



La nécessité de créer de l'espace pour les pensées, les sentiments et les idées des adolescents

Par Hannah Beach (1^{er} mars 2021)
Traduit par Nathalie Malo

<https://hannahbeach.ca/teens-thoughts-feelings-ideas/>

Mes parents âgés sont en train de nettoyer et vider leur maison et, dans le cadre de ce processus, ils ont trouvé un de mes vieux carnet d'écriture créative de secondaire I. Cette semaine, j'ai eu l'opportunité de m'asseoir et de renouer avec la personne que j'étais à l'âge de 12 ans. Quel extraordinaire cadeau ce fut de pouvoir me replonger dans mes pensées, mes sentiments et mes histoires de cette époque! Par ailleurs, cette expérience a été particulièrement enrichissante pour moi, étant donné que mon enfant a présentement cet âge. À vrai dire, le fait de disposer d'un aperçu de mon propre univers intérieur à l'âge de 12 ans s'est avéré être un excellent moyen pour me souvenir de tout ce qui peut être suscité en nos jeunes au moment où ils entreprennent leur transition vers l'âge adulte.

Vu de l'extérieur, mon carnet d'écriture créative semble avoir l'allure d'un petit cahier insignifiant, mais au fur et à mesure que je lisais les pages, je constatais à quel point mon enseignant nous fournissait consciemment des pistes judicieuses destinées à nous aider à découvrir davantage qui nous étions, ainsi que de nous offrir un espace sécuritaire dans lequel nous pouvions nous exprimer en toute liberté. En réalité, il ne s'agissait pas seulement d'un « vieux calepin » puisqu'il abritait un substantiel fragment de mon identité. En étant apte de prendre le temps de le consulter avec le regard d'un adulte, je remarque désormais à quel point il est crucial d'allouer de la place pour que les pensées, les sentiments, les idées et les opinions de nos adolescents soient en mesure d'éclorre, d'être ressentis et d'être exprimés.

Vous trouverez ci-dessous mon entrée de journal d'écriture créative de secondaire I qui correspond à la thématique « Sentiments ». (*Il est tellement amusant de se souvenir de l'époque où j'étais en colère, où je claquais les portes et où j'écoutais des cassettes de rock ! Ah, les années 80...*) :

Sentiments - 7 mai 1984

Personne ne comprend ce que je ressens. Parfois, je me demande si je suis la seule à ressentir ça. Spécialement quand je suis en colère, très en colère, contre mes parents. Je vais dans ma chambre, je claque la porte et je mets une cassette de rock à plein volume. Je me sens très mélangée intérieurement quand je suis en colère. Je ne veux pas rendre mes parents tristes, mais je suis aussi en colère. C'est dans ces moments-là qu'une partie de moi veut se réconcilier avec eux et que l'autre partie veut les ignorer. J'ai l'habitude de danser quand je suis en colère,

<https://hannahbeach.ca/teens-thoughts-feelings-ideas/>

juste pour me défouler. Je pleure également. J'ai envie de montrer à mes parents ce que j'aime vraiment faire et non ce qu'ils veulent que je fasse.

Une chose qui m'énerve particulièrement, c'est que j'ai très envie de me couper les cheveux, mais mes parents ne veulent pas me laisser faire. Franchement, je ne trouve pas ça juste, ce n'est pas comme si je n'ai pas réfléchi aux conséquences. Je l'ai fait. Je ne peux pas leur en parler, ils disent qu'ils ne veulent pas être stressés. Je me demande s'ils savent ce que je ressens au fond de moi.

Je me demande aussi si quelqu'un ressent ce que je ressens lorsque je m'allonge sur le gazon et que je regarde le ciel. Je me sens si paisible et si calme à ces moments-là. J'aime rêver et me demander à quoi je vais ressembler dans le futur. J'aime me coucher sur le gazon avec le soleil qui brille sur moi. Ça me fait sentir, euh, un calme sécurisant, que je ne suis pas vraiment capable de décrire.

De temps en temps, je me sens très confuse, j'ai des sentiments bizarres sans savoir s'ils sont bons ou mauvais. Mais je ne crois pas que les sentiments puissent être bons ou mauvais, c'est juste ce que tu en fais qui peut être bon ou mauvais. Je me demande encore si je suis la seule à avoir ces sentiments, peut-être que oui.

Réponse de l'enseignant :

Merci d'avoir écrit si ouvertement sur tes sentiments, Hannah. Je suis certaine que tes sentiments sont tout à fait représentatifs des autres jeunes filles adolescentes qui doivent faire le passage de la dépendance à l'indépendance. Ce n'est pas le plus facile des parcours !

