

La traversée d'un deuil de l'enfance à l'adolescence

La traversée d'un deuil de l'enfance à l'adolescence

Claire Foch et moi-même, Sylvie Bessette, travaillons depuis maintenant plusieurs années auprès de famille en deuil que ce soit en rencontre de groupe, en individuel ou en famille.

La présentation portera sur trois histoires d'enfants rencontrés lors de leur participation au groupe de soutien pour les enfants en deuil et les adultes qui les accompagnent, *J'écoute ma toute petite voix*.

L'exposé présenté ne s'inscrit pas dans le cadre d'une recherche. C'est un suivi fait dans le temps auprès de familles et d'enfants aujourd'hui adolescents et jeunes adultes.

Voilà pourquoi nous l'avons intitulé, *La traversée d'un deuil de l'enfance à l'adolescence*.

L'approche que nous avons intitulée « *J'écoute ma toute petite voix* » est le nom que nous avons donné à un groupe de soutien aux enfants en deuil et aux adultes qui les accompagnent, développé en 1998. Nous étions alors bénévoles à l'organisme *Les Amis du Crépuscule* et ensemble, nous avons élaboré le contenu et la démarche de ce groupe de soutien et par la suite animé notre premier groupe pour enfants à l'automne 1999.

Ce groupe réunit des enfants entre 6 et 12 ans et cible cinq objectifs.

- briser la solitude et l'isolement
- permettre l'expression des émotions
- amorcer le processus de deuil
- aider les participants à découvrir et utiliser leurs forces
- sensibiliser les adultes aux réactions du deuil chez l'enfant

Il était important que ce groupe puisse soutenir les enfants en deuil et outiller les adultes qui les accompagnent, puisque que c'est avec eux que le deuil de l'enfant se poursuivra.

La démarche du groupe réunit aussi les facteurs facilitant le processus de deuil de l'enfant selon Rando¹.

Facteurs facilitant le processus de deuil :

- Donner des explications claires et compréhensibles
- Normaliser et expliquer les réactions de deuil à l'enfant
- Être présent pour l'enfant ou trouver quelqu'un qui peut l'être
- Lui offrir du soutien
- Encourager l'enfant à exprimer ses émotions
- Lui procurer un environnement chaleureux, affectueux et sécuritaire
- Encourager l'enfant à utiliser plusieurs ressources
- Permettre à l'enfant de vivre son deuil selon ses capacités et son âge
- Garder la routine si possible

¹ Facteurs qui facilitent le processus de deuil selon Rando. *How to go on living when someone you love dies*, 1988 (traduction libre)

- Réassigner les rôles et les responsabilités en tenant compte de l'âge de l'enfant
- Aider l'enfant à se souvenir de la personne décédée en lui parlant d'elle
- Vérifier si l'enfant se sent responsable de la mort (culpabilité)
- Permettre à l'enfant de prendre part aux décisions reliées aux rituels funéraires et le valoriser
- Faire participer l'enfant aux rituels

Facteurs influençant le processus de deuil

La littérature fait ressortir différents facteurs influençant le processus de deuil. Il y en a trois principaux nommés les facteurs C.L.É. qui influencent de façon plus marquée le processus de deuil.

- C** pour CIRCONSTANCES, qui touchent la façon dont la personne est décédée, la médiatisation autour de l'événement ainsi que le moment et la manière dont la famille apprend la nouvelle.
- L** pour LIEN, qui parle de la relation entre la personne endeuillée et l'être cher décédé.
- É** pour ÉMOTIONS, qui sont influencées par l'attitude de la famille ainsi que l'âge des enfants. Michel Hanus² quant à lui parle de l'environnement familial.

Spécificité du deuil à l'adolescence

Plus spécifiquement pour l'adolescent, sa réaction au deuil sera influencée par son entourage, mais aussi en résonance avec les pertes significatives auquel il a été confronté dans son enfance. Comment les a-t-il vécues ? Qu'en reste-t-il ?

