

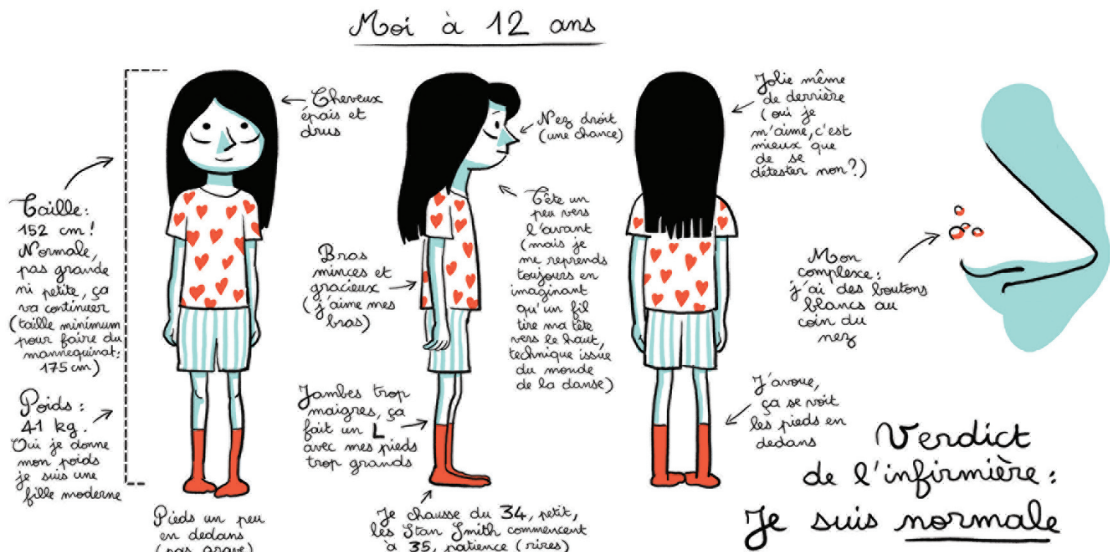
# Adolescents : image(s) de soi, regard(s) des autres

PAR PATRICE HUERRE

L'âge de la puberté est un âge de paradoxes, souvent éprouvants. Derrière la notion fourretout d'adolescence, il y a un rapport au corps, une hypersensibilité et une vulnérabilité véritablement singulières. Mais les notions d'adolescence et de « crise » afférente n'aident pas forcément ! Elles pèsent, surdéterminent les comportements de jeunes qui ont déjà fort à faire avec leur corps en pleine mutation, leur esprit débordant de nouveaux questionnements et de créativité.

↓

Riad Sattouf : « Le bilan », (extrait) in : Les Cahiers d'Esther : Histoires de mes 12 ans, Allary Éditions, 2018, p.16.



## EN QUÊTE D'UNE IMAGE DE SOI

« Suis-je normal ? »

Les jeunes de 12 à 16 ans constituent un groupe principalement concerné par la puberté, période durant laquelle leur corps se transforme. Et ces changements radicaux engendrent d'autres transformations dans le rapport au monde et aux autres avec leurs conséquences dans la vie familiale, institutionnelle et citoyenne.

Le premier point à rappeler est que ces changements ne sont pas choisis et peuvent être très différents d'un enfant à un autre. Aussi, chacune et chacun se posent la question de la normalité. « Suis-je normal ? » est la grande interrogation – sans être formulée comme telle – qui occupe tous les adolescents. Il faut toujours avoir à l'esprit cet élément quand, par exemple, on observe les grandes différences corporelles et de développement au sein d'une classe de 4<sup>e</sup>.

