



SON AMI S'EST SUICIDÉ

Comment l'aider à traverser cette épreuve? La règle d'or: écouter beaucoup, parler peu. «Notre jeune a besoin qu'on entende et qu'on reconnaisse sa souffrance», dit Josée Masson, travailleuse sociale et fondatrice de Deuil-Jeunesse, un organisme offrant des services d'accompagnement aux enfants et ados endeuillés. Inutile de lui dire qu'on comprend: en ado typique, il est convaincu qu'on ne peut pas comprendre. Une phrase comme «J'imagine que ça doit être très difficile pour toi» sera mieux accueillie. On lui demande ce qu'il attend de nous. Qu'on l'écoute? Qu'on l'aide à se changer les idées? S'il refuse notre aide, on revient à la charge de temps en temps. «Il faut ouvrir des portes, mais pas l'obliger à parler», insiste Josée Masson.

Il se peut qu'il se sente coupable de n'avoir rien vu ou de n'avoir rien fait pour aider son ami. Lui dire que ce n'est pas de sa faute ne ferait que fermer la discussion. «Au lieu, on lui demande de quoi il se sent coupable, soutient la spécialiste du deuil. Selon sa réponse, on pourra le rassurer et recadrer le suicide comme un geste complexe qui résulte souvent d'une accumulation de problèmes.»

Il n'y a pas de durée précise à un deuil, mais il devrait peu à peu aller mieux. Si sa détresse augmente, qu'on ne le reconnaît plus et qu'il n'arrive plus à fonctionner normalement, on consulte.

ON EST CURIEUSES

Comment as-tu vécu ton entrée au secondaire?

«Au début, j'ai eu du mal à ouvrir mon cadenas. J'aurais dû me pratiquer! Aussi, j'ai trouvé difficile de m'adapter au fait d'avoir des devoirs tous les soirs.» - Julien, 13 ans

«J'étais stressée et triste, car mes amies allaient dans d'autres écoles. Le premier jour, pour savoir si nous étions dans la même classe, j'ai demandé à ma voisine de casier quel était son prochain cours. Ça fait cinq ans de ça et nous sommes encore amies! Mon conseil aux nouveaux: dis-toi que tu n'es pas le seul à ne connaître personne, prends une bonne respiration et va parler aux gens!» - Sarah, 16 ans

«J'étais content de découvrir ma nouvelle école, mais j'ai trouvé stressant de prendre l'autobus municipal pour m'y rendre. C'était ma première fois et j'avais peur de descendre au mauvais endroit le soir! C'était aussi un peu mêlant de se retrouver dans l'école. Une bonne idée: avoir le plan de l'école sur soi les premiers jours.» - William, 13 ans

3 QUESTIONS À ALINE APOSTOLSKA

Ses plus récents livres pour ados sont à la fois des romans et de courts traités de psychologie. Aline Apostolska, coauteure avec la psychologue Marie-Josée Mercier, nous en parle.



Quel en est le concept? Chaque livre aborde une problématique qui touche les jeunes. *Oublie-le Marjo!* traite d'amour et de sexe, *De quoi j'ai l'air?* d'image corporelle. Il y a d'abord une histoire, puis des pistes de réflexion présentées par la psychologue avec des jeux-questionnaires, des trucs et des conseils. L'objectif est d'amener les jeunes à construire leur idée personnelle de la situation en fonction de leurs valeurs.

Vos histoires sont très réalistes...

Grâce à mon fils et à ses amis, je me suis immiscée dans la tête des jeunes. Et d'un titre à l'autre, la même gang de filles revient, de sorte que les lectrices s'identifient à l'héroïne qui leur ressemble le plus. Quatre personnages masculins seront aussi présents et prendront plus d'importance selon la thématique.

De quoi parleront les prochains tomes? Un troisième titre, sur le rapport à l'autorité, sort en octobre. Ensuite, il sera question de famille recomposée et d'intimidation par les biais des médias sociaux. (Les Éditions de l'Homme, 2013, 136 et 152 p., 12,95 \$ ch.)