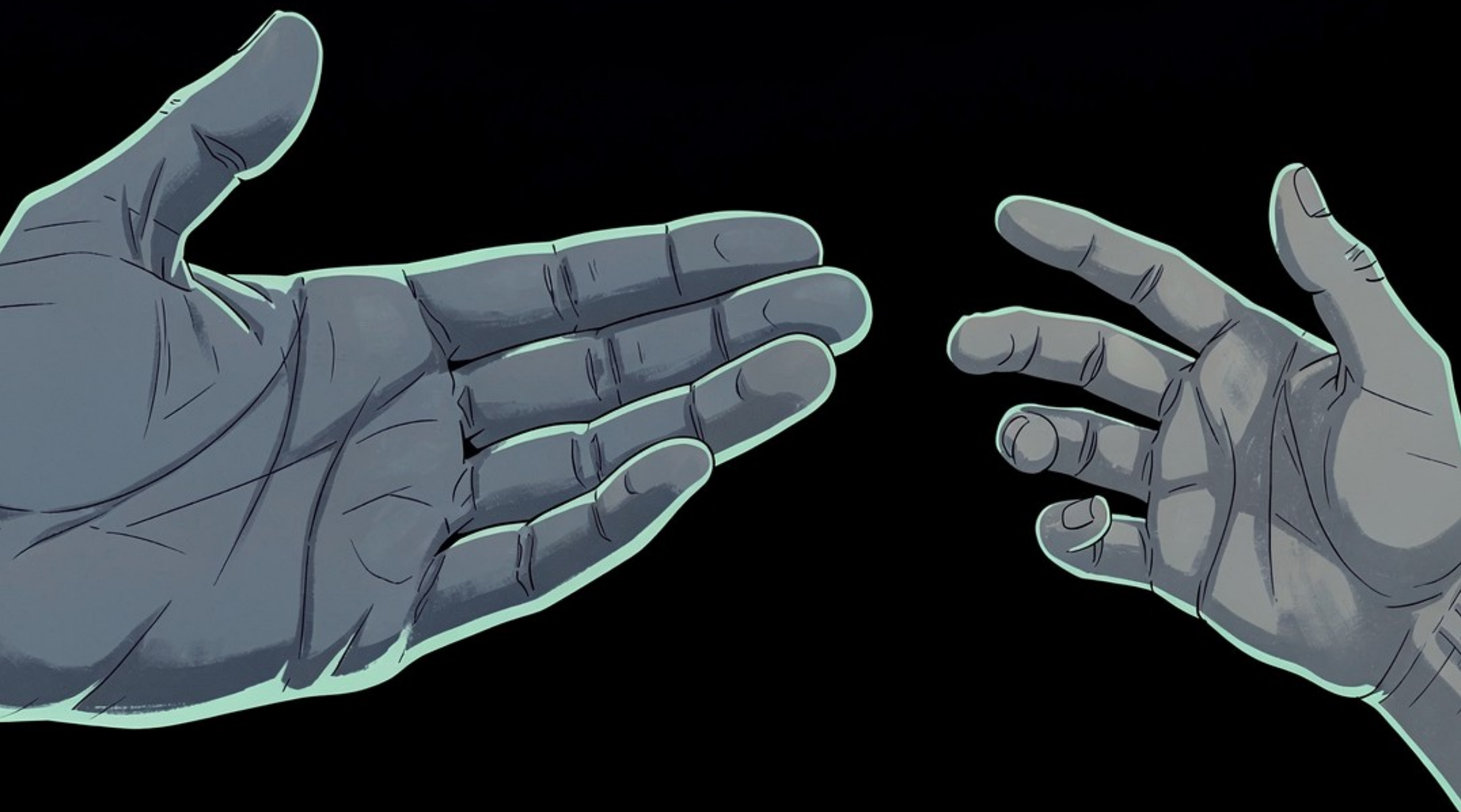


ÉCOUTE MOI GRANDIR
Les adolescents grandissent. Les adultes aussi.

DIX REGARDS

*Sur ce qui se joue dans la rencontre
entre un adolescent et ceux qui l'aiment*



Benjamin Mortagne

Introduction

Au fil des années passées auprès des adolescents et des adultes qui les accompagnent, une conviction s'est imposée à moi, lentement, presque à mon insu. La plupart des parents, des enseignants et des éducateurs ne manquent ni d'amour ni de bonne volonté. Ils cherchent, essaient, se trompent parfois et recommencent souvent. Ce qui leur manque, par moments, ce n'est pas une meilleure méthode, mais un regard différent sur ce qu'ils sont en train de vivre.

