

L'adolescent à la quête de son rêve *Une initiation d'aujourd'hui*

«J'ai appris à sentir mon corps, à le faire parler et à lui donner son importance. Je me suis autorisée à vivre mes sentiments, mes émotions. J'ai appris à vivre avec au quotidien. Le seul but c'est d'être qui on est. Le chemin est long. Il est infini... » Tina, 16 ans

Certains adolescents d'aujourd'hui se lancent des défis dangereux, pratiquent des sports extrêmes, se tatouent, se percent, se cisailent, ils brûlent, détruisent... Sans doute sont-ils dans une recherche d'épreuve initiatique. Mais comment apaiser cette soif dans un monde qui leur propose une vie de travailleur et de consommateur, sans beauté et sans mystère ?

L'initiation semble répondre à leurs besoins, eux qui manquent cruellement de maîtres, d'enseignants, d'adultes conscients de cette nécessité, capables et volontaires, non seulement pour les jeunes mais pour le monde d'aujourd'hui et celui de demain dont ils auront la charge. Car c'est un enjeu collectif. La société actuelle ne propose plus de véritables rites de passage, ni même de réels apprentissages pour les adolescents. Seules de rares tentatives, isolées mais précieuses, créent de vraies initiations respectueuses. Les contextes les plus adéquats pour assumer cette mission semblent pédagogiques et/ou thérapeutiques, et portés par une ouverture critique du social et du politique.

Avec un collègue, Manu Friedli, nous nous sommes lancés dans l'aventure et nous organisons, créons et animons des séminaires « spécial jeunes » depuis 2007. C'est essentiellement cette expérience, dans un contexte de thérapie transpersonnelle, thérapie intégrative par excellence, qui nourrit mon propos : une initiation d'aujourd'hui, sa richesse et les questions qu'elle soulève. Les illustrations cliniques ou témoignages proposés dans le texte sont inspirés par des filles et des garçons qui ont vécu un ou plusieurs de ces séminaires.

Le thème de l'initiation semble de plus l'évidence pour aborder l'adolescence dans cet ouvrage. Car l'initiation traditionnelle ne fait pas de distinction entre les différents niveaux d'existence : l'être humain est un tout qui appartient à la communauté reliée à la terre et au ciel. Et nous verrons comment, dans ce travail avec les jeunes, les dimensions psychologiques et spirituelles sont inévitablement présentes et considérées.

Je souhaite que cette réflexion contribue à encourager de nombreux thérapeutes et adultes à s'engager avec les adolescents et les jeunes, à considérer l'importance capitale de ce passage de l'adolescence et la nécessité d'ouvrir le champ de la thérapie à une vision plus complète de l'être humain.

Les enjeux de l'adolescence

La transformation

L'adolescent est confronté à la nécessité de transformation. Pour la psychologie, il doit devenir un adulte, c'est-à-dire un être capable d'autonomie, d'amour et de sexualité. Etre adulte, c'est vivre sans crainte de se montrer puéril et sans honte de s'avouer dépendant (Nasio, 2004). Au regard des spiritualités, le jeune est un être en chemin qui développe ses capacités d'amour, de gratitude, de détachement et de discernement, il est appelé à devenir un être complet, en lien avec lui-même et avec l'infini.

« Mais ça bouge trop chez moi, trop vite et trop fort. Une énergie de mouvement que je subis vraiment fort. Un état qui m'épuise et me rend triste. Je ne sais pas rester proche de moi, la moindre chose m'en éloigne et me rend malheureuse. » Jehanne, 17 ans

Ce passage [de l'adolescence] représente aussi, par rapport à l'enfance, une seconde chance de dénouer les conflits internes. Cela ne signifie pas que si l'on échoue, toute perspective d'avenir est annulée, mais les enjeux se font plus aigus et, au cours de la vie, on retrouvera peu de périodes offrant autant de possibilités de bifurcation (Rufo, 2007).

L'ouverture

La question de l'articulation entre psychothérapies et spiritualités est particulièrement sensible dans l'accompagnement des adolescents. Car, comme à chaque étape de vie, à chaque transformation, il y a une hésitation dans la forme, de la confusion, de l'indifférencié, qui peut déboucher sur d'autres dimensions d'être. Une brèche s'ouvre. La forme incarnée physique et psychologique est mise à mal, c'est une autre existence qui est potentiellement au premier plan. L'instant présent devient la seule réalité. Emerge à l'adolescence une véritable soif d'être, une possible ouverture vers la transcendance.

« Le quotidien m'est difficile, je m'attelle à plus grand que ce que je peux créer et je me fatigue. J'ai besoin de repos, de me laisser aller longtemps dans un lieu où je n'ai rien à faire pour l'autre, juste à être moi. Un lieu en nature, avec un feu pour avoir chaud, un lieu où les gens n'ont pas peur comme moi, un lieu où d'autres vivent comme j'imagine la vie que j'aimerais, dans la sincérité, la bienveillance et l'humanité toute crue. » Louise, 17 ans

On considère en général le travail spirituel comme la deuxième étape de l'évolution humaine devant faire suite au développement psychologique. Effectivement une spiritualité incarnée nécessite une construction psychique suffisamment solide pour qu'elle se laisse traverser, habiter, par une dimension transcendante. Ainsi Richard Moss (1997) cite le premier miracle, la construction de l'identité séparée, unique, et le deuxième miracle, l'ouverture à l'éternité dans l'instant présent. Cependant dans la réalité humaine, le moi et la nature divine semblent également se déployer dans un même mouvement

d'évolution, comme une spirale. Il y a un déploiement plutôt horizontal avec une succession d'étapes, d'un état indifférencié vers une conscience de plus en plus développée, et un déploiement vertical qui peut apparaître de manière surprenante avec des ouvertures de conscience soudaines. Ainsi en est-il pour certains jeunes.

