

## Comblen le vide : comprendre les adolescents, leurs téléphones portables et leur solitude

Dans cette conférence, je viserai à examiner la manifestation de la solitude chez les adolescents, certaines de ses racines et comment nous pourrions penser à les soutenir. Cela impliquera d'examiner le monde dans lequel ils vivent, y compris Internet et les réseaux sociaux, et comment cela a affecté les relations individuelles et familiales. Je parlerai de ce que je trouve être l'antidote à la solitude dans la rencontre avec des patients adolescents et quelques indices d'un point de vue relationnel sur la façon de les aider à établir des liens significatifs et sécurisés. Je proposerai également quelques idées sur la façon de comprendre les adolescents de nos familles et la façon d'interagir avec eux et avec ceux que nous rencontrons à l'école, en consultation, à la clinique ou à l'hôpital.

L'adolescence ne semble plus être ce qu'elle était - il y a une indépendance et une capacité d'action bien plus grandes qu'au cours des décennies passées et les adolescents ont bien plus de moyens de rester connectés que les générations précédentes.

Cependant, dans un échantillon de recherche international (issu de l'enquête du Programme international pour le suivi des acquis des élèves de l'OCDE) d'un million de jeunes de 15 à 16 ans, la solitude scolaire a augmenté entre 2012 et 2018 dans 36 parmi 37 pays du monde. La solitude scolaire - le sentiment d'un manque d'intégration ou d'appartenance, étant un prédicteur fiable de sentiments de solitude plus généraux. Près de deux fois plus d'adolescents ont affiché des niveaux élevés de solitude en 2018 par rapport à 2012, une augmentation similaire à celle précédemment identifiée dans la **dépression au niveau clinique** aux États-Unis et au Royaume-Uni.

C'est une conclusion compréhensible de penser qu'il se passe quelque chose de très alarmant pour la santé mentale de nos jeunes.

Je vais examiner certains des autres aspects de la raison pour laquelle la solitude est un tel problème du point de vue d'un psychothérapeute.

Nous savons maintenant que les émotions et la pensée des adolescents sont en grande partie dirigées par des processus neurophysiologiques dans le cerveau. Le raisonnement et la logique des lobes frontaux ne fonctionnent pas pleinement et de nombreuses décisions sont motivées par les fonctions plus intenses et émotionnelles de l'amygdale. Ce n'est pas simplement l'effet des « hormones » comme aurait pu le dire la génération de nos parents. Malgré cela, les parents recherchent encore souvent les causes immédiates des difficultés et les problèmes de santé

mentale plus graves sont discrédités ou écartés. Nous vivons dans une culture qui veut localiser et réparer les difficultés le plus tôt possible. Les parents me disent – « Oh, il a juste besoin d'arrêter d'être si stupide. Il n'y a pas de quoi s'inquiéter » ou « Il est juste fatigué et a besoin de vacances » ou « Elle aurait dû s'en remettre maintenant ». Ces déclarations entraînent malheureusement une distance accrue entre les parents et les adolescents, où les parents semblent avoir perdu confiance en eux-mêmes et ne peuvent pas s'engager dans une approche plus approfondie de l'écoute et de la parole. Ensuite, la décision est prise de « les laisser tranquilles » ou de « juste leur donner de l'espace ».

Comme me le disait récemment une mère à propos de sa fille de 14 ans : « J'ai tellement peur de dire ce qu'il ne faut pas » et « elle ne m'écoute de toute façon pas ». Les parents peuvent avoir peur de perdre le lien avec l'enfant et se retrouvent avec un sentiment d'impuissance.

Et donc, dans ce contexte, les adolescents se tournent vers des amis pour partager leurs expériences, vérifier et faire correspondre leurs propres comportements et obtenir un soutien à travers le groupe.

Malheureusement, les récents isolements à cause de la pandémie et les confinements à la maison, bien que les enfants aient été plus proches des parents, semblent, dans de nombreux cas, avoir aggravé les relations. Les adolescents ont vraiment souffert de la perte de contact de personne à personne avec des amis individuels ou la communauté plus large des jeunes. L'étape naturelle consistant à développer une vie loin de ses parents a été réduite, aucune chance d'explorer de nouvelles expériences - même risquées, et les frustrations à ce sujet se sont heurtées au stress et à l'inquiétude des parents liée au travail à domicile, à la perte d'emplois et à l'augmentation des tensions dans les relations entre conjoints. Cela a laissé aux jeunes le sentiment d'être négligés et isolés. Dans le domaine de la santé mentale des adolescents, nous avons constaté une augmentation considérable du nombre de jeunes aux prises avec des troubles anxieux, dépressifs et alimentaires.

Actuellement, nous observons que les jeunes manifestent en grande partie leurs amitiés à travers les réseaux sociaux ainsi que les communications et contacts par Internet. Alors pourquoi cela ne les a-t-il pas pleinement soutenus pendant la pandémie ? Le problème, à mon avis, est que ces méthodes de connexion ne facilitent pas le genre de relation nécessaire.

