

CHAPITRE XI – LA PSYCHOLOGIE DE L'ADOLESCENCE

(1^{er}) Quand j'étais enfant, j'étais hyperactive — et aujourd'hui, je comprends que cela avait beaucoup à voir avec le manque d'attention de mes parents. Les pauvres ! Ils étaient toujours accablés par leurs problèmes. Mais les enfants ressentent instinctivement ce manque d'attention comme un manque d'amour, et ils deviennent excessivement actifs simplement pour produire de l'adrénaline — la drogue naturelle du corps. Je dis cela parce que, selon l'analyse transactionnelle, toute forme de dépendance trouve son origine dans un manque d'amour. C'est ainsi que mon adolescence a fini par réunir presque tous les problèmes habituellement associés à cette période de la vie. Malgré tout, je ris encore en repensant à certains de ces moments, et je garde de cette époque un souvenir empreint d'une véritable tendresse.

(2^e) Des parents constamment stressés finissent souvent par se montrer indifférents, voire irrespectueux, face aux transformations physiques et émotionnelles que traversent leurs enfants. Il leur arrive aussi d'exiger des changements trop brusques dans la vie de leurs adolescents, auxquels ceux-ci ne peuvent pas s'adapter sans en souffrir, comme les priver de toute activité sportive. Cela met des obstacles sur le chemin d'une maturité saine et responsable.

(3^e) Moi, je voulais simplement bouger. Mais, aux yeux de la société — et même de ma propre famille — cela faisait de moi une fille rebelle, égoïste, voire agressive. Ils essayaient de me retenir, de brider chacun de mes mouvements et de me faire entrer dans un moule. Ils voulaient que je joue un rôle, que je porte une étiquette, que je vive selon un scénario social. En réalité, ils voulaient une personne-miroir — quelqu'un qui reflète leurs attentes, et non ma propre vérité. Pendant ce temps, j'essayais de comprendre qui j'étais réellement et d'où venait cette soudaine oppression, car, au fond, moi non plus, je ne voulais pas grandir.

(4^e) Finalement, malgré les efforts de ma famille pour me contrôler, cette emprise est devenue si forte qu'elle m'a poussée à quitter la maison. Le manque de liberté de mouvement, associé à l'absence d'un dialogue ouvert sur ma sexualité, m'a conduite à la souffrance et à chercher refuge dans la cigarette, l'alcool et les tranquillisants.

(5^e) L'adolescence marque le début du chemin vers l'âge adulte — c'est le moment où la construction de son identité devient essentielle. Durant cette période, l'intelligence émotionnelle et spirituelle doivent grandir en même temps que le raisonnement logique. En résumé, nous devons apprendre à mieux entrer en relation avec les autres et à mieux réagir dans nos relations humaines. La société nous enseigne le raisonnement logique, mais qui nous enseignera l'essentiel ? Lorsque ces dimensions se développent en harmonie, elles forment des adultes intègres et des personnes âgées sages, dont la paix, l'amour et la bienveillance constituent les fondements d'une vie pleinement épanouie.

(6^e) L'adolescence s'étend généralement de 12 à 22 ans. C'est une période de profonde réflexion sur soi et d'intense évaluation sociale qui, selon la manière dont elle est vécue et accompagnée, peut renforcer une personne ou, au contraire, la fragiliser.

(7^e) À l'adolescence, chaque geste et chaque mouvement commencent à être interprétés, alors que cela ne posait aucun problème pendant l'enfance. La transformation du corps ressemble à un changement de langue : le langage corporel semble remplacer toutes les paroles qui manquent encore pour comprendre ce qui se passe. Cela peut pousser l'adolescent à se renfermer sur lui-même, car il ne se sent plus en harmonie avec son nouveau corps et s'étonne de ses manifestations spontanées, comme les menstruations ou les érections involontaires. C'est pourquoi la timidité est si fréquente à cette période. Beaucoup avancent en âge, mais restent malgré tout prisonniers de leur enfance sur le plan affectif.

(8e) À ce stade, en théorie, la personne sort de l'inconscience. L'adolescent commence à remettre en question les règles qui guident le comportement de ses parents et à élaborer les siennes, construisant ainsi sa propre structure de vie. Au cours de ce processus, il peut aussi bien corriger et adapter certaines de ces règles que conserver celles que ses parents appliquaient eux-mêmes.

(9e) Les parents les plus investis considèrent leurs enfants comme de véritables partenaires dans la vie. Ils partagent tout avec eux — ils disent : « notre maison, notre voiture » — parce qu'ils savent que le fait de ne rien posséder peut créer un sentiment d'insécurité. Pourtant, ils se heurtent souvent au manque d'intérêt de leurs enfants pour l'entretien de ces biens, ceux-ci faisant valoir qu'ils ne leur appartiennent pas vraiment. Cette situation montre toute la complexité du partage des responsabilités et de la transmission des valeurs.

(10e) À l'inverse, certains parents s'en tiennent à la vieille formule : « Tant que tu vivras sous mon toit... » — adoptant ainsi des attitudes autoritaires ou déséquilibrées, oscillant entre l'exploitation et une permissivité excessive. Ils s'éloignent alors d'un véritable rôle éducatif fondé sur l'accompagnement et le respect mutuel.

(11e) Par conséquent, même si beaucoup d'enfants refusent de participer à l'entretien des biens familiaux — jusque dans les tâches les plus simples — certains parents apprennent à leurs enfants à travailler, non pas pour les rendre indépendants, mais pour en tirer eux-mêmes profit et mieux les contrôler. Ces deux attitudes nourrissent la même idée toxique : celle de posséder l'autre. Cette mentalité est entretenue par un système qui favorise une mauvaise éducation des enfants et apprend aux parents à se comporter comme des serviteurs — tout cela conduisant à une forme d'esclavage réciproque.

(12e) Les tensions qui naissent de ce type de dynamique familiale déshumanisée finissent par devenir insupportables. Personne ne devrait vivre uniquement pour servir les autres — chacun a le droit de mener sa propre vie. Être réduit à une existence servile revient à nier le fait de s'appartenir à soi-même. Et lorsque nous avons le sentiment d'appartenir à quelqu'un, nous commençons à voir tout le monde — y compris nous-mêmes — comme un fardeau. Cette façon de penser nous éloigne du soin de soi et de la véritable reprise en main de notre propre existence. Dans certains cas, les gens commencent à enfreindre les règles simplement pour se sentir de nouveau vivants.

(13e) Ceux qui contrôlent le système cherchent à empêcher les individus de s'accomplir psychologiquement, et tout particulièrement les adolescents — car cela pourrait changer le monde. La stabilité acquise pendant l'adolescence peut durer toute une vie et remettre en cause l'emprise du système en affaiblissant son influence.

(14e) Les médias — agissant comme un prolongement du système — continuent à diffuser des messages de négation qui alimentent l'instabilité psychologique chez les jeunes. Ils encouragent des comportements tyranniques sous la fausse promesse d'un équilibre personnel.

(15e) La recherche d'acceptation sociale, intensifiée par une culture de l'exclusion et de la compétition, conduit à une obsession de la consommation, présentée comme une fausse solution.

(16e) Les publicités présentent les différentes gammes de produits comme si elles étaient indispensables pour être accepté. C'est pourquoi ceux qui dominent considèrent l'adolescence comme le moment idéal pour asservir un être humain : ils enferment les adolescents dans de multiples formes de consommation, les obligeant ainsi à avoir besoin d'argent. Cette stratégie contribue à renforcer le contrôle aussi bien dans le cadre familial que dans le monde du travail, tout en consolidant les relations autoritaires.

(17e) L'adolescence est une période d'intense définition de soi — une quête d'identité. Et le système profite de ce moment pour inculquer des idéologies individualistes qui, ironiquement, finissent par produire de l'uniformité — une forme de généralisation — au lieu d'une véritable individualité. La personnalité, encore en construction, semble alors un peu «

flottante » — ouverte au mouvement et au changement. Ce processus se poursuit jusqu'à ce que l'adolescent trouve quelque chose à quoi « s'accrocher » — une définition de ce qu'il est.

(18e) C'est aussi une période qui exige une attention particulière quant à l'équilibre entre les droits et les responsabilités. C'est un moment décisif pour réfléchir à ces limites. Les adolescents doivent comprendre que leurs droits s'arrêtent là où commencent ceux des autres, et que les responsabilités vont naturellement de pair avec les droits.

(19e) En outre, les adolescents doivent prendre conscience qu'ils ont droit à la liberté, à condition de ne pas en faire mauvais usage — comme c'est le cas pour tous les droits en général. Cela correspond au principe de légalité : une personne peut faire tout ce qui n'est pas interdit par la loi⁴¹⁴.

(20e) La tyrannie naît de la croyance égoïste selon laquelle les droits peuvent exister sans les responsabilités. C'est le fruit d'une éducation défailante — une éducation qui freine l'accès à la maturité. Un adolescent qui ne voit que ses propres droits pense encore comme un enfant. C'est pourquoi nous avons besoin d'une éducation qui enseigne l'équilibre entre les droits et les devoirs : c'est ainsi que se forme un être humain mûr.

(21e) Instinctivement, nous aspirons tous à retrouver le sentiment de sécurité que nous éprouvions dans le ventre maternel. Lorsque le développement se fait de manière saine, ce sentiment est transmis par le cocon protecteur de l'amour familial — une sorte de refuge affectif construit grâce aux liens que nous entretenons avec nos proches.

(22e) Ce sentiment de sécurité se manifeste dans les petits gestes du quotidien, par exemple lorsqu'un parent intervient pour empêcher son enfant de tomber. C'est dans ces moments-là que les liens familiaux se renforcent et que le sentiment d'appartenance s'approfondit. Mais cette connexion peut s'affaiblir à cause des conflits, en particulier pendant l'adolescence.

(23e) À l'adolescence, le cerveau atteint sa pleine maturité, tandis que la créativité et la capacité de procréer occupent une place importante. C'est pourquoi les périodes de dépression sont relativement fréquentes à cette étape de la vie. Et, à mesure que la fonction reproductive devient plus active, elle prend naturellement davantage d'importance. C'est pourquoi il est essentiel que les jeunes apprennent à comprendre cette énergie sacrée, afin qu'elle ne soit ni mal utilisée ni mal comprise.

(24e) Animés par l'amour — et parfois par l'esprit de rivalité — les adolescents aspirent souvent à dépasser leurs parents. C'est un désir sain, à condition qu'il ne soit pas mal orienté. Mais des parents immatures ou orgueilleux peuvent s'en sentir blessés. À l'inverse, des adolescents centrés sur eux-mêmes peuvent tomber dans le piège de la critique permanente, détruisant tout autour d'eux et rabaisant leurs parents sans jamais proposer leur aide ni démontrer qu'ils seraient capables de faire mieux.

(25e) Dans leur idéalisme, les adolescents ont tendance à se construire une image de la perfection qui les empêche de voir le monde tel qu'il est réellement. Ils considèrent chaque défaut comme un échec exceptionnel et choquant, ce qui les conduit à la frustration. Pourtant, la réalité est toute autre : personne n'est parfait. Nous sommes faits ainsi parce que nous sommes faits pour grandir. Et ce n'est qu'à travers l'expérience que nous découvrons si ces imperfections sont réellement importantes ou si elles font simplement partie de la condition humaine.

(26e) Les adolescents qui se contentent de critiquer ignorent souvent les nombreux obstacles bien réels qui empêchent leurs parents de faire mieux. Au lieu de juger, il vaut mieux chercher à comprendre ces obstacles et passer à l'action en mettant ses propres idées à l'épreuve du réel. Sinon, ils risquent d'être confrontés aux mêmes difficultés que celles qu'ils méprisaient auparavant. La meilleure voie est celle de la coopération : lorsque les générations plus âgées et les plus jeunes travaillent ensemble

⁴¹⁴ *Constitution fédérale du Brésil*, article 5, alinéa II: « Nul ne peut être contraint de faire ou de s'abstenir de faire quoi que ce soit, sauf en vertu de la loi. » Source : Planalto. Disponible à l'adresse : http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm

au lieu de s'affronter. Les jeunes doivent comprendre que transformer des projets en réalité suppose d'emprunter les bons chemins. Sans cela, la plupart des efforts finissent par se perdre dans la frustration, et les objectifs restent hors de portée.

(27e) L'adolescence est aussi une période où les parents devraient prendre le temps de réfléchir sur eux-mêmes, sur leurs propres comportements, et montrer l'exemple. Certains disent que l'amitié entre parents et enfants n'a pas vraiment d'importance, comme si elle allait de soi. Pourtant, c'est l'un des liens humains les plus précieux qui soient. Lorsqu'elle fait défaut, elle engendre de la souffrance et un sentiment d'insécurité. Pour dépasser cette blessure, les adolescents doivent comprendre une chose : ce n'est pas toujours de la mauvaise volonté. Bien souvent, il s'agit simplement de schémas culturels transmis de génération en génération sans jamais être remis en question.

(28e) Les luttes de pouvoir ne font que compliquer les relations familiales. Elles poussent souvent les jeunes à la rébellion, en particulier contre leur mère, qui est pourtant bien souvent leur seul véritable soutien. Oui, les parents sont imparfaits. Mais la plupart ne cherchent pas à faire du mal à leurs enfants. C'est pourquoi « honore ton père et ta mère » est un commandement. Ce respect n'exclut cependant pas le droit à la protection : des lois comme la *Loi Menino Bernardo*⁴¹⁵ existent précisément pour protéger les enfants contre les violences. Si un jeune est victime de maltraitance, il doit agir pour y mettre fin. Mais il est également important de guérir intérieurement de cette souffrance et, lorsque cela est possible, de pardonner.

(29e) Perdre son âme, c'est perdre le sens de son identité. Ceux qui se soumettent à la logique de la domination finissent par perdre ce qu'ils sont profondément. Désobéir au deuxième commandement du christianisme — en particulier lorsqu'il s'agit de respecter sa mère — conduit à perdre ses repères moraux. Cela déshumanise.

(30e) Lorsque les parents deviennent excessivement autoritaires, ils cessent d'être des alliés pour devenir des adversaires, créant ainsi un profond conflit psychologique. Quand on regarde l'histoire de l'humanité, elle ressemble presque à un enfer tant les relations humaines ont été marquées par les conflits. Et la triste réalité est que ce schéma perdure encore aujourd'hui, parce que nous continuons à nous poursuivre et à nous retourner les uns contre les autres.

