

Avant-propos

Ce livre raconte l'adolescence de mon point de vue de psychologue et de thérapeute de famille. Il ne s'agit pas d'un manuel de techniques psychothérapeutiques prêtes à l'emploi, pour harmoniser les relations entre les parents et leurs enfants. Il s'agit d'un partage de mon expérience en thérapie avec des jeunes adultes et leurs familles, que j'ai eu la chance d'accompagner, le temps de quelques séances ou au cours de plusieurs années.

Les récits que je tente de restituer dans cet ouvrage sont en lien avec les problématiques actuelles que rencontrent de nombreux adolescents et adolescentes qui cherchent à donner un sens à leur vie et à trouver une place dans la société.

Un message d'espoir

Mon adolescence s'est inscrite dans une génération qui exprimait son mal-être par la révolte et qui revendiquait haut et fort son droit à la liberté, quitte à bousculer, casser et crier. Il y avait les punks, les rappeurs, les new-wave... chacun avec leurs styles vestimentaires distinctifs, témoignant d'une appartenance à un groupe, à une manière de penser et de voir le monde. Nous avions nos idéaux et nos espoirs, parfois triviaux.

De nos jours, les jeunes doivent faire face à des défis concrets existentiels qui étaient bien moins présents à mon époque : urgence climatique, pandémie et enjeux géopolitiques majeurs. À travers ma pratique de psychothérapeute, je suis fasciné par la maturité, la force et les ressources d'une jeunesse si concernée par notre avenir.

Nombre de ces jeunes n'ont plus le luxe de l'insouciance, si propre à cet âge, et se retrouvent dans mon bureau, sur le conseil d'un parent, d'une enseignante ou encore d'un ami. D'autres viennent de leur propre initiative.

Toutes et tous ont la motivation de faire face à leurs préoccupations, à leurs questionnements, et souhaitent se débarrasser de leur souffrance. Beaucoup de ces jeunes éprouvent du désespoir, d'autres de la déprime, mais je ne ressens aucune résignation. C'est là que réside, à mes yeux, la force de la jeunesse : l'espoir.

1. Se sentir à la hauteur

Lyham est un jeune homme de 19 ans. Quand il avait 10 ans, ses parents nous avaient sollicités, le docteur Nahum French et moi-même, pour les aider à surmonter une séparation douloureuse et particulièrement conflictuelle. Neuf ans plus tard, Lyham demande à nous revoir pour entreprendre une thérapie, seul avec son père. Nous les recevons tous les deux.



À la question de savoir ce qui a conduit Lyham à nous contacter, il répond : « J'ai envie que mon père me montre qu'il tient à moi. » Nahum et moi échangeons un regard, quelque peu surpris. En effet, nous avons le souvenir de deux parents qui s'étaient livrés une bataille acharnée pour obtenir le droit de garde de leur fils. La mère avait décidé de quitter le père après avoir découvert qu'il l'avait trompée à plusieurs reprises avec une collègue de travail. Malgré les tentatives du père pour sauver son couple, la mère avait pris un avocat et il s'en était suivi une escalade juridique autour du droit de garde et de la pension. Lyham a rapidement été pris dans un conflit de loyauté entre ses parents et avait constamment l'impression qu'il devait choisir entre sa mère et son père. À chaque fois qu'il agissait ou disait quelque chose en faveur de sa mère, son père le lui reprochait, et inversement quand il s'agissait de sa mère.

La thérapie fut un échec. À maintes reprises, nous avons tenté de favoriser le dialogue entre les parents de Lyham et d'instaurer un climat de confiance, au moins sur les questions parentales. À chaque fois que

nous avions l'impression de progresser dans ce sens, une nouvelle lettre de revendication d'un des avocats ou une nouvelle audience chez le juge ravivait les hostilités.

Un suivi individuel de Lyham avait été mis en place auprès d'une consœur, mais il se confiait peu. Finalement, le juge avait ordonné que le service de protection de l'enfance fasse une évaluation des compétences parentales, mais cela ne s'était jamais fait. Le père, allemand d'origine, s'était vu offrir un mandat de quatre ans à Francfort. La garde fut attribuée à la mère et la thérapie a pris fin quelques semaines plus tard.

Un besoin de reconnaissance

Lors de cette séance de retrouvailles, nous apprenons que le père est revenu s'installer en Suisse, grâce à un poste lui permettant de se rapprocher de son fils. Lors d'une nouvelle audience devant le juge, le droit de visite et la pension ont été révisés, Lyham passant désormais une semaine sur deux chez chacun des parents. Il a fait un parcours scolaire brillant et réussi son gymnase haut la main.

Le jeune homme assis devant nous n'a plus grand-chose à voir avec l'enfant silencieux et recroquevillé sur la même chaise il y a neuf ans. Une chose n'a cependant pas changé chez Lyham, c'est sa manière de regarder son père, les yeux pleins d'espoirs et d'attentes.

« Quand je dis que j'aimerais qu'il me montre qu'il tient à moi, c'est que je veux qu'il me fasse ressentir que tout ça en vaut la peine. » Son père est perplexe : *« Qu'est-ce que tu entends par tout ça ? »* Son fils répond : *« Le fait d'avoir réussi mon gymnase, tu ne m'as jamais vraiment félicité. J'ai survécu à toutes vos histoires, à toi et maman. J'ai appris à gérer les crises d'angoisse que j'avais lors de votre séparation et à*

surmonter la dépression qui m'a pourri toute mon enfance. Tu ne m'as jamais dit que tu étais fier de moi. Pourquoi ? »

Au manque de reconnaissance, son père répond : *« Mais parce que tout reste à faire, Lyham ! Ta vie commence à peine. Je suis fier de toi pour tout ce que tu as accompli jusqu'à maintenant, mais la route est encore longue. »* Son timbre de voix est clair, distant, mais il est posé et rassurant à la fois. Ce sont les mots d'un homme éprouvé par la vie, qui a mené plus d'une bataille professionnelle, familiale, personnelle. Issus d'un milieu modeste, ses parents travaillaient dans le secteur maritime sur les chantiers navals du nord de l'Allemagne. Il a ainsi toujours eu à cœur d'offrir à son fils la sécurité et la stabilité qui lui avaient manqué dans son enfance.

Le décalage des attentes

Lyham est un enfant blessé qui n'a pas été suffisamment valorisé par son père, probablement trop occupé pour se rendre compte du sentiment de manque de son fils et trop absorbé par les enjeux conflictuels d'un divorce interminable. Toutefois, aux yeux du père, Lyham est aussi un jeune adulte, qui doit encore trouver sa place dans ce monde et construire sa vie indépendamment de ses parents. Lyham a du potentiel, mais il n'a encore rien accompli de concret. Comme bon nombre d'adolescents, il est un diamant brut qui n'a pas été taillé.

Le père attend donc de son fils qu'il poursuive son chemin vers l'autonomie, qu'il fasse ses propres choix, qu'il se détache de lui. À un âge où Lyham devrait aussi s'orienter vers cette prise de distance, il semble au contraire chercher le rapprochement vers son père, une reconnaissance qui ne vient pas.