Une enquête nationale menée en 2018 aux États-Unis par le « Hopelab and Well Being Trust » a révélé que 93 % des jeunes âgés de 14 à 22 ans utilisent les réseaux sociaux, pour la plupart quotidiennement. Bien que ce niveau élevé d'utilisation ait persisté pendant la pandémie, il est intéressant de noter que le plaisir des adolescents à utiliser les réseaux sociaux a chuté. En 2019, 41 % des adolescents ont déclaré qu'ils appréciaient « beaucoup » les réseaux sociaux ; en 2021, ce chiffre est tombé à 34 %.

Dans le chapitre sur "Le dialogue" (page 103) de son livre *Le personnage et la personne*, Paul Tournier déplore déjà en 1954 une situation qui semble remarquablement similaire à celle de 2022 : « Pensez à ce déroulement hâtif et superficiel de la vie moderne, à la radio qui saute du coq à l'âne, au cinéma « permanent », aux « Digests » qui effleurent tout, au tourisme organisé et si rapide qu'il ne ménage plus de contact avec les choses et les hommes...

« On peut échanger mille propos, soutenir les discussions intellectuelles les plus serrées, lire des bibliothèques entières et approcher ainsi les auteurs les plus divers, voyager sur toute la terre, accumuler en dilettante toutes les impressions, réagir en automate au caprice des sentiments, sans rencontrer vraiment autrui ni se découvrir soi-même en prenant position à cet égard. »

Dans ce même livre, je trouve utile que Tournier fasse la distinction entre le concept de personnage – l'apparence de qui nous sommes – et la personne.

Le personnage est : « L'apparence extérieure qui touche le personnage des autres de l'extérieur ».

Ceci est parfaitement illustré par l'utilisation en ligne de la « photo du profil » ou du « selfie » soigneusement conçu. D'après mon expérience, les jeunes affinent et contrôlent avec passion leur « personnage » en ligne pour éviter la honte sociale et la révélation de leur vrai moi - avec des insécurités, des doutes de soi et des craintes pour être acceptés. Parfois, les photos en ligne sont un cri pour l'approbation qu'elles recherchent. Et j'inclurais l'envoi d'images d'eux nus, les uns aux autres, dans ce cadre-là. J'ai rencontré une jeune fille de 14 ans, très perturbée, qui était emmêlée dans un réseau d'actes sexuels, de rumeurs et d'amitiés instables qui semblait provenir d'une relation très précaire avec ses parents. Elle passait des heures seule dans sa chambre pendant qu'ils travaillaient ailleurs. Elle m'a dit que le cadeau qu'elle espérait le plus pour son anniversaire était une guêpière qu'elle prévoyait de porter pour ses photos en ligne afin de paraître exagérément mince, plus âgée que son âge et sexuellement attirante. Elle donnait l'impression d'avoir envie de quelque chose qui la « maintienne », mais qui en fait l'a attachée.

En temps normal, quand on se rencontre, qu'on discute et qu'on passe du temps ensemble, des amitiés positives en dehors de la famille donnent aux préadolescents et aux adolescents un sentiment d'appartenance, de confiance et d'acceptation.

Mais il y a plusieurs façons dont cela peut mal tourner et conduire à des états d'isolement et à la solitude.

Premièrement, le jeune n'a peut-être tout simplement pas les compétences nécessaires pour se faire des amis et les garder. Cela implique des capacités assez sophistiquées pour évaluer des remarques sans nuances, lire le langage corporel et pratiquer l'empathie pour l'autre. Je vois maintenant un nombre croissant de jeunes présentant divers profils de tempéraments et de personnalités connexes. Ils veulent vraiment des amis et recherchent quelqu'un qui peut correspondre à leurs intérêts et offrir une compagnie stimulante, mais cela peut être très difficile et aboutir à une triste solitude.

Ben, 13 ans, venait d'intégrer une nouvelle école avec le retour de ses parents au Royaume-Uni après un service militaire à l'étranger. Les enseignants ont été alarmés au cours de la première semaine, lorsqu'ils ont vu Ben sangloter de manière incontrôlable et hyperventiler - inconsolable de la perte d'anciens amis et de sa maison précédente. Il a dit : « Je suis si seul. Il n'y a personne ici qui soit comme moi ». Ils ont découvert qu'il avait cherché sur Google des sujets tels que : « Combien de temps dois-je me sentir triste pour que ce soit une dépression ? » Au fur et à mesure que je parlais avec lui, il est apparu clairement qu'il avait une façon de penser plutôt « en noir et blanc » (souvent décrite comme « catastrophique ») de sorte qu'il ne pouvait pas imaginer que quoi que ce soit s'améliore jamais. L'école internationale d'où il venait était idéalisée, son ami là-bas le comprenait parfaitement, et il parlait sans cesse de son souhait d'y retourner. C'était un garçon relativement calme et intellectuel qui s'intéressait au codage et aux systèmes informatiques, aux jeux en ligne et aux détails du travail militaire de son père. Il ne pouvait tout simplement pas gérer les plaisanteries animées et le comportement bruyant de ses nouveaux camarades de classe - les décrivant comme déconcertants et immatures. Il avait du mal à dire si la remarque de quelqu'un était très insultante ou simplement une invitation à jouer. Et c'était une personne qui trouvait les transitions très difficiles.

