



Je manque de personnalité, c'est grave ?

Tu ne te sens pas bien dans ta peau et tu as l'impression de ne pas trouver ta place ? C'est tout à fait normal. Ta personnalité se construit, et c'est un processus parfois chaotique qui peut prendre du temps. Okapi t'explique pourquoi.

Je n'arrive pas à parler avec les autres élèves et maintenant, j'ai peur d'eux. J'ai aussi l'impression de porter un masque invisible pour cacher ma personnalité.
Matilde, 14 ans

J'ai l'impression d'être un caméléon et de toujours m'adapter aux autres. Est-ce que ça veut dire que je n'ai pas de personnalité ?
Erwin, 14 ans

Je n'arrive pas à trouver ma "personnalité". Ça paraît bizarre, mais je ne me sens pas toujours à ma place. Je m'ennuie de la vie et j'aimerais avoir un but important et vivre des aventures. Je ne sais pas qui je suis, quels sont mes goûts ou mon style de vêtements. J'aimerais me démarquer car je n'ai pas envie de me fondre dans la foule ! Comment faire pour me sentir moi ?
Alice, 13 ans

Chaque jour, je me dis que je n'ai aucune personnalité, que je me comporte comme un mouton et après, je me sens très égoïste parce que dans le monde, des personnes sont beaucoup plus malheureuses que moi. On a beau dire que c'est courant à l'adolescence, que c'est juste une mauvaise passe, ça ne me convainc pas. J'en ai assez de m'auto-critiquer et de ne jamais me satisfaire de moi-même.
Anonyme (fille)

Vous trouvez que je manque de personnalité ?



Écris à Olivia et Jonathan
Tu te poses des tas de questions sur tes amitiés, tes amours, ta famille, ton corps, tes passions, tes émotions, ton avenir... sur la vie, quoi ! Dans chaque numéro, nos journalistes experts, Olivia et Jonathan, te répondent. Pour leur écrire : par mail à okapi@groupebayard.com ou par courrier postal à Okapi, 18 rue Barbès, 92128 Montrouge Cedex

VOS témoignages

Je fais très attention à la manière dont je m'habille parce que c'est ma manière de montrer aux autres ma personnalité. Avec mes copains on aime les mêmes vêtements.
Allan, 14 ans.

On a tous notre personnalité mais parfois ce n'est pas facile de la montrer et de l'assumer devant les autres.
Mehdi, 13 ans.

Difficile de te détacher de tes parents

À l'adolescence, ton corps et ton esprit sont en pleine transformation. Tu peux même avoir parfois l'impression d'être étranger(ère) à toi-même. C'est déstabilisant autant pour toi que pour tes parents. Ils doivent



accepter l'idée de te voir grandir en t'accordant progressivement plus d'indépendance. Pour devenir toi-même, tu peux avoir besoin de te détacher progressivement d'eux. Cela peut être un défi, car tu les aimes... Mais afin de forger ton identité, tu dois faire le tri entre ce que tu choisis de conserver et ce que tu décides de laisser derrière. Cela prend du temps... Parfois même toute une vie !

Ton cerveau est encore immature

À ton âge, ton cerveau est en pleine croissance. Il n'arrivera à maturité que vers 25 ans ! Une zone, en particulier, continue de se consolider : le cortex préfrontal, situé tout à l'avant du cerveau. On dit souvent de cette zone qu'elle est le siège de la personnalité. Elle permet de prendre des décisions,

"Le style de vêtements, c'est important !"

Sophie Braun, psychanalyste

"Contrairement à ce que l'on pense parfois, le style vestimentaire est important ! Il permet d'affirmer son identité vis-à-vis du monde extérieur, en signifiant son appartenance à tel ou tel groupe. La manière dont on se présente aux autres révèle une part de sa personnalité. Attention, toutefois, à ne pas tomber dans l'excès, en se focalisant sur l'achat de vêtements de marque pour se sentir valorisé(e) aux yeux des autres. L'essentiel, c'est d'exprimer son originalité à travers ce que l'on porte. Et pour cela, pas besoin de dépenser une fortune !"

On se dit tout

avec Olivia



ILLUSTRATION: COLINE LAMOTTADE

Ce dossier t'est offert par la magazine Okapi n°1190.

de contrôler ses émotions et de planifier son travail. C'est grâce au cortex préfrontal que tu peux construire ta pensée et tes opinions. Pas de panique: tu as donc encore quelques années devant toi pour y parvenir.

L'effet de bande est important

Tu as envie de conquérir ton propre espace de vie, ton intimité et surtout... tes copains! C'est avec tes amis que tu vas vivre de nouvelles expériences... Prendre des risques, tout en étant rassurée(e) par leur présence. Si tu as envie de t'habiller comme eux, de parler comme eux et de te comporter comme eux, c'est normal. On trouve aussi son identité en s'intégrant dans un groupe... ou dans plusieurs!

Identifier ses forces

Le plus simple pour essayer de cerner sa personnalité, c'est encore de faire une liste de ses points forts! Les qualités constituent notre identité et notre force intérieure. En prendre conscience permet de renforcer ton estime de toi, en mettant des mots sur ce que tu réussis, ce que tu apportes au monde... Cette petite liste est très précieuse, tu pourras la relire les jours où tu doutes, et y puiser de la force!

Assumer ses défauts

Comme tout le monde, tu as aussi... tes failles! Elles évolueront sans doute au cours de ta vie, mais dans l'ensemble, tes défauts risquent de rester les mêmes. Et c'est très bien comme ça! Faire la paix avec ses imperfections permet aussi de savoir qui l'on est. ■

JEU

Et si tu demandais à ceux qui t'aiment?

Tu peux proposer à ta famille ou à tes amis de jouer au "détective des forces". Il s'agit d'un jeu très simple. Chaque participant écrit son nom sur un papier. Après avoir mélangé tous les papiers, chacun en tire un au sort et doit nommer les trois forces de la personne désignée. Celui ou celle qui aura pioché ton nom t'éclairera peut-être sur des pouvoirs insoupçonnés qui dorment en toi! La seule règle est de fournir des exemples concrets pour illustrer chaque qualité identifiée.