

# Mon ado est amoureux

## Pour l'adolescent, la relation amoureuse est une étape de la conquête de son autonomie. À leur juste place, les parents doivent rester à l'écoute.

**L'**ado revient d'une soirée entre amis, la tête dans les nuages, pas très bavard. Il dit qu'il n'a pas faim, s'enferme dans sa chambre, surveille son téléphone portable. On le trouve changé. Serait-il malade ? Non, peut-être tout simplement... amoureux. Une chance, selon la psychanalyste Nora Markman, convaincue qu'« éprouver un sentiment d'amour pour une personne en dehors de son milieu familial permet au jeune de s'ouvrir au monde ».

Parce qu'elle est l'âge de tous les changements, l'adolescence est une période où l'on va chercher à se distancier de la sphère familiale. « Le groupe de pairs devient alors le socle prépondérant. C'est dans ce cadre-là que peut se produire la rencontre amoureuse », souligne Marie Quentin-Peltan, psychologue clinicienne. Cette relation génère des attentes plus ou moins fortes. « Si l'ado se sent en manque affectif, il va en attendre beaucoup, s'exposant ainsi à la déception et à la souffrance. À l'inverse, s'il est surprotégé par ses parents, ces derniers risquent de l'empêcher de se tourner vers l'extérieur et d'accéder à son autonomie », poursuit-elle.

D'où la nécessité de se tenir à la bonne distance de son adolescent. Et de ne pas l'assaillir de questions, ce qui traduirait un manque de confiance dans sa capacité à être en relation avec l'autre. Marie Quentin-Peltan recommande aussi de « s'intéresser plus à sa personne, son bonheur et son bien-être qu'à ce qu'il fait ou ne fait pas ».

Les parents n'en demeureront pas moins attentifs à d'éventuels signes de changement : les notes en baisse, les difficultés de concentration, les évolutions vestimentaires... « Il s'agit en quelque sorte d'accuser réception, c'est-à-dire formuler ce que l'on perçoit de lui. Parce que s'exposer à la nouveauté le rend fragile et en doute de lui-même, l'adolescent amoureux a besoin d'être vu, aimé, rassuré. Il a donc besoin que ses parents soient disponibles pour lui, en cas de coup dur », complète la psychologue.

Pour la plupart des ados, les sentiments amoureux devancent les échanges physiques. Le psychanalyste Didier Lauru compare les émois

adolescents au modèle médiéval de l'amour courtois : « Les sentiments se déployaient en plusieurs étapes, chacune correspondant à une approche codifiée. Des semaines, des mois, des années pouvaient s'écouler avant l'accomplissement de l'acte charnel. De la même façon, au moins au début, les adolescents mettent le sentiment amoureux à distance, ainsi que la rencontre de la chair de l'autre malgré l'attrait qu'elle peut avoir pour eux. » Thérèse Hargot, philosophe et sexologue intervenant en milieu scolaire, l'explique ainsi : « Dans une société de banalisation du sexe, induite par l'accès facilité à la pornographie qui vide la sexualité de son sens, le poids des sentiments augmente, selon le principe du balancier. »

**« L'adolescent amoureux a besoin d'être vu, aimé, rassuré. Il a donc besoin que ses parents soient disponibles. »**

Ainsi un ado peut s'amouracher d'une fille à qui il n'a jamais parlé. Le premier baiser représente un cap très important. Mais, selon Didier Lauru, « les parents s'y trompent un peu, voire sont à côté de la plaque ». Ainsi, raconte-t-il, une mère avait glissé des préservatifs dans la valise de son fils de 15 ans qui partait trois semaines en colo. Celui-ci avait été choqué par ce geste intrusif, obligé de préciser : « Je n'en suis pas là ! » Ce qui n'empêche pas certains jeunes de brûler les étapes, par amour... ou pas. « Une logique de consommation et de performance peut les conduire à un passage à l'acte sexuel dénué de tout sentiment et parfois même avec une dose d'exhibitionnisme. Leurs prouesses les rassurent en leur prouvant qu'ils sont à la hauteur de l'enjeu », décrypte la psychologue Béatrice Copper-Royer.