Le deuil chez un enfant ne voit sa résolution seulement qu'à l'orée de l'âge adulte et cela si les facteurs facilitant le processus du deuil ont été mis en place durant l'enfance.

Il faut savoir aussi que l'adolescence elle-même est une étape de deuil, en ce sens que l'adolescent quitte le monde de l'enfance et doit trouver de nouveaux repères, une nouvelle identité, bref son autonomie. L'adolescence est en quelque sorte un processus de séparation. Par ailleurs, lors du décès d'un parent, il peut ressentir une grande culpabilité à l'égard de celui-ci. Du fait qu'au moment où son parent décède, il est dans un mouvement de distanciation d'avec lui.

Semblable à ce qui est vécu dans l'enfance avec la pensée magique chez l'enfant, l'adolescence fait vivre un sentiment d'invulnérabilité, de toute puissance. Nous pouvons observer le paradoxe entre le désir d'absolu et la contingence de la finitude. L'adolescent teste ses limites.

Le deuil chez les adolescents suit les mêmes étapes que chez l'adultes, trois grands mouvements sont présents, le choc, la dépression et l'apaisement. À la différence de l'adulte, l'adolescent ne réagira pas de la même façon. Il peut présenter une apparence d'indifférence ou d'agressivité, parfois du mimétisme en relation avec la personne décédée et de l'éloignement. En fait le deuil de l'adolescent se vit à la maison et aussi en grande partie à l'extérieur avec ses pairs (amis ou groupe).

² Michel Hanus, psychiatre et psychanalyste, docteur en psychologie. Son intérêt pour le deuil et les endeuillés remonte à la fin des années soixante. Il a publié sur le sujet plusieurs ouvrages.

Présentation

Pour mieux illustrer le vécu du deuil de l'enfance à l'adolescence, nous vous présentons trois jeunes personnes, une jeune adulte et deux adolescents ayant participé au groupe de soutien *J'écoute ma toute petite voix*. Il s'agit de Paméla maintenant âgée de 19 ans, Charlotte 16 ans et son frère Laurent 14 ans.

Paméla, avait 12 ans lorsqu'elle a assisté au groupe de soutien *J'écoute ma toute petite voix*.

Circonstance : Paméla vivait avec sa mère et voyait son père régulièrement lorsqu'il décède par suicide.

Lien : Le lien avec son père est fort, au moment du décès, elle avait comme projet de vivre chez lui. Dans la lettre à son père, écrite lors de son passage au groupe de soutien, elle exprime des regrets de ne pas avoir été là pour l'empêcher de poser le geste fatal. Très mature et proche de sa mère, nous observons que Paméla a tendance à prendre sur ses épaules les difficultés et souffrances de ses proches.

Émotions : Les émotions présentes à ce moment là, de la peine bien sûr, des regrets et de la culpabilité. Nous la sentons bien en lien avec ses émotions qu'elle exprime aisément à travers les activités proposées.

Charlotte et Laurent avaient 9 et 7 ans lors de leur présence au groupe de soutien.

Circonstance : Louis, le papa de Laurent et Charlotte meurt accidentellement en effectuant son travail comme pilote d'hélicoptère. La radio diffusait l'événement avant même que la famille n'ait été mise au courant.

Lien : Louis était le pilier de la famille, il représentait pour sa femme ainsi que ses enfants "LA" sécurité affective. Lorsque nous rencontrons la mère des enfants pour le groupe de soutien, elle se dit désorganisé depuis la mort de son mari. Cette famille vivait un bel équilibre. Le papa avait une relation privilégié avec chacun de ses enfants. Il savait reconnaître Charlotte dans sa féminité et avait une relation plus physique avec Laurent.

Émotions : Lorsque Charlotte et Laurent assistent au groupe de soutien, il y a environ six mois d'écoulé depuis le décès de leur père. Ils sont tous les deux très en contact avec leurs émotions. La colère en relation avec les circonstances de la mort du père est très présente chez les enfants et la mère. Pour Charlotte, à 9 ans, les émotions qu'elle vit sont en lien avec sa perte, se sont ses propres réactions face à la mort de son père. Tandis que Laurent à 7 ans, il vit ses émotions en résonance avec les émotions vécu par son entourage et surtout celles de sa mère. Linda, la maman, réagit comme on le voit souvent chez le parent restant, elle met son deuil de côté pour mieux accompagner ses enfants.

