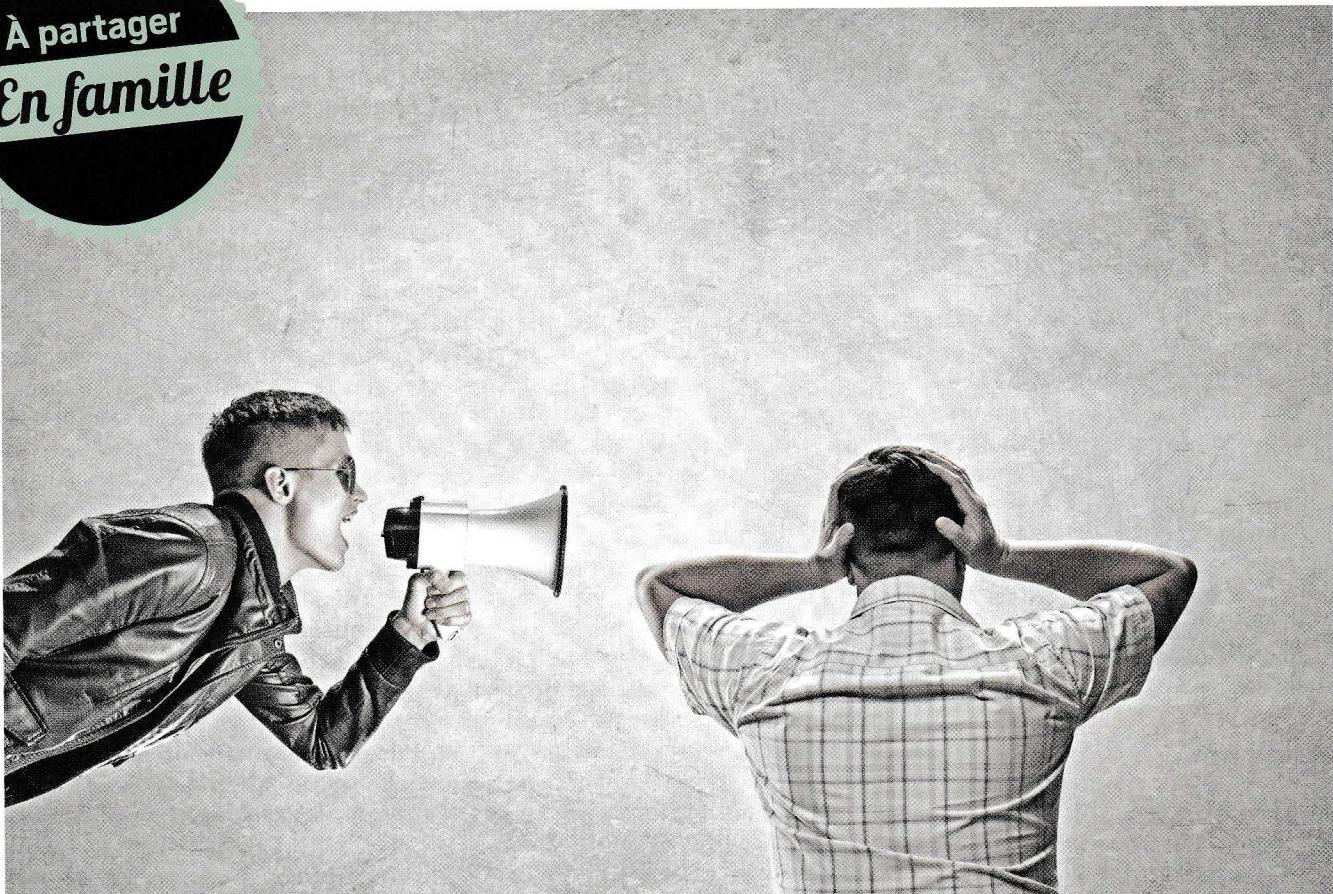


“

LE MOT
D'ANNE-BÉNÉDICTE DAMON



© Sergey Nivens/Fotolia

Ados / adultes, pourquoi ont-ils tant de mal à se comprendre ?