(31e) Dans les anciens rites, de jeunes vierges étaient sacrifiées afin de purifier la communauté de sa culpabilité. Encore aujourd'hui, la société, dans une sorte d'accord tacite, tend à condamner une personne pour éviter de se condamner elle-même. C'est ce qui est arrivé à Jésus⁴¹⁶. La mentalité dominatrice justifie ses actes en faisant porter la faute à la victime. Elle renverse la réalité. Voilà pourquoi les adolescents sont si souvent condamnés à cause de leur sexualité, alors qu'en réalité, c'est l'ego social qui est obsédé par le sexe et qui projette sa propre honte sur les jeunes.

(32e) La jalousie et l'envie sont des manifestations de la rivalité et du manque d'affection ; elles devraient être découragées dès l'enfance au sein de la famille. La jalousie, qui naît de la vanité, rabaisse la personne qui en est l'objet en la traitant davantage comme une possession que comme un être libre et autonome. Le jaloux s' imagine avoir le droit de se mettre en colère et d'exercer un contrôle sur l'autre. Mais tout cela n'est que de la vanité nourrie par la fausse croyance en sa propre supériorité. L'envie procède de la même logique, mais sous une forme encore plus poussée : l'envieux ne supporte aucun avantage chez autrui. Et lorsqu'elle surgit comme une réaction instinctive, elle peut devenir dévastatrice, prenant la forme d'une haine profonde.

(33e) Le système de domination ne peut pas reconnaître ouvertement qu'il œuvre à la désintégration des familles ; il agit donc de manière hypocrite, en suscitant des conflits afin d'affaiblir les liens humains de l'intérieur. Lorsque la famille se désagrège, la fragmentation de la société suit naturellement. Les individus deviennent des orphelins affectifs, coupés de leurs proches et davantage

⁴¹⁵ Loi n° 13.010/2014. Disponible à l'adresse : https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2014/lei/113010.htm

⁴¹⁶ BIBLE, Jean 11,50 — « vous ne réfléchissez pas qu'il est de votre intérêt qu'un seul homme meure pour le peuple, et que toute la nation ne périsse pas. »

dépendants du système. Cette dépendance les rend plus enclins à la tyrannie et plus faciles à contrôler. Pourtant, même si la famille évolue et change de forme, elle ne disparaîtra jamais réellement : elle demeure le fondement originel de toute société.

(34e) Autrefois, les parents renforçaient leur autorité en maintenant une distance affective avec leurs enfants. Cette conception instaurait une profonde séparation émotionnelle au sein de la famille. Elle se reflétait jusque dans le langage : les parents étaient souvent appelés « Monsieur » et « Madame », tandis que les enfants recevaient des surnoms méprisants, voire humiliants, dans une manière de parler froide et rigide. Le langage des parents était souvent empreint de dureté, alors que celui des enfants devait rester irrémédiablement poli et docile.

(35e) Bien que la famille soit une institution sacrée, il est essentiel d'en reconnaître les faiblesses et de les corriger ; autrement, elle ne pourra jamais pleinement accomplir sa mission. « La vérité nous rend libres. » Cette affirmation est profondément juste, mais elle révèle aussi, paradoxalement, une réalité souvent ignorée : ce sont les mensonges qui nous réduisent en esclavage, et la plupart des problèmes humains trouvent leur origine en eux. La société agit comme si le mensonge faisait simplement partie de la vie. Elle crée ainsi un terrain propice à la folie, en particulier pour les jeunes qui entrent à peine dans la vie sociale. C'est pourquoi nous devons nous opposer aux mensonges qui dépouillent la famille de sa nature divine.

(36e) L'adolescence est la période où une personne est confrontée pour la première fois aux « codes du silence » — ces mensonges institutionnalisés de l'ego social. Chacun peut choisir de ne pas s'y soumettre, mais il lui est presque impossible de les briser, parce qu'il n'y a souvent personne avec qui en parler ouvertement. Et s'il ose le faire, il risque d'être mis à l'écart. Tous ces murs rendent extrêmement difficile l'élaboration d'une réflexion claire sur cette réalité.

(37e) Dans le *mythe familial*⁴¹⁷ les individus ne parviennent pas à reconnaître leur véritable identité, parce que leur sentiment d'exister est lié au rôle qu'ils occupent au sein de la famille. Ils s'accordent mutuellement de la valeur — ou s'en privent — en fonction de ces rôles. Cela est néfaste, même pour ceux qui semblent occuper les positions les plus avantageuses, car, en tant qu'êtres humains, nous sommes bien plus que les fonctions que nous remplissons dans notre famille. Cette dynamique nourrit la rivalité entre frères et sœurs et détruit la véritable fraternité.

(38e) Dans le même temps, lorsqu'on se conforme aux modèles sociaux, il devient difficile de préserver son mariage, parce qu'un modèle familial erroné finit par étouffer le bon. Les « gens de la salle à manger », chantés par Rita Lee dans *Panis et Circenses*⁴¹⁸, illustrent parfaitement une famille réduite à un simple rituel, conséquence du mythe familial. Les personnes s'y réunissent pour accomplir des rites, comme partager un repas, sans éprouver de véritable attachement les unes envers les autres, puisqu'elles ne forment pas un groupe d'amis. La chanson dépeint un vide émotionnel profond, montrant que cet ensemble ne peut pas réellement être appelé une famille, mais seulement des « gens de la salle à manger ». On ne peut

⁴¹⁷ *Mythe familial* — Le mythe familial est une représentation fautive de la famille, présentée comme parfaite ou neutre, utilisée pour contrôler ses membres. Il efface leur personnalité en s'appuyant sur une autorité morale et les enferme dans un rôle prédéfini au sein de la famille.

⁴¹⁸ *Panis et Circenses* (Os Mutantes – Rita Lee) — « J'ai voulu chanter Ma chanson baignée de soleil. J'ai déployé les voiles sur les mâts dans le vent. J'ai lâché les tigres et les lions dans les jardins. Mais les gens dans la salle à manger Sont occupés à naître et à mourir. J'ai fait forger Un poignard d'acier pur et lumineux Pour tuer mon amour, et je l'ai tué À cinq heures sur l'Avenida Central. Mais les gens dans la salle à manger Sont occupés à naître et à mourir. J'ai fait planter Des feuilles de rêve dans le jardin du manoir. Les feuilles savent chercher le soleil, Et les racines savent chercher, chercher. Mais les gens dans la salle à manger, Ces gens dans la salle à manger, Ce sont les gens de la salle à manger. Mais les gens dans la salle à manger Sont occupés à naître et à mourir. »

pas espérer de bons résultats en réunissant des personnes qui vivent comme des ennemis, comme le suggère ce modèle traditionnel de la famille.

(39e) On mesure la gravité que peut avoir une mauvaise construction familiale à travers la question que les apôtres posèrent à Jésus au sujet d'un homme né aveugle — preuve que cette interrogation revenait souvent dans leur esprit⁴¹⁹. Les Juifs pensaient que les péchés des parents retombaient sur leurs enfants. Pourtant, la réalité est plus complexe : la responsabilité des parents est considérable. Les maladies, qu'elles soient physiques ou psychologiques, ne reflètent pas toujours nos propres actes ; elles sont souvent la conséquence des actes de nos parents. Non pas comme un châtiment divin, mais comme une conséquence naturelle de leurs erreurs.

(40e) Le véritable christianisme cherche à mettre fin aux inimitiés et s'oppose à la tyrannie familiale. Ce type de tyrannie affaiblit les membres de la famille sur le plan affectif, en favorisant la dépendance et l'exploitation au lieu de l'entraide.

(41e) Aujourd'hui, la jalousie et la rivalité sont largement tolérées au sein des familles, principalement parce qu'on les confond avec la passion ou l'amour. Pourtant, c'est une grave erreur. Lorsque des frères et sœurs vivent dans une compétition permanente, leur amitié en souffre. Et lorsque des parents ou des partenaires deviennent possessifs, cela conduit à un effondrement psychologique, généralement entretenu par un réseau de mensonges. Ces mensonges constituent la véritable racine des névroses décrites par Freud dans le *roman familial*⁴²⁰. Une fois que l'esprit collectif de la famille devient névrotique, ce dysfonctionnement commence à se propager à tous ses membres.

(42e) Les problèmes qui découlent du roman familial ne sont pas toujours causés par un manque d'amour ; le plus souvent, ils sont le résultat d'un amour mal éduqué. Un amour qui ne sait pas prévenir des comportements primitifs comme la jalousie. Mais une recherche sincère d'un modèle familial plus sain peut apporter la guérison aux familles psychologiquement blessées. Une famille saine est une famille bâtie sur l'amour, où chacun assume ses responsabilités et respecte les droits des autres. C'est ainsi que l'égalité des chances peut s'épanouir et que le respect devient le fondement des relations.

(43e) Lorsqu'on parle des adolescents, il est indispensable de mettre l'accent sur la famille, car elle joue un rôle essentiel dans la dernière étape de leur développement vers l'âge adulte. Les membres d'une famille doivent apprendre à mieux tolérer les imperfections les uns des autres et à demander, en retour, la même tolérance. Car seul l'amour véritable peut apporter un sentiment d'harmonie à une famille — et à toute relation humaine.

(44e) Dans une famille psychologiquement saine, il existe également des moments où chacun accepte une certaine forme d'autorité. Les enfants, en particulier, doivent obéir à leurs parents jusqu'à leur majorité, puisqu'en principe ils ne sont pas encore pleinement conscients des dangers auxquels ils seraient exposés dans la société. Toutefois, cela ne pose aucun problème tant que personne ne bénéficie d'avantages excessifs ni ne subit de désavantages excessifs. Il s'agit alors simplement d'une condition naturelle et nécessaire.

⁴¹⁹ BIBLE, Jean 9,2 — «Maître, lui demandèrent ses disciples, est-ce que cet homme a péché, ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle? »

⁴²⁰ *Roman familial et secret de famille* : un problème psychanalytique. (Compte rendu de Le Roman familial de Gabrielle Rubin, Payot, Paris, 2002, 198 p.)— Le roman familial est un fantasme inconscient ; il appartient au monde intérieur de l'enfant (fantasme, selon Abraham). Le secret de famille, en revanche, n'est pas un fantasme mais une réalité objective : il s'agit d'un événement historique de la famille tenu secret et qui produit, de ce fait, des effets psychiques chez ceux qui l'ignorent (fantôme, toujours selon Abraham). Les deux sont étroitement liés. Lorsqu'un secret de famille, un non-dit dans l'histoire familiale, existe, il favorise la création d'un roman familial : l'enfant élabore une fiction pour combler ce vide. Source : Psychiatry on Line, volume 22, novembre 2017. Éditeur : Giovanni Torello. Psychiatry on Line Brasil. Disponible à l'adresse : <http://www.polbr.med.br/ano03/psi0203.php>.

(45e) Il est important de parler des relations humaines avec les jeunes, car la société dominatrice d'aujourd'hui est centrée sur l'individualisme. Elle pousse les individus à rester immatures afin d'en maintenir le plus grand nombre possible disponibles pour la « chasse sociale », qui ne se limite pas à la sphère sexuelle. L'individu, autrefois contraint d'occuper un rôle au sein de l'ego névrotique de sa famille, est désormais contraint d'en occuper un autre au sein de l'ego névrotique de la société. Le problème des rôles est que personne ne devrait être considéré comme ayant plus de valeur qu'un autre. Pourtant, le système oligarchique encourage précisément cette idée. Le seul être humain d'une valeur supérieure est Jésus-Christ ; tous les autres sombreront dans la folie s'ils croient occuper cette place.

(46e) Dans les familles où il n'existe pas de véritable amitié entre les membres, l'adolescence devient une succession de petites névroses. En même temps, à une échelle plus large, nous vivons tous au sein d'une immense famille commune et instable : notre propre système rétrograde. Les névroses naissent en grande partie de la réalité dans laquelle nous vivons aujourd'hui, et les adolescents en sont souvent les premières victimes. Ils sont contraints d'endosser des rôles sociaux pour obtenir une reconnaissance élémentaire. C'est presque comme si, pour être reconnu comme homme ou comme femme, il fallait en payer le prix à travers la consommation de biens servant de marqueurs de statut social.

(47e) De plus, dans notre société actuelle, il est encore courant que certaines familles attribuent à l'un de leurs membres un statut inférieur, en lui donnant une éducation fondée sur la servitude afin qu'il serve les autres, comme dans l'histoire de Cendrillon, sans distinction de sexe. Les femmes sont plus souvent assignées à ce rôle, parce que leur asservissement reste discrètement institutionnalisé. Dans ces situations, le membre dévalorisé de la famille est traité presque comme un ennemi : quelqu'un dont on profite sans jamais rien lui donner en retour.

(48e) L'obéissance que l'adolescent a apprise pendant son enfance peut devenir un instrument utilisé contre lui. Il doit donc trouver un juste équilibre : aider ses parents sans se laisser exploiter de manière excessive, tout en restant vigilant face aux personnes mal intentionnées qui pourraient chercher à profiter de lui. Les adolescents doivent se rappeler qu'ils ne doivent jamais perdre leur bienveillance, car c'est elle qui transforme le monde. Mais, en même temps, ils doivent savoir se protéger des abus qui les réduiraient à de simples subordonnés.

(49e) L'idéal est que chacun donne et reçoive — que parents et enfants se rendent mutuellement service par amour, dans un équilibre véritable et sur un pied d'égalité.

(50e) Sous un autre angle, le système — père exploiteur de la grande famille sociale — rabaisse et condamne les individus afin de les soumettre psychologiquement. Ce processus peut commencer au sein même de la famille, car il existe des parents et des enfants qui tirent un sentiment de pouvoir du fait de contrôler les autres ; la dévalorisation fait partie de cette dynamique.

(51e) La principale formule employée pour juger les adolescents — « Dis-moi qui tu fréquentes, je te dirai qui tu es » — révèle une volonté d'interroger, de mettre sous pression et de contrôler les relations sociales des individus. Comment ? En définissant qui est l'autre personne, autrement dit en la discréditant.

(52e) La famille traditionnelle prétend surveiller la sexualité des filles, mais, en réalité, elle contrôle celle de tous ses enfants, les poussant vers des comportements extrêmes dans des directions opposées.

