

**Patrick-Ange RAOULT**  
***Guérir de ses blessures adolescentes***  
***Devenir adulte***  
Éditions Eyrolles, 2007, 170 p.

Patrick-Ange RAOULT est psychologue clinicien et psychomotricien. Docteur en psychologie et maître de conférences, il enseigne à l'université Grenoble 1 Joseph Fourier (IUFM de Chambéry et Grenoble) en psychopathologie, de l'enfance à l'âge adulte. Il est l'auteur de diverses publications et a dirigé des ouvrages spécialisés.

## RÉSUMÉ

Alors que nous nous pensons installés dans une vie d'adulte éloignée de notre adolescence, celle-ci nous rattrape, rejaillissant en nous par le biais d'adolescents que nous côtoyons, qui nous posent des questions dérangementantes et nous renvoient en pleine figure nos doutes et nos incertitudes. Ce discours adolescent, empreint d'illusions ou, au contraire, de certitudes catégoriques, réactive chez l'adulte des scènes et des émotions que nous croyions avoir définitivement occultées.

Le souvenir de ce qui a eu lieu au cours de notre propre adolescence est alors réanimé : notre relation à l'autre, notre place dans la famille, dans la société, l'importance des conséquences d'une rencontre, le défi de la transgression, notre sentiment de puissance devant un monde qui semblait devoir être conquis, mais également les conflits, leur violence, l'ennui, le sentiment de vide de l'existence...

Dès lors, deux interrogations fondamentales surgissent : **celle qui nous fait nous demander ce que nous avons fait de notre adolescence et son corollaire, ce que notre adolescence a fait de nous.**

L'expérience de l'adolescence est donc toujours douloureuse puisqu'elle ne cesse de remettre en question les adultes que nous sommes devenus. Car nous sommes constitués de failles creusées au cours de celle-ci, failles qui pèseront tout au long de notre vie, conditionneront tous nos choix (scolaires, professionnels, amoureux, éducatifs...) et notre capacité à affirmer notre identité. Or, nous ne pouvons pas « rejouer la partie » et cette influence laisse souvent un goût amer d'inachevé.

### **Une adolescence perpétuelle...**

La crise de l'adolescence ne semble, à la plupart, qu'un cap que l'on franchit un jour ou l'autre. Or, cela n'est pas toujours le cas.

**En effet, les dépendances affectives nouées lors de l'adolescence demeurent un poids parfois insurmontable dans une vie d'adulte.**

La recherche de l'indépendance est le propre de l'être humain. Toutefois, certains qui ont cru l'acquérir éprouvent un profond sentiment d'échec. Par exemple Audrey, 30 ans, femme soi-disant indépendante, mais qui se sent « décalée » dans sa vie personnelle comme dans son environnement professionnel. En fait, l'origine de son mal-être est à chercher dans son histoire familiale : départ prématuré du foyer en raison de conflits parentaux, déni de ses parents face à sa maladie invalidante, violence de l'un de ses frères aînés qui se sent investi d'une mission parentale. Le poids du silence, l'impossibilité de se révolter et la perception d'insécurité d'Audrey ont contribué à développer, une fois adulte, des sentiments d'injustice, d'abandon et

d'inégalité. Les stratégies qu'elle a pourtant mises en place pour se défendre, n'ont jamais fonctionné : l'on ne peut en effet construire de véritables relations d'échange avec autrui, quand on vit uniquement à l'aide de faux-semblants parce que l'on fuit la réalité de son adolescence.

Même si l'on croit avoir échappé à la dépendance parentale, l'on peut tomber dans une autre forme de dépendance affective, parfois plus importante encore : la **dépendance conjugale**. C'est le cas de José, qui reproche à son épouse, Anne, la dépendance de celle-ci à sa propre famille (et donc une recherche d'indépendance vis-à-vis de lui-même). Auparavant, tant qu'elle ne travaillait pas et qu'elle était éloignée de sa famille, il avait une emprise sur elle. Désormais, la relation s'est inversée et il se sent délaissé, Anne ne s'investissant plus dans une vraie relation de couple et ne s'intéressant qu'à sa famille, en particulier à son père, malade. Il ne se voit donc que comme un substitut du père de sa femme, celle-ci étant incapable de dépasser sa dépendance à l'égard de sa famille. Il s'agit là d'une impasse relationnelle : José et Anne s'étaient connus à l'adolescence et s'étaient éloignés de leurs familles respectives, pensant ainsi prendre leur indépendance ; or la dépendance familiale n'a pas été dépassée et la relation de couple s'est construite sur un leurre, engendrant perte progressive de toute communication au sein du couple, souffrance et sentiment d'inutilité pour José.

Cette relation, basée sur la volonté d'échapper à l'emprise familiale, peut même conduire à la **violence**. Tony et Léa, qui se sont rencontrés à l'adolescence, ont le même vécu affectif : carence paternelle, mère psychologiquement absente. Leur histoire se fonde alors sur la réparation de leur passé, mais d'une manière différente : Léa craint d'être abandonnée et fait preuve d'une jalousie démesurée tout en séduisant d'autres hommes pour s'assurer de la consistance de leur relation ; Tony essaie d'apaiser les conflits mais culpabilise. En provoquant la rupture et en désignant Tony comme responsable, Léa maîtrise donc le « jeu », jusqu'au jour où Tony, poussé à bout par un sentiment d'injustice, lève la main sur elle. Le manque d'un modèle paternel et la dépendance à une figure maternelle absente l'ont conduit à un sentiment d'impuissance face à la fragilité de Léa, et le renvoi mutuel d'images anciennes ont détruit leur couple.

Ces **attentes impossibles à combler** sont souvent méconnues et déséquilibrent parfois violemment les relations de couple. Manuelle admirait éperdument Daniel, mais celui-ci s'en servait pour la soumettre. Quand Manuelle s'est séparée de lui, il a vécu cette rupture comme une trahison. En effet, il n'existait qu'à travers le regard que Manuelle portait sur lui et qui comblait son insécurité intérieure ; quant à Manuelle, elle compensait ainsi son propre manque d'estime dû à des carences affectives.

Mais **comment prendre de la distance avec ses propres parents** quand l'un d'eux se conduit comme un « tyran domestique » et que son autorité parasite toujours nos décisions d'adultes ? Julie a vécu cette emprise d'un père despotique, orientant ses enfants vers des cursus qu'il avait décidés pour eux. Elle seule a choisi une autre voie, mais se sent découragée, voire résignée à l'échec, et les relations avec son père sont tendues. Les autres enfants qui ont suivi les conseils paternels manquent eux aussi de confiance en eux. Alors, que faire entre acceptation passive et sacrificielle et rébellion irréalisable ? Une véritable autonomie est impossible, tant la dépendance aux exigences paternelles demeure lourde...

D'autant que le **risque de répétition**, d'une génération à l'autre, est important. Ainsi, Françoise connaît des difficultés avec sa fille adolescente. Ne se sentant pas soutenue par son époux, elle vit en état d'insécurité constante, et s'est construit un « cocon » essentiellement centré sur ses enfants. Or ceux-ci ont grandi et cherchent leur autonomie. L'anxiété permanente de Françoise qui les perçoit comme des éternels bébés suscite bien sûr des conflits, notamment avec sa fille qui réagit de façon agressive et qu'elle accuse d'ingratitude. L'explication de l'attitude de Françoise est à chercher dans les relations qu'elle a eues avec sa propre mère, peu affectueuse : adolescente, elle s'est sentie abandonnée, et les disputes entre ses parents lui ont laissé en outre un souvenir terrifiant.

L'erreur est donc double : l'on ne peut réparer les failles de son adolescence en imposant à ses enfants ce que l'on n'a pas reçu soi-même ; l'on ne peut pas davantage en exiger une reconnaissance. De fait, la fille de Françoise est décidée à rompre avec la dépendance maternelle et refuse de répondre à ses attentes qui proviennent d'une **adolescence inachevée**.

### **Mais cette séparation psychique est-elle possible ?**

De nombreux symptômes sont les signes de conduites de dépendance. Si l'on n'a pas pu (ou su) s'opposer à celle-ci lors de l'adolescence, une séparation peut avoir des conséquences dramatiques chez l'adulte.

