

# Un guide pour les allié-e-s des ados

— Chuck Esser  
Philadelphie, Pennsylvanie (USA)

Les ados dans la Co-écoute ont besoin d'allié-e-s de tous âges pour faire en sorte que la Co-écoute fonctionne bien pour eux. Dans les relations que nous établissons avec des ados, particulièrement quand nous formons des relations d'égal-e à égal-e en tant que Co-écoutant-e-s, il est constamment nécessaire que nous réfléchissions pour que ces relations se développent de manière satisfaisante. Nous devons nous rappeler que nous formons des relations au sein d'une culture où les jeunes personnes sont opprimées, et où les adultes jouent le rôle des agents de l'oppression, et que beaucoup de jeunes personnes ne possèdent pas une vaste expérience dans le fait d'être pris au sérieux, d'être écoutés et respectés par des adultes. En conséquence, tout en établissant des relations respectueuses et réciproques, nous devons garder à l'esprit ce contexte d'oppression et d'oppression intériorisée dans lequel les ados vivent quotidiennement.

Quelques règles à suivre :

## 1. Travaillons régulièrement sur nos expériences précoces

Pour avoir une attention détendue et consciente, nous avons besoin de faire de bonnes séances approfondies sur la façon dont nous avons grandi, et en particulier sur la manière dont se sont déroulées notre pré-adolescence et notre adolescence. Nous aurons à faire la plupart de ces séances avec d'autres adultes, mais nous pouvons aussi en faire une partie, de manière attentionnée, avec nos écoutant-e-s ados.

## 2. Souvenons-nous de la joie autant que des difficultés

Quand nous travaillons en tant qu'adultes, nous nous focalisons souvent sur ce que nous avons vécu de terrible pendant notre adolescence, et combien nous sommes encore hantés par ces sentiments. Bien que cette façon de voir puisse être utile pour décharger pendant une partie des séances, nous devons nous rappeler que nos écoutant-e-s adolescent-e-s sont actuellement des ados. Ils auront probablement besoin d'entendre également ce que nous adorions dans le fait d'être un-e adolescent-e. Ils ne sont pas dans la même position que nous, c'est-à-dire celle d'avoir survécu leurs années d'adolescence, de pouvoir regarder en arrière et décharger. Ils vivent en tant qu'ados, faisant face à cet ensemble bizarre de restimulations et d'oppressions qui est le lot commun des ados dans cette période historique particulière. Nous devons nous rappeler qu'ils grandissent dans une période complètement différente de l'histoire, et bien que certaines choses puissent être très semblables, beaucoup de choses sont complètement différentes et ont besoin d'être considérées de manière neuve. Nos années d'adolescence, bien que difficiles, ont également représenté l'acquisition d'une nouvelle indépendance, de nouvelles idées et amitiés, l'époque où nous avons obtenu notre permis de conduire et bien d'autres choses qui étaient nouvelles et excitantes. Nous devons maintenir un équilibre d'attention pour nous-mêmes entre, d'une part, ce qui est fondamentalement merveilleux dans le fait d'être un-e adolescent-e, et d'autre part, les défis de l'oppression et l'absence d'allié-e-s disposant d'une attention détendue et consciente pendant cette période de notre vie.

## 3. Faisons des valorisations attentionnées

Il n'est pas utile d'être totalement fasciné-e et ébaubi-e devant les jeunes personnes. J'ai souvent observé que quand une jeune personne exprime ses idées, ou qu'elle anime un groupe, toutes les valorisations en provenance des adultes tendent à exprimer combien il est fascinant de voir quelqu'un de si jeune se comporter si intelligemment... à quel point cet-te adolescent-e a de la chance de pouvoir bénéficier de la Co-écoute si tôt dans la vie, etc. Quoique bien intentionnées, ces remarques deviennent rapidement dérangeantes car elles sont ancrées dans l'idée préconçue que les

jeunes personnes ne sont pas aussi intelligentes, etc., que les adultes... Des valorisations qui se concentrent sur les qualités d'une personne indépendamment de son âge sont d'habitude beaucoup plus utiles que celles qui se focalisent sur le fait que la personne est jeune...

