

# A l'adolescence, qu'est-ce qui m'arrive?

## Penser ceci et aussi cela

A l'adolescence, il y a plein de contradictions : on a envie de grandir et de faire des expériences, mais en même temps on appréhende. On se réjouit des changements de son corps mais parfois on se sent gêné-e. On a envie d'autonomie et besoin d'encouragement, besoin d'être comme les autres et besoin d'être soi-même. On a besoin de s'entourer d'un groupe de copains et copines mais aussi parfois d'être seul-e et tranquille. On ressent de l'amour et du désir mais on ne sait pas toujours comment l'exprimer ou parfois on a peur de le réaliser.

## Le temps des essais

On a envie de faire du basket, et puis du hip-hop, d'explorer, de changer d'avis, de ne pas avoir d'idée précise de métier. C'est aussi le temps des révoltes, de la mise en cause de ce qui nous a été transmis;

C'est le temps des essais. Le plaisir de la découverte, de l'exploration peut mener à des zones « dangereuses » du côté des consommations de drogue (tabac, alcool et le reste..), à de « mauvaises fréquentations », ou à se retrouver sous l'emprise de personnes pas toujours bien intentionnées. Comment se faire confiance ? À qui faire confiance ? Comment prendre le temps de développer sa vigilance et sa clairvoyance ? Quels risques accepter de prendre au vu des conséquences possibles ?

## La question des modèles

Devenir un homme, devenir une femme, se trouver soi-même, ce n'est pas simple. D'autant plus qu'aujourd'hui les modèles sont multiples et enferment souvent dans des comportements. Comment être un homme sans être macho, une femme sans être une image de star ? Entre ce que disent les publicitaires, les médias, les réseaux sociaux. Entre l'obligation de la réussite sociale, les débats sur le voile, la dénonciation du harcèlement sexuel etc...

Ce d'autant que les écrans sont envahissants et parfois intrusifs, au risque de laisser moins de temps et de place pour la vie concrète et ses rencontres. Sans oublier l'importance de faire partie d'un groupe. Si les modèles peuvent être utiles pour se construire, ils peuvent aussi être source de souffrance, d'exclusion ou de harcèlement.

## La question du corps, de la sexualité

A l'adolescence, avec la puberté, le corps se modifie, chacun à son rythme. On a la fierté ou l'inquiétude du corps qui se transforme. On a besoin de faire la grasse matinée. On réclame le droit au plaisir, au désir, à l'amour.

**Pour les filles**, il y a l'arrivée des premières règles : c'est bien d'en parler avant, d'avoir une trousse avec les protections et un change dans le sac. Les seins peuvent tarder à pousser, et ne se développent pas toujours à la même vitesse, l'achat du premier soutien-gorge est un évènement. S'épiler ou non, se maquiller ou non est un choix personnel, rien n'est obligatoire. Il y aurait aussi la « ligne » à garder, mais être trop maigre, c'est dangereux. Et l'émotion ressentie dans son corps quand on tombe amoureux, en rêve ou en réalité, n'est pas toujours facile à vivre.

**Pour les garçons**, il y a aussi la question de l'image de soi, de l'« obligation » d'avoir des muscles à montrer, faut-il faire de la musculation ? Les interrogations sur les poils, sur la taille du pénis, (peur qu'il soit trop petit par rapport à celui des copains ou des films pornos... Les mamelons qui gonflent momentanément sous l'influence de la poussée hormonale), les érections et la montée du désir, les éjaculations pendant le sommeil...

L'émotion ressentie dans son corps quand on tombe amoureux, en rêve ou en réalité, n'est pas toujours facile à vivre.

On peut avoir plaisir à bouger son corps, découvrir de nouvelles sensations, être à l'aise, sentir son souffle et le mouvement, quand on danse ou quand on fait du sport. C'est important de connaître son corps, il faut savoir où trouver l'information, dans les cours de SVT, mais aussi dans des brochures et des sites, par les discussions entre ami-es... On peut aussi « se toucher », repérer les zones de plaisir, tout le monde a droit à la masturbation. C'est une étape utile pour la confiance en soi, l'autonomie, pour la vie sexuelle avec l'autre. Cela donne du plaisir et de la liberté. C'est le moment de la découverte de l'amour où l'intimité et la proximité changent. C'est aussi le moment où on s'interroge sur son identité sexuelle. Et voilà qu'arrive « la première fois ». Sans oublier le préservatif... Il faut trouver le « bon moment », pour les deux. On a le droit de dire oui, et de dire non.

## Une personne de confiance avec qui parler

C'est bien d'avoir un adulte de confiance avec qui parler. Par exemple un proche, un-e professeur-e, un-e animateur/trice, un-e infirmier-e, un médecin qu'on connaît bien. Voir quelqu'un dans un centre de Planification où on respecte le secret professionnel, et où l'on nous garantit la confidentialité. Parfois, c'est juste pour parler tranquillement des choses. Car quand on ne va pas bien, cela peut entraîner des problèmes de santé, (sommeil, appétit, prise de risques), des difficultés avec les autres (décrochage à l'école, bagarres, harcèlement subi et/ou actif...). On peut même se mettre en danger de mort (accident de voiture, tentative de suicide...) Le/la médecin peut alors être utile pour en parler avant d'aller trop mal.

