



OMAEP

Organisation Mondiale des Associations pour l'Education Prénatale

PREPARATION A LA VIE

Le désir d'être deux



L'enfant

Arc-en-Ciel

FONDATION

PREPARATION A LA VIE

Le désir d'être deux

Synthèse réalisée par
Dr. Lavinia Mihaela NANU

Sommaire

Prologue *page 1*

Introduction *page 4*

Chapitre 1 *page 7*

La loi de la polarité

Chapitre 2 *page 15*

Rôles sexuels et rôles sociaux liés au genre (*gender*)

Chapitre 3 *page 25*

L'adolescence: «antichambre» de l'âge adulte

Chapitre 4 *page 39*

Eveil de l'énergie sexuelle – la sexualité chez les adolescents

Chapitre 5 *page 51*

L'amour – force transformatrice de la vie

Chapitre 6 *page 70*

L'aptitude à établir des relations. Fonder une famille

Bibliographie sélective *page 81*

Traduction **Magdalena OPREA**

Couverture **Gheorghe ANTON**

Graphisme **Alexandru GHEORGHIU**

Editions **NOI CÂȚIVA SRL**
Rue Mihai Eminescu 163, Bucarest, Roumanie

Prologue

Depuis leur plus jeune âge, les jeunes aspirent à vivre dans la compréhension, le bonheur, l'amitié, l'amour pour une compagne ou un compagnon de vie. Ils espèrent ainsi créer une famille harmonieuse et heureuse.

Ce désir profond n'a pas pour autant freiné le recours aux substances nocives, ni réduit l'agressivité. Le nombre des divorces est en évolution constante, l'infertilité s'accroît ainsi que la naissance d'enfants porteurs de maladies et sujets à des problèmes psychologiques. Quelle est la cause de tous ces dysfonctionnements ?

C'est une lacune grave de nos sociétés actuelles, l'éducation des jeunes ne comporte pas de préparation à la vie. Il n'y a ni éducation à la santé, ni éducation aux relations humaines. En particulier aucun critère n'est suggéré pour le choix d'un compagnon ou d'une compagne qui convienne à chacun.

L'Enseignement Scolaire peut jouer un grand rôle dans ce domaine en instruisant les jeunes sur leur futur rôle créatif de père et de mère.

Autrefois, les parents transmettaient à leurs enfants, les traditions concernant les choses de la vie: l'amour, la sexualité, les rôles maternel et paternel. Ils agissaient selon leur cœur, leurs expériences et les valeurs de sagesse qu'ils avaient retenues. Mais à l'heure actuelle, avec le progrès exceptionnel de la science, de la technologie dont l'informatique, une nouvelle approche pluridisciplinaire de l'éducation s'avère nécessaire.

En quelques décennies, les recherches scientifiques en biologie, génétique, épigénétique et neurosciences ont démontré que la période prénatale constitue le fondement de l'être humain. Ce qui entraîne des conséquences immenses pour la famille, la société.

Les jeunes, futurs parents de demain seront les éducateurs éclairés des enfants à venir. Selon Bruce Lipton, généticien américain, «les futurs parents sont de véritables ingénieurs génétiques de leur enfant. Il est urgent qu'ils en soient informés».

En complément des connaissances dispensées par l'école, ce présent livret apporte des éléments de nature à enthousiasmer les jeunes, à leur donner l'élan et les outils nécessaires pour bien s'engager dans la vie.

L'OMAEP (Organisation Mondiale des Associations pour l'Education Prénatale) est une ONG (Organisation Non Gouvernementale), à but non lucratif, libre de toute option politique et religieuse.

Fondée en 1991, elle rassemble en 2012, 21 Associations pour l'Education Prénatale naturelle, actives dans 18 pays, sur quatre continents.

Le but de l'OMAEP est de promouvoir l'Education Prénatale naturelle au niveau mondial.

Pour ce faire, elle agit à deux niveaux, directement auprès d'organisations nationales et auprès des associations qui la constituent.

Au plan mondial, depuis 2005 elle est dotée du Statut Consultatif Spécial auprès de l'ECOSOC (Conseil Economique et Social de l'ONU). A ce titre elle siège à New-York, Genève, Vienne, aux séances de l'ECOSOC, concernant les droits de l'homme, de l'enfant, de la femme, la famille, la santé et l'éducation.

Elle coopère au sein de cette instance onusienne avec des ONG ayant des objectifs proches.

Elle collabore avec d'autres organisations internationales: UNICEF, OMS.

Auprès des Associations Nationales qui la composent, l'OMAEP apporte aide et soutien. Elle les alimente en informations scientifiques et psychologiques sur la vie prénatale qu'elles auront ensuite à diffuser dans leur pays.

Elle favorise leurs échanges et leur enrichissement mutuel.

Elle coordonne leurs actions, notamment celle de sept associations partenaires du Projet de la Commission Européenne intitulée «L'Education des Adultes tout au long de la vie».

Elle se préoccupe également de la préparation des jeunes à la vie et à la parentalité, comme en témoigne son soutien à la présente brochure qui prendra place parmi de nombreux documents mis à la disposition de tous.

Etudier et diffuser les connaissances scientifiques et psychologiques sur l'éducation qui s'opère naturellement au cours de la grossesse: c'est créer une prise de conscience collective, de l'importance capitale de cette période fondamentale de l'être humain. C'est favoriser la naissance d'êtres sains, équilibrés, ouverts et créatifs, capables d'édifier un monde plus juste et plus humain, un monde de paix, où chacun pourra s'épanouir au service de tous.

L'Education Prénatale Naturelle est universelle.

Partie intégrante de la vie quotidienne des futurs parents, elle peut être mise en œuvre dans toutes les cultures, en respectant leur originalité et en s'adaptant à leurs possibilités.

Une diffusion mondiale de l'Education Prénatale est actuellement cruciale. Il se peut que l'avenir de l'humanité en dépende.

Ioanna MARI,

Juge suprême honoraire au Conseil d'Etat de Grèce

Présidente de l'OMAEP

Introduction

A qui ces pages s'adressent-elles?

Elles sont destinées aux jeunes et aux adultes qui veillent sur eux et offrent des informations utiles sur une des périodes de grande effervescence de l'existence humaine: l'adolescence, avec ses nombreux défis.



Pareils au papillon qui sort de son cocon, les adolescents franchissent les frontières de l'enfance pour s'élancer vers l'âge adulte, la maturité. Ils parcourent ce chemin avec un élan qui les pousse vers des réalisations inouïes, prêts à conquérir le monde. Attirés par l'amour, dynamisés par des énergies et des émotions nouvelles, ils rêvent au moment où ils pourront fonder une famille.

Leur intérêt est normal, naturel. Trouver son âme sœur – ou tout simplement un(e) partenaire – préoccupe les humains depuis toujours. Ce désir de fusion avec l'être aimé a inspiré aux philosophes, aux poètes, aux artistes des créations d'une rare beauté, qui ont apporté à l'humanité l'élan, l'harmonie, la lumière...

«*Aimer, c'est rechercher sa moitié perdue pour reconquérir la plénitude*» – disait Platon. Reconnaître et cultiver cette aspiration est déjà une option existentielle.

Les adolescents pensent que la magie de l'attraction ou de l'amour guide leurs pas quand ils s'apprêtent à nouer un lien. Ils seront peut-être surpris d'apprendre que le choix d'un/une partenaire, comme beaucoup d'autres décisions importantes de leur existence, sont en grande mesure déterminés par les expériences vécues et les convictions acquises très tôt dans la vie.

Nos préférences pour certaines relations, nos actions et nos buts seraient-ils quasiment indépendants de nos décisions?

A quelles influences sommes-nous soumis et à partir de quel moment?

Les recherches scientifiques des dernières années l'attestent: la période prénatale et la petite enfance sont deux périodes décisives pour l'évolution de l'être humain. L'état de santé – physique et psychique – les comportements alimentaires, l'estime de soi, le coefficient d'intelligence, le genre de relations que l'on établit avec les autres trouvent leurs racines dans la vie intra-utérine.

C'est durant les premières années de vie – période prénatale comprise – que sont définies l'architecture et les capacités fonctionnelles du cerveau. Ni le fœtus, ni le bébé ne peut décider pour lui-même. L'influence des parents et de l'environnement est déterminante pour ce façonnage «primaire».

Qu'arrive-t-il pourtant si, durant cette période précoce, le développement de l'enfant est perturbé, déterminant un enregistrement défectueux de ce «logiciel» si précieux? Peut-on y remédier après?

Au niveau individuel, un éventuel processus de récupération dépendrait beaucoup du soutien dont l'être humain bénéficie pour développer son intelligence émotionnelle, pour adopter une attitude positive et valorisante envers lui-même et envers les autres, pour apprendre à accepter les défis et à les considérer comme des opportunités pour son évolution personnelle.

Au niveau collectif, cet héritage peut être radicalement transformé si les jeunes prennent conscience de leur rôle et de leur responsabilité; s'ils offrent, en tant que futurs parents, les meilleures conditions de développement prénatal aux enfants à naître: l'amour inconditionnel et le respect avec lesquels tous les bébés devraient être accueillis à leur venue au monde. Ainsi, les êtres humains apprendraient, d'une génération à l'autre, de manière beaucoup plus simple et directe, à préserver la paix, l'harmonie et la solidarité dans le monde, en augmentant la qualité de la vie et de leurs relations.

Nous passons en revue, dans ces pages, quelques réponses aux questions que les adolescents se posent durant cette période de changements intenses.

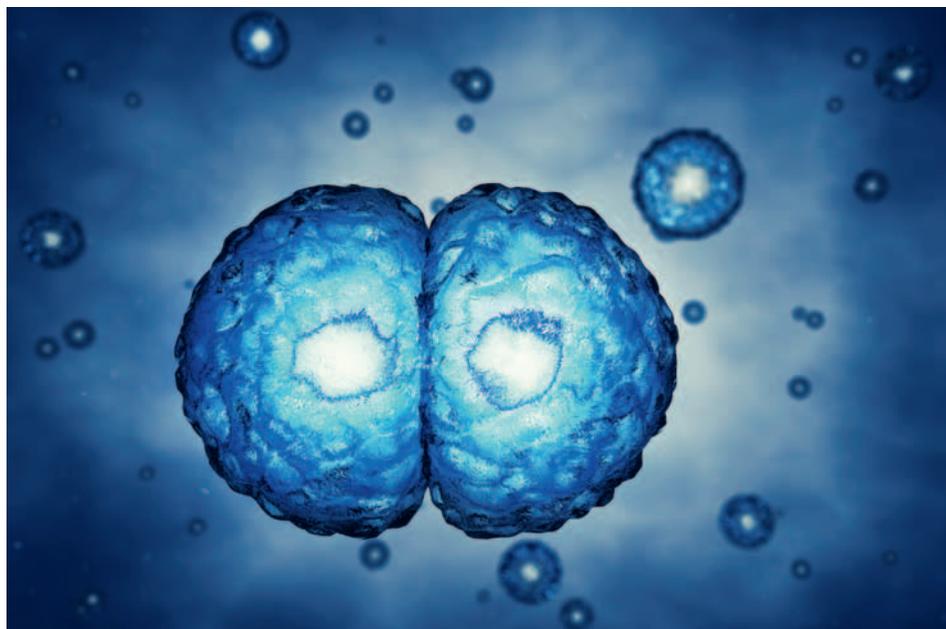
- **Quelle est l'origine du désir d'être deux?**
- **Qu'est-ce qui influence le choix d'un/une partenaire?**
- **Quel est le rôle de la sexualité?**
- **Comment savoir si l'on a rencontré l'amour?**
- **Comment s'épanouir à deux?**
- **Que veut dire fonder une famille?**



Chapitre 1

La loi de la polarité

L'existence de tous les êtres vivants – l'être humain compris – est fondée sur la loi de la polarité. La vie est apparue au moment où une cellule primordiale a commencé à se diviser, comme si elle était poussée par «le désir d'être deux». C'est par leur polarisation que les organismes unicellulaires ont réalisé le grand saut: la division de leur noyau et la création de deux cellules – processus qui allait mener à la constitution de dizaines de milliards de cellules, structurées pour former des organismes de plus en plus complexes.



La cellule en train de se diviser

La loi de la polarité agit un peu partout autour de nous et en nous. Toute chose, tout phénomène peut être envisagé sous l'angle de la polarité, qui suppose l'existence de deux aspects opposés: haut – bas, extérieur – intérieur, chaud – froid, émissif – réceptif, masculin – féminin,

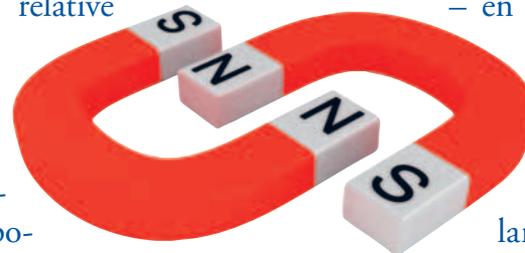
actif – passif, lumière – obscurité, yang – yin, et ainsi de suite.

La polarité est une propriété intrinsèque de la matière. De l'infiniment grand à l'infiniment petit, les éléments se trouvant dans un rapport de polarité demeurent inséparables et complémentaires.

L'interaction de ces deux pôles préside à la manifestation de toute chose, de tout phénomène. Les Indiens Hopi disent que la polarité est le métier à tisser sur lequel se trame toute la réalité!

Tout échange, de quelque nature qu'il soit, toute relation, toute transaction suppose l'existence d'une polarisation entre deux parties, éléments, choses, entités, personnes, etc.

Qu'il s'agisse des arts ou des sciences: physique, biologie, communication, commerce ou mécanique des corps célestes, tout transfert d'information, de matière ou d'énergie est réalisé grâce à une différence supposant une polarité. Une partie (le pôle émissif) donne, l'autre partie (le pôle réceptif) reçoit. Le but de cet échange est de créer un équilibre, une stabilité relative – en perpétuelle dynamique.

