

Un soutien **essentiel**



Aider les adolescents à faire face au deuil

Dans l'ensemble, la plupart des gens pensent que les changements favorisent la croissance, et que les pertes sont tout à fait compensées par les opportunités que les changements apportent parfois.



Qu'est-ce qu'un événement traumatique ?

Faire face au deuil est un problème complexe auquel presque tout le monde doit faire face à un moment ou à un autre de sa vie. Pour les adolescents (qui traversent déjà une période déroutante et difficile d'un point de vue physique et émotionnel), le deuil peut être particulièrement difficile à accepter.

Tout d'abord, qu'est-ce que le deuil ? Il s'agit de la douleur et de la peine que nous ressentons lorsque nous perdons quelqu'un ou quelque chose que nous aimons. Le deuil peut être à l'origine de différentes émotions : la peur, la tristesse, la colère, la confusion, l'interrogation, la fatigue ou même le soulagement.

Tout comme chez les adultes, le chagrin d'un(e) adolescent(e) est une réaction naturelle face à la perte. Comme nous l'avons déjà dit, tout comme chez les adultes, tous les adolescents ne vivent pas leur deuil de la même manière. Chacun fait son deuil à sa manière, pour ses propres raisons, à son propre rythme.



Comment aider les enfants survivants :

Tout comme chez les adultes, le chagrin d'un(e) adolescent(e) est une réaction naturelle face à la perte. Comme nous l'avons déjà dit, tout comme chez les adultes, tous les adolescents ne vivent pas leur deuil de la même manière. Chacun fait son deuil à sa manière, pour ses propres raisons, à son propre rythme.

Nous associons généralement le deuil au décès d'une personne proche, mais presque toutes les formes de perte peuvent causer un tel chagrin :

- La perte d'un animal de compagnie.
- Le déménagement d'un(e) ami(e) dans une autre ville.
- Le départ d'un frère ou d'une sœur du domicile familial.
- La vente de la maison familiale, suivie d'un déménagement.

Ces exemples peuvent ne pas sembler aussi graves et tragiques que la mort d'un être cher, mais pour un(e) adolescent(e), ils peuvent être presque aussi dévastateurs et tout aussi traumatisants.

Après une perte, un(e) adolescent(e) est susceptible de passer par les cinq étapes du deuil décrites par Elisabeth Kübler-Ross et David Kessler.

Le déni... refus de croire que cela s'est réellement produit.

La colère... le besoin d'être en colère contre/blâmer quelqu'un ou quelque chose.

Le regret... des pensées telles que « Si seulement... » ou « Et si jamais... ».

La dépression... une tristesse intense qui semble ne jamais finir.

L'acceptation... cela ne signifie pas forcément « se sentir bien », mais plutôt enfin accepter la réalité de la situation.



Mais comment pouvez-vous réellement aider un(e) adolescent(e) qui vit un deuil ?

Ces étapes simples sont susceptible de simplifier leur parcours :

- Rassurez-le ou la en lui disant qu'il n'y a pas de mal à faire son deuil et à exprimer ses sentiments. Le deuil n'est pas quelque chose qu'il faut éviter ou dont il faut avoir honte. Aider les adolescents à comprendre cela peut leur donner les moyens d'identifier et de vivre leurs deuil.
- Prêtez une oreille attentive. Même s'il est possible que votre enfant ait envie de se renfermer sur lui ou elle-même, parfois, il ou elle souhaitera parler. Essayez d'être aussi « présent(e) » que possible. Laissez-le ou la parler aussi longtemps qu'il ou elle le souhaite.
- Soyez patient(e) avec eux. Personne ne sait combien de temps durera leur chagrin. Le deuil n'est pas linéaire. Permettez-lui de suivre son parcours à son rythme, sans aucune pression, en disant par exemple « qu'il ou elle devrait aller mieux, maintenant ». Le processus de deuil peut faire émerger des comportements et des émotions imprévisibles. Tant que le comportement n'est pas destructeur, soyez aussi solidaire et sans jugement que possible. Si son comportement devient destructeur, parlez-lui et essayez doucement de le ou la ramener sur une voie plus positive. Nous vous conseillons une aide professionnelle, au besoin.
- Sachez que certaines dates ou certains événements peuvent être de véritables éléments déclencheurs et intensifier leur chagrin, par exemple, les anniversaires, les fêtes, la fête de fin d'année scolaire, la remise des diplômes, etc. Préparez-vous au déluge d'émotions que ces journées peuvent apporter.
- Soyez prêt(e) à tout ! Permettez à votre adolescent(e) de vivre son deuil à sa manière, mais préparez-vous au fait que son humeur et/ou son comportement peuvent changer d'un jour à l'autre, voire d'une heure à l'autre !

La communication, la patience et la compréhension sont cruciales pour aider un(e) adolescent(e) à traverser ce qui pourrait être le premier revers majeur de sa vie. Plus vous comprenez ce qu'il ou elle vit, plus vous serez en mesure de lui offrir le confort et le soutien dont il ou elle a besoin.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC