



# INSTITUT NATIONAL GENEVOIS

POST TENEBRAS LUX

Fondé en 1852 par James Frazy

---

## 2008 Annales 2007 Conférences

### **Une histoire du Conservatoire de Musique de Genève :**

**Comment ? pourquoi ? pour qui ?**

par **Rémy CAMPOS**, Lauréat du Prix d'Histoire 2006

Conservatoire de Musique de Genève/HEM

Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris

### **Evolution de l'Armée Suisse – Davantage de sécurité aussi à Genève !**

par **Christophe KECKEIS**

Cmdt, chef de l'Armée

### **Santé et groupes d'entraide – Progression des droits des usagers**

par **Maryvonne GOGNALONS-NICOLET**

Docteur ès Lettres et Sciences Humaines - Psychologue

Responsable de l'Unité d'Investigation Clinique (HUG - Genève)

### **Adolescence et parents : une crise peut en cacher une autre**

**L'adolescence comme miroir du milieu de la vie**

par **Nino RIZZO**

Psychologue - Psychothérapeute

### **Frontières linguistiques**

Par **Christoph BLOCHER**

Conseiller fédéral en charge du département fédéral de justice et police – DF JP

---

**Nouvelle série des Actes de l'ING  
Livraison No 50**

# Adolescence et parents: une crise peut en cacher une autre

*L'adolescence comme miroir du milieu de la vie*

**Nino Rizzo**

Psychologue – Psychothérapeute

Mercredi 3 octobre 2007

Dans l'imaginaire collectif le langage quotidien définit l'adolescent surtout par ce qu'il n'est pas : ni enfant ni adulte, sans pour autant qu'on puisse en apercevoir, à première vue, les contours et surtout le contenu – c'est-à-dire ses éléments structuraux de base, constants, et leurs aménagements fonctionnels, variables. Sorte de mutant venu d'une autre planète, il nous surprend, nous étonne, éveille en nous des peurs spécifiques et surtout de ces peurs diffuses dont le sens nous échappe et qu'on appelle angoisses. Par ailleurs il exerce aussi, sur nous adultes, une étrange curiosité et une fascination dont on ne sait pas toujours que faire, qu'on ne comprend pas facilement, qui nous dérange souvent. Serait-il une sorte de miroir de quelque chose de l'adulte que l'adulte n'aurait pas envie de voir ? Serait-il, à un autre niveau, le reflet de quelque chose de la société dans laquelle la société n'aurait pas envie de se reconnaître ?

La Psychanalyse nous permet d'appréhender l'adolescence comme un monde en soi, avec ses lois et son fonctionnement, avec son développement plus ou moins normal et ses dysfonctionnements plus ou moins pathologiques. Un monde qui a ses mécanismes d'autorégulation interne et d'adéquation externe, grâce auxquels l'adolescent peut se développer avec une cohérence minimale intérieure et un degré pour le moins suffisant d'adaptation à l'environnement familial et social au sens large du terme. Un monde qui, de par ses caractéristiques intrinsèques, est nettement différent de l'enfance et de l'âge adulte, et qui, au même titre que ces deux autres phases de la vie, se définit avec sa propre spécificité.

Ainsi que le suggère d'emblée le titre de cette conférence<sup>3</sup>, l'objectif est double : décrire en parallèle le devenir de l'adolescence et celui de la mi-vie, la crise des jeunes adolescents et celle de leurs parents. Son approche est d'inspiration psychanalytique mais son langage rigoureusement profane.

Si, de façon générale, la connaissance du milieu familial et culturel de l'individu est fondamentale pour une bonne compréhension de son fonctionnement psychique individuel, ce même principe s'applique d'autant plus aux adolescents et à leurs parents. Autrement dit, comprendre ce que vivent l'adolescent et ses parents à la même époque, déchiffrer leurs ressentis et leurs vécus à un moment donné de leur histoire, sont simplement des aspects complémentaires d'une seule problématique.

Indépendamment de sa volonté consciente, l'adolescent renvoie automatiquement à ses parents quelque chose de leur propre adolescence de par le simple fait qu'il existe et s'expose à leur regard. Peu importe que ceux-ci soient prêts à s'y refléter et à y réfléchir de façon consciente : inévitablement leur propre adolescence, plus ou moins enfouie, se trouve alors exhumée et conviée à s'exprimer. Tandis que d'un côté on exhibe, de l'autre on exhume.

Ma pratique de psychothérapeute et psychanalyste, mon propre vécu d'adolescent, et enfin ma propre expérience de père, m'amènent à considérer de plus en plus le monde des adolescents comme profondément lié à celui des adultes qui les entourent, leurs parents. Ces deux univers

---

<sup>3</sup> Tirée de l'ouvrage homonyme à paraître

évoluent côte à côte dans une particulière relation de co-dépendance, bien que chacun possède sa propre dynamique et connaisse ses difficultés intrinsèques.