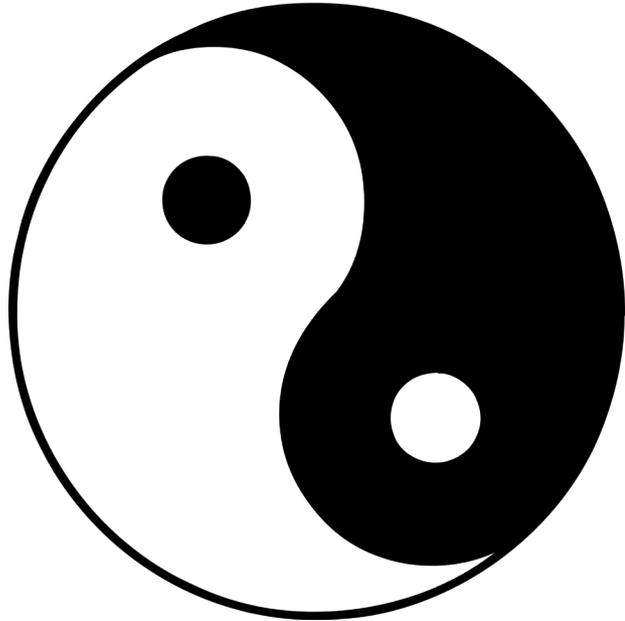


L'apparition des sexes dans le monde vivant est un autre exemple de polarisation. Terrestres ou aquatiques, les plantes, les insectes, les oiseaux et les mammifères ont développé des organes et des caractères sexuels propres aux genres masculin et féminin, doublés d'un instinct sexuel en vertu duquel les individus d'un genre attirent comme des aimants les représentants de l'autre genre. Cette attraction irrésistible inscrite dans leur comportement mène, évidemment, à la reproduction et à la perpétuation de l'espèce.

L'espèce humaine n'y fait pas exception. Pourtant, à ce niveau supérieur d'évolution, la question revêt des aspects beaucoup plus complexes. Pour les comprendre, une autre perspective – plus large et plus subtile – est nécessaire.

La sagesse et les traditions anciennes nous offrent un tel point de vue, qui nous projette au-delà de la dimension humaine: elles parlent de deux principes qui existent partout dans la nature.

Les principes masculin et féminin



Symbole du TAO: Yang et Yin

Le principe masculin (Yang, émissif, actif, représenté par la couleur blanche) est défini comme une force créatrice dans la nature, qui répand, comme le Soleil, l'énergie et la chaleur, alors que le principe féminin (Yin, réceptif, passif, représenté par la couleur noire) est défini comme une force d'attraction qui, tout comme la Terre, assure la concrétisation. C'est grâce à elle que la matière est modelée, que les formes sont structurées. Les deux principes sont universels: ils se manifestent partout, dans tous les phénomènes et toutes les réalités de la vie et peuvent être assimilés respectivement à la polarité positive (principe

masculin) et à la polarité négative (principe féminin).

Par rapport à la Terre, le Soleil est donc masculin, Yang, il émet des radiations, envoie sa lumière et sa chaleur. La Terre est réceptive, Yin, elle absorbe l'énergie provenant du Soleil. C'est de cette interaction que naît la vie dans toute sa complexité, avec les règnes minéral, végétal, animal et humain, par l'action des 4 éléments appelés, dès l'Antiquité: terre, eau, air et feu, qui combinent d'une manière différente les deux aspects Yin et Yang.

Chaque être humain possède en lui les deux principes, pourtant, en fonction de son sexe, l'un d'entre eux est dominant: l'homme exprime le principe masculin dans son corps physique, mais à l'intérieur, le principe féminin est également présent. La femme exprime le principe féminin dans son corps physique, mais à l'intérieur, le principe masculin est également présent.

Psychologiquement, chaque être humain manifeste, dans des proportions différentes, les caractéristiques des deux sexes: masculin (représen-



tant le principe actif, dynamique, émissif) et féminin (représentant le principe passif, sensible, réceptif).

Ainsi, quel que soit son sexe, une personne peut être plutôt active ou plutôt passive, plutôt vive ou plutôt lente, enthousiaste ou placide, forte ou vulnérable.

Les mythes anciens et la psychologie moderne expliquent la façon dont les deux principes – masculin et féminin – agissent au niveau plus subtil des intentions et de la programmation subconsciente: ce qui rassemble les hommes et les femmes se résume en quelques mots: la quête de la moitié perdue.

Les hommes se sentent attirés par les femmes et les femmes par les hommes... Ils ne savent même pas pourquoi ils se cherchent, mais ils se cherchent, c'est instinctif, une voix leur dit qu'ils retrouveront ainsi leur unité originelle.

«D'abord il y avait trois espèces d'hommes, et non deux, comme aujourd'hui: le mâle, la femelle et, outre ces deux-là, une troisième composée des deux autres; le nom seul en reste aujourd'hui, l'espèce est disparue. C'était l'espèce androgyne qui avait la forme et le nom des deux autres, mâle et femelle, dont elle était formée; aujourd'hui elle n'existe plus et c'est un nom décrié. /.../

Ils étaient d'une force et d'une vigueur extraordinaires, et comme ils avaient un grand courage, ils attaquèrent les dieux. /.../ Alors Zeus délibéra avec les autres dieux sur le parti à prendre. /.../ Enfin, Jupiter ayant trouvé, non sans peine, un expédient, prit la parole: «Je crois, dit-il, tenir le moyen de conserver les hommes tout en mettant un terme à leur licence; c'est de les rendre plus faibles. Je vais immédiatement les couper en deux l'un après l'autre; nous obtiendrons ainsi le double résultat de les affaiblir et de tirer d'eux avantage, puisqu'ils seront plus nombreux. /.../ Or, quand le corps eut été ainsi divisé, chacun, regrettant sa moitié, allait à elle; et s'embrassant et s'entretenant les uns les autres, avec le désir de se fonder ensemble, les hommes mouraient de faim et d'inaction, parce qu'ils ne voulaient rien faire les uns sans les autres.» (Le mythe de l'androgyne – Platon, «Le Banquet»)

De temps à autre, pour quelques instants, l'homme et la femme peuvent se fusionner dans le plan physique et goûter les délices d'un bonheur indescriptible et puis arrivent les déceptions et les chagrins.

Mais comme ils ne perdent pas espoir, ils continuent à chercher... Pourquoi en est-il ainsi?

Pourquoi
t-il pas à réali-
plus profondes?
dans le plan phy-
d'abord cette
et de la femme



Constantin Brancusi – Le Baiser

Le plan phy-
que l'aboutis-
qu'ils ont préa-
dans les plans
tuel. Sinon, ils ne
que des plaisirs et
mères.

l'être humain n'arrive-
ser ses aspirations les
Parce que ce n'est pas
sique que doit se faire
union de l'homme
– disent les sages.

sique ne doit être
sément d'un travail
lablement accompli
psychique et spiri-
trouvent, au mieux,
des jouissances éphé-

C'est que, pour aboutir à une véritable fusion, les deux partenaires doivent réaliser l'union des deux principes – masculin et féminin – tout d'abord à l'intérieur, puis à l'extérieur d'eux-mêmes. Un homme peut vivre l'état de fusion avec sa partenaire uniquement après avoir découvert et intégré les qualités du principe féminin: la réceptivité, la douceur, la compassion... Il en est de même pour la femme, qui peut éprouver l'état de fusion avec son partenaire uniquement après avoir appris à manifester les qualités du principe masculin: le discernement, le courage, la détermination... En développant en nous-mêmes les qualités du principe opposé – qualités que nous possédons tous, à l'état latent – nous augmentons nos chances d'attirer le/la partenaire idéal(e) C'est là une manifestation de la loi de la polarité.

Le symbole du Tao est très suggestif, à cet égard, la moitié blanche (Yang) et la moitié noire (Yin) recélant chacune, pareil à un précieux

trésor, une petite sphère de l'autre couleur: le germe du principe opposé. L'union des deux principes est parfaite dans le Tao; elle exprime l'état de complétude auquel chaque être humain aspire, consciemment ou non.

Pourquoi la loi de la polarité et son action nous intéressent-elles? Y sont-elles pour quelque chose quand nous nous sentons attirés ou repoussés par certaines personnes, certaines choses ou certaines manifestations? Quand nous prenons une décision ou agissons d'une façon ou d'une autre? De quelle façon la polarité influence-t-elle la sexualité?

Vous trouverez quelques réponses possibles dans le chapitre suivant.



Résumé:

- **La loi de la polarité existe dans la nature et dans la société. Dans tout ce qui nous entoure, dans la réalité concrète ou abstraite, dans les sciences exactes ou humanistes, dans l'art, la psychologie ou la philosophie, partout on distingue 2 pôles. On peut découvrir ainsi une infinité de caractéristiques se trouvant, deux par deux, dans une relation d'opposition relative, qui est, en fait, une complémentarité.**
- **Les principes masculin et féminin sont universels et agissent dans la nature et le cosmos.**
- **C'est l'interaction des deux pôles qui a rendu possible la manifestation de toute chose et de tout phénomène – y compris l'apparition de la vie et son évolution vers une complexité grandissante.**
- **Au niveau de l'être humain, la polarisation s'exprime aussi bien sur le plan physique (les deux sexes) que sur le plan psychique. Chez l'être humain, la quête, à l'extérieur de lui-même, du/de la partenaire complémentaire, est en fait une expression du désir inconscient d'une union intérieure des deux principes masculin et féminin, afin de réaliser l'androgynie: l'être spirituel complet.**

Chapitre 2

Rôles sexuels et rôles sociaux liés au genre (*gender*)

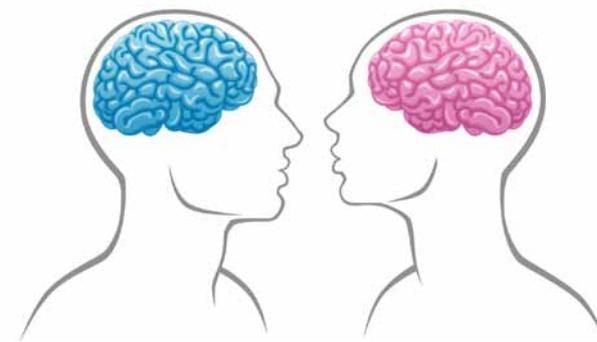
Si l'on considère les choses du point de vue biologique, qu'est-ce qui détermine, en fait, la polarisation de l'être humain dans sa dimension physique?

Le sexe du futur enfant est déterminé, dès sa conception, par les chromosomes X et Y des deux gamètes parentaux (la cellule sexuelle féminine et la cellule sexuelle masculine). La présence ou l'absence, du chromosome Y dans les cellules de l'embryon oriente déjà l'être humain en train de se former vers le sexe masculin (+y) ou féminin (-y), responsable – comme les études scientifiques le prouvent – d'un comportement que l'éducation et la culture n'influencent presque pas. Les organes sexuels apparaissent et se forment dès les premières semaines du développement intra-utérin du bébé, puis, sous l'influence des hormones et des neuromédiateurs, des impulsions nerveuses transmises par le cerveau, apparaît graduellement une sexualité masculine ou féminine.

Pour des raisons encore méconnues – développement intra-utérin, facteurs environnementaux, conflits marquant la période pré- ou post-natale – il est possible que l'orientation sexuelle de certaines personnes ne corresponde plus à leurs gènes, déterminant une attraction pour le même sexe. Ces personnes, dites homosexuelles, ont à manifester leurs préférences dans une société plus ou moins prête à les accepter. Des études récentes prouvent qu'environ 1/3 des cas d'homosexualité masculine trouvent leur origine dans la période prénatale.

Selon les chercheurs, les spécificités des deux sexes sont génétiquement déterminées. Les différences, de ce point de vue, entre l'homme et la femme représentent environ 5% du génome (= totalité des gènes). Or, les scientifiques viennent de faire une découverte étonnante: les différences génétiques entre l'être humain et le singe sont de 1,6% seulement! Les chercheurs expliquent les différences génétiques beaucoup plus grandes entre l'homme et la femme qu'entre l'homme et le singe par

la sélection naturelle opérée pendant les quelques milliers d'années d'évolution de l'espèce humaine. Cette évolution adaptative a modelé notre cerveau et nos organes des sens – par le biais des hormones et des neurotransmetteurs – déterminant un développement spécifique des comportements.



Différences entre les cerveaux masculin et féminin:

Femmes: cerveau/comportement féminin	Hommes: cerveau/comportement masculin
Utilisent les fonctions du cerveau de manière plutôt globale	Utilisent de manière séquentielle certains compartiments du cerveau
Logique temporelle – orienté dans le temps	Logique spatiale – orienté dans l'espace
Bon sens, logique et mémoire verbales	Doués pour les mathématiques
Vision plus large	Vision de loin
Esprit de coopération	Esprit de compétition
Calme, patience	Rapidité et impulsivité
Emotivité fortement exprimée – extériorisation	Emotivité maîtrisée et non exprimée – forte intériorisation
Besoin d'intimité pour sexualité	Besoin de sexualité pour intimité
Besoin de parler et d'être écoutée	Besoin d'agir et de trouver des solutions
Besoin de sécurité	Besoin de risque et d'aventure
Assure l'équilibre et la stabilité, la perpétuation de l'espèce (conservation)	Force les limites, assure le progrès (aspect créateur)
Chromosome X – le plus grand	Chromosome Y – le plus grand
Degré d'immunité plus élevé – sexe fort	Degré d'immunité plus bas – sexe faible

D'après Serge Ginger, Cerveau féminin / Cerveau masculin, 10ème Congrès de l'Association Européenne de Psychothérapie, Moscou, 2001.

Ces différences pourraient s'expliquer par l'influence déterminante des hormones sexuelles pendant les premiers mois de développement intra-utérin. Ainsi, chez le fœtus garçon, la testostérone (hormone masculine) est sécrétée dès la 6e semaine de vie intra-utérine, orientant l'organisme vers un développement propre au sexe masculin: testicules et organes génitaux externes, développement plus accentué de la musculature. Imprégné par cette hormone, le cerveau déclenchera, à son tour, certains comportements. De la même façon, chez le fœtus fille, l'absence de la testostérone et la sécrétion d'œstrogènes – notamment après la naissance du bébé – orientent l'organisme vers la formation des ovaires et, plus tard, vers un comportement de type féminin.

Les différences extrêmement complexes entre l'homme et la femme s'expliquent par l'existence ou l'activation de gènes spécifiques, propres au sexe masculin/féminin, par la sécrétion d'hormones différentes. Et aussi par une sensibilité différenciée des récepteurs cellulaires, en vertu de laquelle l'influence des hormones n'est pas reçue de la même façon, agissant différemment sur chacun des deux sexes.

Les recherches récentes dans le domaine des neurosciences jettent une nouvelle lumière sur cette complexité. A présent on sait, par exemple, que 10% des femmes sont dotées d'un cerveau plutôt masculin, alors que 20% des hommes ont un cerveau plutôt féminin. Et c'est peut-être toujours dans la période prénatale que l'explication est à chercher: si, pendant la vie intra-utérine, chez un bébé garçon, les récepteurs cellulaires de la testostérone sont ou deviennent insensibles à cette hormone, le comportement du futur être sera plutôt féminin, même si, du point de vue physiologique, organique, son développement masculin est complet. De même, une hypersécrétion d'hormones androgènes (masculines) par les glandes surrénales de la mère (due au stress ou à certains troubles) peut imprégner les récepteurs cellulaires d'un bébé fille et déterminer un comportement de type masculin, même si, du point de vue physiologique, organique, le développement féminin est complet.

