

# Qu'est-ce que la pensée « adulte » ?

Eudes Séméria - 2023

## Sommaire

<b>I – LA PENSEE « ADULTE » .....</b>	<b>2</b>
COMMENT LES ADULTES VOIENT LE MONDE.....	2
LES CARACTERISTIQUES DE LA PENSEE ADULTE.....	2
<b>II - LA PENSEE « PRE-ADULTE ».....</b>	<b>4</b>
COMMENT LES ENFANTS VOIENT LE MONDE .....	4
LES DEUX <i>MODES</i> DE LA PENSEE PRE-ADULTE .....	6
a) <i>Le mode de l'effacement fusionnel</i> .....	6
b) <i>Le mode de la toute-puissance héroïque</i> .....	7
CULTIVER SON JARDIN.....	8
<b>SCHEMA.....</b>	<b>9</b>

## **I – La pensée « adulte »**

### **Comment les adultes voient le monde**

L'un des grands enjeux de l'éducation est de permettre à l'enfant *de passer de la pensée pré-adulte à la pensée adulte*, c'est-à-dire de l'irresponsabilité à la responsabilité.

Il importe donc de reconnaître les caractéristiques de la pensée adulte (ou responsable). On pourra ainsi évaluer les progrès de son enfant ou de son adolescent – et s'évaluer soi-même au passage.

Rappelons d'abord que ce qui définit l'adulte par opposition à l'enfant, c'est sa capacité fondamentale à poser des limites et à contenir ses pulsions. La responsabilité, quant à elle, est l'aptitude à être *présent à soi-même*, attentif à ce que l'on est et ce que l'on vit.

La meilleure métaphore est celle de la conduite d'un véhicule : être responsable, c'est connaître le maniement du véhicule et son état ; c'est aussi savoir où l'on veut aller et comment s'y rendre ; c'est enfin être particulièrement attentif à ce qui se passe sur la route. La responsabilité c'est l'aptitude à bien se conduire.

### **Les caractéristiques de la pensée adulte**

#### **Fonctionnement cognitif**

- Face aux aléas de la vie, capacité à rechercher et à mettre concrètement en œuvre des solutions de manière à avancer et à aller de l'avant.
- Capacité à identifier lucidement sa propre valeur (ce que je vaudrais) sans besoin systématique de l'avis d'autrui.
- Capacité à suivre un processus étape par étape (mise en œuvre d'un projet, lecture d'un mode d'emploi...) sans précipitation, du début à la fin, et en acceptant de s'accorder du temps pour cette tâche.

- Raisonnement qui tient compte des nuances et refuse de voir le monde en « tout ou rien », avec la conscience qu'entre le positif et le négatif (et toutes les oppositions) il existe une multitude de possibilités.
- Raisonnement objectif et réaliste, s'appuyant sur les faits et l'avis d'autrui et n'avance des hypothèses que prudemment. Capacité à remettre en question ses idées et ses opinions.

### **Relation au monde et à autrui**

- Perception large et ouverte du temps, avec une bonne mémoire du passé (tant ce qui est positif que ce qui est négatif) et une capacité à se projeter dans l'avenir.
- Perception large et ouverte de l'espace : facilité à s'orienter, à se déplacer et à être réellement attentif à son environnement.
- Perception large et ouverte de la relation : empathie, écoute, ouverture et disponibilité suffisante à l'autre.

### **Émotions et valeurs**

- La plupart des peurs de la vie quotidiennes sont maîtrisables et, en tout cas, n'affectent pas significativement le fonctionnement psychologique ou les relations sociales.
- Identification réaliste et suffisante de ses émotions, capacité à les exprimer et à les nommer.
- Bonne résistance à la persuasion ou à l'influence si celles-ci ne sont pas fondées et raisonnables.
- Faible susceptibilité, capacité à ne pas bouder.
- Tendance à se juger soi-même par rapport à sa capacité à faire de son mieux, et non par rapport aux autres.
- Mise à bonne distance des figures parentales et de leurs injonctions, et capacité à assumer son autonomie et ses propres principes, se positionnant ainsi face à ses parents d'adulte à adultes.
- Sentiment clair de sa responsabilité personnelle et capacité à assumer les conséquences de ses actes.
- Capacité à accepter les contraintes et les frustrations nécessaires, c'est-à-dire, d'une manière générale, les limites constructives.

Il s'agit à présent de décrire le type de pensée « pré-adulte » propre à l'enfant.

## **II - La pensée « pré-adulte »**

### **Comment les enfants voient le monde**

Tant que les parents ou les figures parentales prennent en charge les responsabilités de l'enfant, le mode de pensée pré-adulte prédomine chez celui-ci. Cela est tout à fait normal et logique. En effet, dans la première partie de sa vie, l'enfant est incapable de se limiter lui-même. Il pense et agit donc en s'attendant à être limité et contenu de l'extérieur – c'est-à-dire par ses parents, l'école, etc. Ce système dans lequel il évolue est très contrôlant et coercitif, mais buter sur des interdits permet à l'enfant de se rassurer face à ses peurs et ses angoisses et de faire face aux défis qui se présentent à lui.

