

# La Lettre des Maisons des Adolescents région des Pays de la Loire

Novembre 2023 # 16

## PARLONS D'AMOUR

“Je ne veux plus parler d’amour” chantait Charles Aznavour en 1971. “Et si on parlait d’amour” entonne Emmanuel Moire en 2018. Parler d’amour, ou ne pas vouloir en parler, témoigne de notre difficulté à définir l’amour, à mettre en mot ce qui vient s’éprouver dans le corps. Suivant le fil du “voyageur désorienté” d’Aznavour, oui, l’amour nous désoriente et nous oriente sur le chemin de la vie. Mais alors, qu’est-ce que l’amour pour les ados ?

Inviter les adolescents à parler d’amour, c’est les inviter à parler d’eux, de ce qui les lie à leurs proches : leur famille, leurs amis, ainsi que leurs partenaires amoureux.

Cinq articles dans cette lettre comme autant d’invitations à explorer les différentes formes d’amour : de l’amour de soi à l’amour filial en passant par les rencontres amoureuses, et ses nouvelles couleurs via les réseaux sociaux.

La MDA 53 nous transmet le chemin de Sophie\* qui vient à la maison des Ados “pour un problème d’attachement”. Parler des rencontres avec les garçons lui permet d’approcher l’amour filial et ce qui vient la nommer dans son rapport à l’autre. L’attachement qui était alors un problème devient une question où il s’agit qu’elle explore ce à quoi elle tient.

La MDA 85 poursuit cette lettre en mettant à l’honneur la parole des adolescents avec une question qui a orienté leurs échanges : “Mais ça veut dire quoi parler d’amour?”. Ce glossaire fait résonner la multiplicité de l’amour comme autant de versions qui s’entendent dans la langue des adolescents.

La MDA 44 nous parle d’Elric\* qui se sent au plus mal après une rupture amoureuse. Qu’est ce qui se joue dans les conditions d’amour ? Que fait surgir la séparation pour l’adolescent ? Autant de questions qui trouvent à se déplier dans un accompagnement particularisé.

La MDA 49 nous propose une réflexion sur l’usage des réseaux sociaux. Sphère virtuelle qui devient réelle dans les effets pour le sujet qui expérimente sa prise de parole et l’exposition de son corps. La notion d’intime est alors mise à la question pour chacun : adolescents, parents et professionnels.

Enfin, la MDA 72 clôture cette 16ème lettre par l’interview d’une adolescente de 18 ans autour des manifestations de l’amour dans la relation avec ses parents. Jeune femme, elle propose un regard sur son vécu de jeune adolescente et adulte en devenir.

Cheminer, voyager, voici le travail que nous proposons aux adolescents qui construisent, déconstruisent et interrogent ce qui fait rencontre avec l’autre. Alors bon voyage dans les détours de l’amour ! ♦

Inda METHNANI (MDA 53)

### LA QUÊTE D'AMOUR OU L'AMOUR DE SOI

Sophie\* 17 ans, se présente à la MDA pour « un problème d’attachement » qui la met en difficulté au quotidien car elle « a besoin de reconnaissance continue de figure masculine » ; en lien dit-elle « avec le décès de son père quand elle était très jeune ».

Au travers de cette formulation initiale, elle viendra surtout parler de son rapport aux autres, de sa place dans le monde

et de qui elle est.

Elle se compare, s’identifie et se juge à l’aune des nombreuses rencontres qu’elle fait sur les réseaux sociaux ou des quelques relations qu’elle a construites au lycée. Elle colle à l’autre, et à son discours espérant plaire et être aimée. A l’internat, lors des débats sur la politique par exemple- qu’elle apprécie dit elle- elle ne prend pas position ou valide les arguments des plus volubiles.

Elle poste des images d’elle suggestives « pour avoir l’approbation des garçons quant à sa valeur », tout

en se questionnant sur ses actes. Elle se dévalorise, se juge insignifiante dans ses idées ou ses pensées ; idéalise les autres comme étant mieux qu’elle en tout point.