« J'ai retrouvé goût à la vie, comme elle est, là, pour moi en ce moment. J'ai ressenti le bonheur d'être à l'intérieur de moi, pour de vrai, sans effort, juste laisser la vie circuler en moi et me donner ce qu'il y a à portée de main. Cet état je l'ai en moi, et qui me fait me sentir en lien avec tout ce que j'ai dedans et tout ce que je côtoie dehors. » Priscille, 15 ans

Les risques

Et dans un même temps, avec le flottement identitaire de l'adolescent, apparaît le risque de se perdre, lié à la disparition des repères, au contexte familial et social, au manque de maturité psychologique, à l'absence cruelle d'initiation. Si un projet, une passion ou une communauté ne donne pas sens à cette période, l'immense réserve d'énergie et de créativité du jeune est en péril.

Les différents risques pour l'adolescent concernent essentiellement : les dépendances, le retrait social ou affectif et la soumission à un statut de dépendance infantile, comme les jeunes suradaptés, brillants mais qui ont renoncé à leur élan vital. Certains jeunes cumulent bien sûr plusieurs de ces difficultés. D'autres remettent en cause une société où le travail, la reproduction, et la recherche d'un bonheur consumériste semblent les seules propositions. Dans une belle critique du monde, ils peuvent cependant être dans une sorte d'échappatoire écologique, politique ou spirituelle, incapables de trouver le contact avec eux-mêmes et de s'engager dans les relations. De nombreux jeunes sont en errance, de squats en festivals, de gares en lieux d'accueil (Chobeaux, 2011).

Ainsi Ivan, 19 ans, musicien, jongleur, nomade, qui vit dans sa très vieille voiture, avec de grandes et belles idées mais qui ne peut pas se poser ; il n'a aucun contact avec lui-même, ni de véritables relations avec d'autres.

Dans un groupe, nous ne pouvons accepter que peu de jeunes très coupés d'eux-mêmes, et nous en refusons certains, qui sont en trop grande souffrance pour vivre un tel séminaire. La réponse de l'initiation – avec ce regard qui inclut la spiritualité – est certainement toujours aussi adéquate, mais exige des contextes plus soutenant encore : des centres d'accueil, un accompagnement psychologique et relationnel très régulier...

De manière générale, les adolescents d'aujourd'hui ont du mal à se projeter dans le futur et à trouver leur propre désir dans la société et avec l'avenir qu'elle semble leur promettre. Il y a donc, dans leurs difficultés, la question sociale mais aussi des questions personnelles : de nombreux garçons et filles sortent de l'enfance déjà exilés d'eux-mêmes.

Les trois dimensions du passage

L'initiation traditionnelle est un rite de passage qui est vécu à différents niveaux : certains plus identitaires offrent un nouveau statut, d'autres plus sociaux favorisent une insertion dans le collectif et une reconnaissance de la communauté, et d'autres plus spirituels, permettent d'accéder à des états de conscience différents. L'initiation est un seuil de transformation, une métamorphose permettant à l'homme de cheminer vers lui-même : elle l'implique dans son entier. La réalité ordinaire cache ou protège des réalités plus profondes et l'initiation invite l'être humain à vraiment pénétrer dans la vie et jusqu'à son propre cœur.

Pour nos adolescents d'aujourd'hui, on peut distinguer trois grands thèmes d'initiation : l'identité, le lien et le sens. Ils sont interdépendants et tous ancrés à la fois dans la réalité ordinaire, qui inclut le psychologique, et dans des réalités non ordinaires ou transpersonnelles, spirituelles. Il est toujours délicat de parler de ces dernières parce qu'elles se goûtent plus qu'elles ne se disent : comment rendre compte de la saveur d'un fruit ou de l'odeur d'une fleur ?

Qui suis-je ?

L'identité

« Ce stage ? Un voyage au bout de moi-même qui m'a permis de ne pas oublier qui je suis, ce que j'essayais de faire avant. » Vincent, 15 ans

Se reconnaître unique et différent passe par l'expérience de soi, dans son corps, dans ses sensations. La forme corporelle étant la plus matérielle, c'est la base. Et le corps est une grande affaire pour l'adolescent qui doit faire face à de nouvelles sensations et formes. Il doit changer d'image de lui-même, trouver un nouvel équilibre dans l'espace et apprendre à habiter ce corps dans un monde où la plupart des êtres humains sont dans leur tête. Or devenir autonome ou complet c'est trouver son centre et son axe : un homme ou une femme solides vivent un corps fort, ils respirent entre le ciel et la terre, ils peuvent trouver là leur sécurité.

