

Caroline Goldman

Illustrations de Catherine Cordasco

Pourquoi ?

**La psychologie expliquée
aux adolescents de 12 à 15 ans**

DUNOD

De la même autrice

Pourquoi ? Petites leçons de psychologie pour les enfants de 8 à 11 ans

(Dunod, 2024)

Pourquoi ? Petites leçons de psychologie pour les enfants de 4 à 7 ans

(Dunod, 2023)

File dans ta chambre ! Offrez des limites éducatives à vos enfants

(Dunod, nouvelle édition, 2023)

Le podcast « Caroline Goldman » :

<https://podcast.ausha.co/>

caroline-goldman-docteur-en-psychologie-de-l-enfant

Illustrations intérieures et de couverture :

Catherine Cordasco

Conception graphique :

Florie Bauduin

© Dunod, 2025

11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-088520-6

« L'adolescence est l'âge où les enfants
commencent à répondre eux-mêmes
aux questions qu'ils se posent. »
George Bernard Shaw

« Rien n'est plus puissant qu'une idée
dont le temps est venu. »
Émile Souvestre

« Comprendre, c'est déjà aimer. »
Georges Bernanos

Introduction pour les parents !

J'étais une enfant très curieuse de comprendre comment les êtres humains fonctionnent. Je me posais mille questions sur leur bonté, leur cruauté, leurs talents, ce qui les rendait heureux ou malheureux...

Mes études de psychologie m'ont aidée à y répondre. À travers mes quatre tomes de *psychologie expliquée aux enfants et aux adolescents*, je souhaite transmettre directement ces éclairages aux jeunes lecteurs, de la maternelle au lycée.

Dans le premier, adressé aux jeunes enfants de 4 à 7 ans, j'ai tenté d'expliquer de façon simplifiée ce qu'était la psychologie, en quoi consistait le travail du psychologue, quels étaient les ingrédients du bonheur, d'où venait la folie, pourquoi certaines personnes devenaient méchantes plutôt que gentilles, les différentes façons de consoler, l'importance cruciale de rendre les bébés heureux entre 0 et 1 an, mais aussi de pouvoir donner sa confiance, de prendre soin de soi, ou encore les vertus irremplaçables du rêve, du jeu et de la lecture...

Dans le deuxième tome pour les grands enfants de 8 à 11 ans, j'ai tenté de définir l'amour, de transmettre les recettes idéales pour avoir de bonnes relations avec ses parents et ses frères et sœurs, mais aussi d'aborder la question des notes à l'école, de l'argent, les écrans, les dangers d'Internet, la jalousie, les peurs, le harcèlement, l'importance des mots, de la liberté, et la façon dont se forgent le caractère et les idées...

Ce troisième tome s'adresse aux adolescents de 12 à 15 ans. Il traite des questions complémentaires que l'on se pose à ces âges à propos de l'image de soi, des réseaux sociaux et de la télé réalité, du premier amour, du divorce parental, de l'importance cruciale de la tendresse, des différents et troublants visages que peut prendre la haine, de l'utilité de l'art, de l'importance de savoir obéir mais aussi de savoir désobéir...

Il octroie aussi une large part à l'expérience si déroutante de la puberté, qui donne à tout adolescent le sentiment d'être *«comme un bateau au milieu de courants divergents, une girouette soumise au caprice de vents changeants sur lesquels il se sent sans prise : il ne peut plus rester ancré à l'abri du port de son enfance mais ne sait pas vers où se diriger¹»*.

Puisse ce tome 3 les rassurer dans la traversée de cette tempête *normale* et, en les éclairant sur eux-mêmes, leur donner le goût de mieux comprendre les autres.

Bonne lecture !

1. Philippe Jeammet, professeur de pédopsychiatrie.

Sommaire

Leçon n° 1

La fin de l'enfance 11

Leçon n° 2

Crise d'adolescence 17

Leçon n° 3

Image de soi et écrans 25

Leçon n° 4

Premier chagrin d'amour 33

Leçon n° 5

Grandir et changer de regard 41

Leçon n° 6

Mes parents se séparent 47

Leçon n° 7

La haine 55

Leçon n° 8

La tendresse 63

Leçon n° 9

L'art 69

Leçon n° 10

Obéir, désobéir ? 79



La fin de l'enfance

L'enfance au cours de l'Histoire

Pour nous, il est évident qu'il existe des enfants et des adultes. Ces deux périodes de la vie sont absolument différentes dans nos esprits. Pourtant, cette distinction est assez récente. La place des enfants a considérablement évolué avec les époques, et il me semble passionnant de te raconter cela.

Dans l'Antiquité, c'est-à-dire il y a plus de mille cinq cents ans, les enfants n'intéressaient pas beaucoup les adultes. Ils étaient simplement considérés comme des petits êtres qui ne savaient ni réfléchir, ni parler. Les femmes n'avaient pas de moyens de contraception, elles donnaient donc naissance à des bébés presque chaque année après leur mariage et n'avaient pas toujours l'énergie et le temps de s'attacher à chacun. Elles craignaient aussi qu'ils meurent de maladies infantiles, car les vaccins n'existaient pas encore... Lorsqu'un bébé naissait, son père décidait de le ramener au domicile ou de le confier à une nourrice, qui parfois l'allaitait. Entre 7 et 12 ans, seuls les enfants de familles riches allaient à l'école, les autres travaillaient déjà, et à 14 ans, tous étaient considérés comme des adultes : les filles se mariaient et les garçons entraient à l'armée ou dans la vie professionnelle.

Au Moyen Âge, il y a plus de cinq cents ans, l'enfant était toujours considéré comme un petit diabolin sans intelligence, devant être soumis à ses parents, et en particulier à son père qui avait tous les droits sur lui. Mais la religion chrétienne lui a accordé une nouvelle place en le baptisant, donc en imaginant que son âme pouvait monter au paradis. Elle a aussi encouragé la tendresse entre