A tant vouloir d’un autre, d’un ami, d’un petit ami, d’une bande, elle like indistinctement des profils sur les réseaux, entame des relations virtuelles, parfois allant jusqu’à subir des propos désagréables mais continue pourtant...de peur de se retrouver seule et de ne compter pour personne. Déplier en séances ses identifications - comme « avoir les mêmes idées politiques » qu’untel, ou « jouer du même instrument » qu’un autre- lui ont permis de s’approprier une identité soutenante.

Petit à petit, à partir des questions que je lui pose, de mes étonnements quant à certains de ses actes ou de ses propos et en historisant ses expériences passées ; s’ouvre pour elle une brèche sur ce qui peut la lier aux autres / à un autre : ce qui peut la rapprocher ou au contraire sur ce qui ne lui convient pas ou plus dans certaines relations, elle parvient ainsi à repérer ce qui lui plait chez d’autres. Elle



M. Doucet

cherche et se cherche, se découvre également.

Au fil de nos rencontres, elle pourra élaborer des pistes de réflexion sur qui elle est, ce qui l'anime ou l'inquiète. Elle souhaite certes avoir des amis mais plus à tout prix. Elle perçoit que « ça bouge » : elle commence à davantage choisir ses nouvelles rencontres, tout en se rendant compte qu'elle « s'emballe » davantage le soir quand elle est seule devant ses écrans, elle préfère « les relations duelles pour communiquer en réel » et perçoit que de s'aimer davantage et se faire confiance l'amène à moins avoir besoin d'être aimée par un autre.

Lors de nos rencontres, il ne sera pas question de son père et pourtant indirectement il sera bien question d'attachement et de filiation, c'est-à-dire de ce lien affectif et subjectif qui la lie à un autre mais aussi et surtout de sa quête identitaire à travers sa quête amoureuse. Tout l'enjeu des rendez-vous à la MDA est de l'accompagner à son rythme à partir de son vécu personnel et de ce qui la questionne, l'interpelle dans ce qu'elle vit au quotidien.

Nous clôturerons les rendez-vous à la MDA à l'issue de son année de terminale. Elle se sent mieux et fait le lien avec nos rencontres régulières où elle n'a « jamais autant dit qu'en si peu de temps ». Elle évoquera également un jeune homme qu'elle vient de rencontrer qui lui plaît. Elle est enthousiaste tout en se voulant prudente, évoquant que « l'amour d'un petit copain ne remplacera pas l'amour d'un père » et qu'il va lui falloir continuer à « travailler sur elle ». Elle mesure qu'il lui reste du chemin entre ce qu'elle souhaite soit « ne pas s'attacher d'emblée à un homme » et son attente de ce qu'elle nomme « l'amour ». ♦

Céline BEDA (MDA 53)

### AVOIR DES SENTIMENTS

« Être attaché à la personne, aimer passer du temps avec elle. » - « Être romantiquement attaché à quelqu'un. » - « Ressentir et vouloir plus que de l'amitié... »

### CRUSH

« Personne sur qui tu as des vues, que tu aimes bien de loin. » - « La personne sur qui on est en crush ne le sait pas forcément. »

### COUPLE

« Relation officielle qui implique une relation physique (baiser, relation sexuelle, ...). »

### CHAGRIN D'AMOUR

« C'est comme sortir d'une relation mais avoir toujours des sentiments donc ne pas être bien. On pleure beaucoup. » - « ça peut aller jusqu'à se dévaloriser... »

### AMOUR

« C'est un sentiment. » - « Ça forme un vrai couple pour certains. » - « On sait qu'on est amoureux quand on ressent de l'amour, qu'on est épanoui... L'amour procure des sensations physiques, on ressent du plaisir. » - « L'amour, ça peut être en famille, en amie ou en petit ami, avec nos animaux. »