Afin de trouver la bonne distance, la psychanalyste Nora Markman conseille aux parents de « se reconnecter à leur propre adolescence » pour se souvenir de l'importance qu'ils accordaient à la retenue, au tact de leur entourage, ainsi qu'au respect de leur jardin secret. « Avoir confiance dans sa propre histoire,



Le premier baiser représente un cap très important. Yohanne Lamoulère/Tendance Floue

## Mon ado est amoureux

« Un texto de rupture, sans explication ni possibilité de réagir, peut avoir un effet dévastateur sur celui ou celle qui le reçoit. »

●●● Suite de la page 13.

faire confiance à son enfant pour traverser la sienne », indique-t-elle.

La thérapeute entend aussi rassurer les adultes inquiets des états amoureux « atypiques » de leur adolescent. Envers, par exemple, une personne plus âgée ou bien du même sexe. « Mieux vaut éviter d'en faire un drame ou une source de conflit qui mettrait les parents au centre, au lieu de laisser leur ado construire sa propre scène en dehors de la famille », prévient Nora Markman. Qui plus est, une opposition parentale risquerait d'assigner une identité à un enfant en train de faire ses armes. »

Le sentiment amoureux de l'adolescent vient parfois réveiller la vie amoureuse et la sexualité de ses parents. « La flamme au sein du couple peut en être ravivée. Mais parfois, c'est le manque de désir ou le vide qui est mis en évidence, avec peut-être la tentation, pour l'un des conjoints, de vivre une expérience extraconjugale », observe le psychanalyste Didier Lauru. Quoi qu'il en soit, les parents éviteront de raconter leurs émois amoureux à leurs enfants et les inciteront à préserver leur intimité, particulièrement sur les réseaux sociaux.

Si les nouvelles technologies facilitent les premiers contacts, elles peuvent aussi générer de l'angoisse voire une forme de violence. « Un texto de rupture, sans explication ni possibilité de réagir, peut avoir un effet dévastateur sur celui ou celle qui le reçoit », témoigne Capucine Dubois, psychologue et écoutante de Fil Santé Jeunes. Les parents doivent rester, selon elle, « en arrière-plan » pour apporter leur soutien mais sans forcer, car « l'initiative doit venir du jeune lui-même ».

En fonction des demandes, l'écouter de Fil Santé Jeunes peut orienter vers l'infirmière scolaire ou le centre de planning familial. De façon générale, elle met en garde les ados contre le danger des « nues », ces photos de soi à moitié dénudé envoyées à un amoureux. « Ces images, qui ne disparaissent pas, peuvent un jour être utilisées dans un but malveillant », prévient Capucine Dubois. La prévention ne suffit pas toujours. Le rôle des parents est alors essentiel pour aider l'ado à se tirer d'un mauvais pas (*Lire pistes*). Encore faut-il que la parole circule. Et, comme le rappelle Nora Markman, « le terreau du dialogue se laboure pendant l'enfance ».

**France Lebreton**

### repères

Une initiation en plusieurs étapes

À leur entrée en sixième, plus de 80 % des collégiens interrogés disent avoir déjà été amoureux ; 60 % déclarent être déjà « sortis » avec une personne. Un terme qui peut désigner des situations variées : être amoureux, se sentir en couple, avoir embrassé sur la bouche, etc. Ces pratiques concernent 75 % des élèves de quatrième, 80 % des élèves de seconde.

Le fait de « sortir avec » implique une sexualité génitale pour 33 % des lycéens et 24 % des lycéennes.