« Je voudrais qu'il n'y eût point d'âge entre dix et vingt-trois ans, ou que la jeunesse dormît tout le reste du temps dans l'intervalle : car on ne fait autre chose dans l'intervalle que donner des enfants aux filles, insulter des vieillards, piller et se battre. Écoutez donc ! Qui pourrait, sinon des cerveaux brûlés de dix-neuf et de vingt-deux ans chasser par le temps qu'il fait ? » (Shakespeare, *Le Conte d'Hiver*, Acte 3, scène 3) Déjà au temps de Shakespeare, au XVI^e siècle, les générations avaient semble-t-il du mal à s'entendre et à se comprendre...



Anne-Bénédicte Damon

psychologue clinicienne,
spécialisée dans les adolescents
et les enfants.

L'adolescence est une invention récente. Dans l'Antiquité romaine, le garçon passait de l'enfance à l'âge adulte lors d'une cérémonie fastueuse où il revêtait la toge, passant du *puer* (enfant, garçon) au *juvenis* (jeune) vers ses quinze ou seize ans. Pour les filles, elles pouvaient être fiancées dès l'âge de sept ou huit ans, et les noces fixées vers leurs treize ou quatorze ans. Pas d'adolescents chez les Romains, juste des enfants qui deviennent adultes en changeant de vêtement ou de coiffure (les filles passent leur chignon du bas au sommet de leur crâne lors du mariage) et en étant mariés par leurs parents. D'ailleurs, en France, ce n'est qu'en 2006 que l'âge minimum légal pour le mariage des jeunes filles a rejoint celui des garçons à dix-huit ans. Auparavant, il était fixé par le Code civil napoléonien, en vigueur depuis 1804, à dix-huit ans révolus pour les hommes et à quinze ans révolus pour les femmes... Jusqu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale, on ne parlait pas d'adolescents.

Le mot « teenager » (les 13-18 ans, *thirteen to eighteen years old*) **est apparu aux États-Unis à la fin des années 1940** pour désigner cette nouvelle catégorie de population, plus des enfants, pas tout à fait des adultes. Des « ni-ni », donc, mais aussi des consommateurs potentiels de livres, de disques, de vêtements, de *fast food*, un tout nouveau marché qui s'ouvrirait après-guerre aux industriels. Les besoins en soldats et en main-d'œuvre civile diminuaient. Il fallait cependant relancer l'industrie des loisirs et des biens de consommation, tant outre-Atlantique qu'en Europe.

Le passage de l'enfance à l'âge adulte s'en trouvait facilité : on avait nommé le concept d'adolescence ; cette période avait donc droit à ses spécificités, ses joies, ses peines, ses désirs, ses crises, ses espoirs. La psychiatre Annie Birraux, dans *L'Adolescent face à son corps* (Albin Michel 1994, 2013), parle du jeune adolescent en quête d'identité comme d'un « préquelqu'un » dont l'existence se résume à la question « Qui suis-je ? ».

Cette question, les adultes se la posent aussi. Au premier coup d'œil, on peut se demander pourquoi tant de parents s'arrachent les cheveux en voyant leur adolescent affalé sur le canapé, fixant d'un œil vitreux *Les Marseillais à Punta Cana*,

entre le paquet de chips et la canette de coca. Après tout, un adulte, c'est bien un adolescent avec quelques années de plus, non ? Quelques cheveux en moins, un style ringard, des goûts musicaux *has been...* Et pourtant, **pour de nombreux adultes, l'adolescence fait figure de continent inconnu**, et le plus souvent impénétrable. **Pourquoi tant d'incompréhension ?** Voilà quelques idées pour expliquer à vos parents pourquoi vous ne fonctionnez pas complètement comme eux...

Ce qu'ils ne savent peut-être pas...

Vous n'avez pas le droit de vote. Vous devrez attendre vos 18 ans pour avoir votre carte d'électeur. Du coup, **ils peuvent penser que vous n'avez pas voix au chapitre dans d'autres domaines**, comme le choix de votre heure de coucher ou les permissions de sortie. Et vous, vous pouvez penser que vous avez des opinions politiques tout comme les adultes, et que vous feriez peut-être de meilleurs choix qu'eux !