Chez l'être humain, la polarisation se manifeste aussi bien au niveau biologique (sexe) qu'au niveau comportemental. Au cours de l'évolution

de la société humaine, le déterminisme biologique a influencé le développement des rôles sociaux de l'homme et de la femme. Un nouveau concept est apparu pour exprimer cette réalité, celui de genre (*gender*).

Quelle est la différence entre le sexe et le genre?

- La notion de sexe (rôles sexuels) s'applique aux différences biologiques entre l'homme et la femme.
- Le concept de genre (*gender*) concerne leurs rôles respectifs – déterminés du point de vue social –, les responsabilités qui leur sont attribuées dans une certaine culture/un certain espace géographique.

Les rôles sexuels sont biologiques, universels, innés, invariables. Ils sont définis par les fonctions physiologiques de l'homme et de la femme lors du processus de reproduction: l'homme donne son sperme à la femme; la femme porte et met au monde l'enfant, elle le nourrit au sein.

Les rôles sociaux de l'homme et de la femme sont variables, ils sont transmis par la culture et dépendent de l'éducation. Ils englobent des responsabilités et des comportements qui peuvent changer d'une époque à l'autre.



Depuis les temps les plus anciens, l'homme a développé sa capacité de s'orienter dans l'espace, poursuivant, silencieux, le gibier, dans l'étendue des champs et des forêts; il a appris à être combatif en participant aux guerres entre différents clans et tribus.

La femme s'est dédiée aux enfants, qu'elle élevait dans l'espace restreint de la grotte, développant la communication verbale; elle a adopté une attitude tolérante et s'est habituée à accorder aux autres son aide et son soutien.

Sur le plan des comportements, les hommes ont développé l'esprit de compétition, les femmes celui de coopération.

A la différence des caractères et des rôles sexuels (biologiques) – génétiquement déterminés et qui ne sont pas influencés par le temps –, les rôles sociaux de l'homme et de la femme, leurs responsabilités (correspondant au genre) ont constamment subi des transformations et des adaptations. Les conceptions et les attentes relatives à ces rôles dans différentes sociétés et cultures sont très dynamiques. Elles peuvent être influencées par de nombreux facteurs: traditions, environnement, développement économique, politique, législation, religion, classe sociale, ethnie. A ces facteurs généraux viennent s'ajouter des facteurs institutionnels ou individuels.

Puisque les attitudes et les comportements associés à leurs rôles sociaux peuvent être acquis et changés au cours de l'existence, il est important que l'homme et la femme prennent conscience de leur propre spécificité psychologique et comportementale, pour pouvoir s'orienter dans la vie vers les activités qui leur correspondent le mieux.

Chaque jeune être arrivé à l'adolescence est confronté au problème de son identité de genre, de son rôle «masculin» ou «féminin»; il se pose des questions et choisit les rôles sociaux qu'il souhaite assumer. Traditionnellement, les garçons seraient attirés par le sport et les activités en plein air, par les sciences, les mathématiques ou la technique, alors que les filles préféreraient les activités liées au foyer, l'art, la musique, communiquer davantage. Pourtant, de nos jours, personne n'est surpris de voir des filles se diriger vers des professions techniques ou des

sports extrêmes et des garçons préférer les métiers du soin.

Les parents et les professeurs constatent souvent chez les adolescents des comportements qui ne correspondent plus aux idées traditionnelles sur le genre et constituent pour eux de véritables défis: vêtements, coiffure, activités. La société peut exercer une certaine pression sur les adolescents, leur imposant le respect des rôles liés aux genres. Les parents aussi, d'ailleurs, et cette attitude des adultes peut créer chez les jeunes de la frustration et, même, les faire entrer en dépression. Les jeunes auxquels on laisse la liberté de choisir le rôle qui convient le mieux à leur personnalité se sentent épanouis et confiants dans leur avenir.

Comment la période prénatale influence-t-elle la perception des rôles sexuels?

Tout d'abord par les attentes des parents. Dans beaucoup de sociétés traditionnelles, la naissance d'un bébé de sexe féminin était malvenue.



Dans la Grèce antique, une grossesse était considérée être «ce qu'il fallait» si elle aboutissait à la mise au monde d'un garçon, alors que la naissance d'une fille était considérée comme une erreur. C'est un peu ce qui se passe actuellement en Chine et en Inde, où les fœtus filles sont plutôt avortés, alors que les fœtus garçons sont gardés. Le fait que les parents peuvent connaître le sexe du bébé avant sa naissance revêt de nos jours une dimension éthique: 1 millions de fœtus filles ont été avortés en Inde et 20 millions en Chine, depuis 20 ans! Ce qui est dramatique, c'est qu'arrivés à l'âge adulte, les jeunes hommes de ces pays ont peu de chances de trouver une partenaire. Cela peut marquer leurs vies et provoquer des drames, dans leur propre existence et dans celle des autres: souffrance, violence, terrorisme, en raison du déséquilibre entre les sexes chez les nouveau-nés.

C'est pourquoi certains gouvernements d'Asie ont interdit de communiquer aux parents le sexe de l'enfant avant sa naissance, pourtant la tendance à sélectionner ainsi les fœtus en fonction de leur sexe persiste.

Même s'ils ne vont pas jusqu'à l'«exclusion vitale» du produit de la conception, beaucoup de parents, en apprenant qu'ils auront une fille alors qu'ils souhaitaient un garçon peuvent être déçus: le père parce



qu'il n'aura pas un descendant qui perpétue son nom, la mère, parce qu'elle aurait souhaité un meilleur sort pour son enfant. Le contraire peut également arriver – bien que ce soit plus rare: des parents qui souhaitaient avoir une fille et souffrent d'avoir un garçon. Quelles que soient leurs raisons, dans les deux cas, les géniteurs transmettront de manière inconsciente et involontaire à l'enfant prénatal l'idée qu'il n'est pas le bienvenu tel qu'il est. Le message non-verbal que ces parents adressent à leur bébé est *grosso modo* le suivant: «N'appartiens pas à ton sexe. Ne sois pas toi-même, sois un autre enfant. »

Ces injonctions inconscientes trouvent leur expression dans le choix du nom de l'enfant et dans la façon dont ils vont habiller le bébé. Les filles recevront des vêtements sport, alors que les habits des garçons seront enjolivés de rubans, de pompons et de toute sorte de colifichets.

Devenue adulte, la personne imprégnée de tels messages pendant et après la période prénatale adoptera la manière de s'habiller et la façon d'être de l'autre sexe, ce qui pourrait lui donner une sensation de mal-être, d'inadéquation à elle-même.

Qu'est-ce que les parents devraient savoir?

Arrivé à l'adolescence, un tel enfant peut se plier – toujours inconsciemment – à la volonté de ses parents ou de ses ancêtres de ne pas être lui-même et respecter à la lettre la consigne reçue *in utero*. Il peut alors entrer en conflit avec sa propre identité, ce qui affectera son estime de soi, ses relations, ses aspirations et ses choix dans la vie.

Les parents doivent soutenir l'adolescent(e), pour qu'il/elle puisse:

- découvrir son identité et le rôle qu'il/elle souhaite assumer dans la société;
- se sentir apprécié(e) pour ce qu'il/elle est et non pas pour ce qu'il/elle pourrait devenir;
- consolider son estime de soi en nouant des liens épanouissants et choisir dans la vie un chemin qui lui apporte la plénitude.

Les adolescents doivent comprendre que ce sont les qualités et les apti-

tudes qui confèrent à l'être humain sa valeur – qu'il soit homme ou femme. Quant aux rôles sociaux et sexuels, chaque personne est libre d'assumer ceux qui lui correspondent le mieux, les plus propices à son bien-être et à son épanouissement.

Comment y parvenir? Les adolescents sont-ils libres de faire des choix qui correspondent aux énergies et aux impulsions débordantes qui s'éveillent en eux? Disposent-ils de moyens pour les gérer et les canaliser?

Voilà des questions qui trouveront peut-être leurs réponses dans le chapitre suivant.



Résumé:

- **Les traits et les rôles sexuels sont génétiquement déterminés, les rôles sociaux sont acquis et déterminés par la culture.**
- **Les différences de genre sont sans cesse redéfinies. Elles sont acquises pendant la petite enfance et influencées par les conceptions et les traditions de la société respective. Elles se reflètent dans chaque communauté aux niveaux familial, social, éducatif, politique, économique.**
- **L'adolescence est l'âge où chacun découvre sa propre identité: chaque être humain est unique et a le droit de manifester cette unicité. Les parents, les professeurs, la société ont la mission de guider les jeunes – avec tact, amour et respect – les aidant à accéder à leur affirmation de soi.**
- **La période prénatale est déterminante pour le choix du rôle social, du rôle sexuel et du chemin d'un être dans la vie. Il est du devoir des parents d'offrir leur soutien aux adolescents, pour qu'ils puissent trouver chacun une voie qui assure vraiment leur épanouissement.**

Chapitre 3

L'adolescence: «antichambre» de l'âge adulte

Aux niveaux du cerveau, du corps et des comportements, l'adolescence est la période de transformation la plus dynamique de l'existence humaine. Le jeune être s'apprête alors, tel un papillon, à quitter son cocon, au meilleur moment. Selon les spécialistes des neurosciences, entre 12 et 23 ans, bien que sa taille ne change presque plus, le cerveau subit une restructuration majeure. Il est remodelé grâce aux multiples connexions synaptiques qui s'opèrent entre les neurones.

Le cerveau des adolescents commence à ressembler de plus en plus à celui des adultes pour ce qui est de ses fonctions et des opérations cognitives complexes qu'il réalise. Ce qui distingue pourtant les adolescents, c'est leur tendance beaucoup plus marquée à assumer des risques pour



obtenir des récompenses sociales: la reconnaissance et l'appréciation des autres.

Le processus de développement psychosocial des adolescents est caractérisé par une gamme de comportements normaux (voir le tableau ci-dessous*).

Stade de développement	Première adolescence (de 10 à 13 ans)	Adolescence intermédiaire (de 14 à 16 ans)	Dernière adolescence (de 17 à 19 ans)
	Transition à l'adolescence Caractérisée par la puberté	Essence de l'adolescence Forte influence des pairs	Transition vers l'âge adulte Appropriation de rôles des adultes
Indépendance	Défi aux autorités, parents et autres membres de la famille Rejet des choses puériles Désir de plus d'intimité	S'écarte des parents et rejoint ses copains Commence à élaborer son système de valeurs	Est émancipé: commence à travailler ou fait des études supérieures Entre dans la vie des adultes Se réintègre dans la famille en tant qu'adulte
Développement cognitif	Trouve difficiles les idées abstraites Cherche à prendre plus de décisions A un fort balancement d'humeur	Commence à développer la pensée abstraite Commence à répondre en tenant compte des conséquences potentielles A des sentiments qui contribuent au comportement mais le ne contrôlent pas	Affermit la pensée abstraite Fait preuve de compétences pour résoudre les problèmes et les conflits
Groupe de pairs	A de fortes amitiés avec les jeunes du même sexe A peut-être des contacts avec les jeunes du sexe opposé au sein des groupes	A de fortes relations avec le groupe de pairs Commence à explorer les moyens d'attirer les partenaires	Est moins influencé par les pairs quant aux décisions et aux valeurs qu'auparavant Entre en rapport avec les individus plutôt qu'avec les pairs

Image corporelle	Est préoccupé(e) par les changements physiques Devient critique des apparences S'inquiète de la menstruation, éjaculation nocturne, masturbation, taille des seins ou du pénis	Est moins préoccupé(e) par l'image corporelle qu'auparavant S'intéresse davantage à apparaître attrayant(e)	Est d'ordinaire à l'aise avec l'image corporelle Accepte l'apparence corporelle
Sexualité	Commence à se sentir attiré(e) par les autres Peut commencer à se masturber Compare son développement physique à celui des pairs	L'intérêt en matière de sexe augmente Cherche sa propre identité sexuelle; Peut commencer sa vie sexuelle	Commence à nouer des relations intimes plus soutenues, qui deviennent prioritaires par rapport aux relations avec le groupe d'amis.

**Adapté à partir du Centre de Formation Continue en Santé des Adolescents, Division of Children's Medicine, Children' Hospital Medical Center, 1994; PEN Center Focus on Young Adults project, 2001.*



Les adolescents peuvent vivre des états émotionnels très variés – souvent conflictuels. Passer de l'état d'enfant à celui d'adulte suppose nécessairement une période d'apprentissage par essais et erreurs. La tendance à assumer des risques, la quête du nouveau, l'attachement vis-à-vis des jeunes de leur âge témoignent en fait de leur grande capacité d'adaptation. Celle-ci prépare le futur adulte à explorer de nouveaux territoires et à prendre sa vie en main.

Les adolescents recherchent la nouveauté et la compagnie des pairs; ils investissent dans leur avenir et souhaitent se détacher du passé. Le plus souvent, cela signifie pour eux la négation du système de valeurs qui régissait leur vie jusqu'à présent.

Il y a une chose peut-être moins connue pour l'instant au niveau de la société: le fait que l'intelligence, le savoir-faire et le comportement en train de se former chez les adolescents sont influencés de manière décisive par leur vécu intra-utérin.

Grâce aux nouvelles techniques d'imagerie cérébrale, les scientifiques ont prouvé le lien direct qui existe entre la croissance du cerveau pendant la période prénatale et le poids du bébé à la naissance, d'une part, et le degré de maturation cérébrale et la structure anatomique du cerveau à l'adolescence, d'autre part.

Les études ont ainsi mis en évidence le fait qu'un faible poids à la naissance affecte de manière statistiquement significative le coefficient d'intelligence (QI) et la structure du cortex, au moins jusqu'à l'adolescence tardive.

Il est alors tout à fait normal de se demander ce qui peut déterminer un poids réduit à la naissance.

Les réponses sont connues depuis longtemps déjà: une alimentation maternelle incorrecte, la consommation de tabac, d'alcool, de médicaments, de drogues ou d'autres produits toxiques pendant la grossesse, le stress prolongé et la désharmonie psychique constante chez la femme enceinte, les infections ou tout déséquilibre important dont elle souffre durant les 9 mois.

Ces découvertes ouvrent un nouvel horizon de recherche sur la manière dont l'être humain est influencé *in utero* par tout ce que la mère vit pendant la grossesse. Elles dévoilent également aux futurs parents, à la société, aux décideurs politiques, l'importance cruciale des 9 mois que nous passons dans l'obscurité du sein maternel. Accordons-nous à cette période mystérieuse de notre vie toute l'attention qu'elle mérite?

Même si, pendant la période prénatale, les conditions optimales de développement de l'enfant n'ont pas pu être réunies, pendant sa première année de vie et les quelques années qui suivent, les parents peuvent aider le bébé, avec patience, confiance et persévérance, à développer ses potentialités.

