

Caroline Goldman

Illustrations de Catherine Cordasco

Pourquoi ?

La psychologie expliquée aux adolescents

de
15 ans
et plus



DUNOD

Caroline Goldman

Illustrations de Catherine Cordasco

Pourquoi ?

**La psychologie expliquée
aux adolescents de 15 ans et plus**

DUNOD

De la même autrice

Pourquoi ? La psychologie expliquée aux adolescents de 12 à 15 ans
(Dunod, 2025)

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

Mise en pages :

PCA

© Dunod, 2026

11 rue Paul-Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-089747-6

« Notre visage est un masque. Le vrai homme,
c'est ce qui est sous l'homme. »

Victor Hugo, *Les Travailleurs de la mer*

« Qui cherche la vérité de l'homme
doit s'emparer de sa douleur. »

Georges Bernanos, *La Joie*

« Ce que nous pouvons faire de mieux pour ceux
qui nous aiment, c'est encore d'être heureux. »

Alain, *Propos sur le bonheur*

Prologue

Ce livre vient clôturer un projet d'éveil à *la psychologie pour les enfants et les adolescents* en quatre tomes, suivant à la fois leurs âges chronologiques et leurs lieux d'accueil scolaires.

Dans mon premier tome adressé aux jeunes enfants **de 4 à 7 ans** (école maternelle), j'ai tenté d'expliquer de façon simplifiée ce qu'étaient la psychologie et le travail du psychologue, quels étaient les ingrédients du bonheur, mais aussi l'importance cruciale de rendre les bébés heureux, de pouvoir accorder sa confiance ou de prendre soin de soi, les vertus irremplaçables du rêve, du jeu et de la lecture, et encore d'où venait la folie, pourquoi il y avait des méchants et des gentils, et comment consoler la peine de ceux qui nous entourent...

Dans mon deuxième tome pour les grands enfants **de 8 à 11 ans** (école élémentaire), 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, de l'argent, des écrans, des dangers d'Internet, la jalousie, les peurs, le harcèlement, l'importance des mots, de la liberté, et la façon dont se forment peu à peu le caractère et les idées en grandissant...

Dans mon troisième tome pour les adolescents **de 12 à 15 ans** (collège), j'ai abordé les remous de la traversée pubertaire, l'image de soi, les réseaux sociaux, le premier amour, le divorce parental, le troublant changement de regard sur ceux qui nous ont élevés, l'importance de la tendresse, de savoir à la fois obéir et désobéir, l'utilité de l'art, mais aussi les différents visages et ressorts de la haine...

Avec ce quatrième tome, je m'adresse aux adolescents **de plus de 15 ans** (lycée) ainsi qu'à tous les adultes curieux d'approfondir leur compréhension des profondeurs de la vie psychique humaine.

Ces quatre tomes ont pour vocation de partager ma passion pour la psychologie mais aussi d'éclairer par des références scientifiques solides les confusions ou les béances régulièrement interceptées par les psychologues lors de leurs consultations et au dehors. Le choix subjectif des chapitres se veut donc *coller à l'air du temps* clinique, et mon référentiel théorique psychopathologique (et non médical) s'inspirera des différents courants de la psychologie, en fonction de la pertinence que leur éclairage m'aura semblé apporter aux souffrances observées dans la pratique du soin.

Ces enseignements m'apparaissent précieux pour prévenir les violences et l'installation de souffrances psychiques évitables, avec les lourdes et coûteuses conséquences qu'elles peuvent avoir à l'échelle d'une vie, pour soi et pour les autres.

Riad Sattouf s'étonnait en 2019 : « On doit prendre des cours pour apprendre à lire, à écrire, à compter, à conduire, à vivre en société... Où sont les cours pour élever des enfants qui respectent les autres ? »

Puisse cet opus participer à constituer une partie de la solution ! Bonne lecture !

Sommaire

Leçon n° 1 : **Devenir adulte aujourd'hui**

L'orientation	12
L'amitié.....	15
Le sens de la vie	17
L'intimité amoureuse	20

Leçon n° 2 : **L'inconscient**

La déraison humaine.....	30
Freud découvre l'inconscient	32

Leçon n° 3 : **Le bonheur**

Les cinq paliers du développement	36
Irremplaçable enfance.....	42
À l'âge adulte.....	44
L'amour, encore et toujours	45
La générosité.....	46
La connaissance de soi.....	47
Cultiver l'optimisme.....	48

Leçon n° 4 : **La folie**

L'identité (palier 1).....	52
La sécurité affective (palier 2).....	57
L'estime de soi (palier 3)	58
Les limites (palier 4)	60
Séduction et rivalité (palier 5).....	61
Ouverture	62
Le traumatisme.....	63
Parents non coupables.....	64

Leçon n° 5 : Soigner la folie

Se sentir entendu	68
Le diagnostic.....	69
La source	70
La thérapie des adultes.....	71
La thérapie des enfants	72

Leçon n° 6 : L'intelligence

Définitions	78
Ses agents de déploiement	79
La pression parentale	84
Le refus scolaire anxieux.....	85
Le mythe du HPI	87
Méfiance face à l'éloquence.....	88

Leçon n° 7 : Les mécanismes de défense

Le délire	94
La projection.....	95
La dissociation traumatique.....	97
La répétition traumatique.....	98
La formation réactionnelle	100
Le déplacement	102
La sublimation	103

Leçon n° 8 : L'être humain est-il bon ou mauvais ?

Un pan sombre chez l'individu.....	108
Lorsque le pan sombre est réveillé par le collectif	111
Un pan lumineux chez tout individu.....	112
Remparts culturels et politiques pour permettre au lumineux de jaillir	114