

Bonjour Mesdames et Messieurs,

Faire des enfants et les éduquer pour les regarder grandir au fil des années, est une joie pour les parents de toutes les époques. Entourer de soins ses petits comme le font les mammifères et les oiseaux avant de les encourager peu à peu à prendre leur envol, non sans cesser de veiller sur eux avec bienveillance et sollicitude, est une position que, depuis la nuit des temps, tous les parents de la planète ont tenté d'assurer au mieux de leurs compétences, quels qu'aient pu être les contextes dans lesquels ils se trouvaient.

Pourtant en 2020, tenir sa fonction de parent, de père et de mère, peut générer davantage de moments de doute et d'incertitude, parce que nous sommes entrés dans le cybermonde, parce que l'intelligence artificielle en plein essor nous promet que soixante pour cent des professions que nous exerçons actuellement, y compris des professions spécialisées, n'existeront plus en 2050, quand vos enfants seront dans la force de l'âge, sachant que la robotique les aura remplacées avec davantage d'efficacité, parce que les enfants et les adolescents nous paraissent plus familiers que nous avec ce cybermonde avec lequel ils sont nés.

Mais aussi, parce qu'un ensemble d'études publiées ces dernières années nous apprennent que, si 70% des adolescents vont bien et traversent sans difficulté majeure la période de leur vie qui va de l'âge de 13 ans à l'âge de trente ans, 30% d'entre eux présentent des difficultés significatives que l'on regroupe sous le terme de dysthymie. **Dysthymie** est le mot qui désigne la dépression adolescente et qui se manifeste toujours par un ensemble de symptômes concomitants pour une durée dépassant quinze jours :

- La perte de la pression caractérisant l'enthousiasme de la jeunesse, la ferveur l'initiative pour des actions nouvelles.
- Le sentiment perpétuel de fatigue.
- Le besoin d'avoir recours à des produits et à des actions visant à combler un sentiment de vide intérieur.

(Le sentiment de vide intérieur n'est pas l'ennui qui est la rumination préalable à la création, c'est le sentiment confus et persistant que rien ne peut combler mon malaise interne, qu'aucun domaine n'est susceptible de générer mon enthousiasme ni mon intérêt, qu'aucune personne n'a non plus cette vertu à mes yeux, ni mes copains ni mes parents, ni les cours. C'est le sentiment que mobiliser ma propre énergie est vain, inutile et de toutes façons impossible, et que je suis le plus souvent confrontée à un tourbillonnement de pensées dans ma tête qui me dévastent, m'empêchent d'agir et de concrétiser des efforts ou des travaux, scolaires ou autres). C'est cet état que les spécialistes désignent sous le nom **d'angoisse**.

Comment être parents de ces enfants et de ces adolescents là en 2020 ? De quel accompagnement parental ces futurs maîtres du monde de demain ont-ils besoin ? Peut-on être parent d'un enfant ou d'un adolescent de la génération web2.comme on était parent d'un adolescent du vingtième siècle ou du quinzième siècle ?

A quoi le parent de 2020 peut-il se raccrocher pour tenter d'assurer au mieux sa fonction dans un monde qui peut sembler en mutation fondamentale ?

Comment, de sa place de parent, entendre les affirmations et les certitudes péremptoires de son enfant ?

Comment ne pas manquer de décoder ses appels à l'aide ? Comment lutter contre cette dépression par laquelle il-elle paraît envahi ? Comment permettre aux parents de 2020 que vous êtes de moins douter ? C'est ce que nous allons tenter de faire ce soir, vous par votre réflexion, moi en m'appuyant autant les avancées des recherches en psychologie développementale, sociale ou de la psychologie des adolescents, que sur des réflexions nées de mes rencontres quotidiennes avec des adolescents souvent désorientés et des parents souvent en attente de rassurement.

LA NORMALITE ADOLESCENTE : énergie et turbulence

Même si ceci peut paraître rebattu, il est parfois important de rappeler en quoi consiste, indépendamment du cybermonde et des réseaux sociaux, la normalité adolescente : après les douze années d'enfance comportant l'âge du nourrisson, (0-2 ans) puis l'âge de la petite enfance (2-5 ans) puis l'âge de la moyenne enfant de six à dix ans et l'âge de la grande enfance, de dix à douze, voici que survient à une époque que l'on fixe en moyenne au troisième trimestre de la classe de cinquième, une suite de bouleversements qui vont faire passer l'être humain de cette enfance où il était dépendant de ses parents à l'âge de la maturité autour de trente ans : dix-sept années consécutives de bouleversements, de changements totaux, de fausses routes, d'excès, de réaménagements, de périodes interminables de stagnation et de moments inattendus de transformations complètes de sa manière d'être, le tout accompagné d'états émotionnels souvent extrêmes, tristesse, désespoir sans fond, joie insoutenable.

Cette période est fascinante, elle exprime l'accès à la liberté de devenir un jeune homme une jeune femme accomplis, en passe de réaliser une destinée unique.

Cette période comporte des phases, l'adolescence pubertaire, l'éphébie, la grande adolescence, l'adolescence tardive, elle comporte, dans divers domaines, des tâches, des épreuves dont l'acquisition passe par des cahots, des conduites excessives, caricaturales, qui finissent par aboutir à une acceptation des composantes qui jaillissent de soi, et à leur contrôle, après l'exultation de la découverte et de la prise de possession de sa réalité psychique :

Il y a d'abord un **CORPS NEUF** à découvrir, à expérimenter, à malmener, un besoin extrême de mouvement et de dépense physique, en particulier un besoin de malmener les rythmes veille-sommeil grâce à une énergie inépuisable. Un besoin de trouver d'urgence des moyens de réduire les éruptions de sa tension génitale. Un adolescent ça bouge ça se déplace, ça remue, ça dort longtemps, mais **ça n'est jamais fatigué. C'est normal.**

Il y a un **DEVELOPPEMENT MENTAL**, l'accès démultiplié à une pensée, une attention, une mémoire, un embrasement intellectuel sans trêve, une capacité de discuter, d'ergoter de remettre en cause, d'éprouver tous les systèmes tous les rites, toutes les règles. Une fringale de lecture et de connaissance dans tous les domaines associée à une rapidité de mémorisation décuplée, une énergie de contradiction, de reconstruction, à l'aide de cette exubérance mentale, permettant de pousser à l'extrême tous les échafaudages mentaux, toutes les inventions philosophiques. **C'est normal.**

IL Y A LA DECOUVERTE ET L'EXPERIMENTATION D'UNE POSITION SOCIALE et de l'élaboration de liens aux autres : l'amitié, pour étudier au microscope, revivre comprendre, éprouver tous les états mentaux intérieurs, pour expliquer les intentions et les comportements des autres : des heures de conciliabules secrets, à l'abri des parents, en direct ou sur la toile. L'expérimentation de tous les liens amoureux : discrètes œillades, regards, esquives, non-dits, détours, allusions, gestes infimes ... Tout prend une importance, à la façon de la Princesse de Clèves et de Monsieur de Nemours. A condition que ces états soient être vécu en direct, dans la multiplicité de registres vocaux, prosodiques, sensoriels, des nuances de battements de cils, de demi-sourires, de mimiques ambiguës, de mots lâchés dans un murmure indistinct accompagnés de tous les sentiments : joie insoutenable, ; chagrin mortel, jalousie, dépit, rage, désespoir, fureur, inventions incessantes et échevelées de stratégies de rencontres, accompagnées de révoltes contre les adultes des générations précédentes, perçus comme des tyrans à abattre, des pauvres obtus n'ayant rien compris à la vie, rien éprouvés et inaptes à savoir le B-A-BA des amours élémentaires. Tout ceci des années durant, **c'est normal.**