L'approche qui a fonctionné été une combinaison de l'apaisement de son état d'anxiété et d'une incitation régulière à la réflexion, en adoptant une vision plus réaliste de la façon dont les choses

s'étaient passées et en travaillant concrètement sur ce que les gens voulaient dire quand ils parlaient. Ben a commencé à explorer des activités où il pourrait rencontrer des personnes qui lui ressemblaient et à voir qu'il pouvait faire face au changement et même prendre des risques en nouant des amitiés.

Je dois dire que je vois de plus en plus d'enfants avec ce genre de difficultés à un âge beaucoup plus jeune, de 6 à 12 ans, où les aptitudes à se faire des amis sont abordées, mais c'est une question pour un autre débat.

Parfois, les amis choisis ne sont pas adaptés au jeune ou ne sont pas utiles - souvent choisis parce qu'ils semblent exaltants, téméraires ou populaires, mais qui ne se soucient pas vraiment de ceux qui essaient d'être amis avec eux. La « popularité » perçue est très courante et constitue une voie automatique vers l'exclusion et le sentiment de dévalorisation. L'adolescent essaie de s'intégrer, mais a le sentiment qu'il ne réussit pas et peut même être activement ignoré ou rejeté. Je me souviens d'une jeune fille, Céline, quinze ans, qui, bien que jolie et intelligente, s'inquiétait de savoir si ses amis l'aimaient vraiment, et en tant qu'introvertie, était épuisée par ses efforts pour maintenir un « personnage » animé et pétillant. Perfectionniste de nature, elle a ensuite trouvé une solution à cela en limitant considérablement son alimentation et en perdant du poids. Céline a également lutté contre l'isolement dû à la pandémie, ne pouvant pas mesurer correctement ses performances en classe ou ce que ses amis pensaient vraiment d'elle.

Soudain, en maigrissant, elle avait le contrôle et sentait qu'elle pouvait être admirée et acceptée. Malheureusement pour son plan, sa mère a remarqué la perte de poids, l'a emmenée directement chez le médecin et un programme de récupération de poids a été mis en place. Mais Céline était silencieusement furieuse de cette situation et des crises d'anxiété et de panique extrêmes s'en sont suivies. Ce n'est qu'après plusieurs mois de thérapie qu'elle a pu accepter que ses crises de panique, ses crises de larmes, etc. avaient été des moyens explosifs de dire à quel point elle était en colère et désespérée. Prise au piège de peurs cachées de ne pas réussir à l'école ou dans son cercle social, elle avait essayé de se forcer à adopter un comportement qui n'était pas fidèle à elle-même. Elle avait besoin d'aide pour être une personne plus calme et réfléchie qui pouvait accepter les compromis et identifier de vrais amis qui l'aimaient pour la personne qu'elle était.

En examinant ces situations relationnelles, nous devons noter que les jeunes manifestent en grande partie leurs amitiés par le biais des réseaux sociaux et des communications et contacts par Internet. Cela peut empêcher un adolescent d'évaluer avec précision (comme pendant les confinements Covid) s'il est vraiment aimé et approuvé par les autres. Je crois que les réseaux sociaux ne *créent* pas la solitude, mais peuvent agir comme une puissante loupe qui met en évidence les conflits et les problèmes déjà existants.

## **Les réseaux sociaux et la solitude**

Ainsi, la vie des adolescents est presque entièrement vécue à travers leurs contacts en ligne et téléphoniques avec les autres - certaines personnes qu'ils connaissent localement et aussi à travers la vie de célébrités admirées, d'influenceurs et de ceux qui commentent et partagent leurs pensées via Instagram, You Tube et Tik Tok, etc. En fait, aucun n'utilise Facebook ou Twitter – c'est pour les vieux !

Oui, il y a ces jeunes qui font du sport, du bénévolat dans la communauté, appartiennent à des groupes religieux, pratiquent toutes sortes d'arts, de la musique et du théâtre, mais même là, tous ces adolescents partageront probablement aussi ces expériences via leurs canaux de réseaux

sociaux - souvent pour démontrer à quel point ils réussissent, à quel point ils s'amuse, ce qui est cause de ce qu'on appelle le " stress de comparaison sociale ".

Les besoins et les vulnérabilités d'un adolescent font de cette arène un endroit très risqué lorsqu'il cherche à s'affirmer. L'endroit même où il cherche à se rassurer peut être celui où les peurs et les doutes existants sont intensifiés, ou peut-être même activés en premier lieu.

Les adolescents veulent se connecter les uns aux autres et s'affirmer, mais ils croient également que les activités en ligne signifieront qu'ils n'auront plus jamais à s'ennuyer ou à se sentir seuls.

Les jeunes semblent avoir peur de, ou être déconcertés par, ce qui peut arriver dans les périodes de calme – de solitude pourrait-on dire. Pour eux, c'est une « accalmie », un moment où il semble qu'il n'y ait personne et que rien ne se passe.

