

# Le deuil chez les adolescents

Tiré de *L'espoir et la guérison après un suicide*

Les adolescents qui vivent le suicide d'un membre de la famille ou d'un ami peuvent faire face à la mort pour la première fois. C'est durant l'adolescence que les jeunes vivent plusieurs nouvelles expériences et c'est pourquoi ils réagissent parfois de façon dramatique. Comme pour tout ce qui est nouveau, les adolescents ne peuvent pas profiter d'expériences antérieures et ne savent pas comment composer avec leur peine. Ils vivent le deuil de façon différente des adultes, et parce que leur cerveau est en train de se développer, ils n'ont pas encore acquis de bonnes habiletés pour résoudre les problèmes.

Les jeunes vivent souvent le deuil de façon plus collective et moins privée que les adultes. Ils peuvent manifester plus de colère et se sentir coupables de ne pas avoir compris le risque de suicide ou su quoi faire pour le prévenir. Tout comme les adultes, ils se demanderont pourquoi et comment quelqu'un peut mettre fin à sa vie. Ils peuvent toutefois aussi être conscients de leurs propres tendances autodestructrices.

Ils peuvent trouver du réconfort auprès de leurs camarades ou d'autres groupes desquels ils font partie (tels que les clubs, les équipes ou les groupes religieux ou culturels). Les jeunes utilisent souvent la technologie pour s'exprimer et cela peut les aider dans leur deuil (tel qu'écrire un journal en ligne ou un blogue pour honorer la personne).

## Signes de deuil chez les adolescents

Tout comme chez les adultes et les enfants, les adolescents expriment leur deuil de différentes façons. Voici des signes courants de deuil chez les adolescents :

- Ils ont l'air confus, déprimés, en colère ou se sentent coupables.
- Ils se plaignent de problèmes physiques, par exemple d'avoir de la difficulté à dormir ou à manger.
- Ils cachent leur douleur pour être acceptés de leurs pairs.
- Leurs habitudes de travail à l'école changent, par exemple ils se plongent dans les travaux scolaires et réussissent très bien ou encore ils sont incapables de se concentrer et leur scolarité en souffre.
- Ils se sentent différents ou sentent qu'ils ne font plus partie de leur groupe de camarades.

Cette fiche d'information est adaptée de *L'espoir et la guérison après un suicide : Guide pratique pour les personnes qui ont perdu un proche à la suite d'un suicide en Ontario*. Téléchargez le guide entier : [www.camh.ca/fr/lespoiretlaguerrison](http://www.camh.ca/fr/lespoiretlaguerrison).

Si vous avez des pensées suicidaires, demandez l'aide dont vous avez besoin. Pour voir les soutiens offerts, visitez le [www.camh.ca/fr/trouvezdelaide](http://www.camh.ca/fr/trouvezdelaide). Si vous pensez que votre vie n'est pas en danger immédiat, communiquez quand même avec votre médecin de famille ou votre équipe de soins. Si vous avez besoin de soins d'urgence, composez le 911 ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

- Ils comptent sur leurs amis pour les soutenir ou se dirigent vers un autre groupe qui semble mieux les comprendre.
- Ils peuvent devenir plus responsables et assumer les rôles et responsabilités de la personne décédée (surtout si c'était un de leurs parents), ou être plus serviables envers leurs parents ou le parent survivant.
- Ils peuvent devenir préoccupés à l'excès par la sécurité des membres de la famille et de leurs amis.
- Ils peuvent sentir qu'ils ont perdu leur famille à cause de la dynamique qui a changé.

## Comment aider les jeunes à composer avec le deuil

La gravité d'une telle perte chez les jeunes entraîne également la perte de l'innocence de l'enfance. Les jeunes voient leur monde voler en éclats. Leur vie autrefois prévisible est devenue incertaine et angoissante. Pourtant, les enfants et les adolescents en deuil sont étonnamment résilients et, avec le soutien des gens qui leur sont chers, peuvent assumer leur chagrin et commencer à guérir. Peu importe la façon dont ils vivent le deuil, les enfants et les adolescents ont besoin de ce soutien.

Les manifestations d'amour et le soutien continu sont les plus beaux cadeaux que vous puissiez faire à un enfant ou à un adolescent en deuil. Si vous vivez aussi un deuil, assurez-vous d'avoir vos propres réseaux de soutien tout en soutenant vos enfants.