IL Y A LE TRÈS LENT ACCÈS A UNE AUTONOMIE PROGRESSIVE, à la capacité de savoir gérer ses priorités de dépenses et restreindre ses dépenses secondaires, la perception de la nécessité d'apporter son énergie à la collectivité familiale en participant spontanément aux tâches domestiques et à celle de la cité ou du village, de passer de l'état d'enfant qui reçoit à celui d'adulte qui coopère et qui donne, la prise de position sociale, l'expression d'avis politiques, la participation volontaire à des actions d'entraide, la contribution à des actes familiaux ou civiques avec son énergie propre, en se sentant devenir membre à part entière d'une collectivité, en créant des associations transitoires, en s'engageant momentanément dans des causes paraissant d'un intérêt primordial, **C'est normal.**

IL Y A LES ESSAIS D'OPTIONS IDENTITAIRES, les choix de façons d'être, de parler, de s'habiller, de se coiffer, de rire, d'adopter des stéréotypes de langage, les manifestations ostensibles d'engagements : serai-je une mystérieuse, une intello, une romantique irrésistible, *une pite jajoux* centrée sur ses colifichets, une fluo-kid, une looké-décalée, une *fashionista*, une lolita gothique, une *Zoelda* grinçante, une chrétienne engagée, une sportive, une clown déjantée, Serai-je un *gaston lagaffe* prolongé, un loser, un golden boy, un rugbyman pragmatique, un romantique ténébreux, un no-life, un geek plongé dans mes jeux en ligne, un *Thibaut in shape* aux muscles indestructibles, un *avatar de Sauveur et fils* centré sur ses difficultés existentielles, un bête de sexe, un *Maskey* expert dans les styles de musique, un philosophe éthéré imprégné dans le moindre de ses propos des théories d'Emmanuel Kant et des pensées de Blaise Pascal ? Ces options sont généralement ostensibles, exagérées et transitoires. Elles constituent des essais identitaires que l'adolescent a l'impression d'avoir choisis, qu'il/elle investit fortement avant de les abandonner soudainement, pour parvenir, dans l'adolescence tardive, à des élaborations identitaires plus nuancées, plus proches de la réalité de sa sensibilité personnelle.

Tous ces essais se font de deux façons :

soit directement, en interaction avec les autres adolescents, à travers des échanges de quelques secondes, dans la rue, dans le bus scolaire, dans la cour de récréation du collège, dans les soirées, les rencontres spontanées, aboutissant à des modifications microscopiques mais permanentes de sa façon d'être de pensée, de rire, de se situer devant les autres,

soit à distance c'est-à-dire masqué, plus ou moins totalement, sur la toile et sur les réseaux en montrant des aspects sélectionnés et contrôlés de soi, des essais de présentation d'expression corporelle ou verbale, de coiffure, en formulant des réactions sur Messenger, sur Insta ou sur Snap, des partages d'écran sur Tiktok, ou en publiant des essais, des écrits, des

poèmes sur *Mytexte*. Cette expression publique de visages et d'aspects de soi permet de conserver un contrôle plus important de ses états émotionnels, et même temps que donner forme à des expressions trop difficiles à exprimer dans un rapport direct. Ces essais ne comportent aucune valeur prédictive ils sont abandonnés souvent peu après avoir été exposés au regard des autres par le biais des réseaux sociaux.

En face de des expressions multiples des adolescents, telles que les montre Antonio Marciano dans son film « play » de janvier 2020, ni plus ni moins extravagantes que des muscadins ou des merveilleuses du temps du Directoire, que les précieux du temps de Molière, que les zazous de l'après-guerre, les snobs du temps de Boris Vian, ou les jeune Russes criant « Ohé Lambert » sur la Petersbourgskaja Storovna du temps d'Arcade Makarowitch Dolgorouki, l'adolescent de Dostoïevski, comment les parents peuvent-ils démêler les turbulences normales des dérives plus inquiétantes ?

1 LES PARENTS DE 2020 ET LA FORCE DE L'INFLUENCE SOCIALE

La première difficulté des parents est la force de l'influence sociale qui vient souvent brouiller leurs certitudes :

La pression sociale (ou influence sociale) est de toutes les époques. C'est un phénomène qui consiste à exercer une influence sur la pensée des personnes à leur insu et qui leur fait trouver bien ou beaux les phénomènes qu'elles rencontrent souvent, tandis qu'elles trouvent laids ou mauvais les éléments qui s'écartent de ce qu'elles ont l'habitude de voir souvent. C'est le phénomène sur lequel s'appuient toutes les entreprises de publicité dont l'objectif est de montrer souvent un produit, pour qu'il soit considéré comme valable et *bien* par de dizaines de milliers de personnes à l'insu total de leur contrôle.

Il en va ainsi des prénoms : en 2020, les parents devant nommer l'enfant garçon ou fille qu'ils attendent, croient trouver beaux certains prénoms comme Gabriel ou Emma ou Jules ou Lucas, Adam tandis qu'ils trouvent laids des prénoms des années 70 du siècle passé comme Virginie, Valérie Nathalie Stéphanie, Nicolas Laurent Frédéric, Stéphane... des horreurs dont ils n'affubleraient pour rien au monde leur enfant.

Comme l'imprégnation par l'ensemble des canaux multi médiatiques est plus forte qu'il y a un siècle, l'influence sociale est plus forte, et la force nécessaire pour réussir à s'en défaire est plus grande. La position de parents est ainsi déterminée par un ensemble d'idées véhiculées par la pression sociale qui viennent interférer avec les forces dont nous avons parlé précédemment. Par exemple la position de parents comme mendiant l'affection de son enfant, ou comme soucieux avant tout d'épanouir son enfant comme un hortensia ou un chrysanthème, de ne pas lui « mettre de pression », l'idée que répéter des principes éducatifs ou gourmander son enfant risque de le traumatiser, que tout enfant dès son plus jeune âge, à plus forte raison tout adolescent, est en mesure de savoir ce qui est bon pour elle ou pour lui, qu'il doit en toute circonstance exprimer son désir : veux-tu manger, veux-tu aller te coucher, veux-tu lire, veux-tu aller à l'école, veux-tu porter un vêtement d'été en plein hiver, veux-tu rester devant ton écran et ta tablette, veux-tu venir à table ?... Un autre stéréotype relatif à la position du père, indique que ce dernier doit en toute circonstance assurer une place de *fausse mère poule* de son enfant ou de compagnon de jeu en se dispensant d'une position, parentale consistante. Tous ces stéréotypes sont répercutés par les médias, et de bonne foi, les parents les trouvent « bien », même quand il leur arrive d'éprouver qu'ils sont en contradiction avec des positionnements plus profonds et plus multiséculaires enracinés en eux.

Ainsi, de nombreux parents d'enfants de 2020 imaginent qu'il est **bien** de déguiser leur fille en princesse du premier janvier au 31 décembre, de faire faire à leurs enfants des « soirées pyjama » à l'encontre des biorhythmes, de demander perpétuellement à leur enfant de prendre des décisions, d'opérer des choix de niveau 25 ans quand ils sont âgés de quatre ou douze ans. De même de nombreux parents d'adolescents croient qu'il est *bien* de favoriser les relations sexuelles de leur fils ou fille à partir des années lycées, comme s'il s'agissait de mesures d'hygiène physique ou mentale, les adolescents qui n'adhèreraient pas à ce type de pratiques estimées subitement irrépressibles, étant considérés comme retardés, inhibés ou pétris de difficultés, dont les parents seraient soupçonnés d'être la cause. Ces parents sont pourtant animés d'un désir sincère d'être de bons parents de leurs enfants qu'ils aiment sincèrement. Ils croient en outre que ces façons de voir émanent de leur décision et de leur réflexion personnelle.

Eh bien **non**. Chaque année à l'Université on fait faire aux étudiants diverses expériences contrôlées et scientifiques, dans lesquelles ces derniers croient de bonne foi attribuer une valeur aux comportements des personnes, avant qu'ils ne découvrent, chiffres à l'appui que tout ce qu'ils ont pris pour une évaluation objective et personnelle de leur part, était seulement le fruit de l'influence sociale sur leur pensée à leur insu.

