

Les émotions du deuil à l'adolescence : <https://lavielamortonenparle.fr/les-emotions-du-deuil-a-ladolescence/>

Vivre un deuil à l'adolescence constitue à bien des égards une traversée à haut risque. L'adolescence est elle-même une période de deuils, de renoncements, où, à défaut d'extérioriser ce qu'il vit et ressent, l'adolescent présente souvent des réactions d'amour-propre exacerbées et une susceptibilité souvent à fleur de peau. Quand un deuil s'immisce, de surcroît lorsqu'il s'agit d'un parent ou d'une figure d'attachement, on imagine la déflagration qui peut s'en suivre, mais aussi les tiraillements qui traversent l'adolescent, entre rejet des parents et idéalisation de la figure du disparu.

L'éclairage de Cécile Séjourné, psychologue, psychothérapeute et formatrice spécialisée dans l'accompagnement des endeuillés.

L'adolescence est elle-même une période de deuils

Le jeune qui rentre dans l'adolescence fait face à une expérience de changement dans la continuité. L'enjeu va consister à survivre à la disparition de l'enfant qu'il était jusque-là pour progressivement laisser place à un adulte en devenir. Il est confronté à des renoncements certes nécessaires mais bien déroutants comme celui de son corps d'enfant, de son invincibilité (il a acquis le concept d'universalité de la mort) ou encore du lien de proximité avec ses parents... Engagé dans un processus interne de deuil, il est confronté à une perte de repères, à une grande ambivalence des sentiments et à une montée nouvelle de pulsions libidinales qui le débordent. En résulte une période de grande confusion sur le plan identitaire qui s'accompagne d'un vécu émotionnel en montagnes russes.

Des réactions d'amour-propre exacerbées et une susceptibilité souvent à fleur de peau

Partagé entre le désir et la peur, l'envie de proximité avec de nouveaux partenaires (ses pairs) et le rejet de ses anciens tuteurs (ses parents), il quitte dans le même temps l'insouciance de l'enfance et de son imaginaire, les pensées magiques pour aborder le monde sous un angle plus rationnel et conceptuel. Plus question d'être un bébé, il veut être considéré comme un grand. Et son égo pourtant vulnérable et en construction va s'hypertrophier comme pour mieux s'affirmer avec des réactions d'amour-propre exacerbées et une susceptibilité souvent à fleur de peau. Peu dans le compromis, mais davantage dans le tout ou rien, il investit massivement le lien à l'autre pour s'en désengager dès qu'il craint de s'y perdre.

« A défaut de savoir quoi vous dire, je vais vous montrer de quoi je suis capable »

Pas toujours facile à suivre, lui-même peut confier son désarroi face à une forme d'incapacité à pouvoir répondre clairement de ses actes et de ses paroles. D'autant qu'il change de langage : il perd ses mots d'enfants, refuse encore ceux de l'adulte et préfère s'inventer de nouveaux modes de communication où l'acte prend parfois le dessus sur le verbe. A défaut de savoir quoi vous dire, je vais vous montrer de quoi je suis capable.

Le passage à l'acte s'apparente souvent à un acte de de passage

L'adolescence est en effet un temps où le passage à l'acte s'apparente à acte de de passage. En agissant, l'adolescent évite la mentalisation, « la prise de tête », il reprend la main et redevient acteur au lieu de subir passivement les aléas d'un monde qui fait sans lui. Alors souvent, plutôt que de crier son angoisse, d'exprimer ses émotions, il casse, fuge, détruit ou s'abrutit de gestes répétitifs et auto-calmants (la pratique intensive d'un sport, celle compulsive de jeux-vidéo, etc.).

La mort l'attire et le fascine, l'approcher lui permet de tester une vie plus excitante, de s'éprouver vivant

Et qu'il soit casse-cou ou no-life, il défie cette vie incertaine à la fois pleine de choix mais aussi d'impasses en flirtant avec la mort. La mort l'attire et le fascine, l'approcher lui permet de tester une vie plus excitante, de s'éprouver vivant. Ce flirt s'exprime tant au niveau de ses goûts (la mort est présente dans les jeux, les films, les musiques etc. qu'il affectionne) que dans ses passages à l'acte (tentatives de suicide, scarification, *binge-drinking*, overdoses, etc.).