A l'adolescence, les conflits et les problèmes ayant marqué la période prénatale et la petite enfance refont surface et commencent à se manifester: modèles relationnels, carences de l'estime de soi, charge émotionnelle que l'enfant a accumulée à son insu dans son milieu familial et social. Et si, pendant la petite enfance, ces conditions ne sont toujours pas remplies, à l'adolescence il a une nouvelle chance, même tardive, de se voir accorder la considération dont il a tellement besoin. Une chance que ses semblables, notamment ses parents, respectent ses droits légitimes.

Les adultes peuvent expliquer aux ados que les nouveaux droits s'accompagnent de nouvelles obligations. Pourtant, la meilleure façon de promouvoir l'acceptation des responsabilités est l'exemple personnel et le respect inconditionnel qu'ils accordent au jeune être.

Voici, dans le tableau ci-dessous, quelques suggestions que les parents peuvent utiliser pour rétablir des ponts de communication avec leur enfant et donner une dernière chance à leurs relations avec ce jeune qui frappe déjà aux portes de la vie adulte.



On respecte le droit de l'adolescent de...	Les adultes agissent de la façon suivante:
LORSQUE	
1. pouvoir exprimer ce qu'il sent et pense, sans se sentir forcé, honteux ou coupable;	On évite le jugement, la critique, la méfiance lorsqu'il exprime ce qu'il sent ou pense.
2. dire «oui», «non», «je ne sais pas», «je ne veux pas» ou «je ne peux pas» sans crainte, culpabilité, anxiété, assumant sa responsabilité quant aux conséquences de ses choix;	On l'aide à développer son discernement et sa capacité de choisir des situations, des comportements, des solutions favorables à son évolution.
3. choisir des amis et un entourage susceptibles de l'aider à se développer harmonieusement;	Les parents et les personnes importantes qui l'entourent en font de même!

4. décider de la manière de passer son temps avec ses amis, en assumant la responsabilité quant aux conséquences;	On le respecte et on lui apprend, dès la petite enfance, par l'exemple personnel, à développer des relations harmonieuses avec les autres.
5. commettre des erreurs et en tirer des leçons;	On lui permet d'explorer et d'expérimenter en toute sécurité et sans idées préconçues!
6. être guidé correctement, en accord avec ses potentialités et ses souhaits;	On l'observe et on l'écoute attentivement, on lui demande fréquemment quels sont ses besoins et ses opinions!
7. acquérir son indépendance dans son propre rythme et dans la direction qu'il considère la meilleure pour lui;	Les parents et les professeurs évitent de projeter sur lui leurs propres normes, besoins non-accomplis ou conceptions de la vie.
8. chercher, accepter ou refuser l'aide sans se sentir coupable;	On respecte et accomplit ses besoins essentiels sans aucun conditionnement.
9. développer et garder son estime de soi, ne pas dépendre de l'opinion ou de l'approbation des autres;	L'estime de soi est cultivée par la valorisation, l'amour, la tolérance, la stimulation et la confiance!
10. être valorisé pour ce qu'il est;	On évite les comparaisons avec d'autres personnes!
11. se voir accorder la permission d'explorer et de développer sa créativité;	On lui laisse le temps et on lui fait confiance!
12. être spontané, jouer, se réjouir, se sentir à l'aise;	On crée autour de lui une ambiance empreinte d'amour, de protection et de tolérance!
13. rêver les yeux ouverts, oser;	On lui permet d'explorer; les adultes font un effort de mémoire, pour retourner dans le temps et se souvenir de leurs propres aspirations d'adolescents.
14. agir en accord avec ses besoins et idéaux, sans attendre que l'épanouissement lui vienne des autres;	On l'éduque de manière à ce qu'il puisse reconnaître ses besoins et définir ses idéaux.
15. avoir le temps et la permission de prendre des décisions pour sa propre existence et d'établir ses propres priorités et limites;	Les adultes le forment de façon à ce qu'il puisse acquérir ces aptitudes au cours de son évolution.
16. se réjouir et être apprécié pour ses efforts et ses résultats;	On évite de projeter sur lui ses propres échecs!
17. être soutenu dans ses initiatives, actions et démarches qui l'aident à se développer en tant qu'être humain conscient;	On le traite comme un être humain intelligent, capable et responsable!
18. prendre soin de soi-même du point de vue physique, psychique et spirituel.	On lui offre un amour inconditionnel et un soutien – avec tact et sagesse!

D'après Peter K. Gerlach, „Break the cycle! 7 self-improvement Lessons no one ever taught you”,

<http://sfhelp.org>



Voilà donc une synthèse des comportements que les adultes peuvent adopter et qui reflètent le respect de certains droits essentiels de l'enfant et de l'adolescent. En acceptant ces droits, la famille, l'école

et la société amènent les jeunes à faire des choix inspirés pour leur épanouissement; ils peuvent les aider à développer leurs capacités relationnelles, leur assertivité et leur empathie, à devenir responsables; ils peuvent faire d'eux des adultes véritables.

Qu'en est-il de la sexualité?

Quels modèles la société offre-t-elle aux adolescents?

Le milieu social des parents offre aux êtres en train de se former des facteurs bénéfiques ou de risque. Le noyau familial ne peut s'isoler complètement des influences extérieures et les relations au sein de la famille reflètent ce qui se passe, à une plus large échelle, au niveau de la société.

Si le désir des jeunes de faire de nouvelles expériences se manifeste sur la base d'une culture ou d'une conscience collective qui favorisent une sexualité désinhibée, la consommation de drogues, les gains faciles, etc., le résultat peut être extrêmement dangereux.

Côté sexualité, les adolescents sont, d'une certaine façon, vulnérables à l'intensité des énergies qui s'éveillent dans leur corps. Ils ressentent des impulsions, des attractions et des désirs sexuels. L'expérience des rapports sexuels occasionnels ou du sexe «sportif» – comme on dit – est largement promue par les médias, mais aussi par la communauté et même par la famille. Un tel relâchement des principes et des comportements influence les adolescents de manière décisive, les poussant à adopter un modèle de relations fortuites qui ne répond pas à leurs besoins de développement individuels – y compris émotionnels. L'absorption presque passive de ces messages directs et indirects les poussent à commencer leur vie sexuelle très tôt, pour être comme les autres et acceptés par les autres.

La tendance consumériste a touché ce domaine aussi, déterminant une saturation sexuelle. C'est le sexe que les jeunes recherchent, avant tout,

ne sachant pas discerner entre l'attraction physique et l'amour. Dans la société contemporaine, ce phénomène est la conséquence d'une tendance à égaliser les sexes et à effacer les différences naturelles qui les distinguent. Ce nivellement entrave la communication authentique qui pourrait s'établir à tous les niveaux au sein du couple, si la loi de la polarité était respectée.

L'exhibitionnisme est un autre phénomène de la culture moderne dont l'impact sur les jeunes est important. Promue dans leur vie publique par certaines personnes – notamment des stars et des artistes – cette attitude suscite l'admiration, surtout chez les adolescents. Une telle «présentation» se répercute sur les rapports entre les jeunes ou entre enfants et parents.

L'apparence du succès et de liberté sexuelle que ces idoles affichent sur scène éveillent chez ceux qui les regardent le désir d'être comme eux. Soumis à un «bombardement» sensoriel et sur-stimulés par une avalanche de symboles sexuels, les jeunes tombent victimes d'une illusion que les médias ne cessent d'alimenter.

Dans un monde où le stress est devenu presque une norme de la vie quotidienne, «la soupe» la plus accessible à laquelle hommes et femmes ont recours pour faire diminuer la pression exercée sur eux au niveau collectif est la quête du plaisir – obtenu le plus souvent par la sexualité (incontrôlée), l'ingestion de différentes substances et les excès alimentaires.

La fébrilité de la vie quotidienne, le rythme accéléré et superficiel de l'existence, le stress des grandes villes sont autant de sources d'anxiété et de déboussolement, y compris dans les relations humaines. Les études prouvent que le stress, de quelque nature qu'il soit, déclenche la sécrétion dans le corps de certaines hormones que celui-ci ne réussit pas à métaboliser en totalité – elles se déposent dans les tissus, produisant un désir sexuel excessif et une envie irrésistible de consommer (différents aliments ou substances). Ce sont la quête du plaisir et le dé-

sir d'échapper au sentiment de solitude et d'isolement qui se trouvent à l'origine de ces comportements – et de bien d'autres encore, tels les dépendances (à l'alcool, à la drogue, aux médicaments) – qui accélèrent la dégradation physique et psychique de l'individu. Car, malheureusement, ces excès produisent, à long terme, de graves déséquilibres, ainsi que des maladies chroniques rebelles au traitement.

Quel déterminisme caché préside-t-il à tous ces comportements qui tendent à devenir coutume dans la société?

Les chercheurs diront qu'en effet, la clé de l'énigme pourrait se trouver dans la période prénatale.

Prenons, par exemple, la prédisposition à l'obésité. Pendant les 9 mois passés dans le sein de sa mère, l'enfant est plongé dans le liquide amniotique riche en substances nutritives et hormones. Durant les pé-



riodes critiques ou sensibles du développement foetal, les fluctuations des paramètres du milieu intra-utérin peuvent avoir des conséquences sur le long terme – souvent irréversibles.

Plusieurs catégories de facteurs semblent modeler le système de nutrition et de santé de l'enfant et du futur adulte:

- la consommation de tabac par la mère durant la grossesse
- la prise de poids excessive de la future maman pendant la période prénatale (au-delà des seuils considérés comme physiologiques)
- le niveau de glycémie chez la femme enceinte, notamment si elle développe un diabète gestationnel
- la diète de la mère pendant la grossesse pouvant affecter le poids du bébé à la naissance

Ces facteurs peuvent déterminer une prise de poids excessive chez l'enfant, l'adolescent et le futur adulte, menant au surpoids et à l'obésité.

Qu'est-ce qui pourrait y remédier?

Pour prévenir l'obésité chez l'enfant, il est extrêmement important que les parents soient informés de ce risque et qu'ils adoptent un mode de vie et des comportements alimentaires sains, même avant la conception du bébé.

Quant aux comportements sexuels, les études montrent que lorsque les parents s'investissent dans leurs relations avec les adolescents et les guident de manière ferme mais souple, tout en restant attentifs à leurs besoins et en leur accordant une certaine indépendance, les jeunes réussissent mieux dans la vie. Ils sont toujours prêts à faire des échanges avec des personnes de leur âge, pourtant ils reconnaissent le fait que les adultes peuvent leur offrir une perspective beaucoup plus large et empreinte de sagesse, grâce à leur expérience. Les adolescents finissent par comprendre que dans le monde où ils s'appêtent à faire leur entrée il y a des règles à respecter et qu'ils peuvent apprendre de leurs parents ou

d'autres adultes significants, qui se sont heurtés eux-mêmes aux difficultés de l'existence.

Qu'est-ce qui pourrait les aider?

L'éducation (encore et toujours) faite par des adultes conscients, capables d'adopter et de manifester eux-mêmes les comportements qu'ils exigent des jeunes. Une telle éducation peut apporter de grands changements! Si, dès leur petite enfance, on transmet aux jeunes des messages et des modèles cohérents, si la famille, l'école, la société leur assurent les mêmes conditions en leur faisant parvenir les mêmes informations, ils appliqueront tout naturellement ce dont ils se sont ainsi imprégnés. Ils développeront aussi leur capacité de discernement et choisiront un mode de vie sain. Là est le point de départ apte à changer les mentalités en matière de sexualité.



Résumé:

- **L'adolescence est une période de grandes transformations physiologiques et psychologiques, qui prépare les jeunes à explorer de nouveaux territoires et à prendre leur vie en main.**
- **La tentation du risque, une tendance aux excès de toute sorte, la soif de nouveauté, l'attachement envers ceux qui leur ressemblent, un immense besoin de reconnaissance sociale, d'appréciation et d'acceptation de leurs idées et intentions – voilà les principaux traits de l'adolescent qui le rendent particulièrement vulnérable aux influences extérieures déstabilisantes.**
- **Les médias, Internet, les personnes qui leur servent de modèle peuvent influencer les adolescents, en les poussant à adopter des comportements nuisibles pour leur santé: vie sexuelle précoce, les exposant aux grossesses non désirées et aux infections à transmission sexuelle, consommation de drogues ou d'autres substances entraînant des dépendances, troubles alimentaires, etc.**
- **Les parents, les professeurs ou autres adultes significants dans la vie des adolescents ont pour mission de les guider avec amour et fermeté, par l'éducation et par l'exemple personnel, en respectant leur rythme de développement, ainsi que leur besoin d'indépendance et d'exploration.**

Chapitre 4

Eveil de l'énergie sexuelle – la sexualité chez les adolescents

Pour mieux comprendre l'énergie sexuelle, jetons un bref coup d'œil sur les énergies du corps humain.

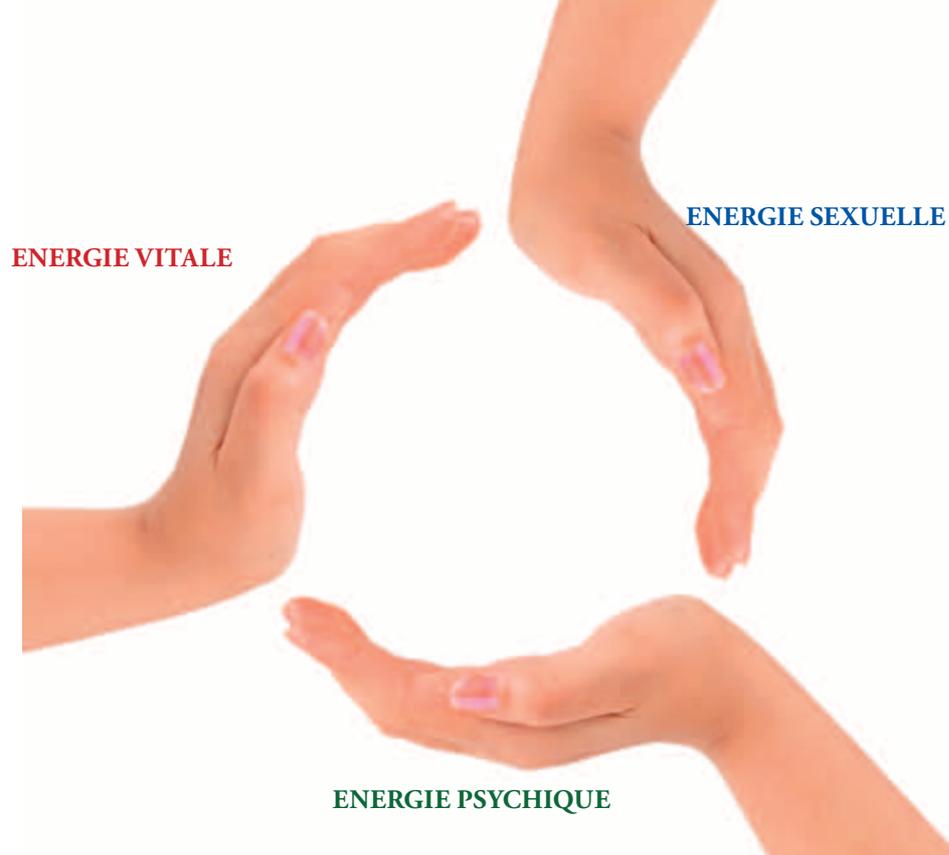
Selon les philosophes de l'Antiquité, l'énergie du corps revêt plusieurs aspects en fonction des tissus et des organes qu'elle traverse: énergie assurant la nutrition, la protection du corps; énergie responsable de la respiration des cellules, de l'élimination; énergie sexuelle.

