

ENTRE LE DEUIL ET L'ESPOIR



« Aider les adolescents à surmonter leur chagrin »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

☞ *Les adolescents vivent aussi le deuil*

Chaque année, des milliers d'adolescents vivent la mort d'une personne qui leur est chère. Lorsqu'un parent, un frère, une sœur, un ami ou un membre de leur famille meurt, les adolescents ressentent la perte accablante d'une personne qui les a aidés à former leur fragile identité. Ces sentiments à propos de la mort deviennent pour toujours une partie de leur vie.

Des adultes aimants, que ce soit des parents, des professeurs, des conseillers ou des amis, peuvent aider les adolescents pendant cette période. Si l'adulte est ouvert, honnête et plein d'amour, la perte d'un être aimé peut être l'occasion pour un adolescent d'apprendre qu'un amour profond est source de joies et de peines.

☞ *On dit souvent aux adolescents « d'être forts »*

Malheureusement, beaucoup d'adultes qui comprennent peu leur expérience découragent les adolescents à partager leur tristesse. Les adolescents en deuil donnent toutes sortes de signes pour exprimer qu'ils luttent contre des sentiments complexes, et subissent souvent de la pression pour agir comme s'ils allaient mieux qu'en réalité.

Quand ils perdent l'un de leurs parents, les adolescents se font souvent dire « d'être forts » et de continuer pour le parent qui reste. Ils ne savent peut-être pas s'ils survivront eux-mêmes, laissés seuls pour soutenir quelqu'un d'autre. Évidemment, ces types de conflits intérieurs entravent leur processus de deuil.

☞ *L'adolescence peut être une période naturellement difficile*

Les adolescents ne sont plus des enfants, mais ne sont pas encore des adultes. À l'exception de la petite enfance, aucune autre période de développement ne comporte autant de changements que l'adolescence. En quittant la sécurité de l'enfance, les adolescents entament le processus de séparation des parents. Il est possible que la mort d'un parent, d'un frère ou d'une sœur soit particulièrement accablante pendant cette période déjà difficile.

L'adolescent en deuil doit affronter la mort d'un être cher; en même temps, il doit faire face à des pressions psychologiques, physiologiques et scolaires. Même si les adolescents commencent à ressembler à des « hommes » ou à des « femmes », ils auront encore besoin d'un soutien constant et compatissant durant leur deuil, car le développement physique n'est pas toujours au même point que la maturité émotionnelle.

☞ *Les adolescents vivent souvent des morts soudaines*

Le chagrin que les adolescents vivent arrive souvent de façon soudaine et inattendue. Par exemple, un parent meurt d'une crise cardiaque, un frère ou une sœur perd la vie dans un accident de voiture, ou un ami se suicide. La nature profonde de ces décès entraîne souvent un sens de l'irréalité prolongé et intensif.

Se sentir étourdi ou engourdi fait souvent partie de l'expérience de l'adolescent en deuil. Cette torpeur a un but précieux : donner à ses émotions le temps d'absorber ce qu'on a dit à son esprit. Ce sentiment aide à isoler les adolescents de la réalité de la mort jusqu'à ce qu'ils soient davantage capables de tolérer ce qu'ils ne veulent pas croire.

☞ *Les adolescents manquent peut-être de soutien*

Beaucoup d'adultes croient que les adolescents ont des amis qui les soutiennent et une famille qui leur sera continuellement disponible. En réalité, ce n'est peut-être pas vrai. Le manque de soutien offert est souvent lié aux attentes sociales envers les adolescents.

On attend habituellement d'eux qu'ils soient « adultes » et soutiennent les autres membres de la famille, particulièrement le parent survivant, une sœur ou un frère cadet. On a dit à beaucoup d'adolescents : « Maintenant, tu devras prendre soin de ta famille. » Lorsqu'un adolescent sent qu'il lui incombe la responsabilité de chef de famille, il n'a pas la possibilité ou la permission d'être en deuil.

Nous présumons parfois que les adolescents auront du réconfort de leurs pairs. Mais ce n'est peut-être pas vrai en ce qui concerne la mort. Beaucoup d'adolescents en deuil souffrent de l'indifférence de leurs pairs. Il semble qu'à moins que les amis aient eux-mêmes vécu un deuil, ils projettent leur propre sentiment d'impuissance en passant complètement outre le sujet de la perte.

