

Psychologie de l'adolescence

Françoise Herbelin

1 - Qu'appelle-t-on adolescence ?

2 – Peut-on donner quelques repères temporels ?

3 – Y a-t-il des périodes successives au cours de l'adolescence ?

4 – Quelles transformations se produisent à l'adolescence ?

5 – Quelle tâche le jeune doit-il accomplir, au cours de son adolescence ?

6 – Quelles sont les caractéristiques de cette « crise » ?

7 – Qu'est-ce qui se joue, en cas de difficultés ?

8 - Quels sont les comportements-symptômes auxquels il est important d'être attentif ?

9 - Quels sont les besoins des adolescents ?

10 – Qu'est-ce que se comporter en adulte, face à un adolescent ?

Préalable:

Dans ce texte, nous serons amenés à parler des « adolescents », mais il est important de préciser que ce sera uniquement par commodité de langage : tout étiquetage sous un seul terme « adolescent », et toute tentative de typologie seraient dangereux ; en effet, les adolescents traversent une période particulière et parfois difficile de leur vie, mais ce sont avant tout des **personnes** : il est important de conserver toujours cela à l'esprit.

1 - Qu'appelle-t-on adolescence ?

Période de mutation entre l'enfance et l'âge adulte, elle présente des aspects très différents selon la culture, la société, l'époque : en Afrique, l'adolescence n'existe pratiquement pas... ; en Occident de nos jours elle est de plus en plus longue et est très médiatisée (les adolescents sont très sollicités par la publicité commerciale) (cf annexe 1 : *Interminable adolescence*, d'Anatrella et *Psychologie de l'adolescence*, F. Chapron et JJ. Saur)

2 – Peut-on donner quelques repères temporels ?

- l'adolescence débute à la puberté dont l'âge se situe environ entre dix et quatorze ans ;
- en cas de séparation des parents, c'est à treize ans que le jeune peut choisir le parent avec lequel il veut habiter ;
- à seize ans, sont possibles : l'émancipation sur demande des parents, la conduite automobile assistée d'un adulte ; c'est également l'âge de la fin de la scolarité obligatoire .
- dix-huit ans est l'âge de la majorité légale.

3 – Y a-t-il des périodes successives au cours de l'adolescence ?

On peut en distinguer trois :

- la pré-adolescence (1 ou 2 ans avant la puberté) : c'est un temps de préparation et de négation de l'adolescence. Il y a réveil des mouvements pulsionnels, mais ceux-ci ne sont pas identifiés par le jeune. Durant cette période, on assiste au développement d'un certain nombre de réactions types telles que chahut, rires, opposition non franche à l'adulte. Ces comportements sont comme un « cache sexe » pour le jeune. Il fait comme si de rien n'était ; il tourne en dérision tout ce qui le gêne : on observe des ricanements dès que l'on

parle de sexe ou de tendresse. C'est un peu un retour à l'âge du « caca-boudin » de la maternelle.

Le pré-adolescent découvre le plaisir de jouer avec les mots et les situations.

- l'adolescence proprement dite, de la puberté à la fin des principales transformations physiques (environ 16 ou 17 ans).

Le jeune ne peut plus nier son évolution en raison des transformations de son corps.

Cette période est elle-même subdivisée en :

- * première adolescence : désinvestissement des objets de l'enfance mais pas de nouveaux modes de fonctionnement ;

- * deuxième adolescence : découverte de nouvelles modalités de fonctionnement du monde adulte.

- la post-adolescence : au-delà, jusqu'à l'indépendance financière et..... la maturité affective.

4 - Quelles transformations se produisent à l'adolescence ?

Il se produit deux types de transformations.

1 – des transformations biologiques

Des modifications physiques accompagnent la puberté, amenant une modification du schéma corporel ; ce qui explique que le jeune soit alors souvent «mal dans son corps». Les pulsions d'éveillent progressivement, ce qui peut provoquer des tensions internes parfois angoissantes.

2 – des transformations psychologiques

Le « monde interne » du jeune subit aussi des modifications :

2.1 - réactivation des stades de l'enfance (cf annexe 2)

Selon la façon dont ont été vécus un ou plusieurs de ces stades infantiles, les difficultés à l'adolescence seront plus ou moins importantes.

Quelques exemples (selon Erikson) :

- + si le tout premier stade n'a pas permis le développement de la confiance de base, l'adolescent fera preuve d'une méfiance excessive et recherchera des hommes et des idées auxquels il puisse accorder foi ;

- + si le second stade, caractérisé par le combat pour l'autonomie a été prévalent, le jeune peut être effrayé de toute contrainte ;

+ l'héritage de l'âge ludique dominé par l'imagination illimitée fera que bon nombre d'adolescents supporteront difficilement toute limitation à l'éventail imaginaire de leurs propres images de soi et feront preuve d'ambitions démesurées.