Si vous vous trouvez dans un jardin plein de fleurs, vous ne pouvez probablement pas distinguer leurs différents parfums, mais uniquement sentir des effluves de leur mélange. Il en est de même pour l'énergie du corps: on ne saurait la diviser, pour en délimiter les énergies, si subtilement entremêlées, qui la composent.

L'énergie sexuelle nourrit les tissus et les organes génitaux, les dynamise, assure la reproduction. Mais elle est également responsable de la croissance de l'organisme, de la multiplication des cellules, de leur différenciation fonctionnelle. Elle influence la créativité et stimule la pensée supérieure. C'est là l'éventail d'action de l'énergie sexuelle, lorsqu'elle se manifeste de manière globale, au niveau de toutes les structures de l'organisme.

Au niveau des organes et des fonctions sexuelles, la même énergie prépare les changements que le corps humain subit durant la période de fertilité, pendant l'activité sexuelle, la conception, la gestation, l'accouchement et l'allaitement d'un enfant.

Entre l'énergie sexuelle, l'énergie vitale (qui assure la survie de l'organisme) et l'énergie psychique (dont le rôle premier est d'intégrer l'être humain dans son environnement) il y a un échange permanent.



Les énergies du corps s'interpénètrent et s'alimentent mutuellement.

Quelle est l'évolution de l'énergie sexuelle tout au long de l'existence humaine?

Elle augmente durant la période de croissance et de développement de l'organisme, demeure puissante à l'âge adulte, pour connaître ensuite un déclin progressif, à mesure que la personne avance en âge. La puissance de l'énergie sexuelle dépend de la manière dont elle est utilisée – affirmant des textes anciens. Dépensée par une activité sexuelle excessive, elle s'affaiblit; si l'activité sexuelle correspond à la constitution et aux possibilités de l'organisme de se rétablir, cette énergie se maintient plus longtemps. Si la vie sexuelle commence trop tôt – à l'adolescence, par exemple – les énergies du corps sont dirigées vers cette acti-



tivité et utilisées pour l'alimenter, au détriment du développement physiologique complet de l'organisme.

Plus le début de la vie sexuelle est précoce, plus les énergies du corps s'affaiblissent à l'âge adulte; en témoignent les études qui font état d'une baisse de l'espérance de vie et d'une augmentation du risque de mort prématurée au sein des populations qui commencent leur activité sexuelle et mettent au monde des enfants très tôt dans la vie.

Faire ou ne pas faire l'amour?

Voilà une question qui préoccupe beaucoup d'adolescents et d'adolescentes – et la réponse n'est pas très claire pour eux, s'ils n'ont pas eu le temps ou la possibilité de découvrir leurs propres valeurs, leurs idéaux et leurs besoins de développement dans la vie.

Pourquoi les garçons et les filles disent-ils «oui»?

Les raisons ne sont pas les mêmes pour les uns et pour les autres:

Les filles souhaitent surtout exprimer ainsi leurs sentiments, découvrir et éprouver l'intimité. Pour les garçons, c'est plutôt une manifestation du désir, une attraction qui les pousse à chercher et à trouver le plaisir. Les uns et les autres souhaitent assouvir leur curiosité – surtout lorsqu'il s'agit de la première expérience. Souvent, ils le font pour des motifs plus ou moins justifiés. L'acte sexuel peut ainsi être considéré comme un moyen de garder leur partenaire ou de prouver leur capacité de séduction. Ils peuvent s'y décider pour se mettre au diapason des autres et suivre l'exemple de leur entourage ou de leur communauté; ou encore pour défier les adultes, se révoltant ainsi contre leur autorité.

Les adolescents peuvent tout aussi bien dire «non».

Voici les arguments qu'ils découvrent, le plus souvent, eux-mêmes:

- Ils sont trop jeunes pour commencer leur vie sexuelle.
- Le stade des relations avec leur partenaire ne le permet pas encore: ils ne peuvent pas accéder à ce degré d'intimité ou bien l'autre n'est pas suffisamment impliqué(e).
- Il n'y a pas assez de confiance et de respect mutuels entre les deux partenaires ou, au contraire, leur amour s'accompagne d'une confiance et d'un respect qui leur permet d'attendre le meilleur moment.
- Ils s'inquiètent de l'éventualité d'une grossesse ou d'une infection sexuellement transmissible.
- Cela contredit le système de valeurs ou les préceptes moraux que l'un des partenaires – ou les deux – respectent.
- Les parents, la communauté, les adultes significatifs dans leur vie exercent sur eux une influence à cet égard.
- Ils ont déjà vécu une expérience négative ou traumatisante dont ils ressentent encore l'impact.



Quoi faire et surtout quand?

Voilà une autre question fréquente chez les adolescents quand il s'agit de leur vie sexuelle.

Peut-être ont-ils déjà testé leur capacité à dire NON aux invitations à «l'expérimentation» sexuelle ou peut-être ont-ils dit «oui», par crainte d'être traité(e) d'«arriéré(e)» ou de «démodé(e)». Si l'adolescent(e) a accepté de faire ce pas sous l'influence des autres et qu'il/elle soit sincère avec lui/elle-même, il/elle peut reconnaître que, malgré ses attentes, ses espoirs et ses souhaits, cela n'a pas été une des plus agréables ou plus heureuses expériences de sa vie.

Pour les adolescents, commencer leur vie sexuelle c'est ouvrir une porte qui peut les rendre vulnérables. S'ils changent souvent de partenaires, ils vivront des expériences dont ils ignorent l'impact sur leur santé et sur les énergies de leur corps. Dans toutes ces aventures, c'est l'amour qu'ils recherchent et, espérant le trouver la prochaine fois, ils continuent toujours...

Celui ou celle qui attend la tendresse, la plénitude, le bonheur à deux en acceptant facilement une relation et en changeant tout aussi facilement de partenaire sexuel, mélange en fait les plans. C'est comme si lui/elle s'apprêtait éternellement à entendre (enfin) une sublime chanson d'amour à une radio qui ne diffuse pas de musique!

On dit que l'espérance meurt en dernier et parfois, une relation entamée par hasard peut se transformer en amour. C'est possible – mais très peu probable...

La face cachée d'une vie sexuelle commencée trop tôt

L'apparition d'une grossesse non désirée, d'une maladie sexuellement transmissible, l'abus sexuel peuvent perturber gravement la vie d'un adolescent. Alors que le jeune être a besoin d'être guidé et conseillé pour discerner les principes, les lois et les règles lui permettant d'orienter correctement sa vie, de tels événements entraînent des expériences et des conclusions amères.

Certes, il arrive qu'un enfant soit victime de violences sexuelles. Il subit, alors, sans pouvoir se défendre, la trahison traumatisante d'un adulte qui a raté l'examen de la responsabilité et de l'autocontrôle de ses propres instincts – un adulte, de ce fait, déchu de sa dignité humaine et de sa qualité presque sacrée de parent ou de tuteur de l'enfant.

Il se peut également que, sous l'influence immédiate de modèles sociaux promus de manière irréfléchie par les adultes de leur entourage, les jeunes fassent eux-mêmes des choix qui affecteront leur vie et leur avenir de manière directe et irréversible.

Commencer leur vie sexuelle représente pour beaucoup d'adolescents un but entouré d'une aura de mystère et dont les significations sont des plus diverses: être «modernes», être traités comme des adultes qui ont déjà une expérience dans ce domaine et qui méritent l'attention des autres, se faire accepter dans certains groupes, etc.

Bien souvent, la perte de la virginité se produit dans des conditions d'hygiène douteuses, éventuellement doublées d'un état d'inconfort



psychologique. Vécue lors d'une party, à titre d'expérimentation ou comme la promesse d'accomplissement d'un rêve d'amour (partagé ou non), la première expérience sexuelle peut s'avérer décevante, voire douloureuse.

En regardant des vidéos, des films, des revues, en naviguant sur Internet – sans se voir vraiment accorder la chance d'une éducation sexuelle véritable –, les ados cherchent avidement des réponses aux nouvelles impulsions qu'ils ressentent dans leurs corps et à la pression que les jeunes de leur entourage ou même les adultes – plus ou moins bien intentionnés – ne cessent d'exercer sur eux.

Dès la puberté, lorsque la fonction sexuelle devient active, tout acte sexuel peut se solder par une grossesse. Biologiquement c'est dorénavant possible et même très probable. L'augmentation, ces derniers

temps, du nombre de grossesses chez les adolescentes devient une réalité inquiétante. «Un enfant qui porte un enfant»: quel triste «tableau»!

Le stress auquel est soumis l'organisme de la très jeune maman, l'accouchement à un moment où le corps est encore trop fragile pour une telle expérience, la responsabilité qui affecte les priorités de développement de l'être ou, ce qui est plus grave encore, l'avortement ou l'intention d'abandonner l'enfant après sa naissance sont les conséquences d'un acte sexuel non réfléchi.

À l'arrivée du bébé, la trop jeune maman devra relever de nombreux défis, elle sera souvent obligée d'abandonner l'école. Son passage précoce à l'âge adulte se fera sous le poids d'une responsabilité pour laquelle elle n'est pas encore préparée: celle d'élever un enfant.

Les jeunes penseront peut-être qu'il existe à l'heure actuelle des moyens de prévenir une grossesse non désirée. Il y a le préservatif, la pilule... Pourtant, les spécialistes du planning familial sont unanimes à l'affirmer: toute méthode contraceptive comporte un certain risque d'échec – à une seule exception près: l'abstinence, c'est-à-dire l'absence de l'acte sexuel!

Certes, si l'on a déjà commencé sa vie sexuelle et que l'abstinence soit difficile à accepter ou à réaliser, il est important de se protéger. Le préservatif est un moyen contraceptif qui peut prévenir l'apparition aussi bien d'une grossesse que d'une maladie à transmission sexuelle – syphilis, gonorrhée, infections par différents virus: le virus de la papillomatose humaine (maladie considérée pendant longtemps comme une sorte d'antichambre du cancer génital), le virus de l'immunodéficience humaine – VIH, responsable du SIDA, le virus des hépatites B et C, l'herpès, etc.

Il est important de savoir que ces infections marquent l'organisme pour le reste de la vie. Leur transmission est directe aussi bien chez les garçons que chez les filles: le contact avec toute muqueuse d'une personne infectée (génitale, anale ou buccale) ou avec son sang entraîne la contamination. Il existe même des cas où le préservatif s'avère insuffisant.



La pilule ou les injections contraceptives auxquelles les adolescentes ont parfois recours pour éviter une grossesse peuvent écartier en grande partie ce risque, mais elles ne les protègent pas contre les infections transmises sexuellement.

Il faut également savoir que ces médicaments sont, en fait, des hormones modifiées qui perturbent les rythmes biologiques de l'organisme et dont on néglige ou ignore souvent les multiples effets secondaires: prise de poids, perturbations hormonales, allergies, baisse de la fertilité, affections cardiovasculaires, risque accru d'apparition du cancer, etc.

Comment éviter, surtout chez les adolescents, le nombre croissant de grossesses non désirées, d'avortements, de maladies ou d'infections à transmission sexuelle?

Un vieux dicton dit qu'il vaut mieux prévenir que guérir! Grâce à une information et une éducation offertes avec beaucoup d'amour et d'attention, les enfants et les adolescents peuvent comprendre ce que fonder une famille et avoir un enfant veut dire. On peut leur éviter ainsi beaucoup d'échecs, de déceptions et de souffrances – qui touchent aussi leurs familles et la société.

L'éveil, à l'adolescence, de cette énergie dans le corps est un phénomène naturel, éminemment physiologique. Un adolescent peut ressentir certaines impulsions ou une attraction pour une personne de l'autre sexe, il n'y a rien d'anormal à cela. C'est la façon dont on réagit quand ces pulsions apparaissent qui est importante! Leur donner tout de suite une issue, par stimulation ou par un acte sexuel entraîne, certes, un soulagement, une baisse de la tension, mais aussi un affaiblissement corporel, des vertiges, des difficultés à se concentrer, un manque d'attention. C'est pourquoi on déconseille, par exemple, aux sportifs visant une performance d'avoir des rapports sexuels avant les compétitions, afin de conserver intactes leurs forces et leur capacité de concentration.

L'énergie sexuelle est une force de la nature qui nous dynamise, nous mobilise, nous inspire. Le désir sexuel est l'une des forces les plus puissantes: il insuffle aux hommes et aux femmes du courage, une impulsion, un élan, une volonté d'agir. Il ne faut pas anéantir ce désir, mais uniquement le canaliser, pour fortifier le corps et le mental et stimuler la créativité.

Force primordiale qui anime tous les êtres vivant sur la surface de la terre, l'énergie sexuelle est une source de créativité.

Chez les animaux et au niveau des autres formes de vie, l'énergie sexuelle s'exprime par la créativité biologique.

Chez l'être humain, elle nourrit la créativité à tous les niveaux: phy-

sique, émotionnel, spirituel. A chaque fois que nous ressentons une attraction ou une excitation, un état d'alerte, une passion, un intérêt pour quelque chose, une inspiration, un élan de créativité, un état d'enthousiasme, l'énergie sexuelle est présente. Son action dépasse donc largement la sphère de la sexualité. Muée en passion, cette force peut contribuer à la réalisation de ce que l'être humain souhaite le plus dans la vie.

Celui qui réussit à limiter ses contacts physiques peut canaliser son énergie sexuelle vers la manifestation de ses facultés créatrices.

Prendre conscience des impulsions sexuelles qui s'éveillent dans le corps physique et au niveau émotionnel et les accepter – sans les libérer dans un acte sexuel – permet d'utiliser cette énergie pour nourrir les tissus et les organes, tout comme l'eau arrose les cultures et les champs de la terre. Ces impulsions alimentent ainsi, d'une manière plus subtile, des émotions, des sentiments et un vécu supérieur, comme l'inspiration et l'amour.

Transformée en amour, la sexualité devient une force d'une énorme puissance, qui peut élever l'être humain, le propulsant jusqu'aux étoiles; par contre, sa manifestation instinctuelle, déraisonnable, peut le faire chuter et le mener à la ruine.

Comment? Nous le verrons dans le chapitre suivant.