(53e) Si les jeunes comprenaient les difficultés que peut entraîner une entrée trop précoce dans la sexualité, ils attendraient beaucoup plus longtemps avant d'avoir des rapports sexuels, et ils le feraient uniquement avec une personne qu'ils aiment.

(54e) Et qu'une chose soit bien claire : avoir un premier rapport sexuel ne signifie pas que l'on soit obligé de continuer à en avoir, ni de commencer à multiplier les partenaires. Au contraire, si cette première expérience est survenue par erreur ou dans de mauvaises

circonstances, il est préférable de prendre du recul. L'idéal est de s'abstenir de toute activité sexuelle pendant un certain temps, jusqu'à avoir une idée claire de ce que l'on veut réellement.

(55e) Beaucoup de personnes ressentent également un besoin excessif de baisers passionnés — souvent la première étape vers l'activité sexuelle — parce qu'au-delà de l'influence des médias, elles n'ont pas complètement résolu leur stade oral du développement. C'est pourquoi je pense, par exemple, que l'usage du biberon jusqu'à l'âge d'environ neuf ans ne devrait pas être systématiquement désapprouvé, car il peut contribuer à satisfaire ce besoin d'exploration orale. Cela pourrait même réduire la tendance à fumer plus tard dans la vie, ce qui laisse penser que certaines habitudes trouvent leur origine dans des besoins restés insatisfaits pendant l'enfance.

(56e) En même temps, la protection de la sexualité d'un jeune devrait être abordée avec amour par sa famille. Les jeunes doivent comprendre par eux-mêmes que s'ils éveillent leur sexualité trop tôt, ils risquent de devenir prisonniers de leurs propres pulsions. Ils peuvent alors ressentir le besoin d'avoir des relations sexuelles par dépendance plutôt que par amour. La sexualité devrait être un plaisir partagé, et non une dépendance. C'est pourquoi ils devraient éviter l'auto-stimulation (la masturbation) ou les baisers passionnés donnés avec légèreté. Il est important de le dire, car notre rôle n'est pas de réprimer, mais d'éduquer. La répression sexuelle transforme la société en un monde déséquilibré et incapable de s'épanouir.

(57e) J'aimerais d'ailleurs que les jeunes comprennent que je ne fais pas preuve de puritanisme ni d'hypocrisie lorsque je parle des baisers et de la masturbation. Je pourrais même en expliquer le mécanisme. Lors d'un baiser passionné, deux personnes joignent leurs lèvres et leurs langues entrent en contact. Dans l'auto-stimulation, lorsqu'elle concerne un organe sexuel externe, la personne le tient et effectue un mouvement de va-et-vient avec la main. Lorsqu'elle concerne un organe interne, elle le stimule avec les doigts par un mouvement d'aller-retour. L'excitation augmente progressivement jusqu'à atteindre l'orgasme, qui en constitue le point culminant. L'orgasme est une libération d'énergie accompagnée de fluides corporels : il prend naissance dans les organes sexuels, mais se diffuse ensuite dans tout le corps, procurant une sensation globale de plaisir.

(58e) Avant la dernière révision de ce chapitre — que j'ai réécrit de nombreuses fois — je pensais d'ailleurs tout autrement. J'estimais que nous devions apprendre à tirer le plaisir sexuel de notre propre corps afin de ne pas devenir dépendants des autres. Ce qui est le plus étonnant, c'est qu'au début de ma mission, j'avais reçu, selon ma compréhension, des orientations spirituelles me disant de ne pas me masturber. Pourtant, par entêtement, je continuais à défendre ce point de vue, parce qu'il me semblait hypocrite de recommander une abstinence totale à un jeune débordant d'énergie alors que j'avais déjà dépassé la cinquantaine.

(59e) En même temps, j'apportais un soutien psychologique à quelques jeunes et je leur disais que j'essayais de les aider avant qu'ils ne sombrent dans la folie, parce que je croyais que tout le monde finissait par devenir fou. Aujourd'hui, je comprends que l'énergie sexuelle est sacrée et que, pour cette raison, elle ne peut être utilisée de manière abusive ni séparée de l'amour — qui en est l'élément essentiel — sans conduire à un profond déséquilibre. Il est donc fort possible que la folie que j'ai observée chez certaines personnes trouve aussi son origine dans ce mauvais usage. Cela étant dit, il faut reconnaître que peu de personnes sont suffisamment mûres pour construire et maintenir une relation stable avant d'avoir commis de nombreuses erreurs. C'est pourquoi cet « amour » devrait être, au minimum, engagé et respectueux, en accord avec les valeurs chrétiennes, même si, par la suite, nous réalisons que cette personne n'était pas destinée à partager toute notre vie.

(60e) L'auto-stimulation ne devrait être envisagée que dans des situations exceptionnelles. Par exemple, lorsqu'une personne, après être devenue sexuellement active, constate qu'elle a des difficultés à atteindre l'orgasme et souhaite mieux comprendre le fonctionnement de son propre corps. Une autre situation où elle peut être considérée comme légitime est lorsqu'elle est perçue comme un moyen d'éviter un mal plus grand, par exemple tomber amoureux d'une personne déjà engagée dans une relation, ou lorsque l'énergie sexuelle commence à perturber l'équilibre naturel de la personne. Même

dans ces cas, l'auto-stimulation devrait être pratiquée avec recueillement, après une prière et sans recourir à la pornographie. En outre, il conviendrait d'y avoir recours le moins souvent possible, jusqu'à ce que l'organisme soit capable d'intégrer cette énergie par lui-même.

^(61e) Idéalement, lorsqu'une personne ne peut pas exprimer son énergie sexuelle, elle devrait chercher à la sublimer par l'amour. L'amour peut et devrait imprégner tous les aspects de notre vie : le travail, l'art, l'amitié, la vie familiale, le service des personnes dans le besoin, et bien d'autres domaines encore. Dans l'idéal, l'amour devrait être la force qui anime chacun des instants de notre existence. Car tout ce que nous aimons est susceptible de nous apporter de la joie.

^(62e) La sexualité a été créée pour conduire les êtres humains vers l'amour ; sans cela, aucune créature ne quitterait l'égoïsme pour l'altruisme. C'est d'ailleurs pour cette raison que nous cessons de chercher quelqu'un lorsque nous trouvons une union parfaite — le véritable amour de notre vie, notre âme sœur. Car au-delà de l'union des corps existe une union spirituelle. En revanche, lorsque nous abusons de la sexualité, nous nous engageons dans une forme d'égoïsme encore plus profonde. La vie de celui qui agit ainsi tend à devenir une sorte d'enfer personnel, car il ne vit plus que de sensations et non de véritables sentiments. En conséquence, de nombreuses forces finissent par se retourner contre lui, parce qu'il transgresse le commandement suprême : la loi de l'amour.

^(63e) Autrefois, je ne parvenais à équilibrer ma libido que lorsque j'avais de véritables amis et des activités dans lesquelles je pouvais investir mon amour. Plus tard, j'ai commencé à considérer Jésus comme mon compagnon, et cela m'a apporté une sublimation durable de mon énergie sexuelle. Notre premier besoin lorsque nous nous unissons aux autres devrait être l'amour, et non la sexualité. Si nous aimons réellement notre partenaire, nous nous engageons avec lui ou avec elle dans le mariage, et cette union s'accompagne naturellement d'une fidélité sans faille. Dès lors, notre quête et nos tourments liés à la sexualité prennent fin.

^(64e) Le plus important est d'apprendre aux jeunes à mieux se connaître et à construire des relations saines. Si nous traversons aujourd'hui une période si difficile, c'est parce que les relations humaines ont été dénaturées. Un adultère, au sens profond du terme, est quelqu'un qui falsifie les choses pour en tirer un avantage. Le fait d'avoir des relations sexuelles avec une autre personne que son partenaire n'est qu'une des manifestations possibles de cette définition, car cette notion est avant tout spirituelle bien plus que physique. L'adultère est une forme de trahison qui détruit l'humanité des relations, et il trouve souvent son origine dans l'hypocrisie entourant la sexualité.

^(65e) C'est également l'occasion de rappeler que les partenaires n'ont jamais le droit de recourir à la violence à cause d'un adultère. C'est un principe important qu'un adolescent peut intégrer à ses propres règles de vie. Même lorsqu'il y a infidélité dans un couple, des émotions comme la jalousie ne doivent jamais prendre le contrôle. La fidélité peut être demandée, mais elle ne peut pas être imposée.

^(66e) Ainsi, lorsqu'un partenaire est habituellement infidèle, l'autre n'a finalement que deux possibilités : soit supporter cette mauvaise conduite tout en essayant de l'amener à changer, soit mettre fin à la relation. S'il ou elle choisit de rester, il est possible qu'il ou elle manque au deuxième commandement chrétien envers lui-même ou envers elle-même, d'autant plus que, dans une telle situation, la Bible considère que le divorce peut être légitime, le mariage étant alors regardé comme ayant perdu son authenticité⁴²¹.

⁴²¹ BIBLE, *Matthieu* 19,9 — « Mais je vous le dis, celui qui renvoie sa femme, si ce n'est pour impudicité, et en épouse une autre, commet un adultère; et celui qui épouse une femme renvoyée, se rend adultère. »

(67e) Il arrive cependant qu'une personne aime son partenaire si profondément qu'elle se sente incapable de le quitter, même après avoir été trahie. Dans ce cas, le comportement même du partenaire peut servir à prendre conscience du vide qui s'est installé dans la relation, aidant ainsi à apaiser les sentiments et à rendre une éventuelle séparation moins douloureuse. L'essentiel est de comprendre que nous sommes tous dotés du libre arbitre et que celui-ci doit être respecté.

(68e) Il est intéressant de préciser que la sexualité n'est qu'un exemple parmi les nombreuses formes de dépendance que notre société entretient. Mais la plus grave, que les jeunes devraient combattre, est le manque d'autonomie dans l'alimentation. Chacun devrait apprendre à se nourrir de façon autonome dès le sevrage. C'est ainsi que les choses devraient fonctionner dans une société où il n'existe pas d'esclaves.

(69e) L'autonomie alimentaire serait en réalité quelque chose de simple, puisque, pratiquement dès la naissance, nous pouvons nous nourrir de lait et de fruits, ce qui montre qu'il s'agit de nos aliments naturellement adaptés. Notre société affirme pourtant que nous avons besoin d'autres aliments, en plus de ceux-ci et du miel, et s'appuie sur la science pour défendre cette conviction. Or, après les six premiers mois de vie, nous passons beaucoup de temps à habituer le goût des bébés à des aliments différents, souvent transformés, comme le riz, les haricots ou la viande.

(70e) J'essaie de montrer que nous n'avons pas besoin d'autres aliments à travers mon jeûne du lait et du miel, qui consiste à consommer quotidiennement uniquement du lait et des produits laitiers, des fruits, du miel et des œufs. Toutefois, il ne s'agit pas d'une restriction alimentaire absolue, puisque j'interromps ce jeûne à certains moments pour manger notamment de la viande et d'autres aliments. Son objectif est d'encourager l'autonomie alimentaire. Je crois que Dieu nous a créés naturellement libres des contraintes liées à la préparation des repas. Si quelqu'un souhaite adopter cette pratique dans sa famille, je lui suggère de laisser sur la table des corbeilles de fruits, des récipients contenant des fruits secs et du fromage, afin que chacun puisse manger lorsqu'il le souhaite, quel que soit son âge.

(71e) Dans l'idéal, chacun devrait être responsable de sa propre nourriture. Cuisiner sans le faire par plaisir est un fardeau plus lourd qu'il n'y paraît, et beaucoup de personnes sont constamment contraintes, contre leur gré, de rester disponibles pour satisfaire les besoins alimentaires des autres.

(72e) Les repas pris en commun, comme le déjeuner, servent souvent avant tout à contrôler la répartition de la nourriture. Au Brésil, dans de nombreux endroits où les familles doivent partager une quantité limitée d'aliments, c'est la personne qui cuisine qui sert chaque assiette afin de veiller à ce que chacun reçoive une part équitable.

(73e) Plus grave encore, en règle générale, plus une personne est pauvre ou socialement subordonnée, plus ses repas sont limités et de faible qualité. Le statut social est souvent évalué à travers ce que les gens mangent ; et la dévalorisation passe parfois jusqu'à priver certaines personnes d'une alimentation de qualité. Une telle situation n'existerait pas si des arbres fruitiers étaient plantés en grand nombre dans les espaces publics. Mais le système capitaliste l'empêche et entretient au contraire la rareté.

(74e) Le capitalisme, notamment à travers la publicité consumériste qui s'appuie sans cesse sur le mot « nouveau », détourne les adolescents de l'attention qu'ils devraient accorder à l'enseignement et aux personnes plus âgées. Ils assimilent alors moins facilement la sagesse et deviennent plus vulnérables. Dans le même temps, leurs propres opinions sont souvent méprisées par les générations plus âgées, sous prétexte qu'ils manqueraient de discernement, ce qui limite leur développement et leur capacité de réflexion.

(75e) Par ailleurs, les jeunes arrivent de plus en plus souvent à l'école irrités, ce qui nuit à leurs relations avec leurs enseignants et leurs camarades. À la maison, beaucoup d'enfants aiment jouer à exercer un métier, mais, dans les salles de classe traditionnelles, ils ne pensent souvent qu'à arrêter d'étudier pour aller s'amuser. Le potentiel éducatif de la télévision est aujourd'hui largement gaspillé, alors même que la loi prévoit son utilisation à des fins

pédagogiques. À tout le moins, elle pourrait transmettre des connaissances utiles à travers de courtes séquences diffusées pendant les coupures publicitaires, économisant ainsi des heures, voire des jours d'explications et d'étude. Toutefois, compte tenu de la manière dont ce média a été détourné de sa vocation, je recommande désormais qu'il soit tout simplement éteint.

(76e) Au lieu d'apporter une contribution positive, la télévision a souvent nourri l'irritation et la révolte. Un jour, j'ai refusé de donner une conférence à des adolescents contre le vandalisme, parce que je comprenais leur colère. Les destructions qu'ils provoquaient ne me semblaient pas plus graves que celles que notre société leur infligeait. Aujourd'hui, avec davantage de recul, je vois les nombreuses façons positives dont cette énergie pourrait être réorientée. L'art, par exemple, répond au mal par le bien et transforme l'adversaire par l'intelligence. Nous devrions toujours chercher à construire et à apporter quelque chose de positif, plutôt qu'à détruire.

