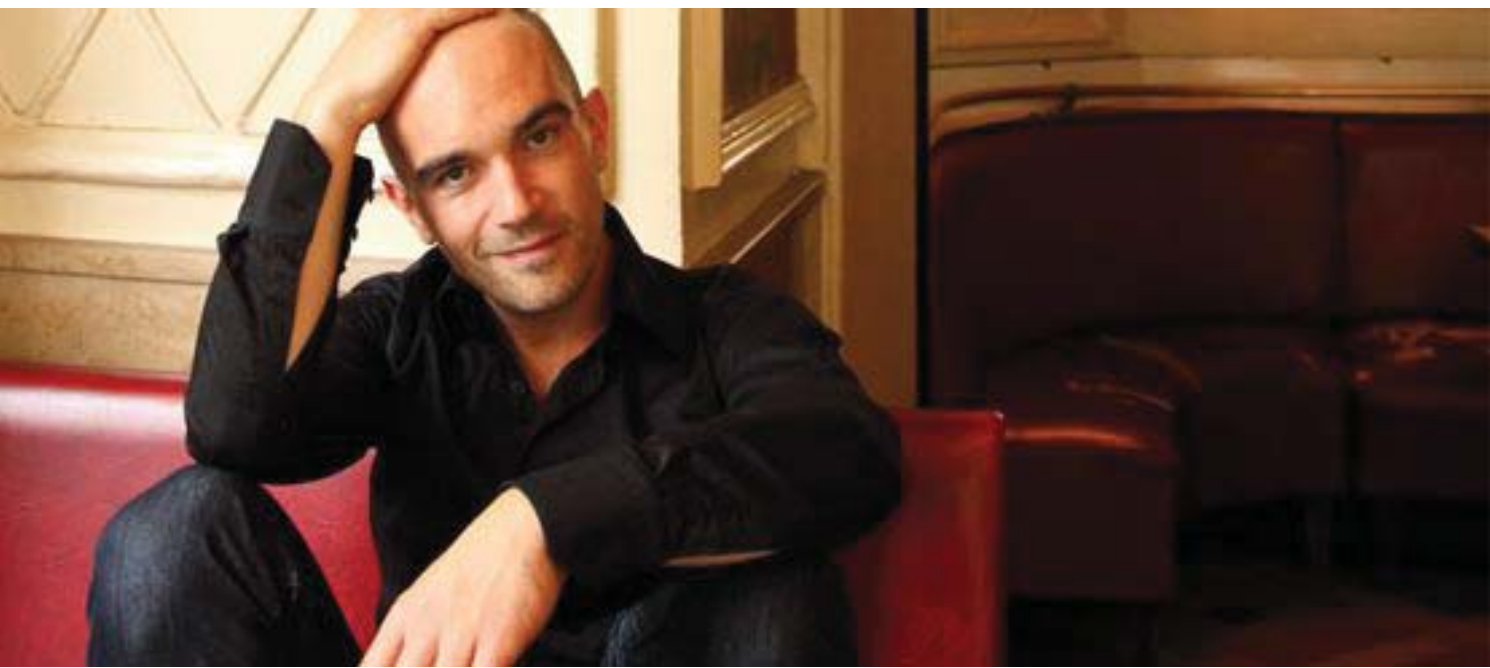


# LES ADULESCENTS

*CES JEUNES  
ADULTES EN  
QUÊTE SE SENS*

**« UN PEU MOINS JEUNE, UN PEU PLUS VIEUX.  
TOUT JUSTE ASSIS ENTRE LES DEUX.  
DANS LE TUMULTE STÉRÉO.  
UN PEU ADULTE, UN PEU ADO ».**



jeunes éprouvent de réelles difficultés à se situer dans cet environnement entre sécurité et insécurité.

