



**L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en
processus de résilience
Récits phénoménologiques**

Thèse

Eve Bélanger

Doctorat en service social
Philosophiæ doctor (Ph.D.)

Québec, Canada

© Eve Bélanger, 2018

**L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en
processus de résilience
Récits phénoménologiques**

Thèse

Eve Bélanger

Sous la direction de :

Pierre Turcotte, directeur de recherche

RÉSUMÉ

Cette thèse vise à comprendre l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience. L'intérêt pour cet objet de recherche est né d'une expérience clinique réalisée en unité de soins palliatifs. La rencontre, sur place, d'enfants et d'adolescents endeuillés le plus souvent laissés à eux-mêmes constitue la source d'inspiration même de cette étude dont la visée première consiste à donner parole et voix à l'expérience des jeunes, pour qu'ils contribuent tant à l'élaboration des connaissances dans le domaine, qu'à la transformation des pratiques professionnelles en service social.

La recherche propose une description et une interprétation de l'histoire de six jeunes confrontés à la mort d'un parent ou d'un membre de la fratrie, pour tenter de mettre au jour le sens de cette épreuve dans leur vie. Elle s'interroge notamment sur les trajectoires de résilience de ces jeunes qui continuent d'avancer dans leur vie, malgré le désarroi provoqué par le deuil. Ainsi, au-delà de la description de l'expérience vécue par les adolescents endeuillés, la thèse se propose d'explorer leurs stratégies d'ajustement et d'identifier les ressources de l'environnement qui ont participé à les soutenir au cours de leur deuil. Elle s'inscrit dans une perspective qualitative et recourt à une méthode biographique d'inspiration phénoménologique. Ainsi, à la lumière des données recueillies lors des rencontres individuelles et des groupes de discussion, des récits phénoménologiques ont été rédigés avec les jeunes, et ont donné lieu à une première articulation des éléments du discours et du matériel écrit et visuel constitutifs de l'histoire de chacun. C'est donc au moyen du récit, activité réflexive et interprétative exemplaire en contexte d'intersubjectivité, que la compréhension de l'expérience a pu s'affiner au fil du temps.

À l'évidence, se dégagent des récits et de leur interprétation des dimensions à la fois singulières et communes. Pour mieux appréhender son expérience, chaque jeune opère d'abord un retour sur le contexte de la mort de son proche. C'est notamment dans les premières réactions relatées qu'on observe des constantes : choc, incompréhension, refus, culpabilité et appréhension face à l'avenir. Les jeunes rapportent également de nombreuses stratégies d'ajustement, reliées tantôt à la perte de l'être cher, tantôt à la reconstruction de leur vie, pôles opposés de leur deuil entre lesquels ils n'ont cessé d'osciller. En ce sens, l'interprétation des récits fait alterner stratégies de mise à distance, d'apaisement, et enfin d'intégration. Les jeunes reviennent de plus sur la famille, les amis, l'école et autres ressources professionnelles qui ont fortifié leur traversée, tout comme ils énoncent avec une remarquable transparence les écueils qui ont pu s'y dresser. On peut penser ici à certaines relations nocives où s'est exercée de l'intimidation en rapport avec le deuil. Ils savent également formuler leurs attentes à l'égard des ressources qui les entourent, par exemple une présence constante de la part des amis, des gestes de générosité ou encore la nécessité d'une formation spécialisée sur le deuil pour les intervenants scolaires ou des milieux cliniques.

Enfin, c'est grâce aux stratégies mises en place et aux ressources qui les soutiennent que les jeunes parviennent à apprivoiser cette vie désormais autre en même temps que leur propre vulnérabilité, puis à s'engager dans de nouvelles voies pour se réaliser autrement, se redresser, se réinventer, et ainsi en arriver à faire de l'épreuve une expérience véritablement transformatrice. Leur parole, pour notre plus grand bénéfice, ouvre à la fois sur des modalités de soutien pour les jeunes confrontés au deuil et leurs proches, et sur des pistes d'intervention concrètes, propices à renouveler la vision du phénomène.

Mots-clés : Deuil - Adolescence - Résilience - Expérience vécue - Phénoménologie

ABSTRACT

This thesis aims to understand the experience of bereaved teenagers who are in a resilience process. Interest for the animating question of this research was born out of a clinical experiment conducted in a palliative care unit. The on-site meeting of children and adolescents who were more often than not left to cope by themselves was the most important inspiration for this study, whose main objective is to give voice to the experience of youth in order for them to contribute as much in the elaboration of knowledge in the field, as in the transformation of professional social work practices.

The study presents a description and interpretation of the story of six youth, each facing the death of a parent or a sibling, in an attempt to uncover the meaning of this experience in their lives. It examines the resilience trajectories of these youth, who continue to move forward with their lives despite the distress brought on by loss. Beyond looking at the experience of bereaved teenagers, the thesis proposes to explore their coping strategies and to identify the resources in their environment that contributed in supporting them during their grief. Using a qualitative perspective, it makes use of a biographical method inspired by the phenomenological approach. In light of the evidence gathered during individual interviews and group discussions, phenomenological self-narratives were written with the youth, giving shape to an initial formulation of the speech elements and both written and visual content constituting each individual narrative. It is thus with the narrative, an exemplary reflexive and interpretive activity in the context of intersubjectivity, that comprehension of the experience was refined over time.

Evidence of both singular and common dimensions emerge from the narratives and their interpretation. To better understand his or her experience, each youth begins by reflecting on the context of the death of his/her family member. Constants are observed, notably in initial reactions: chock, disbelief, denial, guilt, and apprehension for the future. Youth also enumerate coping strategies, related sometimes to the loss of the loved one and sometimes to reconstructing their lives, opposite poles of their grief between which they constantly vacillate. In that respect, the narrative interpretation alternates distancing, calming, and finally, integration strategies. Youth also mention family, friends, school and professional resources that strengthened their journey, while also describing with remarkable openness, the obstacles that might have appeared. Examples of these include some harmful relationships where intimidation occurred with respect to the bereavement. Youth also know how to express their expectations of the resources around them, for example: a constant presence from their friends, generous gestures, or the need for specialized bereavement training for educational stakeholders or in clinical environments.

Lastly, it is because of the strategies put in place and of the resources that support them that youth learn to get used to their new life as well as to their own vulnerability, and then engage in new paths, finding different ways of fulfilling themselves, recovering and reinventing themselves, thus being able to make the hardship a truly transformative experience. Their voice, to our greater benefit, leads to support strategies for youth and their loved ones suffering bereavement, and to tangible intervention possibilities, conducive to renewing perspective on the phenomenon.