(77e) En conséquence de cette révolte, les adolescents ont tendance à résister à l'autorité disciplinaire, surtout lorsqu'ils ont subi des abus présentés comme de l'« éducation ». Pourtant, la discipline est importante. Une personne disciplinée a beaucoup moins besoin de lutter contre elle-même qu'une personne indisciplinée. C'est pourquoi on peut dire que la discipline est une forme de liberté. Elle conduit naturellement à un meilleur contrôle de soi en fournissant les outils qui, au bout du compte, nous rendent plus libres. C'est une forme d'apprentissage qui apporte une tranquillité intérieure en nous libérant du besoin de tout contrôler en permanence. La discipline consiste à apprendre à orienter nos forces de la manière la plus constructive possible.

(78e) Oui, la discipline peut parfois être ressentie comme contraignante, parce qu'elle limite certains élans spontanés de la pensée et de l'action. Mais lorsque son objectif est de canaliser et de perfectionner notre énergie dans notre propre intérêt, elle n'a rien de nuisible. Les habitudes qu'elle permet d'acquérir rendent de nombreuses actions presque automatiques et mieux structurées, aidant chacun à dépasser les impulsions du corps qui, autrement, risqueraient d'être mal orientées.

(79e) Une personne disciplinée parvient à harmoniser ses réactions, ses mouvements et son énergie avec la direction que son esprit considère comme juste, tout en conservant une vie organisée. En revanche, une discipline imposée par la contrainte relève de la maltraitance. Elle renverse complètement le sens de la discipline et détruit ce qu'elle devrait construire. C'est là toute la différence entre un dressage fondé sur la force et un apprentissage fondé sur la douceur. Chacun devrait se considérer comme le personnage principal de sa propre vie, et non comme un simple figurant dans celle des autres. La véritable discipline ne peut s'établir que par la prise de conscience et la compréhension.

(80e) Dans le même temps, l'éducation au Brésil est malheureusement orientée, selon moi, vers une forme d'asservissement systémique. De nombreux enseignants dévoués travaillent chaque jour avec beaucoup d'engagement pour transmettre un véritable savoir, mais ils se heurtent à un système extrêmement difficile à surmonter. L'école publique est arrivée, dans bien des cas, à un point où elle fait parfois plus de mal que de bien. Honnêtement, certains élèves seraient parfois mieux chez eux. Un grand nombre d'établissements publics souffrent d'un manque chronique d'enseignants, ce qui laisse de nombreuses heures de cours sans professeur. Internet pourrait pourtant constituer un formidable outil de développement s'il était accompagné et intégré par les écoles et les enseignants. Mais la plupart des établissements se contentent d'interdire les téléphones portables, tandis que les élèves effectuent leurs recherches en ligne sans aucun accompagnement vers des sources fiables.

(81e) Je tiens à préciser que si je m'attarde sur les écoles publiques, ce n'est pas parce que les problèmes s'arrêtent à elles, mais parce qu'elles donnent le ton à l'ensemble du système. Dans la société humaine, tout est lié et les évolutions finissent généralement par influencer l'ensemble. Aujourd'hui, dans certains établissements publics, on a parfois l'impression que les lois protégeant les enfants contre

les violences verbales ne sont plus réellement appliquées. Cela n'enseigne pas le respect : cela nourrit la révolte. Dans un tel environnement, les jeunes perdent aussi l'occasion de recevoir un autre type de formation, comme celle qu'ils pourraient acquérir directement auprès d'un professionnel. Je ne fais pas ici la promotion du travail des enfants. En revanche, si un jeune exerce une activité limitée, adaptée à ses capacités et orientée vers l'apprentissage, cela n'est pas nécessairement négatif. L'essentiel est que ce soit son choix, dans un cadre sain, et que ce travail soit rémunéré.

(82e) La loi interdit aux jeunes de manquer l'école et de travailler. Ainsi, lorsque le système scolaire est défaillant, ils ne disposent ni du temps nécessaire pour apprendre par eux-mêmes, ni d'un cadre légal leur permettant de gagner en autonomie. Pire encore, lorsqu'ils travaillent malgré tout, leurs droits en matière de protection sociale sont souvent ignorés ou bafoués. Une telle situation ne devrait pas exister, car les droits des mineurs ne devraient pas être facilement écartés. Qu'on appelle cela de l'asservissement ou autrement, le résultat ne devrait jamais être de punir le mineur. Si un mineur a été exploité par le travail, la période travaillée devrait être prise en compte dans ses droits à la retraite, afin de réduire la durée des cotisations qu'il devra verser plus tard.

(83e) Le plus troublant est de constater que, même si les gouvernants affirment lutter contre l'exploitation en empêchant les jeunes de travailler, leurs politiques ont souvent pour effet, selon cette analyse, de conduire davantage de personnes vers des formes de dépendance et de soumission.

(83e) Le plus préoccupant est de constater que, même si les gouvernants affirment lutter contre l'asservissement en empêchant les jeunes de travailler, leurs politiques ont surtout pour effet de conduire les personnes vers ce même système d'asservissement.

(84e) En cette période qui marque, selon moi, la fin d'une époque, j'ai pu constater que les manuels des écoles publiques mettent davantage l'accent sur le concept d'impérialisme que sur les caractéristiques de notre propre culture. C'est comme si l'on remplaçait progressivement notre culture par celle des autres. En outre, le système pousse les écoles brésiliennes à établir un lien entre le Brésil et l'Afrique afin de continuer à renforcer l'idée que l'esclavage fait partie de notre identité, en opposition aux classes les plus favorisées.

(85e) L'éducation des adolescents prend ainsi une orientation négative, car ils apprennent davantage les guerres que l'art de créer et de construire. Le plus frappant est la rapidité avec laquelle cette transition s'opère. Pour un adolescent, la pleine enfance ne remonte souvent qu'à un ou deux ans, mais son corps commence déjà à ressembler à celui d'un adulte, et les adultes se mettent à le traiter comme s'il vivait déjà une vie d'adulte. À ce stade, la société encourage souvent les conflits entre parents et enfants à travers les tensions liées à la sexualité et la résistance propre à l'adolescence, ce qui conduit les jeunes à mentir et, par conséquent, à s'éloigner de leur famille à mesure que les sentiments positifs s'affaiblissent.

(86e) En même temps, puisque tous les véritables problèmes sont, selon cette perspective, d'ordre spirituel, même un jeune placé dans une situation d'apprentissage peut courir le risque d'être asservi. C'est pourquoi il vaut mieux lui apprendre à reconnaître lui-même sa situation, à se protéger des abus et à prendre des décisions lorsque cela devient nécessaire. Toutefois, même lorsqu'un jeune travaille sans rémunération, quelques heures d'apprentissage pratique chaque jour ou chaque semaine peuvent malgré tout lui être bénéfiques.

(87e) Si les jeunes apprennent à travailler, cela reste préférable à ce qui se passe aujourd'hui, car, au Brésil, ils sont de plus en plus orientés vers une logique étatiste. Les personnages des dessins animés en donnent souvent des exemples. Ils coopèrent rarement avec les autres et vont parfois jusqu'à chercher à se venger pour avoir coopéré. Dans ces récits, ils privilégient la destruction au lieu de résoudre les problèmes. Ils sont fréquemment construits autour d'émotions comme l'envie, la jalousie et la vanité. Tout cela rend les relations entre adolescents encore plus complexes, alors même que cette période de la vie est déjà naturellement mouvementée.

(88e) Il serait également important d'enseigner à l'école les définitions philosophiques des différents types de relations afin que les adolescents ne tombent pas dans les pièges que le monde leur tend. Ils devraient au moins comprendre ce que sont l'amitié, l'inimitié, l'amour romantique, les aspects

juridiques du mariage, le fonctionnement des relations de travail, celui des relations familiales, les droits et les devoirs des adolescents, la signification de l'autorité parentale, ce qu'est une relation d'asservissement et même pourquoi les représentants légaux sont appelés « responsables ».

^(89e) Les adolescents devraient apprendre des notions telles que la chasteté, la promiscuité, la sincérité, la fausseté, la fidélité, l'infidélité, la prodigalité, la bienveillance, la persévérance, la perspicacité, la dignité, l'intégrité, le caractère, la validation, l'union, la séparation sociale, l'harmonie, entre bien d'autres. Ces concepts sont importants parce qu'ils nous aident à construire de meilleures relations. Les personnes qui possèdent de solides bases conceptuelles et philosophiques sont psychologiquement plus fortes, moins conflictuelles et davantage capables de faire face aux défis de la vie.

^(90e) En outre, les adolescents devraient prendre conscience que les demi-vérités sont des mensonges, que des amis dépourvus de sincérité ne sont pas de véritables amis et que, lorsqu'une personne n'a pas d'amitiés authentiques, elle finit par s'affaiblir psychologiquement et devient plus facile à contrôler. C'est pourquoi nous devrions toujours nous efforcer d'être sincères et d'avoir, au moins, un véritable ami sincère dans notre vie.

^(91e) Aujourd'hui, l'excès de passivité mentale provoqué par les appareils électroniques de l'ère de l'information occupe une place précieuse dans l'esprit des jeunes et les éloigne de la réalité. Ce temps devrait être consacré à explorer ce qui compte réellement. Beaucoup de jeux gratuits disponibles aujourd'hui font davantage de mal que de bien. Et, très franchement, les jeunes devraient accorder la priorité à leur éducation — surtout à celle qu'ils construisent eux-mêmes.

^(92e) Pratiquer le scoutisme — apprendre à monter un campement, allumer un feu, pêcher, cuisiner et acquérir d'autres compétences de survie — serait bien plus enrichissant que de passer des heures devant un écran. Les jeunes qui apprennent à faire face à des situations de survie gagnent en maturité beaucoup plus rapidement. Pourtant, il existe de nombreuses autres compétences essentielles qui ne leur sont pas enseignées alors qu'elles devraient l'être.

^(93e) L'adolescence est une période durant laquelle les jeunes se sentent entourés de peurs, en particulier la peur de manquer de nourriture et le sentiment qu'ils ne peuvent pas survivre sans leurs parents ou leurs responsables. Cette peur peut également les conduire à une forme d'asservissement. Mais lorsqu'ils découvrent qu'ils sont capables de subvenir eux-mêmes à leurs besoins les plus élémentaires, ils deviennent plus actifs, plus confiants et plus proches de la réalité.

^(94e) Aujourd'hui, la production alimentaire est largement suffisante pour nourrir l'ensemble de la population mondiale. Pourtant, les denrées sont bloquées, stockées et gaspillées par ceux qui dominent le système. Pendant ce temps, les plus riches déclarent avec hypocrisie : « Le pauvre ! Celui-ci... Le pauvre ! Celui-là... », et le système les récompense simplement pour leurs paroles.

^(95e) D'ailleurs, les adolescents ne sont pas les seuls à craindre la faim : c'est une peur largement partagée. Bien souvent, les adultes projettent leurs propres peurs sur les jeunes. Jésus a parlé de cette peur comme d'une épreuve qui doit être affrontée⁴²². Tant que nous vivrons sous des régimes où la faim demeure une menace, le monde ne sera un lieu sûr pour personne. Ce n'est qu'en luttant réellement contre la faim que cette peur pourra disparaître. Mais aujourd'hui, en raison du monopole exercé sur la production agricole, la faim reste une menace pour tous.

^(96e) Un adolescent peut faire des projets pour l'avenir, mais il doit apprendre à bien vivre — avant tout dans le présent. La peur d'affronter la vie vient souvent du fait qu'on imagine devoir la

⁴²² BIBLE, *Matthieu* 6,26-29 — « Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, ils n'amassent rien dans des greniers, et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? Qui de vous, à force de soucis, pourrait ajouter une coudée à la longueur de sa vie? Et pourquoi vous inquiétez-vous pour le vêtement? Considérez les lis des champs, comment ils croissent: ils ne travaillent, ni ne filent. Et cependant je vous dis que Salomon même, dans toute sa gloire, n'a pas été vêtu comme l'un d'eux. »

traverser tout entière d'un seul coup. Or la vie ne peut être vécue qu'un jour après l'autre. À chaque étape, nous pouvons toutefois trouver des solutions qui rendent nos difficultés plus faciles à surmonter. Tout dans la vie devrait être considéré comme ayant un sens. Si nous rencontrons des épreuves, c'est parce que nous avons besoin de grandir. Cependant, il est essentiel de rechercher des solutions qui profitent à tous et qui soient durables — sinon éternelles.

(97e) Les jeunes ont souvent tendance à faire l'éloge du capitalisme parce qu'ils voient qu'il est agréable de posséder des biens. Pourtant, ils ne perçoivent pas que le capital existe indépendamment du capitalisme. En réalité, il y aurait toujours des riches et des pauvres, quel que soit le système économique, parce que certaines personnes aiment travailler davantage que d'autres et que certains bénéficient d'un soutien familial dont d'autres sont privés. En revanche, il ne serait pas nécessaire qu'il existe une misère extrême. Si la misère persiste, c'est parce que ce système investit dans l'appauvrissement des personnes et leur porte préjudice, comme l'ont fait d'autres systèmes avant lui. Le système capitaliste enseigne que la recherche du profit est une manière intelligente de vivre. Pourtant, la façon dont il retient les jeunes illustre comment il ralentit le progrès de l'humanité au nom du profit. Et il n'y a rien d'intelligent dans cela.

(98e) Dans le système où nous vivons, la justice est répartie de manière inégale. Les plus riches recourent alors à la tyrannie pour imposer leur volonté et s'approprier les ressources de l'humanité. Cela touche particulièrement les adolescents, qui sont en train de construire leurs propres règles de vie en société. Or, dans un système où la justice est appliquée de façon inégale — quel que soit celui qui en bénéficie — une seule leçon est transmise à tous : il n'existe pas de justice pour chacun. Lorsqu'il y a plusieurs poids et plusieurs mesures, c'est l'injustice et l'insécurité que l'on enseigne. Voilà pourquoi même ceux qui persécutent les autres vivent eux aussi dans la peur : au fond d'eux-mêmes, ils savent qu'un jour ils pourraient devenir les prochaines victimes.

(99e) L'adolescent doit prendre conscience que le monde reste figé précisément à cause des persécutions qui marquent cette période de la vie. Il doit comprendre que seule la sagesse permettra de transformer cette réalité et qu'il lui appartient de contribuer à ce changement par la paix et par l'amour. En toute circonstance, il doit mesurer l'importance de la justice plutôt que l'ampleur des difficultés, car sinon il n'agira jamais — or il est nécessaire d'agir.