Il est tout à fait normal et sain d'avoir des sentiments « mitigés » à cet âge.

En relisant l'entrée de mon journal, je découvre une jeune fille qui était ambivalente quant à ses sentiments; et c'est exactement ainsi que cela devrait être à cet âge. Au fur et à mesure que nous nous développons émotionnellement et que nous acquérons de la maturité, nous commençons à éprouver simultanément plusieurs sentiments différents et fréquemment opposés. *(Je veux m'exprimer, mais je ne veux pas aussi blesser mes parents).*

Le fait de ressentir des sentiments contradictoires et de ne pas savoir ce que nous ressentons peut paraître plutôt inquiétant pour un jeune, et ce, étant donné que tout ce processus est si nouveau et inhabituel pour lui. En effet, il m'arrive régulièrement de rassurer des jeunes qui viennent me trouver, et qui sont préoccupés par le fait que leurs sentiments soient éparpillés un peu partout, de leur expliquer que ce phénomène n'est pas seulement naturel, mais qu'il est également fantastique ! En outre, il s'agit d'un signe de santé émotionnelle et de maturité... Il signifie plus spécifiquement qu'ils sont en voie de devenir des adultes. De surcroît, cela signifie qu'ils explorent les deux côtés de la médaille, de même que des perspectives différentes. Bien qu'ils puissent avoir l'impression que cette manifestation de sentiments est complètement entremêlée en

eux, cela fait néanmoins partie intégrante du processus de transformation en vue de devenir un adulte empathique.

Le désir de vouloir faire les choses « à leur façon » fait partie du processus de découverte de leur identité et il ne faut donc pas le prendre personnellement.

Par ailleurs, j'ai constaté en me relisant que je percevais également une jeune fille qui souhaite accomplir des choses comme elle l'entend, et ce, en marge de ce que désirent ses parents. (*J'ai très envie de me couper les cheveux, mais mes parents ne veulent pas que je le fasse.*) Une telle attitude s'inscrit dans le processus d'individuation et au sein du passage vers l'âge adulte. De fait, nous sommes témoins de cette énergie émergente chez les tout-petits quand ils s'expriment ainsi : « Je veux le faire *tout seul* ». Il est intéressant de mentionner que cette énergie resurgit à l'adolescence, mais qu'elle apparaît comme suit : « Je veux le faire *à ma façon* ». Cette période charnière du développement correspond à la phase où les adolescents se sentent typiquement poussés à découvrir leur identité propre, à savoir ce qu'ils sont indépendamment des autres; Qui suis-je ? Qu'est-ce que je pense, ressens, veux ?

Il importe de souligner que nos jeunes ne bénéficient pas toujours d'une invitation ou d'un espace pour s'exprimer et, pour cette raison, leurs pensées et leurs sentiments peuvent parfois émerger plutôt brutalement. De surcroît, étant donné que leur conscience de soi est nouvelle, naissante et fragile, ils peuvent donc avoir l'impression que cette nouvelle identité risque de ne pas s'établir s'ils ne poussent pas suffisamment ou s'ils ne se montrent pas assez forts.

Ce phénomène peut se révéler éprouvant pour ceux d'entre nous qui partagent leur vie avec des adolescents, notamment s'ils hurlent leurs opinions, claquent les portes ou fondent en larmes de frustration parce qu'ils ne trouvent pas les mots pour expliquer tout ce qui mijote en eux. Par conséquent, il est possible que nous nous sentions dépourvus et perdus.

Néanmoins, cela peut être avantageux si nous parvenons à nous remémorer que les enfants de cet âge tentent désespérément de déterminer leur identité véritable. Et dans ces périodes où ils ne partagent pas avec autant de délicatesse et d'éloquence que nous le souhaitons, il importe de réaliser que ce n'est pas le moment opportun pour leur apprendre une leçon. Subséquemment, nous pouvons essayer d'envisager ce qui se dissimule derrière le comportement concerné, soit de percevoir une jeune personne qui aspire à découvrir qui elle est et qui a de la difficulté à l'exprimer (Bien entendu, il se peut que nous souhaitions aborder LA FAÇON DONT le comportement a été émis ultérieurement, mais à ce moment précis où le sentiment est au comble de son intensité, il serait préférable de simplement laisser délicatement de la place à l'expression).