Nous croyons connaître l'adolescence parce que nous l'avons nous-mêmes traversée. Pourtant, l'avoir vécue ne suffit pas à comprendre celle d'un autre. Chaque adolescent invente sa propre façon de grandir, avec ses élans, ses contradictions et ses silences, souvent dans un langage que les adultes ne parlent plus tout à fait.

Ce livre est né de mes rencontres avec ceux qui tentent de rester présents auprès d'eux : des parents épuisés, désorientés ou parfois blessés, qui ne reconnaissent plus tout à fait l'enfant qu'ils pensaient connaître ; des enseignants qui cherchent comment rejoindre un élève enfermé dans le silence ou devenu indifférent à ce qui semblait auparavant l'animer ; des éducateurs qui avancent à tâtons, essayant de trouver cette place difficile, assez proches pour que l'adolescent ne se sente pas seul, mais assez loin pour qu'il puisse devenir lui-même.

À leurs côtés, j'ai compris que la question n'était presque jamais seulement : « Comment faire pour que cet adolescent change ? » Elle était aussi, et peut-être surtout : « Comment puis-je changer mon regard sur ce qui se passe entre nous ? » Ce déplacement ne résout pas immédiatement les difficultés, mais il permet souvent de sortir de l'affrontement, de l'inquiétude ou de l'impuissance pour retrouver une manière plus juste d'être en relation.

Ce livre ne propose donc pas de recettes, parce qu'une relation humaine ne tient pas dans une marche à suivre. Il propose dix regards, dix façons de s'arrêter, de respirer et d'observer autrement ce qui se joue lorsqu'un adolescent s'éloigne, s'oppose, se tait, ment, cherche qui il est, prend des risques ou commence à aimer.

Comprendre ne résout pas tout et ne signifie pas tout accepter. Mais comprendre transforme déjà quelque chose dans notre manière de nous tenir, de parler, de poser une limite, d'attendre et de rester présents. Parfois, c'est précisément ce dont un adolescent a besoin : non pas d'un adulte qui possède toutes les réponses, mais d'un adulte qui ne renonce pas à chercher à le comprendre.

Les adolescents grandissent. Les adultes aussi.

Comment utiliser ce livre ?

Certains d'entre vous ouvriront ce livre parce qu'une situation particulière les préoccupe en ce moment : un adolescent qui se ferme, une tension qui s'installe, une distance qui s'est creusée sans que l'on sache vraiment pourquoi. D'autres le liront par curiosité ou par désir de mieux comprendre ce qui se joue au cours de ces années étranges et intenses que sont celles de l'adolescence.

Ce livre peut se lire dans l'ordre, mais ce n'est pas une obligation. Chacun des dix regards est autonome et vous pouvez commencer par celui qui ressemble le plus à ce que vous vivez aujourd'hui. Vous pourrez ensuite poursuivre votre lecture ou revenir vers les autres regards lorsque de nouvelles questions se présenteront.

Chaque regard suit la même progression. Il part d'une situation concrète et reconnaissable, puis s'arrête sur ce que cette situation peut éveiller chez les adultes : leurs émotions, leurs inquiétudes et les pensées qui surgissent parfois avant même qu'ils aient eu le temps de prendre du recul. Il propose ensuite de déplacer le regard afin d'explorer ce qui peut se jouer chez l'adolescent. Les explications avancées ne sont jamais présentées comme des certitudes, mais comme des hypothèses permettant de comprendre autrement ce qui se passe.

Cette compréhension ne signifie pas que tout doit être accepté. Chaque regard revient donc sur la place de l'adulte, sur les limites qui peuvent rester nécessaires et sur ce que la situation vient toucher dans sa propre histoire. Une métaphore permet ensuite de laisser résonner autrement ce qui a été exploré, avant d'ouvrir un espace consacré à la manière dont l'adulte peut prendre soin de lui-même sans se retirer de la relation.

Enfin, les dernières pages de chaque regard rassemblent ce que les adultes rencontrés au fil des années m'ont appris et proposent une synthèse à garder en mémoire lorsque les réponses ne sont pas immédiatement disponibles.

Ce livre ne cherche pas à vous dicter ce qu'il faudrait faire. Il vous invite plutôt à ralentir, à observer ce qui se passe en vous et dans la relation, puis à retrouver une façon d'être présent qui respecte à la fois les besoins de l'adolescent, vos responsabilités d'adulte et vos propres limites.

Parfois, changer de regard ne résout pas immédiatement la situation, mais permet déjà de ne plus l'habiter de la même manière.

Les adolescents grandissent.

Et parfois, grandir ressemble à s'éloigner.