L'âge moyen du premier rapport sexuel n'a guère bougé depuis trente ans : 17 ans pour les garçons, 17 ans ½ pour les filles. (Source : enquête HBSC 2014)

### témoignages

## Sentiments amoureux, du collège à la maison

### « Les réseaux sociaux changent leurs relations »

**Lydia, 51 ans, infirmière scolaire et mère de trois enfants de 16 à 23 ans**

« Infirmière scolaire dans un collège, je vois passer beaucoup d'adolescents en difficultés affectives, après une rupture amoureuse. Quand ça leur arrive, c'est un drame, surtout si elle s'entrechoque avec la séparation des parents ! Ils viennent nous voir pour un mal de ventre mais derrière, il y a un problème sentimental ou familial. Notre rôle est de rester discret. On leur demande s'ils sont entourés d'une personne à qui ils peuvent se confier. Ils ne parlent à leurs parents qu'en cas de gros soucis. Par exemple, une jeune fille de cinquième avait "largué" son copain. Celui-ci avait posté



Thierry Caron / Divergence

par vengeance une photo d'elle à moitié nue sur les réseaux sociaux. Notre devoir étant d'alerter les parents, j'ai demandé à la collégienne de les informer avant.

Il arrive que des garçons de quatrième et troisième passent à l'infirmier, pour un prétendu besoin de préservatifs mais c'est surtout pour en faire des bombes à eau dans la cour. Les filles sont plus fleur bleue. Beaucoup d'ados du collège sont encore loin de tout ça. Dire "j'ai un copain" ou bien "je sors avec" signifie peut-être qu'il y a eu à peine un bisou entre eux. Les réseaux sociaux, cependant, changent leurs relations. Les jeunes se mettent à nu dans tous les sens du terme. Certains en profitent pour faire circuler des rumeurs qui peuvent aller très loin dans la malveillance.

Mes propres filles ne sont pas très bavardes mais, en les regardant, je devine ce qu'elles ont en tête. Quand l'une m'annonce, "maman, j'ai quelque chose à te dire", d'abord, je m'assois et je leur dis

"Je sais, tu as un copain". Je ne pose pas de questions. Sauf si je sens que quelque chose ne va pas. Lorsqu'elles étaient ados, il m'est arrivé de poser des préservatifs sur leur bureau, en leur disant "au cas où tu en aurais besoin". Quant à mon fils, le petit dernier, il me semble encore éloigné de ces préoccupations. Mon mari est très direct dans ses recommandations à nos enfants. Moi, je préfère prendre le temps d'expliquer. Au fond, nous sommes complémentaires. »

### « Une histoire unique dont je garde un souvenir ému »

**Lucile, 23 ans**

« Je suis la dernière d'une fratrie de trois. Vers l'âge de 14 ans, j'ai connu ma première histoire d'amour, qui a duré deux ans, avec le petit frère d'un copain de mon frère. Nous étions dans la

même école. Toute la famille le connaissait. Mes parents, attendris, me faisaient confiance. Ma mère m'avait déjà tenu le discours classique de prévention sur la sexualité. Elle ne s'inquiétait pas car elle savait que je lui parlerais en cas de besoin. Avec ce garçon, on était amoureux, on passait du temps à deux, on partageait plein de choses mais on ne sortait pas ensemble officiellement. Je n'en avais pas envie. J'avais peur de former un couple, des codes sociaux que cela impose et des injonctions de la part du groupe. Comme s'embrasser en public par exemple, sinon on est taxé de "coincé". C'était une relation pure, une amitié amoureuse. Puis notre histoire a commencé à s'effriter. Il en avait marre que je le fasse attendre. Pour me provoquer, il fréquentait d'autres filles. Il a quitté le lycée en milieu d'année. Je n'ai jamais vécu par la suite d'histoire comme celle-ci. C'était unique, et j'en garde un souvenir ému. »

**Recueilli par France Lebreton**

Prochain dossier :  
Avoir un enfant sur le tard

**Entretien.** Les parents peuvent aider leur ado à traverser l'épreuve d'une rupture amoureuse.

## « Le chagrin d'amour peut faire grandir »

Armelle Nollet

Secrétaire générale  
du Cler (1)

