

A stylized illustration of a woman from the back, wearing a red long-sleeved shirt and dark blue jeans. Her dark blue hair is tied in a bun. Her hands are resting on her shoulders. The background is a solid yellow-orange color.

Claire Stride

CHÉRIR SON ADO INTÉRIEUR

Comprendre et soigner
ce rebelle
qui sommeille en vous

LEDUC 

Nous connaissons tous la notion d'enfant intérieur, cette part de nous, de notre enfance, qui s'active dès que nous sommes face à nos blessures du passé. Nous savons qu'il est primordial d'avoir conscience que notre enfant intérieur est en nous et que l'adulte que nous sommes a pour mission d'en prendre soin, s'il souhaite sortir des schémas toxiques que la vie lui remet sur un plateau tant qu'il n'a pas brisé le cercle et appris de ses expériences. L'adolescent intérieur, c'est l'étape suivante.

Offrez à votre adolescent intérieur l'espace dont il a besoin pour guérir !

L'ado intérieur s'est construit avec ses mécanismes de survie, du mieux qu'il a pu. Quand vous êtes en stress, ce sont ces automatismes que vous retrouvez. *Chérir son ado intérieur* passe au crible les rouages de ces mécanismes, et propose de les déconstruire pour vous autoriser à être pleinement vous-même, libéré de vos œillères, de vos carcans ainsi que de vos peurs intimes de rejet, de honte, d'oppression, propres à l'adolescent qui subsiste en vous.

Ce livre est la rencontre avec votre « ado rebelle » pour vivre une expérience de guérison et de libération exceptionnelle qui redonne l'énergie et la joie de votre jeunesse... avec la sagesse de votre vécu.

.....

Consultante, conférencière internationale, experte en neurosciences cognitives et affectives (formée auprès de Joël Monzée, de l'Institut du Neuro-cognitivism, de Martha Beck, du Dr Joe Dispenza, de Christophe André et de Rebecca Shankland, etc.), **Claire Stride** est devenue spécialiste de la pleine conscience et de la reprogrammation neuronale pour dépasser traumatismes et obstacles. Elle est également connue pour ses travaux sur la neurodiversité et l'hypersensibilité.

979-10-285-3110-2



17€

9 791028 531102 Prix TTC France



Rayon :
Développement personnel

editionsleduc.com
LEDUC

CHÉRIR
SON ADO
INTÉRIEUR

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain
Correction : Agnès de Livron Duhamel
Maquette : Laurie Baum
Couverture : Claire Morel Fatio

© 2024 Éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3110-2

Claire Stride

CHÉRIR SON ADO INTÉRIEUR

Comprendre et soigner
ce rebelle
qui sommeille en vous

LEDUC ➤

DÉCOUVREZ DES CONTENUS EXCLUSIFS !

Comment les télécharger ?

1. Sur votre smartphone, téléchargez une application de lecture de QR code.
2. Ouvrez l'application et flashez le QR code ci-dessous.
3. Vous voilà sur la page pour télécharger vos contenus.



Sans smartphone, vous pouvez également accéder aux contenus gratuits directement *via* le lien suivant :

*[http://blog.editionsleduc.com/
cherirsonadointerieur.html](http://blog.editionsleduc.com/cherirsonadointerieur.html)*

Sommaire

Avant-propos	9
Avant de commencer	15
Chapitre 1 - Devenir adulte	25
Chapitre 2 - Les manifestations de notre adolescent intérieur dans notre vie d'adulte	61
Chapitre 3 - Guérir son ado intérieur	119
Chapitre 4 - Accéder à une source puissante intérieure... ..	155
Chapitre 5 - Aider nos ados d'aujourd'hui.....	197
Confidences	221
Table des matières	229

Avant-propos

Vous ne savez pas pourquoi votre main a été irrésistiblement attirée par ce livre, comme si quelque chose d'autre, quelqu'un d'autre en vous avait pris le contrôle. Une petite voix qui a dit « ouuuuuuu !!! enfin on va prendre soin de moi ! » et qui a actionné tout ce qu'elle pouvait pour que ce livre finisse entre vos mains. Cette petite voix qui ne demande qu'à être entendue, écoutée, reconnue... et si c'était votre ado intérieur ? Cette part de vous, de votre vie, avec qui vous avez partagé l'acné, les transformations de votre corps, vos questions existentielles... qui est restée au creux de vous, pas bien loin de votre enfant intérieur. Et si vous alliez la rencontrer ?