L'apprentissage des limites se fera progressivement au fil du temps jusqu'à faire émerger chez l'enfant, en principe, un sens plus affirmé de ses responsabilités. Il prendra conscience des conséquences de ses actes, de sa personnalité, apprendra à s'autolimiter et à faire des choix de vie pertinents. IL sera beaucoup plus attentif à lui-même.

En revanche, un enfant qui n'aura pas été suffisamment éduqué à la responsabilité continuera plus tard à vivre sa vie d'adulte sur le mode pré-adulte (immature). De ce fait, il restera passif, attendra des autres qu'ils assument ses responsabilités, et devra en payer le prix en faisant face à d'importantes difficultés matérielles, psychiques, relationnelles, professionnelles, sociales, existentielles.

C'est pourquoi il est si important pour les parents et les éducateurs de savoir reconnaître les caractéristiques générales de la pensée pré-adulte.

### ***Caractéristiques générales de la pensée « pré-adulte »***

#### ***Fonctionnement cognitif***

- Tendence à raisonner de façon circulaire entraînant des ruminations permanentes ; attention particulière aux problèmes (« ce qui ne va

pas ») plutôt qu'aux solutions, ce qui augmente la circularité de la pensée

- Tendance à sauter directement aux conclusions, difficulté à suivre les étapes d'une méthode (par exemple avec un mode d'emploi) ; tendance à raisonner en commençant par la fin... (exemple : vouloir devenir riche sans savoir en vertu de quel talent).
- Raisonnement sans nuance, en "tout ou rien", soit tout négatif, soit tout positif.
- Pensée superstitieuse (dite « magique ») attribuant la responsabilité des événements à des puissances occultes (dieu, destin, anges, esprits, etc...).

### ***Représentations***

- Perception restreinte du temps : difficulté à se souvenir du passé ou à se projeter de façon réaliste dans l'avenir (avec passivité, agitation vide, procrastination). En ce qui concerne le passé ne restent souvent que quelques souvenirs très négatifs, encore objets de rumination.
- Perception restreinte de l'espace : difficulté à s'orienter, se déplacer ou à être réellement attentif à son environnement.
- Perception restreinte de la relation : peu d'empathie réelle, tendance à être autocentré, difficulté à être vraiment disponible pour autrui.

### ***Émotions et valeurs***

- Diverses peurs sont présentes dans la vie quotidienne, et ont parfois un retentissement significatif sur le fonctionnement psychologique ou social (Voir : Les quatre peurs)
- Méconnaissance de ses émotions, difficulté à les exprimer, à les reconnaître, à les nommer
- Inquiétude permanente quant à sa valeur personnelle aboutissant soit à l'auto-dévalorisation, soit à la survalorisation
- Refus de la frustration
- Influençabilité
- Susceptibilité
- Comparaison systématique avec autrui
- Présence intérieure forte quoiqu'en grande partie implicite des figures parentales et de leurs injonctions, avec soit une obéissance aveugle, soit une opposition systématique
- Sentiment permanent d'absence de responsabilité personnelle, souvent exprimé par des phrases telles que : « Ce n'est pas de ma faute ».

Au sein de la pensée pré-adulte, on peut schématiquement distinguer deux *modes* d'être différents : d'une part *l'effacement*, la mise en retrait, et d'autre part *la toute-puissance*. Les deux modes peuvent alterner chez le même enfant et plus tard chez le même adulte ou se mêler subtilement selon les situations.

## Les deux *modes* de la pensée pré-adulte

### a) *Le mode de l'effacement fusionnel*

Confronté à la dure et inquiétante réalité, l'enfant peut, très tôt, avoir tendance à se mettre en retrait et chercher à s'effacer. C'est un mécanisme de défense qui, à un degré ou un autre, persiste à l'âge adulte. Pour faire face à ses angoisses existentielles (mort, solitude, absence de sens, responsabilité), l'individu essaiera, en quelque sorte, de vivre dans les « coulisses de sa vie ». Dès lors, il développera une façon d'être caractérisée par ce que la psychologie existentielle appelle la « fusion ». Il cherchera à *fusionner* avec les autres, à effacer les contours de son individualité. Il présentera alors principalement les traits suivants :

- Difficulté à faire des choix et à prendre des décisions
- Besoin que les autres assument ses décisions et ses responsabilités à sa place
- Difficulté à dire non de peur de perdre l'estime d'autrui
- Besoin de l'approbation des autres
- Sentiment d'impuissance face à la vie
- Besoin de se mettre au service d'autrui, quitte à sacrifier ses propres intérêts
- Tendance à la dépendance affective, peur d'être seul, difficulté à rompre une relation même si elle n'est pas satisfaisante
- Peur de la séparation et de l'abandon
- Manque d'estime de soi et de confiance en soi, auto-dévalorisation
- Tendance à s'effacer
- Sentiment d'être inférieur aux autres