Key words : Bereavement – Grief – Adolescence – Resilience – Real-life Experience – Phenomenology

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	iii
ABSTRACT	iv
TABLE DES MATIÈRES	v
LISTE DES TABLEAUX	ix
LISTE DES FIGURES	ix
LISTE DES SIGLES ET ABRÉVIATIONS	x
DÉDICACES	xi
REMERCIEMENTS	xii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1	5
PROBLÉMATIQUE DE LA RECHERCHE	5
1.1 Origine expérientielle du sujet de la recherche : de la genèse d'une réflexion sur la mort	5
1.1.1 L'exigeante conscience de la finitude	6
1.1.2 L'accompagnement des familles endeuillées : une expérience fondatrice	7
1.1.3 Les enfants et les adolescents endeuillés : une rencontre qui résonne et qui inspire	8
1.2 Pertinence sociale : intervenir dans une époque démunie face à la question de la mort	12
1.2.1 Le déni de la mort et du deuil dans la société contemporaine	12
1.2.2 De la transformation des rituels dans une société individualiste	15
1.2.3 L'urgence d'inventer de nouvelles réponses à la détresse des familles et des jeunes en situation de deuil	18
1.2.4 La question des ressources disponibles pour soutenir les adolescents endeuillés	20
1.3 Pertinence scientifique	23
1.3.1 Quelques définitions : la notion de deuil dans les écrits	23
1.3.2 La spécificité du deuil chez les adolescents : état des connaissances à ce jour	24
1.3.2.1 Deuil et adolescence : une dualité aux multiples défis	24
1.3.2.2 Que sait-on à propos des adolescents endeuillés ?	27
1.3.2.3 Les conséquences physiques et psychologiques du deuil vécu à l'adolescence	28
1.3.2.4 Les besoins des adolescents endeuillés	29
1.3.2.5 Les facteurs d'influence du deuil	30
1.3.2.6 Le réseau d'aide formel et informel	32
1.3.2.7 L'intervention de groupe : une avenue à valoriser	33
1.4 Originalité et contribution de la recherche à l'avancement des connaissances	37
1.5 Question et objectifs de recherche	38
1.5.1 Question de recherche	38
1.5.2 Objectifs de recherche	38
1.5.2.1 Objectif général :	38
1.5.2.2 Objectifs spécifiques :	39
CHAPITRE 2	40
L'UNIVERS INTERPRÉTATIF	40
2.1 Le concept d'expérience	40
2.1.1 L'expérience vécue	42
2.2 Les modèles compréhensifs du deuil : perspectives classiques et contemporaines	44

2.2.1 Les perspectives classiques.....	44
2.2.1.1 Les travaux de Freud	44
2.2.1.2 Les travaux de Bowlby	45
2.2.1.3 Les travaux de Kübler-Ross.....	46
2.2.1.4 Les travaux de Worden	46
2.2.1.5 Les travaux de Lindemann et Volkan.....	47
2.2.1.6 Un regard critique sur les théories classiques	47
2.2.2 Les perspectives contemporaines	49
2.2.2.1 Les travaux de Stroebe et Schut.....	49
2.2.2.2 Les travaux de Bonanno	53
2.3 La notion de stratégies d'ajustement (<i>coping</i>) dans le processus de deuil.....	55
2.4 La résilience : un processus multifactoriel	58
2.4.1 La résilience : un concept intersubjectif et écosystémique.....	61
2.5 Le modèle bioécologique de Bronfenbrenner	63
CHAPITRE 3	69
ORIENTATION ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES.....	69
3.1 Un paradigme interprétatif et compréhensif.....	69
3.2 Une approche qualitative	71
3.3 Une démarche inductive	72
3.4 Une méthode biographique d'inspiration phénoménologique.....	73
3.4.1 La phénoménologie interprétative	76
3.5 Terrain de recherche	77
3.6 Échantillon	77
3.7 Recrutement	78
3.8 La collecte de données : un contexte multidimensionnel de sollicitation	79
3.9 Profil des participants	84
3.10 L'interprétation des données	85
3.10.1 Les récits issus de l'examen phénoménologique des données	86
3.10.2 L'analyse interprétative phénoménologique	89
3.11 Cadre scientifique et éthique	93
3.11.1 Critères de scientificité	93
3.11.2 Considérations éthiques.....	95
CHAPITRE 4	97
RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES.....	97
4.1 Conditions de production des récits.....	97
4.2 Présentation des récits phénoménologiques	99
4.2.1 Histoire d'Edgar	99
4.2.1.1 Présentation d'Edgar.....	99
4.2.1.2 Récit d'Edgar.....	100
4.2.2 Histoire de Karine.....	108
4.2.2.1 Présentation de Karine.....	108
4.2.2.2 Récit de Karine.....	109
4.2.3 Histoire de Mathiew	120
4.2.3.1 Présentation de Mathiew.....	120

4.2.3.2 Récit de Mathiew.....	121
4.2.4 Histoire d'Emy	128
4.2.4.1 Présentation d'Emy	128
4.2.4.2 Récit d'Emy	129
4.2.5 Histoire d'Andy	137
4.2.5.1 Présentation d'Andy	137
4.2.5.2 Récit d'Andy	138
4.2.6 Histoire de Maya.....	149
4.2.6.1 Présentation de Maya	149
4.2.6.2 Récit de Maya	150
4.3 Synthèse	159
CHAPITRE 5	160
INTERPRÉTATION ET DISCUSSION	160
5.1 Mise en contexte : avant, pendant, et premiers instants après la mort d'un être cher... ..	160
5.1.1 Un accident qui bouleverse toute une vie... ..	161
5.1.1.1 Edgar : « Quand l'auto s'est arrêtée, c'est comme si tout s'était arrêté »	161
5.1.1.2 Karine : « Ma mère est morte : qu'est-ce que je vais faire ? »	163
5.1.1.3 Emy : « Qu'est-ce qui est en train d'arriver ? »	166
5.1.2 Quand un père s'enlève la vie... ..	169
5.1.2.1 Mathiew : cet espace qui paralyse et où le temps se met en veille.....	169
5.1.2.1.1 Une histoire où la maladie mentale s'est incrustée.....	170
5.1.2.2 Maya : là où la mort s'invite sans être attendue.....	171
5.1.2.2.1 Un drame qui s'est préparé en silence.....	172
5.1.3 Mourir à la suite d'une catastrophe naturelle et mourir à la suite d'une maladie... ..	174
5.1.3.1 Andy : vivre l'annonce à deux reprises. Faire face à l'impensable	174
5.1.3.1.1 Vivre le deuil de sa mère dans le silence de la maladie de son père	176
5.1.3.1.2 Être orpheline et s'adapter à cette vie qui n'est plus la sienne... ..	177
5.2 De la chute au redressement : les stratégies d'ajustement	179
5.2.1 Le deuil sous la loupe des chercheurs	180
5.2.2 S'ajuster à la vie sans une mère, un père, une sœur : faire l'expérience de la souffrance du deuil	182
5.2.2.1 « Non, ça se peut pas, je ne veux pas... » : le déni, le refoulement, la non-reconnaissance pour reprendre son souffle	182
5.2.2.2 L'isolement : un espace ouvert sur le vécu des émotions.....	186
5.2.2.3 De l'engourdissement de la souffrance aux comportements autodestructeurs	189
5.2.2.4 L'écriture et le dessin au service de l'apaisement.....	192
5.2.3 Un lien qui se cultive autrement, une place qui sera vite honorée	194
5.2.3.1 Le souvenir, la lettre, le rêve, l'arbre : des symboliques qui tissent le rituel	194
5.2.3.2 Mon père, ma mère, ma sœur : mon ange, mon modèle... ..	199
5.2.4 Se distancier pour récupérer et continuer cette vie désormais changée... ..	201
5.2.4.1 Des vies habitées de passions.....	201
5.2.4.2 La bienveillance du temps.....	203
5.3 Les ressources de l'environnement : « Si tu avais à adresser un merci, ce serait à qui ? »	207
5.3.1 La famille : un soutien inestimable dans l'épreuve partagée.....	208

