

## L'accompagnement transpersonnel des adolescents et des jeunes

*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. \**

***Moi, Brigitte, 14 ans, je me fais une promesse.***

J'avais 14 ans et me débattais entre un statut de première de classe, et un clown qui déclenchait les rires à volonté, une rebelle naissante qui voulait tout changer... Je me sentais enfermée dans mon corps, débordant de désirs, passionnée d'apprendre, ma tête pleine de rêves, et parfois tellement dure dans mon exigence avec les jeunes profs débutants ... Un jour, mise à la porte du cours de « Sciences Nat » (une fois de plus) je jurai que jamais je n'oublierai ce que c'est d'avoir 14 ans. Et puis j'oubliai bien sûr. J'ai délaissé mes malaises adolescents, grâce à la musique, ma famille et certains profs. Et je me suis lancée dans une jeunesse intense, artistique, amoureuse, militante, un peu bab... En 1993, je suis enseignante de Taiji et relaxologue, et je débute des ateliers de *Relaxation/Communication* (qui deviendront *Corps et Expression*), pour les différentes tranches d'âge et en particulier pour les adolescents ; mes premiers stagiaires ? Jeanne, notre fille aînée, 14 ans, et ses copines. Je découvre combien ce public me touche et mon plaisir avec lui. En 1997, je commence à organiser et à coanimer avec enthousiasme des séminaires de Respiration Holotropique. Les ados grandis des ateliers vont participer bien sûr aux premiers groupes. Mais, rapidement, le désir me vient d'organiser des séminaires de Respiration Holotropique spécifiques pour les adolescents. Mes cothérapeutes de l'époque n'adhèrent pas à ce projet. Il me faudra attendre 2006 pour rencontrer, avec Manu Friedli, ce même élan. Un premier stage réunira donc douze ados en avril 2007. Mais, d'abord calqué sur les séminaires pour tous, notre regard et nos propositions vont rapidement se transformer, inspirés, enseignés par les jeunes eux-mêmes. Depuis, plusieurs stages annuels sont proposés et ont déjà réuni des centaines de jeunes de 14 à 32 ans. Aujourd'hui nous alternons les stages pour les jeunes « à partir de 15 ans » et ceux pour les « 20/30 ans ». Un jour, dans un de ces stages, pendant une Respiration Holotropique, le souvenir revient, très vif : j'avais juré que je n'oublierai pas... Et bien dans les faits je n'avais pas oublié ! Même si le travail avec les jeunes est exigeant et fatigant à beaucoup de points de vue, il demeure un de ceux qui me tiennent le plus à cœur.

### **POURQUOI ACCOMPAGNER LES JEUNES ?**

#### **Les périls de l'adolescence**

La plupart des adolescents sont en difficulté ou même en danger. (Et l'adolescence se poursuit très tardivement pour beaucoup d'entre eux. On parle parfois d'adulescence.) Il y a un flottement identitaire dans ce passage qui fait naître le risque de se perdre. Il en est ainsi pour tous les passages, mais celui-ci est de loin le plus radical. C'est une période délicate pour tous, due à une disparition des repères internes, avec la mutation adolescente, mais aussi à l'instabilité ou l'absence des repères culturels, sociaux et souvent familiaux. 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. Et s'il y a des blessures d'enfance trop vives, le jeune est davantage en danger. 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 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. Cette critique est légitime, mais 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.

## **L'adolescence, une phase fertile**

Or c'est maintenant que les ados, les jeunes, ont à trouver leur cap ou qu'ils peuvent, s'ils sont déjà mal engagés dans la vie et le monde, changer de cap. Il y aura peu de périodes dans la vie aussi fertiles en possibilité de transformation. Dans les sociétés traditionnelles d'ailleurs, le passage à l'âge adulte était le passage primordial et la plupart des rites concernaient les jeunes ou l'accompagnement de la mort. Aujourd'hui l'absence cruelle de rites de passages véritables soutenus par le collectif, et de rites d'initiation, avec des expériences intenses et transformatrices, poussent les jeunes dans une recherche légitime de leurs propres rites, dans la quête d'expériences extrêmes que le monde ne leur offre plus. Il ne s'agit pas d'idéaliser les traditions passées, mais de reconnaître leur aspect contenant et cohérent.

C'est parce que ce passage est tellement unique et important qu'il vaut mieux accompagner les jeunes dans des groupes de jeunes. Et puis l'adolescent n'est pas forcément prêt à entendre l'intimité des adultes, comme s'il recevait l'intimité de ses parents... Enfin, même s'il pourrait bénéficier d'un travail dans un groupe d'adultes, il n'y trouverait pas de groupe de pairs ; or à cet âge la bande, le groupe, le collectif prime. Il devient un refuge et un substitut de la confiance en soi et sert, pendant un temps, de nouveau contenant au jeune. Avant de pouvoir se regarder lui-même, il se regarde dans les autres, dans le miroir des autres. Se différenciant de sa famille d'origine, il se crée une autre famille. Dans nos stages, ce groupe devient capital pour la plupart des jeunes et leur donne l'occasion de se faire des amis dans un autre contexte avec d'autres lois.