Attention : si vous vous reconnaissez dans cette liste, surtout n'en tirez aucune conclusion hâtive. Aucun de ces traits n'est en soi pathologique. Tout adulte équilibré et responsable peut, de temps en temps, douter de ses qualités, s'inquiéter de l'éloignement d'un proche ou laisser quelqu'un d'autre décider à sa place. En revanche, si plusieurs des traits cités ci-dessus décrivent des comportements systématiques, alors la peur de grandir s'exprime essentiellement par *l'effacement fusionnel*. L'on aura alors tendance à se mettre, face à autrui, dans une posture d'infériorité, de dépendance et de passivité. Les autres paraîtront toujours plus adultes, plus compétents, plus responsables. On entretiendra avec eux une relation d'enfant à grande personne, cherchant souvent à se mettre sous l'aile d'un protecteur.

Toutefois, même ceux qui recourent à l'effacement fusionnel, recourent également à des comportements qui, schématiquement, en sont l'image inversée : il s'agit de la toute-puissance héroïque, autre aspect caractéristique de l'enfance.

### **b) Le mode de la toute-puissance héroïque**

L'effacement fusionnel a, certes, pour fonction de repousser les angoisses hors de la conscience, mais il peut lui-même être source d'angoisse. En effet, à un certain point, l'effacement de soi peut entraîner une peur de disparaître complètement. Surviennent alors, en manière de compensation, des comportements non pas centrés sur *l'effacement* des limites, mais sur leur *dépassement*. Plutôt que de se fondre dans le décor, l'enfant cherchera au contraire à se distinguer en dépassant, voire en transgressant (donc en niant) toutes les limites, se plaçant ainsi au-dessus de la condition des mortels. Les traits principaux que l'on pourra alors observer seront les suivants :

- Tendance à prendre des décisions irréfléchies, sans véritable réflexion préalable sur les conséquences, de manière rapide et impulsive (« coups de têtes et passages à l'acte »).
- Désir irréaliste d'assumer des responsabilités alors que celles-ci dépassent manifestement ses capacités ou ses compétences.
- Survalorisation de soi, estime de soi excessive.
- Sentiment de toute-puissance et d'invulnérabilité face à la vie, tendance à imaginer des projets irréalistes.
- Tendance à vouloir que les autres soient à son service, non pas comme aidants mais comme assistants ou subordonnés.
- Illusion d'autosuffisance et besoin excessif d'indépendance (qui ne fait que dissimuler une grande dépendance).
- Tendance à imposer son point de vue, à vouloir être au centre de l'attention.
- Tendance à se considérer comme supérieur ou plus mature que les autres.

On comprend bien pourquoi on utilise ici le terme « héroïque » : le héros est un être qui se situe d'emblée au-dessus du commun des mortels. On imagine sans peine le petit enfant dans ses moments héroïques, cassant tout ce qu'il touche et ne prenant soin de rien, pas même des autres, monopolisant l'attention, et parfaitement inconscient des risques qu'il prend. De même, l'adulte dit héroïque ne se sentira pas contraint par les limites de la condition humaine et se croit invulnérable ; il agira souvent sur des coups de tête, présentera des comportements à risque. Il se situera par principe dans une posture de supériorité ou de surplomb par rapport aux autres ; il se montrera hyperactif, ambitieux, énergique, il voudra toujours être le centre, le meneur, le pilier, le premier, mais sans pour autant réaliser quoique ce soit de significatif et de satisfaisant pour lui.

## **Cultiver son jardin**

Notons qu'il restera toujours chez tout adulte accompli quelques aspects résiduels de ces deux types de comportement (fusionnel et héroïque) étroitement mêlés, et variant selon les contextes.

Encore une fois, il n'y a pas lieu de s'en inquiéter. D'autant que si l'on est suffisamment inséré dans la société on peut en déduire que la part adulte en soi (la part capable de poser des limites) parvient à tempérer les deux pôles infantiles et même à en tirer parti (dans l'art par exemple).

Encore convient-il de préciser que la « pensée adulte » n'est pas un juste milieu entre deux modes infantiles : il s'agit bien d'une pensée de nature différente, censée apparaître au fil de la maturation de l'individu et d'englober la part infantile tout en la dominant. Ajoutons que l'objectif de l'éducation n'est en aucun cas d'éradiquer la dimension infantile de l'individu. En effet, « l'enfance » en nous est en fait la source de notre vitalité, de notre énergie ; de là viennent l'étonnement et la curiosité, le désir de croissance et de réalisation, la créativité. L'enfance qui jaillit en nous est la source même de la vie ; aussi, la part adulte a-t-elle pour mission de la maîtriser, de la canaliser, grâce à quoi, pour reprendre les mots de Voltaire, chacun pourra « cultiver son jardin » et vivre une vie authentiquement choisie.



## Schéma

Comment lire le schéma récapitulatif ci-dessous ? Le développement de l'individu est ici représenté comme une ascension partant du bas du schéma (la pensée pré-adulte) et tendant idéalement vers la pensée adulte au fil de la croissance.