Ces jeunes habités par cette idéation suicidaire ne recherchent pas tant à mourir qu'à réduire le décalage entre leur idéal de vie et la médiocrité de leur quotidien

Et pour autant- et c'est ce qui déroute tant les adultes – ces jeunes habités par cette idéation suicidaire ne recherchent pas tant à mourir qu'à réduire le décalage entre leur idéal de vie et la médiocrité de leur quotidien, à en finir avec ce corps en mue qui les encombre et les dérange, à se mettre hors-circuit, sur off, le temps que « ça » passe. Cela peut figurer également un test pour voir qui tient vraiment à eux, pour être sûrs qu'avec une telle sortie, il se distingueront et marqueront à jamais la mémoire de leurs proches.

La survenue d'un décès va maximiser la perte de repères et le cumul des deuils

Quand la mort percute de plein fouet l'adolescent à travers le deuil d'un proche, on peut alors comprendre combien la tentation de jouer pour de « vrai » avec la mort plutôt « qu'un peu pour voir » devient forte. Déjà engagé dans le processus de deuil de son identité d'enfant, la survenue de la mort va maximiser la perte de repères et le cumul des deuils. On note alors chez l'adolescent en deuil une exacerbation des comportements adolescents avec une alternance amplifiée de moments d'hyperactivité ou de grande passivité avec cette flemme typique des adolescents ou encore ces nombreuses heures passées au lit ; des idées noires et des conduites à risque aggravées par l'envie de rejoindre l'autre dans la mort ; une recherche encore plus marquée des limites de l'autorité parentale comme pour tester que ceux qui restent tiennent bon (et ne vont donc pas mourir et les abandonner comme le défunt).

Avec la mort d'un parent ou d'une figure d'attachement, l'adolescent est renvoyé à une culpabilité intense et à un paradoxe qui le sidère

Quand c'est un adulte qui décède, qui plus est un parent ou toute figure d'attachement, c'est une déflagration ! En effet, pour grandir, l'adolescent doit cesser de se voir comme un futur clone de ses parents. Bien au contraire, sa quête d'individuation – à savoir qui il est – va passer par le désir de les rejeter voire de les supplanter pour exister en tant qu'individu singulier. Winnicott le traduisait à sa façon d'une formule choc : « L'adolescence consiste à prendre la place des parents, c'est-à-dire que l'adolescence implique d'une certaine façon un meurtre, le meurtre parental symbolique. » Or quand la mort fait effraction, non pas sur un mode symbolique mais pour de vrai, l'adolescent est renvoyé d'une part à une culpabilité intense et d'autre part à un paradoxe qui le sidère.

Rejet des parents, propre à l'adolescence, et renforcement intériorisé du lien au défunt, incité par le deuil, rentrent en collusion

En effet, deux mouvements rentrent alors en collusion : celui du rejet de ses parents (du « meurtre parental ») auquel le processus adolescent l'invite et celui du renforcement intériorisé du lien au défunt auquel le processus de deuil l'incite. Car le processus de deuil est un processus d'intériorisation du lien à l'autre, et ce processus nommé travail de deuil invite à aimer encore plus fort l'autre au moment où nous réalisons combien il était important pour nous et combien il nous manque. Ce travail s'accompagne d'ailleurs souvent d'une phase d'idéalisation tout au moins dans les tous premiers temps du deuil.

Face à cette tension, l'adolescent peut afficher une sorte d'anesthésie affective

Comme concilier l'idéalisation et le renforcement du lien au défunt disparu avec la dés-idéalisation dans laquelle l'adolescent s'était engagé ? Pour survivre et continuer à avancer,

l'adolescent a deux options. La première est de privilégier le processus adolescent d'autonomisation et de « zapper » ce deuil de trop (au sens où il se surajoute aux deuils du monde de l'enfance) qui le menace tant. « Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement » nous rappelle La Rochefoucault. Nous retrouvons ici ces adolescents mutiques qui affichent une sorte d'anesthésie affective, d'indifférence affichée, qui refusent de se confier et encore plus de se faire accompagner. Les adultes stupéfaits découvrent souvent que peu de personnes dans leur entourage sont au courant de leur orphelinage par exemple, qu'ils fuient comme la peste le statut d'endeuillé de peur d'être stigmatisés vulnérables et différents.