Cette co-dépendance n'a rien de pathologique dans ce cas de figure. Dans le scénario relationnel familial, comme dans d'autres par ailleurs (relation mère enfant, relation amoureuse, relation maître élève, etc.) le double lien de dépendance est vital et stimulant pour tout le monde, car il permet à chacun d'évoluer vers des formes de vie plus élaborées et plus riches.

Pour comprendre correctement la manière dont un adolescent vit et évolue, mieux vaut donc comprendre comment vivent et évoluent ses parents – et vice versa. Par ailleurs, la façon dont chacun se représente la vie et le devenir de l'autre est fondamentale dans sa propre « crise ». Enfin, si la psychologie de l'adolescent se structure et se déploie en fonction d'événements biologiques et sociaux qui lui sont propres (puberté, apprentissages professionnels, autonomisation économique), celle des parents dépend aussi de données biologiques et sociales spécifiques (mitan de la vie, ménopause et andropause, stabilisation amoureuse, professionnelle et économique).

Adolescents et adultes évoluant chacun dans son monde et à sa manière, ils ont toutefois rendez-vous avec la vie à un certain carrefour. Ici viennent se croiser leurs deux chemins qui, bien que différents, se trouvent confrontés à une crise existentielle qui leur est propre, typique expression de notre société occidentale. Comptes à régler avec le passé, bilans de tranches de vie vécues, perspectives d'avenir, rêves à réaliser, illusions à enterrer: les uns et les autres ont leur travail d'élaboration à accomplir, leurs mises en perspectives à préparer, et surtout leurs deuils à faire.

### **Carrefour Parents Adolescents**

En quoi consiste plus précisément ce carrefour ? En quoi les axes d'évolution des adolescents croiseraient ceux des parents ? De quelle manière l'évolution des uns se dessinerait-elle en complémentarité, voire en miroir avec celle des autres ?

- D'abord le **corps**, scène fondamentale où se dessine et prend forme le sort de l'adolescence. Sans la maturation physique qu'on appelle puberté, il n'y aurait pas le développement psychique qu'est l'adolescence. Le corps reste le siège principal de l'expression de ses émotions, qu'il s'agisse du plaisir, dans toutes ses formes, ou de la souffrance, surtout lorsque cette souffrance ne peut plus être contenue et exprimée par la parole. A travers la scarification ou la mutilation, l'anorexie ou la boulimie, la prise d'alcool ou d'autres produits toxiques, le comportement à risque ou la tentative de suicide, de toutes façons c'est le corps qui parle.

Je propose qu'on considère l'adolescence comme allant grosso modo de 12 à 25 ans : on y retrouve la période de la puberté dite aussi de préadolescence, la période plus proprement appelée adolescence qui constitue le moment culminant des changements psychiques, et la période de post-adolescence qui comprend surtout le travail d'adaptation au monde adulte externe. Il s'agit certes d'un découpage artificiel, mais il peut avoir l'avantage d'une représentation chronologique plus claire des choses.

Maintenant, si nous nous déplaçons du côté des parents d'adolescents et si nous situons approximativement cette population dans une tranche d'âge entre 45 et 55 ans, un important parallèle s'impose : en cette période de la vie le corps prend peu à peu une autre place dans l'économie psychique et existentielle de la personne, différente de ce qu'elle a recouvert jusque-là. Il se fragilise, commence à décliner, devient de plus en plus le témoin de la souffrance psychique et l'exprime par d'innombrables figures de somatisations. Il arrive de moins en moins à étouffer et à camoufler les émotions, en d'autres termes, il ne parvient plus comme avant à donner le change lorsque l'appareil mental se montre défaillant. Par ailleurs et pour les mêmes raisons, ce corps fragilisé par l'âge est un corps particulièrement sensible aux mouvements émotionnels internes, plus que jamais porte-parole de la psyché.

- Parmi les différentes fonctions du corps, la **sexualité** est certainement celle qui occupe la place la plus importante. L'avènement d'une sexualité génitale adulte chez l'adolescent marque véritablement sa sortie du monde de l'enfance et sa timide et bruyante entrée dans celui des adultes. Du côté des parents, c'est aussi la sexualité qui signe le changement. Chez la femme, le tournant sans équivoque de la ménopause marque la fin de la sexualité reproductive. Chez l'homme, c'est le processus de déclin, plus lent mais tout aussi tangible, qui agit tant au niveau de la perception des stimuli sexuels que de leur réponse - et qu'on s'accorde de plus en plus à reconnaître sous le nom d'andropause. Dans tous les cas la sexualité ainsi modifiée, aussi bien chez l'adolescent que chez l'adulte, va jouer le rôle d'élément réorganisateur de toute la personnalité.
- Dans le vaste domaine de la vie **affective et amoureuse**, les changements et les rééquilibrages vont être au centre des préoccupations des adolescents autant que de leurs parents. Pour les uns c'est le début d'une nouvelle modalité relationnelle qui prendra vite le dessus sur les relations familiales et, petit à petit, aussi sur les relations avec les pairs. Pour les autres c'est souvent le temps des crises et de la recherche de nouvelles formes d'équilibre au sein du couple, mais parfois aussi le temps des ruptures, affectives ou réelles. De part et d'autre, espoirs et angoisses de toute sorte jalonnent les chemins. Les choses semblent se passer comme si, au moment d'accéder à une étape d'évolution ultérieure, adolescents et adultes se donnaient rendez-vous avec leurs passés respectifs pour essayer d'y apporter une éventuelle dernière retouche qui leur permettra de s'installer, le plus paisiblement possible, dans la phase successive.