L'exemple d'Isabelle et de sa fille Floriane est significatif. Isabelle a été une adolescente peu épanouie, soumise à la loi du père. Son mariage avec le père de Floriane l'avait rendue relativement heureuse mais le brusque décès de celui-ci l'a laissée amputée d'une partie d'elle-même. Elle n'a pu opérer un véritable travail de deuil, faute de figure paternelle à laquelle se raccrocher. À cause des soins qu'elle a également dû prodiguer à sa grand-mère jusqu'à sa mort, elle associe ces deux corps en décomposition (celui de son mari et celui de sa grand-mère) qui la hantent. Son époux n'était pourtant pas un homme idéal mais sa disparition nourrit à la fois un sentiment de haine pour l'avoir « abandonnée » et un sentiment de culpabilité. Fortement dépressive, elle transmet à Floriane cette angoisse. S'identifiant à l'image maternelle, cette dernière se voit alors désignée comme dépositaire de sa douleur et de son anxiété, sa mère alternant menaces de suicide et d'abandon. Comment pourrait-elle donc se construire ? Car **faire d'un adolescent la représentation, le remède ou parfois même la cause d'une souffrance** est peut-être un défouloir pour le parent, mais **mutile la future vie d'adulte d'un enfant**. Le travail de séparation est dès lors compromis et l'adolescent, pris dans cette dépendance, risque de ne pouvoir à son tour affronter les situations de rupture qui jalonnent sa vie future.

Bien évidemment, le poids des dépendances familiales, des représentations inconsistantes ou non fiables du père ou de la mère ne peuvent conduire à une distanciation nécessaire. **D'où l'expression de nombreuses manifestations dépressives.**

Pourquoi un couple qui s'est formé à l'adolescence est conduit inévitablement à la rupture ? Éliane et Marc ont tissé un lien amoureux alors qu'ils étaient très jeunes. Éliane a séduit Marc par sa gaieté et son insouciance ; elle-même a été touchée par l'apparence rebelle et l'émotivité de Marc. Pourtant, devenus parents de deux filles, leur amour se délite : Éliane se complaît dans un lien de dépendance tout en aspirant à une autonomie ; Marc devient de plus en plus rigide et tente d'imposer des normes de plus en plus strictes. L'une noie sa dépression dans un comportement festif effréné afin de fuir l'espace familial, l'autre se renferme sur lui-même pour éviter d'affronter sa propre dépression. Faisant l'objet d'un enjeu, les enfants sont sommées de choisir entre leur père et leur mère, et ne sortiront pas indemnes de leurs disputes incessantes. La raison de cet échec est à chercher dans une structuration psychique similaire : tous deux ont souffert d'un manque paternel et maternel et n'ont pu se détacher de leurs histoires familiales respectives. Leur couple s'est ainsi construit sur une demande de figure de substitution, mais au lieu de réparer ces manques, **ils ont reproduit le même drame familial** et, à leur tour, font revivre cette histoire à leurs enfants.

Ce **phénomène de répétition** a lieu dans de nombreux autres cas. Xavière par exemple n'a eu comme compagnons que des hommes qui se sont révélés violents et alcooliques. Lorsqu'elle est allée consulter un psychologue, elle s'est aperçue qu'elle reproduisait la relation qu'elle avait eue avec son père, lui-même violent et alcoolique, pour lequel elle éprouvait cependant une grande tendresse. D'autres encore, comme Nadia qui a quitté très tôt le domicile familial, croient guérir de leurs blessures adolescentes en se mariant, puis en ayant un enfant auquel elle confère le rôle d'« allié » face à la déception de la vie conjugale. Or cette dépression est bien antérieure : elle provient d'une adolescence que l'on ne « solde » pas avec des « cataplasmes »...

Une blessure mal (ou non) refermée en fin d'adolescence peut également conduire à une autre forme de dépression : **la mésestime de soi et la peur du regard d'autrui**. Mais c'est une fois adulte que cette dépendance à l'opinion des autres surgit. Une jeune femme comme Maïté se plaint ainsi d'un sentiment d'abandon, de dévalorisation, de manque d'affirmation de soi. L'origine de ce malaise est à chercher, une fois encore, dans le vécu adolescent : une mère trop anxieuse, un père trop inquiet et peu autoritaire... Cette phobie du désamour, même si elle ne s'exprime qu'à l'âge adulte, s'ancre toujours dans le passé.

**Peut-on en mourir ?** Oui, hélas. Gérard a vécu le divorce de ses parents comme une trahison et a particulièrement été affecté par une scène durant laquelle son père suppliait sa mère de ne pas le quitter. Maladivement jaloux, il a effectué plusieurs tentatives de suicide, dont une, spectaculaire, devant l'une de ses compagnes. Il craint, comme son père l'a vécu, que ses amies ne le trahissent et il reproduit la posture du père, ressentie comme une déchéance. Ne pouvant formuler sa colère face à une rupture, il se jette alors dans une position sacrificielle. Cela a aussi été le cas de Preston qui semblait être un jeune homme convivial et dynamique. Au moment d'une rupture amoureuse, il a eu l'impression d'être absent de lui-même et s'est déféstré. À l'origine de ce geste que lui-même ne s'explique pas, c'est un manque de la figure maternelle que l'on retrouve, souvent doublée d'un deuil jamais fait. L'adulte a eu beau donner le change un certain temps, l'enfant puis l'adolescent qu'il était n'a pas pu acquérir une « épaisseur psychique » qui l'aurait rendu capable d'affronter la perte de l'être aimé.

L'**angoisse** et la **dépressivité** participent de ces mêmes facteurs. Quand, à une période de notre vie, nous ruminons des épisodes passés, quand nous nous sentons comme vidés de toute substance, une perte durant l'adolescence en est souvent la cause. Maxime a d'abord vécu le décès de sa mère à douze ans, puis celui de son père et de ses grands-parents qui l'ont élevé, sans pouvoir exprimer ce manque. Que s'est-il passé à l'âge adulte, quand les relations avec son épouse (par ailleurs son chef hiérarchique plus âgée que lui) se sont dégradées ? La sensation d'être étranger à lui-même, le sentiment d'une profonde carence sont remontés en lui. Sa vie de couple s'était construite sur un leurre, la croyance en une réponse qu'il n'avait pas pu trouver au cours de son adolescence.

Ainsi, ce qui n'a pas pu se construire durant l'adolescence revient sous forme dramatique dans la vie d'adulte : dépressions, tentatives de suicide, conduites à risques...

Au-delà de ces facteurs dépressifs, une autre particularité entre en ligne de compte : une **vision négative de soi révélant une profonde fragilité narcissique**.

Le rapport de détestation que l'on entretient avec son corps est l'une des expressions de la difficulté à s'aimer. Stéphane est un adulte anxieux, persuadé qu'une partie de son corps (en l'occurrence ses bras) n'est pas normale. Cette perception déformée du corps (appelée **dysmorphophobie**) obsède bien des adultes : lors de l'adolescence, le miroir est en effet un « compagnon ambivalent » qui renvoie une image qui n'est pas toujours celle que l'on souhaiterait, et cette insatisfaction perdure parfois à l'âge adulte. Stéphane compare cette partie de son corps qu'il hait à celle des autres, et étend cette comparaison aux domaines affectif, amical, social, professionnel. Il vit donc sous le regard d'autrui qu'il suppose malveillant et tout devient l'occasion d'une autodévalorisation permanente, l'engageant à des rapports de force. Très mal dans sa peau, souffrant d'un manque de confiance, il a même eu des idées suicidaires. Sa dysmorphophobie est apparue à la fin de l'adolescence après quelques réflexions désobligeantes. Durant cette même période, il a en outre mal vécu la découverte de la sexualité. Sa mère, très dépendante de son père, ne lui a prodigué aucun geste tendre ; il n'a reçu de son père, un homme froid et distant, que des remarques négatives. Or, quand il se regarde dans une glace, la ressemblance physique avec son père lui paraît évidente. Tout son mal-être actuel provient ainsi de cette haine du père qu'il n'a pas pu verbaliser à l'époque et explique la haine de son propre corps. Laurent vit également de grandes difficultés relationnelles et un sentiment d'échec permanent. Lorsqu'il se regarde dans un miroir il se trouve laid, ne reconnaît pas cette image et éprouve le sentiment d'être étranger à lui-même. Une fois de plus, Laurent ne s'est pas débarrassé d'un passé douloureux : orphelin de mère à trois ans, il a été confié par son père à ses grands-parents puis à sa seconde femme, guère aimante, et qui ne s'est occupée de lui que pour formuler des interdictions.