« C'est sans doute à partir de ce stage que je suis venu dans mon corps pour m'y installer de façon matériellement définitive. J'ai accepté ce corps comme le mien, comme étant celui dont je vais être l'hôte mon existence durant. J'en ai fermement empoigné les rênes, j'ai pris un appui solide, pieds aux étriers et en moi, et j'ai parlé : je mène ma vie. » Jim, 17 ans

Dans les groupes, nous accompagnons les adolescents à développer leurs sens, à ressentir, à faire confiance à ce ressenti et à pouvoir l'exprimer. Nous soutenons l'apprentissage du centrage, de l'équilibre dans le corps : dans l'immobilité, avec des temps de pause, de relaxation, méditation, et dans le mouvement, avec danses, exercices énergétiques et jeux divers. Nous marchons dans la nature en silence pour nous ouvrir à l'air, aux arbres, aux ruisseaux...

***Martin, 18 ans**, est un garçon timide. Il est très hésitant sur son avenir, très mal à l'aise avec les filles, même s'il tombe souvent amoureux. Il semble très rêveur, dans les nuages.*

« Puis j'ai dansé... vraiment. Et ça m'a fait un bien fou. C'est quelque chose que j'ai en général beaucoup de peine à faire en public, et même seul maintenant que j'y pense. Le regard des autres me bloque car il accapare mon mental, et à défaut d'autres, mon regard à moi suffit à m'inhiber. A vrai dire je n'ai jamais perçu de mépris dans le regard des autres quand je danse, c'est moi qui imagine tout. Quoi qu'il en soit j'ai maintenant envie de dépasser ma timidité et cette expérience m'a poussé dans la bonne direction. Je trouve aussi que les occasions de vraiment m'accorder avec mon corps me manquent beaucoup, du coup ça a été une aubaine. »

A partir de cette rencontre avec lui-même dans son corps, l'adolescent est encouragé à s'exprimer, à trouver sa propre parole, en disant *je*, à faire des choix, à demander, à refuser. L'adolescent va se (re)connaître, se nommer. Il prend peu à peu la responsabilité de ce qu'il sent ou pas, de ce qu'il fait ou pas, dit ou pas. Ainsi chaque parole dans le groupe débute par : « Moi, X, je ... » et se termine par « J'ai parlé ! », le groupe jusque-là en silence, répondant « Oh ! » et manifestant ainsi son écoute et son soutien. Nous utilisons aussi régulièrement un bâton de parole.

Dans son corps neuf, l'adolescent est assailli par de nouveaux émois et émotions et il peut être envahi par des émotions anciennes non intégrées. Ce qui a été plus ou moins accepté, compensé, est réinterrogé.

L'adolescent en crise oscille entre angoisse, révolte et tristesse, selon son caractère et les circonstances. Dans les groupes, grâce aux exercices ou mises en situations, les jeunes apprennent à reconnaître l'émotion dans le corps, à lui faire de la place comme expression du vivant en lui, à l'exprimer, l'explorer, l'accepter.

Cependant l'émotion peut être une impasse s'il y a un attachement, une dépendance à l'émotion. L'adolescent, comme l'adulte, peut s'identifier à un type d'émotion et y rester accroché, tel le romantique qui se complait dans sa nostalgie ou sa tristesse. Il y a un temps pour accueillir les émotions, et il y a un temps où elles doivent être relativisées.

*Non-voyante de naissance, abandonnée puis adoptée, **Lisa, 19 ans**, découvre sa colère contre la vie, contre son injustice. Cette colère est acceptée, entendue, reconnue, à plusieurs reprises ; puis Lisa a été accompagnée pour découvrir combien cette colère la coupe des autres et d'elle-même, elle apprend à la considérer, à l'exprimer parfois - de manière respectueuse pour elle et pour les autres -, et aussi à la mettre à distance.*

Cette prise de distance psychologique accompagne également sur le chemin de détachement des voies spirituelles : reconnaître sans juger, laisser circuler sans fixer, aller avec ce qui est sans s'identifier.

La question du corps et de l'émotion évoque l'incarnation, une des visions spirituelles essentielles : nous sommes des êtres spirituels et nous avons à incarner cet Esprit dans nos corps de chair et nos vies quotidiennes. Le corps

devient un lieu de conscience et d'ouverture, qui chante ou pleure le vivant de l'humain sous toutes ses facettes, un corps qui est, un corps qui peut devenir l'expérience même du mystère : sentir, méditer, prier, depuis le corps. La base de notre chemin de conscience, psychologique et spirituel, est dans le corps : retrouver l'amour, la force et la sagesse de notre corps.

L'adolescent peut être identifié à son téléphone mobile ou son jean, ce qui reflète sa difficulté dans la recherche d'identité, et à la fois subtilement ouvert à différents niveaux de réalité, ouverture encore empreinte de l'innocence de l'enfant. L'appropriation de son corps et de ses émotions le rapproche de son sentiment d'existence. Il apprend peu à peu qui il est, et qui il veut devenir. Ce processus de connaissance et d'acceptation de soi est un des aspects les plus importants dans les groupes d'adolescents, nourrissant leur construction psychique comme leur chemin d'ouverture et d'acceptation.

Pour quoi ?

Le sens

Il est temps pour l'adolescent de s'approprier les apprentissages de sa vie d'enfant et de quitter certains modèles reçus de sa famille. C'est le moment pour lui de s'interroger sur le sens de sa vie et de s'engager dans le monde en son propre nom. Il a été nourri des idées et croyances de ses parents, ou de leurs substituts, puis il s'intéresse à celles de ses professeurs ou de ses « idoles » et peu à peu il s'autorise à penser par lui-même, il cherche du sens à sa souffrance, à sa vie et de nombreuses questions se posent à lui qui sondent ses désirs et ses peurs.