#### **4. Soyons de bon-ne-s écoutant-e-s vis à vis des addictions**

C'est un domaine difficile. Pour commencer, nous devons avoir suffisamment travaillé sur nos propres addictions (passées et présentes) pour que nous soyons conscients du défi que représente le fait de s'attaquer à une addiction. Et nous devons être bien détendus, curieux, impatients de tout entendre, et cependant capable d'adopter une position ferme pour le compte de la personne (par opposition aux automatismes et aux addictions). Nous devons rester clairs sur le fait ce que nous croyons la personne capable, en déchargeant suffisamment, de prendre de bonnes décisions pour sa propre vie. Et nous devons avoir la volonté de travailler ouvertement et honnêtement sur nos propres luttes avec des addictions, passées et présentes. C'est un domaine où il est difficile de rester écoutant-e de manière générale — surtout parce que beaucoup de ces séances ne se présentent pas nécessairement comme des séances programmées, mais tard le soir au cours d'un atelier. Ce qui n'aide pas, en tant qu'écoutant-e ou client-e, c'est de tomber dans le travers qui consiste à raconter des histoires délirantes sur nos propres expériences avec la drogue. Il y a une façon de s'exprimer qui peut faire croire aux ados que nous pensons que c'est "OK" ou "cool" de faire ce genre de choses quand on est jeune, comme nous l'avons fait nous-mêmes... Il est utile de comprendre les conditions qui rendent attrayants la drogue/l'alcool/etc. — qui font qu'ils apportent un moyen d'éloigner les mauvais sentiments, de rendre insensible à la colère, à l'impuissance, et aux autres effets de l'oppression, qu'ils donnent l'impression d'aider à surmonter la gêne, la timidité et la maladresse, ou à augmenter la confiance en soi, à se sentir plus proche des gens sans avoir à affronter les sentiments que ça fait remonter, etc., mais il est également utile de faire valoir le fait que de vrai-e-s allié-e-s apporteront effectivement de la proximité sur le long terme et un soulagement vis à vis des mauvais sentiments, etc., bien au-delà de ce que ces pseudo-alliés peuvent offrir. Par conséquent, quand nous pouvons travailler sur ce qui nous pousse, ou nous a poussé, dans la direction des addictions, quand nous pouvons examiner honnêtement toutes nos luttes, et donner en exemple la décharge sur les addictions, tout ça est beaucoup plus utile qu'une espèce de bavardage qui se produit souvent dans l'espoir de paraître "cool" ou proche des ados.

#### **5. Efforçons-nous d'être de bon-ne-s écoutant-e-s vis à vis du sexe**

Cela représente également un défi. Et bien entendu, plus nous pourrons travailler sur nos souvenirs sexuels précoces, de façon à mieux connaître le "pourquoi du comment" de notre propre situation, plus nous aurons de flexibilité dans notre façon de faire travailler les ados sur le sexe. Pour nous tous, le sexe et les émotions sexuelles ont compté pour une grande part pendant notre adolescence. Et pour la plupart, nous n'avons reçu aucune aide vis à vis de ces émotions. Par conséquent, elles sont toujours là, attendant une bonne excuse pour refaire surface. Il arrive souvent que des adultes ressentent une attirance pour des adolescent-e-s, qu'ils éprouvent le même béguin qu'ils avaient en tant qu'ados, où qu'ils soient en proie à des émotions sexuelles (issues de leurs expériences de l'enfance ou de l'adolescence) lorsqu'ils participent à un atelier de famille avec des ados ou à une autre activité de Co-écoute. Ce sont des sentiments anciens, et il est bon de les prendre en compte et de les décharger. Il est vraiment inutile de les évoquer avec la personne adolescente à laquelle nous les avons associés, ou de les faire entendre à d'autres ados. Nous devons les partager avec d'autres adultes, leur faire une place, et nous aider les un-e-s les autres à les décharger. Plus nous pouvons être au clair avec les restimulations sexuelles, plus nous pourrons être de bon-ne-s écoutant-e-s sur tout sujet allant des rapports oraux-génitaux, à la masturbation, en passant par la pornographie, le sexe sur Internet et ainsi de suite... Nous pouvons parvenir au point où nous sommes curieux d'une façon neutre, désireux d'entendre parce que nous nous intéressons à la personne, pas au sujet. Nous pouvons développer une attitude d'humour et de relaxation. C'est une bonne idée, si vous êtes troublés par vos sentiments, d'adopter une règle consistant à travailler sur du matériau

précoce. Reprenez vos souvenirs sexuels précoces et travaillez dessus. Vos écoutant-e-s adolescent-e-s auront plus de facilité pour écouter, et vous pourrez plus facilement prendre du recul.

Nous devons faire attention à notre façon de blaguer, de vociférer, et de nous comporter en tant que clients pendant les jeux. Les adultes sont généralement beaucoup plus obsédés par le sexe que la plupart des jeunes personnes. On peut vraiment voir la différence dans les ateliers dès qu'on joue à des jeux comme "remue ton derrière". Avec les jeunes personnes, les sujets sont très variés. Avec les adultes, le jeu évolue rapidement vers des choses que nous avons besoin de décharger à propre du sexe. Donc, décider d'être attentionné-e-s et de nous comporter plus en tant qu'écoutant-e-s que client-e-s pendant les jeux, est beaucoup plus utile pour les ados.