5.3.1.1 Les parents : des cœurs éprouvés qui se dressent dans l'adversité ; une aide précieuse et exigeante à la fois	208
5.3.1.2 La fratrie : des alliés côte à côte sur le même chemin	215
5.3.1.3 Les grands-parents : des relais familiaux ajustés et rassurants	216
5.3.1.4 Passer d'oncle et tante à « tuteurs... de résilience »	218
5.3.1.5 D'autres alliés tout près de la cellule familiale : les amis et les beaux-parents.....	221
5.3.2 Les amis : entre présence et indifférence.....	222
5.3.2.1 La main tendue de ceux qui restent : les amitiés qui donnent de l'élan... ..	223
5.3.2.2 L'absence de contenant – quand le deuil devient une occasion de rejet.....	226
5.3.2.3 La place des amoureux : des complices sensibles et ouverts	233
5.3.3 L'école : là où les ressources demeurent trop souvent discrètes... ..	233
5.3.4 De l'école aux milieux cliniques.....	238
5.3.4.1 Les multiples défis des intervenants accompagnateurs du deuil.....	238
5.3.4.2 Deuil-Jeunesse : là où le deuil s'accompagne	241
5.3.4.2.1 Le groupe : se rassembler, se ressembler, se comprendre.....	244
CHAPITRE 6	247
ITINÉRAIRE DE COMPRÉHENSION	247
6.1 Que nous enseignent les trajectoires de résilience des jeunes endeuillés ?	248
6.1.1 Apprivoiser une vie empreinte de changement et s'y investir pleinement.....	248
6.1.2 Redonner aux autres malgré ce que la vie leur a enlevé.....	252
6.1.3 Le deuil : un chemin de pesanteur, mais aussi de grâce	254
6.2 À l'école de l'expérience des jeunes	257
6.2.1 « Faites-moi une place et donnez-moi la parole »... ..	258
6.2.2 « Je suis une personne avant tout... regardez qui je suis ! »	258
6.2.3 « Les bons mots n'existent pas ; écoutez-moi simplement »	260
6.2.4 « Il y a un avant et un après la mort, on peut parler de tout ça ? » : là où le travail social prend tout son sens	262
6.2.5 « Là où il me reste du contrôle... ».....	263
6.2.6 « Laissez-moi vous raconter ».....	264
6.2.7 Ouvrir les espaces d'enseignement	265
CONCLUSION	267
BIBLIOGRAPHIE	272
ANNEXE 1	285
ANNEXE 2	287
ANNEXE 3	293
ANNEXE 4	299
ANNEXE 5	304
ANNEXE 6	307
ANNEXE 7	311

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Mise en parallèle des caractéristiques du <i>Dual Process Model of Coping with Bereavement</i> (DPM) de Stroebe et Schut (1999) et des théories classiques du deuil de Bowlby (1980) et Worden (2002)	50
Tableau 2 : Profil des participants	85

LISTE DES FIGURES

Figure 1 – Modèle du double processus d'ajustement au deuil de Stroebe et Schut	52
Figure 2 – Modèle bioécologique de Bronfenbrenner	68
Figure 3 – Le face à face avec la mort : le vécu des premiers jours après la perte d'un proche	179
Figure 4 – Le vécu du deuil : une expérience mouvante	181
Figure 5 – Les stratégies de mise à distance	192
Figure 6 – Les stratégies d'apaisement	199
Figure 7 – Les stratégies d'intégration	207
Figure 8 – La famille comme premier réseau de soutien	222
Figure 9 – Les amitiés bienfaitantes en période de deuil	226
Figure 10 – Quand les difficultés relationnelles s'ajoutent au deuil	230
Figure 11 – Les différents acteurs autour de l'élève endeuillé	238
Figure 12 – La traversée du deuil : une épreuve transformatrice	252
Figure 13 – Transformer son épreuve en œuvre pour le monde	254
Figure 14 – Renaitre de son chemin de résilience en contexte de deuil	256
Figure 15 – Faire dialoguer les différents savoirs : un chemin de compréhension	258
Figure 16 – Une matrice de résilience	261
Figure 17 – Instituer une pratique narrative et réflexive	265

LISTE DES SIGLES ET ABRÉVIATIONS

AIP : Analyse interprétative phénoménologique

CHUM : Centre hospitalier de l'Université de Montréal

CISSS : Centre intégré de santé et de services sociaux

CIUSSS : Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux

DPM : *Dual Process Model of Coping with Bereavement*

HSIB : *The Hogan Sibling Inventory of Bereavement*

IPAT : *Institute for Personality & Ability Testing*

OP : Orientées sur la perte (stratégies)

OR : Orientées sur la restauration (stratégies)

PTSD : *Post traumatic stress disorder*

UQAM : Université du Québec à Montréal

UQAR : Université du Québec à Rimouski

DÉDICACES

À mon fils Victor... qui est ma plus grande fierté, ma force, mon espoir...

À mon ami Yanick qui veille ... et à Béatrice, Éloi et Karine qui avancent dignement...

REMERCIEMENTS

Combien de fois me suis-je imaginée écrire ces remerciements, en me demandant comment je ferais pour trouver les mots justes afin de témoigner de toute ma gratitude envers les personnes qui m'ont soutenue tout au long de cette aventure doctorale. M'y voilà ! Réaliser une thèse sur le deuil n'est pas banal. Ça éveille la conscience, ça transforme, ça bouleverse...L'aboutissement de ce projet dans ma vie n'aurait pas été possible sans la présence de toute une communauté, je dirais même une foule, derrière moi! Je tiens donc à vous saluer ici !

Mes premiers remerciements vont à mon directeur de thèse, **M. Pierre Turcotte** pour qui j'ai tant de respect et de reconnaissance. Merci infiniment Pierre de m'avoir offert un accompagnement si généreux, empreint d'une grande humanité et porteur de tant d'apprentissages. Merci pour ta disponibilité hors du commun, pour ton regard rigoureux et bienveillant sur mes écrits, et d'avoir favorisé cette réciprocité entre nous. Merci d'avoir autorisé les élans créateurs qui m'habitaient mais que je ne laissais pas se déployer. Le tournant qui m'a permis d'aller au bout.

Dans ce même élan, je remercie chaleureusement **Mme Jeanne-Marie Rugira**, professeure en psychosociologie à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR) et membre de mon comité de thèse. C'est un cadeau inestimable pour moi Jeanne-Marie de pouvoir compter sur ta grande expertise, ton ouverture, tes enseignements. Merci de m'avoir ouvert les yeux sur tous les possibles de la recherche, d'avoir transformé mon regard. C'est ce qui m'a permis de réaliser un doctorat qui me ressemble et qui fait sens à mes yeux. J'adresse aussi mes remerciements à **Mme Myreille St-Onge**, professeure titulaire à l'École de service social de l'Université Laval, membre du jury, qui m'a grandement aidée lors de ma réorientation doctorale. Merci Mme St-Onge de m'accompagner jusqu'à la fin de mon parcours. Un grand merci également à **Mme Florence Vinit**, professeure au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM). Merci Mme Vinit d'avoir accepté de faire partie de mon jury de thèse à titre d'évaluatrice externe.