Dans nos groupes, le contact avec la nature, la vie collective, tous les partages et expériences élargissent la vie intérieure, enrichissent les contacts avec soi et offrent un cadre neuf pour un nouveau regard. L'adolescent peut ordonner et construire davantage son histoire, celle sur laquelle il va s'appuyer aujourd'hui. Là se retrouve l'importance du langage et des partages, l'adolescent est toujours accompagné pour parler en son nom, sans parler « sur » ou « pour » un autre.

En même temps, l'adolescent perd des croyances : il vit des expériences et des relations tellement nouvelles...

Ainsi Noël, 15 ans, jeune délinquant, qui vient en séminaire « obligé » au départ, il risque la prison. Il va changer son regard sur les adultes, plus solides qu'il n'imaginait, les contraintes qui peuvent avoir une utilité, les filles qui ne le rejettent pas toutes, et peu à peu, se sentant vu, aimé, commencera à se reconnaître des qualités.

Les questions de sens sont les grandes questions humaines auxquelles répondent les spiritualités. Et l'adolescent montre la plupart du temps, une authenticité et une exigence très touchantes car, comme le souligne Dolto (1988), avant les compromissions de la vie commune avec les autres, qu'il sera obligé de faire pour survivre et pour réaliser sa sexualité, l'adolescent est porteur de vérité.

« Après une aventure comme celle-ci les mots sont difficiles à trouver... Avant de venir j'ai beaucoup réfléchi jusqu'à en avoir mal à la tête; et puis quand je suis rentrée chez moi, j'étais tellement dans mon corps... Ce stage m'a permis d'affronter mes craintes, mes doutes. J'ai réussi à me dévoiler à moi-même grâce à l'encadrement solide et tellement doux ... Ma quête reste la même: "Qui suis-je? Où vais-je?" Les autres sont là, mais je suis seule avec mon corps. Je suis moi. » **Mia, 17 ans**

Pour beaucoup de jeunes, c'est l'attention et l'authenticité, qui leur apparaissent comme valeurs essentielles de ces groupes et qu'ils veulent alors vivre dans leurs vies.

Qu'est-ce qu'aimer ?

Le lien

« Je sais maintenant qu'il y a au moins un endroit au monde où je suis écouté et accepté comme je suis. » **Léon, 15 ans**

L'être humain fait l'expérience de lui-même dans le corps et il se construit psychologiquement dans la relation et les liens.

L'adolescence, c'est l'époque des bandes, des groupes, des amitiés vécues comme éternelles et souvent des premières amours. L'amitié est primordiale pour l'adolescent car c'est elle qui lui rend la vie vivable. Et dans les séminaires, la question des relations est centrale. Chacun est libre dans les limites du respect et du cadre : jeunes et adultes se sont engagés au départ à respecter les règles de confidentialité, de non passage à l'acte sexuel et violent, d'abstinence d'alcool et de drogues. L'espace s'ouvre alors pour reconnaître et accepter les différences et les ressemblances, pour apprendre à communiquer. Et les conflits éventuels sont une opportunité d'initiation à l'écoute et l'expression, au respect de soi et de l'autre.

Rémy 16 ans n'allait plus au lycée depuis quelques jours, il ne voulait plus y aller du tout. Au lendemain du stage, il décida d'y retourner et au début d'un cours, il a demandé la parole, s'est levé et devant tous ses camarades et leur professeur, il a dit combien il trouvait difficile le lycée, et la façon dont les élèves étaient traités, et combien il aimerait d'autres relations entre les élèves, plus chaleureuses, plus amicales. Non seulement il fut écouté attentivement et applaudi par le professeur et les élèves, mais nombreux de ses camarades vinrent ensuite lui dire combien ils étaient soulagés que tout cela soit dit.

Nous prenons en général du temps pour un partage en deux groupes : les filles avec les thérapeutes femmes d'un côté et les garçons avec les thérapeutes hommes de l'autre, pour se reconnaître femme, ou homme, avec les autres femmes, ou hommes, et se confier sans le regard et l'oreille de l'autre sexe... Nous vivons ensuite des retrouvailles cadrées et attentives entre femmes et hommes.

L'adolescence propose aussi la rencontre de l'amour et de la sexualité génitale, qui hésite souvent un temps entre homosexualité et hétérosexualité. Le thème

de la sexualité est amené régulièrement par les plus courageux ou les plus blessés à ce niveau-là. Les langues se délient et les doutes, hontes, abus, s'expriment. L'attention s'affine, les douleurs se relativisent. Les esprits et les cœurs s'ouvrent et les jeunes font preuve d'une subtilité extraordinaire. La générosité s'installe d'emblée dans les groupes, soutenue par la clarté des règles et l'équipe bienveillante.

Pour l'adolescent, le collectif prend une importance considérable : il devient un refuge et un substitut de la confiance en soi. Le groupe de pairs, sert de nouveau contenant, de nouveau repère – et repaire - au jeune. Avant de pouvoir se regarder lui-même, le jeune se regarde dans les autres, dans le miroir des autres. Se différenciant de sa famille d'origine, il se crée une autre famille. La loyauté et une forme d'intimité peuvent se développer là. C'est l'apprentissage de la communauté. Nous observons que la plupart des jeunes de nos séminaires restent en lien, se soutiennent ensuite dans leur vie quotidienne, et deviennent amis sur des valeurs différentes de celles sur lesquelles ils vivaient jusqu'alors.

