



Comment  
Apprivoiser  
Son  
Corps,  
l'Aimer,  
se Développer

## L'adolescent et son corps

L'adolescence est le temps des métamorphoses tant sur le plan physique que sur le plan psychique. Les transformations physiques sont directement exposées au regard des autres, suscitant parfois des commentaires railleurs ou amusés, si difficiles à supporter par ces jeunes qui ont du mal à se reconnaître eux-mêmes. Les transformations psychiques sont quant à elles centrées sur les processus de séparation d'avec les objets d'amour de l'enfance, les parents, et la recherche d'une identité propre. Plus cachées, plus ou moins perçues par le sujet lui-même, elles trouvent à s'exprimer par le truchement du corps..

C'est la difficulté à quitter l'enfance pour intégrer le monde des adultes qui se raconte là.

Piercing, tatouages, scarifications, anorexie, boulimie, violences physiques, plaintes hypochondriaques, dysmorphophobies... autant de mots/maux qui évoquent les rapports compliqués et angoissants qu'entretiennent nombre d'adolescents avec leur corps dont les changements les angoissent et qui leur devient étranger, tandis que les relations aux proches se compliquent en raison des besoins contradictoires, d'autonomie d'une part et de dépendance affective et matérielle d'autre part.

Parents et professionnels de santé s'inquiètent, cherchant à repérer ce qui est normal dans ces comportements qui pour être fréquents, voire nécessaires, ne sont pas sans poser des problèmes quant à la gestion des limites à mettre en place.

Les transformations corporelles de la puberté surviennent autour de 13 ans dans les pays occidentaux .....Point n'est besoin de les détailler, mais on peut rappeler la croissance staturale, le développement des organes génitaux externes, mieux vécu par les garçons que par les filles, celui de la pilosité, les règles chez la fille, les éjaculations chez le garçon, l'acné et ses désagréments, autant de manifestations, qui, pour être attendues n'en sont pas moins source d'inquiétude, voire de malaise : on est « mal dans sa peau », au propre comme au figuré.

### Un corps étranger

Ce corps qui se transforme inquiète l'adolescent qui perd le contrôle de la situation dans bien des domaines : son aspect a changé, il peut le constater lors de ses longues stations devant le miroir de la salle de bains, il redoute les boutons, l'acné qui, croit-il, le défigure. Son corps trahit les émotions et ses affects qu'il aimerait dissimuler : il rougit, transpire.....

C'est alors que certains détails prennent une importance démesurée ( mon nez est trop long, trop gros, ma poitrine est trop menue, trop forte, je suis trop gros,

trop maigre etc... ), ce qui conduit parfois à des démarches réparatrices en direction de la chirurgie esthétique, dont les résultats ne règlent souvent pas le problème sous-jacent qui est celui d'une recherche d'identité.

De véritables dysmorphophobies, ces craintes irrationnelles quant à l'apparence physique, peuvent s'installer, justifiant le recours à un soutien psychologique car elles sont l'expression des difficultés à intégrer le corps nouveau, témoin exposé aux regards des changements psychiques qui bouleversent l'économie de la période précédente. Il nous faut là distinguer les craintes légitimes concernant notamment la taille ou le volume des organes génitaux chez les garçons. Elles ne résistent pas à quelques informations physiologiques.

Dans le même temps, le moindre bobo, la moindre douleur (et ils sont fréquents à cet âge : maux de tête, douleurs abdominales, musculaires...), transforment notre ado en pilier d'infirmerie. Les infirmières des collèges et lycées connaissent bien ces jeunes dont les plaintes hypochondriaques cachent mal le malaise identitaire. Les adolescents expriment là encore l'ambivalence entre le besoin de mettre de la distance avec les adultes et les désirs de maternage hérité de l'enfance.

A ce moment clé de son développement, la peau de l'adolescent représente à la fois l'interface entre lui et les autres, dont le regard l'angoisse, et une page sur laquelle, on l'a dit s'inscrivent les émotions et les affects qu'il veut dissimuler.

Il n'est donc pas étonnant que le corps et plus spécifiquement la peau soit l'objet de toutes ses attentions même les plus agressives.

Les conduites adoptées par les adolescents diffèrent selon le sexe : les garçons adoptent des conduites plutôt spectaculaires, les filles, des conduites plus intimistes.

La surface corporelle sert de soupape de sécurité, de moyen de communication, de système d'alerte en direction du monde des adultes dont le regard est à la fois craint et recherché.

Le corps est ainsi utilisé selon trois axes : souci de maîtrise, objet d'atteintes destinées à pallier la souffrance morale d'avoir à grandir, lieu de démonstration de l'invulnérabilité qui caractérise cet âge.

## **Un corps à maîtriser**

Ce nouveau corps, hérité des parents et donc, selon Philippe Jammet, non choisi, devient un moyen de créer l'éloignement nécessaire à l'adolescent pour gérer son besoin d'autonomie et les pulsions nouvelles qui l'animent.

L'adolescent va le personnaliser en se dotant d'un look qui lui permet de se construire, et de choisir son groupe d'appartenance. On pourrait, avec Xavier Pommereau, détailler toutes sortes de looks (gothique, satanique, lolita, rappeur, rasta, grunge, punk) qui tous ont pour fonction d'assurer une image singulière, démarquée des goûts familiaux, permettant de trouver ses propres marques et de s'intégrer à ses pairs.