Vous remarquerez sur cette photo, qu'aucun jeune n'a de téléphone sur lui...

Mais il y a un problème avec cette façon de gérer le fait d'être seul. Sherry Turkle, professeur d'études sociales de la science et de la technologie au MIT dit ceci :

« Nous nous mettons à réfléchir et pensons qu'être toujours connectés va nous rendre moins seuls. Mais nous sommes en danger car c'est en fait l'inverse : si nous ne sommes pas capables d'être seuls, nous serons encore plus seuls.

... Pourtant, de nos jours, tant de personnes – adultes et enfants – deviennent anxieuses sans un flux constant de stimuli en ligne ».

Dans une conversation ordinaire, un instant de calme ou lorsque les gens se taisent ensemble devient un moment créatif et une véritable connexion, comme le dit le Dr Turkle :

« Une « accalmie » peut alors être en passe de devenir quelque chose d'autre... il n'y a aucun moyen de savoir quand les choses vont reprendre, sauf de rester dans la conversation. »

Son livre, que je recommande vivement, s'intitule « Reclaiming Conversations : the Power of Talk in a Digital Age » (ou en français : "*Les Yeux dans les Yeux : le pouvoir de la conversation à l'heure du numérique*", Actes Sud).

Souvent, les jeunes me disent qu'ils ont un problème de « sur-réflexion » lorsqu'ils sont seuls dans leur lit la nuit, revenant encore et encore sur ce qui s'est passé dans la journée - se critiquant pour des commentaires stupides ou regrettant des choses qu'ils ont faites, se demandant si ce qu'ils ont fait a causé la perte d'amitiés ou une baisse de leur prestige. Une jeune fille de 13 ans m'a dit récemment que si elle ne se distrait pas de ces pensées, en utilisant des techniques de respiration ou des applications d'auto-apaisement, elle est rapidement submergée et déprimée. Je lui ai demandé s'il serait possible, plutôt que de les éviter, de jeter un œil à ces pensées négatives mais d'une manière lente et gérable.

Penser aux choses.

C'est le travail du psychothérapeute et, en fait, le travail de tous les adultes qui s'occupent d'adolescents. Que dois-je alors essayer de faire ?

Tout d'abord, montrer un modèle de relation qui implique (principalement) de s'asseoir dans la même pièce en essayant d'écouter et de comprendre. Parfois, cela implique des hypothèses bien pensées !

Je dois être prête à me tromper et à réessayer.

Je dois prendre conscience de ce que l'adolescent me fait ressentir et y réfléchir - et comprendre que c'est sa façon de communiquer quelque chose sans mots. Et si cela semble négatif, critique ou frustrant, je dois répondre sans riposter.

Je dois essayer, à travers la relation, de susciter une capacité réflexive sûre, plutôt que d'être ce lieu terrifiant d'autocritique et de regret.

## L'histoire d'Elena

Elena, une Grecque de 15 ans, est venue me voir en raison de difficultés à s'intégrer dans son internat britannique. Elle avait régulièrement des ennuis et semblait malheureuse, mais l'exprimait par des actes - elle enfreignait les règles de l'école, portait trop de bijoux et de maquillage, et avait l'habitude de vapoter. Les enseignants la considéraient comme mal élevée et ayant besoin de discipline. Elena adorait son smartphone, le vérifiait pendant ses séances avec moi et pouvait à peine supporter d'en être éloignée. À une occasion, il a été confisqué en guise de sanction et elle m'a dit à quel point cela avait été insupportable, alors qu'elle le serrait contre son corps en disant « c'est mon bébé ». Cela m'a rappelé le livre de Philip Pullman « Northern Lights » (« Lumières du Nord ») qui se déroule dans un monde parallèle au nôtre où les âmes des enfants sont des manifestations visibles qui prennent la forme d'un animal - un oiseau, un écureuil, un chat - connu sous le nom de « démon ».

L'enfant parle à son démon, peut réfléchir avec lui (lorsque vous êtes enfant, votre « démon » peut changer de forme, mais celui-ci prend une forme animale lorsque vous devenez adulte). L'histoire raconte un complot mené par de puissantes autorités adultes pour littéralement couper et séparer les démons des enfants, afin qu'ils ne connaissent jamais le péché de l'âge adulte, mais aussi pour libérer une énergie que les autorités puissent exploiter. Lorsque le téléphone d'Elena lui a été retiré en tant que sanction, elle semblait désolée et perdue, comme un enfant dans l'histoire - séparée de son âme-démon. Les parents d'Elena étaient très occupés en Grèce, son père comme grand joaillier, fabriquant des pièces personnalisées en or et pierres précieuses pour des célébrités, sa mère aidant à la planification et à la conception. Elena a dit un jour que son ambition en tant qu'adulte était de « ne rien faire » comme sa mère. Quand j'ai contesté cette remarque, disant que sa mère travaillait sûrement, elle a répondu : « Non, elle ne fait vraiment *rien*. Déjeune avec ses amis, fait du shopping ». Tout semblait un peu vide.