L'adolescent réactive automatiquement sa sexualité infantile et la revisite plus ou moins longtemps comme pour parfaire certains de ses aspects qui étaient restés, à son goût, « en découvert », non terminés. En parallèle l'adulte, sous le poids de l'âge et sous l'impulsion du spectacle de l'adolescence exhibée de ses enfants, exhume pour ainsi dire sa propre sexualité adolescente et en revisite surtout les conflits non résolus. Rendez-vous donc entre parents et adolescents, respectivement et différemment en crise, mais aussi rendez-vous de chacun des acteurs avec son propre passé.

- La **scène sociale et professionnelle** est un autre haut lieu auquel se confrontent adolescents et parents, de manière certes différente et avec des enjeux divers, mais de façon déterminante pour leurs vies respectives. L'adolescent commence à faire ses choix et, entre enthousiasmes et incertitudes, se projette dans l'univers professionnel qui l'attend. De son côté l'adulte fait ses bilans et ses prévisions, et entrevoit déjà l'horizon de la retraite : est-il satisfait de son ouvrage ? A-t-il des regrets ? Voit-il avec sérénité la fin de sa vie professionnelle ? A-t-il le sentiment d'avoir bien vécu sa vie jusque-là ? A-t-il plutôt le sentiment de l'avoir ratée, partiellement ou fondamentalement ? En somme les uns se retrouvent à ce rendez-vous avec l'impression qu'ils peuvent encore tout gagner mais aussi tout perdre, les autres avec le sentiment que les jeux sont déjà plus ou moins faits et qu'il s'agit, maintenant, d'en sortir la tête haute – si possible.
- De façon générale et au cours du même espace temps, adultes et adolescents ont rendez-vous avec l'**incertitude** qui les attend et ne les lâchera pas. Bien évidemment, l'incertitude va s'articuler entre espoirs et angoisses, perspectives et deuils, enthousiasmes et coups de déprime, vie et mort symbolique. Elle pourra engendrer de nouvelles formes de vie plus adéquates et satisfaisantes mais aussi des figures de repli psychique et social, plus ou moins douloureuses voire pathologiques. Intimement liées à la notion d'incertitude, l'idée de séparation et l'idée de la mort vont jalonner le travail d'élaboration psychique tout au long des périodes de l'adolescence et du mitan. **Séparation et mort** ont alors des contenus et des formes distincts pour chacun des acteurs et font appel à des réalités physiques et psychiques différentes. Pour les adolescents il est question de se séparer du monde de l'enfance et d'aller vers celui de l'autonomie et des responsabilités adultes, monde à la fois convoité et craint. Ici la mort est certes symbolique, néanmoins la perception de la finitude et de la mort physique est parfois aiguë et dramatique (les grands-parents ou d'autres adultes de l'entourage familial qui meurent).

Du côté des parents il s'agit de se séparer de la vitalité de leurs enfants et, d'une certaine manière, de commencer à se séparer de la leur. Bien souvent il est temps aussi de se séparer de leurs propres parents, s'ils ne sont pas déjà décédés. Parfois, la séparation vient encore s'infiltrer dans le couple même, notamment lorsque la présence des enfants a artificiellement maintenu en sursis un couple psychiquement souffrant ou déjà mort. Il faut avouer que le programme des séparations est parfois bien chargé....Enfin, la mort n'est plus seulement symbolique, elle devient une réelle perspective et on commence à vivre avec son idée. C'est là que le travail d'élaboration sera déterminant.

### **Du côté de l'adolescent**

La puberté, véritable porte d'entrée dans le monde de l'adolescence, est par nature un événement irruptif qui ne laisse pas le choix. Propulsé de l'intérieur et littéralement pris par la poussée biologique qui l'habite, l'enfant se retrouve un jour nez à nez avec ce quelque chose qui est en lui et qui exige d'être reconnu et accepté, son bagage pulsionnel, potentialisé par la croissance pubertaire de façon profonde et rapide. Ce bagage pulsionnel se compose notamment de deux courants intimement liés entre eux : la pulsion violente et la pulsion sexuelle. Leur destin est de se lier l'une à l'autre à travers les différentes facettes de la vie quotidienne. L'adolescent ne peut que reconnaître et accueillir son bagage pulsionnel. Autrement, c'est la porte d'entrée vers la souffrance psychique et vers la pathologie.