Suis-je normal ? Suis-je en retard ? Suis-je trop maigre ? Suis-je trop gros ? Quelle est mon identité sexuelle ? Ces questionnements occupent les adolescents. D'autant plus qu'un monde d'images les environne, reflétant des références peu objectives sur ce que devrait être la normalité pour cette tranche d'âge. Je repense à une jeune fille, très déprimée car impubère et de taille encore petite, qui était venue à l'infirmerie du collège, accompagnée de son amie qui avait presque une allure de jeune femme. Prenant son courage à deux mains, la jeune fille frêle avait demandé à l'infirmière, en qui elle avait confiance, si elle avait fini sa croissance. L'infirmière l'avait rassurée en lui indiquant qu'elle grandirait certainement de 20 cm et la jeune fille était repartie ragaillardie. Par contre, son amie a ensuite plongé dans de grandes inquiétudes... Persuadée qu'elle aussi, ayant le même âge, allait grandir encore de 20 cm pour atteindre 1 m 95 ! Elle tomba dans un état dépressif, à décrocher scolairement sans en préciser la raison à son entourage : la peur de devenir une géante !

Des contours qui ne suivent pas...

L'image de soi connaît des bouleversements importants. En effet, pendant l'enfance, l'individu construit son image progressivement à travers le regard des autres, à travers le reflet des miroirs. Or, la rapidité des transformations corporelles pendant la puberté crée un décalage impossible à combler entre l'image renvoyée par un miroir et l'image qu'un adolescent se fait de lui-même. Tout change : l'anatomie, la peau, etc. Ces transformations engendrent de nouveaux comportements, parfois troublants pour l'entourage : pudeur extrême, fermeture des portes de chambre, de salle de bains, recherche de nouveaux looks. Toutes ces manifestations traduisent la tentative de « faire avec » un corps dont on ne reconnaît pas les contours et dont on ne connaît pas le fonctionnement. Ce nouveau corps, on l'expérimente physiquement à travers des prises de risque, des bagarres, les garçons en particulier, des scarifications... qui permettent d'en tester les limites.

La difficulté de définir une bonne distance avec l'autre apparaît car les codes relationnels sont à explorer puisque ceux construits pendant l'enfance ne sont plus opérants.

Patrice Huerre  
Pédopsychiatre,  
psychanalyste, coordinateur  
national de la  
pédopsychiatrie du groupe  
CLINEA Psychiatrie France,  
il a écrit *L'adolescence n'existe pas. Une histoire de la jeunesse* (Odile Jacob, 2003), avec  
Martine Pagan-Reymond et  
Jean-Michel Reymond. Son  
dernier ouvrage, *Lieux de vie, ce qu'ils disent de nous : la révolution des intérieurs*, a été  
publié en 2017 chez Odile  
Jacob.

Prochains ouvrages à  
paraître :  
*Chefs*, juin 2021, Odile Jacob,  
*Jouer*, Nathan, 2021,  
*École et autorité*, Nathan,  
2022.

**Même si les adolescents affirment le contraire, la parole et le regard des parents sont aussi essentiels. Si souvent décriés et réfutés par les adolescents, ils ont pourtant une portée considérable.**

Le miroir est essentiel : il est conseillé à chaque famille d'avoir un miroir en pied, non pas pour un exercice narcissique mais afin que l'adolescent puisse s'approprier l'image de ce nouveau corps dans sa globalité. L'expression courante qualifiant l'adolescent d'« emprunté » illustre bien ce décalage entre le jeune et son enveloppe corporelle qui ne seraient pas ajustés harmonieusement.

### Idées dérangeantes et peur de penser

En lien avec tous ces changements, des pensées nouvelles submergent les adolescents.

Elles ne sont pas choisies, elles s'imposent et embarrassent. Par exemple, le fantasme d'être séduit par un enseignant peut provoquer l'évitement scolaire d'un jeune persuadé que ses rougeurs, ses émois amoureux sont visibles par tous et notamment par l'adulte, sujet de cet attrait.

Par ailleurs, ces pensées peuvent se manifester à travers des rêves à connotation sexuelle, ou des cauchemars violents voire meurtriers, qui sont perçus par l'adolescent comme des révélateurs troublants, effrayants de sa personnalité profonde en oubliant de distinguer le fantasme de la réalité. Cette confusion entre leurs rêves, leurs fantasmes nocturnes et leurs agissements réels peut être source d'inhibition, d'inquiétudes sévères.