Elena semblait très peu capable de réfléchir ou de penser qu'elle pourrait avoir une vie intérieure pour la soutenir dans les défis de la vie loin de sa famille.

Pendant le confinement de la pandémie, elle est retournée dans la maison familiale, mais a semblé aller plus mal. Je suis restée en contact avec elle via Zoom, mais j'ai remarqué qu'elle était de plus en plus renfermée, peut-être déprimée, gardant à un moment donné sa caméra totalement éteinte parce que, disait-elle, « J'ai l'air si horrible ; mes cheveux sont terribles ». C'est à ce moment qu'elle a dû affronter sa solitude. Pas d'amis d'école à impressionner, pas d'amis grecs avec qui sortir et faire la fête, pas d'endroit où se faire faire les ongles. À ce moment-là, parce que j'étais obligée de parler à la page vidéo vierge, j'ai réalisé que la « photo de son profil » affichée la représentait âgée d'environ 3 ans, dans une robe blanche et portant des boucles d'oreilles. Elle me faisait parler au bébé en elle. Elle a ensuite expliqué qu'elle était la prunelle des yeux de ses parents, riant en s'en souvenant, et qu'elle se sentait nostalgique de cette époque. Peut-être ai-je senti que je pouvais devenir la personne qui voyait le petit enfant, sa vulnérabilité, à quel point elle avait été aimée et pourrait peut-être encore l'être.

Je suis restée en contact avec elle et j'ai écouté ce qu'elle ressentait, j'ai accepté sans jugement son désespoir face à ses pertes sociales et à la disparition de son identité. Peu à peu, elle a rallumé sa caméra et m'a permis de voir la pièce sombre, aux rideaux fermés, où elle passait le plus clair de son temps. Ses parents, en particulier sa mère, ont essayé de communiquer avec elle, mais ont trouvé cela très difficile et ont souvent été rejetés. Elle parlait avec tendresse de son père, pour qui elle était toujours l'enfant chérie de trois ans, mais qui ne comprenait pas les sentiments troublés de sa fille. Après tout, il lui avait tant donné ! Pourquoi ne se sentait-elle pas heureuse ? Ses inquiétudes d'être « la mauvaise fille » à l'école et aucun moyen de trouver une solution l'ont

plongée dans une dépression autocritique. Elle était également frustrée que son « personnage » et tout son monde social fussent gâchés et emportés par la pandémie.

Nous avons donc continué à parler, même si parfois elle ne se présentait pas aux rendez-vous en ligne, ce qui me laissait le sentiment d'être plutôt indésirable et seule. Elle a commencé à voir à quel point elle était ennuyée de ne pas avoir le contrôle et à quel point cette recherche de la perfection - les looks immaculés des célébrités, le chat et les commérages intelligents sur les réseaux sociaux, etc. étaient en fait d'énormes détournements de ce qu'elle voulait vraiment dans la vie. Le tournant a été quand elle m'a dit qu'elle s'adonnait à l'art pour l'école et m'a permis de voir certains de ses dessins et croquis. Voici enfin quelque chose de réel qu'Elena pouvait faire - peut-être un talent hérité de sa mère créatrice et établissant un lien avec elle. (En y repensant, c'est intéressant de constater que l'un de ses « mauvais comportements » était de porter trop de bijoux). J'ai été soulagée qu'elle ait lentement pu développer de l'estime de soi et de la confiance en ses propres capacités réelles qui lui ont permis de supporter le reste du confinement. De retour à l'école, Elena a décidé de mettre fin à sa rébellion, de se concentrer sur ses examens et d'obtenir de bonnes notes en art, design et mode, ce qui lui permettrait de changer d'école pour ses deux dernières années, allant dans une école qui mènerait plus directement à une école supérieure d'art.

En regardant cette situation, nous pouvons voir à quel point il est facile pour le jeune de confondre l'isolement et la solitude. Finalement, et peut-être avec le soutien apporté, Elena a pu découvrir à quel point la solitude est acceptable, peut libérer la créativité et lui donner des idées sur sa façon d'aller de l'avant.

### **L'importance d'une relation précoce**

De penser à la présentation d'Elena d'elle-même à l'âge de trois ans m'a rappelé l'importance de ces premiers jours de l'enfance quand les parents se concentrent sur leur bébé.

Mon propre père, Graham Melville-Thomas, pédopsychiatre et membre passionné du groupe de Médecine de la Personne au Royaume-Uni, était sans cesse fasciné par l'interaction entre la mère et le bébé qui constitue la base du lien de l'enfant avec ses parents, avec les autres et avec le monde extérieur. Il a observé et réalisé des vidéos sur la façon dont les mères et les bébés restent en contact par le regard mutuel et reproduisent les mouvements de l'autre. De cette façon, le bébé est littéralement considéré comme s'il était une petite personne. Comme l'a dit Donald Winnicott, une relation commence lorsqu'une personne est « née dans le regard ».