Les **addictions**, quelles que soient leurs formes (alcool, drogues, jeu, sexe), expriment également cette fragilité identitaire. L'objet ou le produit de substitution procure le sentiment de combler ses failles narcissiques et semble, par l'euphorie qu'il assure, être un palliatif des carences affectives et permet de nier un temps sa souffrance. Mais la dépendance qu'il suscite ne peut conduire qu'à l'autodestruction. L'alcool, par exemple, lève les inhibitions, autorise les

transgressions et de l'identification à un groupe de pairs sous couvert de convivialité. Mais certains, comme Michel, continuent de boire seuls car l'ivresse a une fonction « autothérapeutique » : l'on s'absente de soi-même, le poids de sa tristesse intérieure s'éloigne... Michel a commencé à se droguer à l'adolescence avec du trichloréthylène pour se mettre en état second. Il fait le lien entre ses conduites addictives avec le comportement de rejet de sa mère, la mort d'une de ses sœurs avant sa propre naissance, la honte de l'alcoolisme de son père, l'angoisse de perdre sa mère vieillissante. Ces sentiments ambivalents n'ont pas été entendus à l'adolescence et sa souffrance l'a empêché de mener son adolescence à terme.

Il est possible toutefois de se délivrer de ses addictions. La prise de conscience de ce qui a déclenché celles-ci suffit parfois à arrêter toute prise de drogue. Ainsi, Albert qui a été incapable de reprendre l'entreprise familiale après l'accident de son père s'est réfugié dans la drogue. Un seul entretien avec un psychologue lui a fait comprendre la raison de cet échec : l'identification ratée à son père. Il a arrêté immédiatement ses conduites addictives et a renoué le dialogue avec les siens. D'autres, en revanche, demeurent dans le déni : Georges refuse d'accepter le fait qu'il est alcoolique. Pourtant, lui aussi a vécu un drame à l'adolescence : sa mère est décédée alors qu'il avait quatorze ans et son père a toujours fait preuve de dureté à son égard.

**De la fragilité à la violence**, il n'y a parfois qu'un pas. Faute d'une image positive de soi, face à un sentiment d'inexistence et d'inutilité, certains passent à l'acte. Au début de son adolescence, Charles a cru vivre le décès de sa mère d'accueil, chez qui il avait été placé dès la naissance, comme une libération. Pourtant, juste après, les actes transgressifs (rixes, toxicomanie, alcoolisme aigu) ont commencé, traduisant souffrance, sentiment d'abandon, haine. Devenu un marginal craint par les autres, hanté par la mort, il finit par commettre une tentative de meurtre sans motif apparent. C'est en hôpital psychiatrique qu'il prendra conscience que la violence qui l'habite et l'insensibilité dont il fait preuve ne sont qu'une armure dissimulant une grande angoisse intérieure et un sentiment de culpabilité dus à la mort de sa mère. Son errance et sa violence étaient une défense : elles niaient un deuil inacceptable, et sa révolte était une manifestation de la crainte du rejet.

C'est l'incapacité à exprimer cette angoisse sourdement tapie au fond de soi qui conduit au seul acte possible : la violence, qu'elle s'exerce contre soi-même ou contre les autres. N'ayant pu dépasser les incertitudes de l'adolescence, des personnalités instables et en manque d'identité se sont installées. Qu'ils soient un agent de sécurité comme Régis, marié, père d'un enfant, et pourtant homosexuel et voleur, ou un caïd de banlieue comme Manu incapable de sortir seul, leurs pulsions inavouables ou leur sentiment de toute-puissance est le signe d'un sentiment d'échec et d'inutilité. « Adolescents en suspens », ils demeurent étrangers à eux-mêmes.

Mais **que signifie être adolescent aujourd'hui** ? Défini comme le passage de l'état d'enfant, dépendant et immature, à l'état d'adulte, responsable et autonome, le temps de l'adolescence a vu ses repères déplacés en fonction des mutations sociales des dernières années, comme en témoigne la multiplicité des néologismes : « post-adolescents », « adulescents »... C'est ainsi que l'on voit des femmes comme Virginie, la quarantaine, fuir toute contrainte professionnelle et ne s'occuper de sa grande fille que pour faire du shopping ou s'amuser avec elle. Cette éternelle adolescente a toujours besoin des autres, mais elle n'a jamais pu nouer des liens affectifs pérennes ; elle n'a jamais su assumer son rôle de mère, mais elle guette avec inquiétude les signes du temps sur son corps et son visage. En un mot, elle vit dans une insécurité permanente, propre à l'adolescence. José, un autre « adulte » qui avait brillamment commencé sa carrière, décide de rejeter toutes les normes sociales après un accident professionnel qui l'a laissé totalement désarmé. La vie (certes indépendante mais peu valorisante) qu'il a désormais adoptée et dont il revendique la liberté sur un mode transgressif et anarchisant n'est-elle pas un refus de la réalité, un caprice d'adolescent ?

Au cours de sa vie d'adulte, chacun peut être amené à revenir sur son enfance et/ou son adolescence. Pour certains, des problèmes occultés, des identités inachevées resurgissent de plein fouet occasionnant souffrance et conduites à risques. D'autres s'installent dans un temps qui

ne devait être qu'un temps de transition, édifiant définitivement leur existence sur cette incomplétude.

### **De l'enfant à l'adulte, en passant par l'adolescent...**

L'adolescence, se caractérisant par la discontinuité et la rupture, est un chemin complexe vers l'âge adulte car il exige à la fois acceptation de la perte de la sécurité de l'enfance et recherche d'un nouvel équilibre. Dès lors, les tensions, les conflits, des sentiments de solitude et d'anxiété sont inévitables, mais ils participent de la construction de l'identité. La comparaison de l'adolescent, en train de muer (physiquement, affectivement, cognitivement, moralement...) avec une chrysalide est à cet égard particulièrement bienvenue.

Mais ne traverse-t-on pas d'autres crises que la crise dite « d'adolescence » au cours de son existence ? Et celles-ci ne font-elles pas simplement remonter à la surface les problèmes du passé ?

### **Le processus de séparation psychique et le détachement de la dépendance sont à l'œuvre dès que l'on se met à grandir.**

Mais parfois ce **travail de séparabilité** n'a lieu que très tard, au cœur de la vie d'adulte et s'avère douloureux. Par exemple, Annie, quadragénaire récemment divorcée, ne se résigne pas à s'éloigner de son mari ni de son fils de dix-neuf ans. Petite dernière de la fratrie, elle a été élevée dans la discipline et n'a jamais pu exprimer un sentiment de rébellion. S'en étant toujours remise aux autres, tant dans le domaine familial que professionnel, elle ne cache pas la crainte que lui inspire la perte forcée de sa dépendance ni la peur de sa solitude future.

Pourtant, le processus de séparation est déjà à l'œuvre dès les premiers temps de l'existence. Il se rejoue à l'adolescence et n'est pas sans conséquences sur la vie affective future de l'adulte. Certes, la relation quasi fusionnelle que l'on a avec un tout-petit éloigne toute idée de désunion, mais la capacité du parent à se projeter dans celle-ci, même avant la naissance de l'enfant, constitue un enjeu majeur. **L'enfant se construit selon le désir parental qui le porte**, affirmant progressivement son propre désir qui le rendra autonome. Or un désir de maternité ou de paternité traduit le désir d'un enfant rêvé, fantasmatique, exprimant ce que nous avons vécu nous-mêmes avec nos propres parents et la distance (ou l'impossibilité de cette distance) vis-à-vis d'eux. C'est interroger le rapport que nous avons avec eux, et cette interrogation sur ce que nous incarnerons en tant que parents s'établit à l'adolescence. Si Christelle confie à sa mère son bébé âgé de quelques semaines, c'est « pour qu'elle en ait tout le bonheur », dit-elle. Christelle a eu une adolescente mouvementée, elle se juge comme une fille insatisfaisante et pense que sa fille sera pour elle une source de tourments comme elle l'a été pour sa mère. La petite fille est à ses yeux un bébé qui remplacera, pour sa mère, la « mauvaise » fille qu'elle a été.

Afin de construire son propre destin, **l'enfant doit donc se dégager du désir exclusif de son père ou de sa mère**. Il ne doit pas représenter leur seul objet d'amour, il n'est pas là pour être leur complice, comme ces filles dont les mères s'enorgueillissent d'être prises pour leurs sœurs. Comment un enfant pourrait-il devenir parent à son tour si ses propres parents n'ont pas clairement accepté la fonction parentale, si leur désir d'enfant n'a pas été conçu par un couple réellement fondateur, imaginant son enfant comme dissocié de la vie conjugale ? La plupart des adolescents arrivent à mettre de côté ce qui « ne les regarde pas » ; d'autres, en revanche, porteront le fardeau des angoisses et des drames qui sont ceux de leurs parents, les remettront peut-être en scène plus tard en tant que parents, et reproduiront ce qui n'a pu être dépassé durant l'adolescence.