Résumé:

- **L'énergie sexuelle est une force qui s'active à l'âge de la puberté; elle facilite la croissance et le développement de l'organisme, stimule l'enthousiasme et la créativité.**
- **Faire ou ne pas faire l'amour est une question à laquelle les adolescents donnent des réponses différentes, en fonction de leurs besoins, de leurs valeurs ou de leurs aspirations. Le début précoce de la vie sexuelle peut perturber le développement de l'organisme et se solder par des grossesses non désirées ou des infections sexuellement transmissibles.**
- **L'impulsion sexuelle a son origine dans l'instinct de conservation de l'espèce et elle peut exercer une pression intense sur le psychisme des adolescents. La canaliser vers des activités créatrices et dynamiques prévient la perte des énergies précieuses du corps.**



Chapitre 5

L'amour – force transformatrice de la vie



Dans la Grèce antique, on vénérait 9 muses, divinités protectrices et inspiratrices des arts, des lettres et des sciences, représentées par 9 jeunes femmes d'une exquise beauté. Ces présences allégoriques étaient invoquées lors de tout acte de création artistique, littéraire. Or, il ne faut pas oublier que la plupart des poètes, des dramaturges, des sculpteurs, etc. étaient des hommes. C'est là, symboliquement, un exemple de canalisation de l'énergie sexuelle permettant à l'être hu-

main d'accéder à un haut degré d'inspiration et à mobiliser ses ressources pour la réalisation de ses œuvres. Dans certaines conditions, la même transformation de l'énergie sexuelle s'opère en nous: lorsque nous cherchons, par exemple, avec élan et passion, à résoudre un problème, notre énergie sexuelle éveille et alimente notre créativité, nous permettant de découvrir des solutions innovatrices.

Ni la famille, ni l'école n'offrent actuellement aux adolescents une éducation solide à la vie et à l'amour. Aussi, le plus souvent, adoptent-ils, presque automatiquement, des conceptions largement acceptées, véhiculées au niveau collectif, où l'amour apparaît comme une sorte de monnaie d'échange entre des personnes prêtes à négocier un bonheur à deux.

On pense, par exemple, que l'amour ne peut s'installer entre deux êtres que si certaines conditions sont remplies, si un échange équitable (une transaction) est réalisé(e), s'ils éprouvent l'un pour l'autre une attraction irrésistible.

Jetons un coup d'œil plus attentif sur ces «normes» qu'une relation doit respecter, pour qu'elle soit définie comme «amour»!

- La plupart des personnes considèrent l'amour comme un processus naturel, comme quelque chose qui va de soi. Ils sont assoiffés d'amour et le cherchent, tout en estimant que, pour être aimés, ils doivent remplir certaines conditions: si cet être est un homme, il doit avoir du succès, être fort et riche, si possible; si c'est une femme, elle doit être présentable, soigner son corps et sa tenue, être moderne... Pour les deux sexes, on considère que savoir s'exprimer, adopter une attitude ouverte et sans préjugés augmente les chances d'attirer l'amour.
- Une autre conception place l'attention sur l'objet ou le sujet de l'amour, estimant que l'échec amoureux ou l'absence d'amour sont dues à une difficulté à trouver la bonne personne.
- Dans la civilisation contemporaine, axée sur la consommation, l'amour revêt l'aspect d'une transaction conclue entre deux personnes qui pèsent mutuellement leurs qualités. C'est comme si cha-

cun lançait «sur le marché» un paquet de services et de qualités, espérant attirer une personne susceptible de lui offrir en échange quelque chose de similaire.

- Une autre situation considérée comme naturelle est celle de deux êtres qui se sentent irrésistiblement attirés l'un vers l'autre, en proie à une passion ardente et souhaitent se fusionner. Le mirage ne dure, malheureusement, que très peu. La déception, l'habitude et l'ennui ne tardent pas à s'installer, mettant en évidence leurs disparités. Cette passion ardente est souvent confondue avec l'amour, qui demande, par contre, beaucoup de stabilité et de constance.

Le fait que les échecs sont si fréquents dans ce domaine pourrait nous amener à penser qu'il nous reste peut-être des choses à apprendre sur l'amour et sur la façon d'aimer.

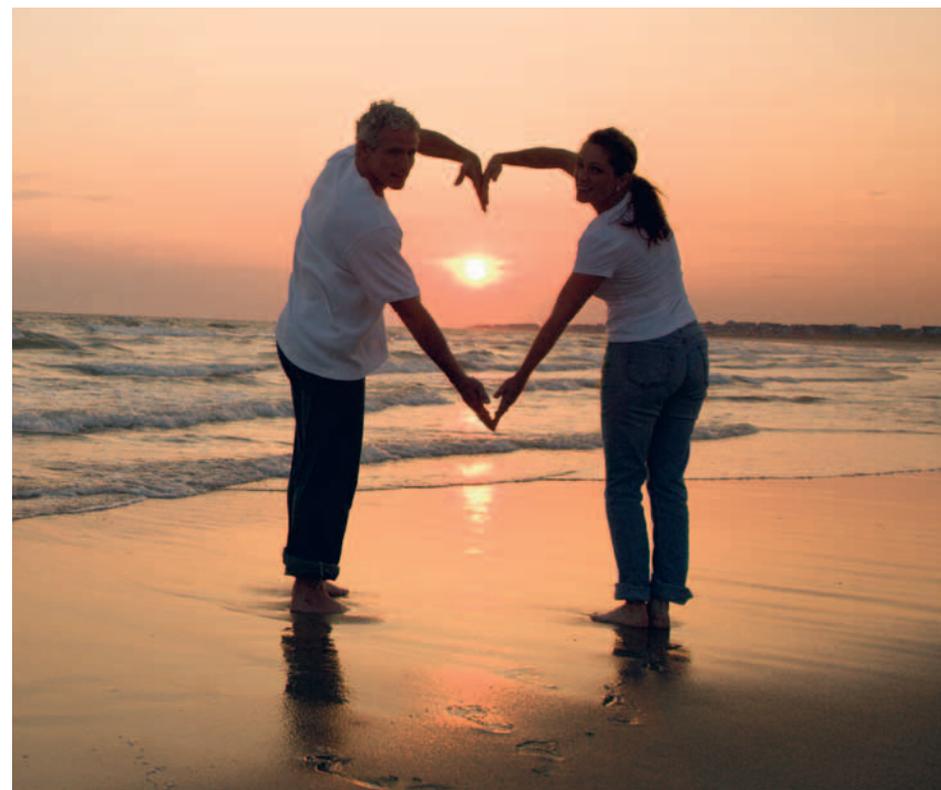
Qu'est-ce que les adolescents pourraient découvrir? Tout d'abord que l'amour n'est pas un phénomène qui se produit automatiquement, mais plutôt un art qui vaut la peine d'être étudié, pour en percer les mystères.

Pourtant, bien qu'assoiffés d'amour, les êtres humains ne semblent pas désireux de se pencher sur ce sujet, préférant investir presque tout leur temps pour apprendre comment gagner plus d'argent ou de prestige.

En fait, beaucoup d'hommes et de femmes recherchent dans l'amour l'antidote à la solitude qu'ils commencent à ressentir très tôt dans la vie. Le désir d'être deux calme leur anxiété et contrebalance la perte du sens et du but de la vie dans les sociétés où les valeurs de la famille ne sont plus prisées et où l'on tente en vain de remplacer le lien rompu avec la nature par des promenades dans le parc, des excursions à la montagne ou des pique-nique à la campagne.

L'amour est essentiel: les études scientifiques prouvent que l'espérance de vie est plus grande chez les personnes qui aiment et sont aimées par rapport à celles qui n'ont pas cette chance.

Y a-t-il plusieurs façons d'aimer?



Voilà une question qui a préoccupé, depuis les temps les plus anciens, beaucoup de cerveaux et de cœurs: philosophes, écrivains, spiritualistes, artistes, hommes de science et bien d'autres.

L'amour comporte de nombreux degrés et chacun correspond à un certain niveau de développement de la conscience.

Erich Fromm, psychologue, sociologue et philosophe humaniste allemand, décrit dans son livre *The Art of loving (L'art d'aimer)*, les différentes formes que peut revêtir l'amour, en fonction du genre de lien qui unit deux êtres, de leurs aspirations et désirs: amour de l'autre, amour pour un/une partenaire, incluant l'attraction et le désir sexuels, amour de soi, amour de Dieu.

L'amour fraternel

L'amour des autres est l'amour sur lequel repose l'évolution de l'être humain. Il suppose la responsabilité, le respect, la compassion, le désir d'aider les gens à progresser. Dans les Livres Sacrés, on le retrouve sous le commandement: « Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

Cette forme d'amour a un caractère universel, elle est adressée à tous, personne n'est exclu. Cet amour confère à nos actions un caractère humaniste, alimentant notre idéal de rendre le monde meilleur pour tous.



L'amour maternel

L'amour de la mère pour son enfant est considéré comme la forme d'amour la plus altruiste; manifesté de manière inconditionnelle, il stimule chez le petit être le désir de vivre, lui donnant le courage et la force d'avancer sur le chemin de la vie. L'amour maternel suppose le soin et la responsabilité absolus; la mère doit venir au-devant des besoins physiques et affectifs de l'enfant. La femme a, par ailleurs, la capacité d'élargir son amour, pour l'offrir à d'autres enfants que les siens et à toutes les personnes qui ont besoin d'aide.

L'amour est une nourriture subtile indispensable à l'être humain. Des troubles irréversibles marqueront le développement physique et psychique des bébés privés d'affection pendant la période prénatale et/ou les premiers jours et mois après leur naissance. Plus tard dans la vie, à ces troubles presque impossibles à contre-carrer s'ajouteront des difficultés d'intégration sociale.



Les recherches des dernières décennies montrent que, durant la période prénatale et pendant l'accouchement, le corps de la mère produit une hormone – l'ocytocine – aussi appelée «l'hormone de l'amour». Cette substance, qui continue d'être sécrétée pendant la période de lactation, facilite l'attachement et les premiers échanges d'amour entre la mère et l'enfant.

Les études psychologiques prouvent que le taux d'ocytocine influence le cerveau du bébé:

Un taux physiologique élevé – assuré par l'accouchement naturel, l'allaitement, le contact peau-à-peau – détermine un attachement solide. Celui-ci a un impact direct et positif sur le comportement relationnel à l'adolescence et à l'âge adulte.

Par contre, un faible taux d'ocytocine dû à un ensemble de facteurs – dont l'accouchement par césarienne, l'alimentation au biberon, l'absence du contact physique entre la mère et le bébé – engendre des perturbations affectives, qui se manifestent chez l'adolescent par de l'agressivité, un comportement antisocial, des problèmes relationnels, de la souffrance psychique et des difficultés à gérer son stress.

Puisque les circonstances entravant l'attachement augmentent le niveau d'hormones de stress, le cerveau de l'enfant se modèle d'une façon qui déterminera, plus tard, chez l'adolescent et l'adulte, une réactivité accrue aux facteurs de stress, se traduisant entre autres par une tension artérielle et un rythme cardiaque constamment élevés. La capacité d'aimer du futur être en sera également affectée.

L'amour érotique

Cette forme d'amour a un caractère exclusif. A la différence des autres formes d'amour, il vise une seule personne.

Le désir irrésistible d'un être de se fusionner avec un autre être pour se sentir devenir entier est un trait spécifiquement humain.



Cet état d'union, peut-on l'appeler «amour»? Difficile à dire, car il y a fusion et fusion et les différences qui les séparent sont importantes. Pourtant, puisqu'il n'est pas facile de leur trouver d'autres noms, on les appelle, toutes, amour.

L'attraction entre deux personnes peut se manifester sous différentes formes: désir, passion et amour – celui-ci supposant un attachement de longue durée. Chacune de ces formes est déterminée par l'activation de certaines hormones et de centres spécifiques du cerveau – disent les scientifiques. Pour le désir sexuel, les impulsions, les émotions ressenties et le comportement qui s'ensuit sont générés dans les zones

archaïques du cerveau. Le raisonnement est court-circuité – le besoin urgent est d’accomplir tout de suite un acte sexuel. C’est l’œuvre de la nature qui a créé ces circuits pour assurer la perpétuation de l’espèce.

Si cette tension née des impulsions sexuelles est déchargée par un acte sexuel, l’organisme est plongé tout de suite après dans un état de lassitude. Répété fréquemment, ce processus épuise les ressources énergétiques et brûle des essences précieuses de l’organisme. Sur le long terme, l’impact est similaire à celui produit par la consommation prolongée de drogues, à la seule différence que ses effets sont moins évidents et parfois moins dramatiques pour la santé que la dépendance à des substances exogènes. Les spécialistes des neurosciences affirment qu’à l’origine des désirs sexuels et des obsessions sexuelles se trouvent des circuits neurologiques et des neuromédiateurs similaires à ceux mis en évidence pour la consommation de certaines drogues et produisent la même excitabilité et le même type d’émotions.

Lorsqu’un sentiment d’amour naît entre deux personnes, le comportement qu’il détermine est beaucoup plus complexe: certaines structures corticales sont activées, assurant une intégration supérieure des impulsions sexuelles. Dans ce cas-là, les émotions et le vécu peuvent avoir la même force, mais ils sont d’une autre qualité. Leur impact sur l’organisme est différent: l’être humain est dynamisé et devient capable de réalisations exceptionnelles dans tous les domaines. La présence de l’amour transforme tout son être.

L’amour peut apporter l’inspiration, donner de l’élan. Souvent, l’attraction qu’exercent les qualités d’une personne, ses aspirations et son comportement déclenchent des forces inouïes, favorisant la réalisation des rêves les plus hardis. Le regard, la voix, le sourire, la présence de l’être aimé peuvent nous transporter vers les hauteurs et nous offrir des instants d’un bonheur insoupçonné. Voilà la voie supérieure sur laquelle l’énergie sexuelle peut être dirigée.

Le choix d’un(e) partenaire capable de tels sentiments, d’un tel vécu, peut faire de l’amour une alchimie des énergies et procurer des élans favorables à l’évolution des deux êtres, à condition, bien sûr, qu’ils aient la maturité physique et psychique indispensable pour une telle relation.

Pour un adulte, la différence entre l’amour et la pure attraction sexuelle devient évidente à mesure qu’il avance en âge, qu’il gagne en maturité et peut extraire la quintessence de ses expériences.

Les adolescents peuvent, quant à eux, confondre aisément voix du cœur et appel des sens. Ils ont besoin d’être guidés. Pourtant, le plus souvent, ils n’osent pas chercher de l’aide ou ne savent pas où la trouver. Ils pourraient être soutenus par une éducation appropriée, leur permettant de prendre conscience de leurs propres émotions et d’arriver à distinguer entre l’instinct (sexuel) et le sentiment (amoureux).