Objectifs de la rencontre

Lorsque nous avons réuni Paméla, Charlotte et Laurent nous avons comme premier objectif de vérifier comment ils se sentent aujourd'hui par rapport au deuil vécu durant leur enfance. Pour ensuite, leur proposer de communiquer les messages qu'ils aimeraient transmettre d'abord à leurs pairs qui vivent ou auraient à vivre un deuil et ensuite aux adultes qui les accompagnent.

L'approche utilisée se voulait un rappel du mode de fonctionnement durant la démarche de groupe de soutien. C'est-à-dire, la participation à un exercice ou à un jeu permettant de parler d'eux par le biais d'un autre élément aujourd'hui des petites figurines.

Après un moment d'intériorisation, nous avons proposé aux adolescents, de revenir à l'époque du groupe. « *Comment tu te sentais à ce moment là?* » fut la question posée. Par la suite ils étaient invités à choisir une figurine qui les représentait ou qui leur parlait d'eux enfant au début de leur deuil.

Choix de la première figurine

Paméla a choisi un homard pour se représenter à 12 ans, au moment du groupe. Son personnage à la bouche grande ouverte, pinces ouvertes en direction du ciel et les yeux exorbités. Paméla nous explique que la nouvelle a été brutale, ce fut un choc. La figurine donne l'impression d'un cri silencieux.

Le choix de Charlotte s'est arrêté sur une tortue, ce qui l'a interpellé dit-elle, c'est la carapace qu'elle nomme coquille. Elle mentionne qu'avant, elle était enfermée dans sa coquille. Elle ne voulait pas trop qu'on lui parle de la mort de son père. Une belle protection, sa tortue me semble appelée à combattre et à se défendre. (Tortue Ninja)

Le choix de Laurent quant à lui se pose sur un bonhomme en position de combat, les poings fermés, sur ses gardes, il semble être au aguets. Là encore la position de défense est présente. Il mentionne que ce n'est qu'à l'âge de 10 qu'il a vraiment vécu la peine liée à la mort de son père. « Avant je ne comprenais pas trop » a-t-il mentionné.

Avec la même approche, la deuxième question que nous leur avons posée, toujours en lien avec leur deuil, mais maintenant au présent. « *Comment te sens-tu aujourd'hui?* » Là encore, ils ont pris le temps de trouver le personnage qui illustrait le mieux pour eux, là où ils en sont dans leur deuil.

Choix de la deuxième figurine

Il est important ici de se rappeler que l'âge et le sexe du jeune ainsi que le contexte culturel, religieux, socio-économique et ses expériences personnelles de la mort influenceront leur vécu du deuil. Les jeunes dont nous parlons aujourd'hui ne font pas exception à la règle. Ils ont choisi leur deuxième figurine à partir de leur bagage de vie.

Paméla a choisi un mousquetaire au combat, comme deuxième figurine. En position d'attaque, nous pouvons faire le lien entre les deux pinces ouvertes de la première figurine (armes de protection) et les épées de son mousquetaire. Il semble qu'elle a encore besoin d'être armée, de se protéger, comme si elle ne pouvait pas complètement baisser sa garde. Paméla nous explique qu'elle a vécu au cours de la dernière année, quatre décès dont trois sont reliés au suicide. Celui de son oncle, le frère de son père est la première mort non brutale qu'elle vit depuis son enfance. Son oncle est décédé d'un cancer et lors de sa dernière visite celui-ci lui a dit : « *Je vais voir ton père et lui dire que tu l'aimes.* » Paméla nous raconte qu'elle a reçu ce message comme une « *Boule d'amour* » qui l'accompagne partout.