Mona, 16 ans, qui appelle un lendemain de séminaire depuis le lycée, elle est en larmes. « Tout le monde se juge ici, et moi aussi je jugeais, je ne m'en apercevais pas, je ne veux plus juger et être jugée comme ça. »

Dans l'ouverture à l'inconnu qu'exige la période adolescente, le cœur s'ouvre aussi au besoin de communion et de compassion. De nombreux jeunes découvrent simultanément la souffrance du monde et l'indifférence des nantis avec stupéfaction et révolte. Ils rêvent de s'engager ou s'engagent vraiment pour un monde meilleur, dans des associations caritatives, des actions militantes... L'adolescent est la plupart du temps touché par les questions d'écologie : il quitte sa famille mais se sent appartenir à la planète terre et à l'humanité.

Le lien et la relation sont au centre du vivant. Travailler sur la relation revient à approfondir le vivant en soi et autour de soi. Accompagner les jeunes sur ce chemin est une question autant spirituelle que psychologique, car n'est-ce pas le chemin spirituel par excellence que celui qui fait passer de la peur à l'amour ?

« J'ai enfin de l'énergie qui circule librement. Parfois la flamme frissonne et donc tout mon corps ; ce n'est ni désagréable ni agréable mais vivant. Je suis à la recherche d'une danse d'algue dans la mer, la danse de la vie. » Marie, 19 ans

Rituels et ivresse

La question des limites fait le cœur de notre vie humaine. En se jetant contre le monde, en se lacérant ou en se brûlant la peau, il (l'individu) cherche à s'assurer de soi, il éprouve son existence, sa valeur personnelle. Il cherche la limite lui permettant de vivre. (Lebreton, 2003) Un contenant avec ses limites permet d'exister, de grandir : sans matrice, sans peau, sans contexte contenant, pas d'existence !

C'est donc un contenant que nous installons pour les jeunes : matériel, dans un lieu de nature, thérapeutique avec les règles du cadre déjà nommé, relationnel avec une intention d'accueil, de non jugement, de cohérence. Ce contenant est le creuset de l'initiation.

Flavien, 16 ans : « Moi ce que j'aime ici, c'est que c'est le seul endroit que je connaisse où on sait clairement ce qui est interdit et ce qui est autorisé. Tout le monde s'engage. Et on nous fait confiance, alors j'ai confiance. »

Mourir et renaître

Toute mutation est un processus de mort et de renaissance. L'adolescent a besoin de mourir à son enfance. L'attrait pour la mort de certains jeunes, leurs tentatives pour mourir parlent peut-être de cette étape...

« Inspiration. Revenue de loin, trop longtemps perdue. Elle a suivi l'expiration, petite échappée, voyage au fond de moi. Grande aventure d'un petit corps. Au-delà de la mort. Puis retour à l'inspiration, l'oubli des visages, des gens, des morts. Rempli à nouveau, d'amour, d'amitié, de moi. Nouveau corps. Nouveau visage, le même, le mien, toujours moi. Ne pas oublier qui je suis, qui j'étais, qui je serai. Réponse fugace, entrevue. ...Moi.... » **Valérian, 16 ans**

Le goût de mourir est le besoin de naître à nouveau (Lebrun, 1998). Dans les rites traditionnels, l'enfant doit mourir et renaître en tant qu'adulte, en tant qu'initié. Après la naissance de chair, il doit naître à la dimension mystérieuse de la vie.

L'adolescence d'aujourd'hui est une longue période de vie et on ne passe pas de l'enfance à l'âge adulte en quelques jours. Il faut du temps. Pour quitter l'enfance, on doit y revenir sans cesse, et sans cesse on doit la revivre (Nasio, 2004). Les adolescents ont donc besoin d'être accompagnés dans une succession d'étapes de transformation. Or il ne subsiste socialement que des sortes de rites de passage (permis de conduire, bizutage...) qui ont leur importance, mais sont peu habités et sans transcendance. C'est la traversée des épreuves, la confrontation avec l'inconnu et la solitude qui forgent la transformation et permettent à l'adolescent de trouver une nouvelle dimension du goût de vivre.

Aujourd'hui, en réponse aux besoins des jeunes, la plupart des propositions de nos séminaires sont ritualisées, c'est-à-dire formalisées. Un rituel aussi est un contenant, un cadre avec des limites claires : actes, gestes ou paroles. En premier lieu, il structure le temps, l'espace, et offre ainsi une possibilité de gestion de l'angoisse et de construction interne. Un rituel d'entrée dans la pièce de travail débute le stage et crée un espace symbolique à respecter. Après les mots d'accueil, les règles de fonctionnement du groupe sont posées de manière très claire. Tous les temps de parole sont très cadrés aussi, comme nous l'avons déjà vu.

D'autres temps très structurés sont proposés à plusieurs reprises, jusqu'au rituel principal, que nous créons à partir des thèmes qui émergent du groupe lui-même, et qui confronte le jeune à sa peur et son courage : sauter dans le

vide, se laver le visage dans l'eau glacée de la fontaine, marcher pieds nus dans la neige et faire sa trace, ... Il s'agit de provoquer des chocs initiatiques, des épreuves pour naître à une nouvelle dimension de soi (Souzenelle, 2012). C'est une autre fonction du rituel : le dépassement de soi. Tous ces gestes, mots, paysages, tous ces partages, nourrissent la qualité d'attention et la dimension symbolique, le rituel devient un creuset pour donner un surcroît d'être et ouvrir au mystère.

