

Le deuil chez les adolescents

Vivre un deuil à 14 ou 16 ans, c'est trop souvent se buter à une certaine incompréhension chez l'entourage d'un jeune endeuillé. De fait, le deuil chez les adolescents se distingue de plusieurs façons de celui des adultes, notamment dans leurs rituels d'adieu. « Et c'est tant mieux », soutient Nicole Morin, détentrice d'un diplôme en études de la mort. Psychologue dans un Cégep durant plusieurs années, elle collabore actuellement à monter des groupes d'entraide pour les adolescents. « L'important, lors d'un deuil, ce n'est pas le rite lui-même, c'est sa signification pour l'adolescent. Le rite représente le temps qu'on prend pour réaliser la perte, pour recevoir du support et saluer l'ami disparu. Peu importe le moyen qu'ils utiliseront pour vivre ces émotions, il est important de le respecter ¹ ».

Il en va de même pour tout le processus du deuil, souvent vécu différemment chez les adolescents. Déjà propices à la révolte et à l'émotivité, les adolescents qui ont perdu un proche peuvent vivre cette expérience de façon plus imprévisible. « La mort est déjà un sujet tellement tabou chez les adultes, imaginez chez les jeunes. Il y a un déni de la mort à l'adolescence ; on se sent invulnérable à cet âge. Quand arrive la mort dans leur entourage, les jeunes peuvent ressentir de la difficulté à partager leurs émotions. Ils ont moins conscience de l'importance d'aller chercher de l'aide ».

Et ce qui vient compliquer les choses, l'adolescence est en soi une étape difficile, souvent compliquée par des conflits avec les parents. « Quand survient la mort d'un parent dans ces circonstances, le jeune se sent coupable, ce qui vient compliquer le deuil. »

On accorde parfois moins d'attention à un adolescent qui vient de perdre un parent qu'au parent qui reste. L'adolescent aura tendance à s'isoler plutôt que de partager sa douleur. D'où la fausse impression qu'il en souffre moins. « Il y a un manque de connaissance de l'adolescence, soutient Nicole Morin. Combien de fois j'ai entendu "Il ne s'en souviendra plus la journée de ses noces". Il y a une négation de sa douleur ». Trop souvent, on dit à l'adolescent d'être fort pour soutenir le parent qui reste. Sans savoir s'il survivra lui-même à cette dure épreuve, il se sent dans l'obligation de soutenir quelqu'un d'autre. « L'adolescent est déjà en travail de croissance physique et psychologique. On ajoute une autre pression en l'obligeant à guérir d'un deuil rapidement ».

La façon dont les adultes réagissent à la perte d'un proche a un effet majeur sur la réaction des adolescents face à la mort. Parfois, les adultes ne veulent pas en parler, présumant à tort épargner la douleur aux jeunes qui les entourent. La réalité est toutefois très simple : protégés ou non, les adolescents vivent le deuil. Voilà pourquoi il est si important de porter une grande attention à leur douleur. Si un parent en détresse n'est pas disponible, il importe pour l'entourage de prendre le relais. « Il faut le rassurer sur ses émotions, lui dire qu'il ne faut pas avoir honte d'exprimer son chagrin. En lui manifestant qu'on l'aime, on peut aussi l'aider à parler, à dire sa douleur, à verbaliser le choc qu'il ressent ».

PRÉSENT
À CHAQUE
INSTANT



COOPÉRATIVE
FUNÉRAIRE
DE LA RIVE-NORD

418-268-3575
418-337-1911
418-285-1200

info@cooprivenord.com

¹ Profil, Vol. 11, no 2