Ma gratitude est infinie envers **Edgar, Karine, Mathiew, Emy, Andy et Maya** les cochercheurs qui ont participé à ce projet. Merci pour votre transparence et votre immense contribution à cette recherche. Vous êtes le cœur de ce doctorat... Par vos partages sensibles et authentiques, vous m'avez fait entrer dans l'intimité de votre expérience d'une manière si généreuse. Soyez certains que

votre parole sera entendue et qu'elle sera porteuse du même coup de plein de promesses. Merci de m'avoir tant appris.

Un merci tout spécial à mon amie et alliée **Josée Masson**. Cette rencontre avec toi a été déterminante. Un coup de foudre amical et professionnel ! Merci de prendre soin des jeunes endeuillés de si belle façon. Merci de t'engager avec force et confiance dans cette mission avec eux et pour eux. Merci de nous enseigner... Merci également d'avoir cru en ce projet et d'avoir grandement contribué à sa réussite. Un grand merci à **Justine, Audrey et Kim** d'avoir collaboré au recrutement. Et merci à toute la **merveilleuse équipe de Deuil-Jeunesse** qui rayonne partout au Québec ! Un clin d'œil de plus à mes **belles de l'Est** !

À mon amoureux **Denis** qui a porté avec moi ce doctorat et qui m'a tant épaulée depuis les débuts de ce grand projet. Merci Denis pour ton infinie compréhension, ta présence plus que généreuse et ton calme qui me ramène à tous coups. Te voir si investi et engagé dans tes passions me poussait à me dépasser, tout comme toi. Merci d'avoir fait cette place dans ta vie pour cette ambition que je portais. Merci surtout pour ta patience. Je suis vraiment choyée de t'avoir dans ma vie. Merci également d'être un merveilleux père pour notre **Victor**. Toute cette complicité qui vous distingue me rassurait dans les moments où ma thèse semblait me tenir si loin. Et à toi mon beau Vic, mon bijou, merci pour tes éclats de rire, ta fougue, ta vivacité hors du commun ! Je n'oublierai jamais cette fois où du haut de tes 4 ans tu m'as dit : « Maman, faire un doctorat, c'est comme faire un '*cherche et trouve*' ! Aussi simple que ça ! Tu es magnifique !

À mon père **Rodrigue** et ma mère **Ginette** qui ont toujours été à mes côtés. Merci papa d'avoir ouvert ce chemin doctoral avec tant de brillance et de sagesse. Merci d'avoir toujours compris... C'est une si grande fierté pour moi de suivre tes pas, de m'épanouir dans ce monde universitaire avec tout ce bagage que tu m'as légué. Je vois l'histoire de l'UQAR à travers tes yeux, tes écrits, tes enseignements. Merci pour tes relectures intelligentes, franches et éclairantes. Merci également de m'avoir invitée à écrire à tes côtés. C'est un projet que je n'oublierai jamais et qui a donné de l'élan à cette thèse. Et maman, comment te remercier à la hauteur de ta générosité, de ta bonté, de ton amour. Tu es si précieuse à ma vie. Des appels deux fois par jour dans les moments de joie comme de découragement, des textos (tu es tellement techno !) en soirée et en matinée pour me donner de l'énergie et du courage. Une présence douce, soutenue et si soutenante. Merci de m'avoir donné ton

pétillant et de m'avoir transmis cette fibre artistique qui me tient en équilibre et qui a inspiré le fil conducteur de ma thèse. Ma persévérance, je te la dois. Merci pour tout, tout, tout.

À ma sœur **Marie-Joële** à qui je voue tant d'admiration. Merci ma sœur de m'inspirer au quotidien en étant cette grande sœur formidable, présente, aimante ; en étant aussi une mère merveilleuse pour tes garçons. Comme quand nous étions petites, je te copie et j'essaie d'être aussi bonne que toi ! Tu es, en plus de tout cela, une enseignante hors pair, investie et si soucieuse de ses élèves. C'est beau ce que tu fais. Merci **Martin**, mon beau-frère que j'adore ! Merci pour tous tes encouragements et de ton humour qui m'a sortie de ma tête (et de ma thèse !) plus d'une fois ! Merci à **Louis, Grégoire et François**, mon beau trio de neveux adorés ! Merci d'être dans ma vie et de me rendre aussi fière ! Vous êtes extraordinaires !

Merci à ma belle-famille, **Lise, Denis, Viateur, Francine, Marie-Ève, Ian, Liam et Aurélie**. Merci pour tout votre soutien au fil de ces années, que ce soit par des paroles encourageantes, du bon temps en famille ou des moments de répit où on pouvait vous laisser Victor en toute tranquillité. Vous avez contribué à cette réussite dans ma vie et je vous en suis très reconnaissante.

À mon amie **Karine** avec qui ce projet a pris une dimension insoupçonnée. Merci ma belle amie pour cette confiance que tu m'as témoignée au fil de ta traversée du deuil. Te voir te tenir debout, de toutes tes forces pour continuer et offrir la meilleure des vies à tes enfants malgré l'absence de Yanick, leur papa, ton amoureux, me donnait la seule raison qui puisse exister pour mener à bien ce projet, voire cette mission. Je savais exactement pourquoi et pour qui je le faisais. Merci pour tes partages si vrais, si touchants qui m'ont permis de comprendre toujours un peu plus... Merci pour ton amitié aimante, si importante pour moi.

À toi **Sacha**, mon ami précieux. Tu m'as accompagnée, tu m'as guidée, tu m'as écoutée, tu m'as rassurée, tu m'as montré comment faire, rien de moins ! Merci d'être un allié si présent et surtout si inspirant. J'ai une chance inouïe de pouvoir évoluer à tes côtés. Je ne pourrai jamais assez te remercier d'avoir gravi chacune des étapes avec moi, avec tant de générosité et ce malgré mes délires les plus fous ! Merci pour tous les bons moments partagés, les éclats de rire, les répits. Tu es un ami, un collègue, un homme d'exception.

Parlant de bons moments partagés, à toi, mon amie **Eugénie** ! Merci pour ton écoute empathique et si réconfortante, tes sourires à chacune de mes réussites, cette compréhension face à mes angoisses et mes absences. Merci pour ces soirées, ces escapades où le temps s'arrête et où seul le plaisir est invité ! Merci d'avoir mis de la couleur dans les moments de remise en question. C'est inestimable à mes yeux.

À toi, ma belle amie **Josée**, ma fée ! Merci pour ta présence à la fois sensible et énergisante. Te savoir à mes côtés dans ce chemin du doctorat, que tu empruntes toi aussi, me rassurait et me motivait à la fois. Tant de périples festifs à tes côtés où rires, bonheur et quelques dépenses se côtoyaient ! Merci d'être là...