L'identité finale ne peut s'installer qu'après s'être confrontée, une fois encore, aux multiples crises de développement des premières années ; cette **nouvelle identité n'est pas donnée** à l'individu, ni par la famille, ni par la société..., mais elle est **acquise à travers des expériences et des efforts individuels**. C'est une tâche d'autant plus difficile qu'à l'adolescence, le passé est en train de s'effacer avec la perte de l'ancrage dans la famille, ce qui rend l'avenir imprévisible.

L'adolescence est toujours l'occasion de réorganisation des structures psychiques, même dans les cas d'une enfance difficile, si les conditions environnementales sont suffisamment sereines, accueillantes et structurantes.

2.2 - Au cours de cette période de mutation

L'adolescent vit

- **une ambivalence** des sentiments et une variabilité rapide de ceux-ci : par exemple l'adolescent se vit, selon les moments, comme étant **à la fois** petit et grand, autonome et dépendant, exubérant et renfermé, prenant des risques et timide, ayant besoin d'être isolé et ayant besoin d'être en groupe, éprouvant un sentiment de toute puissance et doutant de lui, etc....

De toutes façons, l'adolescent n'est jamais où, ni comment, l'adulte l'attend... Ceci fait partie des difficultés dans les relations entre adolescents et adultes.

- **un sentiment d'étrangeté** lié à son corps sexué et à ses conflits identificatoires, confèrent à cette période une potentialité dépressive .

5 – Quelle tâche le jeune doit-il accomplir, au cours de son adolescence ?

L'une des tâches de l'adolescence est de passer des liens de l'enfance à d'autres liens affectifs, à d'autres investissements libidinaux; ce passage est un temps de rupture et de séparation qui se manifeste par **un désinvestissement** plus ou moins progressif des images parentales, pouvant être accompagné **de honte** et **de rejet** plus ou moins violent de celles-ci.

Ce désinvestissement s'accompagne d'une **individuation** de l'adolescent : il est différent de ses parents, oui, mais **qui est-il ?**

La tâche essentielle de l'adolescent est de répondre progressivement à cette question, **de trouver son identité propre** (cf Erikson: « identité, jeunesse et crise» annexe 1)

* « Qui suis-je, moi qui éprouve ces pulsions, moi qui ai ce corps d'homme (ou de femme) ? ». Les expériences homosexuelles sont d'ailleurs fréquentes à l'adolescence.

* « Comment vais-je devenir auteur de ma vie ? Que vais-je en faire ? »

L'adolescent doit se reconnaître à nouveau comme quelqu'un qu'il aime, qu'il estime et qui vaut la peine (« l'image de soi ») mais, dans le doute, le jeune peut adopter des attitudes de « toute puissance ».

Le comportement typique de l'adolescent est donc une **quête de l'identité**. Il doit faire une démarche d'intériorisation et de repli vis à vis des adultes.

On peut dire, comme F. Chapron (cf annexe 1), que « l'adolescent va de la cuisine (comportements alimentaires) à sa chambre (refuge), en passant par la salle de bains (image). »

Ne sachant pas qui il est, l'adolescent va vivre différentes expériences, adoptant parfois des conduites extrême, lui permettant d'explorer la vie jusqu'aux limites de la mort, **recherchant ses propres limites et aussi celles des adultes et de la société.**

6 – Quelles sont les caractéristiques de cette « crise » ?

Ces transformations profondes qu'ont à vivre les adolescents sont comparables à la « mue du homard » (cf *Paroles d'adolescents* F. Dolto, annexe 1). Elles s'accompagnent, comme toute « crise », **de mécanismes dits de « défense »**. Ceux-ci sont une réponse à l'angoisse qui accompagne toute mutation et donc concerne particulièrement les adolescents. Ce sont des mécanismes que l'on peut nommer aussi mécanismes **de « survie »**, tant ce sont eux qui assurent la cohésion psychique de l'individu, tout dérangent et nécessaires à contenir soient-ils.

Les mécanismes de défense les plus fréquents sont :

- la déniation

exemple : « j'ai pas peur, j'ai pas peur ! »

- la projection

Elle consiste à prêter aux autres ses propres sentiments .

exemple: « il a peur le chien », dit un enfant impressionné par un chien .

- la régression

C'est un retour à des comportements archaïques.

exemple : sucer son pouce.