(100e) Notre intelligence est suffisante pour résoudre tout ce qui nous entoure et, lorsque nous n'y parvenons pas, c'est le signe que quelque chose de plus grand nous pousse à grandir. L'intelligence est un outil plus puissant que la force. Dans une société humaine, ne pas dépendre de la force physique pour s'imposer est bénéfique pour tous, y compris pour les plus forts, car il viendra toujours un moment où ils seront plus faibles que quelqu'un d'autre.

(101e) La « scène de la peur » est une mise en scène inquiétante créée par la société, qui maintient les individus dans l'immaturation. Les scénarios les plus vastes englobent les plus petits, formant une structure en chaîne. Ci-dessous figure un message largement diffusé sur WhatsApp et attribué au pape François, qui donne des conseils à ce sujet.

Homélie du 22/12/2015 :

Vous pouvez avoir des défauts, être anxieux et parfois vivre des moments de colère, mais n'oubliez jamais que votre vie est la plus grande entreprise du monde.
Vous seul pouvez empêcher son déclin.
Beaucoup de personnes vous apprécient, vous admirent et vous aiment.
J'aimerais que vous vous souveniez qu'être heureux ne signifie pas avoir un ciel sans tempêtes, une route sans accidents, un travail sans fatigue ni des relations sans déceptions.
Être heureux, c'est trouver la force dans le pardon, l'espérance dans les combats, la sécurité sur la SCÈNE DE LA PEUR, et l'amour au milieu des conflits.
Être heureux, ce n'est pas seulement apprécier les sourires, mais aussi réfléchir à la tristesse.
Ce n'est pas seulement célébrer les réussites, mais apprendre des leçons de ses échecs.
Ce n'est pas seulement se réjouir des applaudissements, mais savoir être heureux dans

l'anonymat.
Être heureux, c'est reconnaître que la vie mérite d'être vécue malgré tous les défis, les incompréhensions et les périodes de crise.
Être heureux n'est pas une faveur du destin, mais une conquête réservée à ceux qui savent entreprendre un voyage au plus profond d'eux-mêmes.
Être heureux, c'est cesser de se considérer comme une victime des difficultés pour devenir l'auteur de sa propre histoire.
C'est traverser des déserts à l'extérieur de soi tout en sachant découvrir une oasis au fond de son âme.
C'est remercier Dieu chaque matin pour le miracle de la vie.
Être heureux, ce n'est pas avoir peur de ses propres sentiments.
C'est savoir parler de soi.
C'est avoir le courage d'entendre un « non ».
C'est se sentir en sécurité lorsqu'on reçoit une critique, même injuste.
C'est embrasser ses enfants et chérir ses parents.
C'est vivre des moments de poésie avec ses amis, même lorsqu'ils nous blessent.
Être heureux, c'est laisser vivre la créature qui habite en chacun de nous, libre, joyeuse et simple.
C'est avoir la maturité de dire : « Je me suis trompé. »
C'est avoir le courage de dire : « Pardonne-moi. »
C'est avoir la sensibilité de dire : « J'ai besoin de toi. »
C'est avoir la capacité de dire : « Je t'aime. »
Que votre vie devienne un jardin d'occasions d'être heureux...
Que, durant vos printemps, vous soyez un amoureux de la joie.
Que, durant vos hivers, vous soyez un amoureux de la sagesse.
Et que, lorsque vous commettrez une erreur, vous recommenciez depuis le début.
Car c'est seulement ainsi que vous serez passionné par la vie.
Vous découvrirez qu'être heureux ne signifie pas avoir une vie parfaite.
Mais utiliser les larmes pour irriguer la tolérance.
Transformer les pertes en un entraînement à la patience.
Faire de ses erreurs le ciseau qui façonne la sérénité.
Utiliser la douleur pour polir le plaisir.
Transformer les obstacles en fenêtres ouvertes sur l'intelligence.
N'abandonnez jamais.
Ne renoncez jamais aux personnes que vous aimez.
Ne renoncez jamais au bonheur, car la vie est un spectacle extraordinaire.

^(102e) Les adolescents doivent apprendre à se protéger de ce système qui dénature les droits et à reconnaître les différentes scènes de la peur — ce terrorisme social. Le réseau de falsifications renverse le rôle même du réseau de protection. Au lieu de servir à protéger, il est jeté sur nous pour nous faire tomber, entraver nos mouvements et nous priver de nos droits. Ce réseau ne doit pas être supprimé, mais utilisé conformément à sa véritable finalité.

^(103e) Les contes pour enfants révèlent beaucoup de choses sur la relation problématique entre les adolescents et le système de domination. La Belle au bois dormant, par exemple, peut être comprise comme une métaphore qui présente une manière d'éviter qu'une adolescente ne subisse les pressions sociales, en recourant à son isolement avant et après la perte de sa virginité.

^(104e) Dans ce récit, la jeune fille est protégée par les fées et tenue à l'écart d'une société dominée par le machisme. Au moment où elle s'apprête à entrer dans la vie sociale, elle se blesse avec le fuseau d'un rouet, symbole de la perte de sa virginité. Elle tombe alors dans un profond sommeil, représentant sa mort sociale par la diffamation, ce qui suggère l'isolement comme moyen d'échapper à une existence marquée par le déshonneur. Enfin, la solution apparaît à travers le véritable amour : l'élu, un prince, qu'elle finira par épouser.

(105e) L'isolement social des jeunes femmes a souvent été présenté comme une solution pour échapper aux pressions sociales et aux diffamations. Pourtant, la véritable solution consisterait à empêcher les agressions machistes, qui ne devraient avoir aucune place dans notre société.

(106e) Les jeunes doivent également apprendre à se libérer des stéréotypes de la masculinité et de la féminité que notre société leur impose. Ce sont des modèles artificiels dans lesquels personne ne s'intègre parfaitement. En réalité, lorsqu'une personne s'y conforme entièrement, elle finit par paraître artificielle, comme une poupée. Et cela freine son développement personnel.

(107e) Dans les années 1970, sous l'influence du mouvement hippie, les vêtements sont devenus moins marqués par la distinction entre les sexes, avec des différences moins prononcées entre les tenues féminines et masculines. Cela a contribué à un progrès social important, en simplifiant les rapports sociaux et en apaisant les conflits. Au Brésil, cette période a d'ailleurs été un âge d'or pour la musique, reflet d'une amélioration des relations humaines.

(108e) Ma capacité à analyser les mécanismes de domination vient du fait qu'à cette époque, ces questions étaient largement débattues par les préadolescents et les adolescents. Aujourd'hui, le système a affaibli leur capacité de réflexion critique en encourageant des débats généralisés sur les différences sociales. Il oriente les adolescents vers la discussion des rôles sociaux, mais non de la mise en scène qui les produit. En conséquence, ils finissent par penser conformément au rôle qui leur a été attribué — c'est-à-dire selon la manière dont la société les perçoit — plutôt qu'en fonction de ce qu'ils sont réellement.

(109e) La société déstabilise les individus en laissant le harcèlement s'installer et en soutenant, avec hypocrisie, ceux qui en sont les auteurs. Les hommes et les femmes homosexuels, par exemple, semblent souvent recevoir des messages les incitant à adopter inutilement des caractéristiques associées au sexe opposé, masquant ainsi leur véritable personnalité.

(110e) Ces ruptures se produisent à grande échelle parce que, sans en avoir conscience, les individus agissent comme des agents du système, en créant des obstacles les uns pour les autres. Beaucoup d'adultes entravent le développement des jeunes en reproduisant les mêmes limites qu'ils ont eux-mêmes subies à leur âge. Ils finissent par les intérioriser et empêchent les autres d'aller au-delà. C'est pourquoi les adolescents doivent comprendre que les adultes peuvent eux aussi manquer de maturité et qu'ils méritent la même patience que celle qu'ils attendent pour eux-mêmes.

(111e) Les adolescents doivent également apprendre à faire face aux généralisations et aux étiquettes, qui prennent naissance dans les préjugés sociaux et servent à rabaisser psychologiquement les individus. Ces pratiques sont tellement institutionnalisées que, bien souvent, les personnes ne reconnaissent les autres que s'ils correspondent à un modèle déterminé.

(112e) À travers la généralisation, l'individu cesse d'être vu pour lui-même. Le système s'en sert pour imposer ce que j'appelle le *regard de la mort*⁴²³, c'est-à-dire un regard qui nie l'existence de la personne. En conséquence, les individus sont découragés de devenir les véritables acteurs de leur propre histoire, parce que leur mérite n'est pas reconnu. C'est pourquoi le système distribue des récompenses dénuées de véritable sens, accordées pour des raisons insignifiantes, alors qu'elles mettent en réalité en évidence l'échec. Au Brésil, par exemple, de nombreux élèves reçoivent des récompenses simplement parce qu'ils passent dans la classe supérieure dans le cadre du système de promotion automatique, où le redoublement n'existe pas.

(113e) Les récompenses véritablement positives sont celles que l'on obtient dans des concours honnêtes. Pourtant, au Brésil aujourd'hui, les concours sont rarement perçus comme réellement équitables, car ils servent souvent à entretenir un réseau de personnes favorisées. Le mérite est ainsi continuellement relégué au second plan. Le système cherche à empêcher les individus de se distinguer,

⁴²³ *Regard de mort* — « Pour nous, cette expression désigne plus précisément la situation dans laquelle une personne est psychologiquement isolée du groupe, le plus souvent sous l'effet du regard désapprouvateur des autres membres de sa société, mais aussi d'autres gestes de rejet. Une telle situation peut provoquer de graves déséquilibres psychologiques.

parce qu'il ne valorise que ceux qu'il choisit lui-même de placer au pouvoir. Cela nous affecte profondément sur le plan psychologique, car nous sommes semblables aux mots : nous avons besoin d'un sens propre, d'une identité reconnue, pour nous sentir véritablement exister.

(114e) D'un point de vue logique, ce qui est général ne peut pas être individuel et ne saurait donc nous définir. Pourtant, le besoin de se percevoir comme une personne à part entière pousse l'être humain à vouloir correspondre à ce qui est considéré comme « normal » ou « commun », afin d'être accepté et reconnu. C'est ainsi qu'il est conduit vers des généralisations qui englobent aussi des mouvements individualistes comme le machisme. Les personnes cherchent à être des hommes comme les autres hommes ou des femmes comme les autres femmes, ce qui sert parfaitement les intérêts de ceux qui recherchent la domination sous toutes ses formes.

(115e) Imiter des rôles sociaux est une tentative de s'intégrer dans la société. Mais cette intégration revient souvent à rejoindre des groupes qui se définissent en excluant les autres — les « mauvais ». Et, malheureusement, appartenir à ces groupes ne garantit pas les avantages promis. Le plus souvent, cela conduit à l'exploitation, en particulier pour ceux qui s'y engagent sans disposer d'une véritable protection.

(116e) Quant à l'étiquetage, il est conçu pour dévaloriser les individus. Il est difficile de ne pas se sentir diminué lorsque même le meilleur de soi-même ne suffit plus, parce que le jugement porté contre vous a déjà été rendu.

(117e) À titre d'exemple d'étiquetage, je citerai une expérience qui m'a été racontée et à laquelle participaient des enfants d'âges différents. Les chercheurs leur demandaient de courir « comme des petites filles ». Un groupe varié de jeunes, garçons et filles de différents âges, s'exécutait alors de manière caricaturale, maladroite et désarticulée — y compris les petites filles elles-mêmes. En revanche, lorsqu'on demandait aux petites filles de courir simplement comme elles-mêmes, elles couraient tout naturellement, d'une façon complètement différente.

(118e) Le stéréotype de la « petite fille » renvoie à une idée abstraite à laquelle, moi-même, je ne m'identifiais pas lorsque j'étais enfant. À cette époque, nous faisions du harcèlement envers nos frères et nos cousins, garçons comme filles, en les traitant de « fillette » lorsqu'ils n'arrivaient pas à faire quelque chose ou perdaient une compétition. En même temps, il m'est souvent arrivé de me sentir obligée de perdre face aux garçons pour ne pas les humilier, car lorsqu'ils étaient battus par moi, ils semblaient profondément déstabilisés.

(119e) Le regard de la mort, qui naît des généralisations et des étiquettes, agit inconsciemment pour bannir socialement l'individu, créant une immense tension psychologique, particulièrement chez les adolescents. Ce regard est l'opposé de la validation sociale : il représente une invalidation sociale. Si valider quelqu'un signifie reconnaître son existence, l'invalider revient à faire comme si son existence n'était pas pleinement légitime. C'est, en quelque sorte, tuer l'autre par le regard. Observons ce qu'écrit Carl Gustav Jung dans *L'Homme et ses symboles* :

[La conscience humaine] Elle est fragile, menacée par des dangers spécifiques et aisément blésée. Comme l'ont remarqué les anthropologues, un des troubles mentaux les plus fréquents chez les primitifs est « la "perte de l'âme", c'est-à-dire une scission ou, plutôt, une dissociation de la conscience. » (1990, p. 24)

(120e) La « perte de l'âme » peut être une conséquence du regard de la mort, comme autrefois, lorsque toute une tribu cessait de regarder une personne ou de lui adresser la parole. C'était une forme d'exil spirituel, où quelqu'un était traité comme s'il était déjà mort. À la suite de cela, cette personne pouvait sombrer dans un profond état dissociatif, allant parfois jusqu'au suicide. Face aux pressions sociales, les individus mettent en place des mécanismes de défense

du moi qui finissent par se retourner contre eux-mêmes afin de mettre un terme à l'oppression et à la souffrance.

(121e) Ce processus est directement lié à la perte de l'identité. La manière dont les autres nous perçoivent contribue à définir qui nous sommes. Cette identité, façonnée par ces définitions, devient notre propre code intérieur. Si nous perdons le souvenir de ces définitions, nous ne parvenons plus à comprendre notre propre langage intérieur. C'est pourquoi il est si difficile de mettre fin à ce processus.

(122e) Le regard de la mort se manifeste notamment à travers des formes d'antiféminisme présentes dans toute notre société, et apprendre à les dépasser est essentiel. Même dans l'Église catholique, les religieuses sont considérées comme moins importantes que les prêtres. Par exemple, elles ne sont pas autorisées à célébrer la messe et n'ont pas accès aux responsabilités ni aux avantages liés à ce ministère, comme la gestion directe des dons de l'Église, un logement individuel, une voiture, un téléphone portable ou d'autres équipements. En outre, même la mère supérieure d'un couvent demeure soumise à l'autorité d'un prêtre.