La **construction d'un lien positif** débute dès la naissance de l'enfant. Le comportement de la mère à l'égard de son bébé conditionne son éveil. Un échange affectif et émotionnel riche, basé dès les premiers mois sur les interactions corporelles (jeux, paroles, rires, gestes tendres...) incitera l'enfant à un travail de séparation indispensable et à une prise de conscience de son propre corps. Celui-ci deviendra ainsi sa propriété, et non celle de sa mère. L'enfant perçoit en effet tous les états affectifs de sa mère, et cette dernière comprend (ou non) combien la qualité

d'un lien favorisant l'émergence d'un espace psychique propre à l'enfant est important. D'où la difficulté de devenir mère...

Mais tous **les ratés de cette période de la vie risquent de peser lourd à l'adolescence**, et peuvent entraver la capacité à rencontrer l'autre. C'est le cas de Christopher, un adolescent de quatorze, qui ne supporte aucun geste amoureux de la part de son amie auquel il est pourtant très attaché. Son histoire révèle rapidement que ses parents, en particulier sa mère, n'ont jamais manifesté le moindre geste de tendresse. L'adolescence est ainsi le rappel de ces rapports : c'est un manque initial qui se manifeste dans le comportement de Christopher.

Il est tout autant **difficile d'être parent**. La demande de l'adolescent (allant du « je fais ce que je veux » à « vous ne vous intéressez pas à moi ») désigne les parents comme ayant éternellement tort. Le dépassement de cette crise exige une réponse adaptée des parents, à travers son acceptation et une forme de pondération. Si cette réponse n'est pas ajustée à la demande de l'adolescent, celui-ci risque de ne pas assumer sa future position d'adulte... et de parent !

Comment alors, pour un adolescent, **trouver la bonne distance** qui permet la séparation ? Souvent, il s'identifie à un pair, en tombe parfois éperdument amoureux. En fait, ces relations mythifiées sont le signe d'une déficience maternelle à assumer une fonction rassurante. En idéalisant les relations avec son petit ami, Liana a manifesté ainsi son impossibilité de remettre en cause ses rapports avec sa mère : « Lui, au moins, il me comprend. » Elle n'a pu faire la différence entre ce qui se passait dans son for intérieur et la réalité extérieure.

La **construction d'un espace psychique personnel s'opère à partir de ce qui nous a été transmis**. Le nourrisson tend à être débordé par ses affects que le contact des bras (maternels ou paternels) et les paroles rassurantes parviendront à apaiser. Cette relation sécurisante est progressivement intériorisée et ce qu'il reçoit de l'autre lui permet de se créer une « enveloppe psychique » qui rend possible la maîtrise de ses émotions, la distinction de ce qui vient de lui et de ce qui vient d'autrui, et l'appropriation de son propre corps. Si cette enveloppe psychique n'est pas (ou est mal) constituée, le bébé ne sait pas délimiter ce qui vient de lui ou ce qui lui est extérieur, si ce qu'il éprouve est à lui ou à l'autre, et des confusions d'identité s'installent.

En raison des changements physiques et de l'abandon de l'enfance, **l'adolescence est la période où la construction de cette enveloppe est remise en question**. Une nouvelle identité psychique et sociale s'élabore, et les interrogations sur ce que l'on est, sur son histoire, sur sa place reviennent. Bien sûr, si le lien initial a été raté, la fragilité qui s'est établie à cette époque rend l'adolescent particulièrement vulnérable : les ruptures et les échecs ravivent alors ces blessures de l'âme. Cependant, le réaménagement des liens à autrui, avec tout ce que cela comporte comme conflits, est une étape nécessaire pour accéder à la séparation et à l'autonomie. Si ce travail échoue, les souffrances perdureront au cours de la vie d'adulte.

Si la fonction maternelle est largement évoquée dans le processus de séparation, **le père joue un rôle tout autant primordial** dans ce même processus. Se reconnaître aussi comme l'enfant du père permet de s'en détacher pour construire son existence et acquérir son autonomie. La fonction paternelle ne doit donc pas être dévaluée : c'est elle qui instaure une distance dans la relation mère-enfant. Cette fonction est avant tout symbolique : peu importe qu'il soit absent ou décédé, s'il est reconnu par la mère comme la figure de l'autorité rappelant que l'enfant ne peut pas être tout-puissant et que son désir est limité par cette autorité. La deuxième fonction du père c'est de représenter la figure d'un idéal, une figure indestructible que l'enfant érige sur le modèle de tel ou tel héros : l'enfant prend ainsi conscience de ses propres limites et manques par rapport à ce père rêvé. Enfin, le père est évidemment le père réel, le père éducateur, celui qui s'impose et agit dans la vie quotidienne, instaure des règles et des limites.

À l'adolescence, la question de la fonction paternelle devient cruciale. Cette dernière permet à l'adolescent de trouver ses repères dans sa confrontation avec quelqu'un qui le recadre dans les normes sociales, d'accéder à son propre désir, et finalise le travail de séparation. Cette quête du père peut s'opérer à travers la provocation, la transgression ou la fascination qu'exercent des personnes médiatisées. Si cette fonction n'est pas assurée, l'adolescent est dans l'impossibilité de s'appuyer sur une figure paternelle, éprouve des difficultés à affirmer ses choix et à bâtir des

projets, a du mal à s'adapter aux règles sociales. Sa vie d'adulte et sa future position paternelle sont alors fortement compromises.

### **Comment se construit une image de soi et à qui s'identifie-t-on ?**

Outre les carences dans les relations initiales et l'impossibilité de trouver un étayage auprès de la figure du père, **des non-dits et des mensonges familiaux entravent la fondation d'une identité propre**. Lorsque, dans une famille, un événement tragique est occulté et passé sous silence, cette mise au fin fond du tombeau familial empêche tout travail de deuil. Or les effets émotionnels peuvent être critiques : les relations familiales sont transformées, la vie psychologique de certains membres est bouleversée et ce qui a été tenu secret se transmet implicitement de génération en génération. John, un jeune homme qui a découvert par hasard un lourd secret familial, aurait préféré n'en rien savoir. Sans réelle explication de la part de ses parents ni de ses grands-parents qui sont dans l'impossibilité de verbaliser le drame qu'ils ont vécu, il s'interdit de penser ces révélations. Or ce refus de se souvenir provoque systématiquement chez lui des trous de mémoire terrifiants lors de chaque examen universitaire. D'autres prennent en charge la souffrance d'un parent dont ils sont affectivement très proches et dont ils perçoivent plus ou moins confusément le malaise dû à un secret caché. Ainsi, Denis a des conduites à risques apparemment injustifiées. De son côté, son père, habituellement serein, se montre particulièrement anxieux lors de chaque départ en vacances. En fait, le père avait caché à toute sa famille qu'un terrible accident de la route avait coûté la vie à sa première femme et à ses enfants lors d'un départ en vacances précisément. Certes, il a refait sa vie, mais tout nouveau départ réveille chez lui angoisse et sentiment de culpabilité que l'adolescent discerne et met en scène sans en être vraiment conscient par des comportements à risques, qui ont fini par pousser son père à révéler son drame. Toute blessure secrète, tout traumatisme caché impriment sa trace, peut se réactiver, se transmettre inconsciemment et entraver la vie psychique de l'enfant.

Un secret non révélé ou un deuil non effectué sapent la capacité à penser l'autre comme absent et augmentent la dépendance psychique à son égard. En effet, pour accéder à l'autonomie, il faut accepter son absence, tout en nous appropriant ce qu'il nous lègue : il s'agit du **processus d'introjection** qui nous permet de nous détacher de l'autre, de développer notre appréhension du monde et notre propre construction. En revanche, le **processus d'incorporation** ne nous autorise pas à accomplir cette démarche : l'on accueille un secret, un interdit ou un acte honteux, sans discernement, l'on en devient malgré soi le dépositaire, et l'on se trouve dans l'impossibilité de se libérer de cette relation. Certains reproduisent ainsi des violences sexuelles dont ils ont été victimes dans leur enfance, violences qu'ils ont incorporées sans pouvoir les nommer. De même, un deuil qui n'a pas été accompli antérieurement reste tapi au fond de soi comme un événement imaginaire et est soudain réactivé à l'occasion d'un autre deuil. Alors que le processus d'introjection est long, compliqué, mais produit des effets réels, le processus d'incorporation est immédiat, fantasmatique, mais les scènes peuvent ressurgir brutalement en fonction des circonstances.