Vous allez encore grandir. La vitesse de croissance s'accélère à la puberté. La taille adulte est atteinte en moyenne à 16 ans chez la fille – environ deux ans après les premières règles – et à 18 ans chez le garçon. Vous pouvez grandir de cinq à vingt centimètres en un an. Mais surtout...

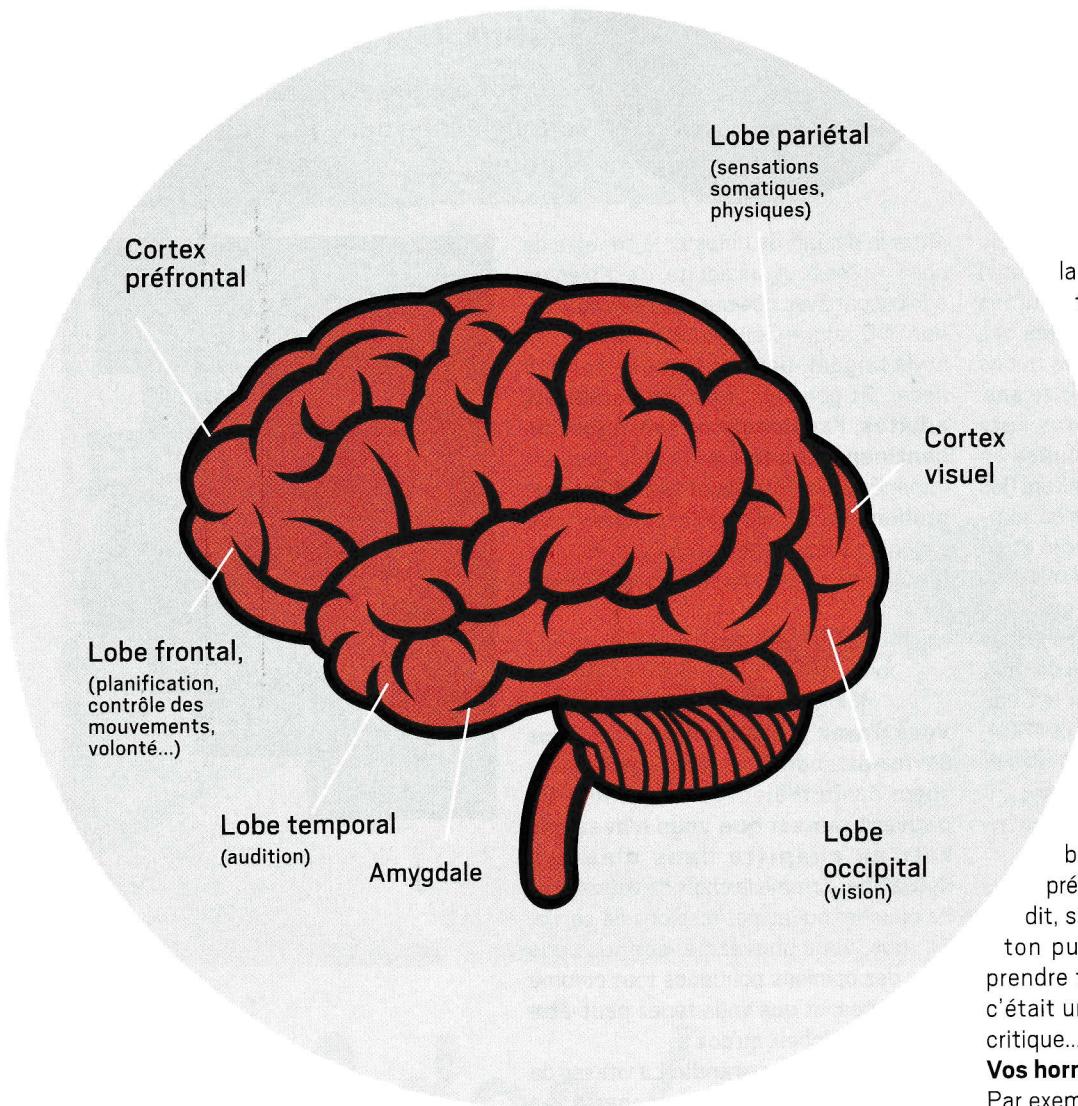
Vous n'êtes pas totalement « finis ». **Même si extérieurement parlant vous n'avez plus que quelques centimètres à prendre, et que sur le plan de l'enveloppe corporelle, vous ressemblez bien à des adultes ; le plus intéressant se passe à l'intérieur, au niveau de votre cerveau.** Depuis une quinzaine d'années, les nouvelles techniques d'imagerie médicale permettent aux scientifiques d'étudier l'intérieur de la tête sous toutes les coutures.