- le retrait : se retirer dans sa « bulle »

- la rationalisation

La personne refuse les motifs pulsionnels, affectifs de son comportement et justifie celui-ci uniquement par des raisons d'apparence rationnelle. C'est ce mécanisme, l'un des plus répandus, qui fait que dans un entretien avec un adolescent, il est rarement pertinent de lui demander « pourquoi » il agit ; en effet, en réponse à des « pourquoi », on obtient des « parce que », autrement dit des rationalisations.

- le retournement contre soi

Plutôt que de reconnaître et d'assumer son agressivité envers quelqu'un, on la retourne contre soi, soit par somatisation (exemple : maux de ventre), soit par auto-mutilation.

- la sublimation

C'est le « seigneur » de nos mécanismes de défense. Elle consiste à mettre nos pulsions au service d'activités moralement valorisées et socialement encouragées ; ce mécanisme est en jeu dans l'apprentissage...

Lorsque l'enfance s'est déroulée sans difficultés particulières, et lorsque les référents familiaux sont bien présents, cette période de l'adolescence se déroule sans heurts majeurs.

Les mécanismes de défense évoqués ci-dessus sont **présents et normaux** ; ils se manifestent avec d'autant moins de gravité qu'ils sont accueillis et « parlés » avec le jeune par les adultes. Le jeune évolue alors à travers essais et erreurs, et petit à petit les tâches se réalisent...

7 – Qu'est-ce qui se joue, en cas de difficultés ?

Si « quelque chose a raté » pendant la petite enfance, les jeunes ont beaucoup de difficultés à entrer dans l'adolescence et se trouvent confrontés à des impasses

relationnelles et affectives dès la pré-adolescence : ils sont en « crise », avant d'être en « crise d'adolescence ».

Les jeunes de collèges de zone sensible sont souvent dans cette situation.

- Dès l'enfance, ces enfants ont été confrontés aux difficultés parentales, sociales, ethniques, économiques... Comme le dit Erikson, quand les parents connaissent d'importantes frustrations dans leur vie, cela crée chez l'enfant un contexte **de doute et de honte**, menant à des sentiments d'injustice des punitions.
- **Ils doutent également quant à leur identité** ; dans un contexte de chômage, de racisme, avec des valeurs opposées entre la culture d'origine et d'adoption..., l'adolescent peut difficilement s'imaginer une vie d'adulte « positive » et se construire une identité, intégré dans la société : il est « hors lieu », sans « lieu pour être »...
- La structuration est alors très difficile ; l'angoisse interne est énorme et lorsqu'il n'y a pas possibilité de mettre en mot le mal être, les mécanismes de défense peuvent alors se manifester sous forme de véritables **comportements-symptômes**, auxquels il est nécessaire d'être attentif.

8 - Quels sont les comportements-symptômes auxquels il est important d'être attentif ?

Ce sont des mécanismes de défense comme ceux évoqués ci-dessus mais qui s'installent de façon chronique, invalidante dans la vie quotidienne, à la fois **dans « l'agir » et dans « le corps »** :

- dans « l'agir » (recours à l'action) :

On observe des absences scolaires répétées, des cris, des actes violents envers autrui ou envers soi-même, des conduites à risques (excès de vitesse, sports à risques, fugues répétées, vols...), des conduites addictives (excès de boissons, tabagisme alcoolisme, toxicomanie), des phobies, des manifestations obsessionnelles ; mais ce peut être aussi, à l'opposé, un repli persistant, une dépression installée.

- dans « le corps »

Cela peut se traduire par un refus d'hygiène, des troubles de l'alimentation, anorexie et/ou boulimie), des manifestations psychosomatiques (maux de ventre, mal au dos, évanouissements), des troubles sexuels.

Tous ces symptômes sont à prendre en considération en s'adressant pour avis et aide à un professionnel (médecin scolaire, COP,...). Il est important cependant de ne pas dramatiser, ni de «pathologiser» trop vite ces symptômes. En effet, ils ne sont le signe que de difficultés passagères de l'adolescence ; ils ont pour but de protéger le sujet contre une désorganisation de sa personnalité pendant ce passage, mais ils n'augurent pas de l'avenir du jeune. L'adolescence est en mouvance permanente.

9 - Quels sont les besoins des adolescents ?

Ceux de tous les humains !

- besoin de reconnaissance : l'adolescence est une « crise narcissique » au cours de laquelle l'image de soi est souvent détériorée ; le besoin de reconnaissance de l'adolescent est très grand
 - besoin de structures, de « cadre », par rapport au temps et à la Loi
 - besoin de se positionner
 - besoin d'exutoire de l'agressivité, d'où l'importance des carnavaux et rituels, ainsi que des activités corporelles qui exigent énergie et concentration
 - besoin du droit à l'essai et à l'erreur, de ne pas être « catalogué » ou « étiqueté »
 - besoin d'être aidé à trouver son identité, son rôle
 - en entrant dans le « jeu » social,
 - en participant progressivement à la mise en place d'activités avec les adultes ,
- qui apportent assez de stimulation et de reconnaissance aux uns et aux autres.
- besoin de « DIRE »,
 - besoin que sa violence interne soit « contenue » par l'Autre (l'adulte), car la peur d'inexister va de pair avec la peur que l'Autre cesse d'exister

La violence de l'adolescent n'est pas dirigée..., elle cherche l'Autre ; cela implique que l'adulte soit réellement là.