Merci à mon amie de toujours **Virginie**. Merci Virginie pour tes mots si justes, doux et qui arrivaient par un heureux hasard à tous coups au bon moment ! Je te sentais toujours solidaire et forte avec moi. Notre amitié singulière et qui traverse le temps est bien précieuse. En écrivant cette thèse, je voyais également Marthe, ta maman, qui m'envoyait ses sourires chaleureux. Telle mère, telle fille... Merci à mon amie **Julie** pour tous tes encouragements agrémentés de soirées musicales mémorables ! Merci également à mon amie **Marie** pour cette belle complicité qui a pris son envol au Portugal, rien de moins ! Merci pour ta poésie, ta main tendue et ces échanges avec toi si riches. Je reste tout près pour ta suite à toi ! Merci aussi **Diane** d'être un si bon modèle pour moi. Merci pour tous tes mots, tous tes gestes si réconfortants. Merci à mes collègues et complices **Isabelle Côté** et **Annie Gusew** pour votre présence rassurante, votre souci constant et vos délicates attentions. L'écriture de notre livre sur la formation pratique en travail social m'a donné tant d'élan!

Merci à la fantastique équipe de la **Maison de soins palliatifs Marie-Élisabeth** de Rimouski. Cette mission que j'ai sur le cœur et que je porte avec vous me permet de grandir. Merci de me faire cette si belle place. Un merci également à mes fidèles participantes des groupes de codéveloppement qui ont su par leur expérience et leur générosité m'apporter de judicieux conseils.

Un grand merci à **Alexandra Pineau**, **Catherine Drapeau** et **Émilie Parent-Watt** à qui j'ai eu le privilège d'enseigner et qui ont été assistantes de recherche dans le cadre de ce projet. Merci pour votre intérêt, votre travail rigoureux et des plus efficace ! Merci également à **Claudie Gagné** qui a réalisé la révision linguistique et la mise en page de ma thèse avec minutie et grande compétence. Merci Claudie pour ce regard généreux que tu as porté sur mon projet.

Merci aussi à **Sylvie Hogue et Béatrice Lepage** d'avoir soutenu mon chemin de chercheuse dont l'exigence demandait un véritable prendre soin.

Je ne pourrais clore ces remerciements sans honorer mon employeur, **l'Université du Québec à Rimouski** qui, par l'octroi de deux congés de perfectionnement, m'a donné les conditions idéales pour me concentrer en toute quiétude sur la réalisation de ce projet d'envergure. Merci à mes formidables alliés **du module de travail social** des campus de Rimouski et Lévis pour votre soutien si cher à mes yeux, en plus de tout votre engagement au sein de notre programme. Merci également à mes chers collègues du **module de psychosociologie**.

INTRODUCTION

L'intérêt de réaliser une étude auprès d'adolescents endeuillés dans le cadre de cette démarche doctorale m'est venu des défis rencontrés dans ma pratique professionnelle, tant dans le domaine de l'intervention que dans celui de la formation. Je me souviens de mes débuts comme travailleuse sociale dans une unité de soins palliatifs où j'ai été plus d'une fois confrontée à la nécessité d'accompagner des jeunes aux prises avec la mort imminente d'un être cher. Nous verrons plus loin dans cette thèse à quel point la culture contemporaine peine à s'articuler avec la réalité de la mort et de ses conséquences sur la vie des proches endeuillés, et encore davantage quand il s'agit d'enfants et d'adolescents. Bien que ces situations soient extrêmement exigeantes, ma plus grande surprise a été de constater à quel point l'équipe d'intervenants que nous formions était impuissante et démunie. J'ai alors pris conscience que rien dans ma formation ne m'avait jusque-là réellement préparée à relever de tels défis. C'est donc dans un souci de répondre à ces préoccupations que je me suis plus spécifiquement penchée sur la question de l'accompagnement des jeunes endeuillés.

Or j'ai tôt fait de constater, en examinant l'ensemble des cursus des programmes universitaires en travail et service social au Québec, que les cours sur ce thème étaient presque inexistants. En explorant ensuite le champ de la recherche, j'ai observé que bon nombre d'études en psychologie portaient sur le deuil, mais très peu dans la perspective du service social. Aussi, sur l'ensemble de ces recherches, rares étaient celles qui concernaient directement les jeunes endeuillés et, encore là, elles ne donnaient pas directement accès à leur expérience. En effet, les chercheurs qui avaient traité de la question du deuil chez les adolescents s'étaient plus particulièrement concentrés sur ses conséquences sur leur santé physique et mentale, sur leurs modes réactionnels vis-à-vis de l'épreuve et leur influence sur leur développement. Je reconnaissais donc la pertinence de faire une étude qui vise la compréhension phénoménologique de l'expérience vécue par les adolescents endeuillés, en m'attardant spécifiquement à leurs trajectoires de résilience. Il me semblait important d'orienter ma démarche de recherche dans cette direction, d'autant que la plupart des études disponibles avaient été réalisées sous le seul angle des difficultés éprouvées par les jeunes endeuillés. En écho à ces différents constats, il m'importait d'approcher les parcours de ceux dont le processus de deuil ne les avait pas fait basculer dans la pathologie, mais qui avaient réussi à s'en sortir.

J'avais ainsi l'hypothèse que ces chemins de résilience seraient déterminants pour l'avancement des connaissances dans mon domaine et pour le renouvellement des pratiques d'accompagnement.

Cette thèse est divisée en six chapitres :

Le premier chapitre élabore la problématisation et permet de circonscrire les pertinences professionnelle, sociale et scientifique de s'intéresser à l'expérience vécue par les adolescents endeuillés. J'y expose en premier lieu mes motivations personnelles et professionnelles à l'origine du projet. Une vaste recension des écrits a permis de définir le contexte socioculturel et professionnel dans lequel s'inscrit cette recherche doctorale et d'examiner la spécificité du deuil chez les adolescents, fondements de mon argumentaire par rapport à l'originalité de la présente étude et sa contribution à l'avancement des connaissances. Le chapitre se clôt sur la mise en exergue de la question et des objectifs de recherche.

Le second chapitre présente l'univers interprétatif dont relèvent les concepts-clés de la question de recherche et sur lequel repose l'interprétation des données recueillies auprès des jeunes. D'abord, les notions d'« expérience » et d'« expérience vécue » sont élucidées, qu'on peut ensuite articuler autour du phénomène du deuil, en explorant différents modèles de compréhension qui passent de perspectives classiques à d'autres plus contemporaines. En outre, comme l'expérience des jeunes décrit différentes stratégies mises en place pour faire face à la mort d'un proche, il me fallait par ailleurs élaborer sur la notion de « stratégie d'ajustement », fréquemment désignée par le terme de *coping*. De plus, puisque l'expérience des jeunes est observée sous l'angle « salutogène », contribution originale de cette thèse, la notion de résilience a également fait l'objet d'une attention et d'une élucidation particulières. En dernier lieu, il me semblait important de proposer un modèle théorique qui permette une lecture systémique de l'histoire des jeunes participants. En ce sens, le modèle bioécologique de Bronfenbrenner m'est apparu fort pertinent pour mettre en lumière la dynamique interactionnelle qui s'opère entre le jeune endeuillé et son environnement.

Le troisième chapitre expose une réflexion sur l'orientation épistémologique et les choix méthodologiques qui ont balisé la présente recherche. Dans un premier temps, il importait de situer la recherche dans une posture interprétative et compréhensive qui s'avérerait cohérente avec l'objet même de l'étude et les manières de l'aborder.