Comme deuxième figurine, Charlotte a choisi un petit raton laveur qu'elle décrit comme son goût de l'aventure, de découvrir de se réaliser et de s'affirmer. Elle dit qu'elle a envie de passer à autre chose, de quitter sa coquille dans laquelle elle se sentait de plus en plus enfermé. Charlotte a vécu des moments de grandes colères où elle se retirait pour mieux se vivre, elle ne voulait pas se montrer avec ses blessures. Maintenant, elle n'a plus envie d'être seule. Elle fait partie de l'équipe de balmilton de son collège, fait de la danse de compétition et dit se sentir très bien.

Curieusement Charlotte dit s'affirmer alors qu'elle se représente avec un tout petit raton laveur comparativement à sa tortue gigantesque. Elle donne l'impression que dans l'enfance elle devait être forte et solide pour tenir les autres à distance ou se tenir debout. On observe aussi que ses deux figurines portent un masque. Vivre l'épreuve de la mort de son père lui fait dire qu'aujourd'hui elle se sent capable de faire face à toutes celles qu'elle aura à rencontrer. Quelques jours auparavant, Laurent et elle assistaient aux funérailles de leur grand-père paternel.

Pour sa part, Laurent a choisi comme deuxième figurine un ours. Je remarque que le garçon et l'ours ont la même position. Jambe ouverte pour plus de stabilité??? En position de défense ou de combat? Lorsqu'il nous présente l'ours, il parle surtout de sa force. Il se sent aujourd'hui plus fort pour faire face aux différentes situations que la vie apporte. L'ours parle aussi de son père, un chasseur et homme de la nature éleveur de bison. Laurent me donne l'impression de s'être senti vulnérable et la FORCE semble aujourd'hui très importante. Laurent traverse son adolescence avec tout ce que cela implique de prise de pouvoir sur soi et d'indépendance pour se forger une identité et de renoncement pour s'adapter encore à cette situation nouvelle.

En conclusion

Pour terminer, nous avons souhaité laisser la parole aux jeunes face à ce qu'ils proposeraient comme accompagnement. Deux questions leurs sont posées.

Si vous aviez un ou une amie qui vivait un deuil, quel message aimeriez-vous lui dire?

Quel message aimeriez-vous transmettre aux adultes sur la façon dont ils pourraient vous aider?

Messages que nous n'avons pas transcrit et qui ont été entendus par ceux et celles qui ont participé à la présentation. Nous vous proposons cependant quelques pistes d'interventions pour accompagner les adolescents en deuil.

Accompagner le deuil d'un adolescent nécessite une certaine connaissance des changements pouvant être vécu durant la crise d'adolescence et une volonté à s'impliquer et à prendre le risque d'être rejeté.

- Faire confiance à l'adolescent, croire en son potentiel de résilience. C'est à dire à sa capacité de faire face, à trouver ses ressources et à rebondir.
- Respecter sa façon de faire son deuil, offrez-lui votre disponibilité sans insister.
- Échanger ensemble sur les circonstances de la mort, rappelez-vous des souvenirs.
- Partager vos émotions, vos états d'âme avec votre ado. S'il est disponible et prêt à le faire.
- Impliquer les pairs, échanger avec eux ou encore donner leur un endroit pour se rencontrer et discuter entre eux.
- Informer son réseau social de ce qu'il vit. Ex : l'école, le club sportif dont il fait parti, la maison des jeunes, les voisins et amis qu'il fréquente.
- Donner leur la permission d'exprimer des émotions ou des sentiments que l'on a tendance à censurer ou refuser. Ex. : Colère, haine, jalousie, etc.
- Maintenir autant que possible les règles et la routine établies, lui permettre de rester adolescent.
- Proposer des activités pour symboliser la perte : chanson, musique, montage photo ou vidéo, collage, peinture, poème, etc.

Merci à Paméla, Charlotte et Laurent ainsi qu'à leur famille.

Merci à Normand Gagnon pour la prise de photo et le montage PowerPoint.

Conception et texte, Sylvie Bessette et Claire Foch