10 – Qu'est-ce que se comporter en adulte, face à un adolescent ?

Etre réellement là, pour l'adulte, c'est :

- être suffisamment solide pour vivre les crises sans les fuir, sans en avoir peur, sans dramatiser et sans être soi-même détruit (ce qui suppose d'avoir une sécurité intérieure suffisante)
- être capable d'écouter ce qui se dit à travers les actes de l'adolescent
- **être cohérent** et pouvoir clairement rappeler ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas ; le besoin d'être « contenu » qu'éprouve l'adolescent est en effet en rapport avec **un besoin de limites** qu'il attend de l'adulte ;
- c'est encore savoir se positionner en tant **qu'être humain différent du jeune, un être humain** sachant accepter sa propre non-toute puissance et n'attendant pas de « merci »

Comme on le voit, accompagner des adolescents amène l'adulte à être vraiment adulte : c'est une tâche qui n'est pas simple et elle est une invitation, pour celui qui doit l'accomplir, à poursuivre un chemin de développement personnel.

Si vous souhaitez dialoguer sur l'une des questions évoquées brièvement dans ce texte, voici l'adresse e-mail de Françoise Herbelin :

Francoise.r-h@wanadoo.fr

Dans la mesure du possible, elle répondra à vos questions.

Annexe 1

BIBLIOGRAPHIE RELATIVE A L'ADOLESCENCE

ANATRELLA, Tony. *Interminables adolescences.*

BRACONNIER et MARCELLI. *Adolescence aux mille visages*. Editions universitaires

CHAPRON, F. SAUR J.J. *Psychologie de l'adolescence*. Cours IUFM, internet.

DOLTO, Françoise. *La cause des adolescents*. R. Laffont

DOLTO, Françoise. *Paroles pour adolescents*. Poche

DUBET, François. *Les lycéens*. Le Seui

ERIKSON, E. *Identité, jeunesse et crise*.

FREUD, Anna. *Le Moi et les mécanismes de défense*. PUF

GONET, L. *Adolescents, drogues et toxicomanie*. Chronique sociales

KAMMERER, P. *Adolescents dans la violence*. Gallimard

POMMEREAU, X. *Quand l'adolescent va mal : l'écouter, le comprendre, l'aimer*.
Editions Lattes

Site intéressant : <http://perso.wanadoo.fr/jacques.nimier>

Annexe 2

LES STADES INFANTILES DE DEVELOPPEMENT

(selon Freud et Erikson)

STADE ORAL (0 - environ 1 an) stade sensoriel cutané, en 2 phases :

0-6 mois : stade oral passif : mode incorporatif (succion), aucun effort à faire ; il n'y a pas de »MOI ». L'enveloppe entre le dedans et le dehors n'est pas constituée

6-12 mois stade sadique oral : les dents arrivent passage à l'acte de mordre, « ce que j'incorpore, je dois le transformer » ;

A ce stade s'installe la différence entre dedans et dehors et que se développe ou non la confiance de base.

STADE ANAL (environ de 1 à 3 ans) : stade de la maturation musculaire; contrôle des sphincters et de l'intestin; mode dit rétentif-éliminatif: l'enfant apprend à retenir et à laisser-aller.

C'est à ce stade que se développe la volonté et l'autonomie: en cas de blocage, ce sont la honte et le doute qui s'installent.

STADE SADIQUE-ANAL (de 3 ans à 6 ans) : nommé stade phallique par Freud, stade ambulateur; mode intrusif, locomoteur, phallique; l'enfant prend des initiatives. C'est aussi le temps du complexe d'Œdipe pour Freud : temps de passage de la fusion à la triangulation ; rôle du tiers qui pose l'interdit.

A ce stade, l'enfant acquiert l'esprit de résolution; en cas de difficultés, se développe la culpabilité et la crainte.

STADE DE LATENCE (de 6 ans à la puberté) : il y a mise en suspens de conflits et des problématiques précédents ; l'enfant idéalise ses parents, les pulsions semblent apaisées : c'est le temps de la sublimation; l'enfant apprend à produire des choses; il acquiert la compétence, sinon se développe un sentiment d'infériorité.