Pendant leur adolescence, ils ont découvert l'auto-nomie, les responsabilités, leur corps s'est métamorphosé. Ils ont parfois affronté le regard de l'autre quant à leur physique, leur orientation sexuelle. Ils ont fait l'expérience des premières amours, des rencontres éphémères ou de celles qui durent. Ils ont fait dû faire des choix.

On les croit insouciant, adolescents immatures, en manque d'ambition, incapables de rentrer dans la vie adulte ou encore s'adonnant toujours aux plaisirs enfantins bien loin des préoccupations normales de leur âge.

Pourtant, ils sont surtout en quête de sens. Quand certains sont déjà installés dans la vie active, d'autre peinent à s'accepter, à se trouver ou à se mettre en action.

Être adulte c'est a priori, être responsable pour pouvoir faire face à ses différentes obligations. Pour cela, il faut avoir suffisamment bien intégré les différentes étapes de la construction du moi pour s'adapter aux phénomènes qui se présentent à nous. Et, nous savons tous, qu'il peut être difficile d'atteindre cet objectif.

On entend d'ailleurs souvent à l'occasion de l'anniversaire des 25 ans : « *C'est la fin de la jeunesse, de l'insouciance, des années folles, un quart de siècle...* » Autant de croyances qui peuvent les rendre nostalgiques de leur enfance où l'éducation de ses dernières décennies en veillant au bien-être de l'enfant, les a souvent tenu à l'écart des réalités, répondant parfois aux moindres de leurs désirs dans l'immédiateté.

Tony Anatrella précise que « *l'éducation, dans son légitime souci de veiller à la qualité relationnelle avec l'enfant, a été trop centrée sur le bien-être affectif, parfois au détriment des réalités, des savoirs, des codes culturels et des valeurs morales, n'aidant pas les jeunes à se constituer intérieurement.* »<sup>4</sup>

Il explique par ailleurs que « *les adolescents sont encore dans une phase d'aménagement de leur personnalité. Ils vivent des processus psychiques liés à cet âge de la vie depuis le début de l'adolescence et qui fondent le réaménagement de leur personnalité. Les post-adolescents cherchent à intégrer et à réécrire psychologiquement ce qu'ils ont vécu et découvert au cours de la puberté (11-16 ans, le sujet se reconsidère à partir de l'image corporelle) et de l'adolescence (14-24 ans, la personne se redéfinit en continuité ou en opposition avec son identité sexuée, familiale et culturelle). La post-adolescence est surtout marquée par la nécessité de consolider la qualité du self, afin d'être soi-même. Pour y parvenir, le sujet est placé devant le choix de s'accepter et d'opérer des séparations salutaires en s'appuyant sur sa propre vie psychique et en étant libéré de la fonction contraphobique*

Ce refrain de la chanson éponyme d'Aldebert<sup>1</sup>, illustre un néologisme utilisé par les publicitaires pour désigner ce que le psychanalyste Tony Anatrella caractérise comme le prolongement de l'adolescence en dépit de l'entrée dans l'âge adulte : l'adulthood.

Cette période de vie entre adolescence et âge adulte, est largement utilisée au cinéma, notamment dans « *Tanguy* »<sup>2</sup>, où un jeune trentenaire refuse de quitter le cocon familial ou dans « *L'âge d'homme... Maintenant ou jamais* »<sup>3</sup> Une comédie légère sur les affres de la vie d'adulte où un ex célibataire endurci, photographe, prend peur au moment de s'engager avec sa compagne avec qui il vit depuis un an. Combien ont souhaité partager les aventures de Rachel ou Monica dans la série « *Friends* ».

Récupérée par le marketing, l'adulthood fait vendre en créant des produits à fort pouvoir régressif pour ramener le consommateur au temps de son enfance : tendres, sucrés, aux formes arrondies et pleines de couleurs douces et acidulées.