Cette peur de penser, mise en lumière par mon ami le psychopédagogue Serge Boimare, peut conduire à l'inhibition intellectuelle d'adolescents, liée à leur appréhension que certaines de leurs productions fantasmatiques, qui leur paraissent inadéquates, ne débordent. Cette peur aboutit alors, pendant la période collégienne, à une baisse des résultats scolaires pour des jeunes qui n'ont aucune difficulté intellectuelle mais qui mettent comme un couvercle sur l'ensemble de leurs pensées.

Cette peur de penser, qui est problématique, m'amène souvent au conseil suivant, très simple mais pas assez prodigué : « tu as le droit de penser à tout ce que tu veux, en revanche, tu n'as pas le droit de tout dire ou de tout faire ! »

### Le rapport aux autres : un retour sur images

Le regard des autres est considéré comme un retour sur images, et, surtout, sert la comparaison aux autres, à un âge où l'on souhaite s'en distinguer et en même temps, se fondre dans la masse. L'illustration la plus parlante est la sortie de collège : les coiffures, les vêtements sont très semblables pour un établissement donné, jusqu'à la mode suivante. Un des défis de l'adolescence, qui n'est pas le plus simple à résoudre, est le suivant : se différencier des autres et être comme eux.

Les réseaux sociaux sont un autre lieu de réception du regard des autres, pas si sociaux d'ailleurs, car ils peuvent être considérés comme une forme d'étalonnage de ce qu'un adolescent « devrait être », « devrait dire », « devrait penser » ; et impriment leur marque à un âge où on ne connaît pas encore son identité.

Même si les adolescents affirment le contraire, la parole et le regard des parents sont aussi essentiels. Si souvent décriés et réfutés par les adolescents, ils ont pourtant une portée considérable. Ainsi par exemple une adolescente



↑  
Riad Sattouf : « La prise de tête », in : *Les Cahiers d'Esther : Histoires de mes 11 ans*, Allary Éditions, 2018, p. 42.

qui a des idées suicidaires graves liées à un sentiment de rejet, de non-amour de la part de son père qu'elle voit rarement. Elle ne s'alimente plus depuis que son père lui a fait en plaisantant la remarque : « Tu as vu les cuisses que tu as ! »

Le regard des autres transite également par les selfies, une autre modalité pour essayer d'ajuster ce que l'on souhaite être à ce que l'on donne à voir.

Cette hypersensibilité aux retours est liée à la vulnérabilité de cet âge, à la perméabilité face à l'appréciation de l'autre qui est très grande et qui peut durer jusqu'aux années de lycée, voire plus.

Cette hypersensibilité engendre des mécanismes d'évitement du regard des autres car il est trop troublant, trop excitant, trop inhibant, trop effrayant. Ou au contraire, elle engendre des attitudes excessives de séduction, des recherches de modèles identificatoires dans les médias, les séries, dans les livres mais également des conduites provocatrices car la provocation n'est autre que la recherche d'une réponse, d'une réaction à ce que l'on met en œuvre.

Donc l'image de soi en recherche, et donc le regard des autres – qui n'est pas forcément aidant mais qui est indispensable et sur lequel les adolescents s'appuient énormément – génèrent une mécanique interne très vive, très active, très monopolisante.

## UNE MÉCANIQUE INTERNE TRÈS VIVE

Les conséquences de ces recherches de soi conduisent parfois à manquer de temps pour s'investir scolairement ou au contraire à un surinvestissement dans les études pour les occulter, notamment pour les jeunes filles présentant des troubles alimentaires. En effet, le surinvestissement intellectuel permet une mise à distance du corps, de la séduction vécue comme dangereuse. Nombre de décrochages scolaires sont liés à ces questions d'adolescence.

Heureusement, l'immense majorité des adolescents vont bien, plutôt même mieux que la génération précédente, et cela... grâce à leurs parents ! Ces adolescents développent des capacités de sublimation, c'est-à-dire à

**Les bandes, les groupes sont un moyen de partager la charge et la pression des questions identitaires de l'adolescence. Pour le meilleur ou le pire.**

transformer ce qui les inquiète, les trouble, les occupe en investissement intellectuel, sportif, culturel. Autant de manière de faire avec les doutes en les transformant de manière vivante.