Il y a plusieurs façons dont vous pouvez aider les jeunes à composer avec le décès et avec leur deuil. Voici quelques suggestions.

### Parler du décès

- Soyez « présent » et attentif à ce qu'ils disent, mais tout aussi à ce qu'ils ne disent pas.
- Ne forcez pas un jeune à parler du décès. Attendez qu'il soit prêt.
- Créez un environnement sécuritaire et bienveillant où les jeunes se sentent à l'aise de vous poser des questions.
- Répondez à leurs questions. Si les jeunes n'obtiennent pas de réponses à leurs questions, ils imaginent des scénarios qui sont souvent bien pires.
- Répondez seulement aux questions que les jeunes vous posent. Ne donnez pas plus d'information qu'il n'en faut.
- Décrivez avec exactitude ce qui s'est produit en utilisant des concepts et des mots que les jeunes peuvent comprendre. Par exemple, ne dites pas « Tantine dort »; vous pourriez plutôt dire « Tantine était malade et a décidé d'arrêter la machine de son corps ».
- Encouragez les enfants et les adolescents à exprimer leurs pensées, leurs émotions et leurs craintes. Aidez-les à mettre des mots sur ces émotions.
- Faites comprendre aux jeunes qu'il n'y a rien de mal à se sentir heureux ou encore tristes. Le fait de se sentir heureux (ou de se sentir mieux) ne signifie pas qu'ils n'éprouvent pas de tristesse à propos du décès ou qu'ils ont oublié la personne forgotten the person.

## Garder les routines

- Assurez-vous de garder la continuité des activités et des routines pour les enfants et les jeunes.
- Faites-les participer à des activités qui peuvent les tenir occupés sans trop penser à ce qui s'est passé ou encore à célébrer la vie de la personne, par exemple : dessiner, jouer avec de la pâte à modeler, écrire, s'amuser avec des jouets, créer un album-souvenir de photos ou une boîte contenant des objets préférés de la personne, encadrer une photo de la personne, planter un arbre ou préparer un jardin en son honneur, allumer une chandelle commémorative ou visiter le cimetière.

# Information supplémentaire

## Cette série de fiches d'information comprend :

- Le deuil chez les enfants  
[www.camh.ca/-/media/files/Hope\\_and\\_Healing-when\\_children\\_grieve-FR.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-when_children_grieve-FR.pdf)
- Le deuil chez les adolescents  
[www.camh.ca/-/media/files/Hope\\_and\\_Healing-When\\_teens\\_grieve-FR.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-When_teens_grieve-FR.pdf)
- La perte d'un proche à la suite d'un suicide  
[www.camh.ca/-/media/files/Hope\\_and\\_Healing-Someone\\_close-FR.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-Someone_close-FR.pdf)
- Vivre un deuil  
[www.camh.ca/-/media/files/Hope\\_and\\_Healing-Working\\_through\\_grief-FR.pdf](http://www.camh.ca/-/media/files/Hope_and_Healing-Working_through_grief-FR.pdf)

## Où puis-je obtenir de l'aide en cas de détresse?

- Ressources en situation de crise de CAMH  
[www.camh.ca/fr/ressourcesensituationdecrise](http://www.camh.ca/fr/ressourcesensituationdecrise)
- Le service des urgences de CAMH à Toronto est ouvert jour et nuit  
[www.camh.ca/fr/ED](http://www.camh.ca/fr/ED)

## Où puis-je trouver un traitement ou un soutien?

- L'Association canadienne pour la prévention du suicide propose des liens vers des services de soutien partout au Canada : <https://suicideprevention.ca/Need-Help>
- Bereaved Families of Ontario est présente dans diverses villes en Ontario : <https://bereavedfamilies.net>

## Quelles sont les publications de CAMH sur le suicide?

- Si un membre de votre famille a des idées de suicide  
[www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/si-un-membre-de-votre-famille-a-des-idees-de-suicide](http://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/si-un-membre-de-votre-famille-a-des-idees-de-suicide)
- L'espoir et la guérison après un suicide (Cyberboutique de CAMH)  
[www.camh.ca/lespoiretlagerison](http://www.camh.ca/lespoiretlagerison)
- Ce que les enfants veulent savoir... lorsqu'un de leurs parents se suicide  
[www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/de-leurs-parents-se-suicide](http://www.camh.ca/fr/info-sante/guides-et-publications/de-leurs-parents-se-suicide)