A contrario, les adolescents endeuillés peuvent devenir les parents protecteurs de leurs propres parents

La deuxième option à l'inverse consiste à lâcher le processus adolescent pour réintégrer le cercle familial, stopper la distanciation qui était à l'œuvre pour au contraire se rapprocher encore plus des adultes survivants en souffrance. Il s'agit dans ce cas de ces adolescents dits « parentifiés » au sens où ils deviennent les parents protecteurs de leurs propres parents, dévastés par la douleur et défaillants pour un temps dans leur autorité parentale. Ces adolescents trop sages qui n'ont pas le droit d'aller mal, de partir au loin, de tomber malades... Ces adolescents qui ne vont plus à l'école non par phobie scolaire mais par peur de s'éloigner du parent survivant pour lequel il s'inquiète. Ces adolescents ne vivent plus une vie d'adolescent.

Ne pas se méprendre, ni sur leur indifférence apparente, ni sur leur trop grande maturité

Dans tous les cas, il s'agit de rester vigilant et de ne pas se méprendre ni sur leur indifférence apparente dans un cas ni sur leur trop grande maturité dans l'autre. Car s'ils gardent pour eux leurs émotions, elles s'expriment autrement que par la parole : sous forme de somatisations, troubles du comportement et passages à l'acte. La peur les ronge de l'intérieur, et flirter avec la mort pour tuer cette souffrance peut apparaître d'autant plus tentant. Et même s'ils n'ont de cesse de refuser notre aide, ils ont besoin de notre réassurance au quotidien, de preuves qu'on peut survivre à un deuil, si majeur soit-il, que la vie vaut la peine d'être vécue.

Ne pas sous-estimer la mort d'un pair, avec lequel les processus d'identification sont forts

Enfin, il ne faudrait pas sous-estimer la mort d'un pair, donc l'impact est souvent minimisé à tort par l'entourage familial. On sait combien à l'adolescence les liens entre pairs sont forts. Parce que c'est un semblable qui meurt, les angoisses de mort peuvent s'amplifier, le sentiment d'invincibilité avec l'adolescent renoue souvent peut vaciller et surtout un immense sentiment d'injustice peut naître face à une mort qui va à l'encontre du cercle de la vie. Par ailleurs, en cas de suicide d'un jeune, on sait combien le processus d'identification peut inviter à une reproduction de l'acte. Une attention accrue doit être portée au risque de contagion suicidaire. Les actions de post-vention à ce titre sont extrêmement utiles et pertinentes.

A la mort d'un pair, l'adolescent se montre souvent moins pudique et témoigne davantage d'un besoin de partager sa douleur

Dans le cas de la mort d'un des leurs, il est intéressant de souligner que les cartes sont souvent moins brouillées quant à l'extériorisation des émotions que dans le cadre de la mort d'un adulte. Là, on constate moins l'effet « bombe à retardement » du deuil différé fréquent chez le jeune. Ici, il s'ose plus facilement à des démonstrations sur le plan des émotions. Il se montre moins pudique et témoigne davantage d'un besoin de partager sa douleur, de ritualiser son deuil avec des codes et des actes en lien avec sa génération : messages sur Facebook, posts et photos sur Instagram... Les adolescents mettent toute leur créativité et leur idéalisme au service de rituels inventifs et personnalisés, leurs sentiments se prêtent à une plus grande mise

en scène dramatique... Sans doute partagent-ils mieux entre eux leurs émotions qu'avec d'autres adultes qui n'ont pas leur code et demeurent bien trop souvent encore frileux, apeurés et démunis quand il s'agit de parler de la mort et du deuil.

Osons, alors nous aussi, regarder nos émotions en face

Osons, alors nous aussi, regarder nos émotions en face. Osons dire à nos jeunes combien elles nous éprouvent et nous désorientent lors d'un deuil. Mais aussi combien se laisser traverser par elles est salutaire. Espérons alors qu'ils seront moins nombreux à traverser leur deuil en secret, en solitaire ou selon des codes qui nous échappent !