### GHOSTER

« Quand la personne ne nous calcule pas, qu'elle nous ignore. » - « Arrêter une relation, tu next la personne. »

### SE FAIRE TEJ'

« Différent de se faire simplement quitter. Comme se faire jeter comme une merde. » - « En français, c'est prendre un râteau. »

### ETRE EN STAND-BY

« Pause dans la relation, débouche souvent sur la séparation. » - « Même en pause, un couple ne peut pas être en bail avec quelqu'un d'autre. »

### TITULAIRE / REMPLACANT

« Titulaire, c'est le numéro 1 dans son cœur. Remplaçant c'est celui qu'on garde sous le coude. » - « Le/la remplaçant.e désigne un « Plan B. » » - « Le remplaçant est souvent une relation pansement. »

### ETRE EN BAIL

« Être en bail avec quelqu'un c'est commencer une sorte de relation mais sans l'être officiellement. » - « On peut être en bail sur les réseaux sociaux ou en vrai. » - « Être en flirt. »

### RELATION TOXIQUE

« Une relation toxique peut se retrouver dans une amitié ou une relation. C'est quand une personne te rabaisse tout le temps, te fait passer en second plan et te fait te sentir mal. » - « Quand il y a une personne qui est supérieure dans un couple et qui lui impose sa manière de vivre, de penser, d'être en le dégradant. »

## MAIS AU FAIT, ÇA VEUT DIRE QUOI « PARLER D'AMOUR » ?

Dans le cadre des accueils à la MDA, ce sujet est au cœur de nombreuses situations. Il impacte différemment les jeunes en fonction de leur situation mais fait toujours émerger des émotions, qu'elles soient positives ou négatives.

Pour y répondre, les équipes ont donné la parole\* à des jeunes de 13 à 20 ans rencontrés au sein des MDA Pays de la Loire.

Ce glossaire met en avant plusieurs constats. Chez les jeunes d'aujourd'hui, une grande multiplicité de signifiants est utilisée. Ceux-ci sont empruntés à différents champs lexicaux mais parlent tous de notions communes. En ce sens, certains termes apparaissent ou réapparaissent de façon intemporelle et universelle (flirt, chagrin d'amour, sentiments, ...). Une question émerge alors : L'Amour serait-il multiple ?

Un grand merci à Tess, Teilia et aux autres adolescents des MDA de la région qui ont participé à l'élaboration de ce glossaire !

(\*Restitution de leurs termes sans modifications).

Thierry CORBINEAU, Yann FOUREL (MDA 85)



## LE SENTIMENT AMOUREUX

Elric, lycéen de 16 ans se présente avec sa mère à la MDA. La mère de l'adolescent évoque une chute des résultats scolaires, un repli et une tristesse générale chez son fils depuis une rupture sentimentale récente.

Elric explique qu'il a eu une relation amoureuse pendant l'été. La jeune fille dont il s'est épris est en souffrance, et a dû être hospitalisée du fait de la dégradation de son état de santé. Elric s'est alors senti insécurisé, lui envoyant beaucoup de messages. Cette dernière a mis fin à la relation tout en le dénigrant auprès du groupe d'amis.

Depuis, Elric a vu son sommeil perturbé par des cauchemars, des crises d'angoisse et a des difficultés pour se concentrer.

Ses parents sont séparés. Il est en garde alternée avec son plus jeune frère. Il décrit une relation difficile avec son père, et un soutien côté maternel. Elric a été témoin de relations conflictuelles et irrespectueuses entre ses parents, mais aussi entre ses grands-parents maternels.

Il est proposé à Elric de rencontrer un psychologue au sein de la MDA. La première rencontre sera également centrée sur les conséquences de cette rupture amoureuse. Elric se dit sensible, et ajoute qu'il « s'attache plus quand il y a de la souffrance » (sic). Il a pu rencontrer en la jeune une forme de réciprocité dans les sentiments, qu'il décrit comme intenses. Il dit avoir beaucoup donné auprès d'elle, et qu'il a voulu l'aider (la sauver ?).