Je pense que mon père verrait aussi cela en écho dans de nombreux passages de la Bible, peut-être particulièrement dans les Psaumes, comme le numéro 139, où les pensées intimes de l'écrivain sont exprimées à la personne de Dieu, qui semble être le parent attentif qui regarde la croissance de la petite personne depuis le début.

Je te louerai, car je suis une vraie merveille ;  
prodigieuses sont tes œuvres,  
et *cela* mon âme le sait très bien.  
Mes os ne t'ont pas été cachés  
lorsque j'ai été fait dans le secret,  
tissé dans une terre profonde.  
Je n'étais qu'une ébauche et tes yeux m'ont vu.  
Dans ton livre ils étaient tous décrits,  
ces jours qui furent formés

*quand aucun d'eux n'existait.*

Je pense que cela pourrait représenter la reconnaissance de la personne par le parent – le bébé est nommé, aimé et vu en tant que personne, et tout un avenir imaginé pour lui. Cela peut commencer avant même la naissance de l'enfant, « ces jours qui furent formés quand aucun d'eux n'existait ». Ainsi, le sentiment d'être *avec* quelqu'un, de ne pas être seul ou délaissé est inculqué au bébé qui rend avec plaisir les sourires, gestes et sons de la mère et du père.

Plus tard l'enfant apprendra qu'il est *avec* des gens mais aussi séparé, et que ce n'est pas une menace, car il se développe un dialogue interne. On peut voir un enfant de deux ans se concentrer sur la montée des escaliers, et s'il tombe, dire à voix haute « Et hop ! Tu te lèves ! ». Ainsi, la voix encourageante du parent est devenue une partie d'eux. À partir de là, l'enfant intériorise progressivement la voix, de sorte qu'elle devient, dans son esprit, une bonne présence implicite.

Julian of Norwich, la mystique contemplative anglaise du 14<sup>e</sup> siècle a écrit ceci à propos de son expérience de Dieu :

« J'ai vu que [notre Seigneur] est pour nous tout ce qui est bon et réconfortant pour notre aide. Il est notre vêtement, nous enveloppe d'amour, nous embrasse et nous abrite, nous entoure de son amour si tendre qu'il ne peut jamais nous abandonner. Et ainsi, dans cette vision, j'ai vu qu'il est tout ce qui est bon, selon ce que je comprends. »

Ainsi, Julian sait, premièrement, qu'elle n'est pas seule et deuxièmement qu'il peut y avoir un dialogue réflexif dans son propre esprit - que nous appelons la pensée. Elle peut considérer et méditer, être réconfortée et dialoguer avec elle-même - tout comme l'âme proche de l'animal des livres de Philip Pullman, le démon-moi qui vous aime, vous donne des conseils avisés et vous persuade de vous protéger du danger. Il en va de même du petit enfant.

Je dirais que pour certains adolescents, pour toutes sortes de raisons, la petite voix intérieure encourageante a été perdue et ils ne sont pas si sûrs que quelqu'un soit « avec eux ». Cela se produit souvent dans les cas de divorce et de séparation lorsque les souffrances et les conflits de l'adulte sont si intenses que l'expérience de l'enfant est ignorée. Cela peut même arriver lorsque les parents demandent une aide pratique pour expliquer la situation à leurs enfants, deviennent obsédés par les arrangements de visites, etc.

Ainsi, on peut se sentir seul même au sein de sa famille, et comme nous en avons discuté, l'adolescent se tourne alors vers la « famille » d'Internet qui semble offrir une attention de chaque instant - tout comme le parent et le petit bébé. J'ai espéré illustrer cela dans l'histoire d'Elena.

## **Parents**

Lorsque je rencontre des parents d'adolescents qui semblent avoir des problèmes, je leur demande généralement de me dire comment ils étaient en tant que petite personne (et j'utilise ces mots sciemment). Ensuite, la plupart du temps, il y a un flot de sentiments retrouvés et d'affection pour l'enfant qui semble si hostile et renfermé maintenant. Au fur et à mesure que le parent ravive les souvenirs qu'il a de son enfant très jeune, il ravive également sa conviction que l'enfant, quelle que soit son apparence actuelle, avait autrefois une vivacité et une présence, et peut-être aussi des sensibilités, qu'il a perdues de vue dans les déceptions et les conflits de l'adolescence.

Nous pouvons également aider les parents à rester en contact avec leurs adolescents en tenant compte de leur propre niveau de priorités. Même chez leurs jeunes enfants, ils peuvent commettre



l'erreur de les considérer comme « indépendants » plutôt que délaissés ou isolés. Un parent peut dire : « Ils ne remarquent pas quand je suis sur mon ordinateur portable, car ils sont absorbés par la télévision ». On ne peut sous-estimer à quel point l'enfant et l'adolescent ont besoin d'être « vus » de manière continue (et aussi entendus) afin de garder vivante cette voix intérieure aimante et protectrice. Cela ne veut pas dire les serrer contre nous, craignant les dangers de la séparation ou les périls du monde extérieur. Il s'agit plutôt d'offrir une attention légère et d'être disponible d'une manière à offrir un terrain pour la bonne et nécessaire fuite loin de la famille. Être mentalement présent, afin qu'ils apprennent à " être seuls en présence d'un autre " comme l'écrit Winnicott. De cette façon, nous pouvons aussi soutenir leur " capacité à s'ennuyer " (qui n'en est pas troublé comme dans la peur du silence, ou le manque de connexion Internet) parce qu'ils ont conscience d'être présents dans l'esprit de quelqu'un.