Parmi les stéréotypes porteurs d'une valeur positive par l'influence sociale, existe également la modification de l'idée de la croissance. Dans les sociétés à régulation transgénérationnelle, la vision de la croissance de l'être humain indique

que l'enfance est suivie de l'adolescence, qui débouche sur l'âge de la maturité et de l'accomplissement avant de se terminer par l'âge du déclin. Dans les stéréotypes de 2020, le schéma admis sous l'effet de l'influence sociale, est que l'enfance est suivie de l'adolescence, à laquelle il faut se cramponner le plus longtemps possible, car après elle vient le déclin, l'âge de la maturité n'étant plus considéré comme un âge d'accomplissement, mais comme une peu enviable régression, en tout point moins valide que l'adolescence, qui, de ce fait, doit se prolonger le plus longtemps possible.

Un autre stéréotype véhiculé par la pression sociale est que la maîtrise des cyber technologies, rend les enfants puis les adolescents suffisamment experts pour être en mesure de se dispenser des avis et conseils de personnes qui maîtrisent moins bien qu'eux ces techniques et ces instruments.

2 LES DIFFICULTES DES PARENTS DE 2020

Cette influence sociale finit par avoir un effet sur la façon de penser des parents, et par les entrainer dans des incertitudes et des doutes sur leur position parentale -, douter n'est pas grave en soi, cette position indiquant la capacité de se remettre en cause, mais elle se traduit par plusieurs conséquences préjudiciables sur leurs enfants, conséquences que les parents n'avaient ni désirées ni prévues, ni dans de nombreux cas, vues.

La première conséquence réside que, dès que les parents ne se situent pas tous les deux de façon claire et consistante en position de guide de leur enfant, celui-ci éprouve de façon beaucoup plus importante un **sentiment d'insécurité**. Ce sentiment de ne pouvoir compter que sur soi-même, comme Hansel et Gretel perdus dans la forêt, et de chercher à s'en remettre forcément à une *sorcière* c'est-à-dire à des instances apparaissant comme séduisantes, mais en tous les cas bien plus malveillantes que les parents les plus absents, s'accompagne de recherche permanente de limites en commettant des actes de transgression, ou des actes de mise en danger de soi extrêmes obligeant les parents à exprimer des limites, voire des châtiments, dont le premier effet le soulagement de leur enfant -adolescent, y compris quand il s'insurge.

Etre insécurisé c'est avoir sans cesse besoin de chercher des limites, c'est revenir à la maison avec une odeur de cannabis, c'est dire « *tu me files 10 balles pour que j'aie m'acheter un paquet de malborauds* », c'est exprimer son désir de sortir en soirée trois fois par semaine, évoquer des camarades qui prennent en soirée des *protos* (ballons de gaz hilarants) développer des conduites à risque, s'adonner à des séances d'écran dans sa chambre jusqu'à 5 h du matin, c'est à dire au su de ses parents.

La seconde conséquence réside que dans la mesure où le parent lui a toujours attribué des capacités d'autonomie supérieures à la réalité de ses compétences décisionnelles réelles, l'adolescent échoue davantage de tâches qu'il/elle aurait pu réussir s'il-elle avait été accompagné-e. Cet échec s'accompagne d'une croyance de sa part à son incapacité, d'une part, et à une perception des adultes comme malveillants à son égard d'autre part, et souvent d'un renoncement à mobiliser ses compétences au lieu de les utiliser.

La troisième conséquence, est que le parent en difficulté pour assumer sa place de guide capable de savoir ce qui est bon pour son enfant et capable de le lui dire clairement, a tendance à se placer dans une position de protection de son enfant, en tentant de lui éviter toute tâche difficile, tout effort personnel, toute répétition, en disant qu'il tient surtout à ce que son enfant soit *épanoui* comme une pivoine. Le parent en difficulté craint de *mettre de la pression* à son enfant. Il préfère en faire un dé-pressif. confondant la pression et la surpression. La plupart, du temps je demande aux adolescents ou enfants qui viennent me voir, d'exercer à toute vitesse soixante exercices mentaux divers, de plus en plus difficiles pendant 120 minutes sans la moindre interruption, sous le regard de leurs parents, en montrant à ces parents que la bienveillance consiste justement à mettre une pression suffisante à son enfant, et en demandant à la fin à leur enfant rassuré sur ses compétences, de leur dire, que la pression ne le fatigue pas du tout et lui fait du bien.

La quatrième conséquence de l'influence sociale 2020 est de faire imaginer au parent que son enfant est « assez grand » pour avoir compris ce qu'on lui a dit une fois et que la répétition des remarques, des rappels, des consignes, des exigences, est inutile en plus d'être fastidieuse, alors qu'une des position du guidage **est la répétition**, une fois dix fois cent fois, ce qui fait dire à l'adolescent « mais tu me l'as déjà dit » alors qu'il-elle escompte sur cette répétition comme sur une bienfaitante prothèse dont il-elle a besoin, ce qui ne l'empêche pas de s'insurger contre elle.

La cinquième conséquence de la pression sociale de 2020 est de générer fréquemment chez le parent une inversion de la position de guidage : au lieu de guider, le parent va se situer en demande d'affection à son enfant, et il va positionner son enfant en capacité de lui donner ou de lui refuser de l'amour, des marques de tendresse, en exprimant qu'il en a besoin, comme si le parent devenait soudain un nouveau-né. Cette position déroute l'enfant en lui attribuant des pouvoirs hors de propos pour son âge, et contribue à accroître l'anxiété et le sentiment de malaise de l'enfant. La position parentale bienveillante est de ne jamais demander d'amour à son enfant : Le parent bienveillant n'a pas de doute sur le fait qu'il aime son enfant, ce qui lui permet de le guider de façon parfois ferme sans craindre son opposition, ce qui permet à l'enfant de grandir

et de se situer comme sujet sans éprouver toute sa vie un sentiment de culpabilité de ne pas avoir donné assez d'amour à son parent ou de malaise d'être seul-e à se guider.

La sixième conséquence est davantage due à l'organisation sociale qu'à l'influence sociale de l'occident de 2020. Les familles sont beaucoup plus souvent mononucléaires voire monoparentales qu'il y a un siècle, ou chacun des adultes du bourg, du quartier du village, se sentait en responsabilité de guider les jeunes, et se positionnait implicitement comme guide approuvé par les parents. Dans ce maillage relationnel, la tâche parentale se trouvait allégée et renforcée en même temps. Comme dans « les pauvres gens » de Victor Hugo. L'anonymat et l'indifférence aux enfants des autres ont remplacé ce souci commun, ce qui alourdit la tâche parentale. Pour peu que l'un des parents se décharge par infantilisme de sa fonction mission, la tâche devient écrasante pour l'autre.

Par ailleurs, depuis le début du 21^e siècle, les adolescents se trouvent pris dans le bain du cyber monde, ce qui a pour effet de modifier également la place du parent :

SPECIFICITE DE LA GENERATION WEB 2. 0

Vos enfants sont nés entre 2004 et 2008 et ont grandi avec les multimédias de façon différente de leurs aînés.

A partir des années 2005–2006, dans tous les milieux, urbains, ruraux ou périurbains, toutes catégories socioprofessionnelles confondues, le cybermonde est devenu une partie constituante de leur existence.

Leur temps d'exposition quotidienne aux écrans est passé de moins de deux heures par période de 24 heures dans les années 2006 -2008 à plus de quatre et parfois de six heures par période de 24 heures dans les années 2016-2020 pour une très importante proportion d'entre eux, à tel point qu'il n'est pas facile en 2020 de trouver des adolescents exposés à moins de deux heures d'écran par 24 heures, tous écrans confondus : téléphones portables, tablettes, ordinateurs, téléviseurs, consoles de jeux, Xbox 360, Wii2 PS4, (qui va devenir Ps5 en 2020) Nintendo switch .

Si tous les adolescents ne sont pas concernés dans les mêmes proportions par ce phénomène, cette exposition entraîne chez une partie significative d'entre eux, un ensemble de modifications neuropsychologiques qui ont pu être mesurées à partir de 2012.

La première modification est celle du rapport à la motricité et à l'ensemble des exercices physiques, tels que le vélo, la trottinette, le fixy, les jeux de ballon, la marche, les jeux de poursuites et les activités de dépense musculaire en général. Devant un écran un enfant ne bouge plus. Il en découle pour lui un déficit d'exercice du tonus musculaire, du rythme cardio-respiratoire, de la régulation psychomotrice.

