

LYDIA RAMOS

vous répond



Q : Je sens de la violence en moi et cela m'effraie parce que parfois, je n'arrive pas à me contrôler. Je n'ai que 14 ans, que vais-je devenir ?

La question que tu poses ici est : "que vais-je devenir si cette violence continue de faire irruption dans ma vie ?" Tu as certainement peur qu'elle prenne le contrôle de ta vie et qu'elle ne te pousse ou peut-être même ne t'a déjà poussé à des passages à l'acte que tu n'aurais même pas imaginés il y a quelques mois de ça. Un rien t'énerve, comme un regard, une parole et cela aussi bien à la maison qu'à l'école. Tu as peut-être même déjà insulté tes parents ou tes professeurs, provoqué ou participé à des bagarres au Lycée ? Tu es pris entre des regrets ou des pensées comme "ils l'auront bien cherché".

Ce qui me rassure aujourd'hui te concernant, c'est qu'en ayant cliqué sur cette vidéo, tu cherches des réponses à cette violence qui est en toi. Effectivement, tu te rends comptes que ce n'est pas normal qu'elle se retourne contre les autres. C'est aussi le signe que tu ne trouves pas d'autres moyens jusqu'à maintenant pour exprimer ton mal-être et que quelque part, par cette montée de violence, tu donnes le message qu'il faut qu'on t'aide. Alors, je voudrais te donner quelques conseils pour t'aider à comprendre pourquoi tu as autant de violence et comment faire pour mieux la gérer.

Premièrement, tu dois savoir que la violence fait partie de ton être intérieur depuis que tu es tout petit. Et très tôt tes parents t'ont appris à la gérer, comme ne pas taper les autres, ne pas les insulter, arrêter tes colères... et il y aurait bien d'autres exemples. 14 ans est effectivement l'âge où les cartes sont redistribuées. C'est-à-dire que c'est le moment où tu es face à toi-même et où les adultes sont moins présents dans ta vie quotidienne. Souvent, je reçois des parents dans mon bureau qui ne comprennent pas pourquoi leur fils ou leur fille soit aussi violent dans les mots ou dans les actes. Ils expriment leur ras le bol d'être convoqués plusieurs fois par mois au collège ou au Lycée. Ils ne comprennent pas ce qui a pu se passer. Je leur rappelle alors que la violence fait partie de notre être intérieur et qu'il ne faut pas faire comme si elle n'existait pas. Elle a besoin d'être parlée et non de faire peur. Je leur conseille d'en parler avec leur adolescent calmement.

Deuxièmement, tu as peut-être vécu avec un père absent, soit pris par des responsabilités professionnelles ou parti à la suite d'un divorce et tu as alors manqué d'une figure d'autorité. C'est alors ta mère qui a pris le relais et qui jouait ce rôle d'autorité. Elle a dû inverser les rôles même si elle ne le désirait pas. Tu as peut-être aussi grandi avec une mère d'une nature autoritaire et qui laissait peu de place à ton père ou peut-être tu as reçu une éducation très rigide. Quoiqu'il en soit, tu n'as pas pu avoir des repères suffisamment rassurants pour t'aider à te construire et à te faire une place dans la société. Tu as vécu des manques ou des trop-pleins. Ce qui fait qu'actuellement, à 14 ans, c'est pour toi difficile. En étant violent, tu exprimes que tu n'arrives pas à trouver ta vraie identité. Tu te sens seul et isolé et cela génère en toi des angoisses. Tu as alors besoin de te confronter à l'autre pour voir s'il a des réponses à tes questions. Le problème est que tu rentres dans le territoire de l'autre et que ce territoire ne t'appartient pas. Tout comme le tien qui t'appartient mais qui n'appartient pas aux autres. Tu as franchi des limites que tu n'as pas le droit de franchir, notamment au regard de la loi. La solution à ce problème

est que tu dois chercher des échappatoires à cette violence. La bonne nouvelle est que tu as la possibilité de changer les choses maintenant.

Je t'encourage par exemple à t'inscrire dans un club de sport ou si tu l'es déjà, à augmenter peut-être la fréquence et l'intensité. Le sport aide à concentrer son énergie sur autre chose et à se fixer des buts.

D'autres échappatoires comme apprendre à jouer d'un instrument de musique, écrire ou créer un blog vont te permettre de te montrer que toi aussi, tu peux être créatif et que ce que tu fais, servira aussi pour l'autre mais de façon positive et non plus négative comme autrefois.

En résumé, pour comprendre qui tu es, parce que c'est bien de cela qu'il s'agit dans la violence, il faut que tu te donnes des objectifs concrets dans ta vie et réfléchir à comment les réaliser. Tu te sentiras alors exister en ayant une identité. N'oublie pas, c'est ce dont tu as besoin pour avancer dans ta vie.