

Deuil chez les adolescents : quelles sont les spécificités ?

<https://www.happyend.life/adolescent-en-deuil-specificites/>

03/04/2023 - Modifié le 15 novembre 2023 - [Axelle Faivret](#) 5 mn



“Le deuil consiste à vivre l’absence d’un être investi affectivement dans son corps, dans son comportement et dans les mots. Chez l’adolescent, qui traverse une période de transition marquée par de gros changements, faire face à la perte d’un proche est particulièrement compliqué”, explique [Marie-Frédérique Bacqué, psychologue spécialiste du deuil](#). Il subit en quelque sorte **une double peine avec deux processus intérieurs à l’œuvre.**

L’adolescence, une période pas comme les autres

“L’adolescence est une étape du développement humain très particulière. Durant cette période, les jeunes ont un développement physique qui correspondrait à celui d’un adulte alors qu’ils n’ont pas la même maturité sur le plan psychique”, explique Marie-Frédérique Bacqué, psychologue.

C’est également **une étape de vie caractérisée par la colère, la révolte et l’agressivité.**

“Les adolescents ont souvent le sentiment que personne ne peut les comprendre et que personne ne les écoute. Par conséquent, c’est une époque marquée par une grande solitude et un sentiment d’isolement par rapport à la famille”, affirme la spécialiste.

L’adolescent déteste qu’on malmène son intimité en le questionnant et peut donc devenir agressif. Cette mort peut agir en lui comme une réponse à **des questionnements déjà existants sur la vie et de la mort**. Il peut se mettre à avoir des conduites à risque, voire envisager le suicide.

Lire aussi : [Parler de la mort à un enfant : les conseils de la psy](#)



Rendez hom

de manière durable

Je plante

Comment se caractérise le deuil chez l'adolescent ?

La révolte contre l'irréversibilité de la mort

Certains aspects de l'adolescence, comme le manque de maturité, le besoin de révolte et l'isolement rendent le décès particulièrement difficile à vivre. *“Après la mort d'un proche, l'adolescent est tiraillé. Il aimerait rejeter le lien affectif qui le lie au défunt car le reconnaître impliquerait d'accepter sa disparition. Il cherche donc à se révolter contre l'irréversibilité de la mort”*, explique la psychologue.

La peur de dévoiler ses émotions

“L'absence d'expression affective est fréquente dans un premier temps chez les adolescents. Attention, cela ne signifie pas qu'ils n'éprouvent rien”, précise Marie-Frédérique Bacqué. En effet, la période de l'adolescence est marquée par le besoin d'autonomie affective. En somme, **faire preuve de faiblesse devant un adulte est rédhibitoire.**

Le rejet des rituels de deuil

“Généralement, lorsque je reçois un adolescent en consultation après un décès, c'est parce que celui-ci refuse d'assister à l'enterrement du défunt.”, explique Marie-Frédérique. Dans un premier temps, c'est une **réaction “normale”**, rassure la psychologue, car l'adolescent ressent le besoin de se départir de la génération antérieure, même à travers [les rituels de deuil](#). *“Les adolescents préfèrent moderniser les rituels de deuil, en mobilisant leur inventivité et leur créativité. Ils vont se sentir à leur place si une création funéraire leur est proposée.”*

Toutefois, **si cette situation persiste dans le temps, cela peut révéler d'un malaise.**

“Lorsque l'adolescent refuse de parler du défunt durablement, cela peut cacher un secret. Dans les cas d'inceste par exemple, l'adolescent peut refuser d'assister aux funérailles pour ne pas avoir à simuler la tristesse.”

Lire aussi : [Deuil compliqué : comment le reconnaître ?](#)

La difficulté de recréer le lien à son parent disparu

Dans le processus de détachement propre à l'adolescence, le jeune cherche souvent à *“tuer”* symboliquement son parent. Le perdre dans un tel moment est **de l'ordre de l'invivable et peut entraîner une grande culpabilité**. Cela peut conduire à des comportements extrêmes : il peut alors **développer une forme d'anesthésie affective**, se montrer indifférent à la situation et refuser d'en parler. Aborder le sujet le mettrait trop en danger.

A contrario, il peut aussi **développer une attitude très protectrice envers son second parent**. On parle alors d' "**adolescent parentifié**" qui reste au plus près de son père ou de sa mère, le conseille et le console. Dans certains cas, il peut développer une "**phobie scolaire**" pour rester à la maison et veiller sur le parent restant.

À lire : [Médicaments : quelle place peuvent-ils avoir dans le deuil ?](#)

Quel type de soutien proposer à un adolescent en deuil ?

Si un adolescent a besoin de se construire sans ses parents, il est important de montrer qu'on est toujours là pour eux. Être vigilant, **manifeste sa présence tout en le laissant "tranquille"**.

Après le décès, il est primordial de **proposer au jeune d'agir**. On peut l'inviter à déposer une lettre ou un objet dans le cercueil ou à confier cet objet à un tiers qui se chargera de le faire s'il ne souhaite pas rendre visite au défunt. On peut aussi lui offrir **la possibilité de s'impliquer dans l'organisation des obsèques**. "*Cela peut passer par [l'élaboration d'un texte](#), le choix d'un objet symbolique ou [d'un morceau de musique](#) apprécié par le défunt*", explique Marie-Frédérique Bacqué.

Dans un second temps, après les funérailles, il faut continuer à **proposer des espaces pour permettre aux adolescents d'exprimer leur chagrin**. "*Les adolescents aiment être en mouvement. Difficile de les inviter à se recueillir ou à méditer comme on peut le proposer aux adultes*", explique la psychologue. « *Une marche, l'allumage d'une bougie ou la création d'une page internet en hommage au défunt sera toujours plus adapté* ". On peut aussi évoquer avec eux des parcours de célébrités touchées par la même épreuve ou [leur offrir des livres, BD qui racontent cette résilience](#). Un adolescent a horreur de la pitié.

Beaucoup d'adolescents ont entendu le jour des obsèques d'un de leur parent : "*C'est toi l'homme ou la femme de la famille. Il faut te battre*". Ces phrases prononcées maladroitement par l'entourage sont restées gravées dans leur mémoire car elles ont été vécues comme **une énorme pression**. Ce deuil vient **maximiser le vécu chaotique** déjà ressenti au cours de cette période particulière qu'est l'adolescence. Il faut veiller à ce que **les proches respectent l'adolescent dans sa douleur**.

Lire aussi : [Textos de condoléances : les pires SMS que vous avez reçus](#)

Faut-il pousser l'adolescent en deuil à consulter un thérapeute ?

"*Le refus d'aller consulter un psychologue est presque systématique chez l'adolescent et ce sont souvent les parents qui insistent*", confie la psychologue. **Se retrouver entre pairs et s'épancher sur sa souffrance en groupe** lui apparaît souvent comme une solution moins rebutante.

L'adolescent a du mal à se projeter dans un "*lieu de soin*". "*Dans le cadre associatif, on leur propose, par exemple, la représentation théâtrale. Elle leur permet de ressentir le deuil, d'exprimer leur douleur et de passer ainsi à l'étape supérieure : l'intégration de l'absent.*" Ce travail de groupe est très aidant.

Lire aussi :

- [Groupes de parole de deuil : en quoi peuvent-ils vous aider ?](#)
- [Thérapeutes : elles se spécialisent dans les maux du deuil](#)

Quels sont les signes qui doivent alerter ?

Certains signes dans le comportement de l'adolescent en deuil peuvent être alarmants et nécessitent plus d'attention de la part de sa famille.

*“Rester dans sa chambre, refuser de se rendre à l'école ou de descendre dîner sont les signes d'un adolescent en souffrance”, explique Marie-Frédérique. Pour ne pas montrer sa faiblesse à ses pairs, **l'adolescent est prêt à se renfermer sur lui-même**. Cela va aussi de pair avec une augmentation du tabagisme ou la prise de substances toxiques. Mais ici, cela n'a rien de festif et a lieu en général dans la solitude.*

Contrairement à un jeune adulte, qui va pouvoir mettre des mots sur son expérience, **l'adolescent exprime son mal-être à travers son comportement**. Un changement radical de style vestimentaire peut aussi se révéler inquiétant. *“Parfois, l'adolescent va se mettre à ne porter que du noir ou à l'inverse, ne va porter que des vêtements colorés qui viennent contredire l'état de tristesse de la famille.”*

Finalement, **la parole semble être la seule façon de libérer l'adolescent de son chagrin** ou, surtout, de sa révolte contre la mort. Si ce n'est pas la parole des parents qui est recherchée, ce n'est pas non plus celle d'un psychothérapeute dans le cadre d'une consultation. Une promenade, un week-end pour les adolescents en deuil, peuvent être des lieux de transit de l'expression de la souffrance. L'adolescence est elle-même un moment de transit. C'est pourquoi, sans y insister, **toutes les propositions dans lesquelles le/la jeune adulte est en mouvement, créatif, avec ses pairs** sont des idées qui lui permettent de saisir la main pour sortir de l'ornière.

Lire aussi :

- [En deuil : nos conseils pour prendre soin de votre peine](#)
- [Deuil : une boîte de nuit mobile pour évacuer son chagrin](#)
- [Suicide d'un proche : la plateforme Espoir accompagne les endeuillés](#)
- [Mon Psy : un dispositif au service des endeuillés ?](#)