Lors des entretiens suivants avec le jeune, la récente rupture semble faire écho à d'autres aspects de sa vie affective et relationnelle. Il décrit son environnement familial comme empreint de négativité (rupture, conflits, addiction, épuisement), ce qui semble parasiter ses propres relations. Nous pouvons faire l'hypothèse que la relation amoureuse ait agit comme une seconde scène où Elric aurait pu (du moins imaginativement) tenter de (re)prendre le contrôle sur son environnement.

Nous rencontrons beaucoup d'adolescents pour lesquels la question amoureuse paraît surinvestie. Nombre d'entre eux sont en difficulté pour trouver une distance suffisamment bonne : couple fusionnel, relation exclusive, sentiment de jalousie exacerbée, tentative de contrôle (notamment sur et grâce aux réseaux sociaux), rupture des liens avec les « autres ». Cela peut prendre la forme d'un enfermement dans la relation : l'autre est aimé comme haï, et semble l'objet d'une attention parfois obsessionnelle...

Beaucoup sentent que « quelque chose ne va pas dans la relation », qu'ils y mettent toute leur énergie, pour le meilleur... et pour le pire !

L'accueil global à la MDA permet d'emblée au jeune de parler de sa problématique dans un contexte plus général : vie familiale et amicale, scolarité, centre d'intérêt, santé. Il s'agit alors de replacer la question amoureuse dans un ensemble plus complexe de relations aux autres et au monde.

L'accompagnement autour de la problématique amoureuse nous amène alors à questionner les valeurs, la représentation de soi, des autres, et de soi avec les autres. Cela peut amener l'adolescent à identifier ses représentations quant aux normes du couple, véhiculées socialement, ou – plus proche – tel qu'il les observe dans son entourage. La question prend alors une tournure philosophique : à partir du sentiment amoureux : qu'est ce qui fait couple ? Quelles en sont les déclinaisons possibles et souhaitables ? Quels en sont les ingrédients ? ◆

Damien LALANDE et Rozenn ROBIC (MDA 44)

## LES AMOURS ADOLESCENTS AU TEMPS DES RÉSEAUX SOCIAUX

Les premiers amours adolescents s'expérimentent à présent aussi bien dans la sphère virtuelle que réelle. Ces nouvelles pratiques dans le lien à l'autre interrogent bien souvent les parents. Comment accompagner son adolescent dans sa construction identitaire tout en prévenant les risques liés au numérique ?

### Le besoin d'extimité, une construction identitaire à travers le regard de l'autre

L'adolescence correspond à une période d'autonomisation vis-à-vis des parents et de construction identitaire sur la base du regard des pairs. Ce « miroir social » (Glowacz et Goblet, 2019) permet à l'adolescent d'avoir un retour sur la manière dont les autres le perçoivent et d'intégrer de nouvelles normes sociales. Les réseaux sociaux remplissent cette fonction de miroir social. Les jeunes vont y partager un selfie, une vidéo ou encore une production artistique personnelle. Ces clichés sont souvent longuement pensés et travaillés. L'adolescent joue avec son apparence virtuelle, contrôle son image et cherche à s'embellir. Il se réapproprie son image à un moment où son corps se modifie et parfois lui échappe. Ainsi à travers l'écran, certains complexes peuvent être dissimulés, facilitant pour certains jeunes la rencontre avec l'autre.

Les adolescents sont en attente des réactions de leurs pairs à la suite de leur publication. Ces retours et réactions peuvent prendre la forme de « likes », de commentaires, de « repost » ... Les contenus partagés par les jeunes sur les réseaux sociaux appellent ainsi à une validation, une valorisation par leurs pairs. Les réactions suscitées par ces publications initient un échange et un partage autour de ce que le jeune renvoie de lui. A partir du reflet dans ce miroir, l'adolescent se rencontre lui-même et se construit.