Lorsque nous nous efforçons d'aider un adolescent en deuil, nous devrions nous rappeler que plusieurs d'entre eux sont dans des environnements qui ne leur apportent pas nécessairement du soutien émotionnel. Ils se tournent peut-être vers leurs amis ou leur famille seulement pour qu'on leur dise de « continuer à vivre ».

☞ *Des relations conflictuelles existent peut-être*

Au moment où les adolescents cherchent leur indépendance, des relations conflictuelles avec d'autres membres de la famille surviennent fréquemment. L'une des façons normales mais éprouvante de se séparer de ses parents est de les dévaluer.

Si un parent meurt pendant cette période de rejet émotionnel et physique, l'adolescent éprouve souvent de la culpabilité et un sentiment d'« affaire non classée ». Bien que le besoin de créer une distance soit normal, nous pouvons facilement constater qu'il complique le deuil.

Nous savons que la plupart des adolescents vivent des moments difficiles avec leurs parents, leurs frères ou leurs sœurs. Les conflits résultent du processus normal de formation de l'identité différente de la famille. La mort, combinée à la turbulence des relations de l'adolescent avec ses parents ou ses frères et sœurs, peut lui apporter un réel besoin de discuter de la relation qu'il avait avec le défunt.

☞ *Des signes indiquant qu'un adolescent a besoin d'aide*

Comme nous l'avons mentionné, plusieurs raisons expliquent pourquoi il peut être particulièrement difficile pour les adolescents de faire un deuil sain. Certains risquent même de se comporter d'une façon qui semble inappropriée ou effrayante. Surveillez :

- ☞ les symptômes de dépression chronique, d'insomnie, de nervosité et de faible estime de soi;
- ☞ les échecs scolaires ou l'indifférence aux activités de l'école;
- ☞ la détérioration des relations avec la famille et les amis;
- ☞ les comportements risqués tels que l'abus de drogue et d'alcool, la violence et les expériences sexuelles;
- ☞ la négation de la douleur tout en agissant de façon trop forte ou trop adulte.

Pour aider un adolescent qui vit une période particulièrement difficile en raison de cette perte, explorez toute la gamme des services d'aide de votre communauté. Les conseillers à l'école, les groupes pastoraux et les thérapeutes sont des ressources appropriées pour certains jeunes alors que d'autres n'auront besoin que de temps et d'attention de la part d'adultes aimants comme vous. Il est important que vous aidiez l'adolescent en deuil à se défouler de façon sécuritaire, ce qui l'aidera à grandir pendant ce moment difficile.

☞ *Un rôle d'adulte aimant*

Les réactions d'un adulte à la mort d'un être cher ont beaucoup d'influence sur celles de l'adolescent. Parfois, les adultes ne veulent pas parler de la perte qu'ils viennent de vivre, supposant que, de cette façon, ils épargneront les adolescents. Toutefois, la réalité veut que les adolescents aient du chagrin malgré tout.

Les adolescents ont besoin que les adultes leur confirment qu'il est normal d'être triste et de pleurer, et que la peine qu'ils ressentent maintenant ne durera pas toujours. Si on les ignore, les adolescents souffriront plus du fait d'être tenus à l'écart que de la disparition elle-même. Pire encore, ils se sentiront abandonnés à leur chagrin.

☞ *Renseignez-vous sur les groupes de soutien*

Les groupes de soutien sont l'une des meilleures façons d'aider un adolescent en deuil. Dans ces groupes, les adolescents peuvent rencontrer des gens qui ont vécu une expérience similaire. On leur permet de raconter leur histoire aussi souvent qu'ils le désirent et on les encourage à le faire. On y reconnaîtra que la mort d'un de leurs proches changera leur vie pour toujours. Vous pouvez aider l'adolescent à trouver un tel groupe. Cet effort sera apprécié.

☞ *Comprendre l'importance de la perte*

Souvenez-vous que la mort d'un être cher est une expérience bouleversante pour un adolescent. À la suite de cette mort, sa vie sera en reconstruction. Évaluez la signification de la perte et soyez doux et compatissant dans tous vos efforts d'aide.