Il en résulte aussi une tendance plus fréquente à l'asthénie et au surpoids ainsi qu'un déficit d'évacuation des tensions psychiques, le mouvement, le fait de se dépenser physiquement faisant baisser l'ensemble des tensions psychiques éprouvées par l'adolescent en période pubertaire et post pubertaire.

Le deuxième effet est la modification du rapport entre la vigilance et l'attention :

La **vigilance** et la mise en alerte des structures cognitives appuyées sur des entrées sensorielles, visuelles ou auditives parfois coenesthésiques et l'élaboration d'une réponse motrice immédiate. Le héron, la buse, sont vigilants des heures durant, surveillant devant leur « écran visuel » les infimes mouvements de leurs proies potentielles afin de pouvoir fondre sur elle de façon rapide et adaptée.

L'**attention** est un processus cognitif qui se décompose en **attention soutenue attention sélective et en attention divisée**. Ce processus mobilise des structures **mentales** en plus des structures sensorielles.

Il conduit la personne à l'élaboration d'une pensée formulée en mots, une « réentrée verbale », enrichissant la cohérence globale de la pensée et s'appuyant sur des apprentissages partiellement automatisés après avoir été **suffisamment répétés**. Les apprentissages automatisés qu'on nomme la **mémoire procédurale** ou **mémoire de la liberté** rendent l'attention plus efficiente et donnent confiance en elle ou en lui à l'adolescent qui les utilise en lui permettant de réussir plus facilement les tâches mentales qui lui sont demandées au lycée. Or il se trouve que plus l'enfant ou l'adolescent déploie son énergie psychique dans le domaine de la **vigilance**, moins il lui en reste pour les tâches mentales aussi bien **l'attention soutenue visuospatiale** que le raisonnement séquentiel, **la logique verbale**, la catégorisation conceptuelle, la construction d'abstraction hypothétique déductive, le raisonnement expérimental, l'élargissement de ses stocks lexicaux, l'élaboration de correspondances des syntaxes linguistiques, le développement de la pensée analogique.

Il est difficile à quiconque d'utiliser à la fois la vigilance extraordinaire d'une buse et la pensée d'Emmanuel Kant ou de Marcel Proust.

Cette difficulté réelle de mobiliser efficacement son attention, rend plus difficile ou problématique à l'enfant puis à l'adolescent le développement de ses compétences cognitives et l'acquisition des savoirs qui lui sont appris à l'école. Cette

moindre réussite s'accompagne chez elle ou chez lui d'un sentiment d'échec ou d'incapacité associé à un sentiment d'animosité plus grand envers l'école qu'il-elle rend responsable de le mettre en situation d'échec, alors qu'il-elle éprouve la sensation de réussir à mobiliser ses compétences dans des tâches prolongées de jeu sur écran. C'est en particulier le cas des adolescents dont le style cognitif est visuospatial, parce que le support visuel et l'organisation des données en facilite pour eux le traitement, alors que la mise en mots leur paraît moins aisée.

La troisième transformation concerne les biorythmes Voyez les séquences d'une journée d'élèves de classe de seconde ou de première ou de terminale : si je prélève six heures d'écran dans cette suite de séquences c'est forcément au détriment de l'une d'elle en particulier au détriment du sommeil, mais qui dit deux heures de sommeil en moins par jour dit baisse de la récupération de la fatigue psychique, allongement du délai de mobilisation cognitive, allongement du seuil de retour à la normale après une émotion, diminution du temps global d'attention développement de l'irritabilité et de la position dépressive.

Cette position dépressive s'exprime en premier lieu par **une asthénie mentale**, que l'adolescent traduit par l'expression « *trop le sum de bosser* » en éprouvant réellement l'impression que l'effort mental, l'approfondissement de la réflexion, l'investissement dans les écrits, la recherche de l'énergie des apprentissages sont hors de sa portée, ce qu'il rationalise en disant qu'il-elle *n'a pas envie de bosser*. La dépression c'est l'absence de l'épistémophilie, c'est à dire du désir de savoir.

La quatrième caractéristique de la génération Web 2.0 est l'instauration chez les élèves d'un **rapport différent à l'école** perçue dans le contenu de ses enseignements comme une survivance de l'ancien monde par opposition au Nouveau Monde celui du Web et de la petite poussette comme dirait Michel Serres, mais dont l'utilité première, bien avant la transmission des savoirs, consiste pour lui à être un lieu où l'adolescent peut rencontrer les autres adolescents des deux sexes, en dehors de l'univers familial et élaborer un réseau social à deux faces, virtuel et réel. Par ailleurs cet univers de l'école prétendu abscons est pour l'adolescent ou l'adolescente un lieu **reposant** parce que les profs lui demandent enfin des tâches concrètes de rédaction, d'apprentissage, sans introduire d'affect dans leur lien à l'élève, sans entrer dans des instrumentalisation affectives :

c'est un soulagement pour l'adolescent qui a beaucoup de mal à y croire et a besoin de vérifier vingt fois si l'enseignant ne se laisse pas entraîner avec lui/elle dans une dynamique affective (« *toutes façons vous vous en foutez de nous, ou pouvez pas nous kiffer* »)...avant de se réjouir de trouver enfin un adulte qui peut lui demander de réaliser des tâches écrites, réflexives, fastidieuses, mais qui ne lui demande aucun engagement affectif, aucune prise de position pour ou contre l'un de ses parents comme ceci peut être le cas dans sa vie familiale.

La cinquième modification concerne l'énergie créatrice et le rapport à l'imaginaire.

Placé devant un écran, l'enfant ou l'adolescent est fasciné par l'image, la couleur, le mouvement, mais une des fonctions fondamentales de sa vie psychique propre, l'imagination, la création d'images, de questionnement et de pensée créatrice se trouve désactivée, dans la mesure où les images lui sont données par l'extérieur. L'écran dispense celle-celui qui regarde d'imaginer. L'enfant transforme son imagination qui est un processus mental créateur par un processus perceptif consistant à regarder, mémoriser, reconnaître des images. Ceci se voit dans les situations où l'enfant est invité à dessiner un monde imaginaire D10 ou AT9 : à la place d'une création personnelle, émanant des images immémorables de la conscience profonde de l'enfant. Ce dernier ne parvient qu'à reproduire des graphismes qu'il a vus souvent, et la nourriture imaginaire de sa pensée s'est tarie. Et avec elle se sont aussi taris l'épistémophilie, d'inépuisable désir de savoir, de chercher, de lire, de comprendre, d'approfondir, d'inventer des théories, de réfuter celles qui existent.

Un sixième effet de l'exposition prolongée aux écrans (c'est Serge Tisseron dans un ouvrage de 2011 qui a formulé cette maxime : « pas d'écran trois avant trois ans ») est le fait d'augmenter sa difficulté de bien différencier le **monde réel**, le monde de la réalité humaine des êtres qui l'entourent, de ses camarades, des personnes de sa famille, de ceux-celles à qui il s'adresse par des échanges réels de paroles, d'expressions du visage, de regards et de tonalités vocales exprimant des états émotionnels imperceptibles et changeants, **du monde fantasmatique** celui de reconstructions mentales **simplifiées, manichéennes** celui qui le fait projeter tout ce qu'il y a d'insupportable en elle-lui sur des êtres qui deviennent d'autant plus facilement des supports de l'insupportable en moi que je les perçois virtuellement par écran interposé, avant de voir les nuances **infinies** de leur réalité. Dans ce domaine, l'ensemble des interactions sociales, des échanges sociaux directs, comme se regarder, se dire bonjour, au revoir, merci, ou attendre que l'autre ait fini de parler pour prendre la parole, écouter ce que dit l'autre, se soucier de l'autre, terminer une conversation par des formes appropriées, l'ensemble des règles de sociabilité apprises dans l'ensemble des sociétés humaines à partir de trois ans, fait place à une expression simplifiée et égocentrique dans laquelle la réalité de l'autre n'est plus perçue. Alors qu'il est déjà très difficile à l'adolescent de percevoir **la réalité** de ses parents, des autres personnes, de ses propres compétences avant l'âge de vingt-cinq ou trente ans dans les bons cas, l'univers des écrans, par son aspect virtuel en se substituant aux interactions sociales directes, retarde encore lourdement ce processus de prise de conscience de la réalité des autres et de soi.

Un septième effet de l'exposition prolongée aux écrans chez les élèves de cette génération Web2.0 est la modification du rapport aux adultes.

Conscient de leur capacité de maîtrise du cyber monde, les adolescents ont **en apparence** tendance à percevoir comme discrètement infirmes ceux des générations antérieures qui ne possèdent pas cette maîtrise, un peu comme les compagnons de Pizarro et Almagro Cortés ont pu regarder au XVI siècle les Mayas, ou les Aztèques qui n'avaient pas imaginé l'invention de la roue.

De ce fait il devient plus difficile aux enfants puis aux adolescents d'accorder à ces primitifs une fonction symbolique incontestée, ou une capacité de guidage crédible, surtout si en plus ces primitifs s'emploient d'une façon ressentie comme hostile à leur arracher leur téléphone portable qui constitue leur seconde tête.

Pour peu que ces adultes se discréditent eux-mêmes en esquivant d'une façon ou d'une autre leur fonction de guidage, ou en mendiant de l'affection à leurs enfants au lieu de les guider ou en les percevant comme une charge ou comme des êtres plaisants dont il faut profiter comme des soldes, ou qu'il faut partager en parts égales avec un ancien conjoint comme des fromages, en faisant prévaloir leur infantilisme sur leur maturité mentale, les enfants et adolescents de la génération web2.0, ne peuvent que bien des fois se sentir aussi **misérables et livrés à eux même que puissants** de leurs cyber savoirs.

Un huitième effet de l'appartenance au cyber monde est la modification de la prise de parole de l'adolescent :

Le film *jeune et jolie* (Ozon 2013) met bien en évidence les deux types de parole de l'adolescent : celle qui lui sert à communiquer avec les autres adolescents de sa génération, celle qui lui sert à communiquer avec l'adulte. L'écart qui est perceptible entre les deux a toujours existé : Abdelatif Kéchich l'a mis en scène dans *l'Esquive* (2002), Louis Pergaud l'a mis en évidence dans *la guerre des boutons*, (1912) Monique Wittig l'a montré dans *l'opponax* (1961), Marcel Proust l'a mis en courrier dans ses lettres à *Bunybul* (pseudonyme de Reynaldo Hahn 1894-97). Accéder à la parole, c'est d'abord parler le langage des adolescents qui constitue un marqueur de l'appartenance à un monde en marge de celui de l'enfance et des parents.

1) Les liaisons secrètes des adolescents sur les réseaux sociaux

En effet, à partir de 12 ou 13 ans, 85 à 90 % des adolescents de 2020 communiquent avec leurs camarades aussi bien de façon directe dans des échanges dans la cour du collège puis du lycée ou sur le chemin de l'école que par le moyens des réseaux sociaux accessibles par le téléphone portable qu'ils ont dans la main.

Cette communication est d'autant plus importante que contrairement à leurs ancêtres de trois ou quatre générations auparavant, ils peuvent beaucoup moins facilement sortir de chez eux pour se retrouver sur la place du village, ou dans le pré derrière le presbytère pour s'entretenir en d'interminables conciliabules, règlements de comptes, fomentations de complots, échafaudage de projets, de théories, échanges d'idées et jeux sans fins, aussi bien physiques comme la soule, que psychomoteurs comme les osselets, ou verbaux comme les inventions d'histoires ou les bertxulari du Pays basque.

Ces communications bucoliques de l'ancienne France de la proximité rurale du bourg ou du quartier, ont laissé la place à six réseaux sociaux, chacun porteur d'une spécificité du moins tant que les adolescents ne peuvent pas se retrouver en dehors des parents à certains moments de la semaine comme le samedi après-midi ou soir le plus souvent.

Snapchat, avec son aspect éphémère d'effaçage des images en 24 heures, **Instagram** avec son besoin d'écho immédiat de l'autre à ses états émotionnels, **Tik tok** avec ses infantilisations de soi en prenant des voix de nourrissons ou de filles pour les garçons et de garçons pour les filles en dissimulant son visage à l'aide d'oreilles de lapins et de groins de cochons pour cacher son malaise sous des masques grotesques, **Mytexte** avec ses publications écrites élaborées, **Discord** qui permet de fouiller la vie privée de ses correspondants en voyant l'ensemble de leurs liens sur divers réseaux, comme skype ou Twitch ou Facebook et qui est utilisé surtout par les lycéens, **Facebook** avec ses contenus plus élaborés ou à regarder de façon intergénérationnelle avec ses compléments Messenger, twitter ou spotify. Sans parler de la chaîne **Youtube** sur laquelle les adolescents peuvent s'essayer à afficher leurs productions plus spontanées afin de voir combien de fois elles ont été consultées et appréciées (« *likées* »)

A y bien regarder, les **dialogues écrits** sont nombreux, exprimées de façon phonétique, personne n'étant présent pour surveiller les agrammatismes et les fautes d'usage, par écrit. La possession du langage écrit par d'autres règles que celles de la grammaire du français constituant aussi une façon de se poser comme sujet de sa parole. Les sigles, codes et abréviations transcrivent le plus souvent des positionnements, des états émotionnels amplifiés, ou simplifiés, parfois admiratifs « *C'est abuser, trop class* » emphatique « *WeshElle craque son string, Trop dar, Askip fais pas ton kevin. Truc de ouf. trop le sum* ». Ils supposent une disponibilité immédiate et quasi permanente de l'interlocuteur toutes autres affaires cessantes, ne pouvant attribuer à l'autre de vie intérieure, ils ne peuvent lui imaginer non plus de vie propre, pas plus familiale, que relationnelle ou d'engagement dans des échanges avec d'autres personnes, et font part d'indignation en cas d'absence de réponse instantanée de l'autre.

Ils se caractérisent par l'absence de contenu réflexif, la volatilité des états affectifs exprimés, le rapport à l'immédiateté de l'échange présent avec l'autre sans se soucier le moins de l'effet sur lui ou sur elle des propos tenus.

Ces dialogues ont en commun avec ceux exprimés dans les ouvrages de Jane Rollin « Harry Potter » de n'indiquer ni de supposer à l'autre aucune vie intérieure. Ils expriment des échanges *d'états affectifs* spontanés « *sortis tout seuls* » ou des renseignements concrets et situationnels.

2) La valeur des mots pour les adolescents de la génération web2.0

La capacité de conférer spontanément une dimension de guide symbolique à tout parent étant moins présente, la place et la valeur des mots que l'adolescent lui exprime s'en trouve profondément modifiée, que ses discours soient exprimés aux autres adolescents, aux parents ou aux maîtres :

1 Le mot est éphémère, il sort tout seul et s'efface, comme sur Snap.

2 L'idée que le mot demeure, que l'adulte en ait conservé une trace durable voire écrite et le lui rappelle huit jours plus tard est absurde comme si on vous disait que vous avez toussé en passant devant le 45 rue des guêpes le 14 janvier.

3 Un mot est le reflet d'un état affectif ou mental fugitif, jamais d'une réflexion. Il n'est référencé à aucun contenu étymologique, dogmatique, idéologique symbolique. « fils de pute » ne signifie pas du tout « né d'une lignée inconnue du fait de la succession et de l'anonymat des partenaires de la mère », mais seulement « *j'éprouve en cette instant de la rage contre toi* ».

4 La théorie de l'esprit c'est-à-dire l'idée de ce que peut penser ou éprouver la personne à qui les mots sont adressés est totalement inexistante dans la conscience dans celui ou celle qui s'exprime.

5 Le souci de cohérence de l'énoncé du message émis, l'élimination des contradictions internes éventuelles est absente. Le message fait état d'une tonalité affective sans référenciation mentale ni diachronique ni logique.