Le groupe est un autre contenant, il écoute, il soutient, il est témoin, il accueille chacun au retour de l'épreuve. L'adolescent appartient alors à une communauté avec ses lois. C'est la troisième fonction du rituel : l'intégration de l'individu à la communauté.

Rencontrer le dragon

Les jeunes cherchent l'ivresse. S'ils peuvent vivre des expériences vraies, intenses, ils pourront trouver un nouveau lien avec eux-mêmes et entrer en lumière dans la vie. C'est pour répondre à leur désir profond de vérité que nous leur proposons une exploration intérieure : une expérience de Respiration Holotropique. Cette technique, initiée par S. et C. Grof (2002) convoque le corps comme support et comme maître. La séance dure trois heures environ et se fait en duo (Chaque personne qui « voyage » est accompagnée par une autre). La relaxation, puis une amplification et accélération du souffle, déconnectent en partie le cortex pour solliciter davantage les cerveaux limbique et reptilien. S'ouvrent des expériences de tous ordres : énergétique, émotionnel, biographique, périnatal, et transpersonnel... Ici pas de césure entre psychologique et spirituel, corps et psyché : chacun, immergé dans un état élargi de conscience, découvre de l'insu, de l'inconscient, de l'invisible et sans doute passe une porte. L'expérience d'accompagnement est tout aussi riche : devenir gardien d'une plongée dans les profondeurs, observer les traversées mystérieuses des différents participants, partager cette aventure dans un groupe de pairs. Le cœur s'ouvre, des liens subtils se tissent, l'esprit se détend et se déploie.

***Benoît, 16 ans**, enfant abandonné à l'âge d'un an et adopté plus tard, a une intention : il voudrait voir sa mère biologique. Dans son expérience, une image floue mais très réelle lui apparaît furtivement : sa mère de dos qui s'éloigne après l'avoir laissé à l'orphelinat. C'est une joie infinie pour Benoît : sa mère a vraiment existé, il l'a entrevue... Cette image le nourrit profondément ... Lui qui était dans le groupe assez en retrait, ou en contestation, s'ouvre, il s'exprime, il sourit. C'est une étape sur son chemin.*

L'ouverture peut être provoquée par l'expérience proposée - Respiration Holotropique ou autre forme de transe -, ou spontanée - dans les autres rituels, dans les partages, dans la nature... -

Quand un être humain peut se rencontrer dans sa profondeur, en particulier la plus obscure, c'est une complétude qu'il trouve, c'est la lumière qui éclate ! C'est de l'ordre du mystère mais c'est cela aussi l'initiation : entrer dans des dimensions plus vastes qui incluent et transcendent la vie ordinaire.

Louis, 18 ans, vit dans son expérience une identification à une sorte de dragon. « *Ensuite, mon expérience a été très riche. D'abord, j'étais dragon et j'ai pu savourer de voler, de cracher du feu, de l'offrir à l'univers et de me réchauffer avec. J'ai très vite réalisé que ce qui permet au dragon de faire tout ça et de vivre ainsi dans l'enthousiasme et l'expansion de son énergie, c'est qu'il a confiance en lui et plus précisément qu'il a accepté qu'un jour il va mourir. Le jour où je serai aussi serein avec ma finitude, je m'envolerai dans les flammes en riant mais je ne crois pas qu'il faille à tout prix atteindre un tel extrême pour bien vivre. Néanmoins, il me reste cette assurance que le dragon sommeille en moi et que je peux l'éveiller en conscience, que la vie est intense et le potentiel d'action immense, dans la mesure où on accepte qu'on va mourir, que même le dragon va mourir.* »

Nos séminaires sont des temps d'initiation : initiation au corps, au cœur, à l'esprit, initiation à l'altérité - se sentir semblable et différent -, initiation à se regarder dans le miroir avec plus d'amour, à oser aller plus près de soi, à une communauté de valeurs, à envisager le sens de la vie, à plonger dans l'inconnu, à rejoindre d'autres niveaux de conscience. Une initiation qui peut concerner tous les niveaux d'être.

Un positionnement transpersonnel

Notre rôle n'est pas de désirer quelque chose pour quelqu'un, mais d'être celui grâce auquel il peut advenir à son désir. (Dolto, 2003)

Dans sa vision globale de l'être humain, le thérapeute qui a une ouverture spirituelle personnelle, la revendiquant ou non, ne peut séparer le processus thérapeutique du chemin spirituel. Les psychothérapies soutiennent les personnes dans leur développement psychologique et vers une identification à leur nom et leur forme physique et psychique. Les spiritualités, elles, parlent d'une dimension humaine que les psychothérapies ont beaucoup laissée de côté et accompagnent plutôt vers une ouverture qui aboutit à une relativisation ou une désidentification de la forme personnelle.

Or, voilà bien le paradoxe de la vie humaine : une forme finie personnelle et un lien au mystère, un cœur ouvert à l'infini... une identité séparée et un être relié à tout ce qui est ...