Le look reflète l'état d'esprit des adolescents tout en les protégeant de l'isolement et en attirant l'attention des adultes, fût-elle critique. Le look permet d'exister comme personne singulière.

Le souci de maîtriser l'image corporelle conduit aussi à des comportements plus discutables sur le plan de la santé que sont les déviations alimentaires telles que l'anorexie, parfois associée à des crises de boulimie, plus fréquentes chez les filles mais non absentes chez les garçons. C'est aussi pour certains la période de séances forcées de musculation ou d'exercices physiques destinés à se doter d'une apparence conforme à leur désir.

### **Un corps à mutiler**

Dans une société qui ne connaît plus de rites de passage signant l'entrée dans le monde des adultes, les adolescents donnent l'impression de réinventer des rituels de substitution, à ceci près qu'ils s'exercent de façon solitaire, sans codification précise, et non avec l'accompagnement et le soutien d'adultes tutélaires. Grandir fait souffrir et tout se passe comme si l'adolescent s'infligeait des souffrances volontaires qui seraient plus faciles à supporter que celles qui sont subies et imposées de l'extérieur ou par un psychisme en pleine évolution.

On voit ainsi se développer les piercings, non dénués de douleurs ou de risques infectieux, parfois dangereux dans le choix de l'endroit à percer, les tatouages dont on ne sait s'ils seront supportables esthétiquement ou affectivement plus tard, tant leur graphisme représente un moment de la vie du jeune.

Dans le même esprit, recherche d'une douleur choisie qui apaise la difficulté à vivre, mais sans nécessité de recours à l'autorisation parentale légalement requise pour les pratiques précédemment citées, certains jeunes s'infligent eux-mêmes des mutilations qui sont signes de grande souffrance psychique voire de conduites pathologiques : scarifications, lésions de grattage, brûlures, automutilations. Celles-ci pouvant être cachées ou suggérées.

Il est à noter que les scarifications s'observent plus chez les filles, de même que les lésions de grattage. Les garçons s'offrent plus de tatouages mais moins de piercings que les filles, ils semblent préférer les tags sur les murs, c'est-à-dire une inscription sur le corps social plutôt que sur le leur.

### **Un corps à risquer**

Tous ces rites de passage de substitution qui ont pour but de se trouver une identité peuvent ne pas suffire et certains adolescents trouvent dans des conduites à risque la possibilité de gérer la souffrance psychique identitaire, tout en affirmant goût du risque et sentiment d'invulnérabilité. On assiste alors à des phénomènes de confusion entre nourritures affectives et besoins alimentaire comme en témoignent les excès de prise de toxiques : tabac, alcool, cannabis, médicaments puisés dans la pharmacie familiale et partagés lors des fêtes du samedi soir.

Certains jeux dangereux : foulard, sauts divers, conduite acrobatique de deux roues sans casque sont autant de signes de coupure qui signent la difficulté de vivre cette période.

A l'extrême, le suicide exprime une volonté supérieure de maîtrise, l'adolescent affirmant par cet acte le fait que bien que n'ayant pas choisi de naître, il peut se donner le choix de mourir. Il est à noter que les modalités suicidaires diffèrent selon le sexe, les garçons choisissant plutôt des méthodes radicales, pendaison, armes à feu, les filles, plus soucieuses de leur apparence, ayant recours à des prises de toxique. Cela permet de comprendre le taux d'échec plus important chez celles-ci, le dosage n'est pas chose facile..... mais les récurrences sont fréquentes.

Les conduites violentes envers autrui sont le reflet du besoin d'agir qui permet d'éloigner le spectre de l'ennui et de la mort. Les ados expriment, quand on les interroge, leur difficulté à rester calmes, à supporter l'ennui, le passage à l'acte violent devient ainsi une soupape à l'angoisse existentielle. Le passage à l'acte vient prendre la place de la pensée et permet de fuir une situation inconfortable de façon instantanée.

Pour conclure ce rapide tour d'horizon, non exhaustif, des rapports complexes, parfois dangereux, presque toujours douloureux, de l'adolescent à son corps, il faut convenir que même si certaines de leurs pratiques dérangent les adultes, parents ou professionnels de santé, elles sont le signe d'une grande vitalité face aux embûches de l'adolescence.

Bien sûr, la grande difficulté pour les adultes de l'entourage est de savoir reconnaître ce qui est de l'ordre de la pathologie dans ces comportements, il faut rappeler que moins de 10% entrent dans ce cadre, afin de ne pas rester sourds aux signaux de détresse de ces jeunes, comparés par Françoise Dolto, à des homards, qui débarrassés de leur carapace, doivent en sécréter une autre pour survivre.

**Marie-Joséphine BOURREL**

**Pédopsychiatre à l'ITEP Gérard Forgues (64 – Igon)**

**Ancienne directrice médicale du CMPP de Pyrénées Atlantiques**

**Service des déficients sensoriels de Pyrénées Atlantiques**

**IMPPRO Castel de Navarre à Jurançon**

**Auteure de plusieurs articles parus dans la revue Communautés Éducatives**