## Pour les adultes :

Comment accompagner un ado ? Se souvenir de l'ado qu'on a été, lire et s'informer. Etre accueillant-e, vigilant-e et attentionné-e. Penser à cette période comme à un temps d'ouverture vers le monde et les autres, avec tout ce que cela comporte de risque et aussi de positif.

« Un ado  
est un adulte  
en travaux,  
c'est pourquoi sa chambre  
est toujours en chantier. »

**Poème tagué sur le bitume par Achbé**

« Si quelqu'un voulait bien s'occuper de moi, on verrait bien  
que je n'ai besoin de personne. »

**Paroles d'un adolescent rapporté par Stanislas Tomkiewicz,  
psychiatre dans un foyer pour jeunes en rupture.**

« Il n'existe qu'un remède à l'adolescence et un seul  
et il ne peut intéresser le garçon ou la fille dans l'angoisse.  
Le remède c'est le temps qui passe et les processus  
de maturation graduels qui aboutissent finalement  
à l'apparition de la personne adulte.

On ne peut ni les accélérer ni les ralentir. »

**D.W. Winnicott : De la pédiatrie à la psychanalyse, Payot**

Cordel écrit par le Collectif Outils du soin,  
Mars 2017-avril 2018

**Cordel n° 55** : [www.outilsdusoin.fr](http://www.outilsdusoin.fr)

Cordel : petit fascicule brésilien de poèmes ou écrits subversifs  
accroché à une corde à linge et vendu dans les marchés.



## À l'adolescence Qu'est-ce-qui m'arrive ?

L'adolescence, une idée moderne  
très ancienne (il remonte au Moyen-Âge) mais les « problèmes »  
des adolescents semble coïncider avec l'industrialisation qui a  
profondément bouleversé la société et modifié la place de  
chacun. Aujourd'hui les relations entre les générations sont  
très complexes.  
Dans l'organisation sociale contemporaine, la période de  
l'adolescence est le moment où, du fait de la puberté, les ob-  
jets d'amour d'un jeune (fille ou garçon) vont devoir quitter le  
cercle familial et se porter (au moins en partie) ailleurs, et cela  
alors que le jeune va rester encore dans une dépendance,  
notamment économique, à sa famille.  
Cette transition est toujours problématique, mais pas néces-  
sairement dramatique. Si elle ne l'est pas il est fréquent que  
des difficultés surgissent par la suite, et pourtant il faut bien  
qu'elle soit assumée tant par le jeune que par ses « vieux ».  
C'est bien souvent ces derniers qui trouvent que c'est trop tôt  
et c'est chez eux que ça coïncide.  
On peut dire aux parents d'un adolescent que ce qu'ils peu-  
vent faire de mieux pour accompagner leur enfant est de ten-  
ter de renouer avec les sensations et l'extrême sensibilité  
qu'eux même ont vécues dans leur propre adolescence.  
On peut affirmer avec force que la puberté et l'adolescence ne  
sont pas une maladie et dire avec D.W. Winnicott que son seul  
remède est le temps.  
*Chandra Covindassamy, psychiatre psychanalyste*

**Des vidéos à regarder, des documents à lire,**  
histoire de réfléchir et discuter, quand on est ado,  
parent, éducateur, seul ou avec le jeune ou l'adulte  
**Campagne belge Dos ados avec des mini vidéos** où parents et  
ados échangeront leurs rôles : fous-rires assurés et discussion en  
famille <http://www.yapakabe/dosados>  
**Questions d'ados-brochure de l'Institut National de Prévention  
et d'Éducation pour la Santé**  
à commander pour les salles d'attente  
[http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/  
pdf/601.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/601.pdf)  
vidéos du site <http://www.onsexprime.fr>  
Le **Crips** est un organisme de prévention santé associé à la région Île-  
de-France. Deux domaines d'action, la santé des jeunes et la lutte  
contre le sida. **SITE** : <http://www.lecrips-idf.net>  
**À qui parler de sexualité ? Sur internet ou par téléphone ? Info**  
**-IST** : le site de Santé publique France sur les infections sexuelle-  
ment transmissibles.  
**Sexualités, contraception, IVG** : le **0800 08 11 11** est un numéro  
d'information proposé par le Mouvement Français du Planning  
Familial, des professionnels disponibles pour répondre à toutes  
vos questions sur les sexualités, la **contraception** et l'IVG, les  
adresses. Ce numéro est gratuit et anonyme  
**Les Centre de Planification et d'Éducation Familiale (CPEF)**  
existent dans toutes les villes. Leur accès est gratuit.  
<http://www.filsantejeunes.com/> 0800 235 236  
Service anonyme et gratuit  
<http://www.sida-info-service.org/>  
0800840800 : Appel confidentiel, anonyme et gratuit