

Le baobab et le cagou

La vie, c'est le risque ! C'est accepter les essais, les erreurs, voire les échecs et les souffrances qui les accompagnent. On a voulu tout épargner aux jeunes pour ne pas les voir souffrir. Aujourd'hui, il n'y a plus de risque pour beaucoup d'adolescents...

Nous abordons aujourd'hui avec Ghylaine Manet, le monde "compliqué" et parfois tumultueux de l'adolescence. Elle a choisi de nous parler de ces jeunes qu'elle connaît bien pour les avoir côtoyés dans l'éducation nationale pendant sa carrière de professeur... Depuis 1984, elle a animé des groupes de sophrologie pour adolescents dans les établissements scolaires. Aujourd'hui, sophrologue, psychanalyste et hypnothérapeute, elle les reçoit dans son cabinet libéral en accompagnement thérapeutique.

Alain Giraud : Quel est votre ressenti après tant d'années d'écoute et quel est l'impact de la sophrologie dans ces situations critiques ?

Ghylaine Manet : Toujours autant d'intérêt et d'envie de comprendre et d'aider les jeunes à prendre leur place dans la société d'aujourd'hui. Lors du 43ème congrès de la Société Française de Sophrologie, j'ai évoqué leur mal-être, leur angoisse, leur anxiété et leurs difficultés. Je n'oublie pas la souffrance des parents et leur impuissance à communiquer leur amour et à aider leurs enfants.

La sophrologie les aide à sortir de l'impasse dans laquelle ils se trouvent. Les techniques de sophrologie permettent d'arrêter le processus répétitif des comportements inadaptés à la situation et de mettre en mouvement un retour à la vie sociale, d'arrêter l'exclusion, de reprendre la réinsertion dans les études ou le travail. Quand le cadre de mon intervention ne suffit pas, je les dirige vers des services spécialisés qui prennent le relais. La sophrologie est une philosophie et un art de vivre, c'est

aussi une approche thérapeutique globale qui développe la créativité et l'imaginaire. C'est une ouverture de conscience qui permet de mieux se connaître, d'accepter autrui et de s'adapter aux difficultés, voire aux traumatismes affectifs et émotionnels qui jalonnent la vie.

Parlez-nous des difficultés des adolescents, de leur mal-être !

Quand je vous parle, je les revois. Certains comme Sam, Ivan, Caroline, Armand, Laurent se sont arrêtés un temps sur le bord de la route. Ils ont pris un chemin de traverse. Ils ont emprunté les sentiers où ils ont pu se cacher quelques mois, voire plus d'une année. Ils ont rejoint d'autres "alter-ego" habillés de la même manière, utilisant un même code pour communiquer. Ceux-là les ont incités à prendre un alcool, un joint ou tout autre produit nocif et illicite. Ils ont cru trouver une libération et l'amitié exclusive d'un groupe où il n'est pas besoin de se prouver quelque chose. Ils ont ressenti un peu de chaleur humaine, coude à coude. Ils ont capté des regards accueillants, des sourires de complicité. Et pendant un temps, cela peut suffire à panser les blessures, à s'anesthésier, à endormir sa solitude et à croire à quelque chose de différent. Mais un jour la réalité les rattrape. Ils se sentent abandonnés et incompris.

Vous avez choisi le titre de notre article, le baobab et le cagou. Pourquoi une telle originalité ?

Vous vous souvenez certainement du baobab qui donna tant de souci au petit prince de St Exupéry. Depuis quelque temps, il s'extasiait sur les pousses vertes qui envahissaient sa planète. Mais c'étaient des mauvaises herbes. Et un jour sa planète devint inhabitable. Un baobab avait pris toute la place... Eh bien, j'ai des témoignages qui rappellent cette situation. On peut évoquer ce père qui se plaignait de son fils Kim âgé de 16 ans qui avait envahi le salon depuis plus d'une année. Sa Playstation, ses Cd traînaient partout et dès qu'il rentrait il égrenait ses affaires dans les pièces communes. Sa chambre était devenue un taudis puant le tabac. Personne n'y entrait. Il y invitait ses copains qui avaient l'air d'apprécier. Cependant, le jeune homme ne comprenait pas que ses parents soient sans cesse à le houspiller car il se sentait chez lui partout et régnait en maître depuis sa préadolescence. Les parents exerçaient de lourdes responsabilités et s'occupaient peu de leurs deux garçons. La femme de ménage tentait de mettre un semblant d'ordre à chacun de ses passages et la famille vivait ainsi cahin-caha. La thérapie de Kim prit ce problème très au sérieux. Ce manque de respect de soi-même et de l'autre rendait la vie infernale.



©istockphoto.com/Mazerand

Le cagou est un oiseau étrange. Il vit en Nouvelle-Calédonie mais il est en voie de disparition. Sa particularité, c'est qu'il ne peut plus voler de ses propres ailes. Sa nourriture a toujours été à portée de son bec. Il n'avait donc aucun besoin de faire des efforts. Les muscles de ses ailes se sont atrophiés au fil des années. Il est maintenant en danger, à la merci des chiens errants et incapable de se défendre de se protéger et de voler en toute liberté. Vous comprenez aisément la relation entre le cagou et l'adolescent qui ne prend pas de risques.