L'adolescent n'a dès lors que trois choix. Soit **il subit**, enfouit le secret ou le phénomène traumatique au fond de lui et entre en souffrance ; mais sa capacité à développer son identité et à devenir adulte sera limitée. Soit **il met en scène** ces non-dits en installant des troubles du comportement ou des troubles psychiques destinés à interpeller l'adulte ; mais ceux-ci ne sont pas forcément décryptés. Soit **il révèle**, ce qui entraîne parfois de violents conflits familiaux, mais lui permet de se dégager du secret et entrer sans son poids dans la vie d'adulte. Si cette levée du secret est un échec, il répétera ce drame et le transmettra éventuellement à ses enfants.

Nous construisons donc notre identité au contact des autres **et les identifications à autrui** sont toujours à l'œuvre dans cette construction. Nous nous imprégnons de ceux qui représentent affectivement des personnes importantes, nous les imitons, nous devenons progressivement ce que nous sommes grâce à cette pluralité. La première phase de cette construction s'opère à travers la demande du petit enfant et le désir de la mère : la demande de l'enfant s'effectue afin de répondre au désir de demande de la mère qui se sent destinataire de tout appel de son bébé. La demande des parents est narcissique, la demande de l'enfant est une demande d'amour.



Autrement dit, le sentiment d'être de ce dernier réside dans le fait d'être ce que sa mère désire. La relation amoureuse de l'adolescence ne signifie pas autre chose : **je suis ce que désire l'autre**, et la question « est-ce que tu m'aimes ? » pose la question « suis-je celui ou celle que tu attends ? », pose tout simplement la question de sa place dans le désir de l'autre. Si cette attente n'est pas dépassée dans un amour plus adulte, la déception s'installe : comment être conforme au désir de l'autre, comment ajuster les attentes mutuelles ? Si elle n'est pas acceptée, la réalité des différences finit par avoir raison des passions les plus intenses. Après ce sentiment d'identification au désir de l'autre, c'est **le désir de possession de l'autre** qui peut détruire un couple. Ce désir se traduit à l'adolescence par l'attachement à des objets (photos, cadeaux, vêtements, etc.) palliant l'absence de l'autre et nous rattachant à lui. Mais si la crainte de la perte est trop vive, ces objets ne suffisent pas et l'on entre alors dans les excès de la jalousie ou du fétichisme. Tout l'enjeu d'un amour durable réside dans le fait de ne plus considérer l'autre comme sa possession, mais comme un être distinct avec lequel les échanges sont équilibrés.

L'on se construit également parfois **en s'appropriant des postures, des gestes, des expressions** de personnes, disparues ou non, avec lesquelles nous entretenons des relations affectives fortes. Ces identifications sont souvent remises en question par l'adolescent en quête d'autres repères et d'une image de soi plus personnelle. Il n'est cependant pas rare qu'après cette nécessaire phase de désidentification partielle, l'ancien adolescent devenu adulte adopte de nouveau les codes de son milieu familial. L'adolescence est ainsi la période durant laquelle on est particulièrement sensible au regard des autres sur son corps. Du coup, **l'adolescent est préoccupé par son image**, s'en trouve toujours insatisfait car il ne la juge pas conforme à celle qu'il voudrait transmettre de soi. La fin de l'adolescence clôt généralement cette « passion narcissique ». Toutefois, certains adultes ne parviennent pas à s'en détacher (et donc à s'accepter), soit parce qu'ils sont trop fragiles, soit parce qu'ils ont été insuffisamment valorisés antérieurement. Une fois adulte, deux comportements opposés sont le signe de l'échec de ce travail d'identification : l'admiration éperdue pour des personnages médiatisés, des gourous, des figures tutélaires qui guident notre devoir-être ou, inversement la rébellion fondée sur le manque d'un modèle à partir duquel se construire.

La représentation du corps est donc un lieu important de la scène psychique adolescente. S'il nous échappe, si nous ne nous y reconnaissons pas, si nous nous y sentons mal à l'aise, c'est que quelque chose ne s'est pas achevé dans les expériences relationnelles et qu'une partie de notre corps est restée la propriété d'un autre, par exemple en raison d'une inquiétude maternelle excessive. **Cette image de soi s'inscrit bien sûr dans la problématique du narcissisme** selon trois registres. Le premier registre renvoie au narcissisme parental : ce que les parents aiment dans leur bébé, c'est ce qu'ils aiment d'eux-mêmes ou c'est ce qu'ils auraient aimé être. Ce narcissisme fonde notre sentiment d'existence et affermit notre identité. S'il a fait défaut, ce sentiment d'existence et cette identité sont fragilisés. Le deuxième registre relève de la reconnaissance de soi dans le miroir, reconnaissance validée par autrui (généralement les parents), qui nous assurent que ce corps est bien le nôtre. Dans la mesure où cette appropriation de notre image est défectueuse, la relation à notre corps sera forcément insatisfaisante, l'on aura une image négative de soi et l'on sera toujours en quête d'une amélioration esthétique. Le troisième registre du narcissisme touche à l'estime de soi et est soumis aux codes culturels ainsi qu'aux normes sociales auxquels on se considère (ou non) capable de répondre. La dévalorisation de la part d'autrui conduit à une opinion négative de soi et à des comportements d'échec. Certes, l'adolescence est le temps de la recherche d'un idéal qui soutient une inquiétude à propos de notre futur et de nos capacités, mais si cette quête fantasmatique se poursuit dans la vie adulte c'est que l'estime de soi est vulnérable.

Au départ, une double idéalisation caractérise le lien familial : l'enfant idéalise ses parents, les parents idéalisent leur enfant. À l'adolescence, ces idéalizations sont compromises puisque l'adolescent dévalorise ses parents et les parents se dégagent d'une idéalisation absolue dans la mesure où leur enfant n'est plus conforme à leurs désirs. **Comment donc opérer l'idéalisation de soi-même tout en faisant le deuil de certains idéaux ?** L'enfance est marquée par des idéaux du type « quand je serai grand, je serai pompier », idéaux la plupart du temps remis en question à

l'adolescence car adaptés à la réalité. Cependant, trois risques importants sont encourus : la soumission à l'idéal parental, le rêve d'idéaux inaccessibles, l'impossibilité de se projeter dans un idéal. Si certains idéaux de l'enfance procurent l'élan nécessaire pour se lancer vers des projets audacieux, d'autres briseront les rêves infantiles : certains demeureront figés dans le désir des parents et ne deviendront que ce que ces derniers ont décidé pour eux, d'autres passeront leur existence à courir après des illusions.

L'adolescence est toujours vécue comme une période incertaine, fondée sur le rejet des objets d'intérêt de l'enfance, l'attente de quelque chose que l'on ne sait pas nommer et, en même temps, la difficulté à supporter cette attente. Cet espace vague est traversé avec **morosité**, et l'ennui le caractérise, drainant un sentiment d'inutilité de tout effort. L'état d'instabilité qui définit la morosité traduit angoisse et sentiment de culpabilité. Cet état traduit aussi un refus d'investissement, une tentative de maîtrise du temps, une défense contre les émotions et les pulsions jugées dangereuses par l'adolescent, une protection contre la dépression (provoquant parfois une inhibition des affects). L'adolescent évite ainsi de se confronter à une réalité inconnue qui va pourtant advenir, il tente de gagner du temps, il esquive le renoncement à ses repères passés et tente d'échapper à ses sentiments d'inquiétude intime. Mais à cet état commun à tous les adolescents peut s'ajouter une **dépression**, manifestée par de nombreux symptômes plus ou moins graves et plus ou moins durables : alternance de phases d'exubérance et de phases d'isolement, baisse des résultats scolaires, difficultés de concentration, troubles du sommeil, reproches envers les parents, idées morbides, brusques crises de larmes, troubles alimentaires, sentiment de dévalorisation... La dépression, toujours fondée sur un sentiment de perte dans la mesure où il y a eu échec de la séparation psychique avec le parent, est la négation de cette perte. Elle surgit souvent dans un contexte familial fragile : dépression d'un parent ce qui empêche la structuration d'une image de soi, crise parentale, anxiété parentale enrayant le travail de séparation, impossibilité de se mesurer à des parents trop brillants... Béa, qui n'a jamais osé se rebeller durant son adolescence a ainsi vécu sous l'emprise de ses parents et a maintenu cette dépendance avec son conjoint. N'ayant jamais pu affirmer ses attentes ni vivre une réelle période adolescente, elle est demeurée vulnérable et anxieuse, puis s'est effondrée à l'âge adulte. L'on remarque du reste que les mouvements dépressifs sont croissants et gagnent de plus en plus les adultes, comme si ceux-ci vivaient toujours avec des incertitudes adolescentes. Évidemment, la dépression atteint son apogée lors des **tentatives de suicide** : lorsque les souffrances liées à l'échec de la perte et de la séparation deviennent insupportables, l'on cherche à s'en débarrasser définitivement en détruisant l'enfant en soi qui n'a pas reçu l'affection nécessaire ou l'adolescent qui n'a pas su se défaire de la dépendance parentale.