Ce chapitre articule ensuite les fondements et caractéristiques de l'approche qualitative qui permettent de comprendre comment les adolescents donnent un sens à leur expérience. Sur le plan méthodologique, c'est dans une dynamique biographique d'inspiration phénoménologique qu'a été établi et opérationnalisé le devis de cette recherche. Suit une description détaillée de ce devis, notamment l'échantillon ciblé, le mode de recrutement des participants, le déroulement de la collecte de données et la méthode d'interprétation des données. Enfin, le chapitre se conclut par les critères de scientificité et les considérations éthiques qui balisent la démarche de recherche.

Le quatrième chapitre est consacré aux récits phénoménologiques qui donnent accès à l'expérience vécue à travers la parole singulière de chaque jeune. Ces récits ont été rédigés avec la participation des jeunes et rassemblent les données recueillies à la suite des entrevues individuelles et des groupes de discussion réalisés avec eux. On y saisit la trame de leur expérience qui allie discours, dessins et textes. Les récits sont précédés d'une brève présentation de chaque jeune. Après avoir vu et décrit leur expérience, il me fallait entamer un processus d'interprétation pour appréhender aussi justement que possible la réalité qui m'était si généreusement racontée.

Le cinquième chapitre propose ainsi le volet interprétatif de chacun des récits phénoménologiques en les arrimant à la question et aux objectifs de recherche, en plus de faire dialoguer les données avec les différents auteurs qui se sont intéressés au deuil. Ce chapitre est divisé en trois sections principales. D'abord, en vue de saisir le processus de deuil qui mène à la résilience, certains des éléments qui entourent la mort sont mis en contexte par chacun des jeunes. Il s'agit par exemple des circonstances du décès, de la façon dont le jeune l'a appris et des premiers moments de son deuil. Par la suite, en croisant les récits, une analyse transversale est proposée par rapport à deux aspects distincts. La deuxième section du chapitre, fait ainsi, pour sa part, état des stratégies d'ajustement privilégiées par les jeunes dans leur processus de deuil, tandis que la troisième section se consacre aux ressources de l'environnement qui ont soutenu leur trajectoire de résilience.

Le sixième chapitre, intitulé « Itinéraire de compréhension », s'inspire du processus d'intercompréhension vécu avec les jeunes au fil de la recherche. En effet, cette démarche au long cours a éveillé chez les jeunes le goût de partager leur expérience de multiples façons, certes, mais elle leur a surtout fait développer leur propre compréhension de cette épreuve de leur vie. Du même coup, j'avais l'impression de m'approcher de plus en plus de leur expérience et d'en saisir la complexité. Cette compréhension mutuelle a donc permis dans un premier temps de mettre en

lumière la résilience de ces jeunes et d'être témoin de ce regard qui continue de se transformer au gré de leur expérience de deuil. Dans un deuxième temps, ma rencontre avec eux a enrichi ma compréhension du phénomène du deuil et culminé avec de nouvelles pistes d'intervention à mettre de l'avant pour soutenir la pratique du service social, tant d'un point de vue clinique que pédagogique.

Enfin, la **conclusion** reprend les retombées les plus significatives de cette thèse, en plus de proposer des perspectives pour de futures recherches.

CHAPITRE 1

PROBLÉMATIQUE DE LA RECHERCHE

*Il faut la mémoire de beaucoup d'instants pour faire un souvenir complet.
De même le deuil le plus cruel, c'est la conscience de l'avenir trahi et quand
survient l'instant déchirant où un être cher ferme les yeux, immédiatement
on sent avec quelle nouveauté hostile l'instant suivant « assaille » notre
cœur.*

Gaston Bachelard, 1932

Ce premier chapitre vise à situer la problématique de recherche et contient quatre sections principales. D'abord, dans la perspective de saisir les préoccupations qui ont inspiré le thème à l'étude, je proposerai une mise en contexte consacrée à l'origine expérientielle du sujet de la recherche dans mon parcours. Suivront les éléments des pertinences sociale et scientifique pour aborder respectivement les enjeux qui sous-tendent les réalités de la mort et du deuil à notre époque contemporaine, de même qu'une recension des écrits pour dresser un portrait actuel des recherches menées auprès des adolescents endeuillés. Ces jalons posés, je serai ensuite en mesure d'établir l'originalité et la contribution de la recherche à l'avancement des connaissances, pour conclure le chapitre par l'énoncé de la question et des objectifs liés à la présente étude.

1.1 Origine expérientielle du sujet de la recherche : de la genèse d'une réflexion sur la mort

L'origine de cette démarche doctorale remonte à une histoire personnelle et professionnelle signifiante qui m'a engagée, presque malgré moi, dans une quête compréhensive en vue de saisir au plus près l'expérience vécue par les jeunes endeuillés, dans le souci d'éclairer ma pratique de clinicienne et de formatrice en service social. Dès le début de cette recherche, je rêvais de donner la parole aux jeunes pour qu'ils puissent témoigner eux-mêmes de leur réalité, et ainsi mieux informer les chercheurs et les praticiens dans ce domaine. Comme le suggérait si bien Fernand Dumont (1997) dans l'épigraphe de son livre *Récit d'une émigration*, alors qu'il empruntait les mots de Bellet (1996), « [i]l n'y a que des histoires ; les théories sont des histoires endimanchées ». Dans la même mouvance, je souhaitais pour ma part construire un protocole de recherche susceptible de permettre aux jeunes de raconter leur histoire et d'y réfléchir avec moi, en vue de contribuer à la production de

connaissances qui leur soient utiles, d'abord, mais également à l'ensemble des jeunes endeuillés, leurs proches et à la pratique.

1.1.1 L'exigeante conscience de la finitude

Quand je dis aux gens qui m'entourent que je m'intéresse à la mort et au deuil, on me regarde avec un drôle d'air, en me demandant simplement : « *Pourquoi ? Ça doit être si déprimant !* ». Et je prends plaisir à leur répondre que, bien au contraire, c'est tellement vivant, nécessaire, vrai ! Mais ces réactions d'étonnement, voire d'incompréhension, illustrent aisément la perception souvent très négative que nous avons de la mort. À juste titre, on se demande ce qui peut bien pousser une jeune femme de mon âge à accorder autant de temps et d'importance, dans sa vie personnelle, professionnelle et intellectuelle, à ces thèmes aussi inusités, du point de vue de la culture, que sont la mort et le deuil. D'emblée, je crois que cet intérêt me vient à la fois de mes expériences personnelles et professionnelles.

Sur le plan professionnel, à l'instar de ma vie familiale, la question de l'accompagnement du mourant et de sa famille s'est posée très tôt et presque accidentellement. Je me souviens : j'ai 25 ans et je commence à peine ma carrière comme travailleuse sociale. J'effectue d'abord un remplacement au centre des naissances à l'Hôpital Saint-Luc du Centre hospitalier universitaire de Montréal (CHUM), où je viens de terminer mon stage de maîtrise. J'adore travailler dans ce lieu, postée à l'accueil de la vie à ses tout débuts. Mais, au terme de ce premier contrat, on me propose un autre remplacement, cette fois à l'unité de soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame-CHUM. Les soins palliatifs ? Moi ? À mon âge ? J'étais très intimidée par cette proposition. Je me suis alors fait accompagner par ma famille et ma superviseure de stage, devenue pour moi un véritable mentor. Je leur disais ma peur et mon sentiment de ne pas être à la hauteur, moi qui n'avais pas été formée à assumer une telle responsabilité. Pourtant, après réflexion, je me suis décidée à accepter le poste et d'oser l'expérience.

