

# PSYCHO

## L'ADOLESCENCE, CE GISEMENT CRÉATIF

SANTÉ PSYCHOLOGIE

# L'adolescence, ce gisement créatif

Des voix s'élèvent pour célébrer cette période qui impacte de façon singulière chaque personne.

PASCALE SENK

**PÉDIATRIE** Ramollis, agressifs, incompréhensibles ? Telle est l'image plutôt négative dont les « teens » se voient le plus souvent affublés. Les parents concernés en témoignent largement auprès des pédopsychiatres qu'ils consultent avec un espoir majeur : cerner cet être étrange et souvent pénible venu « remplacer » insidieusement, parfois en quelques mois, leur enfant cheri, jusque-là plutôt docile, et recevoir leur propre vécu de la « crise adolescente ».

Les professionnels de la psyché ont donc développé un discours explicatif s'attardant sur cet aspect « douloureux » et énigmatique de la période adolescente. Oui, rappellent-ils des que possible, les adolescents sont à la fois « à vif », à cause de la puberté qui les transforme, et « passifs » car cette traversée hormonale les épouse.

Mais depuis quelques mois, des voix différentes s'élèvent pour rappeler les aspects plus enthousiasmants de cette période adolescente qui impacte de façon singulière chaque personne. Marcel Rufo et son formidable *Dictionnaire amoureux de l'enfance et de l'adolescence* (Editions Plon) – d'emblée labellisé « Le Dico-Rufo » par l'un de ses patients (voir nos éditions du 26 novembre 2017) –, la psychiatre Marie Rose Moro (*lire ci-dessous*) ou, tout dernièrement, le psychologue Samuel Dock

Dans *Punchlines Des ados chez le psy* (Editions First), il choisit de lever un voile sur les assertions parfois acides, toujours galvanisantes, que lui livrent, tout au long de sa consultation, ses jeunes patients dits « difficiles ». « J'ai préféré montrer les moments où ils se montraient drôles, pertinents, parfois cyniques, souvent moqueurs, stupéfiants dans leur habileté à manier le second degré et l'autodérision », explique-t-il. Et l'on n'oubliera pas en effet Adrien, 13 ans, qui, lorsque le psychologue l'invite à parler de lui, se lance dans une litanie à la troisième personne : « Adrien n'est pas un bon élève, mais il est calme et discret. Il doit faire des efforts plus soutenus, surtout en mathématiques et en histoire-geo ». Ou Cécile, 13 ans, qui se plaint d'être « désespérément sérieuse ».

Ces saynètes prises sur le vif permettent à chaque fois au clinicien de donner son éclairage théorique : « Si ces ados sont effectivement pris dans une zone "frontière" entre l'enfance qui est morte et la nécessité de se construire une identité adulte, ce remaniement de leur identité en fait des témoins naturels extrêmement sensibles à leur environnement, sur lequel ils doivent prendre prise. Là où leurs parents les croient « avachis » devant leurs écrans, eux expérimentent des manières numériques (productions d'images, d'histoires, de sons...) de donner forme à leur univers intérieur si conflictuel ». Pas de doute, si l'adulte s'endort, l'adolescent doit faire usage d'une créativité flamboyante : « Celle-ci leur est imposée

par la nécessité de sublimer les pulsions

« Là où leurs parents les croient « avachis » devant leurs écrans, eux expérimentent des manières numériques (productions d'images, d'histoires, de sons...) de donner forme à leur univers intérieur si conflictuel »

SAMUEL DOCK, PSYCHOLOGUE

sexuelles ou les angoisses qui les assaillent », observe, dans une vision très freudienne, Samuel Dock.

Et une fois de plus, les neurosciences viennent aujourd'hui confirmer les intuitions psychanalytiques. Dans *Le Cerveau de votre ado* (Editions Les Arènes), le Dr Daniel Siegel, de l'université de Los Angeles, décrit le « remodelage cérébral » auquel sont soumis les adolescents, avec ses impacts les plus positifs sur leurs comportements : besoin d'expérimenter, d'innover, d'engagement social, de liens, de créativité exploratrice faite de pensée conceptuelle, de raisonnement abstrait et d'élargissement de la conscience. Des

exigences qui, bien sûr, ne peuvent laisser indifférents ou objectifs les adultes : « Je crois que les atouts que possèdent les adolescents, qui sont à la fois un cadeau et un défi, sont nécessaires aux adultes qui veulent continuer à être portés par leur élan vital », affirme Daniel Siegel. Mieux, « les caractéristiques fondamentales de l'adolescence sont nécessaires non seulement pour vivre à fond cette période mais aussi pour permettre à notre cerveau de continuer à se développer jusqu'au restant de nos jours ».

Penser et revenir avec empathie à l'adolescent que l'on a été est d'ailleurs devenu un exercice classique en psychothérapie, aujourd'hui repris dans *Lettres à l'ado que j'ai été* (Éditions Flammarion), un livre collectif inspirant - qui n'a pas envie de revisiter son adolescence intérieure ? Et si certains épistoliers rabrouent le « morveux » ou la « boudeuse » qu'ils ont été pour sa colère, son influençabilité ou son manque d'audace, tous perçoivent et décrivent un réel gisement toujours vivant au fond de ces cœurs brouillons : l'envie de devenir soi, d'aimer et de construire un monde meilleur. ■

