

Surmonter l'adolescence (Parent)

© ICT-Formation

L'adolescence est la période où l'enfant peut le plus renforcer son identité par sa puissance d'action. Il est donc complètement identifié à ses pensées, ses émotions, etc. Si on ne lui a pas appris à ne pas les prendre au sérieux à chaque fois, il risque de se laisser entraîner par elles et certaines conduisent aux tentatives de suicide, dont les médias parlent régulièrement. Cela comporte 2 aspects : le contenu et la structure. Le contenu avec lequel l'enfant s'identifie est conditionné par son milieu, son éducation et sa culture. Que l'enfant soit riche ou pauvre, qu'il joue avec un morceau de bois ou une voiture électrique ne fait de différence concernant la souffrance consécutive à sa perte. Car le sentiment de propriété « mon » renforce l'identité de l'adolescent. Cette identification vient du latin *idem*, qui veut dire *pareil*, et *facere*, qui veut dire *faire*. Quand l'ado s'identifie à quelque chose, il le fait pareil. Pareil à quoi ? Pareil à lui-même. Il confère à cet objet un sentiment qui devient parti prenante de son identité.

› *L'ado est obnubilé par la façon dont les autres le voient*

C'est du pain béni pour les publicitaires qui réussissent à vendre ce dont les gens n'ont pas vraiment besoin. Ils arrivent à les convaincre que cela ajoutera quelque chose à la façon dont ils se voient ou dont ils sont vus par les autres. Que cela les distinguera des autres, et qu'ils seront pleinement eux-mêmes.

› *L'ado veut devenir quelqu'un via la cigarette*

Si ce quelqu'un fume, Il y a au départ, chez l'adolescent, la suggestion silencieuse qu'en se mettant lui aussi à fumer, il renverra la même image que celui qu'il admire. Dans bien des cas l'adolescent n'achète pas la cigarette mais l'image qui valorise son identité via la cigarette.

› *L'ado est attiré par le caractère exclusif des objets*

Et plus ils sont chers, plus ils prennent un caractère exclusif. Si tout le monde pouvait l'acheter, cela perdrait sa capacité à le placer au-dessus des autres avec un subtil sentiment d'importance et de supériorité. Mais pour qu'il y ait satisfaction, il faut *être vu* avec sa possession, d'où une montée flamboyante de l'instinct grégaire à cet âge. La non-reconnaissance de l'entourage au sujet de la valeur de l'objet ne lui permet pas de consommer cette satisfaction, qui, même si elle survenait, resterait tout de même de courte durée, puisque objectale. L'ado a donc tendance à reproduire son geste.

Quand on ne peut plus sentir la vie en nous, on la remplit d'objets. Les cellules cancéreuses se reproduisent de manière inconsciente sans s'apercevoir qu'elles détruisent l'organisme dont elles font parti. Il est donc plus constructif d'apprendre aux enfants dès leur plus jeune âge à sentir la vie à l'intérieur d'eux, plutôt que de leur apprendre à renforcer leur identité avec des objets.

› *L'adolescent et son corps*

L'apparence physique contribue à l'impression que l'on pense donner aux gens : la force ou la faiblesse du corps, sa beauté ou sa laideur. Pour bien des adolescents le sentiment de la valeur personnelle est lié à la force physique, à la beauté, à la forme et à l'apparence. Ils se sentent dévalorisés parce qu'ils perçoivent leurs corps comme étant laid, maigre, gros ou imparfait.

Une adolescente qui se considère trop grosse va se priver de nourriture alors qu'elle est vraiment maigre. Elle ne voit plus son corps tel qu'il est, mais tel qu'elle se le représente à travers un état psychologique dysfonctionnel. Ce dernier crée un concept de son corps qui lui dit *je suis grosse* ou *je vais grossir*.

Pour accompagner la transformation du corps de l'enfant, le parent lui apprendra (ou délèguera à un professionnel) deux choses :

- Reconnaître ses jugements pour ce qu'ils sont, au lieu d'y croire ;
- Sentir son corps de l'intérieur.

Car le corps n'est rien d'autre qu'une forme physique partageant le même destin que toutes les formes : la putréfaction en bout de ligne.

Cela ne veut pas dire que les ados ayant de beaux corps ou des corps presque parfaits ne souffriront pas à un autre niveau. Ceci dit, tous ceux qui ont un corps fait d'imperfections, de maladie ou de handicap peut finir par devenir leur identité. Quand les gens sont malades ils reçoivent beaucoup d'attention. Ils s'accrochent inconsciemment à la maladie qui est devenue la partie la plus importante de ce que l'on perçoit d'eux et de ce qu'ils perçoivent comme étant eux. Il est fréquent alors que des états psychologiques créent des maladies pour renforcer une identité défaillante.

■ L'apport de l'hypnose

L'hypnose consiste à passer des pensées, que l'on entretient au sujet de la forme extérieure de son corps (beau, laid, fort, faible, trop gros, trop maigre...), à la sensation de vitalité qui en émane.

Exercice

Fermer les yeux quelques instants et aller dans ses mains. Au départ des pensées comme *je ne sens rien, donne-moi quelque chose de plus intéressant à quoi penser* arriveront. Au lieu de consulter ces pensées et de les prendre au sérieux, aller directement à ses mains. On peut d'abord ressentir de légers picotements. Si on maintient cette attention sur les mains pendant quelques instants, d'autres sensations sont perçues. Ensuite diriger l'attention vers ses pieds et la maintenir à cet endroit pendant une minute. Bientôt on peut sentir ses mains et



ses pieds en même temps. On ajoute d'autres parties de son corps, les jambes, les bras, l'abdomen, la poitrine etc. jusqu'à être, de façon globale et à peu près, conscient de l'ensemble du corps. En devenant conscient de la subtile sensation de vitalité qu'il y a, on amène de plus en plus facilement cette attention qui prend plaisir à la remarquer.

Tous droits réservés.

© Editions Les Ateliers du Psy, 2015

ISBN: 978-1-326-41253-1

dépôt légal : septembre 2015

