

---

## L'ADO SON IMAGE

---

### Introduction

Comment aider son ado à se trouver, à s'accepter et à l'accepter tel qu'il est, ce à travers son physique, ses vêtements, l'image qu'il renvoie de lui-même dans la vie réelle et virtuelle

Nous verrons, dans un premier temps, qu'avant tout il s'agit de se connaître avant de pouvoir rendre le tout cohérent. Ensuite, nous verrons que parfois cela peut passer par des étapes intéressantes, voire dérangeantes pour les parents. Avant de devenir papillon, l'adolescent est une chrysalide. On s'extasie rarement devant une chrysalide. Enfin, nous échangerons sur l'importance des valeurs, de ce qui est attendu par la société, la culture, la religion, le lycée : comment concilier toutes ces attentes et être soi. Un véritable défi.

## I. QUELQUES DEFINITIONS

### L'ADOLESCENT

- Individu, fille/garçon, qui vit des transformations intenses en vue de devenir une femme/un homme – un adulte. Jusqu'à quelques années, on parlait d'ado pour les personnes entre 13-17 ans – désormais certains délimitent cette période de vie entre l'âge de 10 à 20 ans.
- Notre société actuelle pousserait même l'adolescent à rester dans cette phase jusqu'à environ 25 ans (fin des études, autonomie financière). On parle alors d'adultescent.

### L'ADOLESCENCE

- D'après l'OMS :  
Il s'agit de la période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans. Elle représente une période de transition critique dans la vie et se caractérise par un rythme important de croissance et de changements qui n'est supérieur que pendant la petite enfance. Les processus biologiques conditionnent de nombreux aspects de cette croissance et de ce développement, l'apparition de la puberté marquant le passage de l'enfance à l'adolescence.
- D'après le Dr Philippe JEAMMET :  
C'est une période de travail intensive, faite d'essais, d'erreurs, d'avancées, de renoncements, de conquêtes, comme toute aventure humaine (p.39). C'est un bouleversement complet en rupture avec la période précédente, même si elle se trouve dans son prolongement (p. 103). Tout change : le corps, les sentiments, les

émotions, les pensées, jusqu'au regard des adultes qui lui renvoient une image transformée de lui-même. Tout lui échappe sans qu'il n'y puisse rien (p. 35)

### L'IMAGE

- Ce que renvoie le miroir - « O, mon beau miroir : Dis-moi qui est la plus belle ? »
- Représentation mentale d'un être ou d'une chose

### L'IDENTITE

- L'identité est ce qui permet de différencier, sans confusion possible, une personne, un animal ou une chose des autres.  
Ex : Carte d'identité. Ces informations permettent d'individualiser quelqu'un : nom, prénom, filiation, date et lieu de naissance, empreinte digitale, empreinte génétique, etc.
- En psychologie, l'identité est la conscience que l'on a de soi-même, ainsi que par la reconnaissance des autres, de ce que l'on est, de son moi.  
Elle permet à l'individu de PERCEVOIR CE QU'IL A D'UNIQUE, c'est-à-dire son individualité.

L'identité se distingue de :

### LA PERSONNALITE

Elle correspond à l'intégration stable et individualisée d'un ensemble de comportements, d'émotions et de cognitions. Puisque la personnalité, c'est nous-mêmes, elle nous reste souvent inconnue et ce sont les autres qui vont nous aider à prendre conscience de nos traits de personnalité qui se traduisent par des émotions et des comportements observables. La personnalité a deux niveaux :

- Le niveau du tempérament : ce que l'on a reçu en héritage de la génétique
- Le niveau du caractère : il correspond à ce que l'on fait à la suite des apprentissages situés entre la naissance et la fin de l'adolescence et des événements de la vie, bons ou mauvais qui surviennent tout au long de l'enfance et de l'adolescence.

## II. SE CONNAITRE : TOUT UN PROGRAMME

- **Se connaître est extrêmement important.**

C'est avoir des racines profondes et ancrées. Cela permet de pouvoir affronter tempêtes et ouragans et de tenir face au regard des autres, aux moqueries, aux échecs. Si je sais que je suis une personne intelligente, une mauvaise note ne viendra pas remettre en question toute mon identité. Ma note ne me définit pas. C'est une photo d'un travail non appris ou non acquis à un moment T. Si je sais qui je suis, je serai à même d'essayer de comprendre pourquoi je n'ai pas réussi et de tenter de m'améliorer pour la prochaine fois.