Dix regards

Sur ce qui se joue dans la rencontre entre un adolescent et ceux qui l'aiment

Être le port, pas le bateau

Mon adolescent s'éloigne de moi · 6

Le roseau et le chêne

Mon adolescent s'oppose à tout · 19

La chrysalide

Mon adolescent se replie dans le silence · 32

La constellation

Mon adolescent passe tout son temps avec ses amis · 45

Le masque et le visage

Mon adolescent ment · 58

Le sculpteur et la pierre

Mon adolescent cherche qui il est · 71

Le funambule

Mon adolescent prend des risques · 84

La graine et le sol

Mon adolescent n'est plus motivé à l'école · 97

La première flamme

Mon adolescent est amoureux · 110

Le chemin

Et si accompagner un adolescent, c'était grandir aussi ? · 123



Premier regard

Mon adolescent s'éloigne de moi

Quand les émotions débordent plus qu'elles ne s'expriment

Mon adolescent s'éloigne de moi

Il rentre de l'école, pose son sac et monte dans sa chambre. La porte se ferme, parfois sans un mot, parfois avec un regard qui semble dire : « Ne me demande rien. »

Il y a quelques années, il vous racontait ses journées, ses amis et ses petites victoires. Maintenant, les réponses sont courtes : « Ça va. » « Rien de spécial. » « Je sais pas. » Vous le voyez chaque jour, mais vous avez parfois l'impression de ne plus savoir comment le rejoindre.

Je rencontre souvent cette douleur particulière chez les parents : celle d'avoir le sentiment de perdre quelqu'un qui est pourtant toujours là, à quelques mètres d'eux. Ils comprennent que leur adolescent grandit, mais cela ne les empêche pas de ressentir la distance qui s'installe.

Cet éloignement ne signifie pas nécessairement que le lien se défait. Il indique souvent qu'une relation connue est en train de changer de forme. Lorsque l'on se trouve de l'autre côté de la porte, cette différence n'est cependant pas toujours facile à percevoir.



Un avant et un après

Les parents que je rencontre décrivent souvent un moment où quelque chose a changé, parfois progressivement, parfois presque du jour au lendemain. Un enfant proche, bavard ou affectueux devient plus secret. Les conversations raccourcissent, les tensions apparaissent et certains silences semblent durer plus longtemps qu'avant.

Même lorsque l'on sait que l'adolescence suppose une prise de distance, cette transformation peut être vécue comme une perte. Les parents ne perdent pas leur adolescent, mais ils perdent une certaine manière d'être en relation avec lui : la proximité spontanée, les confidences offertes sans avoir à les demander et le sentiment d'occuper naturellement une place centrale dans sa vie.

Cette perte mérite d'être reconnue, parce qu'elle est réelle, même lorsqu'elle accompagne un mouvement nécessaire. L'enjeu n'est pas de faire comme si elle ne faisait pas mal, mais de comprendre que la relation ne s'arrête pas là. Elle cherche une nouvelle forme.

CE QUE NOUS RESENTONS

Quand son silence devient notre inquiétude

Lorsque l'adolescent s'éloigne, les adultes qui l'aiment peuvent traverser plusieurs émotions à la fois. Il y a la tristesse de ne plus être le confident ou le premier repère, mais aussi l'inquiétude : va-t-il bien, se passe-t-il quelque chose que je ne vois pas, devrais-je intervenir ?

La colère peut également apparaître lorsque l'on se sent ignoré ou tenu à l'écart après avoir tant donné. Elle se mêle parfois à la culpabilité, avec l'impression d'avoir raté un moment important ou commis une erreur que l'on ne parvient pas à identifier.

Derrière ces émotions se trouve souvent une crainte plus difficile à nommer : celle de ne plus savoir à quoi l'on sert dans la vie de quelqu'un que l'on aime profondément. Reconnaître cette crainte ne signifie pas lui laisser diriger la relation. Cela permet au contraire de ne pas la transformer, malgré soi, en pression sur l'adolescent.



Les histoires que notre esprit se raconte

« Il ne m'aime plus comme avant. »

« J'ai dû faire quelque chose de mal. »

« Il préfère ses amis à sa famille. »

« Si ça continue, on va perdre le lien. »

« Je ne le reconnais plus. »

« Il me rejette. »

Ces pensées surgissent souvent lorsque nous sommes fatigués, blessés ou privés d'explications. Elles cherchent à donner un sens à une situation qui nous échappe, mais elles ne décrivent pas nécessairement ce que vit l'adolescent.

Lorsqu'elles s'installent, elles peuvent nous pousser à multiplier les questions, à réclamer des preuves d'affection ou à interpréter chaque silence comme une confirmation de la distance. Il devient alors utile de se demander si nous réagissons à ce qui se passe réellement ou à ce que notre inquiétude nous raconte.