On a par exemple découvert qu'à partir de l'âge de 10 ans environ, et jusqu'à pratiquement 30 ans, les circuits cérébraux se modifiaient. Ainsi, certains **neurones*** existants disparaissent et les connexions entre les neurones restants sont

**Le mot « teenager »
est apparu à la fin
des années 1940
pour désigner cette
nouvelle catégorie
de population, plus
des enfants, pas
tout à fait des
adultes.**



LE MOT D'ANNE-BÉNÉDICTE DAMON



Un cerveau adolescent a plus de mal à décoder les expressions faciales et les tons de voix...

meilleures. Ces modifications expliquent pourquoi vous ne réagissez pas encore tout à fait comme des adultes.

Par exemple, on observe que dès les premières semaines de la vie, les fibres nerveuses s'entourent d'une substance appelée myéline qui accélère la connexion entre les neurones. Ce processus commence par les plus gros neurones, puis continue sur les plus petits, et se termine vers l'âge de 30 ans.

Ce processus de finition entraîne de nombreuses différences par rapport au fonctionnement d'un adulte : votre cortex préfrontal en mutation régule notamment vos stratégies d'organisation et de planification et vos impulsions – si les ados prennent plus de risques que les adultes,

la « faute » en revient à leur cortex préfrontal en formation. Comme ce cortex se forme en éliminant les voies inutiles et en renforçant celles qui sont utilisées, c'est le moment de vous servir de votre cerveau pour lire, apprendre à jouer d'un instrument de musique, pratiquer un sport, apprendre tout court !

Un cerveau adolescent a également plus de mal à décoder les expressions faciales et les tons de voix. Vous vous énervez plus vite qu'un adulte, à cause de votre amygdale, une autre zone cérébrale qui prend le pas sur le cortex préfrontal chez les ados. Autrement dit, si on vous dit : « Tiens, tu as mis ton pull bleu. », vous risquez de le prendre très mal, alors que finalement, c'était une remarque banale et non une critique...

Vos hormones également se régulent. Par exemple, vous avez besoin de dormir un peu plus qu'un adulte, environ neuf heures – et votre rythme biologique vous pousse à vous coucher tard et à vous lever tôt – faute en est à vos niveaux de mélatonine (une hormone justement chargée de réguler les rythmes biologiques d'une personne). Votre dopamine (qui permet la transmission des informations entre les neurones) décline, donc vous recherchez des stimulations plus fortes que les adultes pour avoir du plaisir ; d'où votre sensibilité aux sensations fortes, mais aussi aux addictions. Ce cerveau pas tout à fait terminé vous rend plus vulnérables aux effets des drogues, et en particulier à ceux du cannabis. Selon une récente étude présentée au congrès annuel de l'*American Academy of Pediatrics*, une utilisation chronique



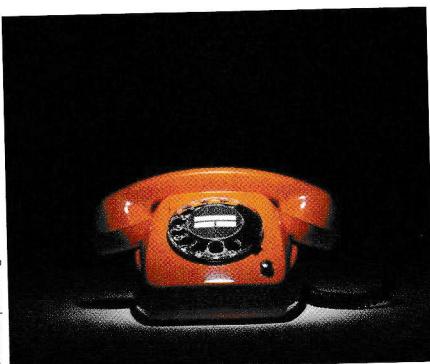
* Neurones

Cellules du système nerveux qui permettent la réception, l'analyse et le traitement des informations reçues par le cerveau.



© Syda Productions/Fotolia

© stockphoto-graf/Fotolia



Au temps de vos parents, l'une des seules options était le téléphone fixe, relié par un fil au courant électrique, auprès duquel on devait s'asseoir pour appeler ses amis.