Le véritable changement de l'adolescence prend donc racine sur le plan physique et sexuel.

Les transformations sont rapides car en l'espace de deux ou trois ans, l'adolescent devient l'égal de l'adulte quant à sa capacité de procréer. Dans beaucoup de sociétés, au moment où une jeune fille termine sa puberté et est en mesure d'enfanter, elle est considérée comme une femme à part entière, apte à se marier et à fonder une famille. Dans nos sociétés occidentales, en revanche, le processus est plus complexe. Ce sont d'abord les changements physiologiques, au bout desquels se trouve la maturité biologique. Ensuite commence le véritable travail de transformation psychique qu'on appelle adolescence. C'est seulement après que l'adolescent accède enfin au statut d'adulte à travers sa post-adolescence.

Aujourd'hui l'adolescence est une expérience cruellement individuelle, qui n'est plus balisée par des rites de passages, et qui renvoie le jeune à sa solitude et sa responsabilité. Tout au plus, l'espace familial et scolaire tenteront-ils de lui donner des repères dont il pourra s'inspirer pour se construire : mais ces éducateurs familiaux et scolaires feront-ils le poids, face à l'invasion déferlante d'images et de messages déstabilisants, venant d'acteurs commerciaux mus par la seule volonté de vendre aux jeunes leurs produits de consommation ? La tâche est pour le moins ardue.

Dans cette situation de choix difficile, le parent de même sexe joue un rôle déterminant. A l'image d'un passeur qui a déjà franchi ces mêmes contrées, il peut aider l'adolescent-e à contrôler sa peur et à se laisser porter avec confiance par les mouvements pulsionnels plutôt que de les étouffer par crainte d'en être envahi-e. Certes, un père suffisamment adéquat peut aussi aider sa fille adolescente à construire son monde psychique de jeune adulte et il a beaucoup d'éléments identitaires précieux à lui transmettre. Par ailleurs, une mère peut tout à fait accomplir la même tâche avec son fils, et très souvent elle le fait. Mais une mère et sa fille parlent une langue commune que le père ne connaît pas bien. De même, un garçon et son père, peuvent rapidement se mettre à parler leur langue commune qui, dans certaines nuances, reste étrangère à la mère.

Pour que l'adolescent puisse accomplir la tâche d'intégration de ses propres pulsions de base, il faut qu'il soit dans une position psychique qui rende ce travail possible. Il navigue entre deux peurs, celle de se laisser glisser vers des attitudes trop violentes et autodestructives, et celle de ne pouvoir accéder à ce nouvel univers plein de promesses. Pris entre la menace d'être broyé et celle d'être exclu, le jeune adolescent doit apprendre peu à peu à apprivoiser cette bête féroce qui est en lui.

Je nommerai cette position de l'esprit « position réflexive » et la définirai comme une attitude de réceptivité à ses propres mouvements psychiques les plus profonds. Elle comporte aussi la capacité à se laisser toucher par les événements externes en acceptant les émotions qui les accompagnent. Il s'agit d'une attitude de réceptivité et non pas de passivité. Cet état provoque une inhibition de l'appareil moteur et une activation de l'appareil perceptif. Pendant que le second est très sollicité et fonctionne intensément, le premier est tenu sous contrôle, comme suspendu. Tandis que la tension psychique se déplace vers le monde interne des affects et des fantasmes, un certain retrait du monde externe se produit. Plus exactement, c'est la tendance à agir sur le monde externe qui est suspendue, le contact avec celui-ci étant maintenu complètement ouvert.

Ainsi, c'est à partir de cette position réflexive que l'adolescent, et l'être humain en général, peut se construire une image complète de la réalité, avec ses bons et ses mauvais aspects, sans tomber dans l'idéalisation des uns ni dans le déni ou la diabolisation des autres. Il est important de préciser qu'il est ici question de la réalité externe tout autant que de la réalité interne. Lorsqu'il commence à s'installer dans cette position psychique, c'est comme s'il entrait dans une sorte de laboratoire intime où, en travaillant la matière première qu'est la pulsion, il en sortira ces produits que sont les pensées et les comportements ainsi que toute forme de créativité.

La réaction inconsciente de l'adolescent au moment où il commence à changer et à prendre les distances nécessaires d'avec ses parents, m'a souvent fait penser à cette furtive expérience que nous avons tous eue, une fois ou l'autre, dans un train en gare.

Lorsque le passager, confortablement assis dans son train arrêté au beau milieu de la gare, est immergé dans ses pensées et attend que son véhicule démarre, à un certain moment il est pris d'une sorte de stupéfaction qui le laisse confus lorsqu'il voit que .... la gare commence à bouger ! Pendant une fraction de seconde et par une illusion optique et sensorielle générale, il est convaincu que tout l'édifice de la gare bouge et s'éloigne, alors que lui reste immobile dans son train, lui aussi immobile. Il se rendra compte de la réalité des choses non grâce aux messages sensoriels envoyés par son corps en mouvement, mais par la comparaison avec un élément de repère, tel qu'un poteau ou un autre train réellement immobiles, qu'il va immédiatement visualiser et fixer. Une fois qu'il aura reconstruit mentalement l'exacte dynamique des mouvements, il se sentira soulagé et rassuré.