Attendez !

Avez-vous remarqué que parfois vous avez la sensation que rien ne tourne rond autour de vous ? Que le monde dans lequel nous évoluons semble absurde, inepte, cruel ? On dit que ce monde est VUCA (ou plutôt VICA en français) : Volatile, Incertain, Complexe et Ambigu. On y est, non ? Entre une pandémie mondiale, l'inflation, les catastrophes climatiques, les massacres, la peur de l'avenir, la place de l'intelligence

artificielle... nous avons tout pour réveiller notre rage, notre colère d'adolescent, notre indignation surannée, notre envie de justice et d'équité qui s'est bien souvent tue, heurtée aux jugements délétores, aux critiques perfides et au besoin de sécurité instillé de façon inconsciente au fond de nos neurones.

Tout ceci fait flamber le niveau actuel d'animosité, le manque d'empathie et la rage brute qui envahit nos écrans et nos esprits. Cette composante peut-elle avoir des conséquences sur notre façon de vivre au quotidien ? Bien sûr que oui ! On dit souvent que les États-Unis sont une « culture adolescente ». En effet, c'est encore une jeune nation, fondée en 1776... autant dire que c'était à peine avant-hier en comparaison du Vieux Continent et des civilisations primitives. Aux yeux du monde occidental, elle est en pleine adolescence, ce qui explique sa quête d'identité permanente. D'ailleurs, que veut vraiment dire « être américain » ? C'est un concept plus qu'une réalité administrative. Ce pays a besoin que les choses soient rapides, changent. Il cultive le besoin boulimique de l'innovation. Tout est déjà dépassé dès qu'il est sur le marché. Naturellement, sa société prône la jeunesse, à n'importe quel prix. Elle consomme bien au-delà de ses besoins et prend des risques. Oui, nous pouvons dire que les « US » sont en pleine adolescence, incarnant l'apanage de l'individualisme et de l'enrichissement personnel. Conséquences ? Nous perdons de vue les responsabilités collectives. Cette vision du monde a fait de nous des êtres qui ne parviennent pas vraiment à fonctionner en tant qu'adultes autonomes, mais plutôt comme des versions refoulées, blessées et effrayées de

nous-mêmes. D'accord, il n'y a pas que cela... toutefois, cette culture occidentale, capitaliste, patriarcale concourt grandement à l'activation négative de notre ado inhibé ! Le monde a besoin de maturité pour tirer parti des pépites de la jeunesse tout autant que de celles de la sagesse.

Alors, qui peut donc bien être notre ado intérieur ? Nous connaissons tous (ou presque) la notion d'enfant intérieur, cette part de nous, de notre enfance, rêveuse, en quête de protection, d'approbation et d'amour, qui a enduré plusieurs traumatismes qui ont laissé des blessures qui adorent se réveiller et nous faire revivre encore et encore les mêmes schémas toxiques. C'est une histoire de mémoire et celle-ci influence grandement notre présent. Pourquoi ? Parce que notre cerveau construit des stratégies, des réponses à nos traumatismes qui définissent nos réactions, nos relations, nos choix de vie. Travailler sur son enfant intérieur implique souvent de reconnaître et de guérir les blessures émotionnelles de notre passé afin de renforcer confiance en soi, estime de soi, amour de soi et de développer des relations saines.

Nous appréhendons aussi les différents états du moi mis en lumière par le psychologue Éric Berne, dans les années 1950, grâce à l'analyse transactionnelle (AT). Elle se penche sur les interactions humaines et les comportements à travers le concept de « transaction » entre les personnes. Dans le cadre de l'analyse transactionnelle, Berne a identifié trois états de l'enfant, qui sont des modèles de comportement ou des états de conscience liés à l'enfance. Ces trois états de l'enfant sont

libre (ou naturel), *adapté* ou *rebelle*. L'enfant libre incarne la spontanéité, la rêverie, la curiosité. Cet enfant est authentique, direct et exprime ses émotions sans filtre. Il peut être joyeux, triste, en colère, ou même peureux, mais il exprime ses sentiments de manière sincère.

C'est l'état de l'enfant qui est le plus proche de notre « moi » authentique et naturel.

L'enfant adapté est celui qui a appris les règles, les normes sociales et les attentes sociétales. Il représente la capacité de se conformer, d'obéir aux règles et de s'adapter aux exigences de l'environnement. L'enfant adapté apprend à se contrôler, à réprimer ses émotions et à se conformer aux attentes sociales pour être accepté et aimé.