Voici 10 indices qui peuvent aider les jeunes à se rendre compte s'ils ont rencontré l'amour:*

1. Vous savez que c'est un lien d'amour car vous vous sentez poussé(e) à réaliser des choses extraordinaires.
2. La personne qui suscite votre affection vous fait vous sentir particulier et bien dans votre peau.
3. Même s'il vous arrive de ressentir de la jalousie, ce sentiment passe vite; vous faites confiance à votre partenaire, sachant qu'il/elle ne fera rien qui puisse vous blesser.
4. Rien ne vous donne autant de sérénité que le fait de vous trouver en sa compagnie.
5. Quand vous vous disputez avec lui/elle, vous n'êtes fâchés que pour très peu de temps, car vous êtes tous les deux d'accord que rien n'est plus important que d'être sincères l'un envers l'autre et de pouvoir exprimer vos véritables sentiments.
6. Votre partenaire ne vous demandera jamais de choisir entre lui/elle et votre famille ou vos amis.
7. Aucun d'entre vous ne ressent le besoin de mettre à l'épreuve la confiance ou les sentiments de l'autre.
8. Plus qu'avec toute autre personne de votre entourage, quand vous êtes avec votre partenaire, vous vous sentez vous-même.
9. Si le sexe fait partie de vos rapports, c'est de votre plein gré et par votre propre accord, sans conditionnement ou tentative de persuasion.
10. Vos rapports avec votre partenaire vous incitent à vouloir son bien, à respecter ses options, à l'aider à s'épanouir – et ces sentiments sont partagés.

**D'après Mike Hardcastle, former About.com Guide: "How to Know if You're Really in Love"*





L'amour de soi

Il est en fait une expression du respect et de l'appréciation de soi-même, si importants pour pouvoir s'épanouir et établir des relations harmonieuses avec les autres.

Il ne s'agit pas là de l'attitude égoïste d'une personne centrée sur elle-même et qui ignore les autres, mais d'une valorisation de soi. Cela signifie s'accorder le droit de vivre et d'être heureux. L'amour de soi n'éveille ni l'orgueil, ni la vanité, au contraire, il alimente la capacité d'aimer les autres, d'aimer le monde entier.

L'attitude envers soi-même trouve son origine dans la période prénatale, pendant laquelle sont acquis les premiers repères de l'identité individuelle.

En fusion avec sa mère, le bébé prénatal s'imprègne de ses émotions, de son vécu. S'ils sont harmonieux, l'enfant se sentira accepté et aimé et cette nourriture affective primordiale renforcera sa confiance en lui-même et dans le monde qui l'entoure, tout en lui confirmant qu'il est désiré et le bienvenu. Si, par contre, sa mère ressent une ambivalence par rapport à sa grossesse, hésitant à garder le bébé, ou si l'enfant n'est pas désiré, il naîtra avec un doute sur son droit de vivre et de mériter l'amour de ceux qui l'entourent.

Dans ce cas, son amour de soi sera gravement touché et, toute sa vie, une telle personne tâchera de gagner l'amour des autres ou cherchera dans des relations fortuites ou dans différentes dépendances le sentiment de plénitude qui lui manque.

L'amour de Dieu

C'est l'amour qui fait tomber les barrières de l'isolement et rend possible la communion suprême. Au-delà des religions et des cultes, l'amour de Dieu répond au besoin fondamental de l'être humain de dépasser sa condition et ses limitations, de sentir le soutien inconditionnel et le lien avec son moi profond, avec la divinité.



Des philosophes et hommes de culture de tous les temps et de civilisations différentes ont consacré des réflexions et des poèmes à cette valeur universelle et intemporelle: l'Amour.

«L'amour est l'ultime signification de tout ce qui nous entoure. Ce n'est pas un simple sentiment, c'est la vérité, c'est la joie qui est à l'origine de toute la création.» (Rabindranath Tagore)

«L'amour est la plus grande force de l'Univers.» (Molière)

«L'amour est l'architecte de l'Univers.» (Hésiode)

L'amour est une force qui transforme effectivement le monde. Il ressemble à une source jaillissante qui attire la vie autour d'elle, permettant aux plantes de pousser, aux animaux de survivre et aux humains de se développer. Il catalyse la transformation intérieure et donne à la vie son sens et sa substance.

La science moderne vient confirmer une réalité – constatée depuis des milliers d'années: l'amour génère un champ électromagnétique capable d'influencer les molécules d'ADN, les atomes et la matière de l'Univers tout entier.

Des chercheurs ont prouvé les effets de la sacro thérapie – thérapie par la prière et la compassion – susceptible de stimuler la guérison de différentes maladies.



L'amour guérit parce qu'il réunit toutes les voix des cellules du corps, permettant leur harmonisation à un niveau de vibration supérieur à celui engendré par la maladie.

Et c'est toujours l'amour le principal liant, la force de cohésion qui, sous différentes formes, rassemble les individus, engendre des familles, bâtit des communautés.

Tout être humain a besoin d'amour. Quel que soit son âge il souhaite aimer et être aimé. Pourtant, chaque être humain vit l'amour à sa façon. L'idée qu'il s'en fait dépend largement de ses expériences existentielles, des exemples qui lui ont été fournis durant la petite enfance, des sentiments que sa mère lui a transmis pendant la période prénatale, de son image de lui-même et de la perception qu'il a du monde...

Le mot «amour» n'a pas la même résonance dans tous les esprits; il réunit des sentiments très divers, de l'attraction purement sexuelle jusqu'à l'amour inconditionnel ou transcendant.

Les jeunes doivent savoir que le désir d'aimer est profondément inscrit dans l'être humain, qu'il est le reflet d'une aspiration ancestrale correspondant à la loi de la polarité.

«C'est donc depuis cette lointaine époque que l'amour des uns pour les autres est inné chez les hommes, qu'il ramène l'unité de notre nature primitive, et entreprend de faire un seul être de deux et de guérir la nature humaine.» (Platon – «Le Banquet»)

La quête de la polarité à d'autres niveaux que celui physique de la sexualité a entraîné le développement de la créativité, l'aspiration à un idéal, la découverte de l'amour.

Les civilisations anciennes considéraient que l'amour peut régénérer l'être, lui permettre de se surpasser et de découvrir la beauté, la bonté, la vérité dans leurs formes les plus sublimes.

Résumé:

- **L'énergie sexuelle est une force primordiale qui s'exprime chez tous les êtres vivants sous forme de créativité biologique. L'être humain peut manifester cette créativité à tous les niveaux: physique, émotionnel, spirituel. Si, pour un adulte, la distinction entre l'amour et l'attraction sexuelle devient évidente à mesure qu'il avance en âge, les adolescents peuvent, eux, confondre aisément voix du cœur et appel des sens. Une éducation appropriée pourrait les aider à prendre conscience de leurs propres émotions et à distinguer l'instinct du sentiment.**
- **Transformée en amour, la sexualité devient une force d'une énorme puissance, qui peut élever l'être humain et le propulser jusqu'aux étoiles. Par contre, sa manifestation instinctuelle, déraisonnable peut le faire chuter et le mener à la ruine.**
- **L'amour est une nourriture subtile indispensable à l'être humain; c'est une force qui transforme effectivement le monde; il rassemble les individus, engendre des familles, bâtit des communautés. L'amour guérit, vivifie, inspire et permet la réalisation des rêves les plus hardis.**





Chapitre 6

L'aptitude à établir des relations. Fonder une famille

L'homme est un être social: qu'il soit enfant, adolescent ou adulte, il a besoin des autres – de leur compagnie, de leurs conseils, de leur aide. Les autres lui apportent la reconnaissance, l'amour, l'élan, le soutien, le savoir. La satisfaction que nous procurent nos relations avec ceux qui nous entourent dépend de beaucoup de facteurs; or, la société n'apprend pas à ses plus jeunes membres comment les comprendre et les gérer.

Lorsque l'existence d'une personne et/ou ses actions ont un effet significatif sur une autre, on peut dire qu'un rapport s'est établi entre elles. Parmi toutes les relations que quelqu'un entretient avec d'autres personnes, certaines lui apportent beaucoup de satisfactions, d'autres deviennent une source de stress. Il serait important que chacun puisse, dès l'enfance, discerner entre les deux catégories.

Les adolescents ont besoin d'être guidés pour apprendre à optimiser leurs relations, à identifier les personnes avec lesquelles ils sont compatibles et celles qui pourraient leur créer des difficultés, ainsi que les solutions à adopter, etc. On peut les aider à découvrir l'impact de certaines relations sur la qualité de leur vie et sur l'opinion qu'ils ont d'eux-mêmes.

Leur existence dépendra beaucoup des rapports qu'ils sauront entretenir avec les autres. Ces rapports sont essentiels pour fonder une famille au sein de laquelle ils peuvent s'épanouir, pour améliorer la vie de leurs futurs enfants et de tous ceux avec qui ils entreront en contact.

Une chose ignorée pendant longtemps commence à être de plus en plus connue et propagée depuis quelques années: le lien qui existe entre la capacité d'une personne à établir des relations et son vécu intra-utérin!

Cette corrélation a été confirmée par une étude réalisée auprès de

quelque 200 sujets nés il y a une cinquantaine d'années de mères auxquelles on avait refusé une IVG. Un nombre similaire d'enfants provenant de grossesses acceptées et souhaitées constituait le groupe de contrôle. Les enfants des deux échantillons ont été étudiés à 28 jours après la naissance, à 8 ans, 14 ans, 16 ans, 23 ans. 190 adultes provenant du groupe d'étude et 190 du groupe de contrôle ont également été évalués à l'âge de 30 ans. Voici les résultats de cette analyse comparative, obtenus au fil du temps:

- Par rapport aux enfants du groupe de contrôle, un nombre significativement plus grand de bébés non désirés sont nés prématurément.
- Les bébés non-désirés ont présenté un risque accru de problèmes psycho-sociaux et de délinquance, plus tard dans leur vie.
- Ils ont eu des résultats scolaires plus faibles, nécessitant un soutien plus important de la part des enseignants et sont allés plus souvent chez le psychiatre.
- A 14 ans, deux fois plus d'enfants appartenant au groupe de bébés non-désirés ont enregistré de faibles coefficients d'intelligence (QI inférieur à 86) et leurs mères les qualifiaient de têtus, malicieux et nerveux.
- A l'âge de 23 ans, 3 fois plus de jeunes provenant du groupe d'enfants non désirés avaient commis des infractions.
- A 30 ans, leur développement psychosocial était moins favorable par rapport à celui des adultes appartenant au groupe de contrôle, bien que les différences entre les deux échantillons se soient quelque peu estompées.
- La plupart des sujets appartenant au groupe d'enfants non désirés a déclaré avoir ressenti des difficultés relationnelles – notamment un manque de confiance dans leur capacité d'éveiller l'amour des autres.



Avant tout les parents, mais aussi les autres adultes importants qui l'entourent, transmettent, de manière inconsciente et involontaire, à l'enfant/l'adolescent les programmes selon lesquels ils dirigent leur propre vie.

Cette influence commence à s'exercer dès la période prénatale; après sa naissance, l'enfant – en quête de repères pour tracer ses propres cartes de la réalité – enregistre des attitudes, des comportements, des paroles, des regards, des gestes, qu'il absorbe pratiquement, à son insu. Il peut adopter ainsi automatiquement tout exemple qu'il observe autour de lui.

Prenons le cas d'une famille où la mère et/ou le père entretiennent des relations extraconjugales: en dépit de toute l'éducation et de toutes les théories, ils ne pourront pas convaincre leur progéniture de l'importance de l'abstinence sexuelle ou de la fidélité au sein du couple. Leur exemple personnel est là et il pèse lourd! Sans même s'en rendre compte, l'enfant adoptera les modèles parentaux: attitude dans une relation de couple, respect ou manque de respect de soi, stratégies de réussite ou d'échec dans la vie.

L'aptitude des adolescents à entretenir des relations avec les autres dépend largement de l'éducation reçue, des modèles que leur proposent la société et les médias. De même, la prédisposition à établir des liens durables ou occasionnels est déterminée par les attitudes qu'ils ont remarquées au sein de leur famille, dans leur entourage, à l'école.

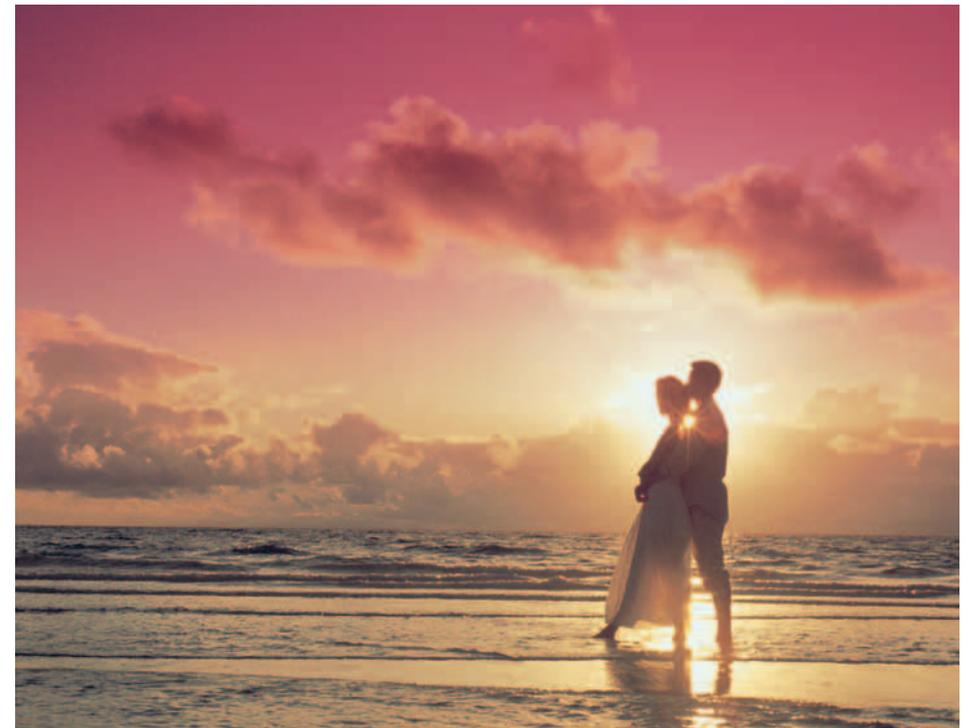
Pour qu'ils puissent développer leur capacité de discernement – tellement nécessaire pour faire de bons choix dans la vie – les enfants et les adolescents doivent être encouragés à exprimer leurs émotions. Ils deviennent ainsi plus conscients de leur vécu que les jeunes n'ayant pas bénéficié d'une attention suffisante. Très peu de parents et d'enseignants apprennent aux enfants à être silencieux, attentifs, à observer ce qui se passe autour d'eux et à manifester de l'empathie, pour vraiment comprendre les autres. En devenant plus conscients de ce que ressentent et pensent les personnes qui les entourent et plus aptes à comprendre leurs besoins, ils pourront communiquer de manière empathique et efficace et leurs relations leur apporteront plus de satisfactions.