**Tout notre vécu affectif conditionne notre mode de relation avec l'autre** : c'est en effet sur un mode imaginaire fondé sur la manière dont nous avons vécu nos relations antérieures que s'inscrit d'abord notre relation à autrui. Pour prendre en compte autrui, il faut donc que le travail de développement psychique ait été effectué.

Plusieurs **types d'attachement** entre le nourrisson et sa mère ont été décrits par J. Bowlby : l'attachement sûr (l'enfant manifeste sa colère lors de la séparation mais accueille la mère avec joie lors de son retour), l'attachement insécure/évitant (l'enfant ne manifeste pas grand-chose et semble indifférent au retour), l'attachement insécure/ambivalent (l'enfant est perturbé lors du départ et cherche d'abord le réconfort avant d'exprimer sa détresse ou sa colère au retour), l'attachement insécure/désorienté (l'enfant est systématiquement désemparé lors des retrouvailles). Ces modes d'attachement perdurent en partie à l'adolescence. Or, si le travail de l'adolescence a échoué, on retrouve à l'âge adulte des attachements non sécurisants, toujours associés à la **peur de la perte**, et pouvant engendrer des violences conjugales. C'est le cas d'Abdel qui a toujours souffert du décès précoce de ses parents, a multiplié les conduites à risques et les comportements violents, est instable professionnellement, puis a fini par agresser sa compagne lorsque celle-ci lui a annoncé qu'elle le quittait : cette séparation a été vécue comme une réactivation de l'abandon dont il a été victime enfant et son immaturité affective, même vis-

à-vis de ses enfants (qu'il aime pourtant), ne lui permet pas de surmonter les frustrations auxquelles il ne répond que par l'anxiété et l'agressivité.

Mais **quel est le rapport entre la conjugalité et la parentalité ?** L'on choisit l'autre en fonction de notre fonctionnement psychique, déterminé, une fois encore, par les modalités affectives de notre enfance et de notre adolescence. Mais ce que nous percevons de cet autre, pensé comme idéal, n'est souvent qu'un complément imaginaire censé répondre à nos attentes et combler des insuffisances parentales. Après avoir été « parent de ses parents », l'on peut ainsi devenir parent de son conjoint. Si Leila a été séduite par son compagnon, c'est parce que ce dernier reproduisait la figure de son propre père qu'elle a toujours soutenu au cours de son adolescence. Persuadée que sa fonction se réduisait à un rôle de support, elle s'est sacrifiée en prenant en charge la tâche parentale, d'abord avec son père, puis avec son conjoint, mais sans aucun retour, reproduisant ainsi une dépendance sacrificielle. D'autres couples vivent la conjugalité et la parentalité comme contradictoires, à tel point qu'il n'y a plus de relations sexuelles ou que le père se sent exclu du lien d'amour qui unit désormais exclusivement la mère et son enfant. Le lien amoureux est donc souvent fondé sur la croyance que l'autre peut nous offrir ce qu'il nous manque mais qu'il n'a pas ; et cette méprise est la cause de bien des ruptures...

Il en va de même avec **les liens fraternels qui construisent nos relations sociales, amicales et professionnelles**. Ces rapports à la fratrie sont à l'origine de la sociabilité, drainant tout ce qu'ils tissent en matière de solidarité, de refoulement de l'égoïsme, mais aussi d'individualisme, de sentiments de jalousie et de compétition. La rivalité fraternelle est en effet liée aux différences de traitement par les parents, à la place et au rôle imaginaires dont chacun se sent investi dans la famille, à la jalousie indissociable du lien affectif. Mais si des conflits conjugaux ou des conflits entre parents et enfants existent, des coalitions fraternelles se mettent en place dans le but de prendre en charge collectivement les responsabilités d'une faute, de dissimuler cette faute, ou encore de faire pression sur les parents. De façon générale, c'est l'enfant le plus puissant de la fratrie qui protège l'autre, et la cohésion des parents pousse à la coalition fraternelle. Dans le cadre de conflits conjugaux, il n'est pas rare d'assister à des coalitions entre l'un des parents et les enfants. Et toutes ces « stratégies » mises en œuvre durant l'enfance ou l'adolescence pèseront plus tard sur le comportement social de l'adulte.

Les liens fraternels n'en demeurent pas moins complexes, déployant toute une gamme de sentiments allant de l'admiration au refus d'identification, de l'affinité à l'indifférence. De fait, ils relèvent de l'âge, du sexe et de la place dans la fratrie. Ainsi, l'aîné joue souvent un rôle de médiation, les fratries de filles sont plus ouvertes à la communication alors que les fratries de garçons sont plus axées sur la compétition, etc. L'expérience de la relation sociale a donc lieu au sein de la fratrie, mais l'adolescence, une fois encore, permet de repenser ces rapports, afin de ne pas traîner dans sa future vie d'adulte des liens décevants ou dangereux.

**La sexualité et ses fondements sont particulièrement au centre de la question du rapport à l'autre.** À l'adolescence, il est effectivement complexe d'associer le corps et les sentiments, la sexualité et l'affectivité.

L'appropriation de la sexualité débute par le flirt, qui n'a pas la même signification pour les filles et les garçons. Pour les premières, il s'agit la plupart du temps de la quête de sentiments affectueux (qui peuvent être sexualisés) et d'une reconnaissance narcissique empreinte d'empathie. Les seconds vivent le flirt comme une tension plus compliquée : ils aspirent à une relation sexuelle (qui peut être sentimentalisee) mais doivent contenir leurs pulsions. Ils ne sont donc pas dans une véritable sexualité adulte qui signe la fin de l'adolescence, mais simplement dans une sexualité génitale. Toujours est-il que **le premier rapport sexuel relève rarement de la maturité affective** : il est plutôt la concrétisation d'une norme, voire une obligation, alors qu'une sexualité mature va de pair avec une maturation psychique.

De plus, **les rapports entre hommes et femmes ont profondément évolué**, modifiant la place de chacun : les filles ont troqué la pudeur contre la recherche de la popularité, les garçons ont remplacé la maîtrise de soi contre la quête de la performance. Du coup, les hommes se sentent

en position d'insécurité affective dans leurs relations avec les femmes. Certains cumulent alors de façon quasi désespérée les conquêtes féminines et les rapports sexuels, alors que les femmes persistent de façon presque aussi désespérée à chercher le prince charmant...

Il n'est guère plus aisé parfois de **s'approprier un corps sexué**. Certes, l'on nous propose des comportements différents selon que l'on est une fille ou un garçon, comportements guidés par des normes sociales et généralement adoptés. Mais les transformations du corps à la puberté vont modifier cette identité que l'on avait construite, car il faut dès lors intégrer ces transformations. Certains comportements familiaux assignent parfois aussi à l'enfant un autre sexe. Dominique, par exemple, s'est efféminé au cours de l'adolescence. En outre, il était en quelque sorte la « poupée » de ses grandes sœurs qui l'habillaient en petite fille. Après des relations sexuelles empreintes de mal-être avec des jeunes filles, il s'est tourné vers des rapports homosexuels où il se sentait femme. C'est aussi le cas de Denise qui a mal intériorisé les transformations de son corps et ne s'est pas approprié sa féminité : or sa mère, distante et peu maternelle, ne se vivant pas elle-même comme une femme, a occulté ces transformations et l'a laissée livrée à elle-même, lui renvoyant une image dévalorisante du corps féminin. Si elles ne sont pas dépassées, toutes ces angoisses questionnant la sexualité se transformeront en inhibition (crainte du regard d'autrui et de l'échec), en phobie (peur de ce que l'on désire et craint à la fois), en trouble obsessionnel (volonté de maîtrise de tout ce qui environne), en attitudes conquérantes ou en rêveries vaines.