Serge Tisseron (2003, 2011), décrit ce besoin de soumettre des parties intimes de soi au regard de l'autre numérique pour mieux se construire sous le terme d'extimité. Cette pratique participe à la construction identitaire de l'adolescent et se retrouve aussi bien dans les relations amicales qu'amoureuses. Dans les relations amoureuses elle peut prendre la forme de sexting qui, bien qu'il soit à l'origine pratiqué dans le cadre d'une relation de confiance, comporte une prise de risque : la diffusion dans un espace public de contenus à caractère intime. Les frontières entre l'intime et le public sur Internet étant ténues et difficilement maîtrisables, les adolescents ont besoin de pouvoir s'appuyer sur un cadre clair pour les aider à réguler leurs pratiques.

### La place des parents auprès de leur ado qui expérimente ces premiers émois amoureux 2.0

Le défi qui se présente alors aux parents d'adolescents consiste à faire un pas de côté quant à la durée d'utilisation du numérique par leurs enfants pour mieux se concentrer sur les contenus qu'ils publient et consomment. Les réseaux sociaux peuvent véhiculer aussi bien des contenus positifs (messages de bienveillance, d'entraide et de solidarité, partages d'expériences, idées créatives) que négatifs (violence, harcèlement, coachs en séduction aux conseils parfois inadaptés). Il revient alors aux adultes d'apprendre aux jeunes à s'orienter parmi ces différents contenus. Petit à petit le jeune pourra alors se constituer sa propre boussole. ◆

Célia BEGOUIN-LEBLAY, Natacha GEORGES, Mégane GUILLOINEAU (MDA 49)

## PARLER D'AMOUR C'EST AUSSI PARLER DE LIENS FAMILIAUX

Parler d'amour, c'est aussi parler de liens familiaux. Nous avons proposé à une jeune fille de 18 ans accompagnée à la MDA 72 de répondre à quelques questions sur la manière dont se manifeste l'amour dans sa relation avec ses parents :

### Comment définirais-tu l'amour entre tes parents et toi ?

" Je n'ai jamais manqué d'amour de la part de mes parents. Je définirai notre amour comme fusionnel sur le plan intellectuel. Je ne suis pas du tout tactile, je n'aime pas les bisous ni les câlins, même si je suis triste ou si eux sont tristes. Je suis très proche de mes parents et on communique énormément, il n'y a pas de sujets tabous et je n'ai pas peur de dire quand je fais une bêtise ou de mauvais choix. On a une relation de confiance et je pense que cela s'établit aussi avec l'âge car je n'étais pas autant ouverte sur ma vie privée étant plus jeune. "

### As-tu le sentiment que tes parents t'ont transmis des valeurs ? Lesquelles ?

" Oh oui et mes grands-parents aussi ! Mon grand-père m'a transmis l'importance de la famille, la générosité et l'entraide. Aider les gens dès que possible. Mes parents m'ont transmis l'importance du respect et de la tolérance. Être aimable et bien élevée, surtout chez les gens. Puis en grandissant il fallait que je devienne responsable de moi-même puis de ma petite soeur quand j'étais avec elle. "

### Est-ce que tu t'es sentie protégée par tes parents ? De quelle manière ?

" Oui, peut-être trop, mais c'est aussi le rôle des parents de protéger leur enfant. Je parle beaucoup et facilement de ma vie avec eux (sorties, amis, bêtises, choix...) que ce soit des choses positives ou négatives. Je pense que ça leur permet de me faire confiance même s'ils sont vigilants et parfois stressés. Ils me préviennent sur les potentiels dangers existants, que je connais déjà mais que je peux parfois oublier... C'est surtout de la prévention, mais je sais qu'en cas de problème ils seront toujours prêts à agir. Mon père m'a toujours dit, quand il m'emmenait en soirée, de faire attention à moi et à mon verre. Que si le moindre comportement me mettait mal à l'aise, si j'avais le moindre souci ou si la soirée tournait mal, je me devais de l'appeler, même en pleine nuit. Aujourd'hui, je suis majeure mais je suis toujours protégée par mes parents. "