6 **Les gros mots** obéissent à la même règle : les mots gros d'une des quatre énergies instinctuelles liées à l'émergence pubertaire anaux, génitaux, oraux ou blasphématoires ou composés d'une intrication de plusieurs de ces registres ont pour fonction essentielle de faire baisser la tension affective de celui ou celle qui les profère, en projetant fugitivement sur celui ou celle à qui il s'adresse le fait d'être support des charges qu'il/elle ne domine pas, ne comportent **pas un instant** l'idée de la réalité de l'allocuté.

7 Sachant qu'en 2020, la réflexion sur soi, l'évaluation de ses propres actes par la pratique d'un examen de conscience quotidien ou au moins pratiqué à intervalle régulier est totalement absent des préoccupations éducatives parentales ou magistrales dès le plus jeune âge, et qu'il n'existe pas de gêne de la conscience morale, le mécanisme interne consistant à réguler, freiner, moduler son langage est absent chez une partie importante des adolescents. Il reste comme seul frein la contrainte **externe**, c'est-à-dire la perspective d'une sanction, en cas de non-respect de règles édictées.

8 La prise de possession du monde par la mise en place de photographies et de vidéos continuelles : photographies de soi par des selfies pour se rassurer à ses propres yeux sur son existence, photographies des autres pour assoir la jouissance de posséder leur image afin de mieux l'incorporer ou de la neutraliser avant de l'envoyer sur des réseaux sociaux pour mieux se rassurer ou mieux exorciser ses démons intérieurs en les attribuant aux autres.

3 la force des réseaux sociaux

Pour l'adolescent de la génération web2.0 exister, c'est en grande partie exister sur le réseau, le nombre de messages de plusieurs centaines par jour constituant une sorte de nourriture affective virtuelle exprimée sous forme de paroles ou de photographies. Dans cette perspective, la calomnie, telle que Bazile personnage du Barbier de Séville de Beaumarchais la décrit « *d'abord un bruit léger : telle bouche le recueille et piano piano vous le glisse à l'oreille adroitement. Le mal est fait il germe, il rampe, il chemine, et rinforzando il va le diable, puis tout à coup, on ne sait comment, vous voyez la calomnie se dresser, siffler, s'enfler grandir à vue d'œil, pour devenir un chorus général de haine et de proscription* ». Cette définition correspond en tout point au harcèlement ou au cyberlynchage dont sont victimes de façon régulière des adolescents collégiens mais aussi lycéens qui ont eu le malheur d'exprimer des aspects de l'adolescence mal supportés par d'autres et qui se voient du jour au lendemain, d'une heure à l'autre récipiendaires de centaines de textos de discrédit ou d'insultes dont certains ressortent avec de graves souffrances psychologiques, qui les blessent durablement. Des centaines de textos perfides et moqueurs et porteurs de propos de discrédit sur les imperfections physiques, les maladroites mentales, les ombres familiales, sur les comportements qualifiés de lubriques, ou de pathologiques, les menaces de bannissement d'exclusion du groupe des autres, le chantage, les tentatives d'influence, de manipulation, ont de façon certaine un effet destructeur sur les adolescents qui en sont les destinataires.

Ainsi, de *vitaux*, ces réseaux peuvent devenir fortement *toxiques* et porteurs d'une force redoutable dont les adolescents, comme des apprentis sorciers n'ont la plupart du temps pas conscience, en dépit des mises en garde faites par de nombreuses

associations de prévention des risques et de prise de distance telles que l'association « Génération Numérique » qui poursuit infatigablement ses préconisations aux élèves des très nombreux collèges et lycées.

Dans ces cas-là, et même quand ils expriment haut et fort leur besoin d'une vie secrète et autonome sur ces réseaux, c'est toujours vers leurs parents que les adolescents se tournent quand ils sont victimes de ce genre d'agressions qui, pour virtuelles qu'elles soient, ne constituent pas pour autant des blessures graves pour eux.

Bien qu'appartenant à un monde nouveau par certains points, ces adolescents de la génération web2.0, qui ont besoin de se sentir grandir, demeurent des adolescents pour lesquels la présence consistante de leurs parents est fondamentale.

3 CONSOLIDATION DE LA FONCTION PARENTALE

Pour l'immense majorité des adolescent de 2020, la consultation du net est **irremplaçable** tant dans les réseaux sociaux qui sont la forme contemporaine de la guerre des boutons et des liaisons secrètes que dans les jeux sur écran qui sont des formes d'expérimentation de soi comme l'étaient les tournois du moyen âge, elle n'est pas pour autant **suffisante** dans la mesure où pour tout adolescent, parler à un adulte, c'est se poser comme sujet de sa pensée naissante, c'est oser montrer les éléments de son identité en construction, c'est faire passer au banc d'essai du regard parental toutes ses pensées propres, même si elle sont d'abord excessives, si elles consistent en des essais identitaires voués tôt ou tard à un abandon intégral, c'est utiliser avec les parents, tantôt la voie de la confrontation tantôt celle de la confiance, tantôt celle de la provocation insolente ou du nihilisme intégral pour éprouver qu'en face de ses recherches incertaines subsiste la solidité de tous les repères et de toutes les références de son environnement, références morales, intellectuelles, sexuelles, humaines.

Même quand l'adolescent-e se pose en apprenti de la conquête du futur, dénué de tout doute en tentant de se démarquer de parents qu'il-elle caricature en les amalgamant complaisamment à des êtres à peine sortis du paléolithique.

Chaque fois qu'il-elle clame son besoin du net c'est aussi pour chercher des certitudes, des appuis et des validations, en confrontant les incertitudes de son père ou de sa mère aux références du Web dont il clame qu'elles sont plus fortes que l'étendue des connaissances de tous les parents et de tous les professeurs de tous les lycées de la ville réunis. Ceci veut simplement dire à son père ou à sa mère : **rassure moi davantage.**

Les parents de 2020 ont donc d'une part à assumer leur place de guide pendant plus d'un quart de siècle, et d'autre part intégrer ces modifications du cybermonde d'aujourd'hui. Il est fondamental qu'ils se disent qu'aucun de ces contextes nouveaux ne permet à leur enfant **d'accélérer son temps de maturation mentale ni de maturation affective**, ni de développer plus vite ses compétences de pensée et de discernement. Aucune de ces technologies ne leur confère un gramme supplémentaire de solidité psychique.

Comme il y a cinq cents ans, pour se construire, il faut à la fois qu'ils expérimentent seuls et qu'ils bénéficient de votre guidage.

À l'instar des « trois petits cochons », vos enfants reconstruisent plusieurs fois leur maison mentale, leurs relations affectives, amoureuses et leurs expérimentations en bâtissant des édifices d'abord en paille puis en bois puis en briques, sachant que c'est en grande partie grâce à vous qu'ils construiront cette solidité mentale « de briques » qui leur permettra de contenir le loup de leurs charges affectives et de leurs angoisses.

Le fait que vous soyez deux, chacun d'un sexe différent, facilite par ailleurs votre fonction parentale et ses effets sur la consolidation mentale de votre enfant ou de votre adolescent. Le fait que chacun des parents cautionne l'autre quelles que soient leurs tribulations amoureuses mutuelles, comme porteurs de missions de guidage en accord avec son sexe est rassurant et aidant pour l'enfant garçon ou fille puis l'adolescent.

Le fait que vous soyez à même de décoder leurs comportements aussi :

I Parents décodeurs des expressions de leur enfant :

L'adolescent exprime sous les yeux de son père de sa mère bienveillants, un ensemble de propos, de comportements, d'attitudes. L'objectif implicite pour elle pour lui/elle est d'expérimenter un ensemble de modalités de son statut nouveau. Il lui est difficile d'expérimenter cette gamme de façons de faire nouvelles, difficile à la fois de quitter l'enfance, de s'autoriser, et de se trouver peu à peu une expression **personnelle**. Il /elle doit d'abord discréditer son **propre monde d'avant** pour trouver mieux son nouveau monde. Il lui faut piétiner ce qu'il-elle a été et de ce fait, piétiner sans nuance ses parents avec maladresse, excès, exagération. L'adolescent est extrêmement loin de pouvoir décrire, exprimer son propre malaise. Il-elle va l'exprimer plus souvent par des dénîs, des proclamations abruptes et caricaturales de discrédit de son ancien monde et des déclarations de droits et de libertés, de refus d'aide sans pouvoir jamais pouvoir les demander. Quand l'adolescent semble rejeter son parent c'est son enfance qu'il-elle tente de rejeter pour grandir.