Dans notre société actuelle, nous, les parents, devons reconnaître notre propre utilisation de l'écran, ce qui peut donner lieu à des messages contradictoires pour les enfants. « Tu es trop sur ton téléphone ! » s'applique aussi bien à l'enfant qu'à l'adulte. Il n'est pas rare qu'une famille soit dans la même maison, voire au même repas, chaque membre étant absorbé par une activité sur son téléphone.

Sherry Turkle écrit à nouveau :

" Nous voyons les nouveaux silences de la vie de famille. Les enfants apprennent que quoi qu'ils fassent, ils ne détourneront *pas* les adultes de la technologie " (mes italiques)

Alors, encourageons-nous à ranger l'écran et essayons différentes façons d'en savoir plus sur nos adolescents - bien sûr, cela peut signifier entrer dans le monde de *leurs* écrans assis à côté d'eux pendant qu'ils jouent à un jeu en ligne, demander comment une application fonctionne ou simplement parler lors d'un trajet en voiture, quand communiquer est plus facile assis côte à côte.

### **Dans les cabinets de consultation**

Tout cela peut-il s'appliquer au rôle des professionnels dans leur cabinet de consultation, du personnel médical en particulier ? Il y a environ 20 ans, j'ai passé un peu moins d'une décennie à travailler dans le domaine de la pédo-psychologie et j'y suis récemment retournée pour aider une amie chirurgienne pédiatrique, qui traite des enfants ayant des difficultés colo-rectales.

Le problème le plus simple que nous ayons pu observer est la façon dont la prise de notes à l'écran a modifié une partie de l'expérience du patient. Il est donc important de minimiser le temps que nous passons détournés du jeune mais tournés vers l'ordinateur. Je vois que mon amie chirurgienne s'excuse vivement si elle doit rechercher quelque chose en disant : « Je suis désolée, je dois regarder mon ordi maintenant, mais il me faut juste voir ce que dit le Dr Tel et Tel."

Un autre point est de ne jamais sous-estimer la vulnérabilité de l'adolescent même lorsqu'il semble brillant, confiant et maître de lui-même, aussi bien que silencieux ou hostile et dédaigneux. Tant de choses sont cachées chez l'adolescent ayant des problèmes de santé.

Une fois, en travaillant sur la question de l'accompagnement des adolescents depuis les services pédiatriques jusqu'aux services adultes en endocrinologie, j'étais dans un groupe de travail. Un médecin assis à côté de moi m'a demandé :

« Comment parlez-vous aux adolescents ? Pour être honnête, je veux juste qu'ils *m'aiment*, mais c'est tellement difficile. »

Tous les professionnels de la santé médicale ou mentale souhaitent offrir une présence accessible et bienveillante à leurs jeunes patients. Mais je pense qu'il est utile de commencer par imaginer dans quel état d'esprit *ils* peuvent arriver. Très souvent, d'après mon expérience, il s'agit d'incertitude et même d'appréhension sur ce qui peut leur être "fait" et sur les nouvelles informations du médecin ou de l'infirmière qui pourraient s'avérer effrayantes ou humiliantes. Il n'est peut-être pas aussi facile de les rassurer, autant que nous l'espérons.

Ainsi, le point de départ n'est pas *nos* connaissances ou *notre* expérience, mais le point de vue du jeune. Evidemment, c'est bien de faire d'agréables présentations et d'expliquer autant que possible ce qui pourrait se passer lors de la réunion (je dois dire aux enfants que je vois à l'hôpital que je ne suis pas quelqu'un qui fait des examens ou des piqûres !). Une idée pourrait être de leur demander ce qu'ils pensent venir faire, de leur point de vue. On pourrait dire : « Je cherche simplement à savoir si nous avons bien compris le message » ou « Je me demande à quel point notre dernière réunion avait du sens pour vous ? »

À la clinique colo-rectale, il est évident que le jeune arrive souvent avec un désespoir refoulé face à sa maladie chronique et à la façon dont elle l'isole, puis avec un désir intense que le médecin puisse tout "réparer" très rapidement. C'est ensuite le travail de l'équipe de voir l'adolescent à travers les différents aspects, de voir sa déception et de l'amener à accepter ce qui est possible. Dans mon expérience récente, le jeune a souvent un sentiment immédiat de gêne, répondant peut-être « je ne sais pas » à toutes les questions, montrant ainsi une frustration permanente qu'il n'arrive pas à exprimer.

Si le jeune est très réservé, on peut peut-être demander au parent de partager la façon dont il lui a expliqué la situation. Parfois, cela révèle utilement des incompréhensions, à la fois chez le parent et chez l'adolescent sur la nature de la visite, ou même le peu de choses dites à l'enfant.