- **En tant que parents, nous sommes aux premières loges dans l'enracinement identitaire de nos enfants. On se construit à travers le regard de l'Autre.** Le premier Autre, c'est le parent.

Généralement, avec les enfants plus petits, on se débrouille plutôt bien. Quand notre enfant apprend à marcher, on l'encourage, on passe des heures à le tenir par les mains en marchant avec lui en espérant qu'il aura le déclic pour marcher tout seul. S'il tombe, on le relève ; on lui dit qu'il va y arriver, que l'on est fier de lui. Et je suis sûre que, encore aujourd'hui, vous qui êtes des parents, vous vous souvenez de l'âge auquel votre enfant a fait ses premiers pas.

Par contre, cela se corse quand les enfants grandissent. On devient moins patient, plus exigeant. Nos attentes sont plus élevées. On a souvent moins de temps à leur accorder. Plutôt que de les encourager pour les progrès faits, nous relevons ce qui ne va pas, ce que l'on aimerait qu'ils fassent ("C'est bien MAIS..."). Exaspérés par les habitudes qui ne changent pas ou par un adolescent qui nous "répond", nous prononçons des mots blessants. D'autres choisissent, consciemment ou inconsciemment, de ne plus s'intéresser à leur enfant, de peur de mal faire ou de recevoir un « Tu n'y comprends rien » en pleine figure. Or, à l'adolescence, il a plus que jamais besoin de nous, de paroles encourageantes, rassurantes, valorisantes.

*Est-ce que je sais dire à ma fille qu'elle est belle ? Qu'elle sait agencer ces vêtements, même si ce n'est pas de mon goût ? Est-ce que je valorise mon fils lorsqu'il tente maladroitement son premier rasage ? Ou bien est-ce que je le rabaisse en lui faisant comprendre qu'il a encore du chemin à parcourir avant de devenir un homme ?*

#### - **Cet enracinement identitaire prend sa source dans L'ESTIME DE SOI.**

D'après Maëlle CHALLAN BELVAL, c'est le sentiment profond de la dignité de sa vie : « Je suis valable » « je peux vivre » « j'ai le droit d'exister ». Dans le Chapitre 5 « Eduquer c'est protéger » (p. 158), elle dit que :

- S'estimer permet d'oser se croire beau
- S'estimer permet d'oser recevoir l'amour de l'autre
- S'estimer permet d'oser voir ses limites sans s'y identifier
- S'estimer permet d'oser dire oui et oser dire non
- S'estimer permet de s'indigner, de réclamer justice

Les parents peuvent la consolider, dans la vie quotidienne de leurs enfants, par leurs paroles, leurs regards, leurs actes.

### **III. DE LA CHENILLE AU PAPILLON : TOUT UN CHEMINEMENT**

- L'adolescent est en pleine transformation, en pleine mutation.

Comme nous venons de le voir, pour fabriquer la chrysalide (papillon de jour), la chenille s'accroche à une branche avec un fil de soie. Bien souvent, elle va prendre la couleur des feuilles ou des branches de l'arbre sur lesquelles elle se trouve, devenant ainsi quasiment invisible. C'est ce qui se passe souvent au collège. L'adolescent va chercher à se fondre dans la masse, à ressembler aux autres. Il va prendre la couleur des autres adolescents.

Il peut donc passer par une période vestimentaire plutôt sportive, puis gothique avant d'adopter un style urbain. Tout est possible. Cela va dépendre des personnes qui l'entourent - dans sa classe, dans son club de foot ou de gym - , de ceux qui exercent une influence sur lui.

Son évolution vestimentaire va passer par ses fréquentations. Il va faire le caméléon pour se faire accepter. Porter un masque pour être dans la normalité. C'est quelque chose que l'on peut observer au collège. C'est la période la plus

difficile pour s'affirmer. Etre trop différent peut être synonyme de solitude, d'exclusion, de harcèlement. Or, dans la fosse aux lions, on est soit lion, soit dompteur de lions soit la nourriture des lions.

Le développement dans la chrysalide dure environ une à deux semaines mais le papillon ne verra le jour que lorsque les conditions d'ensoleillement et d'humidité seront favorables. Il peut ainsi attendre entre quelques semaines et plusieurs mois (pour certains papillons de nuit).

Cela correspond généralement à la période du lycée (15-18 ans) car, au lycée, la donne change. Il est de manière générale davantage admis que la différence est une bonne chose. L'environnement est enfin plus propice pour être soi. Mais encore faut-il savoir qui l'on est pour se différencier !