Finalement, apprenez autant que possible à être à l'écoute et curieux de ce qu'est véritablement la vie actuelle des ados en terme de sexe et de détresse sexuelle. Nous vivons dans une période où le sexe sur Internet est une réalité, la pornographie est disponible sur Internet et ailleurs, et constamment forcée en direction des jeunes personnes et des jeunes adultes, et la possibilité de se positionner par rapport à un large éventail d'orientations sexuelles peut être très différente de celle qui existait à l'époque de notre jeunesse.

## **6. Aimons-nous nous-mêmes**

Quand nous côtoyons des ados et des jeunes adultes, la plupart des choses qui remontent à la surface pour être déchargées sont toutes les expériences où nous avons senti que nous n'étions pas du tout "cool" ou pas assez, pas assez bien, pas assez populaires, populaires mais sans savoir combien de temps ça durerait, etc., tous ces sentiments pénibles induits par l'oppression qui s'abat sur les jeunes personnes pendant leur adolescence. Il se peut que nous nous sentions tout à coup mal à l'aise, que nous nous inquiétions de la façon dont nous sommes habillés, et toutes sortes de sentiments ridicules. Il est utile de travailler là-dessus en portant votre attention hors de la détresse - en remarquant à quel point nous sommes aimables, amusants, et bons, plutôt que de faire travailler les ados sur ce qu'ils n'aiment pas chez nous et qui fait que nous ne sommes pas "cool" à leurs yeux, dans l'espoir démesuré qu'ils finiront pas nous donner leur approbation. Plus nous pourrons nettoyer ces vieux sentiments de ne pas être aimables provenant de notre adolescence, plus nous serons capables de montrer ouvertement à quel point nous sommes formidables, et plus nous serons des personnes amusantes à côtoyer. Ces sentiments anciens non déchargés se transforment en âgisme et ruinent une bonne partie de notre vie si nous ne les déchargeons pas.

## **7. Travaillons sur les questions liées au corps et à la libération vis à vis des invalidités**

Les ados sont constamment sous le regard de la société vis à vis de leur corps, de leur apparence, et de la façon dont ils s'habillent. Nous avons vécu cela nous aussi. C'est un des domaines où l'oppression liée aux invalidités et celle liée aux apparences nous ont tous affectés massivement en semant la confusion. Si nous pouvons travailler sur ce qui nous est arrivé durant ces années et comment nous avons vécu cela (plutôt que travailler sur l'idée que nous nous faisons de ce que vivent les ados), nos séances seront moins confuses et nous serons de meilleur-e-s écoutant-e-s.

## **8. Soyons attentifs à ce que nous disons à propos de la Co-écoute dans nos séances**

Beaucoup d'entre nous ont des sentiments vis à vis de la Co-écoute, et des politiques élaborées au sein de la Co-écoute. Nous avons accumulé ces sentiments au cours de nombreuses années où nos difficultés se sont entremêlées avec nos expériences dans la Communauté de Co-écoute. Dans nos séances avec les ados et dans les petits groupes que nous partageons avec eux, nous devons être attentifs à la façon dont nous déchargeons sur la Co-écoute ou sur les dirigeant-e-s et membres de la Communauté. Beaucoup d'ados sont engagés dans un processus consistant à établir leur propre relation unique avec la Co-écoute sur un mode qui leur convient, et il est bon de ne pas contaminer et troubler ce processus avec nos difficultés. Donc, si vous participez à une classe qui traite d'un sujet ou d'une politique en particulier, vous pouvez travailler en disant qu'il y a des points qui vous restimulent, et donner l'exemple en évoquant des expériences précoces que ces points font resurgir,

en déchargeant dessus, plutôt que travailler d'une manière qui rajoute de la confusion. Tout en déchargeant, essayons de donner en exemple une manière honnête et ouverte de travailler, mais aussi attentionnée. C'est une pratique formidable qu'il faut essayer d'adopter en général dans la vie.

## **9. Éclaircissons nos confusions et nos agacements vis à vis des parents**

Les jeunes personnes vivent en général au sein d'une famille. Si ce n'est pas le cas, ils ont pour la plupart une famille vis à vis de laquelle ils éprouvent des sentiments et avec laquelle ils ont encore en grande partie à expliciter leurs relations. La plupart des ados ont encore besoin de leurs parents (ou de leurs responsables légaux), besoin d'aide pour travailler sur leurs sentiments vis à vis de leurs parents, et besoin d'allié-e-s qui les soutiennent fortement sans oublier qu'ils aiment leurs parents et en ont besoin. Il faut que nous comprenions et accueillions les sentiments pénibles qu'ils peuvent ressentir envers leurs parents sans oublier que leurs parents sont des êtres humains, qu'ils ont bataillé durement pour eux, et qu'ils méritent à la fois respect et attention.