Les marques de vêtements comme « *Petits Bateaux* »<sup>©</sup> ou « *Lulu Castagnette* »<sup>©</sup>, de voitures, à l'instar de la « *Mini Cooper* »<sup>©</sup> ou de la nouvelle « *Coccinelle* »<sup>©</sup>, de friandises comme « *Haribo* »<sup>©</sup> : *Haribo c'est bon la vie pour les grands et les petits*, l'ont bien compris et les produits adultes le confirment. Les agences de communication utilisent tout leur savoir-faire publicitaire pour ramener l'adulte au monde de l'enfance, perçu comme rassurant.

### Mais qui se cache vraiment derrière l'adulte ?

Passée la période de l'adolescence plus ou moins bien vécue, vient le temps de l'adulte. Autrefois ritualisé, le passage à l'âge adulte est aujourd'hui de plus en plus flou, de plus en plus tardif. Études prolongées, difficultés à trouver sa voie professionnelle, un emploi stable, loyers aux prix exorbitants, parents maternants... les

1 « Adolescents » Aldebert - Album l'année du singe - 2002

2 « Tanguy » film d'Étienne Chatilliez - 2001

3 « L'âge d'homme... Maintenant ou jamais » film de Raphaël Fejto - 2007

4 « Les « adolescents » Tony Anatrella - Études 7/2003 (Tome 399)

parentale et sociale. Autrement dit, il entre dans ce processus quand il est capable de faire appel à ses ressources internes, d'avoir confiance en lui et de savoir être en sécurité avec lui-même. »<sup>5</sup>

Les deux témoignages suivants<sup>6</sup> illustrent cette quête de sens et cette inquiétude face à l'avenir. Les adultes le disent, l'avenir les effraie. Se projeter peut paraître « vertigineux », comme nous l'explique Arthur, 31 ans ou Anaïs, 23 ans :

*Je crois qu'il y a clairement une rupture avec la génération précédente. En me comparant à mes parents : mon père avait une situation professionnelle toute tracée, avec des vraies perspectives de revenus stables à long terme, et ils avaient déjà 3 gamins. Ce sont des repères qui ne sont pas du tout les miens, d'une part parce que ça ne me fait ne pas rêver, d'autre part parce que dans le monde d'aujourd'hui, ça paraît de toute façon irréaliste et inatteignable. Il y a donc quelque chose d'autre à inventer, nos propres rêves à construire et à réaliser.*

*En plus de cela, et c'est évidemment très lié à ce que je viens de dire, la question de l'indépendance financière est clé : entre 20 et 30 ans, c'est le moment où on doit devenir autonome financièrement, et ça, dans le monde actuel, c'est quelque chose d'assez angoissant, avec l'impression que c'est la génération de nos parents qui se sont bien gavés et qui rechignent à nous laisser les miettes, que ce soit sur le marché du travail, en politique (avec ce que ça suppose, que la société soit organisée à leur manière et selon leurs besoins du XX<sup>e</sup> siècle qui ne sont plus les nôtres) ; l'impression qu'on ne nous laisse pas notre place et notre chance, ce qui n'était pas le cas à leur époque.*

*Evidemment, la vague terroriste actuelle n'arrange rien en termes de confiance en l'avenir, de chamboulement des valeurs.*

*Tout cela se manifeste particulièrement dans l'adulthood, dans le sens où, enfant, j'ai toujours pensé que la vie pouvait parfois être compliquée justement parce que j'étais enfant et que quand je serai adulte, je déciderai pleinement de tout ce que je veux faire, ce que je veux être, etc... L'adulthood est le moment de la confrontation à toutes ces réalités et ces contraintes du monde adulte et à l'effondrement de ces rêves, et à la responsabilité nouvelle qu'on a de devoir nous forger nos valeurs, et agir en conséquence. Et ça, c'est assez vertigineux. C'est le moment où tu te rends compte que, non seulement c'était complètement faux que tu allais pouvoir faire tout ce que tu voudrais, mais que les soucis qui étaient les tiens quand tu étais enfant étaient tellement ridicules et négligeables que tu peux*

