



FICHES RESSOURCES

L'impact des bouleversements psychologiques de l'adolescence sur les relations parents-adolescents



Lors du petit-déjeuner débat du 16 juin 2022, Marie DELVA, psychologue à la Maison Des Adolescents de Robert Debré, a apporté son éclairage sur les processus psychiques en jeux à l'adolescence et leurs impacts sur les relations parents-adolescents. Cette fiche Ressources reprend les éléments clés évoqués ce jour-là.

Structuration psychique de l'enfant

Un préambule axé sur la structuration psychique du jeune enfant était nécessaire afin de mieux percevoir les enjeux et les spécificités de la période adolescente.

Marie DELVA s'appuie sur le modèle théorique Freudien et décrit certains stades du développement psychique qui permettent au jeune enfant de grandir et de comprendre le monde extérieur.

Lors des premières années de sa vie, l'enfant va faire de nombreuses acquisitions physiologiques (marche, langage, contrôle des sphincters...) qui vont lui permettre d'accéder à une autonomie toujours plus grande. Ces évolutions s'accompagnent également d'une maturation psychique développée en différents stades par Sigmund FREUD (Neurologue autrichien, fondateur de la psychanalyse).

Sont retenus ici seuls les stades permettant de mieux appréhender le développement adolescent.

Les stades

Stade oral : (0 - 18 mois) L'enfant a l'impression de faire partie d'un tout. Il n'a pas encore conscience d'être un corps entier, différent de l'autre. Il n'y a pas de frontière entre lui et l'autre, ni de différenciation entre lui et sa mère. Il éprouve des sensations de plaisir/déplaisir (confort/inconfort) : il a faim / il est rassasié – il est mouillé / il a une couche propre – il a mal au ventre / il est soulagé dans des bras rassurant...

Il prend conscience progressivement, au cours de ses expériences, qu'une action extérieure lui apporte ces sensations de plaisir. C'est ainsi, qu'il va petit à petit prendre conscience d'être distinct de l'autre et que le sentiment d'une existence personnelle va se développer. Importance que les réponses de la personne de référence soient cohérentes et adaptées aux besoins du jeune enfant pour qu'il puisse vivre ces expériences de plaisir/déplaisir.

Stade anal : (14 - 30 mois) L'enfant comprend donc qu'il est différent de l'autre et il prend conscience également qu'il est lui-même en capacité de créer quelque chose (de ses selles à ses idées...) et d'être capable de le donner à l'autre ou non. Il comprend qu'il peut agir dans la relation à l'autre. En capacité de contrôler, de maîtriser, il accède à un sentiment de « toute puissance » agissant sur son entourage.

Stade oedipien : (3 – 6 ans) Dans cette illusion de « toute puissance », l'enfant a le désir de prendre la place de l'autre, de l'adulte (du parent du même sexe). Toutefois, il n'a pas les moyens physiques de rivaliser avec les adultes, il est confronté à la frustration. Il est ainsi amené à comprendre et à accepter son « impuissance » et à garder sa place d'enfant.

C'est à cette période que l'enfant va intérioriser la différence de sexes et des générations. Pouvoir garder sa place d'enfant et renoncer aux désirs incestueux est sécurisant pour lui et contribue à lui permettre de se tourner vers les autres.

EN BREF

Progressivement, le bébé va prendre conscience de son existence propre et de sa capacité à contrôler son environnement. Cette illusion de toute puissance va le confronter à la frustration de ne pas pouvoir rivaliser avec les adultes. Sécurisé, il est amené à garder sa place d'enfant lui permettant de se tourner vers les autres.

BIBLIOGRAPHIE

- Freud S., 1905, *Trois essais sur la théorie sexuelle*, trad. franç., Paris, Gallimard, 1987.
- David, Myriam. *L'enfant de 0 à 2 ans. Vie affective et problèmes familiaux*. Dunod, 2016.



FICHES RESSOURCES

L'impact des bouleversements psychologiques de l'adolescence sur les relations parents-adolescents



FONDATION
OLGA SPITZER
agir pour l'enfance

Marie DELVA situe le début de l'adolescence au début de la puberté et aux changements physiologiques qui la caractérisent. Cette période est une véritable transformation physiologique, cognitive et psychologique.

