

Joël Pralong

Illustrations  
Sylvie Nigg

Ado,  
mais pas idiot

EdB

# Eh ! Salut à toi, jeune fille, jeune garçon, ado... !

salut

ado

Le livre que tu tiens entre tes mains est certainement pour toi, surtout si tu te poses un tas de questions sur qui tu es, sur ton devenir, ta vie, tes réussites, tes projets, tes rêves... À ton âge, c'est tellement important d'avoir des rêves, de se projeter en avant, d'imaginer ce que tu seras plus tard, d'aimer la vie et de l'habiter le mieux possible aujourd'hui.

Tu te demandes aussi pourquoi le monde est comme il est, entaché de violence, de misère, de contradictions. Tu ne peux admettre un Dieu bon qui planerait sur tout ça, ou, du moins, tu remets bien des certitudes en question.

Parfois, toi aussi tu rames, tu as peur, tu doutes de toi-même, tu as tellement besoin qu'on t'aime et, surtout, qu'on te le dise ! Adolescent fragile comme une rose, tu t'inquiètes : « Vais-je réussir ma vie sentimentale ? Rencontrerai-je la bonne personne ? Où trouver la force d'avancer, de croire en soi, de faire confiance à l'autre ? »

Ah ! J'oubliais... Faut que je me présente. T'as vu le nom de l'auteur en haut du bouquin. Je m'appelle le « Père Joël », rien à voir avec le « Père Noël » qui, lui, s'il existe, donne toutes les réponses : du tout cuit d'avance ! Tandis que moi, le « Père Joël », j'aime réfléchir avec les jeunes, les aider à trouver leurs propres réponses, à tracer leur propre chemin. C'est pourquoi ce livre s'articule autour de « dialogues » vrais et vécus avec les jeunes. Les thèmes abordés



rassemblent les questions essentielles que vous vous posez, vous, les ados.

Alors, le mieux, tu regardes la liste des sujets, t'en choisis un et tu pioches dedans, ou, possible aussi, tu lis tout d'un trait. Comme tu veux.

Merci pour ce que tu es. Tu sais, nous, les adultes, on a besoin de toi, de tes questions déroutantes, pour nous remettre sur les rails de la vie et nous forcer à chercher de nouvelles réponses, à affronter de nouveaux défis, sinon, on reste campé sur des acquis qui finissent par rouiller, du genre : « Tu sais, de notre temps... bla-bla-bla ! » Tu nous rappelles que, nous aussi, on a été des ados !

Bon, allez, je te laisse. Ciao !

Joël

affronter

chemin

P.-S.

*Laisse-moi juste de présenter **Sylvie Nigg**, une artiste qui aime dessiner et qui fabrique aussi des vitraux. C'est elle qui a fait les dessins : un super coup de crayon, pas vrai ?*



adolescence

MOI,  
ma famille  
et encore MOI



humeur  
émotions

# 3.

## Je sais ce que j'ai à faire !

(Sylvie, 14 ans)

désirs

– Oui, ça m'énerve ! Ma mère contrôle tout, toujours le nez dans mes affaires : « As-tu fait tes devoirs, rangé ta chambre, fait ce que je t'ai demandé ? J'aimerais savoir comment s'est passé l'examen, etc. » Et toujours la même rengaine : « Mais c'est pour ton bien que... » Je suis grande, maintenant, j'aimerais qu'on me lâche les baskets, qu'on me fasse confiance !

– Dis-moi, Sylvie, es-tu « grande » ou aimerais-tu le devenir ? Te sens-tu déjà proche des adultes ?

– Ah ! Non merci. Je n'ai pas envie de ressembler aux adultes. Ils ne comprennent pas grand-chose aux ados. Ils ont toujours raison, et nous, tort.

– N'est-ce pas contradictoire ?

– Le mot « **adulte** », ça m'angoisse. Moi, j'aimerais être libre et autonome, mais pas encore adulte. C'est trop cool d'être jeune !

– En fait, tu es tiraillée entre le désir d'être grande et la peur de le devenir, tu hésites, tu te retrouves entre la sécurité de l'enfant dans le cocon familial et la peur de cet inconnu qu'on appelle « l'âge adulte ».

– C'est tout à fait ça !

– Tu me fais penser à la chenille qui rêve d'être papillon, et le plus rapidement possible ! Tout, tout de suite... Mais la pauvre doit encore subir une métamorphose angoissante : mourir à sa condition de chenille pour voler, un jour, de ses propres ailes.



peur



Pour toi, cette transformation ne s'opère pas en deux, trois ans. Il faut bien plus de temps. Imagine, si tes parents te larguaient dans la nature en disant : « Fais ce que tu veux ! »

– Non, mais là, vous exagérez ! Je me casserais les dents...

– Eh bien, justement, il faut un temps d'**apprentissage**, autant pour toi que pour tes parents. Toi, tu as besoin de leur **sécurité** et eux ont besoin de comprendre ce que tu vis et comment te faire confiance, petit à petit...

