cela toute seule, il faut des référents adultes extérieurs qui témoignent, par leur existence, de l'intérêt de la vie, indépendamment des souffrances et des déceptions inévitables. Cette confiance des adultes aide l'enfant à aller vers le monde extérieur de façon plus sereine. C'est elle qui va le conduire dans son lit, puis à la crèche, sans encombre. Il va peut-être pleurer au début, mais le jour où il va prendre du plaisir à la crèche, ce sera un réel bénéfice : il aura le plaisir de sa mère, le plaisir de la crèche, le plaisir d'avoir trouvé des ressources en lui-même. Alors, il devient libre.

Les comportements à risques

La confiance de l'adolescent dépend beaucoup des expériences de sécurité qu'il a connues étant enfant. En cela, l'adolescence est un moment révélateur. Tant qu'il y a la protection parentale, on ne s'en rend pas compte. Avec la puberté va se marquer une différence considérable. L'enfant qui est resté cramponné à sa mère ne peut pas maintenir ce lien à l'adolescence. La violence de la puberté vient de ce que, d'un coup, le corps change. A l'âge de raison, à l'apogée de nos capacités cognitives et réflexives, le corps nous échappe d'une certaine manière, nous explose entre les mains. Ceux qui sont le plus en insécurité vivent ces changements comme une menace. Leur angoisse va se fixer sur certaines modifications : le nez, les oreilles, les pieds, comme quelque chose qui leur échappe et sur lequel ils veulent reprendre le contrôle, la maîtrise – alors que l'on est incapable de contrôler ce type de métamorphose. C'est ce qui fait de l'adolescent un philosophe en puissance. Il se pose de nombreuses questions : « Qu'est-ce que je peux choisir dans la vie ? Qu'est-ce qui m'appartient ? Sur quoi puis-je agir ? » Ce corps qui échappe à l'adolescent lui rappelle ce qu'il n'a pas choisi : il n'a pas choisi ses parents, il n'a pas choisi d'être un garçon ou une fille, d'être petit ou grand, beau ou laid, il n'a pas choisi de naître dans tel milieu social.

Si l'adolescent a des comptes à régler avec son héritage, il peut tendre vers des extrêmes, afin de se différencier et d'affirmer ce qui lui appartient en propre, « son choix ». Si l'excès est créatif, dans le travail ou dans le sport, c'est, à

terme, valorisant. En revanche, s'il est destructeur, l'adolescent va devenir de plus en plus dépendant de son environnement et tendre à la provocation pour être remarqué. Il est rare que l'on dise à un adolescent : « C'est très joli cette tenue gothique ou ce piercing, ça te met en valeur, ça fait ressortir tes yeux. » Le piercing, ce n'est pas forcément un choix, comme le prétendent les adolescents : « Je fais comme je veux, c'est mon choix. » Or, ce n'est pas un choix, ce n'est pas un plaisir ; c'est un coup de poing envoyé à la figure des adultes : « Je suis vu, pas vu dans le plaisir partagé, mais vu dans l'inquiétude que je crée chez les autres. Ma propre inquiétude, je la fais vivre aux autres. »

Il faudrait que les adultes acceptent de répondre à ces adolescents tentés par la provocation et par la destruction : « Tu es trop précieux pour que j'accepte que tu t'abîmes » ; ou : « Tu as trop de valeur pour que tu deviennes ton propre bourreau. Donc, je ne suis pas d'accord pour que tu abîmes ton corps ou que tu ne travailles plus à l'école. Bien sûr, viendra un jour où tu seras totalement seul pour te débrouiller. Aujourd'hui, nous faisons un compromis. Tu tiens compte de nous, comme nous tenons compte de toi. Il faut que tu te donnes les moyens de développer au maximum tes potentialités. On t'embête peut-être, mais on sait que ça en vaut la peine. » Si les parents n'ont plus de répondant, ils ont aussi la solution de prendre un peu de distance à l'égard de leur adolescent.

C'est pour cette raison que je suis un défenseur acharné de l'internat. Les parents le vivent souvent plus mal que les adolescents, car ils le prennent comme un échec ou une forme d'abandon – surtout lorsqu'ils conservent eux-mêmes un très mauvais souvenir de l'internat : il est vrai que c'était peut-être dur, mais, à présent, ils peuvent avoir une vie plutôt pleine ! Les parents ne souhaitent pas que leurs enfants vivent des choses dures, alors que c'est une fierté de pouvoir traverser certaines épreuves. Il y a une dureté de l'internat qui aide à quitter l'enfance, parce qu'on ne se fait plus dorloter. Mais l'adolescent peut s'appuyer sur le groupe des pairs ; et les règles du groupe ne sont pas focalisées sur lui seul – ce qui les rend beaucoup plus acceptables que lorsqu'elles sont posées par la personne dont il est affectivement dépendant, la mère ou le père.