Enfin, il y a l'enfant rebelle. Il se manifeste lorsque ce dernier se rebelle contre les règles, les codes ou l'autorité. C'est l'état de l'enfant qui dit « non » aux contraintes, qui peut être en colère et qui cherche à briser les limites imposées. Il peut être à la fois positif (en s'opposant à l'injustice) et négatif (en contestant les règles de manière destructrice).

Ces trois états alimentent notre adolescence. Notre quête d'identité, nos réactions à notre environnement, les conflits familiaux, sociaux, l'expérimentation, la recherche de la validation de nos pairs sont autant de facteurs qui nous ont façonnés à l'adolescence et font réagir notre ado intérieur.

Vous commencez à comprendre qu'il existe bien toute une part de vous qui se manifeste sans que vous ne la compreniez

forcément. Votre ado intérieur, ballotté entre conformisme et rébellion, n'a pas fini de chercher à se faire entendre ! Vous vous souvenez de cette intensité palpable, de ce côté imprévisible qui vibrait en vous et/ou que vous voyiez chez vos comparses ? C'est toujours au fond de vous... et pas seulement quand vous avez envie de pointer avec ardeur un majeur fier et insolent à dessein ou d'aller vous cacher dans un trou de souris pour que personne ne vous voie.

Ces émotions, ces désirs de liberté, d'affirmation de soi, sont toujours là, parfois plus subtils, mais tout aussi puissants. Ils se manifestent dans votre audace, votre créativité, votre capacité à défier les normes. Cette énergie, loin d'être une relique de votre passé, est une source de vitalité et de renouveau. Elle vous invite à explorer, à oser, à être authentique. Votre ado intérieur n'est pas un fantôme du passé, mais un compagnon de route dans votre voyage vers l'épanouissement. En l'écoutant, vous vous reconnectez avec vos passions, vos rêves, et cette soif d'authenticité qui vous anime. Il est temps de le célébrer, de le comprendre, et de le laisser s'exprimer, car il est une partie essentielle de qui vous êtes.

Voilà, c'est le moment. Vous commencez à vous rendre compte que la notion d'adolescence n'est pas qu'une étape de la vie. C'est une culture, une part de vous, une façon d'être et de faire. Et celui qui sommeille en vous a besoin que vous le chérissiez, que vous le regardiez droit dans le cœur et que vous lui accordiez toute votre attention ! Le chérir, c'est non seulement vous permettre d'identifier les déclencheurs de vos schémas et

réactions toxiques, c'est aussi l'occasion de mettre plus de paix en vous et d'intégrer cette part de vous consciemment dans votre quotidien... et de devenir carrément *badass* !

C'est le moment d'offrir à votre adolescent intérieur l'espace dont il a besoin pour éprouver ses sentiments et guérir !

C'est parti !

Avant de commencer

Avant de vous en dire davantage, faisons un petit test !

Votre adolescent intérieur est souvent en conflit. C'est le gardien des grandes émotions et des sentiments confus. Il oscille entre loyauté et intense colère. Vous savez, tout ce que vous craignez de ne pas réussir à contrôler à l'intérieur de vous. Tout ce qui vous fait juger les gens et le monde à l'emporte-pièce. Voyons à quel point il est aux commandes chez vous !

Voici un test de 35 questions pour mesurer si votre adolescent intérieur influence vos comportements et vos décisions. Répondez à chaque question en fonction de vos expériences et de vos sentiments personnels, en utilisant une échelle de 1 à 5, où 1 signifie « Pas du tout d'accord » et 5 signifie « Tout à fait d'accord ». Notez vos réponses et calculez votre score total à la fin pour évaluer les résultats.