(123e) Dans le même temps, l'Église ne s'élève pas contre les campagnes diffusées à la télévision qui, indirectement, à travers la pornographie, véhiculent une forme de mépris envers les femmes en les réduisant à des objets sexuels. À la télévision, les caméras s'attardent fréquemment de manière excessive sur les parties sexualisées du corps féminin. De nombreuses émissions humoristiques mettent en scène des personnages obsédés par le sexe qui traitent les femmes avec irrespect. Tout cela nuit à l'équilibre psychologique de chacun, mais touche plus particulièrement les adolescents, qui constituent la principale cible de cette pression.

(124e) En conséquence, de nombreux hommes reproduisent les regards intrusifs et les attitudes irrespectueuses incarnés par ces personnages obsédés par le sexe, puis transmettent ces comportements à leurs enfants. Dans la vie quotidienne, les femmes sont continuellement victimes de harcèlement dans l'espace public — une forme de harcèlement de rue qui découle précisément de ces mêmes modèles.

(125e) Malheureusement, les religions chrétiennes ont elles aussi contribué à entretenir cette illusion en multipliant les discours sur la nécessité, pour les femmes, de se couvrir, allant jusqu'à affirmer qu'elles iraient en enfer si elles ne le faisaient pas. Pourtant, Jésus — le véritable guide du christianisme — a enseigné que le péché réside dans le regard⁴²⁴. Les femmes donnent souvent un exemple de cette sagesse : lorsqu'un homme se gratte ou rajuste ses parties génitales en public, elles détournent généralement les yeux. Choisir de ne pas regarder est une solution simple — une solution que beaucoup d'hommes, et la société dans son ensemble, négligent délibérément. J'espère qu'un jour chacun en prendra conscience.

(126e) À la lumière de tout cela, on peut voir que le système favorise les atteintes aux droits des femmes. Cela se reflète jusque dans la manière dont des personnages malhonnêtes — comme des voleurs ou des vagabonds — sont présentés comme des héros romantiques. C'est le cas, par exemple, dans *Aladdin*⁴²⁵ ou *La Belle et le Clochard*⁴²⁶. Dans ces deux histoires, les personnages féminins sont honnêtes, alors que, transposé dans la vie réelle, un tel contraste ferait probablement d'elles les victimes de ces hommes plutôt que leurs compagnes.

⁴²⁴ BIBLE, *Matthieu* 5,28 — « Et moi, je vous dis que quiconque regarde une femme avec convoitise, a déjà commis l'adultère avec elle, dans son cœur. »

⁴²⁵ *Aladdin* — «Aladdin est un film musical d'animation, d'aventure et de fantasy américain sorti en 1992, produit par Walt Disney Feature Animation et distribué par Walt Disney Pictures. Réalisé par John Musker et Ron Clements, il est inspiré du conte arabe traditionnel Aladin et la Lampe merveilleuse, issu des Mille et Une Nuits.» Source : Wikipédia. Disponible à l'adresse : [https://pt.wikipedia.org/wiki/Aladdin_\(filme_de_1992\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Aladdin_(filme_de_1992)).

⁴²⁶ *La Belle et le Clochard (Lady and the Tramp)* — *La Belle et le Clochard (Lady and the Tramp)* est un film d'animation musicale américain sorti en 1955, produit par Walt Disney et distribué par Buena Vista Distribution. Il est adapté de la nouvelle *Happy Dan, The Cynical Dog*, de Ward Greene, publiée dans le magazine américain *Cosmopolitan*. Source : Wikipédia. Disponible à l'adresse : https://pt.wikipedia.org/wiki/A_Dama_e_o_Vagabundo

(127e) La télévision encourage également de façon constante l'agressivité en accordant une immense visibilité à la criminalité. Même les héros mettent souvent en scène la violence, comme s'il n'existait aucune autre solution que la loi du plus fort. Dans le même temps, de nombreux chanteurs de funk⁴²⁷ sont devenus des célébrités, adoptant souvent l'image stéréotypée du criminel. En conséquence, beaucoup de jeunes ont commencé à rêver de devenir eux-mêmes des criminels — ou à désirer entretenir une relation amoureuse avec eux.

(128e) La discrimination fondée sur la manière de marcher constitue un autre problème, particulièrement fréquent à l'adolescence. Elle est grave parce que, pour un adolescent, sa façon de marcher est intimement liée à son identité. Il la perçoit comme un élément qui le définit. Empêcher quelqu'un de marcher naturellement, comme le système le fait indirectement, peut sembler n'être qu'un moyen de limiter sa liberté. Pourtant, si le langage corporel naturel d'un adolescent est réprimé à cette période de sa vie, cela peut le conduire à se construire une identité artificielle.

(129e) Le plus préoccupant est que notre personnalité s'adapte au groupe dans lequel nous vivons, du moins jusqu'à ce que nous ayons acquis suffisamment de maturité pour discerner la vérité par nous-mêmes. Réprimer les mouvements naturels peut amener les jeunes à développer des comportements artificiels et, avec le temps, ils peuvent finir par se redéfinir à partir de ceux-ci. De plus, si les autres les interprètent à travers ces comportements, ils risquent de s'adapter à l'image que l'on se fait d'eux. L'autre est un miroir dans lequel nous ne faisons pas que nous regarder : si nous n'y prenons pas garde, il contribue aussi à nous façonner.

(130e) Ceux qui cherchent à contrôler notre esprit collectif semblent manifestement posséder une connaissance approfondie de la psychologie humaine, puisqu'ils nous influencent à partir de notre propre fonctionnement intérieur. Une grande partie de la gestion de notre vie peut, et devrait, être confiée à l'inconscient. Marcher, par exemple, doit rester un acte automatique afin de ne pas surcharger notre esprit. Lorsque cet équilibre est perturbé, les conséquences peuvent être importantes et affecter de nombreuses autres fonctions mentales. C'est pourquoi les mécanismes de contrôle social cherchent à intervenir jusque dans cette automatisation, en attirant l'attention sur la démarche de quelqu'un et en la transformant en source de honte ou de moquerie.

(131e) Il est courant, par exemple, que des personnes nerveuses sortent pour marcher sans arrêt. C'est une forme de sagesse naturelle, car, en agissant ainsi, elles renouent en réalité avec elles-mêmes. La manière automatique dont nous marchons ressemble au type de concentration nécessaire pour lire un texte écrit ; c'est pourquoi la marche peut nous aider à mieux nous comprendre.

(132e) Pour ceux qui se sentent mal à l'aise avec leur façon de marcher, pratiquer des « marches techniques », comme le pas militaire ou la démarche d'un défilé de mode, peut être utile. Utiliser son téléphone portable en marchant peut également favoriser l'automatisation de ce mouvement. Cela réduit l'intervention de la volonté et de la conscience, car marcher — même si cela ne paraît pas évident — est en réalité une activité complexe.

(133e) À l'âge de dix-huit ans, j'ai traversé un trouble psychologique qui aurait pu me transformer en une personne complètement différente de celle que j'étais réellement, ce qui a provoqué en moi une profonde confusion.

(134e) Ce qui s'est produit, c'est que j'ai commencé, inconsciemment, à reproduire la personnalité d'une « poupée sociale »⁴²⁸. Pourtant, ce n'étaient pas mes véritables traits de caractère. Je n'aurais jamais pu parvenir à une véritable maturité si j'avais laissé cette

⁴²⁷ MC — MC est l'abréviation de *Master of Ceremonies* (« maître de cérémonie »), prononcée en anglais au Brésil. Le terme désigne principalement les animateurs des soirées de funk brésilien, chargés de présenter et d'enchaîner les morceaux musicaux.

⁴²⁸ Une *poupée sociale* — Une poupée sociale est une personne qui reproduit le stéréotype féminin imposé par la société.

personnalité factice prendre le dessus, car j'aurais passé ma vie à rechercher une approbation sociale qui ne viendrait jamais. J'avais développé une sorte de camouflage psychologique pour échapper aux persécutions et obtenir la complicité des autres.

(135e) Heureusement, j'étudiais alors la psychologie de l'adolescence et, avec l'aide de mon professeur, j'ai compris que j'avais activé les mécanismes de défense de mon ego au cours d'une crise d'identité.

(136e) Lorsque je marchais, je gardais les hanches rigides, mes gestes étaient mécaniques et mon ton de voix devenait nasillard, avec une féminité exagérée, rappelant certaines femmes très maniérées ou certains hommes homosexuels. Ce changement radical de comportement, si éloigné de ma personnalité d'autrefois, me montrait qu'il s'agissait d'un processus artificiel.

(137e) Ce processus est directement lié à la formation de ce que j'appelle des démons intérieurs. Lorsque l'amitié fait défaut, nous avons tendance à nous attendre au pire, parce que nous croyons devoir nous y préparer. D'une certaine manière, c'est comme si nous déclenchions des « anticorps » pour nous défendre. Mais, puisque nous sommes nous-mêmes la partie la plus vulnérable, il devient plus facile de nous attaquer nous-mêmes que d'affronter le véritable problème, afin de retrouver une stabilité sociale. L'organisme choisit cette stabilisation sociale parce qu'il perçoit ce déséquilibre comme une menace potentielle pour sa survie. Le changement psychologique nous paraît alors supportable. Pourtant, il ne l'est peut-être pas réellement.

(138e) La réaction de l'organisme face au regard de la mort met la vie de l'individu en danger. Il sombre dans des états dépressifs marqués par l'auto-négation et désactive ses mécanismes de construction intérieure, s'engageant progressivement sur le chemin de l'autodestruction. Comme lors des anciennes formes d'exclusion tribale, ceux qui traversent cette épreuve tentent souvent de mettre fin à leurs jours, directement ou indirectement. La forme indirecte passe généralement par l'abus de drogues, comme l'alcool, par exemple.

(139e) Le système de défense du moi cherche à donner l'impression que l'individu a été psychologiquement vaincu, comme s'il « faisait le mort ». Son retour à un état d'équilibre devient alors inattendu, mais ce danger demeure bien réel.

(140e) La personne finit par devenir l'image que les autres souhaitent voir, comme si elle n'était plus qu'un mirage. En agissant ainsi, elle parvient à faire cesser les persécutions dont elle est victime. Toutefois, ce camouflage est rarement conscient. Lorsqu'il se met en place, l'individu se renie lui-même et entre dans un processus qui efface progressivement les traits de sa véritable personnalité.

(141e) La réaction d'une personne confrontée au regard de la mort est explosive et difficile à maîtriser, comparable à un instinct de survie déclenché par le sentiment d'être devenu invisible, de ne plus appartenir à un groupe et de manquer d'amis. Plus l'identité de cette personne est étroitement liée à celle du groupe — qu'il s'agisse de la famille, du travail, de l'école ou d'un autre milieu — plus sa réaction sera intense.

(142e) Le regard de la mort constitue le fondement de ce que j'appelle une « inquisition collective », comparable à celle qui fut exercée contre Jésus. Elle peut se produire, par exemple, dans une petite ville où une rumeur malveillante se répand au sujet d'une personne, laquelle se retrouve alors confrontée à une désapprobation générale. À mon époque, les jeunes femmes victimes de telles campagnes de diffamation étaient souvent écartées des relations stables et devenaient des proies faciles pour des hommes malhonnêtes qui profitaient de leur vulnérabilité.

(143e) Beaucoup de personnes ne parviennent pas à s'épanouir parce qu'elles ont une image déformée d'elles-mêmes. Elles finissent ensuite par freiner psychologiquement les générations plus jeunes pour les mêmes raisons qui les ont autrefois blessées, créant ainsi un véritable « effet domino ». Il est courant, par exemple, que les générations plus âgées disent aux plus jeunes de ne pas faire telle ou telle chose à cause de ce que les autres pourraient penser.

(144e) L'habitude de toujours imaginer le pire crée un mode de pensée négatif qui peut empêcher de percevoir les possibilités favorables et préparer davantage à l'échec qu'à la réussite. Nous avons tous besoin de discipline pour nous éloigner des pensées négatives. Nous devons être capables de voir la réalité telle qu'elle se présente devant nous et d'apporter les corrections nécessaires afin que, quelle que soit la situation, elle puisse évoluer vers la meilleure issue possible. Et cela exige une pensée positive.

(145e) En même temps, l'adolescent est souvent envahi par la dépression, qui se manifeste par un profond découragement et peut devenir encore plus pesante lorsqu'elle s'accompagne de timidité. Il doit alors reconnaître qu'il s'agit de l'une des formes de souffrance les plus difficiles et qu'il lui faut s'en libérer. Il doit comprendre que toute décision commence par un premier geste. Pour parcourir un kilomètre, il faut d'abord faire un premier pas — le plus difficile — jusqu'à ce que la marche devienne naturelle. De même, les discours les plus passionnés commencent toujours par un premier mot.

(146e) Pendant l'adolescence, beaucoup de jeunes choisissent de recourir aux grossièretés, les considérant comme une forme de libération. Lorsqu'ils commencent à jurer, ils ont souvent l'impression d'entrer dans le monde des adultes, sans se rendre compte que ces mots finissent souvent par se retourner contre eux-mêmes. En effet, outre le fait qu'ils sont socialement perçus comme un signe de vulgarité, ils nuisent aussi à l'intelligence et au discernement de ceux qui les emploient.

(147e) Si la société réprime officiellement les grossièretés, celles-ci lui servent paradoxalement aussi d'outils d'oppression. Elles sont exclues du langage courant, notamment parce que cela permet d'écarter de meilleures opportunités sociales ceux qui les utilisent, tout en étant largement mises en avant par les médias les plus influents, comme le cinéma ou la musique. D'ailleurs, si les mots sont en quelque sorte les vêtements de notre pensée, employer des grossièretés revient à être nu. Pourtant, comme cette exclusion ne fait jamais l'objet d'un véritable débat, ces expressions continuent d'être largement utilisées.

(148e) Il est important d'analyser l'usage des grossièretés afin que les adolescents comprennent leurs effets néfastes. Le système de domination brouille en effet la compréhension rationnelle des choses au moyen de présupposés implicites, et les grossièretés constituent, dans cette perspective, un instrument particulièrement nuisible. Elles sont mauvaises pour tout le monde, ce qui est très différent d'une interdiction sélective.