Et si l'éloignement était une preuve de confiance ?

Et si l'éloignement n'était pas seulement un rejet, mais aussi une étape de la construction de soi ?

À l'adolescence, le jeune commence à se différencier plus nettement du regard que les adultes portent sur lui. Il cherche ses propres réponses, éprouve ses valeurs et découvre une manière plus personnelle d'être au monde. Pour accomplir ce travail, il a besoin d'une part d'intimité et d'une liberté nouvelle dans ce qu'il pense, ressent et choisit de partager.

Cette prise de distance ne se manifeste pas de la même façon chez tous les adolescents. Certains ferment davantage leur porte, tandis que d'autres restent proches tout en affirmant autrement leurs choix. Il ne s'agit donc pas de mesurer leur croissance à la distance qu'ils prennent, mais de reconnaître leur besoin de devenir progressivement distincts de nous.

Changer de regard consiste alors à se demander si l'adolescent s'éloigne réellement de la relation ou s'il cherche surtout à se rapprocher de lui-même. Ces deux mouvements peuvent parfois coexister.



CE QUI SE JOUE

Construire un espace qui lui appartient

L'adolescent qui protège davantage son intimité n'est pas nécessairement en train de vous oublier. Il apprend à organiser un monde intérieur qui ne vous est plus entièrement accessible.

L'adolescence est une période de remaniement profond. Le jeune se confronte à des questions qui touchent son identité, ses appartenances, ses valeurs et son avenir. Il ne possède pas encore toutes les réponses et doit pouvoir essayer, hésiter et se contredire sans que chaque mouvement soit immédiatement commenté ou corrigé.

La chambre fermée, les réponses courtes et certains silences peuvent servir à protéger cet espace encore fragile. Ils peuvent aussi avoir d'autres significations, notamment lorsqu'ils s'accompagnent d'une souffrance marquée, d'un isolement important ou d'un changement inquiétant. Comprendre le besoin d'intimité ne dispense donc pas de rester attentif.

L'adolescent a toujours besoin des adultes, mais autrement. Il a moins besoin qu'ils définissent le chemin à sa place que de savoir qu'ils demeurent disponibles, capables d'écouter et d'intervenir lorsque la situation l'exige.



Comprendre sans tout accepter

Comprendre ne veut pas dire

accepter l'invisibilité.

Reconnaître le besoin d'éloignement de l'adolescent ne signifie pas devoir tout accepter en silence. L'adulte peut respecter son intimité tout en maintenant les règles nécessaires, des responsabilités partagées et des occasions de se rencontrer.

Il peut continuer à proposer un repas, une sortie ou un moment ensemble sans faire de chaque refus une épreuve de la relation. Il peut s'intéresser à ce que vit l'adolescent sans transformer cet intérêt en interrogatoire. Il peut également dire ce qu'il ressent : « Ton silence me pèse parfois. Je ne te le reproche pas, mais je voulais que tu le saches. »

Cette parole permet à l'adulte de rester présent sans demander à l'adolescent de réparer son émotion. Elle exprime la réalité de la relation tout en laissant à l'autre l'espace dont il a besoin.

Comprendre consiste donc à chercher ce qui se trouve derrière un comportement sans renoncer à sa place d'adulte. Cette place n'est ni celle de l'intrusion ni celle du retrait, mais celle d'une présence qui demeure accessible.

Quand son adolescence rencontre notre histoire

L'éloignement de l'adolescent peut réveiller des expériences plus anciennes. Il peut faire réapparaître une peur d'être abandonné, le souvenir d'avoir été ignoré ou le sentiment de ne pas avoir suffisamment compté pour quelqu'un. Il peut aussi ébranler une identité parentale construite autour du fait d'être nécessaire.

Toutes les réactions intenses ne viennent pas nécessairement d'une blessure ancienne. Il reste néanmoins utile de se demander ce qui, dans notre émotion, appartient à la situation présente et ce qui appartient davantage à notre propre histoire.

Lorsque nous répondons au besoin d'autonomie de l'adolescent depuis notre peur de ne plus compter, nous risquons de lui transmettre un message difficile à porter : « Ton besoin d'espace me blesse. » Il peut alors se sentir placé devant un choix qui ne devrait pas lui appartenir, celui de grandir ou de protéger l'adulte qu'il aime.

Prendre conscience de ce qui se joue en nous ne consiste pas à nier nos émotions, mais à éviter de lui demander d'en devenir responsable.