L'**accès au féminin** est plus complexe encore. Le féminin est en effet à distinguer des signes de la féminité (bijoux, vêtements, maquillage, attitudes...). Or la féminité ne renvoie pas à autre chose qu'aux normes esthétiques et aux comportements qui sont imposées aux femmes, souvent par les hommes qui en font un objet de désir. Le féminin, par contre, ne se fonde pas sur une apparence : il est le sentiment profond d'être une femme, sans avoir besoin de le prouver extérieurement. Bien sûr, ce sentiment se construit sur une sensualité qui a trouvé très tôt sa source dans le lien mère/fille.

Pour l'adolescent, il s'agit alors de **faire coexister harmonieusement les deux figures du désir** existant en chacun de nous afin d'accéder totalement à la jouissance d'être soi : le masculin, actif et pulsionnel, et le féminin, passif et sensuel. L'acceptation de cette « bisexualité », telle que l'a décrite Freud, rend alors possibles la construction psychique et l'équilibre des individus.

De la même manière, se pose à l'adolescence la **question de la maternité**, c'est-à-dire la capacité de transmettre à la fois la vie et les qualités féminines. Une liaison avec un partenaire que l'on maternelle par exemple, ne permettra pas de construire un rapport amoureux basé sur une sexualité mature. L'articulation entre féminité, féminin et maternel est donc un travail compliqué, le problème étant de ne pas adopter qu'une seule de ces figures.

### **Alors, qu'est-ce que la maturité ?**

À la post-adolescence vient enfin le temps de nous interroger sur ce qui a déjà tissé notre vie, sur ce qui n'a pas été accompli durant l'adolescence, et de comprendre que nous sommes néanmoins les meilleurs artisans de notre existence.

Un premier travail sur soi consiste à **couper symboliquement le cordon**. En effet, **distinguer ce qui nous appartient vraiment de ce dont on n'est pas comptable** permet de nous délester d'un poids qui n'est pas le nôtre, surtout quand l'un de nos parents nous a rendus dépositaires (souvent à leur insu et au nôtre) de leurs propres souffrances d'enfant. Cela permet aussi de nous affranchir de ces dépendances à des drames familiaux, de rompre avec un passé révolu et, par là même, de cesser les reproches envers les parents. Accepter les parents tels qu'ils sont, avec leur histoire, faire le deuil de ce qu'ils n'ont pu nous offrir et ne nous offriront donc jamais, ne plus leur imputer nos échecs est un premier pas. Il est ensuite temps de comprendre que nous sommes devenus les maîtres de notre destin et que notre avenir ne se construira positivement que si nous ne pleurons pas sans cesse sur ce que nous avons vécu : bien sûr, il n'est pas question de nier ce qui a été, mais de nous mettre à la conquête de notre propre histoire en tenant compte du passé, en en parlant, pour mieux nous l'approprier et nous libérer ainsi des aliénations et des ressentiments.

Le deuxième travail à effectuer est de **nous détacher définitivement des attentes parentales** en nous questionnant sur nos dépendances psychologiques. Il faut donc déconstruire nos assujettissements, les mythes familiaux, nos rapports aux autres, nos croyances. C'est une opération évidemment difficile, dans la mesure où l'on interroge ce qui, jusque là, constituait nos repères. La perte d'une partie de ceux-ci peut générer un sentiment d'anxiété car nous trouvons devant un futur qui nous est inconnu. Le danger devient alors de rechercher un nouveau modèle, d'un gourou, alors qu'il ne s'agit que de nous délivrer de nos attentes afin de trouver notre propre voie.

Le troisième travail revient à **accepter ses manques et ses différences**. C'est un travail d'auto-observation et d'auto-évaluation grâce auquel nous identifierons nos limites, mais aussi nos compétences, sans chercher à atteindre un idéal inaccessible. Nous nous désencombrerons ainsi des jugements d'incompétence, des sentiments de honte ou d'humiliation (véhiculés par le système scolaire, la parole familiale, les normes sociales ou la vie conjugale) qui nous endettaient. Lorsqu'on parle enfin de soi avec humour, c'est que l'on a su adopter un regard distancié qui dédramatise les insuffisances de notre existence.

Ces trois étapes ne se déroulent pas linéairement mais vont s'interpénétrer, d'autant que le regard de nos proches, nos expériences, nos lectures, nos discussions et, éventuellement l'aide d'un psychologue nous permettront d'avancer dans l'accès à notre savoir sur nous-mêmes.

**L'ouverture à soi-même** est un acte fondamental, issu d'une exploration intérieure. En créant un **espace de médiation** entre la réalité et la vie psychique, nous passerons des émotions brutes (accès de colère par exemple) à la transformation des conflits intérieurs. La culture, l'art, la créativité peuvent servir à déployer le regard sur soi : grâce à l'imaginaire, nous avons la possibilité d'accepter et de dépasser les renoncements nécessaires. Après ce travail de médiation culturelle vient le **travail de l'acte**, c'est-à-dire la capacité d'assumer ses choix et la responsabilité de ses actes. Le travail de renoncement s'affirme, et nous sommes en mesure de refuser ce qui serait inaccessible ou non pertinent, sans pour autant renoncer à un certain nombre d'idéaux.

Il est également important de **ne pas céder sur son propre désir** afin d'exprimer ses choix et ses orientations. C'est un travail d'affirmation du soi qui exige la levée des inhibitions, des sentiments de honte et de culpabilité, des phobies qui nous empêchaient de réaliser ce que nous souhaitons. Pour ce faire, il n'est jamais trop tard : certains opèrent leur « crise d'adolescence » en plein âge adulte. Mais si l'éradication de tout plaisir met à mal sa propre existence, les excès de jouissance et leur quête éperdue, en noyant le désir, ne signifient pas davantage l'accès à soi. Ne confondons pas en effet **jouissance, plaisir et désir** : la jouissance ne manifeste qu'une rencontre ratée avec soi-même et n'est en rien une expression du désir. Le plaisir, en revanche, est une figure du désir sans pourtant se réduire à celui-ci. Le désir, lui, exprime un accord profond entre ce que l'on est et ce que l'on fait, il permet de passer à l'acte, que le plaisir soit ou non au rendez-vous. Sa visée n'est pas que nous nous confondions dans les attentes sociales qui nous éloignent de nos propres attentes. Certaines techniques d'affirmation de soi (et non du soi) nous imposent ainsi de nouvelles contraintes normatives, nous conditionnent, nous aliènent socialement, mais nient notre propre désir.

**Réaliser son désir** ne signifie donc ni la soumission à la norme sociale, ni le rejet systématique de celle-ci. Avoir des projets réalistes suppose d'accorder ses idéaux avec la réalité, opérer des choix qui transcenderont les exigences idéales imposées par la société tout en affirmant une détermination intime.

Cette réalisation est la condition de la **disponibilité et de l'ouverture aux autres**. C'est parce que nous nous sentons authentiques vis-à-vis de nous-mêmes que nous sommes en mesure de déployer une parole « pleine » à l'égard d'autrui, et d'intégrer une sexualité qui ne se réduit pas au seul rapport sexuel.

L'instrumentalisation du corps sans investissement affectif est un ratage de la sexualité, une négation de soi. La sexualité doit être un accomplissement et elle suppose une image sexuée de

son corps qui nous situera dans notre rapport à l'autre. L'adolescence est la période durant laquelle on assiste aux transformations de son corps et où l'on articule progressivement sexualité et sensualité. L'appropriation du sexuel (une sexualité mature) relève à la fois d'une **connaissance de son corps, de ses perceptions, et de la construction du lien à l'autre.**

Les vraies relations affectives ou amoureuses ne sont ni des relations d'emprise, ni des relations de dépendance, ni des relations d'idéalisation. Dans ces dernières, l'autre est vu(e) comme un prince charmant (ou une princesse charmante) mais n'a qu'une consistance imaginaire. La rencontre réussie de l'autre réside dans notre **capacité à faire le deuil d'une figure idéale** construite à partir des images parentales et à éprouver la réalité de l'autre avec tout ce qu'elle comporte de qualités et de failles. La rencontre avec l'autre n'a pas pour mission de réparer ou de compenser les souffrances passées, ni de répondre aux insatisfactions familiales. La mission de l'autre n'est pas d'être un objet antidépresseur ou narcissique. De fait, la notion d'amour est complexe à définir car elle pose la double question de nos propres attentes et de ce qui se joue dans la relation à l'autre.

