

No 76

Juin 2018



« Adonāï me faisant paître je ne manquerai de rien.  
Sur de frais herbages, il me fait coucher.  
Mon être il le fait revenir  
Il me conduit dans des sentiers de justice  
Pour l'honneur de son nom »

Ps 23 :1-3

Tiré de la nouvelle TOB, de Chouraqui et de l'interlinéaire hébreux-français.

## Retour sur le dernier DP

Alain Charpilloz

*Les enseignements étaient comme un champ qu'on était en train de labourer pour que la foi chrétienne et nous, chrétiens, puissions pousser afin de porter plus de fruit et éclore.*

- *Meilleure compréhension de l'être humain et du chrétien. On a eu un approfondissement sur la connaissance de l'humain du point de vue chrétien.*
- *Découverte et compréhension de l'importance de la relation avec Dieu et de la foi comme processus et relation avec Dieu.*
- *Le séminaire a été un soulagement pour moi. Cela a enlevé une pression que je m'étais mise et m'a permis de comprendre la période dans laquelle je vis. Cela a été libérateur.*
- *Le séminaire a été comme une commode avec plusieurs tiroirs. J'avais travaillé celui de la spiritualité, mais j'avais laissé celui de la psychologie bien fermé. Dans mon chemi-*

*nement, cela restait quelque chose de bien distinct. Ce séminaire m'a permis de prendre les deux tiroirs et de les mettre ensemble pour que cela fasse un tout.*

- *J'ai pu mettre de nouveaux filtres sur la vie et entamer un processus de guérison.*
- *Le séminaire a permis un déblocage, un lâcher prise pour laisser l'autre vivre sa vie, son chemin. Les enseignements m'ont donné des clés dans ce que je ne comprenais pas dans mon histoire de vie.*

Ces phrases sont les synthèses des participants au dernier séminaire sur le Développement Personnel Chrétien.

Y a-t-il quelque chose de plus à dire sur ce qu'apporte ce séminaire que nous organisons maintenant depuis trois ans ?

Alors, si vous aussi, vous souhaitez approfondir vos connaissances, vivre un renouvellement dans votre foi, mettre des mots sur vos maux, n'hé-

L'adolescence, c'est une étape de vie par laquelle nous sommes tous passés et que nous avons tous vécue d'une manière ou d'une autre, plus ou moins facilement.

Aujourd'hui, nous sommes parents et nous avons des adolescents à la maison, ou des enfants en devenir.

Or, pour beaucoup d'entre nous, cette période est stressante et nous nous demandons souvent comment la traverser au mieux avec nos ados.

Pour vous aider, nous allons tenter, dans ces lignes, de vous donner quelques pistes qui devraient vous apaiser.

Dans un premier temps, il s'agit de comprendre ce que vit un adolescent. Certes, nous avons nous-mêmes été adolescents, mais est-ce que nous nous souvenons vraiment de ce que nous vivions à cette époque ?

Il faut savoir que l'adolescent est à un carrefour de sa vie et qu'il se pose beaucoup de questions, notamment des questions existentielles du type :

- Qui suis-je ?
- Qu'est-ce que j'ai envie d'être ?
- A qui ai-je envie de ressembler ?
- Qui et qu'est-ce qui me plaît ?
- Quelles sont les valeurs morales ou spirituelles que je vais adopter ?
- Est-ce que mes parents s'occupent de moi parce qu'ils m'aiment et qu'est-ce qui motive leur investissement ?

Ces deux dernières questions que l'adolescent se pose à propos de ses parents sont importantes car elles montrent que le « aimez-moi, aimez-moi » de l'enfant est désormais relayé par un doute : « m'aiment-ils vraiment ? »

En plus de toutes ces questions, l'adolescent se trouve face à des défis fondamentaux, en particulier l'acceptation des mutations qui s'opèrent dans son corps, parfois très rapidement, ce qui fait qu'il en éprouve souvent un certain malaise.

Certains ados vivent même très mal ces changements et peuvent tomber dans l'anorexie pour éviter le développement de leur corps, ou dans la boulimie, en déformant leur corps pour que les traits de la féminité ou de la masculinité ne soient pas trop marqués. D'autres peuvent aller jusqu'à se scarifier.