Il peut être également utile de se rappeler que le parcours vers l'âge adulte comprend souvent la mise à l'essai de différents « moi ». Pour être plus précis, cela peut signifier

que les jeunes cherchent à faire les choses autrement que les gens de leur entourage ou à expérimenter avec leur apparence physique. Or, il est possible de voir apparaître soudainement de nouvelles coupes et couleurs de cheveux ainsi que divers styles de vêtements; ce processus est tout à fait sain. Ainsi, les enfants expérimenteront fréquemment de nombreuses choses et façons d'être dans le monde, avant de trouver ce qui leur ressemble davantage.

La période marquée par l'adolescence est généralement la première fois que les enfants se plongent dans leur monde intérieur, de sorte qu'il est parfaitement normal qu'ils se demandent s'ils sont « les seuls ».

Enfin, en parcourant mon journal, je découvre une jeune fille qui se demande si elle est effectivement la seule personne à avoir de tels sentiments. Puisque l'adolescence est, en principe, la première fois que nous intégrons notre monde intérieur, il est naturel que les enfants se demandent souvent s'ils sont seuls à expérimenter des sentiments d'une telle intensité. (*Personne ne comprend ce que je ressens. Est-ce que je suis la seule à avoir des sentiments... ?*)

Le Dr Gordon Neufeld* précise qu'à l'adolescence, les enfants font souvent preuve d'introspection pour une première fois. Au cours de l'enfance, ils expérientent leur vie, sans pour autant y réfléchir. En revanche, à l'adolescence, les jeunes accèdent en un premier temps leur soi intérieur d'une manière plus réfléchie. Ce faisant, un nouveau sentiment de conscience de soi émerge. Cette prise de conscience peut être à la fois positive et négative (Aïe ! Tout le monde me regarde !), mais elle implique également une nouvelle prise de conscience de leur univers intérieur. Qui suis-je indépendamment des autres ? Qu'est-ce que je pense et ressens ? Et, est-ce que je suis le/la personne seul(e) à me sentir ainsi ?

Il convient de préciser que ces nouveaux sentiments peuvent être simultanément inquiétants et passionnants. Les préadolescents et les adolescents sont souvent habités par l'énergie brute de l'espoir, du désir, de l'inquiétude, de l'alarme et de la conscience de soi qui se mêlent à l'excitation liée à la découverte de la place unique qu'ils occupent dans la société. Cette étape ne constitue pas habituellement une phase de la vie qui est facile et simple, et pourtant, elle est d'une importance fondamentale dans l'existence d'un individu.

Les éducateurs contribuent de manière significative à fournir un espace « d'introspection et d'expression de soi ».

Il se trouve que les enseignants exercent un rôle déterminant puisqu'ils procurent un espace précieux qui est propice à « la réflexion et à l'expression ». Si nous accordons aux jeunes le temps et la place nécessaires afin d'explorer la richesse de leur monde intérieur, cela peut donc atténuer leurs niveaux d'alarme et de frustration, et les soutenir lors de leur cheminement vers l'âge adulte. Je dois dire que je suis tellement

reconnaissante envers M. Guilfoyle (mon enseignant de secondaire I) qui a su m'offrir un lieu dans lequel il m'a été possible de visiter ce qui m'habitait, et ensuite d'être en mesure de le partager par écrit.

Il existe de nombreuses façons de soutenir les adolescents alors qu'ils explorent et s'expriment. Que ce soit en se réunissant à l'extérieur au cœur de la nature où leurs barrières peuvent plus facilement tomber, ou en prévoyant des lieux sécurisants dans lesquels ils peuvent danser, chanter, écrire, composer ou créer. Cependant, il ne faut pas oublier que les enfants requièrent un espace sûr en vue d'être aptes à ressentir leurs émotions. Toutefois, notre culture ne s'occupe plus de cet aspect tel qu'elle le faisait auparavant. Par conséquent, la plupart de nos jeunes ne disposent plus de moments de « vide », soit des périodes de néant dans lesquelles leurs sentiments seraient en mesure d'émerger. En réalité, un grand nombre d'entre eux (nous également!) sont submergés par des stimuli incessants et ils accordent peu de place à l'émerveillement ou à l'expression. Il importe de spécifier que cette situation ne présage rien de favorable pour leur santé émotionnelle et que cela ne les soutient aucunement durant leur parcours qui mène vers leur indépendance.

Alors, que pouvons-nous faire?

Tel que je l'ai énoncé précédemment, il existe une multitude de façons différentes pour créer cet espace dédié aux jeunes. Ainsi, chacun de nous choisirons ce qui fonctionne le plus adéquatement pour eux, en tant qu'éducateurs, et pour les élèves avec lesquels nous travaillons, et ce, conformément à nos propres penchants naturels ainsi qu'à nos ressources disponibles.