### Comment comprendre la souffrance de l'adolescent qui vit un chagrin d'amour ?

**Armelle Nollet :** Le chagrin d'amour prend une coloration particulière lorsqu'il est vécu à l'adolescence. L'ado, en transition vers le monde adulte, traverse une période de désert affectif et de solitude. La transformation de son corps induit chez lui le besoin de prendre de la distance vis-à-vis de ses parents. Il

est en quête d'amitiés, de relations amoureuses, de réseau social, afin de se sentir appartenir à un groupe. Pour l'ado, avoir un(e) petit(e) ami(e) est de l'ordre de la quête du Graal, du rite initiatique. En cas de déception amoureuse, il tombe de haut, à la mesure de son investissement. Le choc avec le réel peut causer une grande souffrance. D'autant que, à cet âge-là, l'enjeu narcissique est fort. L'estime de soi peut en être atteinte, avec cette inquiétude : « *Puis-je encore être aimé(e) ?* »

### Quelles sont les répercussions sur les parents ?

**A.N. :** Les parents découvrent qu'ils ne peuvent pas protéger leur enfant de tout. Accepter de ne pas

pouvoir l'empêcher de souffrir, c'est un peu comme lâcher la main de son bébé se lançant dans ses premiers pas... Ils se sentent malheureux pour lui et veulent lui venir en aide. Cependant, les parents doivent veiller à ne pas dramatiser le chagrin d'amour, ni le banaliser. En faisant preuve d'un certain lâcher-prise, ils peuvent faire confiance dans les capacités de leur enfant à traverser cette souffrance. Et, dans ce cheminement, ils ne peuvent que l'accompagner.

### Comment les parents peuvent-ils, précisément, l'accompagner ?

**A.N. :** D'abord en apportant un minimum de sécurité intérieure

et de proximité à cet enfant qui sent le vide sous ses pieds. Parce qu'il est rejeté, il croit qu'il n'existe plus. Ensuite, en s'intéressant à lui. Tout en respectant son jardin secret, les parents rappellent qu'ils sont là, prêts à l'écouter s'il veut parler. On remarque qu'il n'est « pas en forme » ou qu'il a « l'air triste ». Sa souffrance est ainsi perçue. Les parents peuvent l'aider à analyser la situation, à prendre du recul : « *Y avait-il des signes avant-coureurs de la séparation ?* » Essayer de positiver ce qui lui arrive, parler de l'après. L'aider à inscrire ce moment dans l'apprentissage de la vie. À prendre sa part de responsabilité, à regagner sa liberté

intérieure. Tout cela va lui permettre de désidéaler la relation qu'il vient de perdre. Il comprend peu à peu que le chagrin d'amour peut faire grandir. Le temps étant une donnée intégrante de l'accompagnement, les parents, souvent désemparés par une chute de ses résultats scolaires, éviteront de brusquer leur enfant. Enfin, ils doivent rester vigilants et guetter d'éventuels signes persistants de mal-être (sommeil perturbé, perte d'appétit, mélancolie, désespoir). Dans ce cas, il est nécessaire de consulter un médecin généraliste.  
**Recueilli par France Lebreton**

(1) Cler Amour et famille. [www.cler.net](http://www.cler.net)

Publicité

POUR LES LYCÉES DE L'ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE

## 6 MODULES AU CHOIX

DISPONIBLES DÈS LA RENTRÉE 2019



NOUVEAU  
**L'ÉCOLOGIE INTÉGRALE**  
notre avenir ?



**RIRE AVEC**  
ou rire contre ?



**MON CORPS**  
dit-il qui je suis ?



**LE NUMÉRIQUE**  
nous rendra-t-il plus humains ?



Quelle est la puissance  
**DU SILENCE ?**



Que gagne-t-on à  
**TRAVAILLER ?**

POUR CHAQUE MODULE :

1 JOURNAL POUR  
CHAQUE LYCÉEN\*



10 VIDÉOS  
PAR JOURNAL



DES FICHES PÉDAGOGIQUES  
POUR L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE

\* minimum de commande  
de 30 journaux par module

UN OUTIL PÉDAGOGIQUE

pour aborder LES GRANDES QUESTIONS DE L'EXISTENCE !

AU LYCÉE



Médiaclap<sup>®</sup> édition

[www.quelle-existence.fr](http://www.quelle-existence.fr)

02 41 53 27 62