(149e) Parmi les grossièretés, les blasphèmes comptent parmi les péchés les plus graves que nous puissions commettre et, selon leur gravité, ils peuvent conduire à l'enfer⁴²⁹. Toutefois, tout blasphème n'est pas un péché contre l'Esprit Saint, toute grossièreté n'est pas un blasphème et tout blasphème n'est pas une grossièreté.

(150e) Les blasphèmes sont particulièrement graves parce qu'ils peuvent semer la confusion chez les autres quant à leur identité et les entraîner sur un chemin de malheur susceptible de les conduire à l'enfer. N'importe quel mot peut devenir un blasphème selon l'intonation ou le ton de dérision avec lequel il est prononcé, car il peut servir à rabaisser les personnes ou à exprimer de la haine contre elles.

(151e) Les expressions péjoratives liées à la féminité ou à l'homosexualité masculine, employées dans une intention homophobe, sont des exemples de blasphèmes parce qu'elles favorisent la dévalorisation et la perte d'identité.

(152e) Il en va de même pour l'étiquette « Maria Sapatão »⁴³⁰. Avant la popularisation de cette chanson, l'homosexualité féminine était moins stigmatisée par la société. Je souhaite que le lecteur comprenne que ce qui est problématique n'est pas l'homosexualité, mais le fait de la

⁴²⁹ BIBLE, *Matthieu* 12,31 — « C'est pourquoi je vous dis: Tout péché et tout blasphème sera remis aux hommes; mais le blasphème contre l'Esprit ne leur sera pas remis. »

⁴³⁰ Extrait de la chanson Maria Sapatão (João Roberto Kelly, 1981) « Maria Sapatão, Sapatão, Sapatão/, le jour, c'est Maria /; la nuit, c'est João. » <https://www.lettras.mus.br/marchinhas-de-carnaval/430766/>

dégrader au moyen d'étiquettes. C'est cela qui peut provoquer une perte d'identité et plonger une personne dans des conflits intérieurs.

(153e) Le mot « merde », par exemple, est généralement considéré comme un juron relativement léger. Lorsqu'il est employé uniquement pour désigner des choses, il ne constitue pas un blasphème. Il n'en demeure pas moins qu'il nuit au discernement et affaiblit l'intelligence ainsi que la mémoire de celui qui l'utilise, parce qu'il remplace souvent une multitude d'autres mots. Cela rend plus difficile le fait de se souvenir des véritables noms des choses et de ce qu'elles sont réellement.

(154e) En revanche, lorsque ce même juron est utilisé pour insulter des événements, il devient un blasphème, puisque tout ce qui arrive est permis par Dieu ; l'employer de cette manière revient donc à insulter Dieu. Il devient également un blasphème lorsqu'il est dirigé contre une personne, comme dans des expressions telles que : « C'est un professionnel de merde » ou « C'est une merde ». Ces expressions comptent même parmi les blasphèmes les plus graves, car elles sont considérées comme des blasphèmes contre l'Esprit Saint. Je crois que beaucoup d'esprits souffrent sur la terre, comme s'ils étaient plongés dans la boue, à cause de ces paroles qui les rendent malades.

(155e) Dans l'Évangile selon Matthieu, Jésus, durant son incarnation, appelle un jour les pharisiens et les sadducéens des « serpents » et une « race de vipères »⁴³¹. Quant à Luc, il rapporte que Jésus qualifie Hérode de « renard »⁴³². À première vue, le lecteur pourrait donc penser que traiter quelqu'un du nom d'un animal ne constitue pas un blasphème contre l'Esprit Saint, ou encore que Jésus pouvait employer de telles expressions alors que nous ne le pouvons pas. Pourtant, l'explication est plus simple que cela.

(156e) Dans aucun de ces cas, la comparaison faite par Jésus n'avait un caractère dépréciatif. Lorsqu'il parle des pharisiens et des sadducéens, il fait référence à leur capacité de persuasion, comparable à celle du serpent dans le récit d'Adam et Ève, lequel possédait une intelligence semblable à celle de l'être humain. Influencés par cette histoire, ils avaient adopté une logique de domination, marquée par la fausseté et le mal. Quant à Hérode, Jésus fait allusion à sa ruse. Dans les deux cas, il met en avant leur intelligence stratégique, en les comparant à des prédateurs, et non à des êtres dépourvus d'intelligence.

(157e) Beaucoup de personnes pensent d'ailleurs que des insultes comme « pédé », « salope », « poule » ou « singe » sont plus graves que traiter quelqu'un de « cochon » ou de « cochonne », par exemple. Pourtant, toute insulte qui rabaisse l'esprit humain constitue bien un blasphème contre l'Esprit Saint. Ainsi, on peut dire, par exemple, qu'une personne est sale, à condition que cela soit dit sans colère ; en revanche, la traiter de « cochonne » ne relève plus de la même démarche. La chose la plus honnête consiste à employer le mot juste, sans haine ni colère.

(158e) Les comparaisons avec les animaux peuvent provoquer un malaise et une déstabilisation, tant chez celui qui les prononce que chez celui qui les reçoit. Elles reflètent la complexité des relations humaines et rappellent combien l'empathie est essentielle dans la communication. En tant qu'êtres humains, nous possédons beaucoup, mais nous avons aussi beaucoup à perdre.

(159e) Lorsqu'il est question des mots, il convient également de remarquer que, de la même manière qu'un dévoilement excessif de nos pensées peut produire une forme de nudité psychologique, les mensonges engendrent une forme d'invisibilité. C'est comme si nous cessions d'exister, que nous soyons ceux qui mentent ou ceux que les autres décrivent à travers leurs mensonges.

(160e) Le grand talent de l'être humain est la parole, et même les animaux peuvent nous comprendre si nous savons nous concentrer pour communiquer avec eux. Mais notre véritable défi consiste à dépasser notre condition animale pour devenir pleinement humains et nous traiter mutuellement avec humanité. Si nous nous persécutons les uns les autres comme des animaux, c'est

⁴³¹ BIBLE, *Matthieu* 23,33 — « Serpents, race de vipères, comment éviterez-vous d'être condamnés à la géhenne? »

⁴³² BIBLE, *Luc* 13:32 — « Il leur répondit: "Allez et dites à ce renard: Je chasse les démons et guéris les malades aujourd'hui et demain, et le troisième jour j'aurai fini. »

aussi parce que nous persécutons les animaux eux-mêmes. Voilà pourquoi tant d'insultes empruntent le nom d'animaux que nous élevons pour les manger ou utilisent des expressions liées à la mise à mort et à la chasse.

(161e) La différence entre les animaux que nous élevons pour les consommer et ceux que nous domestiquons tient au fait que les animaux domestiques sont traités comme des compagnons, tandis que les autres ne le sont pas. Les animaux destinés à l'alimentation sont parfois considérés avec si peu de valeur que c'est comme s'ils n'avaient même plus de vie, mais seulement un goût. Les insultes à caractère sexuel reflètent également cette manière de penser. Ainsi, ce qui fait d'un mot un blasphème contre l'Esprit Saint n'est pas le terme lui-même, mais l'attitude intérieure de celui qui le prononce. Appeler quelqu'un par le nom d'un animal n'est donc pas un blasphème contre l'Esprit Saint si cela n'est pas animé par la haine ou par la volonté de le rabaisser.

(162e) Les partisans du système de domination mènent des campagnes visant à détruire l'identité de n'importe quelle personne, voire de nations entières. C'est pourquoi beaucoup traversent des crises identitaires dont elles ne parviennent plus à sortir, ce qui les rend plus faciles à dominer. Sur le plan social, cela conduit à des formes d'*apartheid idéologique*, comme celui que subissent les femmes à travers l'antiféminisme. Celui-ci est diffusé par différents canaux jusque dans l'esprit des individus, allant jusqu'à dresser les femmes les unes contre les autres.

(163e) Le mot « pure », par exemple, s'est transformé, au fil de l'évolution du portugais et sous l'effet de la dérision, en « puta », qui signifie « prostituée » ou « fornicatrice ». Aujourd'hui, ce terme peut désigner aussi bien une femme jugée sexuellement débauchée qu'une femme considérée comme « impure » parce qu'elle a eu des relations sexuelles avant le mariage.

(164e) Cette insulte conduit à l'expression « fils de pute », qui est sans doute l'un des jurons les plus répandus dans le monde. Son synonyme, le terme « bâtard », désignait à l'origine les enfants nés hors mariage. Cela révèle une attaque directe contre les mères, puisque toutes les caractéristiques négatives d'une personne sont reportées sur elles. Bien souvent, nous devrions d'abord chercher à comprendre ce qu'une personne a réellement fait de mal, mais ce type d'insulte empêche précisément cette compréhension.

(165e) Ironiquement, nous ne pouvons même pas qualifier directement quelqu'un de malhonnête ou de personne de mauvaise foi sans pouvoir le prouver devant la justice ; dans le cas contraire, nous risquons d'être poursuivis.

(166e) Pendant ce temps, les hommes hétérosexuels reçoivent des surnoms flatteurs lorsqu'ils sont perçus comme des fornicateurs, tels que « séducteur invétéré », « tombeur » ou « vrai mâle ». Il convient également de rappeler que l'expression « chasse sexuelle » suppose, par définition, l'absence de consentement de la personne qui en est la cible.

(167e) Parce qu'ils véhiculent des mensonges sur notre identité, les blasphèmes contre l'Esprit Saint provoquent de profondes blessures psychologiques. Ce mensonge engendre des pensées anormales parce qu'il est lui-même une pensée anormale. Et il faut remarquer que personne n'apprendrait ces expressions si elles n'étaient pas enseignées. Leur diffusion montre donc qu'elles ont été largement transmises.

(168e) Les injures à caractère sexuel cautionnent une forme d'assassinat psychologique. La chanson Marylou⁴³³, par exemple, illustre l'outrage machiste que nous avons décrit à l'encontre des femmes. Des prénoms féminins y sont donnés à des animaux de ferme élevés pour être consommés, ce qui conduit les auditeurs à associer ces animaux aux femmes.

(169e) Les dérives qui entourent cette question sont si absurdes que le verbe « donner », pourtant essentiel en portugais, a lui aussi acquis une connotation obscène, en désignant la soumission sexuelle des femmes ou des hommes homosexuels. La sexualité se trouve ainsi associée à une logique de

⁴³³ Extrait de la chanson Marylou (Singles, 1985, Roger Rocha Moreira, Maurício Fernando Rodrigues et Edgard Pereira – groupe Ultraje a Rigor) « J'avais une poule qui s'appelait Marylou./ Un jour, j'ai eu faim et j'ai mangé Marylou./ Marylou, Marylou, elle avait une tête d'idiote./ Marylou, Marylou, elle pondait des œufs par le cloaque. » Source : Letras. Disponible à l'adresse : <https://www.letras.mus.br/ultraje-a-rigor/49191/>

transaction. Il en résulte une véritable perte pour la langue, mais aussi une forme d'isolement social, puisque les actes de don eux-mêmes risquent d'être perçus de manière négative. En fin de compte, la dévalorisation de ce verbe favorise surtout la désunion.

(170e) Les femmes sont une cible permanente du système de domination, parce que les mères constituent le fondement même de l'humanité. Aujourd'hui, d'importantes forces cherchent à façonner une génération nourrissant de l'hostilité envers les mères. Cette influence s'exerce notamment à travers les personnages maternels des œuvres destinées aux enfants et aux adolescents, qui sont souvent représentés comme gênants ou responsables des difficultés rencontrées par leurs enfants. En conséquence, ces mères finissent par être moralement condamnées par leur propre descendance.

(171e) Les injures implicites trouvent leur fondement dans celles que la société exprime ouvertement et qui évoluent constamment afin de rendre toute défense plus difficile. Ainsi, des personnes peuvent être offensées publiquement sans que la gravité de ces attaques soit véritablement perçue. Ces offenses sociales ne sont ni clairement autorisées ni véritablement interdites. Comme elles restent largement inconscientes, elles ne sont pas discutées et contribuent ainsi à l'apartheid féminin.

(172e) Le terme *piriguete*, employé pour désigner une femme jugée sexuellement débauchée, est un exemple d'injure diffusée ouvertement sans avoir été perçue comme telle. Il s'est rapidement répandu au Brésil, aux alentours de 2015, illustrant, selon cette analyse, l'action du système de domination à travers les médias de masse. Son suffixe diminutif laisse entendre qu'il désigne une jeune femme, ce qui, dans cette perspective, contribue également à banaliser la pédophilie.

(173e) À peu près à la même époque, de la même manière que pour le terme précédent, le verbe « choper » (*pegar*) s'est rapidement imposé comme un euphémisme pour désigner les relations sexuelles. Il dépouille ainsi la sexualité de sa dimension morale et affective, comme si l'autre personne n'était qu'un simple objet. Michel Foucault décrit la domination comme fonctionnant de cette manière : elle traite les êtres humains comme des corps privés de toute intériorité.

(174e) Les injures à caractère sexuel sont souvent pardonnées parce que la société s'y est habituée, alors qu'elles sont, selon cette analyse, tout aussi graves que les injures raciales. Si elles étaient considérées avec la même neutralité, elles devraient elles aussi être reconnues comme des infractions ; il ne serait même pas nécessaire de créer de nouvelles lois pour les qualifier ainsi : il suffirait de leur appliquer le même traitement qu'aux autres formes d'injures. Pourtant, c'est l'inverse qui s'est produit : le terme *piriguete* a même été intégré dans certains dictionnaires il y a peu de temps.

(175e) Je tiens également à préciser que je ne veux pas dire par là que les autres orientations sexuelles seraient exemptes de comportements obsessionnels. En revanche, je souhaite souligner que tout cela commence par la valorisation sociale des obsessions sexuelles masculines chez les hommes hétérosexuels. En réalité, le modèle de l'homme idéal présenté par la société actuelle ressemble à celui d'un psychopathe⁴³⁴, dans la mesure où il exclut les sentiments.

(176e) L'impulsivité sexuelle de la population est encouragée par le système de domination parce qu'il a intérêt à séparer les individus. Les rapprochements impulsifs fondés uniquement sur le sexe empêchent en effet la construction de véritables relations. Une sexualité dépourvue de profondeur rapproche rapidement les personnes, mais finit souvent par les éloigner définitivement, car elle crée un lien biologique très fort sans le lien psychologique indispensable, ce qui est presque synonyme d'échec affectif.