## **NECESSITE D'UN TRAVAIL TRANSPERSONNEL**

Chaque passage de la vie interroge les questions d'identité, de sens et de lien, qui correspondent au corps, à l'esprit et au cœur. Elles sont interdépendantes et toutes ancrées à la fois dans la réalité ordinaire, qui inclut le psychologique, et dans des réalités non ordinaires ou transpersonnelles. Un travail d'accompagnement des adolescents et des jeunes doit donc, pour être efficace et complet, impliquer une dimension transpersonnelle et si possible dans la nature. Nos stages pour les jeunes sont ainsi devenus des temps d'initiation.

## **L'identité**

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. Nous accompagnons donc les adolescents à développer leurs sens, à ressentir, à faire confiance à ce ressenti. L'adolescent est encouragé à s'exprimer, à trouver sa propre parole, en disant *je*, à faire des choix, à demander, à refuser. Il va se (re)connaître, se nommer. Les partages sont ritualisés avec le bâton de parole. Grâce aux exercices ou mises en situations, le jeune apprend 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. L'apprivoisement 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 de ce travail, nourrissant la construction psychique comme le chemin d'ouverture et d'acceptation.

## **Le sens**

C'est le moment pour l'adolescent de s'interroger sur le sens de sa vie. 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, comme la Respiration Holotropique, élargissent la vie intérieure, enrichissent les contacts avec soi et offrent un cadre neuf pour un nouveau regard. La cohérence, l'attention, l'authenticité se révèlent souvent aux jeunes comme de nouvelles valeurs qu'ils ont envie de vivre dans le monde.

## **Le lien**

Nous savons l'importance du groupe de pairs pour les adolescents. Au-delà du contenant et de la possibilité de miroir qu'il offre, le groupe va autoriser de multiples expériences relationnelles, proposées ou spontanées. Chacun est libre dans les limites du respect et du cadre thérapeutique : 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. 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 et l'amour s'installent, soutenus par la clarté des règles et l'équipe bienveillante. Nos séminaires sont construits comme des rites de passage avec les temps et les épreuves qui les caractérisent. Ils participent d'une initiation : initiation au corps, à l'esprit, au cœur, 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.

## **POUR LE MONDE D'AUJOURD'HUI ET DE DEMAIN**

La violence de nos sociétés nous montre tous les jours combien tant de jeunes sont perdus. Certains sont prêts à tout pour se sentir exister, prêts à tuer, prêts à mourir. D'autres semblent avoir abandonné tout élan de vie. Ils sont repliés derrière leur ordinateur ou plongés dans la fumée de leurs joints, dans un isolement inquiétant. Il y a une urgence individuelle et une urgence collective. Que sera la terre tout à l'heure, demain ? Habitée d'adultes ayant délaissé et oublié leurs rêves, de « vivants » disparus d'eux-mêmes ?

Que notre monde considère davantage les enjeux personnels et collectifs de l'adolescence et découvre combien l'approche transpersonnelle est particulièrement adéquate pour ce passage de l'enfance à l'âge adulte ! Que nous puissions soutenir, nourrir, d'une manière ou d'une autre, les jeunes et le monde... Réanimons ou exhumons, chez nous et chez d'autres, les rêves les plus profonds même si ce sont les plus fous pour notre monde...

Merci à l'adolescente que je fus, à Jacques mon mari, à nos enfants Jeanne, Louis, Elaine et Germain, et aux jeunes des stages qui tous m'ont enseigné et m'enseignent les défis de l'adolescence et les enjeux de la vie. Merci à Manu de partager avec moi cet engagement dans le monde. Merci aux assistants et à tous ceux qui soutiennent cette extraordinaire entreprise.

**Brigitte Chavas** [www.souffletherapie.net](http://www.souffletherapie.net) [www.brigittechavas.com](http://www.brigittechavas.com)

**Brigitte Chavas** est engagée dans la psychothérapie transpersonnelle comme thérapeute, formatrice, superviseure (Paris, Lyon, Genève). Son parcours s'articule autour de la conscience du corps, de la relation, de l'instant présent, pour une écologie globale personnelle et collective. Elle anime beaucoup de groupes entre autres pour les jeunes et les couples.

Auteure de nombreux articles et de deux ouvrages :

***Guérir l'ego, révéler l'être***, Trédaniel 2009

***Manuel de psychothérapie transpersonnelle***, Dunod InterEditions 2011, co-écrits avec Bernadette Blin.

\*MOUNTAIN DREAMER Oriah et FORGET Johanne, *L'invitation*, Editions Logiques, 2000