Le sens de l'épreuve, la fierté d'être soi

L'être humain est un être de valeur. Il découvre sa valeur par l'épreuve de ses capacités. Il cherche en miroir ce qui fait sa propre valeur, et d'abord dans le regard de ceux qu'il aime. Personne ne peut se passer de cette interrogation fondamentale pour sa vie: « Qu'est-ce que je vaudrais ? » – qui rejoint la question de la fierté. Tous, nous avons besoin de nous sentir une valeur. Ne pas croire à sa propre valeur est très destructeur. Si je perds le sentiment de ma valeur personnelle, je suis confronté à une forme d'impuissance.

Ensuite, il devient très difficile de résister à la tentation de s'enfermer dans le malheur. Rendre tout dérisoire devient une prévention de la déception. Tout comportement destructeur est un moyen de protéger le narcissisme, très proche de la défense du territoire chez l'animal. Cela provoque des réactions primaires: le territoire humain n'est pas seulement géographique, il est dans l'idée que l'on se fait de soi et que l'on imagine que les autres se font de nous. « Tu ne me regardes pas, tu me méprises ! » ; ou bien : « Pourquoi me regardes-tu ? Qu'a-t-elle, ma tête ? », pensent et disent souvent les adolescents en quête éperdue de reconnaissance. L'entourage a la tâche, souvent ingrate, de trouver avec eux la bonne distance, car leur équilibre est tout autant menacé par le manque d'intérêt que par le trop-plein d'attention.

Un sujet dévalorisé est comme un animal blessé. Il est envahi par des émotions d'une violence extrême et peut trouver refuge dans la destruction ou l'autodestruction. Face au narcissisme blessé, une réponse est toujours possible pour ne pas s'effondrer, ne pas en mourir, c'est de détruire – les autres et soi-même. Si vous n'allez pas aux examens, si vous ne travaillez pas, vous êtes sûr du résultat. Si vous vous mettez au travail, vous n'êtes pas sûr du résultat. Plus vous êtes vulnérable, plus cette incertitude est intolérable. Les individus fragiles ont besoin d'être supportés par les valeurs de l'environnement et des rencontres de qualité, afin de compenser leur insécurité et devenir créatifs.



La peur commande toute conduite destructrice. La destruction peut devenir ensuite une tentation, mais elle n'est jamais un choix. Elle est une défense par rapport à un sentiment de

menace. Dans une société contraignante, avec de nombreuses restrictions sexuelles, la psychanalyse a voulu faire du désir le grand moteur. Une société libérale montre que la liberté et le désir sont de grandes richesses, mais aussi de grandes menaces pour le narcissisme. C'est aux adultes de dire aux adolescents, sous la forme d'une règle qui n'est pas liberticide: « On ne se fait pas de mal, on se respecte, et on respecte les autres. » Tout ce qui nourrit et épanouit le sujet en soin du corps et de l'esprit doit être valorisé. La transmission de nos savoirs, c'est la plus belle création de l'homme. Bien sûr, la transmission peut être elle-même bénéfique ou perverse. Tout peut se pervertir, parce que l'homme, contrairement à l'animal, a le choix. Le comportement destructeur, c'est la tentation du narcissisme blessé. Dès le primaire, dans la cour de récréation, on apprend le respect de soi. Les ados sont comme des enfants carencés: ils se tapent la tête contre les murs de la société pour se sentir exister et être reconnus. Lorsqu'ils détruisent dans les banlieues ou quand ils se détruisent, ce n'est pas qu'ils n'aiment pas la société ou qu'ils ne s'aiment pas eux-mêmes, c'est qu'ils voudraient tant, au contraire, réussir, tant être bien. N'étant pas certains de réussir, ils préfèrent détruire ou se faire du mal. Dans la destruction ou l'autodestruction, ils sont leur propre maître. Alors que la réussite d'une vie est toujours plus aléatoire. C'est ce risque de vivre que doivent encourager les adultes. Le risque de vivre, en dépit des échecs et des souffrances inévitables.

P^R PHILIPPE JEAMMET

Propos recueillis par
NATHALIE SARTHOU-LAJUS