On peut appliquer cette métaphore à la dynamique psychique de l'adolescent qui grandit et qui, au fond de lui, n'a pas tout à fait envie de l'accepter. Ce n'est pas lui qui change, ce sont les parents et le monde en général qui ne sont plus comme avant. L'adolescent est violemment renvoyé à une expérience de profond vertige. C'est le troublant sentiment du monde qui change autour de nous et dans lequel nous ne nous reconnaissons plus, de la gare qui bouge et qui s'éloigne: c'est déconcertant.

En fait, il me semble plus juste de dire que l'adolescent, au début de sa croissance, n'a pas les moyens de réaliser ce qui se passe en lui. Ce qu'il vit est tellement bouleversant qu'il ne peut l'accueillir comme étant venant de lui, c'est pourquoi il aura besoin de l'expulser pour le projeter sur le monde environnant. C'est seulement petit à petit qu'il pourra le réintégrer comme étant une partie de lui, par exemple comme une manifestation normale de sa sexualité adulte ou de sa pulsion violente.

Il faut aussi que l'adulte soit d'accord de jouer le jeu, d'entrer dans cette forme de nécessaire et saine folie à deux et d'admettre, pendant un certain temps, que c'est peut-être bien la gare qui bouge et non pas le train. Je ne pense pas à un jeu hypocrite auquel l'adulte ferait seulement semblant de jouer : ce serait faux et ça ne marcherait pas. Je pense plutôt que c'est la partie restée saine adolescent dans l'adulte qui, se reconnaissant en son enfant adolescent, pourrait reconnaître ce passage nécessaire.

Dans ce double processus d'expulsion et d'acceptation, de projection et de réappropriation, le rôle du parent est fondamental : en ayant une attitude d'empathie avec son enfant, il peut l'aider à réintégrer ce qu'il vient de rejeter.

Mais peut-il jouer ce rôle si lui-même, n'a pas eu la chance d'avoir un parent ou un adulte proche qui l'aurait aidé de la même manière au moment de sa propre adolescence ? Être parent s'apprendrait-il ? Comment ? Jusqu'à quel point ?

### **Du côté de l'adulte**

L'évolution psychique du mitan se déroule selon la même logique qu'à l'adolescence : celle de la continuité entre l'enfant, l'adolescent et l'adulte. La manière dont les parents d'adolescents vivent leur sexualité et leur vie en général s'inscrit dans un certain prolongement avec ce qu'ils ont vécu jusque-là. On ne découvre pas la vie à cinquante ans : on continue éventuellement de l'explorer et de la connaître, on peut en découvrir des facettes mal ou pas connues auparavant, on peut en apprivoiser des aspects qui avaient fait trop peur jusque là, et, surtout, on a la possibilité de défaire certains nœuds et résoudre certains problèmes qu'on a traînés depuis l'adolescence et même avant.

Les changements physiques d'une part et d'autre part le regard – parfois irrévérent voire irrespectueux et méprisant – que la société porte de nos jours sur les femmes et hommes autour de la cinquantaine (par ex. par rapport à l'esthétique ou à l'emploi), oblige ces adultes à reconsidérer de façon fondamentale leur vie. Par ailleurs, d'un point de vue intrapsychique c'est la brusque conscience de la finitude de la vie qui les oblige à ce travail de remaniement profond.

L'inévitable travail de remise en questions qui les attend les renvoie, tôt ou tard, à leur adolescence, point de départ de leur vie d'adultes : qu'ont-ils fait de leurs rêves et de leurs projets de vie ? Qu'en est-il aujourd'hui de leurs ressources de jeunesse ? Peut-être même que ce questionnement les ramène parfois du côté de leur enfance. Toujours est-il que ce retour aux sources est incontournable et la remise en question nécessaire, peu importe le niveau de profondeur auquel elle se déroule.

Indépendamment de la volonté des uns et des autres, vient à se créer un jeu de miroir entre parents et enfants adolescents, qui précipite et accélère les deux mouvements évolutifs, et notamment la crise chez les parents, puisque la crise chez l'adolescent a souvent déjà commencé sous l'impulsion du déterminisme pubertaire.

A l'adolescence, le corps a sonné le glas du changement de statut psycho-social de l'enfance et alors commence le voyage vers le monde adulte ; le parcours est long et laborieux, la traversée parsemée de merveilleuses découvertes mais aussi de nombreuses peurs et angoisses, l'issue est probable mais tout de même pas assurée d'avance ; enthousiasmes et appréhensions sont les fidèles compagnons de route.