Les thérapies transpersonnelles embrassent ce paradoxe, elles souhaitent accueillir et accompagner l'être humain dans sa totalité, de ses réalités matérielles à ses mystères. Elles reposent sur une grande exigence vis-à-vis des thérapeutes, qui sont formés à la psychologie et la psychothérapie comme à l'accueil et à l'accompagnement des réalités moins ordinaires. L'écoute et le travail d'un tel thérapeute repose sur son propre cheminement, sur une éthique et une déontologie solides, et n'impose, ni ne propose de dogmes particuliers, contrairement aux voies spirituelles en général.

Parent, gardien, témoin

« J'ai ressenti chez vous une envie de vivre, et de redonner de la vitalité. Et c'est cette force profonde, viscérale que moi j'avais perdue et que j'ai

retrouvée je crois. Cette énergie qui ne s'explique pas par des mots mais qui est revenue aussi grâce à mon expérience de respiration holotropique. »
Aline, 18 ans

Les thérapeutes présentent un cadre, avec ses règles, qu'ils respectent et font respecter. Ils sont référents et dans une recherche de cohérence. En cela ils se positionnent comme des parents. Pour les adolescents, nous sommes aussi un couple de thérapeutes qui offre une femme, une mère, et un homme, un père. Ce couple a beaucoup d'importance pour la plupart des jeunes qui ont des parents séparés ou/et en conflit. Ils nous observent de près, ils semblent se rassurer sur le lien d'une mère et d'un père - ici symboliques -, et s'accrochent à ce lien comme ils n'ont sans doute pas pu le faire avec leurs parents. Ou ils trouvent un autre modèle de couple. Cette relation possible au lien du couple protège de la fusion de la relation duelle, il redonne de la sécurité à la place de fils ou fille. Et c'est bien la rencontre entre une femme et un homme qui permet la conception et l'existence de l'être humain. Cette question du couple est donc très profonde et elle accompagnera aussi les jeunes vers l'intégration et l'équilibre de leurs masculin et féminin intérieurs.

Nous aidons les jeunes à apprivoiser leur désordre, à reconnaître et accepter leurs perceptions, à construire une identité psychologique, nous tentons d'approcher ceux qui veulent faire seuls et refusent la relation, et en cela nous pratiquons la psychothérapie. Mais nous les aidons également à voir que ce qui fait mal est aussi une interprétation de la réalité, un moment ou une étape. Nous aidons à replacer les souffrances à l'intérieur d'un processus où les jeunes ne sont pas des victimes, des objets, mais des sujets. Nous prenons soin de leur désir d'infini. Et là, nous sommes davantage dans une vision intégrative qui différencie et relie la personne psychologique et l'être profond, l'une et l'autre étant sacrés.

Le thérapeute offre à l'espace thérapeutique, non seulement une relation à lui-même mais une relation avec les mystères du vivant. Il est censé être présent dans son corps, un corps de chair et aussi un corps inspiré, animé.

Il n'est pas un maître spirituel, mais il est gardien du contenant dans ses différents aspects, matériel, thérapeutique, relationnel et spirituel : le questionnement, l'amour, le mystère, l'ombre et l'émerveillement y sont présents.

« Quand je repense au stage, je le vois un peu comme une étincelle qui a fait exploser mon barrage. Il a bousculé tout ce qui était enfoui au fond de moi. Et il m'a fait prendre conscience des "flotteurs" de la vie : de l'amour en quantité en nous et autour de nous -- "l'Amour universel". »
Bertille, 18 ans

Le thérapeute a aussi un rôle de témoin : en développant sa présence, il rend compte de manière implicite - et parfois explicite -, de son expérience de vie humaine et de son ouverture. Dans sa recherche de centrage en lien avec le mystère, il aide l'autre à se centrer aussi. Dans son mouvement de différenciation de ses propres « histoires » (Katie 2006, Moss 2008), il offre la liberté à l'autre de se distancier et désidentifier des siennes.

L'engagement

Si la vie demande des renoncements, elle demande aussi de s'engager. Et ici il s'agit avant tout d'un engagement exigeant - celui des thérapeutes dans leurs différentes fonctions et sur leur propre chemin de conscience -, et celui des adolescents – avec leur audace de venir et de se donner au processus proposé, chacun à sa mesure -. Un dernier engagement concret et personnel leur est demandé avant la séparation : une attention ou un acte à poser dans la vie quotidienne, à la fois lien entre le séminaire et la vie d'après, lien avec le groupe qui est témoin, et intégration de leurs découvertes.

Mais quand les jeunes retournent dans leur vie d'avant, quelle communauté confirme leur courage ? Une initiation perd de son sens si elle n'est pas entérinée socialement. Les jeunes se sont engagés, ils ont traversé des épreuves, et ils sont reconnus par le groupe qui est là, par l'équipe de thérapeutes, au mieux par leur famille. Mais la société ne valide pas leur passage, leur nouveau statut, ce qui signifierait pour eux de nouveaux droits et de nouveaux devoirs. Rassemblons les initiatives de ce genre pour agrandir la communauté humaine capable de saluer le courage et le désir des jeunes et les accompagner dans leur vie. Nous donnerons ainsi de la valeur au présent et à l'avenir de l'humanité.

Conclusion : vivre son rêve

*Je ne m'intéresse pas à la façon dont tu gagnes ta vie,
Je veux savoir à quoi tu aspirés,
Et si tu oses rêver de réaliser le désir ardent de ton cœur.*

(Mountain Dreamer, 2000)

Souhaitons-nous des adultes conformes, adaptés à notre société ou des êtres ouverts au monde et à la vie ? Voulons-nous que les adolescents trouvent leur place au prix de leur rêve ? Une vie sans profondeur, sans don, ne peut nourrir que la superficialité et l'égoïsme qui sont étrangers à l'être en chemin de vérité.