C'est ainsi que je me suis retrouvée, dès le début de ma vie professionnelle, dans cette grande et chaleureuse équipe de l'unité des soins palliatifs, expérience ô combien fondatrice et transformatrice. J'y ai été initiée à l'extrême fragilité humaine, à la vulnérabilité des liens humains et à la puissance déconcertante de la vie. J'ai aussi été introduite à une forme d'accompagnement que je ne pouvais soupçonner. À l'unité, il ne s'agissait pas tant de faire que d'être là ! J'étais donc convoquée à la

présence ; une présence où il n'était pas question de savoir quoi dire, mais plutôt d'écouter et, plus souvent qu'autrement, d'habiter le silence. Plus précisément, il était question de tout ce que je n'avais pas appris dans mes études en psychologie et en service social. Une telle expérience professionnelle inédite m'ouvrait ainsi à l'échange interhumain, à la sollicitude, au partage, à la réciprocité et à la contemplation. Pour la première fois de ma vie, j'avais l'intime conviction de toucher à quelque chose de vrai. Pourtant, j'avais de moins en moins de certitudes, de représentations, de pertinence clinique sur lesquelles m'appuyer. Je nageais avec confiance et humilité dans le non savoir, tout en ne m'étant jamais sentie aussi juste. Dans ce contexte, j'apprenais à accueillir ce qui arrivait tel qu'il m'apparaissait : sans juger, sans rien refuser et sans revendiquer qu'il puisse en être autrement. J'allais à la rencontre de l'autre et de la vie dans tous ses états de la manière la plus brute, sans censure, sans artifices et sans le moindre filtre.

1.1.2 L'accompagnement des familles endeuillées : une expérience fondatrice

L'expérience d'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs familles m'a amenée à côtoyer la vie, la mort, certes, mais surtout l'histoire singulière de chaque personne que je rencontrais. J'ai accueilli des histoires bouleversantes, déchirantes, tumultueuses, édifiantes, réconfortantes et sereines. C'est dans cet espace que j'ai appris à faire preuve d'écoute, à accepter le silence, à me donner dans la « présence pure », selon la belle expression de Christian Bobin (2008). J'ai eu le sentiment, en accompagnant les mourants, que l'unique chose qui m'était demandée était la présence : une présence silencieuse, une présence pleine et pourtant sobre et discrète. J'ai appris auprès de ceux qui meurent que le mourant est encore un vivant. Ils m'ont appris à mon grand étonnement qu'on peut être vivant jusque dans la mort. Le goût de la vie en situation de mort imminente est encore plus intense, car la personne vit, ressent et s'exprime avec une transparence bouleversante. Comme le rappelle Luce Des Aulniers (1982), anthropologue et travailleuse sociale, la personne au seuil de la mort sait que la fin approche. De ce fait, l'exigence d'être dans la vérité, la simplicité, l'intimité et la justesse s'avère simplement plus pressante. Auprès du mourant, j'étais personnellement et plus que jamais appelée à la vie, au plus près du souffle qui la porte. J'ai appris, auprès du mourant, à reconnaître la beauté, la force et l'infinie délicatesse des liens qu'il continue de tisser avec les siens au-delà de la maladie, de l'inconscience, voire de la mort. J'ai également appris la nécessaire patience, car la vie, comme la mort et le deuil, ne supporte guère d'être bousculée. Je me souviens d'avoir clairement reconnu, chez le mourant, un rythme, une

histoire, un désir, des croyances propres auxquels il me fallait apprendre à m'accorder. Il n'en va pas autrement pour les endeuillés.

Ma plus grande découverte, dans ce contexte particulier d'accompagnement en soins palliatifs, a été de me rendre compte que l'enjeu majeur consistait à aller au-delà des approches médicalisantes et psychologisantes qui caractérisent la plupart des pratiques dans nos institutions. Les accompagnants se réfugient parfois derrière des diagnostics, des pronostics, des grilles et des outils, et, de cette manière, se protègent de tout engagement, se coupent de toute rencontre, et se privent de la transformation réciproque nécessaire à ce type particulier d'intervention en situation extrême.

Très tôt dans ma jeune pratique, j'ai constaté, à l'instar de De Hennezel et Leloup (1997), que « c'est bien l'absence de sens qui caractérise notre monde moderne face à la mort. Laïc, sécularisé, s'appuyant sur une éthique inspirée par la déclaration des droits de l'Homme, celui-ci s'étant désormais coupé de la sagesse des grandes traditions » (p. 15). Le monde dans lequel nous vivons nous rend individualistes, indifférents les uns aux autres parfois, souvent pour éviter toute forme de vulnérabilités. Et nos sens, surstimulés, sursollicités, nous amènent souvent à être sur la défensive dès que quelque chose nous déstabilise ou nous fait peur.

1.1.3 Les enfants et les adolescents endeuillés : une rencontre qui résonne et qui inspire

Dans cette expérience, l'un des aspects de la pratique qui m'a particulièrement interpellée est la rencontre avec le désarroi, souvent silencieux, des enfants et des adolescents endeuillés. Je me sentais plus concernée que jamais. On dirait que, dans ce contexte en particulier, je revoyais se réanimer les souvenirs de cette jeune adolescente que j'étais, qui avait déjà eu si peur de perdre son père gravement malade, ce jour où des complications chirurgicales avaient failli prendre le dessus sur lui ; ce jour où j'avais pris conscience de manière définitive que mon père était vraiment mortel. Je n'avais que 15 ans et, déjà, j'étais contrainte de regarder en face le fait inéluctable que tout le monde, même ceux qu'on aime, voire soi-même, finiraient un jour par mourir. En fait, je me rendais compte que nous avons bien peu, ou pas, de pouvoir sur notre mort. Nous ne savions jamais quand, ni comment nous allions mourir.

Je me souviens de mon désarroi, le même que celui de ces jeunes que je devais désormais accompagner. Je sentais le besoin d'être près d'eux, disponible, même si je ne savais pas vraiment

quoi faire. J'avais envie d'être là, de demeurer à leur écoute. Parfois, ils venaient vers moi, et je rencontrais leur besoin d'être entendus. À l'unité, la plupart des intervenants étaient déroutés par cette clientèle. Je dirais même que j'avais l'impression qu'on évitait les jeunes, de peur de ne savoir quoi dire ou comment agir auprès d'eux. Si je ne trouvais pas cela facile non plus, j'étais en revanche très sensible à leur besoin et davantage encore à leur isolement.