Les parents s'angoissent sur l'avenir de leur adolescent mais l'ado, lui s'angoisse de grandir. Il a peur de la vie. Il ne sait pas ce qu'il pourrait faire pour combler le vide de son existence. Rien ne semble l'intéresser. Chez papa ou chez maman, le gîte et le couvert sont assurés. Il lui est de plus en plus difficile de prendre son envol. Il reste dans sa chambre, voire dans son lit, à l'écart, à l'abri. Il quitte la nuit le nid des parents. Il investit les quartiers, et rejoint une bande qui lui sert à nouveau de nid, de protection contre tout ce qui est famille et société.

L'ado jongle entre deux mondes, disiez-vous. Le monde n'est-il pas devenu peu à peu un pays ennemi, hostile ?

En effet ! Et nous en tant que thérapeutes, nous faisons aussi partie de ce monde-là ; il nous faut des trésors de patience et d'empathie pour gagner sa confiance. Et quand on pense qu'il nous comprend, on peut avoir des surprises. Je me souviens d'un jeune homme de 18 ans, Laurent, qui ne quittait plus sa chambre. Les écouteurs sur les oreilles, il fumait ses joints, 7, 8 par jour, il ne savait plus combien. Il était dans l'incapacité de se rendre au rendez-vous à l'heure ; il avait des tocs de plus en plus nombreux, mangeait peu, dormait mal. Dans une séance où je lui demandais ce qu'il pouvait attendre de mon aide, voici ce qu'il me dit : *« demande à maman qu'elle me fasse la donation du studio où je pourrais vivre le restant de ma vie, heureux entre ma musique et ma fumette. Je n'ai pas besoin de grand-chose. De temps en temps un petit boulot, il y en a toujours pour me dépanner, j'ai toujours un copain pour ça »*.

Lorsqu'on parle de rupture sociale, on évoque l'évitement de la vie quotidienne sous toutes ses formes. Est-ce une attitude naturelle ?

Toutes les jeunesses expriment le désaccord entre les aspirations d'un monde meilleur, le désir d'un monde plus juste et le spectacle de cette société que les adultes ont construite avant eux, basée sur les rythmes de travail, la notion de l'argent, de la consommation à outrance, très souvent inutile mais qui recouvre une réalité économique et sociale. Le raisonnement est tout simple. Il n'est pas neuf. Nous avons tous fait le même constat dans notre adolescence. En 68, les mouvements libertaires ont fait fleurir le plateau du Larzac par un bon nombre d'intellectuels, de fils de bourgeois et autres catégories sociales. Ils sont allés découvrir la nature, l'agriculture et le communautarisme, loin des lobbys économiques, destructeurs de la vraie vie. Beaucoup en sont revenus. Ils se sont bien intégrés ensuite dans la vie sociale.

Notre société n'est-elle pas mise à mal par l'adolescent en quête d'absolu ?

On ne peut s'empêcher de vouloir l'absolu. Cela fait partie de notre recherche. Mais trop souvent les jugements de l'ado sont à l'emporte-pièce. Il sait peu de choses car il a beaucoup à apprendre mais il le refuse. C'est qu'il est le reflet de notre société et du quotidien dans lequel il vit. Il est dans le virtuel, dans l'image, dans la communication via



Le cagou est un oiseau étrange qui vit en Nouvelle-Calédonie et est en voie de disparition

internet. Il perd le contact avec la réalité. Il préfère les jeux et les écrans. Il a du mal à vivre de vraies rencontres.

On peut se demander en effet ce qu'il a pu vivre pour en être arrivé à ce point. Quelles rencontres a-t-il eues ?

Ce sont des questions que l'on peut se poser. On n'aura pas forcément la réponse car beaucoup de sollicitations extérieures nous échappent. L'adolescent est dans de nombreux systèmes. La compréhension de son mal-être doit être systémique. Il n'est jamais seul. Personne ne s'est fait seul... C'est justement cette interrelation avec l'autre qui nous marque et nous pousse à agir dans un sens ou dans un autre. C'est l'autre qui aide à nous construire ou à nous détruire et les deux ensemble. Que vivent les parents ? Que lisent-ils ? Que disent-ils ? Quelles sont leurs valeurs ? Leurs habitudes ? L'ennui du quotidien, les disputes, les avis contre la société, contre l'autorité de l'école, contre la valeur des diplômes, la dévalorisation des individus, l'intolérance exprimée, et combien d'autres paramètres dont on n'a aucune idée ? Quels sont les habitudes et les avis des parents perçus par les enfants et qui modèlent leurs actes, leurs pensées, leurs comportements ? Les parents de ces ados en rupture ont-ils été sécurisants ? Ont-ils été castrateurs, capteurs, générateurs d'angoisse ? Quelle est la nature du lien qui les unit ? Ont-ils exprimé leur amour, leur tendresse par des gestes affectueux, des messages valorisants, par des paroles de soutien dans l'effort, par des récompenses et des conseils, par des blâmes justifiés qui donnent la règle ? Ou ont-ils été si occupés et si perturbés par leur propre angoisse ou leur propre stress d'une vie quotidienne difficile et d'un travail épuisant qu'ils n'ont trouvé comme signes d'attention que l'argent de poche, les achats de vêtements du dernier look, ce qui leur a permis au moins de sauver la face et de cacher les fissures de l'âme. Voilà tout le canevas d'une anamnèse qui nous permettra par la suite de développer une stratégie thérapeutique. À suivre.