La psychothérapie - avec la personnalité -, comme la spiritualité, - avec l'éveil ou la réalisation -, ne sont pas des objectifs de vie : une vie uniquement centrée sur son propre développement est insensée, et la spiritualité n'est pas l'Esprit qui, de nature, est déjà là, il n'est pas à trouver. Il s'agit plutôt d'un « aller vers » plus de vérité et de vie, vers un être qui vit dans toutes les couches de la réalité, matérielles, physiques, psychologiques, mentales et symboliques, en lien avec ce mystère, cet appel vers le vaste qui contient et anime à la fois tout cela, appelé, selon les traditions, Véritable Nature, Vie, Lumière, Amour, sans nom....

Une spiritualité authentique est une présence véritablement engagée dans ce qui est là et, en même temps, une ouverture à l'Eternité au cœur de l'instant présent, à ce qui n'appartient ni à l'espace, ni au temps, ni à tout ce qui peut être saisi par le mental.

L'adolescent ne tient pas à être un adulte normosé, il veut du plus grand et du plus utile, il veut apporter quelque chose au monde et nous avons à le soutenir ici aussi. S'il est en contact avec son rêve, nous allons l'aider à l'ancrer dans sa vie. S'il l'a perdu, accompagnons-le à le retrouver et à le vivre.

*« Ce que j'ai vécu m'inspire, ça me donne envie de courir, de sauter, enfin de faire quelque chose, mais je ne sais pas bien quoi faire en fait... Qu'est-ce que je pourrais en faire? » **Luce, 16 ans***

Le rêve profond vient du cœur, il vient de l'être sur son chemin d'entièreté. C'est le désir d'être pleinement vivant : présent et ouvert au monde. Une initiation, en replaçant le jeune dans une communauté avec ses lois, en éprouvant sa peur et son courage, peut le remettre en contact avec lui – même et avec le désir ardent de son cœur.

Alors sa nouvelle vie pourra s'ouvrir comme un voyage initiatique.
Et que le monde, d'aujourd'hui et de demain, se réjouisse avec lui !

« Dès les premiers instants, j'ai ressenti amour, tendresse, compréhension, écoute, humanité. Cet espace m'a ouverte sur le monde, les autres et moi-même. J'ai pu parler, me laisser aller, oser et surtout m'aimer. Mon quotidien en a été transformé. Un sentiment d'autonomie et de sécurité intérieure se sont ancrés en moi. J'ai trouvé une famille de cœur.

*Je veux maintenant acquérir une force intérieure intense, me réaliser dans mon intégrité, et jouer le rôle principal, celui de ma vie. » **Lou, 17 ans***

Si nous n'initions pas les jeunes, ils brûleront le village pour en sentir la chaleur. Proverbe africain

BIBLIOGRAPHIE

- BORDAGE** Anne et **BANNAY** Michèle, *Quels liens pour grandir ? Chronique sociale*, Lyon, 2013
- CHAVAS** Brigitte et **BLIN** Bernadette, *Manuel de psychothérapie transpersonnelle*, Dunod Interéditions, Nouvelles Evidences, 2011
- CHAVAS** Brigitte et **BLIN** Bernadette, *Guérir l'ego, révéler l'être*, Trédaniel, 2009
- CHAVAS** Brigitte, *Un rite d'initiation pour les jeunes d'aujourd'hui*, in revue *Synodies n°11, Rituels et transformation*, Grett 2011
- CHOBEAUX** François, *Les nomades du vide*, Editions la Découverte, Réédition 2011
- DOLTO** Françoise, *La cause des adolescents*, Editions Robert Laffont, 1988
- DOLTO** Françoise, *Paroles pour adolescents*, Gallimard jeunesse, 2003
- GENDREAU** Joël, *L'adolescence et ses rites de passage*, Presses Universitaires de Rennes, 2e édition 1999
- GROF** Stanislav, *Pour une psychologie du futur, transformation psychique et paix intérieure*, Dervy, 2002
- KATIE** Byron, *J'ai besoin que tu m'aimes, est-ce vrai ?* Trédaniel, 2006
- LE BRETON** David, *Rites personnels de passage*, Hermes, 2005
- LE BRETON** David, *En souffrance, Adolescence et entrée dans la vie*, Métailée, 2007
- LEBRUN** Paule, *La déesse et la panthère*, Editions du Roseau, 1998
- MOSS** Richard, *Le deuxième miracle*, Les Editions du Relié, 1997
- MOSS** Richard, *Le mandala de l'être*, Albin Michel, 2008
- MOUNTAIN DREAMER** Oriah et **FORGET** Johanne, *L'invitation*, Editions Logiques, 2000
- NASIO** Juan-David, *Le Discours de l'Adolescent : une contribution au concept d'adolescence*, *Figures de la psychanalyse* 9, 2004
- RUFO** Marcel, *La vie en désordre, Voyage en Adolescence*, Editions Anne Carrière, 2007
- SOUZENELLE** (de) Annick et **ALBRECHT** Pierre-Yves, *L'initiation*, les Editions du Relié, 2012
- WELWOOD** John, *Pour une psychologie de l'Eveil*, La table ronde, 2003