(durable) et importante de cannabis durant l'adolescence est associée à de moins bonnes capacités de pensée, incluant la rapidité psychomotrice, la capacité d'attention, la mémoire verbale et la capacité de planifier. Cela signifie que vous pensez moins vite, vous restez attentifs moins longtemps, votre mémoire défaillie et vous avez du mal à organiser vos raisonnements. De plus, tout cela demande davantage de travail à votre cerveau, et ces effets sont présents même un mois après l'arrêt de la consommation. Ces effets sont également majorés chez les filles. Rappelons (en passant) que vous n'avez pas le droit de consommer de la drogue, les adultes non plus d'ailleurs. Bon à savoir : si vous avez entre 16 et 18 ans, et que vous vous faites arrêter en train de fumer du cannabis, vous pouvez encourir les mêmes peines qu'un majeur, c'est-à-dire amende, stage de sensibilisation aux dangers des drogues, voire emprisonnement. Et vous pouvez devenir dépendants à la cigarette dès cinq mois d'utilisation, même ponctuelle.

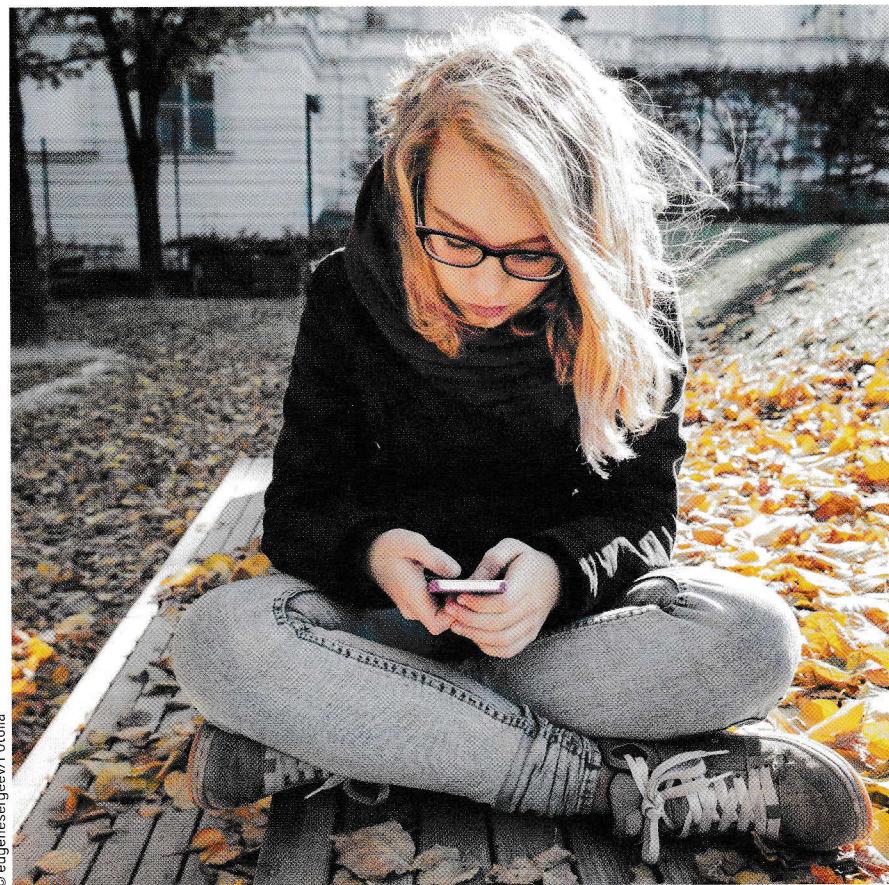
Un adolescent du XXI^e siècle privé de réseau, c'est un plongeur privé de ses bouteilles d'oxygène. Il peut nager un peu et en surface, mais pas très longtemps... Forcément, cela peut paraître bizarre à des adultes qui ont connu la vie sans Internet. Et pourtant... Il est possible de faire un exposé sans Google ou Wikipédia, grâce aux livres et aux encyclopédies notamment. On peut parler à

ses amis en dehors de Facebook, Snapchat... Au temps de vos parents, l'une des seules options était le téléphone fixe, relié par un fil au courant électrique, auprès duquel on devait s'asseoir pour appeler ses amis. C'est un monde que vous ne connaissez pas. À l'inverse, pour vos parents, il est difficile de comprendre que pendant que vous n'êtes pas sur Internet, la vie se déroule sans vous – et que vos amis vous envoient des textos ou des pictos sur votre portable jusqu'à minuit, une heure du matin.