(177e) Dans le même temps, beaucoup d'adolescents se fragilisent psychologiquement à cause d'injures proférées de manière discrète et isolée. Par exemple, quelqu'un peut leur murmurer à l'oreille : « Dis la vérité, sors du placard ! »⁴³⁵. En cas de résistance, il peut insister : « Sois honnête avec toi-

⁴³⁴ *L'Évangile secret de la Vierge Marie*, de Santiago Martín, p. 63 — « Tu sais à quel point les hommes sont ridicules et qu'on leur a appris à ne pas pleurer, à ne pas montrer leurs faiblesses, à ne pas demander pardon et, de même, à ne pas pardonner. »

⁴³⁵ *Faire son coming out* — *Faire son coming out* est une expression courante qui désigne le fait de révéler publiquement son homosexualité.

même, tout le monde l'a déjà remarqué ! » Face à ce genre de propos, la personne peut se sentir intimidée et déstabilisée ; elle garde alors ce qu'elle a entendu pour elle. Peu à peu, cette idée s'enracine en elle et elle commence à chercher dans les attitudes du groupe des signes qui la confirmeraient. Ensuite, elle se sent persécutée, comme si tout le monde lui mentait, et cette impression l'intimide, même lorsqu'elle ne correspond pas à la réalité.

(178e) Aujourd'hui, le système cherche à provoquer des confusions psychologiques en associant très tôt la sexualité à l'identité des enfants à travers ce que l'on appelle l'idéologie du genre. Comme nous l'avons déjà expliqué, la sexualité ne devrait pas être une préoccupation pour les enfants. Quant à l'adolescent, il doit comprendre que ce qui le définit n'est pas sa sexualité, mais sa personnalité. En ce sens, nous sommes tous différents, mais c'est précisément pour cela que nous sommes aussi tous égaux. Chacun semble posséder des caractéristiques associées aux deux sexes, parce que c'est la classification même de ces traits comme exclusivement masculins ou féminins qui est erronée.

(179e) Je voudrais donner un conseil aux adolescents : dans la grammaire, la catégorie qui exprime les réalités les plus importantes — comme l'existence, Dieu et l'être humain⁴³⁶. — est le verbe. Voilà un profond point commun entre l'être humain et Dieu. Nous sommes des verbes, parce que cette catégorie grammaticale représente des réalités qui se déploient dans le temps. L'existence humaine se distingue justement parce qu'elle se construit au fil du temps.

(180e) Certains pourraient répondre : « Mais tout évolue avec le temps. » C'est vrai. Pourtant, les événements ne prennent réellement leur sens que parce qu'il existe des êtres humains pour en être les témoins. Notre existence ne consiste pas simplement en une répétition, comme celle de tout ce qui existe sur cette planète. C'est nous qui donnons sa mesure au temps ; sans nous, il ne laisserait aucune trace. L'existence humaine est le véritable point de référence. En portugais, seul le participe passé varie selon le genre, ce qui montre combien cette différence est en réalité limitée.

(181e) Le système, au contraire, cherche à maintenir la population dans des étapes dépassées de son développement. C'est ce que fait notamment la télévision lorsqu'elle privilégie des récits situés à l'âge de pierre ou dans des siècles anciens, qui sont parmi les plus fréquents. Ces histoires mettent généralement l'accent sur la différence de force physique entre les hommes et les femmes ainsi que sur la domination des premiers sur les secondes. Elles conduisent ainsi la population à adopter des comportements primitifs comme s'ils appartenaient encore au monde actuel.

(182e) Un jour, j'ai dû héberger une adolescente qui subissait les violences de son compagnon parce que la police ne lui venait pas en aide⁴³⁷. Sous l'influence de ce type de récits, elle-même comme les policiers considéraient ces violences comme normales. L'agent qui avait répondu à l'appel a déclaré que, si la police devait arrêter tous les hommes de cette localité qui frappaient leur compagne, elle devrait emprisonner la moitié de la population. Il est également vrai que la loi Maria da Penha, destinée à protéger les femmes contre ces violences, est parfois utilisée par des femmes manipulatrices comme un piège contre les hommes.

(183e) Parce que le système de domination agit contre la construction de la famille, il encourage l'individualisme. Les relations instables finissent ainsi par paraître normales. Au Brésil, par exemple, le verbe *ficar* est devenu le terme courant pour désigner des relations sans engagement. Les adolescents se vantent souvent du nombre de personnes avec lesquelles ils ont « été » lors d'une soirée ou d'un événement. Le véritable christianisme n'approuve pas cette froideur relationnelle, dans laquelle l'autre n'est plus considéré que comme un instrument de plaisir personnel.

(184e) Les relations instables ne devraient constituer qu'une étape vers des relations durables. Si une personne découvre que son petit ami ou sa petite amie n'est pas un véritable ami, elle ne devrait pas se marier : le mieux est alors de mettre fin à la relation. En réalité, toute relation sincère a de la valeur, quel que soit le nom qu'on lui donne. Toute relation devrait être fondée sur l'amour fraternel, un amour de coopération où chacun agit avec compréhension plutôt que par contrainte. Entretenir des

⁴³⁶ BIBLE, *Jean* 1:1 — « Au commencement était le Verbe, et le Verbe était en Dieu, et le Verbe était Dieu ».

⁴³⁷ Image XI.

relations avec discernement est essentiel pour préserver sa santé mentale. Si nous refusons d'offrir cela aux autres, nous finirons tôt ou tard par en subir les conséquences.

(185e) Au minimum, les jeunes devraient apprendre à évaluer leur partenaire pour savoir s'il ferait un bon associé. Même si le mariage n'est pas une entreprise, le partenariat entre les deux personnes est un excellent indicateur de leur sens de la justice, c'est-à-dire de leur capacité à équilibrer droits et devoirs. Sans cet équilibre, une bonne vie commune est impossible. Si l'un des partenaires souhaite contribuer moins que l'autre, ou refuse de contribuer, il montre qu'il ne ferait pas un bon associé. Il vaut donc mieux ne pas s'engager avec lui ou avec elle.

(186e) Je dois toutefois reconnaître que les recommandations que je propose, aussi idéales soient-elles, sont plus faciles à énoncer qu'à mettre en pratique. Les obstacles psychologiques tels que la timidité, l'impulsivité ou les élans passionnels — particulièrement fréquents à l'adolescence — entravent souvent le développement des relations personnelles et des projets de vie.

(187e) Certaines personnes présentent la timidité comme une qualité, mais il s'agit en réalité d'une difficulté qu'il faut apprendre à surmonter. Pour cela, je suggère plusieurs approches : installer un grand miroir dans sa chambre afin de voir son corps en entier, pratiquer régulièrement une activité physique, faire du théâtre et apprendre à avoir des conversations sincères avec une personne de confiance — ou même avec une caméra ou un journal intime.

(188e) L'adolescent peut également recourir à des stratégies simples, comme demander aux personnes qui l'accompagnent de marcher à ses côtés ou de l'aider à trouver les mots justes. Il doit garder à l'esprit que toute erreur peut être corrigée, mais qu'il est indispensable d'agir dans une direction constructive, en avançant vers une solution. Sinon, il risque d'être vaincu par sa propre inaction.

(189e) L'impulsivité représente exactement l'excès inverse. Il arrive que l'adolescent se laisse emporter par l'enthousiasme et précipite les événements de manière désastreuse. Là encore, il faut apprendre à dépasser cette tendance. Dans ces moments-là, il est bon de se rappeler qu'il y a un temps pour semer et un temps pour récolter. Nous pouvons prendre des décisions rapidement, ce qui est parfois nécessaire, mais nous devons veiller à ne pas brûler les étapes essentielles de ce que nous cherchons à construire.

(190e) L'adolescence est une période d'exploration et d'expérimentation, où les réussites comme les échecs constituent des occasions d'apprentissage. Il faut également garder à l'esprit qu'abandonner un projet de faible importance pratique peut parfois être une décision pleine de sagesse.

(191e) Les passions constituent un autre défi auquel les adolescents sont confrontés. L'idéal est d'apaiser ces émotions et de les examiner avec recul avant de les traduire en actes. Si cela s'avère difficile, il peut même être utile de prendre temporairement ses distances avec la personne dont on est amoureux. On peut consacrer son temps libre à rendre visite à sa famille dans une autre ville ou à s'investir dans des activités que l'on apprécie, comme des cours, le sport ou des œuvres de bienfaisance. Dans certains cas, consulter un médecin et suivre un traitement antidépresseur peut également être une option appropriée. Plus généralement, toute démarche permettant de détourner son attention des pensées obsessionnelles liées à la passion est bénéfique, jusqu'à ce que l'on soit capable d'évaluer ses sentiments avec davantage de lucidité.

(192e) Si, finalement, un adolescent décide d'entamer une relation avec la personne dont il est tombé amoureux, il devrait s'efforcer de vivre cette relation dans la chasteté. Il est donc préférable que les baisers et les gestes d'affection restent rares et soient échangés dans l'intimité. Plus largement, il est souhaitable que les contacts physiques demeurent limités et que la relation se construise davantage à travers une vie sociale partagée que par une intimité précoce. De cette manière, le couple peut développer un lien plus fraternel, mieux éprouver la

sincérité de ses sentiments et éviter des expériences sexuelles impulsives qui pourraient ensuite être regrettées.

(193e) L'adolescence est une étape essentielle de la vie, et les défis psychologiques qui l'accompagnent exigent un véritable engagement pour être surmontés. Durant cette période, il est donc essentiel de mener une vie exposée à moins de risques psychologiques, en évitant les expériences susceptibles de laisser de profondes blessures émotionnelles.

(194e) Le nouveau ne vaut rien sans l'ancien, et l'ancien ne vaut rien sans le nouveau. Toute construction a besoin à la fois de fondations et d'innovations. Les adolescents ne doivent pas détruire les bases dont ils disposent, mais s'en servir pour se construire avec bienveillance, de bons sentiments, des valeurs solides et la discipline nécessaire pour étudier et progresser. Ils doivent planifier leur évolution en développant leur Dieu intérieur et suivre chacune des étapes de ce cheminement avec persévérance.

(195e) Mon conseil aux adolescents est d'apprendre à prendre soin de leur propre équilibre psychologique comme s'ils étaient à la fois le médecin et le patient. Ils peuvent bien sûr demander l'aide d'un psychologue, mais eux seuls pourront réellement surmonter leurs propres névroses. Dans cette perspective, je recommande de pratiquer un travail continu de reconstruction intérieure, afin de préserver les traits essentiels de leur personnalité.

(196e) Il est essentiel que les adolescents s'accordent régulièrement des moments de réflexion sur leur identité, cherchent à éliminer les traits qui ne leur conviennent pas et retrouvent les qualités qu'ils auraient pu perdre et qu'il est nécessaire de restaurer. Dans le même temps, ils doivent s'efforcer de préserver les qualités positives qu'ils possèdent déjà.

(197e) Tout cela fait partie d'une véritable autoéducation, qui répond avant tout à l'intérêt du jeune lui-même. Toutefois, les éducateurs et les accompagnateurs doivent se rappeler que le principal moteur des changements positifs est la sympathie que les élèves éprouvent à leur égard. L'amour est le plus grand moyen qui nous soit donné pour vivre, et l'amitié constitue la véritable force distinctive du christianisme.

(198e) L'adolescence est la période de la vie où les transformations sont les plus profondes. Ce sont des transformations capables de façonner le monde. Que Dieu bénisse les adolescents, afin qu'ils sachent se libérer des chaînes de la domination malsaine et deviennent les grands artisans d'une époque fondée sur le respect, la paix et la bonté.



Images XI

Dans la section suivante : Activisme — Affaire « Maria da Penha » — Le cas d'une jeune femme, encore adolescente, qui a dû être mise à l'abri parce que ses appels à la police restaient sans réponse. Document original figurant dans l'exemplaire en portugais.

DÉCLARATION

Je soussignée, [REDACTED], titulaire de la carte d'identité [REDACTED], déclare, pour servir et valoir ce que de droit, être pleinement consciente d'avoir été hébergée par SÁSKIA CARNEIRO RODRIGUES, titulaire de la carte d'identité [REDACTED], à son domicile situé au 68, rue Pedro Silveira, centre, district de Comendador Venâncio, Itaperuna/RJ, depuis le 18 mai 2015, en raison du fait que ma fille mineure, [REDACTED], et moi-même étions exposées à un risque de mort, comme Mme Sáskia Carneiro Rodrigues a pu elle-même le constater. Je bénéficie actuellement, notamment, des mesures de protection prévues par la loi brésilienne dite « Loi Maria da Penha ».

Je déclare également qu'il a été clairement établi que je n'exercerais à son domicile aucune activité rémunérée, qu'elle soit salariée ou non. En conséquence, il n'existe entre Mme Sáskia Carneiro Rodrigues et moi aucun lien de subordination ni aucune relation pouvant être assimilée à un contrat de travail ou à une situation d'esclavage. Je déclare en outre que mon seul engagement envers Mme Sáskia Carneiro Rodrigues consiste à assumer mes propres obligations à l'égard de ma personne et de ma fille, à participer à la vie du foyer comme tout autre membre de la maison, et à m'abstenir de tout comportement susceptible de troubler l'ordre ou de manquer aux règles élémentaires de bienséance (dans les limites des exigences normalement admises à notre époque), en respectant simplement les règles de vie qui m'ont été expliquées comme étant celles du foyer. Je déclare également que l'hébergement qui m'a été accordé résulte d'un acte de pure libéralité de la part de Mme Sáskia Carneiro Rodrigues et qu'il pourra prendre fin à tout moment, sans aucune formalité ni procédure particulière, sans que cela puisse constituer un droit acquis à mon profit. Cet hébergement pourra également être interrompu à tout moment selon la seule volonté de Mme Sáskia Carneiro Rodrigues, y compris pour des motifs relevant de sa vie privée ou de ses convictions personnelles. Déclarant être en pleine possession de mes facultés mentales, je signe la présente déclaration conjointement avec les témoins ci-dessous, après avoir pris pleinement connaissance de son contenu. Le présent document a été dactylographié par Sáskia Carneiro Rodrigues [REDACTED] [REDACTED] avec l'accord de la déclarante.

CPF n° [REDACTED]

[REDACTED]
Témoin

[REDACTED]
Témoin

[REDACTED]
Témoin