

Aider les adolescents à faire face au deuil

Qu'est-ce que le deuil exactement ?

Faire face au deuil est une question complexe à laquelle presque tout le monde devra faire face à un moment ou à un autre. Pour les adolescents (qui traversent déjà une période déroutante et difficile dans leur développement physique et émotionnel), le deuil peut être particulièrement difficile à accepter.

Premièrement, qu'est-ce que le deuil ? C'est la douleur et la souffrance que nous ressentons lorsque nous perdons quelqu'un ou quelque chose que nous aimons. Le deuil peut nous rendre effrayés, tristes, en colère, confus, curieux, fatigués et même soulagés.

Comment aider les enfants survivants

Tout comme chez les adultes, la peine chez un adolescent est une réaction normale et compréhensible à la perte. Et bien entendu, tout comme chez les adultes, le deuil chez les adolescents est unique à chaque individu. Chacun pleure à sa manière, pour ses propres raisons et pendant son propre temps.

Nous associons généralement le deuil à la mort d'un proche, mais presque toutes les formes de perte peuvent causer un deuil :

- la perte d'un animal de compagnie
- un ami déménage dans une autre ville
- un frère ou une sœur quitte la maison familiale
- la vente de la maison familiale et un déménagement

Ces exemples ne semblent peut-être pas aussi graves et tragiques que la mort d'un être cher, mais pour un adolescent, ils peuvent être presque aussi dévastateurs et tout aussi traumatisants.

Après une perte, un adolescent est susceptible de passer par les 5 étapes du deuil décrites par Elisabeth Kübler-Ross, Docteure en médecine et David Kessler :

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

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

La négociation – Une collection de pensées « Si seulement... » ou « Et si... ».

La dépression – Une tristesse intense qui semble ne jamais finir.

L'acceptation – Il ne s'agit pas de « se sentir bien » – il s'agit enfin d'accepter la réalité de la situation.



Mais comment pouvez-vous réellement aider un adolescent à travers le processus de deuil ?

Il peut se sentir en colère à propos de nombreuses choses. La colère est une réaction normale à un traumatisme, mais elle peut nuire aux relations et rendre difficile une réflexion claire. La colère peut aussi être effrayante. Si la colère conduit à un comportement violent ou à des abus, c'est dangereux. Allez dans un endroit sûr et appelez immédiatement à l'aide. Assurez-vous également que les enfants se trouvent dans un endroit sûr.

Il est difficile de parler à quelqu'un qui est en colère. Une chose que vous pouvez faire est de mettre en place un système de temporisation. Cela vous aide à trouver un moyen de parler, même en colère. Voici une façon de procéder :

- Rassurez-le en lui disant qu'il est normal de faire son deuil et d'exprimer ses sentiments émotionnels et ses sensations physiques. Le chagrin n'est pas quelque chose qu'il faut éviter ou dont il faut avoir honte. Aider les adolescents à réaliser cela peut leur permettre d'identifier et de gérer leurs réactions de deuil.
- Être un bon auditeur. Même s'il se replie sur lui-même, il peut y avoir des moments où votre adolescent a vraiment envie de parler. Essayez d'être aussi « présent » que possible. Laissez-le parler aussi longtemps qu'il le souhaite.
- Soyez patient avec lui. Personne ne sait combien de temps durera son chagrin. Le deuil n'a pas d'échéancier. Permettez-lui de suivre son cours sans la pression qu'il « devrait l'avoir dépassé maintenant ». Le processus de deuil peut faire remonter à la surface 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 ramener sur une voie plus positive. Si nécessaire, il peut être conseillé de demander l'aide d'un professionnel.
- Sachez que certaines dates ou événements peuvent agir comme des déclencheurs pour intensifier son chagrin, par exemple, les anniversaires, les vacances, le bal de promo, l'obtention du diplôme, etc. Préparez-vous à l'émotion accrue que ces journées peuvent apporter.
- Soyez prêt à tout ! Permettez à votre adolescent de faire son deuil à sa manière, mais préparez-vous au fait que son humeur et/ou son comportement peuvent changer de jour en jour, et peut-être même d'heure en heure !

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



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composants peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF12836817 142763-022024 OHC