Quelques questions peuvent soutenir cette réflexion :

- Qu'est-ce que son éloignement réveille en moi ?
- Ai-je moi-même eu le droit de prendre de la distance à son âge ?
- Comment puis-je rester présent sans que ma présence devienne une pression ?



Être le port, pas le bateau

L'image du port me revient souvent lorsque je pense à l'adolescence. Un bateau est fait pour partir, explorer et rencontrer des eaux que le port ne peut connaître à sa place. Le retenir reviendrait à l'empêcher d'accomplir ce pour quoi il a été construit.

Le port, lui, n'a pas besoin de suivre le bateau pour continuer à compter. Il demeure solide, reconnaissable et éclairé. Même lorsque la mer est agitée ou que la distance devient trop grande pour qu'ils puissent encore se voir, le bateau sait qu'un lieu existe où il pourra revenir.

Accompagner un adolescent ressemble peut-être à cela : ne pas le suivre partout, ne pas le retenir, mais ne pas disparaître non plus. Il s'agit de rester suffisamment stable pour être retrouvé et suffisamment confiant pour accepter que le voyage ne nous appartienne pas.

Prendre soin de sa propre lumière

A lit candle stands on a dark wooden surface. Rain is falling vertically across the entire scene, creating a somber and reflective atmosphere. The candle's flame is bright yellow, contrasting with the dark background. The wooden surface shows some water droplets and ripples.

Lorsque l'adolescent s'éloigne, il est tentant de consacrer toute son énergie à chercher comment le rejoindre. On essaie de trouver la bonne question, le bon moment ou la bonne manière d'entrer en contact, jusqu'à ce que la relation occupe presque tout l'espace intérieur.

Pour rester disponible, l'adulte a pourtant besoin de préserver une vie qui ne tourne pas entièrement autour de l'adolescent. Ses amitiés, ses intérêts, ses projets et les personnes auprès desquelles il peut déposer ses propres inquiétudes constituent aussi des ressources pour la relation.

Prendre soin de soi ne signifie ni devenir indifférent ni se retirer. Cela permet de ne pas faire dépendre tout son équilibre des réponses de l'adolescent et de continuer à être présent sans être consumé par l'attente.

Un adulte qui prend soin de sa propre lumière reste un adulte entier. C'est aussi ce qui lui permet d'éclairer sans éblouir et d'accueillir sans retenir.

Ce que les adultes m'apprennent

L'éloignement d'un adolescent est l'une des expériences les plus déstabilisantes de la parentalité, précisément parce qu'il peut ressembler à une perte alors qu'il accompagne une transformation.

J'ai rencontré des parents qui ont traversé cette période en silence, convaincus qu'ils avaient échoué parce que leur adolescent ne se confiait plus à eux. Quelques années plus tard, certains ont découvert que celui-ci avait gardé le souvenir d'un adulte qui n'avait pas cessé d'être là, même lorsqu'il ne savait plus comment l'approcher.

Ces rencontres m'ont appris que la présence ne se mesure pas seulement aux conversations obtenues ou aux moments partagés. Elle se manifeste aussi dans la constance, dans les invitations qui restent possibles et dans la capacité de ne pas faire payer à l'adolescent la distance dont il a besoin.

Cette présence est rarement spectaculaire et n'est pas toujours reconnue sur le moment. Elle peut pourtant devenir, avec le temps, l'un des repères les plus précieux que l'adulte aura offerts.





S'éloigner n'est pas disparaître

L'éloignement ne signifie pas nécessairement que l'affection diminue ou que le lien disparaît. Il marque souvent la recherche d'une distance à partir de laquelle l'adolescent peut commencer à se découvrir sans devoir renoncer à ceux qu'il aime.

La relation change alors de forme. Elle devient parfois moins spontanée, moins visible et plus incertaine, mais elle peut continuer à se construire si l'adulte accepte de ne pas retenir le voyage tout en demeurant un lieu de retour.

Accompagner ce mouvement consiste à laisser l'adolescent avancer sans conclure trop vite qu'il nous quitte. La distance n'est pas toujours une perte ; elle peut aussi devenir l'espace dans lequel la confiance apprend à grandir.

Les adolescents grandissent. Les adultes aussi.

Dix regards – Sur ce qui se joue dans la rencontre entre un adolescent et ceux qui l'aiment

Ce chapitre est offert gratuitement.

S'il vous a accompagné, peut-être aurez-vous envie de poursuivre le voyage.

Les neuf autres regards vous attendent dans le livre Dix Regards.

Parce qu'il y a parfois plusieurs façons de regarder...

et qu'une seule ne suffit pas toujours.

www.ecoutemoigrandir.org

Instagram : @ecoute.moi.grandir