*bien être tenté d'y retourner à cette période sans responsabilités...*

Arthur, 31 ans

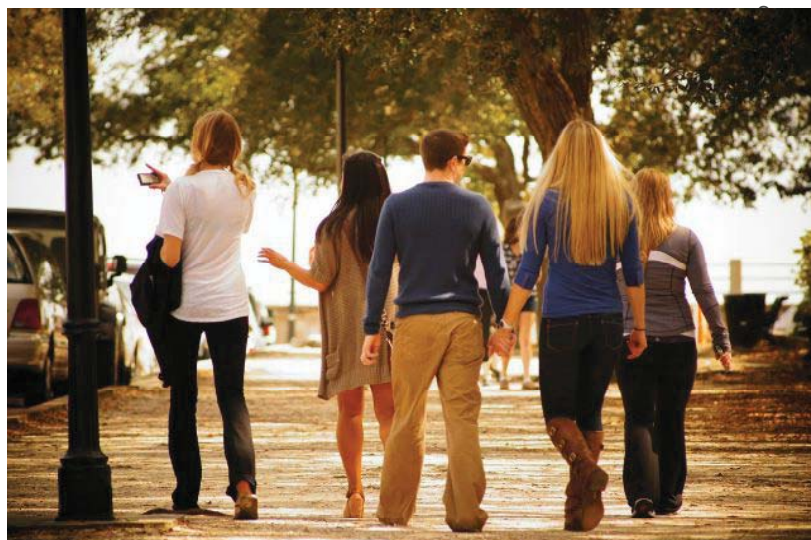
Mon passage à l'adolescence a été relativement brutal puisque je me souviens du jour où je me suis dit que je n'avais plus le droit de me comporter comme une enfant, qu'on avait besoin de moi en tant que personne la plus mature possible.

En revanche, pour le passage à l'âge adulte, c'est une autre histoire. Ça me fout la trouille ! On doit s'assumer complètement, prendre ses propres décisions (même si je suis certaine qu'on a toujours besoin de papa et maman, même à 50 ans) et faire des projets. Je pense que c'est une chose que je ne saurai pas faire seule. Je suis avec quelqu'un qui fait ces choses que les adultes doivent faire mais que je n'arrive pas à faire comme penser à aller s'inscrire sur les listes électorales...

Ma prise d'indépendance quant à elle s'est faite assez naturellement puisque je suis partie en Angleterre puis je ne suis jamais revenue vivre chez mes parents.

Mais au final, ce qui m'effraie le plus c'est le travail. Les études bientôt finies, il va falloir prouver ma valeur et c'est là que je subie le plus le jugement des "vieux". Bien que j'ai fait de longues études et que j'ai travaillé pendant deux ans dans l'entreprise, je suis freinée dans mes prises de décision puisque je suis toujours considérée comme "le bébé de la société". J'espère juste que ça ne dura pas, je sais quand même que tant que je n'aurais pas au moins 30 ans, je ne serais pas une adulte à même de connaître son métier

Anaïs, 23 ans



5 « Les « adultes » Tony Anatrella - Études 7/2003 (Tome 399)

6 Témoignages issus d'une enquête recueillis en 2016 par mes soins

On ressent dans ces témoignages, une nostalgie de ce temps sans responsabilités, une certaine difficulté à se sentir à sa place, à avoir confiance non seulement en leurs propres capacités, mais également en l'avenir.

Leur vie reste à inventer, loin des repères des générations passées et le climat social, économique, affectif rend le désir d'indépendance et d'autonomie des adolescents précaire.

Cette période de vie est d'ailleurs, parfois ponctuée par ce que les américains nomment la « *quarterlife crisis* » ou la crise des 25 ans.