A la cinquantaine aussi le corps donne - un peu plus discrètement mais de façon clairement audible - le signal d'un nouveau processus qui commence. Chez la femme le message est plus clair, péremptoire et violent que chez l'homme. La ménopause scande la fin de la longue phase reproductive et annonce d'autres chemins possibles pour sa sexualité : va-t-elle se vivre maintenant comme foncièrement vidée de quelque chose d'essentiel et rester dans un registre dépressif ? Va-t-elle plutôt pouvoir récupérer une sexualité mieux affranchie de l'empreinte biologique ? Evidemment, cette marque fut longtemps le signe de la vie qui était en elle. Aujourd'hui il va falloir qu'elle transforme ce manque en chance, son vide en occasion d'une nouvelle forme de plénitude.

Chez l'homme les signaux avant-coureurs des changements prochains sont plus discrets : moins évidents dans leurs manifestations, parfois plus épars dans le temps et moins marquants dans leurs traces somatiques, néanmoins présents et manifestes pour le bon entendeur.

De toute manière, femmes et hommes, parents et adolescents partent tous du même pied, hélas : celui du manque. Les premiers doivent réinvestir des corps qui ont perdu la fraîcheur d'antan, des corps à la chair moins ferme et aux formes moins au goût de l'esthétique dominante. Les seconds doivent apprendre à vivre avec ces corps qui ont perdu la transparente virginité de l'enfance et qui sont maintenant tâchés du sang et des autres traces de l'animalité qui les habite. Sur le plan de la stricte sexualité, les adolescents vont vers le mieux, à moins qu'ils n'aient des corps

marqués par le handicap ; pour leurs parents les perspectives peuvent paraître moins réjouissantes.

L'alchimie pulsionnelle qui sous-tend les réaménagements psychiques et relationnels de la mi-vie se joue, encore une fois, à travers les aléas de la double pulsionnalité violente et sexuelle. A présent les acteurs sont les mêmes, violence fondamentale et sexualité, l'histoire qui se joue est la suite du précédent épisode – après une sorte d'entracte ou de latence –, le théâtre est différent. Le travail d'élaboration comporte un investissement psychique considérable, parfois trop difficile à fournir. Il laisse néanmoins entrevoir devant soi la perspective de longues et belles années à vivre avant d'aborder la vieillesse, qui peut elle aussi être une riche étape de la vie, si l'étape de la maturité est bien vécue.

A vrai dire, les nouvelles limites de l'homme et de la femme du mitan entrent – sans frapper – par la porte du vieillissement et touchent pratiquement toutes les sphères de leur vie, avec d'inévitables répercussions sur leur monde psychique. Le sexuel comme l'esthétique, le domaine de la santé tout autant que celui de la profession et de l'économique, sont parmi les plus importants aspects qui sont touchés par la progression de l'âge et qui exigent maintenant un profond travail de réajustement.

Le processus de deuil – par son action de triage et d'analyse des bonnes et des mauvaises parties de soi-même et de la réalité externe, et par son œuvre d'acceptation de celles-ci – permet l'adaptation aux nouvelles conditions de vie et l'utilisation optimale de ses nouveaux aspects enrichissants. Si en revanche l'adulte butte contre les nouvelles bornes que son corps lui met et se sent psychiquement trop diminué par celles-ci, il peut alors être amené à demander à son soma ce que celui-ci ne peut actuellement fournir, avec un inévitable risque de surcharge somato-psychique (stress). Il se peut aussi qu'il en vienne à demander à ses mécanismes psychiques de défense une couverture par rapport à ses insupportables défaillances physiques et sociales, avec un considérable danger de décompensation, souvent de type psychosomatique.

La mi-vie est probablement la période la plus meurtrière de l'existence humaine à cause des différentes formes de maladies, potentiellement mortelles, qui se développent autour de la cinquantaine. Les cancers pour femmes et hommes et les accidents circulatoires, notamment pour les hommes, constituent les formes d'atteintes à la vie les plus flagrantes dans nos sociétés occidentales. Je pense qu'on peut voir dans ces manifestations pathologiques la conséquence de ce difficile et pourtant nécessaire rééquilibrage psychosomatique à cette époque de la vie, et plus précisément la difficulté des parents d'adolescents à accepter les nouvelles limites de leurs corps, alors que bien souvent dans leur esprit ils se sentent comme ayant toujours vingt ans.

Une importante partie du deuil propre au milieu de la vie est le travail de séparation d'avec les enfants adolescents ou jeunes adultes.

Pour que la séparation se déroule bien et qu'elle se fasse à l'image d'un au revoir plutôt que d'une rupture, il est nécessaire que le parent reconnaisse en son enfant le fruit de son éducation et en fin de compte une certaine représentation de lui-même. Il aurait certes préféré que son fils ou sa fille n'aient pas développé tels traits de caractère, ou bien qu'ils aient fait d'autres choix amoureux ou professionnels que les actuels ; pour le bien de son enfant, pense-t-il, il aurait souhaité qu'il se développe un peu plus comme ceci ou un peu moins comme cela.