Le chagrin est un sentiment complexe. Il varie selon les adolescents. Les adultes attentionnés doivent leur dire qu'ils n'ont pas à avoir honte de ce sentiment ni à s'en cacher. Au contraire, le chagrin est l'expression naturelle de l'amour que l'on éprouve pour la personne disparue.

En tant qu'adulte responsable et aimant, vous avez devant vous une tâche à accomplir : les adolescents ne choisissent pas d'avoir du chagrin ou de pas en avoir. Les adultes, eux, ont le choix de les aider ou de ne pas les aider à surmonter leur tristesse.

Avec de l'amour et de la compréhension, les adultes peuvent guider les adolescents dans ces moments où ils sont vulnérables et faire de cette expérience un moment précieux de leur croissance et de leur développement personnel.

Les conseils mentionnés ici seront utiles, mais il est important de reconnaître qu'aider un adolescent à guérir ne sera pas une tâche facile. Vous aurez peut-être à donner plus d'attention, de temps et d'amour que vous n'aviez jamais pensé avoir. Cependant, cet effort en vaudra plus que la peine.

« En accompagnant un adolescent en deuil, vous lui offrirez l'un des plus beaux cadeaux de la vie : vous-même. »



CIMETIÈRE
NOTRE-DAME-DES-NEIGES

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tél.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Site Internet: www.cimetierenddn.org
Courriel : cimetiere@cimetierenddn.org

Ce texte a été adapté et traduit d'une publication écrite par le Dr. Alan D. Wolfelt.

BETWEEN BEREAVEMENT AND HOPE



**“Helping Teenagers
Cope with Grief”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

☞ Teenagers Mourn Too

Each year thousands of teenagers experience the death of someone they love. When a parent, sibling friend or relative dies, teens feel the overwhelming loss of someone who helped shape their fragile self-identities. And these feelings about the death become a part of their lives forever.

Caring adults, whether parents, teachers, counselors or friends, can help teens during this time. If adults are open, honest and loving, experiencing the loss of someone loved can be a chance for young people to learn about both the joy and pain that comes from caring deeply for others.

☞ Many Teens are Told to “Be Strong”

Sad to say, many adults who lack understanding of their experience discourage teens from sharing their grief. Bereaved teens give out all kinds of signs that they are struggling with complex feelings, yet are often pressured to act as if they are doing better than they really are.

When a parent dies, many teens are told to “be strong” and “carry on” for the surviving parent. They may not know if they will survive themselves, let alone be able to support someone else. Obviously, these kinds of conflicts hinder the “work of mourning”.

☞ Teen Years Can be Naturally Difficult

Teens are no longer children, yet neither are they adults. With the exception of infancy, no developmental period is so filled with change as adolescence. Leaving the security of childhood, the adolescent begins the process of separation from parents. The death of a parent or sibling, then, can be a particularly devastating experience during this already difficult period.

At the same time the bereaved teen is confronted by the death of someone loved, he or she also faces psychological, physiological and academic pressures. While teens may begin to look like “men” or “women”, they will still need consistent and compassionate support as they do the “work of mourning”, because physical development does not always equal emotional maturity.

☞ Teens Often Experience Sudden Deaths

The grief that teens experience often comes suddenly and unexpectedly. A parent may die of a sudden heart attack, a brother or sister may be killed in an auto accident, or a friend may commit suicide. The very nature of these deaths often results in a prolonged and heightened sense of unreality.

Feeling dazed or numb when someone loved dies is often part of the grieving teen’s early experience. This numbness serves a valuable purpose: it gives their emotions time to catch up with what their mind has been told. This feeling helps insulate them from the reality of the death until they are more able to tolerate what they don’t want to believe.

☞ Support May Be Lacking

Many people assume that adolescents have supportive friends and family who will be continually available to them. In reality, this may not be true at all. The lack of available support often relates to the social expectations placed on the teen.

They are usually expected to be “grown up” and support other members of the family, particularly a surviving parent and/or younger brothers and sisters. Many teens have been told, “Now, you will have to take care of your family”. When an adolescent feels a responsibility to “care for the family”, he or she does not have the opportunity or the permission to mourn.