La sexualité qui commence à se manifester a effectivement un côté excitant et

angoissant à la fois. L'apparition de l'acné n'est du reste pas fait pour arranger les choses ! Puis vient aussi la question de l'identité sexuelle. A l'adolescence, on est souvent dans la nostalgie du corps asexué de l'enfant. On ne peut plus se faire passer pour le sexe qu'on n'est pas. Quoique, aujourd'hui, avec les discours sur l'homosexualité, il semble que cela change.

Ainsi, toutes ces transformations physiologiques soulèvent de nouvelles questions dans l'esprit de l'adolescent.

En voici quelques-unes, répertoriées dans le livre de Gary Chapman, *Les langages d'amour des adolescents* :

« Je suis en passe de devenir adulte, mais à quoi ressemblerai-je ? Serai-je trop grand ou trop petit ? Aurai-je les oreilles fortement décollées ? Mes seins seront-ils discrets ? Et mon nez ? Aurai-je de grands pieds ? Suis-je trop corpulent, ou au contraire squelettique ? » Et Gary Chapman ajoute : « Inlassablement, ces questions viennent marteler l'esprit du jeune qui se transforme. La manière dont il y répondra aura des répercussions positives ou négatives sur son identité. »

De nos jours, on met en avant l'apparence physique, mais qu'en est-il des défauts ? Est-ce que cela change aujourd'hui avec les selfies ? Pas si sûr. Est-ce que cela ne va pas plutôt augmenter le stress de l'ado ? Ne va-t-il pas faire des choses à contrecœur, sans tenir compte de ses sentiments, simplement pour faire ou être comme les autres ?

En effet, l'une des caractéristiques de cette période, c'est l'importance du groupe dans lequel l'ado aime se fondre. Pour avoir un groupe et y être intégré, il est prêt à faire beaucoup d'efforts et de concessions.

La croissance physique s'accompagne aussi d'une envolée des facultés intellectuelles. L'adolescent commence à raisonner autrement. Il croit être plus instruit que ses parents. Il aime la discussion et la confrontation des idées. Il semble d'ailleurs que les clans se forment plus souvent autour de mêmes idées qu'autour de la même tenue vestimentaire ou de la couleur des cheveux.

Il est aussi dans la remise en question du système de croyances dans lequel il a grandi pour voir si celui-ci vaut la peine d'être conservé et défendu.

Ce qu'il faut aussi savoir, c'est qu'autour de 15 ans, la maturité physique est en principe atteinte, mais pas la maturité psycho-

logique.

A cet égard, Jacques Poujol apporte une réflexion qui nous paraît importante et que nous résumerons ainsi :

Alors qu'il y a une suite logique dans le développement, d'abord de notre corps, puis de la psyché, puis de la spiritualité, nous éduquons trop souvent nos enfants en sautant l'étape du milieu, celle du développement de la psyché. En effet, dès que vient la transformation du corps, nous cherchons à y mettre immédiatement des garde-fous spirituels. Mais en procédant ainsi, nous empêchons nos enfants de bien se comprendre.

Dans cette mutation, l'adolescent va mettre en place des réactions de survie. Sa personnalité va influencer ses réactions ainsi que les blessures ou la manière dont il aura vécu son enfance.

Vous vous souvenez de la question que se pose l'adolescent à propos de ses parents : « est-ce que mes parents m'aiment vraiment ? » Pour le savoir, il va faire quelques tentatives risquées, par exemple prendre la voiture de papa ou maman, fuguer, se mettre en danger, en somme, dépasser les limites.

S'il ne trouve pas de limites de la part des parents, il va se dire qu'ils ne se soucient pas de lui. Et s'ils mettent des limites, il va recevoir le message inverse.

Autre cas de figure, celui de l'ado qui a un frère ou une sœur qui prend déjà beaucoup de place. Dans ce cas, il va tout faire pour ne pas causer d'ennuis à ses parents et pour leur plaire. Les parents diront alors que c'est l'enfant modèle, qu'il n'y a pas de problème avec lui. Il y aura même des comparaisons entre les enfants.

Mais vit-il mieux son adolescence pour autant ? Non, bien au contraire, car cet enfant modèle ne pourra pas s'épanouir ni se développer.

Nous voyons donc qu'un adolescent est souvent « mal dans sa peau », alors lui demander s'il va bien est un non-sens. Il vaut mieux lui demander comment il va *aujourd'hui*.

De plus, l'ado a tendance à rejeter tout ce qui le fait revenir à l'enfance, mais comme parents, nous sommes déçus parce que parfois, il a envie de se blottir contre nous, d'avoir des gestes d'affection, et à d'autres moments, il les repousse parce qu'il a besoin de se détacher de nous.