Pour Stéphane Clerget<sup>7</sup>, un pédopsychiatre qui connaît bien l'évolution des adolescents, il ne faut pas négliger cette période, ne pas la considérer comme un caprice d'enfant gâté. Mais il ne faut pas non plus la mettre au même niveau que les crises de milieu de vie ou d'adolescence. « *Il s'agit juste d'un réveil inquiet, amer, d'une approche de la réalité qui n'a pas la violence, le caractère d'une faille, d'un tremblement de tout l'être. Et comme à chaque réveil, certains ont la gueule de bois, des angoisses matinales ; d'autres démarrent au quart de tour, pleins de projets pour la journée.* »<sup>8</sup>

Quand certains sont déjà installés dans leur vie d'adulte, avec job et enfants, d'autres peinent à faire des choix, à prendre des décisions.

« *Grandir implique de se séparer psychologiquement, de quitter son enfance et son adolescence ; mais, pour beaucoup, cette séparation est difficile parce que les espaces psychiques entre parents et enfants sont confondus.* »<sup>9</sup>

Au-delà de toutes ces angoisses, il s'agit bien du besoin d'exister dont parlent en substance les adolescents, retrouver la reconnaissance réconfortante de leur enfance et donner du sens à leur existence. Être reconnu pour ce qu'ils sont, sans jugement, libre de faire leurs propres choix en cohérence avec leurs propres valeurs de vie. Celles qui, pour eux, sont essentielles, sans être influencé par leur environnement familial, religieux, professionnel, ou encore sociétal.

In fine, on parle de bien-être, dans le sens conceptuel ; qui touche à la santé, au plaisir, à la réalisation de soi ainsi qu'à l'harmonie avec soi et les autres.

### **Pour les adolescents, la Sophrologie peut être une alliée formidable. Comment ?**

En proposant une approche factorielle, basée sur les principes fondateurs de la sophrologie : équilibre général, Gestion du stress, Être soi en confiance et Valeurs de vie.

7 Stéphane Clerget « Adolescents, la crise nécessaire », Fayard, 2000

8 Extrait de l'article « Le-blues-des-25-ans » - psychologie.com

9 Tony Anatrella, « Les « adolescents » », Études 7/2003 (Tome 399)

En effet, avant de pouvoir toucher du doigt cette quête de sens qui donnera à leur vie toute sa saveur, et qui en fera des adultes, si ce n'est totalement épanouis, tout au moins dans une meilleure connaissance de soi et donc en voie vers une conscience élargie, ils ont besoin d'atteindre une certaine sérénité afin de gérer leur stress, leurs émotions et être en confiance pour vivre en parfaite harmonie avec leurs valeurs de vie.

Face au Sophrologue qui aura travaillé sur lui pour ne pas projeter sa propre histoire, ses propres peurs ou être dans le jugement, à l'alliance qu'il saura créer avec son client, les adolescents vont pouvoir développer leur conscience pour être en cohérence avec leur environnement et leurs valeurs fondamentales, laisser les préjugés de côté et se rapprocher au plus près de la réalité objective.

### **La conquête de l'esprit commence par celle du corps.**

Le Sophrologue aidera l'adolescent à partir à la conquête de son corps connu (au niveau physique et organique), de son corps vécu (au niveau sensitif et émotionnel) et de son corps exprimé (au niveau postural, intellectuel et social ...).

En effet, cette conquête du corps, lorsqu'elle n'a pu être faite à l'adolescence peut engendrer un certain nombre de symptômes chez les adolescents : relation au plaisir déformée entraînant des comportements addictifs, manque de confiance en soi entravant la motivation, image et estime de soi négative pouvant être à l'origine de troubles du comportement alimentaire, de troubles dépressifs...

Pour Arthur, dont l'image de soi est affectée depuis de nombreuses années, être à l'écoute de son corps provoque certains mécanismes de défense. Pour avoir l'impression d'être à sa place, il « prend de la place », selon sa propre interprétation très subjective. Partir à la conquête de son schéma corporel lui permettrait de se sentir en confiance et lui donnerait l'énergie nécessaire pour mener à bien ses projets en cohérence avec ses valeurs profondes.