La plupart d'entre nous avons eu des parents et n'avons pas entièrement démêlé nos sentiments vis à vis d'eux. Plus nous pouvons faire cela, et véritablement penser à un ado dans le contexte de sa famille, plus nous pouvons être efficaces en tant qu'allié-e-s. En tant qu'allié-e-s adultes, nous faisons temporairement partie de leur vie, mais les ados ont une relation tout au long de la vie avec leurs parents, et quelle que soit la manière dont nous pouvons les aider, cela changera la structure même de leur vie et leur apportera un soutien sur le long terme. NOUS VIVONS DANS UNE SOCIÉTÉ OPPRESSIVE où les parents sont légalement responsables pour le bien-être de leurs enfants. Et nous vivons dans un monde humain où les parents sont profondément attachés à leurs enfants et se démènent énormément pour eux. Les parents d'ados sont généralement exclus de la vie de leurs enfants et blâmés pour leurs problèmes. Nous devons fonctionner de la manière la plus flexible possible dans cette société oppressive, mais ne pas nous exposer à des poursuites judiciaires qui rendraient la vie plus compliquée pour tout le monde.

## **10. Adoptons une attitude flexible et correcte vis à vis de la confidentialité**

La confidentialité est un élément-clé de la Co-écoute. Nous sommes tous d'accord là-dessus et nous la respectons. Et nous participons tous à des classes et des communautés dans lesquelles nous sommes amenés à penser dans un contexte étendu à chaque personne en tant que client-e, à son bien-être et à sa réémergence. En tant qu'allié-e-s, nous agissons souvent à la fois comme écoutants principaux pour les ados, et aussi en interface avec la société et leurs familles. En général, comme avec tout-e Co-écoutant-e, nous devons observer la confidentialité et soutenir les ados en tant qu'écoutant-e-s. Cependant, dans certaines situations, comme quand un-e ado est victime d'un crime violent, d'un viol, ou qu'il existe un risque de suicide ou d'automutilation, notre travail d'écoutant-e-s devient davantage "non permissif". Notre tâche est non seulement d'être des allié-e-s "cool" à qui ils peuvent se confier, mais aussi d'être des allié-e-s qui, au travers des séances, les éloignent du danger, les encouragent à faire confiance et à dire ce qui se passe à leurs parents, enrôlent les parents comme allié-e-s, et dans certains cas, disent : « Je dois mettre tes parents au courant de ce qui t'est arrivé. Je resterai là pour leur donner de l'attention et à toi aussi, et faire en sorte que tout se passe bien, mais il est nécessaire qu'ils sachent. » Parmi les quelques questions pour lesquelles les ados ont un droit inaliénable à une totale confidentialité vis à vis de la société dans son ensemble, il y a celle de la grossesse et de l'avortement. Mais il est quand même raisonnable d'encourager réellement la jeune personne à faire des séances pour qu'elle se confie à ses parents (ou à un responsable légal, à un frère ou une sœur plus âgé-e, à un grand-parent...) en tant qu'allié-e-s. Et aussi d'avoir la volonté d'apporter un soutien, ou de demander le soutien d'autres personnes, pour donner de l'attention aux parents ou à leur équivalents. Notre travail en tant qu'allié-e-s est d'aider les familles à mieux fonctionner, plutôt qu'entrer en compétition avec les parents ou faire travailler les jeunes personnes dans la direction opposée à celle consistant à considérer leurs parents comme des allié-e-s.

Enfin, il est nécessaire que nous sachions, et que nous fassions savoir aux ados, que de l'aide est disponible. Tout en travaillant dans le respect de la confidentialité, si quelque chose vous inquiète, ou inquiète l'ado avec qui vous avez une relation de Co-écoute, ou si vous avez des difficultés à penser à un-e client-e, ou si quelqu'un a déchargé (ou vous a fait faire une séance) d'une manière qui a semé en vous de la confusion, il y a toujours la possibilité d'aller trouver un-e formateur-formatrice, ou la Personne de Référence du Secteur, ou un-e Dirigeant-e de Co-écoute Familiale — ou bien encore la personne-clé qui se préoccupe des jeunes personnes au sein de votre communauté — pour obtenir de l'aide dans votre réflexion et votre aptitude à faire avancer les choses de manière réémergente. Confidentialité ne veut pas dire traiter les problèmes dans l'isolement. Ça veut dire traiter les gens avec considération. Nous devons créer un environnement sûr dans lequel nous pouvons révéler nos difficultés, et aussi dans lequel les personnes elles-mêmes sont effectivement en sécurité.

Texte distribué à la Conférence Européenne  
de Co-écoute Familiale (Février 2007)  
Traduit par Régis Courtin