Ce Web qui vous ouvre le monde vous rend aussi très vulnérables. Avant, quand un élève harcelé sortait du collège ou du lycée, son harceleur perdait ses moyens de nuire. Maintenant, il peut continuer sur la toile, en envoyant des messages d'injures par exemple, ou en critiquant ses photos. Parfois, ce n'est même pas quelqu'un qu'il connaît, mais un parfait inconnu qui trole ses posts et le traite de tous les noms, d'autant plus violemment qu'il est protégé par son anonymat. La parade ? En parler ! L'essentiel est de ne pas rester seul derrière son écran. Les adultes sont là aussi pour vous protéger. Vous avez probablement vu des images pornographiques. Les adultes qui voulaient, quand ils avaient votre âge, voir à quoi pouvaient ressembler des femmes nues, voire des relations sexuelles, n'avaient que le « minitel rose » (un ancêtre de l'ordinateur sur lequel on pouvait échanger des messages avec des

“

LE MOT
D'ANNE-BÉNÉDICTE DAMON



© eugenesergeev/Fotolia

L'intégration passe par la ressemblance et la communion de valeurs qui peuvent sembler mineures aux parents, mais qui sont primordiales pour votre vie en société.

inconnus) et les films érotiques qui passaient tard le soir sur la télévision du salon (oui, à l'époque, toute la famille partageait un écran). En revanche, **les ados d'aujourd'hui voient des images pornographiques par hasard dès l'âge de 10 ou 11 ans. Non seulement vous êtes exposés plus tôt à des images auxquelles vous n'êtes pas préparés, mais en plus ces images ne reflètent absolument pas la vie réelle.** On voit sur Internet des rapports mécaniques, où la femme est soumise à l'homme, où l'homme réussit à chaque fois à avoir une érection, voire des rapports où il y a de la violence. Ainsi, même si la majorité sexuelle est fixée en France à 15 ans, et que les premiers rapports sexuels sont vers 17 ans et demi, vous pouvez avoir besoin de conseils et d'une écoute sur la sexualité bien avant, notamment pour ne pas rester seul(e)s avec des images parfois traumatisantes. **L'un des mots-clés de l'adolescence, c'est « lâcher ». Lâcher comme dans la phrase : « Lâche-moi, à la fin ! » que vous envoyez à votre mère qui vous demande pour la cinquième fois si vous avez fait vos devoirs ou chez qui vous allez et à quelle heure vous rentrez. Mais**

aussi comme le « lâcher-prise », « lâcher du lest » : pour avoir l'air cool, il faut avoir l'air de tout faire tranquillement, sans stress, sans accorder d'importance à l'opinion des autres, et à celle des adultes en particulier, même si au fond de vous, vous êtes pétrifiés à l'idée de rater votre brevet, votre bac, de ne pas avoir de petit(e) copain(ine), de ne pas être à la hauteur dans diverses situations. Et si vous voulez que vos parents vous « lâchent », en fait, vous avez aussi encore besoin d'eux. Enfin, juste quand vous ne pouvez pas faire autrement, lorsque vous pensez qu'ils devraient être là pour vous. Par exemple, le jour où vous souhaitez leur parler de vos super projets pour les vacances d'été lors desquelles vous voulez partir faire un tour d'Europe avec vos copains, vous avez besoin qu'ils vous écoutent. Mais quand ils veulent vous parler de vos notes d'histoire-géo qui frôlent la température de l'intérieur du réfrigérateur, là...

La difficulté pour vous comme pour eux, c'est de trouver la bonne distance : ni trop près, ni trop loin ; l'élastique doit être solide, mais ni trop tendu, ni trop lâche.