1. Je m'identifie parfois à un état d'esprit adolescent lorsque je prends des décisions importantes (impulsion, rébellion, audace, etc.).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Il m'arrive de réagir de manière excessive ou impulsive face à des situations stressantes (j'en fais trop, je me mets en colère, je crie, je pleure, je fais des choix incohérents, moi-même je ne me comprends pas parfois).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

3. Je trouve difficile de gérer mes émotions et mes frustrations de manière mature. Prendre du recul, accepter, accueillir sont des choses que je comprends mais que je ne parviens pas à appliquer. Il me semble plus simple ou plus juste de craquer et d'être consolé, qu'on comprenne ce qui me bouleverse plutôt que d'être obligé de gérer cela seul.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. J'ai du mal à prendre mes responsabilités et à respecter les délais. J'ai tendance à me trouver plein d'excuses et à renvoyer la faute de mes retards, de mes erreurs sur les autres qui eux non plus n'ont pas fait le job.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Je me sens parfois en conflit avec ma propre autorité ou avec celle des autres. Cette notion d'autorité me fait penser au côté « pas cool » de l'adulte et je ne me sens pas toujours en phase avec cela, tant pour moi que pour les autres.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. J'ai tendance à éviter les tâches ou les décisions difficiles comme un adolescent éviterait des corvées. Cette responsabilité pour le bien de chacun et de la vie en communauté ne fait pas sens et me renvoie bien souvent l'image que je dois me forcer à faire ce que je n'aime pas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Je recherche parfois des activités ou des comportements qui me procurent du plaisir immédiat sans penser aux conséquences à long terme (plaisirs sucrés, mentir pour ne pas aller travailler, vouloir s'amuser et se détendre alors qu'on a des impératifs, sortir faire la fête alors qu'il serait mieux que je sois en forme le lendemain...).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

8. Je ressens de la frustration lorsque les choses ne se passent pas comme je le souhaite. Je sens que cela m'échappe, que ce n'est pas ce que je veux et je n'aime pas que cela ne soit pas comme je l'envisage. Certains parleraient de caprice. Moi, ça m'agace.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

9. Il m'arrive de me rebeller ou de remettre en question l'autorité des autres de manière excessive. Dès que quelqu'un tente d'avoir de l'ascendant sur moi, dans n'importe quels champs de ma vie, pro, perso, je rappelle mon indépendance et mon identité. Personne n'a à être supérieur à moi.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

10. J'ai du mal à faire des compromis et à trouver un terrain d'entente avec les autres. Je suis plutôt dans les extrêmes. C'est tout blanc ou tout noir. Je ne connais pas le juste milieu et bien souvent, cela ne m'intéresse pas.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

11. Je me comporte parfois de manière égoïste sans tenir compte des besoins ou des sentiments des autres. Moi d'abord. Je ressens une sorte d'urgence à l'intérieur de moi à satisfaire mes besoins. Cela me stresse d'imaginer de devoir faire des compromis.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

12. Je peux être très influencé(e) par le groupe et faire des choses que je regrette par la suite. C'est mon besoin d'appartenance. J'ai besoin que les autres m'apprécient et m'aiment. Alors oui je suis le groupe, je peux sortir, boire, accepter des défis, faire des choses qui ne me correspondent pas du tout juste pour être accepté(e).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

13. J'ai du mal à anticiper les conséquences de mes actions. Je suis dans l'immédiateté et je ne réfléchis pas au-delà de la satisfaction instantanée et je me rends compte, bien souvent trop tard, que ce n'était pas forcément une bonne idée.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

14. Je trouve difficile de prendre des décisions importantes sans chercher l'approbation ou les conseils des autres. C'est encore une histoire de responsabilité. J'ai tellement peur de me tromper que cela me rassure d'avoir l'aval et l'avis de tiers de confiance que je respecte ou à qui je délègue cette responsabilité.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

15. Il m'arrive de ressentir de l'injustice et de l'oppression face à des règles ou des autorités. Je n'aime pas ce qui entrave ma liberté et ma quête du plaisir. Tout ce qui me bloque m'agace ou me rend impuissant(e).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

16. Je me sens parfois incompris(e) ou maltraité(e) par les autres. Un peu en mode Calimero, je ressens de l'injustice, de la solitude et je vois bien que mes explications ne font pas changer les autres d'avis. Cette incompréhension qui peut conduire les autres à se moquer de moi ou à me chahuter pas toujours gentiment, me fait mal.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

17. Je préfère souvent éviter les responsabilités adultes et me comporter de manière plus détendue. C'est un poids qui me stresse, me met mal à l'aise. Je n'ai pas une bonne image du monde des adultes et être responsable résonne négativement en moi.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

18. Je peux être impulsif(ve) dans mes réactions sans réfléchir aux conséquences. Je parle et j'agis sans filtre.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

19. J'ai du mal à planifier à long terme et à fixer des objectifs à long terme. Me projeter est difficile, soit parce que cela me stresse, soit parce que j'aime vivre dans l'impermanence. Planifier c'est comme figer les choses. Cela frustre ma liberté.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

20. Je ressens parfois un désir intense de liberté et d'indépendance, même si cela peut causer des problèmes. J'ai besoin de l'affirmer, de le partager car c'est ce qui me nourrit et me fait me sentir vivant(e).