Ces interrogations ne concernent pas que le lien amoureux : elles se posent aussi dans toutes les formes du lien social (amical, professionnel, etc.) Il s'agit, pour avoir des échanges matures, de trouver la **juste distance** dans la relation à l'autre. Pour ce faire, nous devons nous débarrasser des projections qui parasitent cette relation et amoindrir les élans de soumission identificatoire. Ainsi, l'inversion consistant à se sentir agressé par l'autre alors que c'est nous qui éprouvons ce sentiment d'agressivité ne peut donner lieu à la construction d'un lien mature. Il en est de même pour l'admiration excessive que nous accordons à une personne, qui perturbe l'authenticité du lien.

Le travail d'altérité repose ainsi sur **la reconnaissance de l'existence de l'autre et l'acceptation de sa différence.** Ce travail, commencé à l'adolescence, évite d'octroyer à autrui un rôle qu'il n'a pas à jouer : objet d'emprise, de fétiche, d'admiration, de haine, de menace...

L'examen de nos identifications, de notre dimension sexuelle, le questionnement sur ce qui nous lie à autrui sont autant de tâches à accomplir afin de parvenir à une véritable liberté d'être. Cette transformation de soi ne signifie pas autre chose que **devenir « autre que ce que l'on a été [...] pour être soi-même ».**

En conclusion, l'adolescence demeure active tout au long de notre vie d'adulte. Si cette période incertaine de construction, faite de détachements, d'identifications, marquée parfois par des drames familiaux, n'a pas été réglée, elle nous rejoint sous de multiples formes et nous devons interroger ce qui n'a pas été soldé. L'on peut donc **repenser sa vie, la reprendre** (sans toutefois l'effacer) afin de sortir des pièges dans lesquels nous nous sommes enferrés. Tout l'enjeu consiste à nous libérer des plaintes et des illusions afin de mettre enfin en œuvre nos potentialités.

Une adolescence accomplie est ce temps du travail sur soi, exigeant certes efforts, contraintes, questions sur sa place dans le monde et sur son sens, mais **aboutissant à une maturité apaisée.** C'est aussi le temps des bouillonnements créatifs et inventifs : **ne gommons donc pas cette part de l'adolescence qui nous anime !**

## ANALYSE DES CONCEPTS-CLÉS ET DES POINTS FORTS DE LA PENSÉE DE L'AUTEUR

**La séquestration psychique de l'adolescent** : le poids des conflits ou des drames familiaux laisse une empreinte négative, d'autant plus indélébile que l'on est dans le déni. L'adolescent devenu adulte se trouve alors dans une impasse et la simple volonté ne suffit pas pour s'extraire de cette emprise.

**La culture de l'abandon** : après une perte, un parent (lui-même en état d'insécurité affective) peut entretenir une douleur psychique qu'il transmet à un adolescent. Celui-ci se trouve en quelque sorte pris en otage et n'a pas d'autre choix que d'assumer cet « héritage ». Au lieu d'être en quête d'une protection, le parent se met en posture de celui ou celle qui est toujours abandonné(e) et exerce un chantage affectif sur son enfant.

**La répétition des drames familiaux** : un couple tombe amoureux sur la base de souffrances psychiques vécues similairement durant l'adolescence. Mais incapables de surmonter cette dépendance affective, recherchant en l'autre une sécurité qu'il ne pouvait pas lui apporter, ils ont reproduit les déchirements familiaux. D'autres choisissent leurs compagnons en fonction des liens tissés avec une figure parentale ambivalente, dont ils n'ont pu, lors de l'adolescence, se délivrer.

**Les dépressions, les comportements suicidaires ou autodestructeurs à l'âge adulte** : ils traduisent bien sûr une grande souffrance intérieure, provenant souvent des ratés de l'adolescence (deuils non effectués, traumatismes occultés, intrusions affectives dont on n'est pas conscient...)

**L'appropriation de son corps** : c'est un processus long et compliqué. Elle commence dès la petite enfance à travers le lien parental et la construction de son image commence à partir de la séparation de la dépendance à la mère. Plus tard, le processus d'individualisation se poursuit à travers le mimétisme et le désir de ressemblance au corps d'autrui. Mais c'est à l'adolescence que les conflits à l'égard de son propre corps peuvent se cristalliser : le manque d'une figure parentale de qualité ampute alors la manière dont on se perçoit et fragilise fortement sa propre identité.

**Qu'est-ce que l'adolescence ?** C'est un espace (toujours fragile) de transition entre l'enfance et l'âge adulte, où s'opère un travail de structuration de soi, de construction identitaire, de maturation sociale et émotionnelle, de réflexion sur ses appartenances, toujours en lien avec son environnement familial. C'est le temps des incertitudes, des interrogations sur ce que « je suis » et sur ce que « je suis capable d'être ». Actuellement, ce temps de l'adolescence s'étire en raison des mutations de la société, accroissant les questions et les doutes.

**L'enfant est dépositaire du narcissisme parental** : c'est l'acceptation (ou non) de soi qui détermine la relation que l'on instaure avec son enfant. Il peut incarner un manque, l'image de ce que nous cherchons à combler, ou représenter la poursuite de notre propre place d'enfant en fonction de ce qui nous a été transmis par nos parents. Sa venue peut déséquilibrer une famille s'il est perçu comme celui qui écarte l'autre, ou s'il a pour fonction de remplacer un enfant ou un proche décédé ; mais elle peut tout aussi bien soutenir un couple en difficulté ou maintenir l'image d'une famille idéale.

**Le travail de séparation** : un travail de séparation réussi débute dès le lien initial entre le bébé et ses parents. Si le nourrisson, en proie à de vives émotions, se sent sécurisé grâce à des gestes de tendresse et des paroles rassurantes, il pourra progressivement opérer une différence entre ce qui vient de lui et ce qui provient de l'autre et s'approprier son propre corps. La construction d'un espace psychique personnel peut ainsi s'élaborer. Cette construction de l'identité prend une dimension particulière à l'adolescence, avec des remises en question, des interrogations sur ce que l'on est, sur sa place dans la famille et dans la société, et certes des conflits, mais qui sont nécessaires pour trouver une nouvelle autonomie. Si le rôle de la mère est primordial, la fonction du père est tout aussi importante car il est le garant du respect des limites et des normes sociales. Si ce travail de séparation a échoué, soit en raison de carences importantes

dans les liens précoces, soit en raison de l'incapacité de l'accomplir à l'adolescence, des failles identitaires jalonnent la vie adulte.

**Le travail d'identification** : cela signifie se construire à partir d'autrui, de repères familiaux, tout en sachant progressivement se réaliser hors du désir parental. Cela signifie également accepter son histoire (mais cette acceptation peut être lourdement entravée par des secrets, des non-dits familiaux, des deuils non faits), accepter son propre corps et fonder une estime de soi. Devenir adulte, c'est devenir soi-même en trouvant ses propres marques et en faisant face à ses idéaux adolescents.

**L'affirmation du soi** : ce n'est pas une simple affirmation de soi, qui n'est parfois qu'une attitude, un faux-semblant de l'être, un rôle incarné. L'affirmation du soi est un accès à la maturité comprenant à la fois un aménagement de ses idéaux et l'intégration des réalités extérieures. Elle est mue par une attitude désirante qui traduit une réelle cohérence avec soi-même.

À travers l'analyse de cas courants de troubles psychologiques, l'auteur fait le lien avec les blessures adolescentes et nous amène à comprendre à quel point elles nous conditionnent et combien nous pouvons en souffrir, sans que nous en soyons conscients. **Les dépendances affectives héritées du passé font toujours retour**, alors même que nous nous pensions libres.

La dernière partie de l'ouvrage est consacrée à des **points très constructifs** : l'auteur nous explique comment, une fois devenus adultes, panser nos blessures et dépasser nos rancœurs. Les clés sont à portée de main : un retour sur ce que l'on a vécu, un regard positif mais sans concession sur soi, une parole libératrice. Et c'est précisément parce que les deux premières parties ont détaillé quelles sont nos failles et leurs causes que nous sommes en mesure de comprendre parfaitement les conseils prodigués.

**Les exemples cités dans cet ouvrage sont particulièrement pertinents** : en les illustrant de façon significative, ils permettent de bien saisir tous les concepts-clés développés dans l'ouvrage. Il était donc important de les rappeler dans le résumé afin d'éclairer l'argumentation de l'auteur.