## FAMILLE, SOCIABILITÉ, SOCLE DE L'ENFANCE ET CAPACITÉ À JOUER

Un certain nombre de déterminants vont influencer sur la manière de vivre et de sublimer ces doutes. Le premier facteur relève de l'environnement familial dans lequel vit l'adolescent. Il est déterminant. La qualité des relations familiales est soumise à rude épreuve durant cette période de vie car les parents doivent réajuster leur point de vue et leurs projections pour l'avenir, l'enfant connu laissant place à un adulte potentiel inconnu.

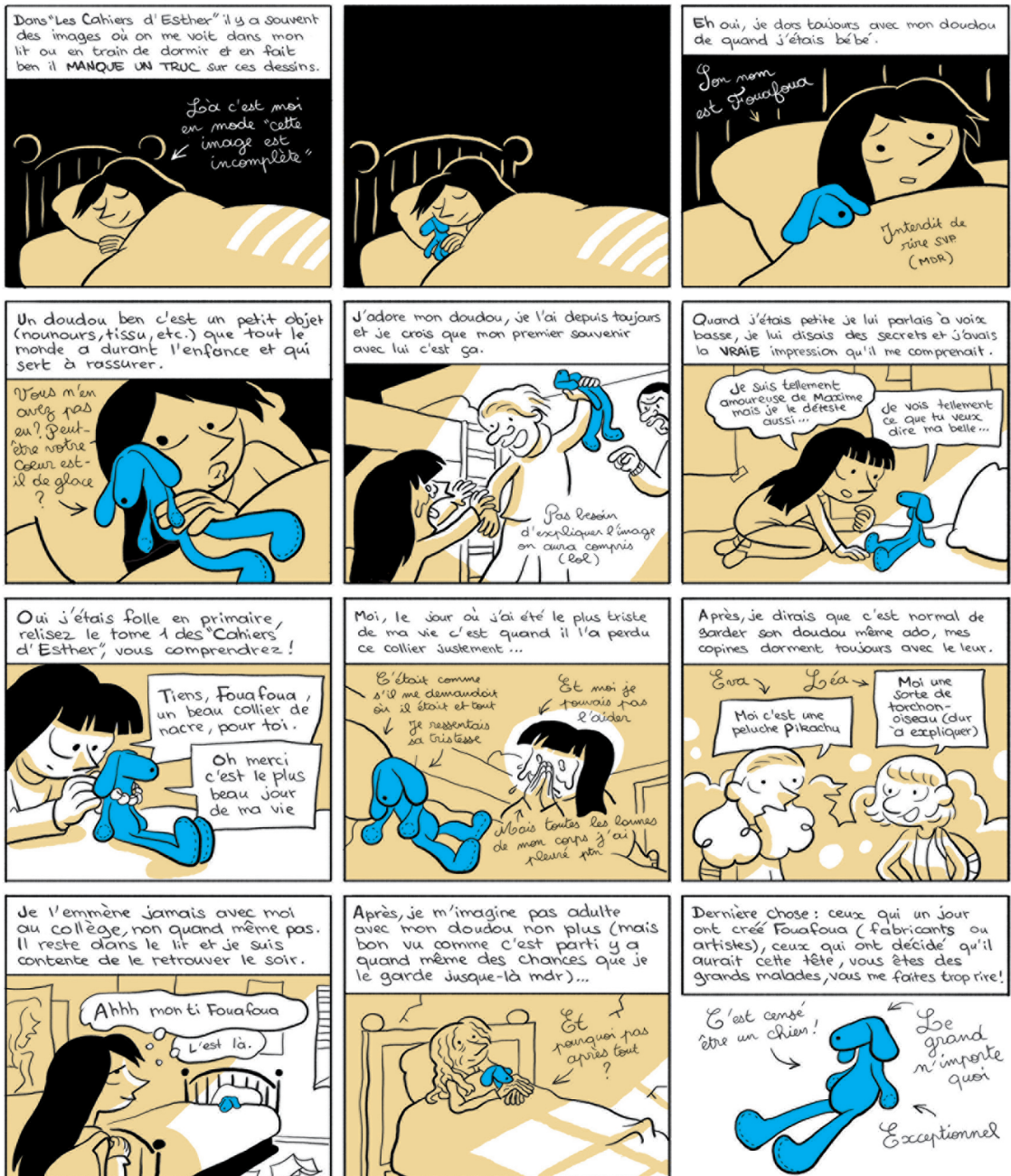
Le deuxième facteur est d'ordre social, amical avec un groupe plutôt soutenant, partageant, ou bien un groupe entraînant vers des solutions peu avantageuses pour l'avenir social, scolaire de l'adolescent. Les bandes, les groupes, sont un moyen de partager la charge et la pression des questions identitaires de l'adolescence. Pour le meilleur ou le pire.