– ... Et surtout que je ne leur rends pas la vie facile avec mes humeurs entre le rose et le noir, la gentillesse et l'opposition, parfois violente.

– Ben, ils font avec... C'est aussi ta manière de t'affirmer, de te poser, de trouver ton chemin. Pour toi aussi, ce n'est pas facile non plus de quitter l'enfance.

– Auriez-vous des trucs pour les aider à me faire plus confiance ?

– À toi de les trouver, Sylvie, réfléchis bien !

– (Soupir)... Ben... par exemple, en bossant mieux à l'école, en acceptant un service sans crier ou me plaindre, en parlant un peu plus avec eux, et... en rangeant ma chambre (éclat de rire) !

– Tes exemples n'ont l'air de rien, mais, souviens-toi que c'est par des **actions** de ce genre-là qu'on apprend à se **faire confiance**, et non par de grandes théories... Alors qu'un simple petit mot dit de travers peut mettre le feu aux poudres !



# 4.

## Humeur massacrante !

(Élodie, 17 ans)

à fleur de  
peau



– Je n'arrive pas à gérer mes **humeurs**. À la maison, on me dit que j'ai un fichu caractère et puis, je me fâche tout le temps avec mes copines. À l'école, on nous a expliqué que ce sont les hormones de la puberté qui déclenchent des sautes d'humeur chez les ados. Alors, à qui la faute ? Aux hormones ?

– Essaie de te souvenir des raisons de tes dernières crises de colère...

– Ben... une fois, suite à une mauvaise note... lors d'une remarque de ma mère... et puis... quand une copine s'est foutue de moi, voilà !

– Je vois que tu es à fleur de peau, comme tous les ados qui ont un immense besoin d'être **reconnus, valorisés, aimés**. La moindre contrariété te déstabilise et lacère ta sensibilité trop fragile, ta personnalité trop peu sûre d'elle, comme le petit oiseau revêtu d'un mince duvet. Tu sais, on ne peut rien contre ses propres émotions, qui **oscillent** entre le rose et le noir.

– Mais comment faire pour que la colère ne détruise pas les relations ?

– D'abord, après la tempête, accueille tes émotions, dialogue avec elles, apprivoise-les, cherche à connaître la raison de leur emballement, pour avoir une certaine prise sur elles. Tes **émotions**, c'est aussi toi, c'est ta **vie**, ce sont de **puissantes énergies**. Justement, toi qui pratiques l'équitation, tu sais qu'on ne monte pas sur un

AAAAAAAAH!!!



JE SAIS  
QU'AU BOUT DU  
COMPTE, C'EST  
ELLE QUI VA  
GAGNER. C'EST  
PÔ JUSTE !

MAIS FUREUR, CALME-TOI,  
LAISSE-TOI APPRIVOISER !

SUITE  
N° 55



cheval sauvage avant de l'avoir dressé, puis apprivoisé, ce qui demande du temps avant qu'il n'obéisse. Ce cheval, ce sont tes émotions sauvages et explosives, que tu vas, petit à petit, apprivoiser...

– *Chez moi, la plupart du temps, c'est le cheval qui part au galop, sans que je ne parvienne à le ralentir. Et je m'emballe avec...*