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

21. Je m'oppose parfois aux règles établies même si elles sont nécessaires ou raisonnables. J'en suis conscient(e) et pourtant, la notion même de règles à respecter me dérange. Leur nécessité me semble moins importante que la satisfaction de ma liberté et l'affirmation de mon libre arbitre.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

22. Je me compare fréquemment aux autres et me sens jaloux(se) de leurs réussites. Je ne sais pas avoir une image positive de moi-même et je considère les autres comme des rivaux quand ils réussissent là où je pense échouer. Je le vis mal.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

23. J'ai du mal à accepter la critique ou les commentaires négatifs de manière constructive. J'entends uniquement un reproche, quelque chose qui me dit que je ne suis pas bien, que je n'ai pas réussi, que j'ai mal fait et cela me blesse.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

24. Il m'arrive de procrastiner ou de remettre à plus tard des responsabilités importantes. C'est comme un cercle vicieux. Plus c'est important, plus je crains de mal faire ou de faire les mauvais choix. J'attends d'être au pied du mur pour réagir.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

25. Je me sens parfois incompris(e) par les adultes et pense qu'ils ne comprennent pas mes préoccupations. Même en étant adulte j'ai tendance à penser comme une personne jeune. Je me reconnais plus en les jeunes et pense partager les mêmes préoccupations.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

26. J'ai tendance à idéaliser le passé et à considérer que c'était une période plus agréable de ma vie. Cela me ramène à l'insouciance, au moment où quelqu'un gérait pour moi. Une période où je ne devais pas penser à autant de choses.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

27. Je suis réticent(e) à accepter les conseils ou l'aide des autres, car je préfère faire les choses à ma manière. Je fais ainsi soit parce que je sais que j'ai raison, soit parce que je ne veux pas qu'on me dise que je ne fais pas comme il faut.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

28. Je réagis parfois de manière rebelle lorsque je me sens contraint(e) ou contrôlé(e) par quelqu'un. Je ne supporte pas toute forme d'oppression, d'intrusion dans ma bulle, dans ma vie. Je peux faire preuve d'insolence.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

29. Je peux être impulsif(ve) dans mes achats ou mes décisions financières. Je vise la satisfaction immédiate et le plaisir de la possession.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

30. Je me sens souvent anxieux(se) face à l'incertitude et à l'avenir. C'est pour cela que je préfère ne pas y penser. L'avenir c'est aussi grandir, vieillir. Avoir de plus en plus de contraintes et le monde dans lequel nous vivons ne m'inspire pas forcément.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

31. Je préfère souvent suivre mes envies du moment plutôt que de planifier à long terme. Cela m'évite de penser loin et je me nourris de l'instant, même si cela ne dure pas. Le long terme, l'engagement me font peur.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

32. J'ai tendance à minimiser ou à éviter les responsabilités liées à ma santé ou à mon bien-être. Ce sont des sujets « trop » sérieux et cela me rappelle que je dois suivre des règles, ne pas succomber à toutes les envies et je n'en ai pas envie. Je préfère croire que tout ira bien... ou ne rien voir du tout !

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

33. Je me trouve parfois en désaccord avec les attentes de la société envers moi, notamment en termes de responsabilités et de projets. La légèreté que je vise semble incompatible avec la vie d'adulte prévue par la société.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

34. J'ai du mal à gérer le stress de manière efficace et à rester calme dans des situations tendues. Je suis envahi je ne sais pas prendre du recul. Cela me bouffe et je réagis mal.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

35. Il m'arrive de prendre des décisions impulsives sans penser aux conséquences pour ma vie future. Je ne m'en inquiète pas. On verra le moment venu.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Calculez maintenant votre score total en ajoutant les réponses à toutes les questions. Votre score peut varier de 35 à 175.

- **Si vous avez entre 35 et 70 :** cela suggère que votre ado intérieur a peu d'influence sur vos comportements. Vous êtes particulièrement en harmonie avec votre « vous » adulte.
- **Si vous avez entre 71 et 110 :** cela suggère que votre ado intérieur influence régulièrement vos comportements sans que cela ne soit une attitude dominante. Certaines de vos réactions peuvent vous surprendre et vous essayez de compenser ou de vous excuser.
- **Si vous avez entre 111 et 175 :** cela suggère que votre ado intérieur a une influence significative sur vos comportements. Il peut vous pousser à agir de manière impulsive et à vous laisser déborder par vos émotions de façon jugée immature.