Nous sommes alors tentés de réagir envers notre adolescent et de lui parler comme nous le faisons lorsqu'il était petit. Le voyant grandir, nous échapper, nous cherchons, par nos attitudes, à le retenir. Mais nos réactions sont généralement mal perçues parce qu'elles le ramènent à ce qu'il ne veut plus être : un enfant.

Il est vrai que lorsque nos enfants étaient plus jeunes, nous étions importants pour eux et la famille était un lieu sécurisé et sécurisant. Ils aimaient aller au cinéma, au restaurant avec nous, et voilà que ce n'est plus le cas. Ils arrivent à un moment où leur point de vue change radicalement. Notre enfant n'est plus celui qu'on espérait, qu'on rêvait, qu'on fantasmait. Il nous échappe. Et nous, nous sommes perdus. Nous ne voulons pas nous sentir inutiles. Nous voulons qu'il ait besoin de nous.

Pour se défendre et pouvoir se détacher de nous, l'ado va répliquer, riposter. Il sera tourné sur lui-même et il n'y aura plus que lui qui comptera. Il sera aussi dans le tout tout de suite, avec des avis tranchés.

A travers tout cela, nous vivons donc une crise, qui, du reste, correspond bien souvent à ce qu'on appelle « la crise du milieu de vie » (mais c'est là un thème qui fera l'objet d'un prochain article). Nous ne savons plus très bien quel comportement adopter et nous vivons toutes sortes d'émotions et de sentiments qui engendrent des réactions qui auront un impact important sur notre adolescent.

Si par exemple les parents reprochent à leur ado de poser des questions et le soupçonnent de penser que leurs convictions religieuses sont fausses, l'adolescent ira poser ses questions ailleurs.

Dans son livre *Les 10 erreurs commises par les parents envers les adolescents et comment les éviter*, Jay Kesler, de Campus pour Christ, nous dit que l'attitude de notre ado se résume par une expression : « Mais enfin maman, laisse-moi faire. »

Or, même si cette attitude vous semble hostile, elle est naturelle et saine. C'est le commencement d'une quête de son identité et de son autonomie et le but de l'éducation parentale est de permettre à l'enfant d'accéder à l'indépendance.

Selon Jay Kesler, voici les erreurs que nous, parents, devrions éviter :

1. Ne pas être cohérent.
2. Refuser d'admettre nos torts.

3. Ne pas répondre honnêtement à d'honnêtes questions.

4. Ne pas laisser l'adolescent développer une identité personnelle.

5. Ne pas insister sur l'essentiel mais sur les points secondaires.

6. Ne pas lui communiquer notre approbation et notre acceptation.

7. Ne pas accepter les copains de l'adolescent.

8. Ne pas accorder à l'adolescent le droit de se tromper.

9. Ne pas être là pour discuter de l'inconfortable.

10. Ne pas lui consacrer du temps.

Il faut se rappeler que nous ne changerons jamais l'autre. La seule personne que l'on puisse changer, c'est nous-même. En effet, en changeant d'attitude, de comportement, nous allons permettre à l'autre, donc à notre ado, de changer. Certes, s'il le veut, mais cela lui appartient. Et cela nécessitera de notre part un certain lâcher prise auquel nous reviendrons à la fin de cet article.

Mais auparavant, nous voudrions encore vous donner quelques outils supplémentaires.

Dans son livre, Gary Chapman nous dit que nous, parents, devons apprendre un nouveau dialecte.

Et pour nous faire comprendre ce qu'il entend par là, il relate l'histoire d'une maman qui se lamente par ces mots : « J'agis comme je le faisais lorsqu'il était petit, mais il ne réagit plus du tout comme avant ».

Sachant qu'il était sensible aux compliments, elle l'avait toujours valorisé en lui disant « tu es formidable, je suis fier de toi, tu es si intelligent... ».

Mais ce langage ramène l'ado à son enfance et il ne le supporte pas.

Il vaut donc mieux lui dire :

« J'apprécie le beau travail que tu as accompli en tondant le gazon. J'ai confiance en toi, sachant que tu défends les droits des autres, j'admire ton combat pour l'égalité raciale... » Vous remarquerez que la phrase commence par « JE ».

Ainsi, écouter nos émotions, nos peurs, notre tristesse, nos colères et les exprimer en « JE » est primordial dans la manière de nous adresser à nos ados.