La tenue d'un journal (à l'instar de mon carnet d'écriture créative cité ci-haut) représente un moyen approprié, pour les adolescents, qui leur permet de refléter sur leurs sentiments et de les extérioriser. Alors que certains élèves sont parfaitement à l'aise de s'exprimer en personne ou devant autrui, d'autres préfèrent nettement le caractère intime qui est afférent au fait de pouvoir exprimer leurs sentiments par écrit, et ce tout en sachant que, soit eux ou leur enseignant auront le droit de lire ces écrits. Or, la tenue d'un journal n'est pas nécessairement synonyme d'écriture puisque nous pouvons approfondir davantage les réflexions propres à cette activité en encourageant les élèves à découvrir d'autres manières de tenir un journal. Dans le guide d'accompagnement « *Inside-Out* », qui est disponible gratuitement avec notre livre, nous proposons divers conseils, pistes et idées utiles qui expliquent comment exploiter un journal d'une façon qui est différente qu'à l'habitude. J'ai pensé qu'il serait probablement opportun d'intégrer dans cet article l'un des exercices qui est extrait de notre guide.

La tenue d'un journal :

Quels sont les groupes d'âge ciblés par cette pratique?

Cette activité est idéale pour les élèves qui sont âgés entre douze et dix-huit ans.

Que vous faut-il pour la réaliser?

Il importe de remettre un journal par élève. Il peut s'agir d'un simple carnet de notes, ou vous pourriez même demander aux enfants de confectionner leur propre journal à partir de papier et en y ajoutant des couvertures qui sont originales. Aux fins de l'exercice de tenue de journal approfondi et qui est décrit ci-dessous, il importe que vous ayez à votre disposition les fournitures suivantes :

- Des crayons de couleur, des crayons à mine et des marqueurs pour chaque élève
- Une variété de revues
- Une paire de ciseaux par élève
- Un pot de colle par élève

Vous devrez mettre une musique de fond, car celle-ci aidera à maintenir l'espace ainsi qu'à permettre aux élèves de se laisser envahir plus facilement par leurs sentiments. Je recommande donc une musique qui est à la fois douce et entraînante (voici une suggestion).

Titre de la chanson : « Night Sky »

Artiste: Tracey Chattaway

Album: Night Sky

Comment procéder?

Dans un contexte de classe, la tenue d'un journal est une activité qui nécessite une structure et un rituel qui sont bien établis. Cette activité aurait avantage à être pratiquée en séances successives au fil du temps. Préalablement à son intégration au sein de votre classe, vous devez :

- Présenter l'idée à vos élèves
- Leur mentionner à quelle fréquence ils devront tenir un journal dans la classe

Il est également important de formuler des attentes précises pour les élèves, notamment si les entrées de leur journal sont entièrement confidentielles ou si elles sont partagées avec vous. Si vous prévoyez lire les journaux, alors vous devez clairement les informer de ce fait. Entre autres, vous pouvez leur indiquer qu'ils peuvent inscrire NPL (pour « ne pas lire ») dans le coin supérieur droit de toutes les pages qu'ils ne désirent pas que vous lisiez. Or, quand vous apercevrez ces lettres, il vous sera nécessaire de sauter ces pages. Cependant, si vous ne comptez pas lire les entrées de leur journal, il vous est donc impératif de respecter cette promesse. Par ailleurs, il convient de désigner un endroit sûr et sécuritaire où il serait possible de mettre sous clé

tous les journaux lorsqu'ils ne sont pas utilisés, et ce, dans le but que les élèves soient en confiance que leur intimité sera protégée.

Il est fortement recommandé de ne pas autoriser les élèves à emporter leur journal à la maison ou à le ranger dans leur casier pour ensuite le ramener en classe. Il importe de noter que cette mesure vise à protéger leur sécurité émotionnelle. Étant donné que vous avez instauré un climat de sécurité lors du temps consacré à la rédaction du journal, et ce, en leur soumettant des questions et en mettant de la musique, les élèves peuvent donc être amenés à écrire des choses qui pourraient être de nature confidentielle. Conséquemment, vous devez vous assurer que cette intimité soit protégée le plus efficacement possible. Si un journal est aperçu dans le casier d'un adolescent en particulier, il est fort probable que d'autres élèves considèrent qu'il sera amusant de le prendre, de le lire et de faire circuler... Afin de restreindre cette éventualité, il est conseillé de conserver les journaux en lieu sûr dans votre salle de classe et de les remettre aux personnes désignées au cours de la dernière journée de classe. De plus, il est suggéré de les redonner soigneusement scellés dans une enveloppe brune et d'en expliquer la raison aux élèves (« J'ai inséré ton journal dans une enveloppe pour que, si d'autres enfants la voient, ils ne se posent pas de questions à son sujet, étant donné qu'elle passera pour des formulaires ou des documents à distribuer, et de ce fait, il ne sera pas évident qu'il s'agit d'un journal. »). Ensuite, il serait pertinent de leur suggérer de glisser cette enveloppe dans leur sac à dos en vue de la rapporter à la maison.