Le troisième facteur déterminant est constitué par les bases personnelles acquises antérieurement. Par exemple, l'assise narcissique, l'estime d'eux-mêmes qu'ils ont pu acquérir durant l'enfance sont, comme les fondations d'une maison, plus ou moins solides, capables de supporter les secousses dans les étages supérieurs sans risque d'ébranlement de l'édifice. Alors que pour d'autres adolescents, la moindre secousse les fera vaciller.

Un dernier élément que je souhaite pointer du fait de son importance est la capacité de jeu. Cette dernière est répartie de façon très variable d'un individu à un autre, quel que soit l'âge. Elle est directement liée aux compétences acquises durant la petite enfance et à la qualité des liens qui s'y sont établis. En effet, entre 6 et 9 mois, le bébé passe d'une relation à deux à une autre à trois. C'est-à-dire lui et le biberon qui vient combler de manière fiable ses besoins, plus un doudou qui lui permet d'attendre avec confiance le biberon. Ce cap est déterminant pour être en capacité ensuite d'attendre sereinement une réponse, d'anticiper des situations, de ne pas être obligé d'agir dans l'immédiat pour éviter trop d'angoisses.

Cette possibilité de jeu avec un objet (le doudou) qui permet d'attendre, de différer la satisfaction de ses envies permet ensuite de jouer avec les objets culturels, transferts de doudous. Avoir du plaisir à écouter de la musique, à regarder un tableau, à lire un roman, et à mettre en relation les émotions éprouvées par l'artiste dans sa création avec nos propres émotions, comme trouver du plaisir à apprendre. Ceci n'est réalisable que si la capacité de jeu avec l'objet transitionnel a pu se mettre en place dans la petite enfance. ●

## Le petit objet



(D'après une histoire vraie racontée par Esther A., 13 ans)

Riad Sattouf

↑

Riad Sattouf : « Le petit objet », in : Les Cahiers d'Esther : Histoires de mes 14 ans, Allary Éditions, 2020, p. 17.

# L'introuvable seuil des âges

## Quelques questions à Patrice Huerre

**Spécialiste des adolescents, vous avez écrit, entre autres, l'ouvrage *L'adolescence n'existe pas*, expliquez-nous.**

Nous avons cherché à montrer que l'adolescence est une création conjoncturelle, une construction récente dans notre histoire...

**Pourquoi cette construction ? Et pourquoi fascine-t-elle ainsi ?**

Elle renvoie à la notion de jeunesse. Tout au long de l'Histoire, il y a eu une oscillation permanente entre la peur de la jeunesse en période calme et l'intérêt qu'elle suscite en période de troubles (guerres, révolutions, épidémies). Au tout début du xx<sup>e</sup> siècle, le sociologue Émile Durkheim évoque ainsi « l'appétit sexuel de la jeunesse qui la porterait à la violence, à la brutalité et au sadisme ». Elle est vue comme un danger à circonscrire... Contrairement à chaque période troublée, où elle est mise en avant.