Comme vous cherchez à vous séparer de vos parents, vous allez chercher d'autres interlocuteurs. Et vous allez trouver : la bande, le groupe, les potes, ceux qui partagent vos préoccupations. Ceux avec qui vous allez pouvoir parler fringues, foot, jeux vidéo, vernis à ongles, cinéma, mecs, filles... Celles qui comme vous ne sortent pas de chez elles sans avoir lissé leurs cheveux. Ceux qui travaillent leur mèche des heures devant le miroir. Celles qui vous diront : « Mais non, t'es pas grosse, et les frites, c'est trop bon. » quand vos parents essaient de réhabiliter le haricot vert. Ceux qui vont vous donner les clés pour passer au niveau supérieur de WOW (World of Warcraft). Ceux dont vous partagez les valeurs.

Qui dit valeurs, dit modèle d'identification. Les modèles d'identification ont beaucoup changé, et tendent à se raréfier : les hommes politiques de tous

bords ne sont pas forcément dans des positions enviables, les patrons de l'industrie exercent des fonctions finalement assez obscures, les « figures » du XXI^e siècle sont encore en construction, et celles du XX^e siècle se font vieillissantes. Restent les « stars » de la télé-réalité, et les Youtubers, qui sont jeunes, beaux pour la plupart, et qui font miroiter aux yeux du public adolescent une réussite facile. Passer à la télé en restant toute la journée près d'une piscine à médire de ses compagnons d'émission, c'est somme toute un modèle de réussite qui peut paraître agréable. Le succès des vidéos postées par des ados expliquant comment se maquiller ou se versant des seaux d'eau sur la tête rend perplexe les adultes qui ont du mal à en comprendre l'intérêt ; des adultes, qui, rappelons-le, sont nés sans Internet !

Vous allez vivre sous le regard des autres en permanence, et encore plus que les adultes. Le regard de votre bande, l'objectif de votre portable et de celui de vos copains, prenant nombre de photos et *selfies* qui se retrouveront sur Internet à la vue du monde entier. Vous allez donc vouloir soigner votre look, avoir le même téléphone que les autres, la même marque de jeans, le même sac, sous peine de passer pour le « bolos » de service. L'intégration passe par la ressemblance et la communion de valeurs qui peuvent sembler mineures aux parents, mais qui sont en vérité primordiales pour votre vie en société.

Société dont vous êtes le produit. En France, on apprend à son enfant à se conformer aux normes de la société, et à s'adapter. La socialisation de l'enfant passe par l'obéissance à des règles sociales qu'il doit intégrer. De plus, l'avenir de l'enfant est déterminé par sa réussite scolaire, qui elle-même garantit une réussite sociale. Les parents font leur maximum pour procurer à leur enfant cette réussite scolaire, qui le mènera vers des filières d'excellence à la française.

Et pourtant, tout le monde sait qu'on ne va pas à l'école (au collège, au lycée, à l'université, au bureau...) pour apprendre ou pour travailler. Nous y allons pour les copains et les copines. Tout le monde le sait, sauf les adultes ! **L'angoisse d'un avenir professionnel incertain amène les adultes à mettre la pression aux ados sur les résultats scolaires**, alors



que vous, vous préfériez que l'on s'intéresse à vous pour d'autres raisons que pour les notes. Plutôt que : « Tu as eu combien au contrôle de maths ? », vous préféreriez entendre « Alors, c'était sympa à la cantine, à midi ? » de la part de vos parents le soir.

La véritable raison pour laquelle les adolescents et les adultes n'ont pas l'impression d'être sur la même longueur d'onde, c'est peut-être tout simplement parce que les adolescents ont parfois du mal à s'imaginer devenir adultes, et que les adultes peinent à réaliser qu'ils ne sont plus adolescents. Surtout, ils ont des difficultés à admettre que leurs enfants seront bientôt des adultes. Les quelques années pendant lesquelles l'être humain prend un peu plus d'un mètre en hauteur passent finalement très vite pour les parents et les adultes de l'entourage du futur adolescent. Le parent qui dit : « Tu as pris ton gilet ? Il fait froid. » à son ado ne le fait pas forcément exprès pour l'ennuyer, mais seulement parce qu'il a du mal à réaliser que son bébé a grandi...

...les adolescents ont parfois du mal à s'imaginer devenir adultes, et les adultes peinent à réaliser qu'ils ne sont plus ados.

PAR ANNE-BÉNÉDICTE DAMON