Lors de la nymphose, la chenille va se transformer en papillon (ou imago). La nymphe vit sur ses réserves et ne se nourrit pas. Mais à l'intérieur, c'est le vrai chambardement : les organes de la chenille se réorganisent pour s'adapter à la vie future du papillon. Le cerveau et les yeux grossissent, les antennes s'allongent, les mandibules rétrécissent et la trompe se développe. Le tube digestif, lui, devient tout petit et les organes reproducteurs apparaissent.

Nos adolescents vivent exactement la même chose ! Tout comme la chenille, ils mutent, se transforment intérieurement et extérieurement : changement de voix, développement des seins, une tête ou deux de plus, pareillement pour la taille des pieds. Pour certains, c'est progressif. Pour d'autres, c'est bien plus radical. Mais ceci n'est que l'aspect extérieur.

Ils vivent ce bouleversement également à l'intérieur : Qui suis-je ? Quel est le sens de ma vie ? Ils ont besoin de s'affirmer et d'être autonomes mais, en même temps, leur statut hybride de chrysalide les rend vulnérables, fragiles et ils ont encore besoin de leurs parents, d'un cadre, de limites, d'être accompagnés.

Dans son livre TOUS NARCISSIQUES - I love myself, Chapitre 1 Le spectre des personnes narcissiques, (p.26) Jean COTTRAUX affirme que *«L'adolescent a du mal à différencier ce que les autres pensent de lui de ce qu'il pense de lui-même, et il croit que les autres se sont concentrés sur son apparence physique et se sent souvent honteux ou anxieux socialement»*

**- Pour pouvoir s'affirmer, l'ado doit se sentir capable de le faire.**

Il a besoin de se sentir en sécurité. De savoir qu'il a le droit à l'erreur. Qu'il peut se tromper, et recommencer. Essayer. Tester. La famille devrait être le lieu par excellence où l'on devrait pouvoir être soi, se rendre vulnérable. Pour cela, l'adolescent doit se sentir en sécurité, notamment par l'amour qu'il reçoit de ses parents. Car, oui, l'amour sécurise. Se sentir aimé est un des besoins fondamentaux de l'être humain, au même titre que boire, dormir, manger. On meurt de manque d'amour.

**Gary CHAPMAN**, un auteur américain, conseiller conjugal et familial, parle de réservoir d'amour. Comme les voitures, nous avons des réservoirs à remplir. Encore faut-il y mettre du carburant pour qu'elles avancent, et le bon pour ne pas casser le moteur ! Bien souvent, nous croyons aimer nos enfants de la bonne façon mais, malheureusement, il arrive que leur réservoir d'amour soit vide car nous ne parlons pas leur langage. Gary CHAPMAN parle de 5 langages de l'Amour

- 1) Le toucher physique
- 2) Les paroles valorisantes
- 3) Les moments de qualité
- 4) Les cadeaux
- 5) Les services rendus

Nous sommes sensibles à deux langages. Les autres ne remplissent pas notre réservoir.

Si le réservoir de mon ado est rempli, alors il a le carburant pour rouler, l'énergie pour se transformer en papillon.

#### **IV. DES VALEURS A LA JUPE OU UN PANTALON : TOUT UN DEFI**

L'un des problèmes auquel de nombreux parents sont confrontés, c'est celui des tenues qui ne leur plaisent pas ou qui ne correspondent pas aux codes actuels admis par la société.

- Doit-on tout accepter pour aider notre ado à s'accepter ?

Etre parent, ce n'est pas seulement aimer son enfant, veiller à son alimentation et à son sommeil, mais c'est aussi lui transmettre des valeurs. Les valeurs, c'est ce qui est admis ou pas par la société, c'est ce qui est important dans une culture, au sein de la famille. Ce qui n'est pas négociable.

Où est la limite que je donne à mon adolescente fille qui sort avec des amis en boîte de nuit ? Jupe au ras de la culotte ou sous les genoux ? Quelle est la limite que je donne à mon garçon qui va au lycée avec le même short qu'il porte pour se baigner au lac ?

Il y a des codes :

- Pour aller dans un entretien d'embauche, il y a des vêtements à porter et d'autres pas.
- Pour un mariage, il y a des tenues adaptées et d'autres moins.
- Au lycée aussi. Ce n'est pas toujours clairement dit mais c'est clairement sous-entendu. Il y a des tenues décentes et d'autres pas. Des tenues qui permettent à tous de rester concentrés pour écouter le cours de philo, et d'autres qui perturbent.