Au moment où vous avez établi une structure précise, entamez chaque séance de rédaction de journal en leur proposant un indice explicite pour chaque entrée. Vous pouvez également dire à vos élèves qu'ils peuvent écrire à propos de tout ce qu'ils aimeraient, mais qu'ils peuvent avoir recours à votre suggestion pour démarrer l'exercice. Or, le fait de se retrouver devant une page blanche et sans aucun indice à suivre, peut rendre le début de la rédaction du journal intimidant. Il est important de spécifier que les repères peuvent manifestement encourager les élèves à amorcer le processus de réflexion.

Voici quelques exemples de directives propres aux entrées de journal :

- Je me sens [nomme ici un sentiment ou une émotion, par exemple, de la frustration, de la tristesse, de la joie] quand....
- Je déteste quand...
- Les choses qui me dérangent sont...
- J'aime...
- Les choses qui me rendent heureux sont...
- Au fond de moi, il se trouve...
- Je voudrais...
- Si je pouvais faire de la magie, je...

- Si je pouvais changer le monde, ce que je ferais serait...

Le prolongement de cette activité

Nous pouvons approfondir les réflexions qui sont propres à la tenue de journal de nos élèves en les encourageant à découvrir d'autres moyens de l'utiliser. Le journal ne se limite pas seulement à de l'écriture ! En outre, le fait de mettre à leur disposition du matériel de bricolage peut contribuer à ce que les adolescents soient à l'aise, et ce, tout en sollicitant leur imagination, leur créativité et leur esprit ludique.

- Organisez une séance de coloriage. Pour ce genre d'entrée de journal, chaque élève se sert exclusivement de crayons de couleur. Cette activité peut s'avérer particulièrement apaisante pour de nombreux adolescents, étant donné qu'elle restreint la pression associée à l'obligation d'être soigné et ordonné. Le recours aux crayons de couleur peut également modifier la manière dont ils écrivent, la taille de leurs lettres et les sujets à propos desquels ils écrivent ou gribouillent.
- Exprimer ses sentiments et ses idées au moyen de collages. Dans le cadre de cet exercice, vous pouvez suggérer un thème pour la séance de tenue de journal, mais il importe de demander à vos élèves de transmettre leurs sentiments et leurs idées par le biais d'un collage, et ce, tout en employant des images qui ont été découpées à partir de vieilles revues ou qui ont même été arrachées à la main. De plus, il est nécessaire de veiller à avoir en sa possession divers types de revues, tout en ne se limitant pas aux revues de mode.

Conseils pratiques :

Il est recommandé d'éteindre toutes les lumières vives, de fermer les rideaux ou de tamiser les lumières de façon à créer une ambiance qui soit plus agréable et chaleureuse.

***Neufeld, G., le cours intitulé « Adolescence: une quête de sens » (Institut Neufeld, Vancouver, CB, 2015).**

Cordialement,



La nécessité de créer de l'espace pour les pensées, les sentiments et les idées des adolescents
Par Hannah Beach



Hannah Beach est une éducatrice, auteure et conférencière primée. En 2017, elle a été reconnue par la Commission canadienne des droits de la personne comme l'un des cinq principaux acteurs du changement au Canada. Elle est coauteure de *Reclaiming Our Students: Why Children Are More Anxious, Aggressive, and Shut Down Than Never — And What We Can Do About It* (publié en avril 2020).

Elle offre des services de développement professionnel à travers le pays et fournit des conseils en santé émotionnelle aux écoles.

Trouvez-la en ligne à l'adresse suivante : <https://hannahbeach.ca>

Tous droits réservés Hannah Beach, 2021©

Hannah Beach, auteure de *Reclaiming Our Students* et de la série de livres *I Can Dance*, est membre de l'Institut Neufeld, ainsi que directrice de **Emotional Growth for Children**, un centre de consultation et de ressources familiales. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter : www.hannahbeach.ca et www.neufeldinstitute.org