A première vue il s'agit de pouvoir accepter – le deuil, justement! – que son enfant soit comme il est et de pouvoir se séparer de lui en paix : pouvoir se dire que celui-ci fera sa vie comme il voudra et qu'il sera l'adulte qu'il pourra être. En réalité, l'enjeu est ailleurs et plus précisément au fond du parent lui-même. Accepter son enfant tel qu'il est, au plus profond de soi-même, veut dire accepter d'avoir été le père ou la mère qu'on est et non le parent idéal qu'on avait voulu être. Pouvoir se dire que notre fils ou notre fille sera l'adulte qu'il/elle pourra être, c'est en réalité pouvoir se dire, avec une certaine compassion pour soi, qu'on a été le parent qu'on a pu être.

Pour que la séparation entre parents et jeunes adultes soit bonne et ouvre pour les uns et les autres de nouveaux chemins, il faut que chacun ait reconnu ce qui lui appartient dans l'écheveau affectif et relationnel familial. Ici, les parents ont beaucoup à prendre à leur compte : ils seront

tantôt fiers et tantôt honteux de ce qu'ils ont été en tant que parents. Surtout, il faudra qu'ils se pardonnent de ne pas avoir été meilleurs, de ne pas avoir fait plus. Ils ont été probablement les meilleurs parents qu'ils ont pu avec ce qu'ils ont reçu comme legs de leurs propres parents et comme opportunités de la vie. Leurs enfants aussi seront un jour certainement les meilleurs parents qu'ils pourront être.

### Conclusions

La vie humaine est parsemée de crises, l'homme est amené à en vivre tout au long de son existence ; il la commence d'ailleurs avec un traumatisme, la naissance, et la termine avec un autre, la mort. Entre deux, des périodes plus ou moins linéaires s'alternent à des moments de ruptures, qui imposent un travail de réajustement à la recherche d'un nouvel équilibre, jusqu'au prochain choc.

La crise est un état transitoire de relative instabilité dans l'équilibre d'une personne. Elle est toujours introduite par l'irruption, plus ou moins violente, d'éléments nouveaux qui viennent troubler l'équilibre en place et obligent la personne à réactiver son potentiel énergétique (pulsion violente et pulsion sexuelle) à la recherche d'une nouvelle assise dans les secteurs de sa vie qui ont été le plus déstabilisés.

La crise n'est donc pas un lourd et inévitable fardeau dont on souhaiterait bien se défaire, elle est au contraire l'expression la plus... vivante de la vie. Il est bien vrai qu'elle fait toujours violence, qu'elle trouble l'ordre laborieusement construit jusque là, qu'elle soulève des angoisses plus ou moins profondes. Son message est néanmoins toujours précieux, si on sait l'entendre : l'équilibre précédent n'était plus satisfaisant et à la longue il serait devenu mortifère, il fallait donc le casser pour en trouver un autre, mieux adapté aux actuelles conditions de vie. Chaque crise signe donc la fin de quelque chose, mais elle ouvre en même temps vers d'autres formes de vie. A priori, ce changement se fait toujours dans le sens d'une meilleure adéquation.

L'horloge biologique, qui scande le temps du corps humain et lui rappelle inexorablement ses rythmes, et l'ordre social de notre époque, qui détermine lui aussi ses rythmes et ses rites en fonction des valeurs économiques et sociales en cours, définissent les lignes générales de cette alternance entre périodes de relative stabilité et moments de relative déstabilisation, qu'on appelle crises.

Les déterminismes biologiques et les conditions sociales de nos actuelles sociétés occidentales font que deux différents types de crises existentielles importantes se jouent à l'intérieur de la famille (unité de lieu) et de façon simultanée (unité de temps). D'un côté les enfants traversent leur adolescence, d'un autre côté et de façon synchronique, les parents vivent leur mitan. Les uns ont environ 12 à 25 ans, les autres la cinquantaine. Les premiers sont propulsés en avant par l'ensemble des brusques et profonds changements physiologiques qu'on a l'habitude d'inclure dans la notion de puberté, les seconds sont plongés dans leur processus de la mi-vie par la troublante prise de conscience de la réelle finitude de leur vie. Dès lors, de part et d'autre, c'est le branle bas de combat. Chacun à ses armes, sauve qui peut.

Autant chez les enfants que chez leurs parents, c'est le corps qui sonne le glas. De façon générale, le mouvement est plus irruptif et violent à l'adolescence qu'à l'âge adulte. Ici, on a un peu plus le temps de voir venir les choses et de s'y préparer. La femme subit certes le déterminisme biologique de son corps avec plus de violence que l'homme (par la ménopause), mais de toute manière chez l'un et l'autre la crise est moins subite et imminente qu'à l'adolescence. Elle n'introduit pas un changement brusque et immédiat mais annonce quelque chose à venir, à laquelle il faut déjà songer à se préparer : la mort. Adolescents et parents vont alors s'atteler à un profond travail de remaniement psychique, chacun allant vers la quête d'un équilibre personnel plus complexe et plus fonctionnel.