S'approprier son schéma corporel comme une réalité vécue en prenant conscience de son corps, c'est poser les bases d'une meilleure connaissance de soi, de l'écoute du corps et de ses sensations, c'est prendre du plaisir à être soi pour prendre soin de soi et de sa santé : c'est élargir le champ de conscience.

### **Se projeter pour croire en l'avenir**

Parce qu'envisager l'avenir et encore plus de façon positive est une réelle difficulté pour les adolescents, le Sophrologue va pouvoir les aider à se positionner objectivement dans l'instant présent, pour ne pas idéaliser l'enfance ou pacifier leur passé. Et ce pour prendre conscience de ses propres capacités pour se positionner en confiance face à leurs interlocuteurs, développer par ailleurs son adaptabilité.

Les séances de sophrologie permettront également au fil du temps de se projeter positivement dans l'avenir, éliminant ainsi peu à peu les peurs et les croyances pour faire ses propres choix en pleine conscience et atteindre l'autonomie réelle et tant souhaités.

### **Maîtriser sa vie**

Notre cerveau ne faisant pas la différence entre réalité vécue et rêverie, la visualisation au cœur de la Sophrologie entraînera des comportements positifs, libérant ainsi les adolescents des carcans, croyances et injonctions qui les entravent.

Se réapproprier ses expériences passées positivement, apprendre à prendre du recul, envisager l'avenir sereinement, développer le positif pour tendre vers une personnalité plus stable et plus équilibrée, grâce notamment au principe d'action positive, c'est se mobiliser pour maîtriser pleinement sa vie, en être acteur.

### **Exister à travers ses propres valeurs**

Et parce que le besoin d'exister, d'être vraiment soi, est en réalité l'objectif de chacun, tout le travail que l'adolescent aura effectué à l'aide de son Sophrologue lui permettra de définir et de respecter ses valeurs.

Car connaître ses valeurs revient à comprendre ce que l'on cherche, permet de prendre plaisir à faire ce que l'on fait, et à être satisfait de l'avoir fait.

Quelques soient les valeurs prioritaires des adolescents, elles ont une influence sur leurs comportements. Leurs valeurs les plus importantes sont fondamentales pour l'image de soi. Leurs actions deviendront attirantes si elles promeuvent l'accomplissement d'objectifs valorisés. Si l'adolescent sent que l'atteinte d'une valeur prioritaire est menacée, il réagit négativement sur le plan affectif et donc émotionnel, de façon encore plus exacerbée que les autres individus.

Si, au contraire, ils trouvent un sens à une opportunité d'atteindre leurs valeurs prioritaires, ils mettront en place une réponse automatique, positive et affective aux actions qui vont dans ce sens. En effet, les valeurs peuvent influencer l'attrait d'une action même si l'on n'en pèse pas consciemment les conséquences. La pensée consciente peut, par la suite, modifier l'attrait de telle ou telle action en nous faisant prendre en compte leurs multiples conséquences.

Plus les objectifs sont importants, plus grande est la motivation à les programmer avec soin. Plus une valeur est élevée dans la hiérarchie des valeurs d'une personne, plus cette personne concevra des projets qui conduiront à l'exprimer dans son comportement.

Faire des projets incite les individus et particulièrement les adolescents en quête de sens, à se centrer sur les aspects positifs des actions qu'ils envisagent plutôt que sur leurs aspects négatifs. Cela renforce leur croyance dans leur capacité à atteindre les objectifs

qu'ils valorisent et augmente leur capacité à persister s'ils rencontrent des obstacles ou s'ils sont distraits dans leur effort.

La hiérarchie des valeurs d'un individu, du fait qu'elle amène les gens à programmer des actions liées aux valeurs les plus importantes pour lui, favorise du même coup les comportements qui sont en accord avec ces valeurs.

Découvrir leurs propres valeurs, de celles qui permettent d'être un acteur autonome de sa vie, en accord avec soi-même, c'est peut-être la clé pour faire de ces adolescents en quête de sens, des adultes accomplis.