Il n'y a rien de bien ou de mal, de grave ou de dysfonctionnel dans tout ceci. Notre adolescent intérieur fait partie de nous et il nous appartient de lui donner sa juste place afin de cultiver notre équilibre.

Ce test est totalement inédit et a été créé spécialement pour cet ouvrage.

CHAPITRE 1

Devenir adulte

Plus tard je voudrais être chef d'orchestre, trapéziste, artiste de music-hall, n'importe quoi, mais pas adulte.

François MOREL, acteur

Qui rêvait de devenir adulte ? À part pour avoir le droit de tout faire ou avoir de l'argent ? Ou les deux ? Ou alors pour changer le monde, le conquérir, le réinventer ?

Passionnée par les neurosciences cognitives et affectives, par tout ce qui crée notre réalité dans notre cerveau, je vous propose d'aller vadrouiller dans les méandres de ce avec quoi nous nous sommes construits et nous évoluons depuis des millénaires : le poids des mots que nous employons et qui nous définissent. Nos mots créent nos idées, nos songes, nos espoirs, nos désillusions, nos blessures et nos limites. Nos mots créent notre réalité.

DÉFINITIONS

Regardons ce qui nous définit, ce qui nous classe si je puis m'exprimer ainsi !

Commençons par « enfant ».

Il a une origine très intéressante. Le mot « enfant » vient du latin « infans » qui signifie « celui qui ne parle pas ». Plus précisément, celui qui est dans l'incapacité de parler. Avec cette ascendance, l'enfant est relégué à tout ce qui ne lui permet pas d'être autonome, compris, écouté, entendu. L'enfant quitte normalement cet état dès qu'il acquiert la parole, or cela ne lui est pas reconnu. L'enfant est donc inférieur à l'adulte ce qui ne lui laisse pas forcément une véritable voix au chapitre, notamment dans les éducations traditionnelles.

Passons au vocable « adulte ».

« Adultus » en latin est celui « qui a grandi ». Dans une poésie biologique, cela veut dire « qui est parvenu au terme de sa croissance ». Avec cette définition, j'étais adulte à 12 ans car depuis je n'ai pas pris un centimètre ! En philosophie, pour Aristote par exemple, l'adulte est l'incarnation de la réalisation de l'essence de l'humain en pleine possession de ses capacités et de ses facultés. En psychologie, c'est avant tout savoir prendre des décisions, faire preuve d'indépendance, être responsable de ses actes, être capable de se projeter dans l'avenir en intégrant les normes, les valeurs, les interdits, et développer des compétences, en relation avec autrui, sans déroger à ses obligations. Oui, c'est la version moins *funky*,

celle que l'on ne veut pas forcément atteindre quand on est jeune, se sentant presque étouffer sous le poids des responsabilités à venir, pensant que le temps de l'insouciance et de la liberté naissante sera vite résolu. Terminons par une dernière vision, celle des neuroscientifiques. Pour eux, l'âge adulte est atteint à la trentaine, quand le cerveau a fini le développement des neurones et qu'il est (censé être) capable de maîtriser ses pensées et ses émotions.

Voici une partie des réalités avec lesquelles nous nous sommes construits. Des croyances, des modèles transmis par de simples mots et les attentes offertes généreusement avec !

Quid de l'adolescence ? Faisons un peu d'histoire... car c'est une invention occidentale !

La notion d'adolescence semble être comprise et acceptée aujourd'hui plutôt de façon générale voire universelle, reliée à la puberté, à la transformation et à l'entrée dans le monde adulte bien souvent associée au travail. Le mot en lui-même vient également du latin « *adolescens* », participe passé du verbe « *adolescere* » signifiant « grandir » ou « devenir adulte ». Il s'agit donc bien de la période qui marque la transition entre l'enfance et l'âge adulte. C'est aussi la période des changements physiologiques, émotionnels, sociaux et cognitifs importants. On fixe la période de l'adolescence entre 12-13 ans et 18-20 ans. C'est une phase, une étape transitoire entre deux états. Quelque chose d'imparfait, en évolution. On attend que cela passe. Son caractère éphémère et transitoire lui ôte une