Sometimes we assume that teenagers will find comfort from their peers. But when it comes to death, this may not be true. Many bereaved teens are greeted with indifference by their peers. It seems that unless friends have experienced grief themselves, they project their own feelings of helplessness by ignoring the subject of loss entirely.

As we strive to assist bereaved teens, we should keep in mind that many of them are in environments that do not provide emotional support. They may turn to friends and family only to be told to “get on with life”.

☞ Relationship Conflicts May Exist

As teens strive for their independence, relationship conflicts with family members often occur. A normal, though trying way in which teens separate from their parents is by going through a period of devaluation.

If a parent dies while the adolescent is emotionally and physically pushing the parent away, there is often a sense of guilt and “unfinished business”. While the need to create distance is normal, we can easily see how this complicates the experience of mourning.

We know that most adolescents experience difficult times with their parents and siblings. The conflicts result from the normal process of forming an identity apart from their family. Death, combined with the turbulence of teen-parent and sibling relationships, can make for a real need to “talk-out” what their relationship was like with the person who died.

☞ Signs a Teen May Need Extra Help

As we have discussed, there are many reasons why healthy grieving can be especially difficult for teenagers. Some grieving teens may even behave in ways that seem inappropriate or frightening. Be on the watch for:

- ☞ symptoms of chronic depression, sleeping difficulties, restlessness and low self esteem
- ☞ academic failure or indifference to school-related activities
- ☞ deterioration of relationships with family and friends
- ☞ risk-taking behaviors such as drug and alcohol abuse, fighting, and sexual experimentation
- ☞ denying pain while at the same time acting overly strong or mature

To help a teen who is having a particularly hard time with his or her loss, explore the full spectrum of helping services in your community. School counselors, church groups and private therapists are appropriate resources for some young people, while others may just need a little more time and attention from caring adults like you. The important thing is that you help the grieving teen find safe and nurturing emotional outlets at this difficult time.

☞ A Caring Adult’s Role

How adults respond when someone loved dies has a major effect on the way teens react to the death. Sometimes adults don’t want to talk about the death, assuming that by doing so, young people will be spared some of the pain and sadness. However, the reality is very simple: teens grieve anyway.

Teens often need caring adults to confirm that it’s all right to be sad and to feel a multitude of emotions when someone they love dies. They also usually need help understanding that the hurt they feel now won’t last forever. When ignored, teens may suffer more from feeling isolated than from the actual death itself. Worse yet, they feel all alone in their grief.

☞ Be Aware of Support Groups

Peer support groups are one of the best ways to help bereaved teens heal. In a group, teens can connect with other teens who have experienced a loss. They are allowed and encouraged to tell their stories as much, and as often, as they like. In this setting most will be willing to acknowledge that death has resulted in their life being forever changed. You may be able to help teens find such a group. This practical effort on your part will be appreciated.

☞ Understanding the Importance of the Loss

Remember that the death of someone loved is a shattering experience for an adolescent. As a result of this death, the teen’s life is under reconstruction. Consider the significance of the loss and be gentle and compassionate in all of your helping efforts.

Grief is complex. It will vary from teen to teen. Caring adults need to communicate to children that this feeling is not one to be ashamed of or hide. Instead, grief is a natural expression of love for the person who died.

For caring adults, the challenge is clear: teenagers do not choose between grieving and not grieving; adults, on the other hand, do have a choice, to help or not to help teens cope with grief.

With love and understanding, adults can support teens through this vulnerable time and help make the experience a valuable part of a teen’s personal growth and development.

While the guidelines in this article may help, it is important to recognize that helping a grieving teen will not be an easy task. You may have to give more concern, time and love than you ever knew you had. But this effort will be more than worth it.

**“By “walking with” a teen in grief, you are giving
one of life’s most precious gifts – yourself.”**



NOTRE-DAME-DES-NEIGES
CEMETERY

4601, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec)
H3V 1E7

Tel.: (514) 735-1361

Fax: (514) 735-3019

Web site: www.cimetierenddn.org

E-mail : cimetiere@cimetierenddn.org

This text has been adapted from a publication written by Dr. Allan D. Wolfelt.