Voyez ce petit décodeur que je vous ai mis en annexe .

II Accepter d'éponger les charges émotionnelles de leur enfant

Accéder à la puberté, pour un grand garçon ou pour une fille, c'est devenir le siège d'une suite de transformations à grande échelle, qui commence par une croissance osseuse et musculaire, accompagnée d'une transformation de toutes les cellules du corps avec un rapport lipido-adipeux qui passe d'une teneur de 40% Lipidique/60% aqueux dans l'enfance, à 60% lipidique/40%aqueux après la puberté. Toutes les cellules du corps sont concernées, mais également l'ensemble de la régulation des neurotransmetteurs, la continuation et la démultiplication des aires cérébrales, de la substance blanche et de la substance grise, avec en particulier l'apparition d'états émotionnels d'une intensité démultipliée.

Siège d'émotions constantes, l'adolescent a besoin de réceptacles pour exprimer et absorber ces émotions, peur, colère, rage, joie, tristesse, désespoir, agacement, dégoût.

Les personnes les plus à même de servir de réceptacle à ces états émotionnels sans que leur expression n'entraîne des conséquences trop graves sont les parents, à condition que l'adolescent se sente fondamentalement sûr de leur bienveillance inconditionnelle. Et puisque il-elle en est fondamentalement sûr, il-elle peut exprimer sans retenue envers son parent la gamme des états émotionnels les plus intenses, en particulier, de rejet, de haine, de révolte et de rage. Ceci ne porte pas à conséquence, pour elle/lui puisqu'il est sûr de l'amour du parent.

La tâche de parents d'adolescent est donc de servir d'éponge aux états émotionnels de son enfant, en s'attachant non au contenu des propos associés à ces états émotionnels, mais simplement à la nécessité d'en absorber la trop grande intensité. L'adolescent ne s'y trompe pas, il-elle ne mémorise pas les propos vindicatifs, haineux, rageurs, définitifs, méprisants, blessants qu'il-elle a pu proférer. Pour elle, pour lui, le parent est un parent, c'est à dire une personne qui comprend tout et qui absorbe tout.

Dès que le parent met en avant sa fragilité ou le fait qu'il/elle a été blessé par les propos de son enfant, il ajoute de la difficulté à son enfant, et l'insécurise, dans la mesure où l'adolescent ne s' imagine jamais le pouvoir de déstabiliser ni les parents ni les profs qu'il perçoit comme des instances inébranlables, contre lesquelles il peut allègrement ruer, comme le bélier pour les entraînements de rugby. La fonction d'éponge permet de ce fait de contenir et relativiser les grandes crises « cathartiques » de l'adolescence où dans un déchainement de violence l'adolescent change de statut.

Les adolescents expriment toujours leurs difficultés de façon ostensibles devant les parents. Certains parents feignent de dire qu'ils n'avaient rien vu (comme dans le film « mon fils à moi » (Martial Fougeron 2007) ou « jeune et jolie » (Ozon 2013).

Etre parent c'est se situer de la façon suivante :

III Montrer à votre enfant que vous avez perçu les indices et les signes de sa souffrance, de son malaise, de ses tensions :

Les adolescents expriment toujours des signes, parfois ténus, le plus souvent ostensibles de leur malaise. Ils attribuent toujours aux parents la capacité de percevoir ces signes, y compris lorsqu'ils les accompagnent de démentis quand leurs parents leur expriment qu'ils les ont vus.

- Moindre appétence à communiquer sur le net avec les autres.
- Plus grande fréquence de l'irritabilité et de la mauvaise humeur.
- Plus longues périodes d'esquive des échanges de tous ordres.
- Plus fréquentes expressions d'un sentiment d'insatisfaction et de tristesse (Les ruptures sentimentales entraînent des périodes de tristesse mais ces dernières ne sont pas accompagnées des autres signes indiqués ici).
- Augmentation des critiques à l'encontre des parents étendue aux frères et sœurs.
- Augmentation des critiques à l'encontre des enseignants jusque-là investis positivement.
- Plus grande résistance à se rendre au collège ou au lycée. Expression de désir de vouloir arrêter ses études.
- Expression nette de refus de toute participation à des travaux de groupe avec d'autres élèves.

C'est au parent de dire : « *je vois bien que tu souffres. Si tu souffrais de la tête, de la grippe, du ventre, je me préoccuperais de te soigner. Aujourd'hui tu souffres de charges trop dures pour toi. Je ne sais encore si ce sont des relations avec tes camarades, tes liens sur le web, des coups portés par un cyber lynchage de la part des autres, mais je ne peux te laisser souffrir.*

Ma place de parent est de te protéger des souffrances que tu ressens, comme des coups que tu reçois, d'une part, et de tenter de réduire le pouvoir nocif de ceux qui te les donnent. Je n'ai nullement l'intention de m'infiltrer dans ta vie, je cherche à te donner des soins, car je te vois blessé-e.

Aucun parent ne laisse son enfant blessé sans soin, pas même un corbeau ni un blaireau. Cela n'a rien à voir avec tes insolences, tes bouderies et tes oppositions avec moi, cela a à voir avec le soin que je dois te porter, quelque grand ou grande que tu sois devenu(e).

Dans un premier temps, si le milieu scolaire est trop toxique pour toi, tu vas manquer quelques jours le lycée, comme si tu avais la grippe. Si c'est dans la famille que tu te sens trop tendu.e, nous allons aller voir un spécialiste pour que tu puisses exprimer ta difficulté et que nous tentions de la comprendre. Cette mise à distance permettra déjà de faire tomber l'intensité de l'agression, elle nous laissera par ailleurs le temps de mettre au point des stratégies de modification de nos attitudes. »

IV Repréciser à votre enfant ses compétences réelles d'autonomie :

Dire : *« tu as une autonomie d'adolescent-e de douze quinze ans, mais pas de vingt-cinq ni de trente-cinq ans. Tu expérimentes des rapports avec les autres, tu vas « à la cour » comme les nobles allaient à Versailles, c'est-à-dire au sein d'un univers à la fois passionnant et sans pitié. Tu fais peut être l'objet de pressions, d'actions malveillantes, concertées, de cyberlynchage, de mise à l'écart, de dérision, par des gens eux-mêmes en fragilité, inconscients du mal qu'ils te font, uniquement préoccupés de se soulager de leurs angoisses en trouvant une victime.*

Il n'en demeure pas moins que tu es un garçon ou une fille de 15 ans et certainement pas de 25 ou 30 ans. Tu as des capacités d'autonomie, entretenir ton cyclomoteur, prévoir tes devoirs à rendre 8 jours à l'avance, penser à remplir des formulaires, à renouveler ta carte de bus, aller faire faire et retirer dans les délais voulus des photographies d'identité, adapter tes vêtements à la température, mais même dans ces domaines, tu exprimes sous couvert que cela correspond à ton désir, des inadéquations énormes et des attitudes inadaptées qui indiquent que tu es encore très loin de maîtriser dans la réalité quotidienne et concrète des compétences d'autonomie ne serait-ce que de niveau 12 ans.