L'idéal, dans une relation, est que chaque partenaire se sente égal à l'autre en dignité et valeur et qu'aucun des deux ne se sous- ou surestime par rapport à sa «moitié».

L'assertivité est une autre capacité extrêmement importante pour entretenir des relations gratifiantes: savoir quand et comment exprimer ses besoins, opinions ou limites. Si l'enfant est traité avec affection, si on lui apprend à respecter ses propres droits, valeurs et besoins – tout comme il doit respecter ceux des autres – en les affirmant avec confiance, il devient assertif. Les enfants qui n'ont pas eu cette chance, qui ont été traumatisés par les comportements invalidants des adultes peuvent ressentir une certaine ambivalence, de la culpabilité ou de l'anxiété. Ils acceptent des relations qui les mettent mal à l'aise, transmettant inconsciemment, involontairement aux autres, des messages du type: «je suis inférieur, je n'ai pas le droit d'accomplir mes besoins, je ne suis pas digne d'être aimé, je ne vauds pas autant que les autres». Les

adolescents en proie à de tels complexes établiront des relations qui les feront souffrir. Il faut beaucoup de patience, de sensibilité, de compassion pour guérir de tels traumatismes. L'estime de soi pourrait se former tout naturellement chez le jeune être si les parents – et les enseignants –, conscients de cette réalité psychologique, offraient à l'enfant amour et respect, dès le début, c'est-à-dire dès la période prénatale, pour continuer pendant la petite enfance, la puberté et l'adolescence, en l'accompagnant avec empathie dans tous les moments d'apprentissage de sa vie.

Si les adultes manifestent un comportement et une attitude susceptible de stimuler sa créativité, ses potentialités, sa confiance dans ses propres forces, sa capacité à mobiliser ses ressources intérieures, à rétablir son équilibre émotionnel et à développer des relations harmonieuses avec les autres, l'enfant/l'adolescent intégrera et reproduira ce modèle. L'es-



sentiel du rôle que parents et enseignants ont à jouer quand il s'agit de guider les jeunes réside dans l'exemple personnel.

Quelles relations?

Une des choses les plus importantes pour se sentir accompli dans une relation est la façon dont on se considère mutuellement.

«Aimer ce n'est pas se regarder l'un l'autre, c'est regarder dans la même direction.» – disait Antoine de Saint-Exupéry.

Pour qu'une relation puisse subsister entre deux partenaires, ils doivent l'alimenter: y investir de l'énergie, du temps, de l'attention, du respect, renoncer partiellement à leurs opinions et habitudes pour trouver une voie de coopération avec l'autre personne.

Il existe une dynamique relationnelle, une évolution dans le temps, qui peut mener à la consolidation de la relation, si la loi de la polarité est respectée, ou à sa dissolution, si elle ne l'est pas. C'est que pour aboutir à une entente véritable, authentique, les deux partenaires doivent apprendre à travailler avec les deux principes: masculin et féminin. Ainsi, par exemple, quand l'un des partenaires, l'homme ou la femme, exprime son point de vue – adoptant donc une attitude émissive, masculine – l'autre partenaire doit l'écouter attentivement – en se mettant dans une attitude réceptive, féminine – ce qui permet qu'un échange et donc une vraie communication se réalise entre eux. Si, par contre, ils souhaitent parler tous les deux – et donc être émissifs en même temps – sans s'écouter l'un l'autre, la loi de la polarité n'est pas respectée et leur communication sera difficile, sinon impossible.

Chacun des deux partenaires a besoin de se sentir remarqué, valorisé, a besoin de savoir que cela découle du respect et de l'amour de l'autre et non d'une obligation, d'un devoir, d'une crainte de rejet ou d'abandon. Toutes les relations humaines répondent au besoin fondamental de chacun de se sentir apprécié, important, bon, digne, respectable.

Les êtres humains souhaitent vivre ensemble. Dans la plupart des pays et des cultures, les jeunes ayant atteint l'âge de la majorité ont

le droit de se marier et de fonder une famille.

Pourquoi les hommes et les femmes s'associent-ils pour former des couples? Voici quelques raisons: ils s'aiment et se sentent bien ensemble. Ils souhaitent vivre en compagnie de quelqu'un. Ils ont besoin de sécurité économique ou souhaitent avoir des enfants. Nombre de couples choisissent de légaliser leur union par le mariage, honorant ainsi leur relation et la mise au monde des enfants, respectant les normes de la famille, de la communauté et de leur religion, de la société où ils vivent. Un mariage peut pourtant être conclu dans d'autres buts: alliances profitables, gains matériels, acceptation sociale, etc. Dans ces cas, les relations entre les époux sont purement formelles.

Un mariage fondé sur l'amour, la confiance et le respect mutuel aura une influence extrêmement bénéfique sur les enfants qui naîtront dans cette famille.

Comment les adolescents peuvent-ils savoir s'ils ont trouvé le/la partenaire qui leur correspond? *

Le premier amour né à l'adolescence reste, certes, un repère dans la vie de chacun, pourtant il aboutit rarement au mariage. Leurs relations ultérieures permettront aux jeunes de tester leur capacité à assumer un engagement à long terme envers quelqu'un – éventuellement leur partenaire pour la vie.

Avant de prendre la décision de fonder une famille ou de s'engager dans une relation sur le long terme, chaque jeune pourrait se poser quelques questions, pour être au clair avec lui-même:

1. Est-ce que j'aime vraiment cette personne, est-ce que je la respecte pour ses valeurs, son comportement, est-ce que je me sens respecté(e) et à l'aise dans notre couple?
2. Cette personne est-elle dépendante de:
 - Certaines substances (aliments, nicotine, caféine, alcool, médicaments, drogues)?
 - Certaines activités (travail, excès de ménage, exercice physique,

- contrôle du poids, achats, dépense ou économie excessive)?
- Certaines relations (avec un des deux parents, avec un membre de la famille élargie ou de son entourage)?
 - Certains états d'esprit (excitation sexuelle, conflit, extase religieuse ou spirituelle, colère, aventure, changement)?
3. En cas de dépendance (réponse affirmative à l'un des points précédents), est-il/elle engagé(e) dans un programme de traitement de cette dépendance?
 4. Cette personne a-t-elle une image réaliste de ses propres capacités et limites, se fait-elle confiance à elle-même?
 5. Est-elle consciente de ses droits et des droits des autres et est-elle prête à les respecter?
 6. Possède-t-elle la capacité de communiquer et d'entrer en relation avec ceux qui l'entourent et leur manifeste-t-elle de l'empathie? Est-elle apte à résoudre ses problèmes?
 7. Prend-elle soin de sa santé physique, psychique et spirituelle?
 8. Est-elle consciente de ses buts dans la vie ou cherche-t-elle activement à les découvrir?
 9. Accepte-t-elle ses propres difficultés et évite-t-elle de déformer la réalité?
 10. Est-elle apte à établir des rapports sociaux positifs et constructifs avec les autres?
 11. Y a-t-il entre cette personne et moi des dissensions majeures qui pourraient mener à des conflits dus aux différences qui nous séparent, par exemple:
 - Nos conceptions et opinions politiques, sociales ou religieuses
 - Nos priorités, nos hobbies, notre façon de vivre
 - Nos relations familiales, nos ressources matérielles ou financières?
 12. Nous est-il possible de trouver ensemble des stratégies pour régler ces différences susceptibles d'engendrer des conflits?

**D'après Peter K. Gerlach, „Break the cycle! 7 self-improvement Lessons no one ever taught you”, <http://sfhelp.org>*



Fonder une famille suppose avant tout une relation de partenariat entre deux personnes prêtes à s'offrir mutuellement: amour et respect, une acceptation des particularités et des systèmes de valeurs de chacun, un souhait de communion sur le plan des idées et des sentiments, au-delà de l'attraction ou de la fusion physique.

Que signifie vraiment la coexistence avec une autre personne?

Carl Jung disait: «*La rencontre de deux personnalités est comme le contact entre deux substances chimiques; s'il se produit une réaction, les deux en sont transformées.*» De quelle façon? Cela dépend de la manière dont chacun évalue ses besoins émotionnels et ceux du couple, d'une connaissance mutuelle approfondie et du degré d'amour que les deux partenaires s'offrent l'un à l'autre.

Les «transformations» positives créent les prémisses d'une nouvelle société. Les familles sont des noyaux pouvant propager, par les générations futures, de nouveaux modèles comportementaux.

Lorsque l'amour, la confiance et le respect deviendront indispensables à toute relation humaine, les enfants – témoins et futurs bénéficiaires de ce paradigme relationnel naissant – ouvriront les yeux sur un monde nouveau et apprendront à vivre et à transmettre, à leur tour, la loi essentielle de la vie: celle de l'amour inconditionnel.

L'amour est une force grâce à laquelle nous pouvons tout changer.

Résumé:

- **Les enfants et les adolescents sont influencés par les exemples relationnels que leur fournissent les membres de leur famille. Ceux-ci leur transmettent, de manière inconsciente et involontaire, des normes de comportement qu'ils répliqueront fidèlement plus tard dans la vie.**
- **La capacité d'un adolescent à prendre des décisions correctes sur le plan relationnel dépend beaucoup de la perception qu'il a de lui-même, de ses possibilités d'identifier ou de reconnaître ses propres émotions, de son acceptation par les adultes, avec tolérance et empathie. Les parents et les enseignants jouent un rôle essentiel dans la formation du respect de soi et de l'identité du jeune être.**
- **Avant de se marier ou de nouer une relation sur le long terme, les jeunes doivent trouver la réponse à quelques questions importantes qui pourraient orienter leur choix. La communion au niveau des idées, des aspirations et des valeurs peut assurer l'épanouissement des deux partenaires au sein du couple.**
- **Euripide disait: «L'amour c'est tout ce que nous avons, c'est le seul moyen grâce auquel chacun peut aider l'autre.» C'est la force qui peut vraiment transformer les sociétés humaines.**

Bibliographie sélective

1. Bertin, M.-A. - *L'éducation prénatale naturelle, un espoir pour l'enfant, la famille et la société*, Editions du Dauphin, Paris, 2012
2. Murphy Paul, Annie: *Origins - How the nine month before birth shape the rest of our lives*, Hay House, 2010
3. Steward, Ian; Joines, Vann: *AT Astăzi - O nouă introducere în analiza tranzacțională*, Timișoara, Editura Mirton 2004
4. Eliot, Lise - *Creier roz, creier bleu: Diferențele de gen la copii și adulți*, Editura Trei, 2011 (*cum micile diferențe ajung să fie prăpăstii perturbatoare - și ce putem face în această privință*) (titlu original: *Pink brain, blue brain, how small differences grow into troublesome gaps and what we can do about it*)
5. David HP, Transnational Family Research Institute, Bethesda, MD, USA: *Born unwanted, 35 years later - A Prague study* – *Reprod. Health Matters*, 2006 May, 14 (27): 181-90 (PubMed.gov, US National Library of Medicine National Institutes of Health)
6. Platon – *Le Banquet*, <http://www.philolog.fr/le-mythe-de-landrogyne-texte-de-platon/>
7. Youth Friendly Services – *A manual for services providers Engenderhealth* – Improving Women's Health Worldwide, 2002
8. Fromm, Erich - *The Art of loving*, Harper & Row, New York, USA, 1956
9. Gender Differences in Human Brain: A Review, Zeenat F. Zaidi, *The Open Anatomy Journal*, 2010, 2, 37-55 37, 1877-6094/10 2010 Bentham Open
10. Dobbs, David: *Teenage Brains*, National Geographic Oct 2011, <http://ngm.nationalgeographic.com>
11. Gillman MW.: *Developmental origins of obesity*. In: Hu FB, ed. *Obesity Epidemiology*. New York: Oxford University Press, 2008; 399–415.
12. Raznahan, A., Greenstein Deanna, Raitano Lee Nancy, Clasen, Liv S. Giedd, JN – *Prenatal growth in humans and postnatal brain maturation into late adolescence*, Child Psychiatry Branch, National Institute of Mental Health, National Institutes of Health, Bethesda, MD, 20892, Edited by Pasko Rakic, Yale University, New Haven, CT, 2012
13. Mulder, E.J.H.; Robles de Medina P.G., Huizink A.C., Van den Bergh B.R.H., Buitelaar, J.K., Visser, G.H.A. – *Prenatal maternal stress: effects on pregnancy and the (unborn) child* – Review, *Early Human Development* 70 (2002) 3 –14
14. Guilloreau, Zabielski, P., Hammon H.M., Metges, C.C. - *Adverse effects of nutritional programming during prenatal and early postnatal life, some aspects of regulation and potential prevention and treatments*, *Journal of Physiology and Pharmacology* 2009, 60, suppl. 3, 17-35
15. Mike Hardcastle, former About.com Guide: “*How to Know if You're Really in Love*”, <http://teenadvice.about.com>
16. Serge, Ginger - *Cerveau féminin / Cerveau masculin*, 10eme Congrès de l'Association Européenne de Psychothérapie, Moscou, 2001, www.pedagopsy.eu
17. Gerlach, Peter K. - *Break the cycle! 7 self-improvement Lessons no one ever taught you*, sfhelp.

Un des buts de la «Fondation l'Enfant Arc-en-Ciel» est de soutenir financièrement l'OMAEP (Organisation Mondiale des Associations pour l'Education Prénatale) – une ONG dotée depuis 2005 d'un statut consultatif spécial auprès de l'ECOSOC (Conseil Economique et Social de l'ONU) – notamment pour l'impression et la diffusion de livres, brochures, journaux qu'elle édite.

C'est avec responsabilité et un honneur certain que la Fondation accepte de participer à l'édition des livres de cette série ô combien importante pour la future évolution de l'Humain en général.

La Fondation se fait donc un devoir de soutenir les efforts de l'OMAEP dirigés vers des objectifs humains élevés, afin que, ensemble, nous puissions contribuer à la construction d'une nouvelle culture de la vie humaine. Dans ce but, il est fondamental de transmettre aux jeunes, le maximum d'information concernant l'éducation prénatale afin de les aider à devenir plus responsable quant à l'importance de leur rôle de futurs parents et les aider à devenir plus conscients que tout s'enregistre dans la nature et faire en sorte que leurs pensées, sentiments et actes produisent des effets bénéfiques pour leur descendance, pour eux-mêmes et finalement pour nous tous.

A travers des livres et publications comme cette brochure, la Fondation souhaite contribuer à la stimulation de la création d'un programme scolaire d'éducation prénatale dans l'enseignement secondaire dans le plus grand nombre de pays.

Francine Ostertag, Présidente

Pour le Conseil de la

Fondation «L'Enfant Arc-En-Ciel»