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages

- Huerre, Patrice et Laurent Renard. *Parents et adolescents*. Eres, 2003.
- Cannard, Christine. *Le développement de l'adolescent. L'adolescent à la recherche de son identité*. De Boeck Supérieur, 2019.
- Le Breton, David. *Cultures adolescents. Entre turbulence et construction de soi*. Autrement, 2008.

Revues

- Adolescence 2014/3 (T.32 n°3) Parents dans les MDA
- Baudat Sophie, Stijn Van Petegem et Grégoire Zimmermann. « « Où étais-tu et avec qui ? ». Les informations communiquées aux parents par les adolescents : un état de littérature », *Enfance*, vol. 2, no. 2, 2018, pp. 259-290.

Sites

- e-enfance
- Les chevaliers du web

Les relations parents – adolescents

Tous ces bouleversements physiques, psychiques entraînant des états émotionnels parfois difficiles à vivre, ont un impact sur la relation parents-adolescents.

Les parents disent souvent ne plus « reconnaître » leur enfant et peuvent se sentir perdus dans leur posture parentale.

L'Adolescence

Nous retrouvons les mêmes processus actifs de la structuration psychique du jeune enfant : le sentiment d'existence (devenir un être à part entière, autonome) en capacité de créer (avoir ses propres idées indépendamment de celles de ses parents) et de se tourner vers les autres (intégré à un groupe d'appartenance, intégré socialement).

Changements physiologiques et évolution intellectuelle

Au cours de cette période, le corps change et les attributs sexuels féminins ou masculins se développent. Une morphologie et un sexe s'imposent donc à l'adolescent, sans qu'il n'en ait le contrôle. Le jeune se sent impuissant face aux changements, parfois soudains, auxquels il est confronté.

Comment lutter contre cette perte de contrôle et ce sentiment d'impuissance ? Cela peut passer par une activité sportive, par le choix vestimentaire, le maquillage... qui lui permettent de reprendre un peu le « contrôle » de son corps.

Ces transformations/pubertaires s'accompagnent de changements cognitifs. Une réflexion et une compréhension intellectuelle plus mature et plus fine se développent à cette même période. Ses nouvelles capacités cognitives lui permettent de comprendre ce qu'il a vécu.

L'enjeu psychologique

La subjectivation : c'est la création d'un espace psychique suffisant lui permettant de fonctionner de manière de plus en plus autonome tout en étant en lien avec le monde environnant.

Deux questions se posent à l'adolescent : Comment réussir à se séparer de ses parents pour vivre sa vie ? Comment se faire accepter par ses pairs et se recréer un nouveau cocoon ?

Ainsi, l'adolescent s'autonomise et se sépare progressivement de ses parents en développant ses propres manières de penser, ses idées, en apprenant pour lui-même... Cette quête identitaire lui permettra de savoir qui il est, de connaître ses valeurs et de savoir ce qu'il garde ou non de ce que ses parents lui ont transmis.

L'adolescent tente par ailleurs de créer du lien avec d'autres personnes. « L'autre » apporte confiance en soi et joies narcissiques ! D'où l'importance des modèles, des références qui lui permettent de se sentir appartenir à un nouveau groupe dans lequel il se sent rassuré et qui lui donne confiance en lui. Les activités extra-scolaires par exemple, permettent à l'adolescent d'avoir un lieu différent de celui des parents, sans la pression scolaire.

Ces états émotionnels et physiologiques qui le traversent : fatigue, tristesse, démotivation, dépression... L'adolescent peut alterner entre des moments d'activités et de longs moments de passivité. Il aborde également la question du deuil. Le deuil de son statut d'enfant, du sexe qu'il n'aura pas... A l'adolescence, tout va être un prétexte à mettre du sens à la vie. Pourquoi je vis ? Est-ce que ça vaut la peine de devenir adulte ?

Ce qui peut aider l'adolescent

- Le parent qui reste présent tout en étant à distance pour accompagner sa subjectivation.
- Faire partie d'un groupe d'appartenance constitué de pairs peut lui permettre de petit à petit savoir qui il est.
- Se sentir rassuré et éclairé par son parent qui lui donne ses points de vue. L'adolescent a besoin de comprendre le sens des choix éducatifs de son parent. A cette période, il peut être en demande d'argument face à un « non ». Son parent peut l'aider en lui donnant sa vision des choses, ses règles, ses valeurs... « Moi, je pense que... » ; Etre dans l'explication plus que dans l'interdiction pour que le « futur » adulte puisse penser par lui-même, faire ses propres choix...