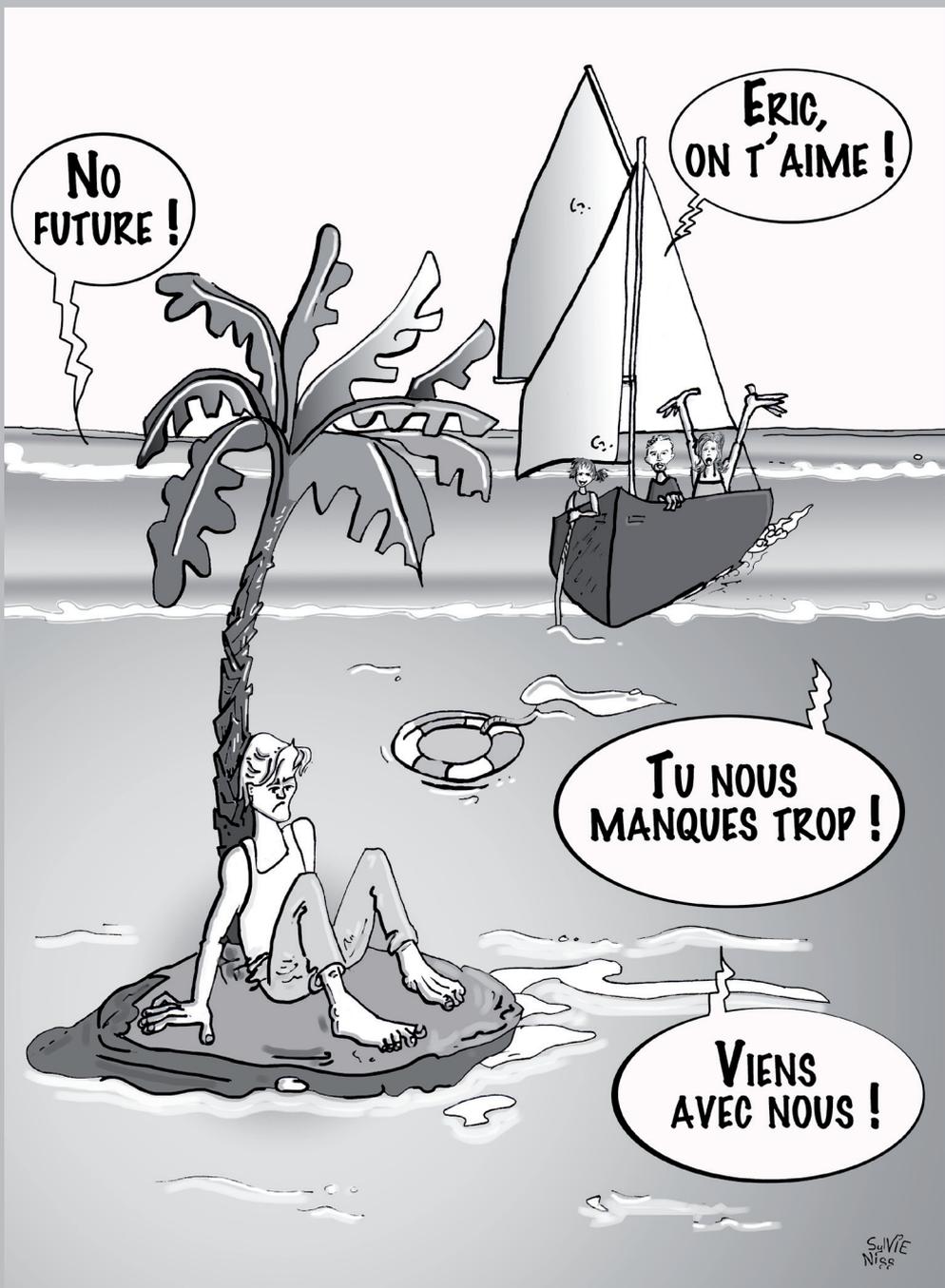
– Patience, Élodie ! Donne du temps au temps. Tu es bien plus que tes **colères**, ton **caractère** et tes **sentiments sauvages**. Tu es la cavalière sur ta propre monture. C'est toi qui commandes, qui tiens la bride.

– *Mais comment être cette cavalière ?*

– Cherche au fond de ton cœur d'autres énergies, des sentiments positifs... Exploite-les. Qu'aimerais-tu vivre et transmettre aux autres ?

– La **bonne humeur**, la **paix**, la **joie**, l'**amour**, enfin, tout ce qui fait du bien !

– Mademoiselle, vos désirs sont des ordres ! Sache qu'au fond de ton cœur, il y a ces énergies positives que tu désires : paix, amour, joie, etc. Alors, dis-toi bien : « J'ai des colères, mais je ne suis pas la colère ; j'ai de la tristesse, mais je ne suis pas la tristesse, j'ai des peurs, mais je ne suis pas la peur. Par contre, tout mon être repose sur l'amour, et c'est là que je trouve la force de me dépasser et d'avancer... » L'amour, c'est **plus fort** que tout !



# 5.

## J'ai trop besoin qu'on m'aime!

(Éric, 15 ans)

– Je me sens comme une **île déserte** au milieu d'un océan de monde!

– Mais s'il y a du monde, tu n'es pas seul?

– Si, parce que personne ne peut comprendre ce que je vis! Alors, je fais semblant d'être avec les autres. Je me force à rire, à déconner, comme tout le monde... Mais le cœur n'y est pas vraiment.

– N'as-tu pas un copain à qui parler ou quelqu'un de ta famille?

– Pff! Les copains! T'as intérêt à être discret avec eux, à ne pas trop te démarquer. T'es vite jugé, catalogué, insulté parfois.

– Et tes parents?

– Pas touche à ma vie privée! À côté des formules de politesse, je les tiens un peu à l'écart. C'est vrai qu'ils doivent se poser bien des questions...

– Tu ne penses pas que vous, les ados, êtes tous et toutes des « îles désertes », éloignées les unes des autres, avec, certainement, la même solitude? Vous ne cherchez pas tellement à vous frôler de peur de vous blesser...

– Ou alors, au contraire, on se rentre dedans, on se mélange les uns aux autres, on se dit tout, croyant à l'amitié indestructible et, tôt ou tard, ça casse. Alors, mieux vaut garder ses distances pour ne pas souffrir. Moi, j'ai trop **besoin qu'on m'aime**, voilà tout!

blesSure