Il faut se le dire : il y a des lieux, il y a des heures où il vaut mieux éviter certaines tenues, en particulier pour les filles. Faire preuve de sagesse ne veut pas dire renoncer à son identité. Alors, oui, en tant que parents, il faut parfois dire « Non, tu changes de tenue. Tu réserves ce short pour la plage ». Ou « ... cette tenue pour ton petit copain ».

#### **Conclusion**

Etre parents, ce n'est pas facile. Etre parents d'ado, encore moins. Il faudrait :

- Aimer sans étouffer.
- Accompagner sans faire à sa place.
- Valoriser sans exagérer.
- Mettre des limites mais pas trop.
- Faire confiance à son ado mais pas toujours.
- Rappeler les règles mais pas tout le temps.

Finalement, est-ce que être parents, ce serait tout simplement aider notre enfant à se trouver, à s'affirmer tout en se respectant ?!

Une chose est sûre, aujourd'hui, le virtuel n'aide pas. Lorsque l'on n'aime pas qui l'on est dans la vraie vie, on peut se créer un personnage dans le virtuel. On peut ne pas avoir d'amis dans sa classe, mais en avoir 500 sur Facebook. Avoir un look quelconque dans la vie de tous les jours mais 1000 followers sur Twitter.

De quoi devenir «schizophrène» ? Un ado bien dans sa peau, c'est un ado qui est cohérent et ne cherche pas à s'inventer une vie qui n'est pas la sienne car la sienne lui convient.

Jean COTTRAUX dans son livre TOUS NARCISSIQUES parle d'une étude menée par Casale et al en 2016 sur un échantillon de 535 étudiants qui a montré que «seuls les narcissiques vulnérables, avec une hypersensibilité narcissique, présentaient un usage problématique d'Internet et une préférence pour les interactions en ligne. Autrement dit, plus une personne présente un narcissisme vulnérable plus elle va s'immerger dans un usage problématique d'Internet» (Chapitre 4 p. 96).

Ainsi le rapport à l'écran, aux réseaux sociaux de votre ado (et le vôtre ???) peut être révélateur d'une faille narcissique, c'est-à-dire d'un manque de confiance en soi, d'un manque d'estime de soi, d'un manque d'amour pour soi ...

Cela nous questionne aussi en tant que parents !! Ai-je une bonne estime de moi ? Ai-je confiance en moi ? Est-ce que j'aime ? Est-ce que je m'assume ? Est-ce que mes tenues reflètent qui je suis ? Suis-je bien avec moi-même ?

Car finalement la clé est peut être là...

- NOS ACTES PARLENT PLUS QUE NOS MOTS.

- JE M'AIME DONC JE SUIS.

- JE SUIS DONC JE M'ASSUME.

Et si je n'y arrive pas... alors je PEUX ME FAIRE AIDER... ET/OU PERMETTRE A MON ADO D'ETRE ACCOMPAGNE par un professionnel dans cette mutation, cette transformation afin qu'il puisse lui aussi devenir papillon et prendre son envol...

J'aimerais conclure avec cette citation de Carl ROGERS, psychologue :

*« Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer »*

## Bibliographie

---

« Adolescences - Repères pour les parents et les professionnels » de Philippe JEAMMET

« J'ai un ado ... mais je me soigne - Quand rien ne va plus, des solutions existent » du Dr Olivier REVOL

« L'adolescence » de Philippe JEAMMET - Edition J'AI LU

« L'adolescent - LE DEFI de l'amour inconditionnel » du Dr Ross CAMPBELL

« L'autorité expliquée aux parents » de Claude HALMOS

« Les langages d'amour des adolescents » de Gary CHAPMAN

« Manuel de survie pour parents d'ados qui pètent les plombs » de Pascal HACHET & Vincent MAGOSES, Les liens qui libèrent

« Paroles pour adolescents ou le complexe du homard » de François et Catherine DOLTO

Psychologies magazine n°396 – Avril 2019

« Osez en parler ! Savoir parler d'amour et de sexualité avec ses enfants » de Maëlle CHALLAN BELVAL

« Tous narcissiques - I love myself » de Jean COTTRAUX

**Evelyne TORQUATO**

Ecole des Parents et des Educateurs