**Et au tournant des xix<sup>e</sup> et xx<sup>e</sup> siècles, que dit Freud de l'adolescence ?**

Pas une seule fois le terme d'adolescence n'apparaît dans ses écrits. C'est Anna Freud qui s'y intéresse par la suite, mais en tant que groupe d'âge, pas en tant que sujet humain singulier.

**À quel moment s'impose l'idée d'adolescence telle que nous la pensons et l'utilisons dans le langage courant ?**

On a parlé d'adolescence à partir de la seconde moitié du xix<sup>e</sup> siècle, le terme n'existait pas avant. L'idée s'est épanouie peu à peu et est venue remplacer le repérage de la puberté, avec son cortège de changements sociaux. Cette notion d'adolescence vient caractériser notre impuissance à faire passer de l'état d'enfant à l'état d'adulte. Je ne dis pas vouloir retourner à certains rituels marquant le passage initiatique de la puberté, qui étaient

parfois cruels, les temps ont changé, c'est une bonne chose... mais il n'y a plus rien pour venir indiquer à l'enfant devenu pubère qu'il est bien passé du côté des adultes.

Et moins on est capable d'opérer ce passage d'enfant à adulte, plus il y a d'adolescence... Aujourd'hui, la notion d'adolescence vient démontrer notre échec à accompagner le passage pubertaire. Car quels critères de passage à l'âge adulte avon-nous ? La majorité ? La fin des études ? L'autonomie financière ou affective ? Aucun n'assure en soi une reconnaissance de l'état d'adulte valable pour tous.

**Et l'idée de préadolescence ?**

C'est une notion aberrante de plus. J'entends en consultation des parents, venus avec leur enfant de 10, 11, 12 ans, me dire : « Je vous amène mon préadolescent ». Je les choque toujours un peu en leur demandant : « Attendez, elle ou il a des poils au pubis ou non ? Non ? Alors patience, il, elle sera pubère bientôt, mais ce n'est pas encore le cas. Alors, c'est votre enfant que vous m'amenez » !

**L'adolescence, c'est l'« âge brouillé », pas seulement pour ceux qui la vivent finalement, mais pour nous tous...**

Oui, rien aujourd'hui ne permet à chacun de réaliser où il en est dans son statut : enfant ou adulte ? Alors le mot « adolescence » vient englober tout ce flou, un flou dans lequel les adolescents se perdent comme dans un labyrinthe. Un labyrinthe dont ils ne peuvent pas trouver la sortie, puisque nous sommes bien incapables de la leur indiquer !

Il y a confusion : il y a en même temps une aspiration des enfants de fin de primaire, début de secondaire, qui ne sont pas pubères, à être adolescents... et de l'autre côté, on entend parler de « post-adolescence », d'« adulescence », dont on ne sait pas où elles débutent ni quand elles se terminent... Au risque d'en arriver à ressembler à la grenouille qui, comme dans la fable de La Fontaine, gonfle, gonfle et va éclater... Et ceci nous mènera à définir l'adolescence comme allant du premier âge au troisième âge !

**Une question d'actualité pour finir... Y a-t-il malgré tout une singularité de l'expérience – des jeunes pubères – pour reprendre votre vision des âges, de la Covid ?**

Oui, déjà qu'il est habituel de se poser des questions sur son apparence corporelle et l'image que l'on a de soi dans cet âge, le masque et la distance sociale demandée ne facilitent pas l'apprentissage des relations aux autres...

Mais pour les uns, ça va être une source de difficulté supplémentaire de ne pas pouvoir montrer-voir le visage entier de l'autre, avec toutes les expressions émotionnelles qu'il supporte... Mais pour d'autres, cela va être un avantage : je pense

à ceux qui vont avoir de l'acné, eux vont être très contents. Il suffit de se laisser pousser une frange et avec le masque, le tour est joué. Comme ceux qui, phobiques, craignent la proximité des autres.

Je suis beaucoup plus soucieux de l'effet du masque pour les bébés, qui se construisent à travers le regard de l'autre et qui ont besoin de discerner les émotions des adultes qui sont en correspondance avec eux. ●

Propos recueillis par Agnès Bergonzi et Anne Blanchard

## Une autre personne