Il est aussi très important de favoriser le

dialogue. Si par exemple notre ado nous a trahis en dépassant une limite que nous avons mise, nous devons écouter ce qu'il vit, quelles sont ses émotions, légitimer non seulement son mal-être (il en a le droit), mais aussi ses émotions et surtout, lui dire que nous l'aimons pour qui il est, et pas par rapport à ce qu'il fait ou ce qu'il a fait.

Certes, nous n'allons pas tout accepter et c'est là que nous allons faire la différence entre l'attitude, le faire et la personne.

Avant toute chose, une fois que nous aurons défini les limites avec lui, nous allons parler et décider ensemble des conséquences qu'il devra assumer (et que nous sommes décidés à mettre en pratique) s'il franchit la limite. Nous l'aiderons ainsi à devenir responsable de ses choix.

Il faut savoir aussi qu'à l'adolescence, nous ne pouvons pas resserrer le cadre ni les limites que nous avons mises, nous ne pouvons que garder les mêmes ou les ouvrir.

Nous devons également faire preuve de cohérence entre nos paroles et nos actes.

Enfin, mentionnons encore un autre principe qui n'est pas facile à accepter pour les parents : pour que nos enfants puissent croître, nous devons décroître.

La clé de tout cela, ce sera le fameux « lâcher prise ». Mais qu'est-ce que cela signifie dans notre quotidien ?

Lâcher prise,

Ce n'est pas cesser d'aimer, c'est m'occuper de moi en priorité pour pouvoir offrir ensuite mon bien-être.

Ce n'est pas me désintéresser, c'est me rendre compte que je ne peux pas contrôler les autres.

Ce n'est pas faciliter la tâche de l'autre, c'est lui permettre de tirer des leçons de ses expériences.

C'est admettre mon impuissance et laisser tomber les « OUI MAIS ».

Ce n'est pas blâmer ou essayer de changer les autres, c'est faire mon possible pour m'améliorer.

Ce n'est pas me préoccuper de quelqu'un, c'est m'occuper de moi tout en respectant l'autre.

Ce n'est pas réparer à la place de l'autre, c'est l'encourager parce qu'il peut le faire lui-même.

Ce n'est pas blâmer les autres pour ce qui m'arrive, c'est me responsabiliser

## HORIZON 9

Centre de thérapie chrétienne

23, rue de Lyon  
CH 1201 GENÈVE

Téléphone : +41 (0) 22 344 72 00

Fax : +41 (0) 22 344 65 50

Mail : [therapie@horizon9.ch](mailto:therapie@horizon9.ch)

CCP 12-19754-0

IBAN CH41 0900 0000 1201 9754 0

*Au cœur de l'expérience humaine  
un chemin d'espérance*

Retrouvez-nous  
sur Internet !

[www.horizon9.ch](http://www.horizon9.ch)

**P.P.** CH- 1242  
Satigny

Poste CH SA

## 4ème atelier de Développement Personnel Chrétien

Pour faire suite à l'article ci-dessus, vous avez également la possibilité de participer à ce 4ème atelier. Quand je vois l'impact qu'il a dans la vie de certains participants, déjà après 5 soirées, je ne peux que vous le recommander.

D'ailleurs, voici le témoignage d'une ancienne participante : « *Ma vie a changé de manière assez radicale ces dernières années. Mes convictions profondes ont été bousculées, tout s'est un peu écroulé. Cela m'a amenée à une grande remise en question, assez difficile mais finalement tellement libératrice ! Tout a été secoué : Comment gérer ces moments ? Qui est Dieu ? Comment vivre ma foi ? Qu'est-ce qui est vérité ou mensonge au milieu de toutes les croyances que j'avais construites ?*

*Cet atelier de développement personnel a été un espace de réflexion, enrichissant et bienfaisant, donné par des personnes qualifiées. Il m'a fourni des outils pour me (re)construire et avancer dans la vie.*

*Je vous le recommande vivement ! A n'importe quel moment de la vie, nous avons tous besoin de remettre en question les croyances sur lesquelles nous basons notre vie ».*

Dans les locaux de la Croix-Bleue, section genevoise, 4 ch. de la Gravière aux Acacias.

Concernant l'atelier, il aura lieu **de 19h à 22h** les vendredis **5 octobre 2018, 9 novembre 2018, 11 janvier 2019, 8 février 2019, 8 mars 2019, 5 avril 2019, 10 mai 2019, 31 mai 2019.**