### De quelle manière durant ton enfance et ton adolescence tes parents t'ont-ils protégée du danger ?

" Grâce à la prévention mais aussi en partageant leurs

expériences personnelles. Ils me disent souvent qu'eux aussi ont été jeunes et que les bêtises et les dangers, ils ont connu ça avant moi. "

### Comment tes parents t'aident et te permettent de devenir autonome ?

" Petit à petit en grandissant, ils m'ont laissé plus de liberté. Je leur raconte beaucoup ma vie et mes journées, notamment mes problèmes. Ils savent que je ne leurs cache pas de choses importantes. Au fur et à mesure, ils m'ont donc plus fait confiance et m'ont plus laissé me débrouiller. Puis j'ai eu le permis et l'âge légal pour sortir donc je suis vite devenue autonome pour aller au lycée en voiture seule, rentrer seule. J'ai travaillé donc je payais mon essence, je me déplaçais partout pour emmener ma soeur, faire des courses... Je sais pas comment décrire, ça s'est fait au fur et à mesure je pense. "

### Qu'est ce que tu trouves important dans les temps de partage avec ta famille ?

" De communiquer et se retrouver, partager ses émotions, ses ressentis, écouter les journées de tout le monde, raconter ce qu'on a fait de notre journée, la famille c'est important et on en a qu'une ! "

La relation entre un adolescent et ses parents est singulière et différente pour chacun. Elle évolue avec l'âge, le temps, et demande une adaptation des règles et des limites aux besoins des jeunes. Elles leurs permettent d'être plus autonomes, tout en se sentant en sécurité. ♦

Anne-Lise BOSQUET et Marie RICHARD (MDA 72)

## RESSOURCES



### Podcasts :

« Parler de l'amour à ses enfants » - la chronique de Caroline Goldman, France inter, 27 juillet 2023.  
« Le premier chagrin d'amour » avec le psychanalyste Jean-Louis Rinaldini, France bleu, 30 septembre 2020.

### Livre :

*Les choses sérieuses*. Enquête sur les amours adolescentes, Isabelle Clair, Edition Seuil, Paris, 2023

### Web :

"Questions de parents", <https://parents.loire-atlantique.fr>.  
Dossier : Comment accompagner une rupture sentimentale chez son ado ?

**Chanson** : Ben Mazué, 14 ans, Album 33 ans, 2014.

**Comité de rédaction** : Céline BEDA (MDA 53), Anne Lise BOSQUET (MDA 72), Thierry CORBINEAU (MDA 85), Malika DELAYE (MDA 44), Yann FOUREL (MDA85), Virginie MAGUIN-ROUMEAU (MDA 49), Inda METHNANI (MDA 53), Marie RICHARD (MDA 72).

**Mise en page** : Elise ALAMOME (MDA 44)



**MDA de Loire-Atlantique**  
02 40 20 89 65  
7 rue Julien Videment  
44200 NANTES  
[www.mda44.fr](http://www.mda44.fr)



**MDA du Maine-et-Loire**  
02 41 80 76 62  
1 place André Leroy  
49000 ANGERS  
[www.maisondesados49.fr](http://www.maisondesados49.fr)



**MDA de la Mayenne**  
02 43 56 93 67  
49 rue Jules Ferry  
53000 LAVAL  
[www.mda53.fr](http://www.mda53.fr)



**MDA de la Sarthe**  
02 43 24 75 74  
14 av Général de Gaulle  
72000 LE MANS  
[www.mda72.fr](http://www.mda72.fr)



**MDA de Vendée**  
02 51 62 43 33  
133 Bd Aristide Briand  
85000 LA ROCHE-SUR-YON  
[www.mda-85.com](http://www.mda-85.com)