Cela n'a rien à voir avec une immixtion dans ta vie privée. Cela a à voir avec le fait que, parfois, des adolescents ont besoin d'en faire souffrir d'autres pour se sentir mieux. Cela n'est pas tolérable, pas plus que ne sont tolérables les sociétés qui désignent des boucs émissaires pour tenter d'échapper à leurs problèmes, comme les Roux, les Juifs, les Ouïgours, les Yézidis, les Rohingas ou les Kurdes. Toute la communauté doit se mobiliser. Le fait de dire « pas d'ingérence dans la vie privée » est un crime. Aujourd'hui, si tu es un Juif, un Yézidi, un Rohingya, au lycée ou sur les réseaux sociaux, je ne te laisserai pas lyncher. »

V Cherchez avec votre enfant des modifications concrètes dans ses rythmes de vie, et définir avec elle-lui des expérimentations contrôlées et limitées d'autonomie

Dire à son fils ou à sa fille *« tu vas sortir avec des adolescents pour une soirée, chez des parents que je connais. Tu vas te trouver en position de devoir te contrôler sous diverses formes de pression de la part d'autres adolescents aussi mal à l'aise que toi. Ce sont tes premiers pas dans ta vie personnelle, il faut te montrer respectueux des autres et faire en sorte de te faire respecter tout le temps même si tu as un furieux désir d'être aimé-e. On n'aime que les adolescents qui se respectent et se font respecter, les autres on les prend pour des domestiques. »*

Dessiner l'organigramme relationnel du réseau avec son enfant. Percevoir ceux celles sur lesquels il elle peut s'appuyer ceux qui paraissent moins sûrs et dont il lui faut se méfier.

Lui indiquer le dilemme suivant : entre la curiosité de voir les propos blessants adressés à lui-elle ou à d'autres et leurs auteurs éventuels et la nécessité de se protéger en adoptant une attitude de contrôle à l'égard du cybermonde.

VII Rassurer votre enfant par un positionnement clair sur son chemin vers la maturation sexuelle

Rassurer sa fille adolescente, c'est lui dire souvent qu'elle est respectable, qu'elle n'est pas un objet sexuel emporté par ses pulsions, qu'elle n'est pas une chatte transie en attente d'être saillie par un matou, qu'elle est en mesure de faire attendre un garçon, en particulier si elle l'aime. Restreindre le temps de rencontre des adolescents garçons-filles et mettre des obstacles à leurs rencontres est une façon de leur permettre de vivre des moments vertigineusement intenses, de réintégrer l'imaginaire dans la réalité et de transcender leurs sentiments mutuels.

Rassurer un garçon, c'est lui dire qu'il n'est pas temps pour lui d'avoir une « copine » une petite amie « (les adolescents de parents en difficulté ont toujours une petite amie, les autres, non), comme avoir une tablette ou avoir fifa 19. Le laisser être amoureux d'une personne que vous ne devez ni voir ni recevoir chez vous à votre table encore moins dans le lit de votre enfant. Rassurer son fils adolescent c'est lui dire qu'il a le temps de concrétiser ses émois sentimentaux, qu'il en est à l'âge de l'appropriation des rapports avec les filles, que son imaginaire, sa vie sentimentale et sa vie mentale sont plus important que ses concrétisations pulsionnelles, que ce n'est pas parce qu'il ne se comporte ni en kangourou ni en lapin, qu'il n'est pas viril.

Cette consistance parentale permet à l'adolescent d'exister comme sujet de ses actes, de ses stratégies d'élaboration de plans secrets pour se rencontrer une minute, lui permet aussi de vivre de façon intense et contenue et structurée par l'imaginaire l'ensemble de ses états affectifs.

En donnant à vos enfants des obstacles à affronter vous augmentez leur conscience de leurs ressources : même à l'âge de la génération web2.0, mettre un ascenseur pour monter au sommet du Mont Blanc le rend certes accessible aux personnes à mobilité réduite, mais ce qui donne à un adolescent le sentiment d'exister hors d'une position dépressive, c'est la difficulté de

l'ascension et non l'ascenseur fourni par les parents. Accompagner un adolescent dans son chemin de subjectivité et de prise en main de son énergie c'est reconnaître ses forces infinies et lui mettre des obstacles de façon bienveillante, non les lui retirer.

VIII Indiquer à votre enfant que vous êtes prêts à assurer la position de tandem en disant à son enfant : « *tu as du mal à te tenir aux engagements que tu as pris devant moi, mais sois sûr-e que je serai là pour te servir de prothèse en te remettant sans cesse en face des tâches que tu auras tendance à esquiver ; j'inclue tes hérissements oppositionnels dans le kit de l'adolescence. Je limite des temps d'écran parce que tu n'es pas en capacité de le faire seul, non pour te nuire mais pour servir de tandem au soin encore défaillant que tu prends de toi-même.* » Parent **mettant la pression** qui n'est nullement surpression ni surtout pas dépression c'est ce qui permet **le mieux** à l'adolescent de s'insurger, de se mobiliser, de grandir.

IX Vous montrer indulgent avec les erreurs commises par votre adolescent :

Le cerveau adolescent est fait de telle façon que les adolescents ne se souviennent pas de leurs erreurs, et ont tendance à les reproduire. Leur pensée est analytique, sans capacité de synthèse ni de distance. Il est normal qu'ils commettent des erreurs : erreurs de choix de camarades, d'amis, erreurs de choix d'activités, erreurs de décisions comportementales. Ils ne commettent pas ces erreurs par sottise mais du fait de leur nature adolescence.

Leur revendication de leur rapport aux écrans, leur façon d'exprimer qu'ils en ont un besoin vital qu'Instagram, Mytexte, Discord, TikTok et Snapchat font partie de leur vie, que les en extraire c'est les tuer constituent une boursouffure temporaire de l'adolescence qu'ils expriment **devant vous** sachant que vous les ramèneriez à des proportions plus mesurées, en dépit de leur opposition emphatisée.

CONCLUSION

En dépit de l'expression normale d'accès à l'indépendance de chaque adolescent, de sa revendication à une vie privée imperméable aux regards parentaux et en partie exprimée sur les réseaux sociaux, le fait de savoir que ses parents sont un recours pour elle/lui est fondamental.

Pour tout adolescent, les parents sont des piliers sur lesquels sa personnalité se construit, même s'ils font souvent office de punching-balls contre lesquels il-elle s'aguerrit et qu'il/elle ne souhaite surtout pas voir vaciller.

Il est possible que certaines de vos interventions s'avèrent inadéquates, inappropriées, que vos inquiétudes quant à leur fascination par le web leur paraissent déraisonnables et décalées. D'une part ils ne se retiendront pas de vous en faire la remarque, d'autre part, et en même temps, ils se sentiront rassurés par votre fonction de régulateurs de leurs dérives.

C'est **devant vous** qu'indirectement ou de façon détournée ils viendront exprimer leur souffrance et leur demande d'aide.

Il est toujours fondamental qu'ils ou elles aient vu, entendu, que vous vous préoccupez d'eux, que vous étiez prêts-prêtes, à leur apporter les appuis dont ils avaient besoin - à commencer par la position de limites à leurs débordements -, que vous vous montriez à l'écoute, même au terme de **journées qu'ils auront passées à faire sous vos yeux l'odieux ou l'odieuse** en répétant qu'ils n'avaient nul besoin de vous.

Les adolescents relativisent et oublient intégralement les positions ou les propos oppositionnels qu'ils ont exprimés contre vous, y compris ceux qu'ils ont écrits dans des textos à leurs camarades, parce que la toile leur a servi à donner forme à des états affectifs extrêmes, transitoires, « sortis tout seul » et sans davantage de durée que des bulles de savon, quelque grosses qu'elle soient.

Ils auront exprimé des états affectifs volatiles, des besoins irrépressibles d'activités sur les réseaux, ils se seront précipités dans des heures de fascination par les écrans qui, au fil des années et pour la plupart d'entre eux **passeront** en très grande partie, tandis que pour leur vie entière, demeurera toujours pour eux, la figure éternellement tutélaire de leurs parents, et de la façon dont vous aurez été inlassablement présents pour les guider en dépit des années durant lesquelles ils auront répété devant vous des attitudes de Gaston La gaffe au ramollissement exaspérant dont ils seraient les premiers à rire dix ans plus tard s'ils ne les avaient pas, entre temps, complètement oubliées, comme vous avez sans doute vous-même oublié à quel point vous avez pu être longtemps des adolescents ou des adolescentes pétris de certitudes agaçantes et de ressentis imaginaires et boursoufflés. N'oubliez pas de vous en souvenir.