Je sais que de nombreux médecins, chirurgiens et infirmières sont tout à fait capables de reconnaître ces sentiments en disant : « Je suis sûr que c'est très décevant. » Ou « Je sais que cela a été un long voyage pour vous. » Et puis permettre un peu de calme, avant de se précipiter avec une solution possible, une offre « réparez-le ».

(Bien que je sois consciente que ralentir le rythme et permettre des pauses soit un luxe pas toujours réalisable avec la pression des rendez-vous courts !)

Et je pense qu'il ne faut pas être *aimé* par l'adolescent (comme avec mon collègue endocrinologue) mais qu'il faut montrer que vous devinez que des sentiments complexes sont là, avant de présenter les prochaines étapes médicales.

Comme je l'ai mentionné dans mes commentaires précédents sur les rencontres avec des adolescents, je répète qu'il est intéressant de *remarquer et de réfléchir intérieurement* aux sentiments qu'ils engendrent en nous - nous sentons-nous irrités ou confus, un peu stupides ou inutiles. Ce sont des communications importantes pour nous sur ce qu'ils ressentent. Projeter des sentiments est quelque chose que les adolescents maîtrisent ! Et il est alors important de ne pas riposter, par exemple en adoptant un ton brusque ou en étant trop informé pour compenser ce sentiment "d'inutilité". Je me souviens d'un professeur d'endocrinologie qui devait annoncer à un adolescent des résultats difficiles, se lançant dans une explication de l'utilisation des drosophiles dans la recherche génétique. Je me souviens d'avoir été dans la pièce, me sentant légèrement déconnectée (de quoi parle-t-il ?!) comme je suis sûre que le jeune l'avait été. J'ai également ressenti de la sympathie pour le médecin qui était clairement mal à l'aise avec la façon dont le jeune risquait de réagir aux mauvaises nouvelles.

## Parler aux adolescents de la solitude

Une fois, j'ai dû faire un discours lors de l'assemblée d'une école sur le thème de la Solitude, où la lecture de la Bible était (encore) un passage des Psaumes. Cette fois c'était le Psaume 25 :

« Tourne-toi vers moi et fais-moi grâce car je suis seul et affligé ».

Je doute que beaucoup de jeunes de 13 à 18 ans considèrent la foi et la confiance en Dieu comme une réponse à leurs problèmes, mais j'espérais leur montrer un lien entre la sécurité et la solitude en leur parlant du film de science-fiction « Gravity » (2013). Dans ce film, le personnage principal est une femme perdue dans l'espace après une série de catastrophes. Lors d'une sortie dans l'espace, son seul bon ami et collègue se sacrifie pour la sauver, filant dans l'obscurité jusqu'à sa mort inévitable. Elle se sent complètement seule et désespérée et projette de se suicider. Mais dans l'histoire, il réapparaît alors mystiquement pour lui donner des conseils et des encouragements qui mènent finalement à sa survie à elle. Était-il réel ? Était-ce un esprit ou simplement son imagination ? J'ai dit aux élèves :

« Eh bien, vous n'avez pas besoin de flotter dans l'espace pour vous sentir aussi seul et perdu que ça... Cela peut arriver parmi des tas d'autres personnes... lors d'une soirée où tout le monde semble se connaître... dans une nouvelle situation où, une fois les premiers moments d'accueil passés, les autres ne semblent pas vous remarquer... parfois, même dans un cadre familial où vous pensez : « Ils ne me COMPRENNENT PAS ! »

Mais j'ai poursuivi en disant que d'avoir le sentiment que *quelqu'un* se soucie chaleureusement de vous peut faire toute la différence et donner un peu d'espoir quand tout semble sombre. Cela peut être la pensée rassurante d'une mère ou d'un père, d'un grand-parent, d'une tante dont vous êtes proche ou d'un meilleur ami, cela peut être votre foi dans le créateur de l'univers, Dieu, ou la présence vivante en la personne de Jésus Christ.

J'espère qu'en travaillant à développer une capacité de réflexion chez nos jeunes, ils pourront également développer une vie spirituelle - s'ouvrir au-delà de et pourtant déjà dans la vie quotidienne.

Y a-t-il un aspect positif à être seul ?

Comme dans le film, ce sentiment calme que quelqu'un est connecté à vous est ce qui nous permet d'apprécier réellement d'être seul - alors nous l'appelons Solitude. C'est quand vous êtes perdu dans un livre, marchez seul dans une forêt, écoutez seul de la musique. C'est la bonne façon d'être seul, quand en soi on a le sentiment que la plupart des choses vont bien et qu'on peut avoir des pensées positives sur tout. C'est souvent dans la solitude que viennent les idées, qu'on fait preuve de créativité, qu'on découvre ce qu'on veut vraiment et qui on est vraiment...

La solitude est choisie, l'isolement ne l'est pas.

Aidons nos jeunes à ressentir une sécurité intérieure, afin qu'ils puissent apprécier tout ce que la compagnie d'autres personnes et la solitude ont à offrir.

Rachel Melville-Thomas  
Child and Adolescent Psychotherapist  
Bristol - UK