L'exceptionnelle simultanéité des deux crises – fruit de nos temps modernes et de ses rythmes sociaux, plus qu'événement véritablement universel et invariable – surcharge certes l'espace familial des tensions psychiques des uns et des autres, mais elle offre par ailleurs à tous ses membres une prodigieuse occasion d'accorder leurs respectifs violons et de se retrouver. Aujourd'hui ils peuvent reconstruire, sur la base d'une ancienne dynamique relationnelle fondamentalement

verticalisée par les rôles de parent et d'enfant, une autre modalité relationnelle moins verticale où les rôles seraient plus nuancés : d'un côté des parents toujours à leur place d'adultes et de l'autre des enfants devenus de nouveaux adultes.

D'autres occasions de crises permettront plus tard à ces mêmes acteurs de se retrouver pour construire de nouveaux ponts relationnels – de nouvelles crises existentielles qui obligeront les uns et les autres à de nouveaux remaniements intrapsychiques plus ou moins profonds. Je pense, à titre d'exemple, au choc psychologique que constituera quelque temps après, pour les parents et pour les enfants, le fait que ceux-ci deviennent à leur tour parents et ceux-là grands-parents. Pourtant la concomitance des deux crises familiales, d'adolescence et de mi-vie, met les uns et les autres sur un même plan de profonde remise en question personnelle et, pour cela même, elle les rapproche sensiblement plus qu'à d'autres occasions de la vie.

Or, le risque principal de cette simultanéité critique est le court-circuitage des deux registres et, par conséquent, le blocage de l'un ou de l'autre des deux processus évolutifs, parfois même des deux. Souvent l'élément le plus fragile est l'adolescent, et c'est lui qui risque d'inhiber ou stopper sa croissance, ou en tout cas de l'endommager.

Adolescence et mi-vie ont besoin d'un certain calme ambiant pour pouvoir évoluer dans le nécessaire travail d'élaboration psychique. Les jeunes ont besoin d'un minimum de stabilité affective et familiale pour pouvoir cheminer dans leur processus de maturation interne. L'homme et la femme du mitan ont eux aussi besoin de conditions psychiques minimales pour pouvoir accéder à une meilleure intégration de la finitude de leur vie. Chacun sa crise, chacun son travail psychique.

L'unité de lieu et l'unité de temps des deux crises crée inévitablement un effet de miroirs entre adolescents et parents, les uns renvoyant aux autres l'image de ce qu'ils ne sont plus, les autres montrant aux uns ce qu'ils vont de toute manière devenir un jour. Ce jeu de renvoi d'images a quelque chose d'indécrot et de choquant, il faut bien le reconnaître. En même temps il peut avoir une fonction éminemment cadrante et structurante, justement par ce qu'il dit de vrai aux uns et aux autres. Or, ce que ce jeu de miroirs dit, peut-être, de plus profondément vrai à chacun c'est sa propre finitude et le nécessaire travail de deuil qu'il doit faire.

L'adulte prend conscience d'avoir déjà vécu plus de la moitié de sa vie et qu'il lui en reste maintenant une part moins importante, mais l'adolescent de son côté doit pouvoir renoncer à la toute-puissance enfantine et entrer dans le monde de l'incertitude qu'est celui de l'adulte. Tout compte fait, les deux crises ne sont pas si éloignées l'une de l'autre, elles ont en commun quelque chose de fondamental : le fait que dans les deux scénarios il est question d'une perte importante et incontournable pour pouvoir aller de l'avant.

J'ai parlé de la fonction et de la nécessité de la « position réflexive » dans le processus d'élaboration psychique des adolescents et des adultes. Il s'agit d'une attitude psychique caractérisée par un relatif retrait à l'intérieur de soi, par un certain désinvestissement de l'appareil moteur et un plus grand investissement des fonctions de perception sensorielle et émotionnelle, sorte de repli psychique répondant à un besoin d'élaboration des affects et non à un quelconque souhait de les fuir. Chaque individu a régulièrement besoin de revenir en position réflexive pour élaborer toujours mieux ses affects et ses émotions ; ceci est d'autant plus vrai lorsqu'il se trouve dans une situation de crise où l'élaboration devient alors nécessaire.

En période d'adolescence et lors du mitan de la vie les moments de retrait dans cette sorte de laboratoire intime qu'est la position réflexive sont indispensables pour que chacun puisse travailler et peaufiner peu à peu son nouvel équilibre psychique. De ce travail va dépendre le fait qu'une période de crise générale se transforme éventuellement en occasion de retrouvailles – avec le nouveau soi-même que l'adolescent et l'adulte sont en passe de devenir et bien sûr avec l'autre.