Mon approche auprès des enfants et adolescents endeuillés était au départ très intuitive. Je dirais que mon immersion dans ce domaine m'a progressivement amenée à me poser un certain nombre de questions :

- Que vivent-ils dans cette terrible expérience de deuil ?
- Par quel médium peut-on faciliter leur expression, alors qu'ils font face à l'innommable ?
- Donnent-ils un sens à cette expérience ?
- Qu'en comprennent-ils ?
- Comment traversent-ils une telle épreuve ?
- Quelles sont les stratégies les plus gagnantes dans ce type d'épreuve ?
- Quels sont leurs besoins, réels et latents, au-delà de ce que les adultes en disent ou encore en pensent ?
- Quelle serait la manière la plus efficace d'intervenir avec eux dans ce type de contexte ?
- Que pensent-ils de l'aide qu'ils reçoivent ?

Ces questions ont pris une ampleur insoupçonnée à la suite d'un autre événement majeur dans ma vie. En mai 2013, j'ai vécu le deuil d'un ami. Un ami proche, mort accidentellement. C'était l'amoureux de ma grande amie, père de deux jeunes enfants de 5 et 2 ans. Il allait avoir 40 ans, alors que, moi, je venais à peine de donner naissance à mon premier enfant. J'étais tout simplement incapable d'envisager la mort d'un jeune parent. Cet événement m'a plus que jamais auparavant confirmé l'importance d'aborder, dans le cadre de ma recherche doctorale, la question de l'accompagnement des jeunes endeuillés et de leurs familles. J'en voyais clairement la pertinence, tant dans ma vie personnelle et relationnelle, que professionnelle. Je percevais également plus nettement la pertinence scientifique d'une telle démarche. Avec le décès de cet ami, j'ai eu le sentiment que ma thèse cessait d'être abstraite, mais qu'elle prenait chair. Accompagner mon amie devenue veuve dans la traversée difficile de son deuil : la voir se lever quotidiennement, se battre pour sa vie et celle de ses enfants, et avancer avec si peu de soutien autour, m'a confirmé encore plus l'urgence de m'occuper de cette question qui m'habitait déjà entièrement. Dans cette traversée

du désert, j'ai vu combien mon amie et son entourage étaient démunis. Comme si nous étions tous entraînés par le courant dominant dans notre société qui veut absolument tenir à distance la question de la mort et de la finitude. Comme si l'esprit, dans sa partie inconsciente, n'admettait pas que l'on puisse mourir.

Je me suis sentie impuissante à leur obtenir un soutien approprié. J'ai amèrement déploré le manque de services dans notre région pour accompagner correctement ce type de réalité. La quête qui animait ma recherche s'avérait ainsi, du moins à mes yeux, d'une pertinence et d'une véracité indiscutables. Je sentais que cette recherche me demandait de ne plus me réfugier dans l'abstraction. J'avais le sentiment que je devais à mon amie, à ses enfants, aux parents de mon ami, qui étaient privés d'un fils, à leurs proches, à moi-même et à mes étudiants de faire quelque chose d'intelligent et de beau avec cette expérience forte que je vivais. Je rêvais d'oser la conciliation du cognitif et de l'émotif, du senti et du sensé. Je voulais apprendre dans cette démarche à passer avec fluidité du sensible à l'intelligible.

En étant confrontée personnellement à cette difficile réalité, je réalisais encore plus les défis qu'implique l'accompagnement des jeunes endeuillés. En effet, les praticiens disent souvent qu'il est difficile d'évaluer avec justesse leurs besoins, ainsi que l'impact réel de la mort d'un proche sur leur développement, leur vie personnelle, familiale, sociale, scolaire, etc. L'intervention auprès de ces jeunes requiert une grande cohésion sur le plan des équipes qui s'appliquent à mettre sur pied des actions judicieuses et adaptées à leurs besoins multiples. Mon expérience professionnelle dans plusieurs milieux m'a montré avec insistance combien les intervenants concernés déplorent le manque de services et de moyens pour intervenir avec justesse, confiance et pertinence auprès d'une clientèle jeunesse confrontée à la mort d'un être cher. Si tous ont le désir de mieux comprendre l'expérience des jeunes et de développer des approches significatives pour répondre à leurs besoins, une trop faible proportion d'entre eux ont la possibilité de le faire en raison de la rareté des ressources, de la méconnaissance du phénomène de deuil et de l'expérience réelle vécue par ces jeunes au sein des familles et de leurs divers réseaux sociaux.

Depuis que j'œuvre à la formation universitaire de futurs professionnels en travail social, je suis préoccupée par la manière dont nous les préparons à intervenir auprès du mourant et des endeuillés, surtout auprès des jeunes. La possibilité de varier les visions et les médiums d'intervention me semble par ailleurs importante à cette étape de ma démarche. Aussi est-ce dans ce sens que je

présuppose que l'apport d'une telle recherche sur la réalité des jeunes endeuillés sera assurément important sur le plan des pratiques professionnelles, tant médicales que psychosociales. En effet, j'ose espérer que l'ensemble des ressources offrant des services auprès des familles pourra bénéficier des résultats de ce type d'investigation. Par ailleurs, mon souhait le plus cher pour cette recherche doctorale, c'est qu'elle puisse permettre à la formatrice des travailleurs sociaux de demain que je suis de renouveler sa pratique par le développement des connaissances, tout en soutenant, grâce à ses résultats, la formation continue des praticiens en exercice.

C'est ainsi que je me suis engagée avec détermination dans une démarche de recherche de type qualitative résolument enracinée dans un paradigme compréhensif. Dans ce type de processus, le chercheur a la perception d'un problème à dénouer, d'une difficulté à dépasser ou encore d'une question à résoudre au sujet d'un phénomène qu'il vit ou contemple et dont il ne déchiffre ni les tenants ni les aboutissants. Comme le mentionne Rugira (2004), à la suite de Deslauriers et Kérisit (1993), il devient envisageable que l'objet de recherche puisse « être en soi plutôt que devant soi » (p. 29). Il paraît ainsi manifeste, toujours selon Rugira (2004), à la suite de Mead (1934), Laperrière, (1982), Guba et Lincoln (1994), « que ce qui est au cœur de l'approche qualitative, soit la reconnaissance de la subjectivité du chercheur comme instrument valable d'appréhension du réel, voire même de sa construction » (p. 28). Dans le même ordre d'idées, Burns (2007) affirme que « [...] la question de la méthode et de l'approche de la recherche est avant tout une question personnelle qui renvoie l'étudiant à ce qu'il a de plus intime, c'est-à-dire sa manière à lui d'approcher le monde et de l'interroger » (p. 274). C'est ainsi que ma façon d'envisager ma recherche doctorale, et surtout de la problématiser, s'est transformée en vue de pouvoir intégrer l'expérience subjective de la femme praticienne-chercheuse que je suis. Il me devenait en effet vital de questionner la pertinence personnelle et professionnelle de la présente recherche.

La recherche vise donc à donner la parole aux jeunes endeuillés afin d'avoir leur vision du phénomène et d'ainsi les amener à élaborer eux-mêmes les conditions requises pour mieux faire face à leurs défis. Je souhaite pouvoir les laisser dire comment nous pouvons les aider, les soutenir, dans le courant des patients formateurs (Flora, 2007). C'est en ce sens que la parole des jeunes est indispensable à la construction des réponses que je propose dans le cadre de cette étude.

1.2 Pertinence sociale : intervenir dans une époque démunie face à la question de la mort

1.2.1 Le déni de la mort et du deuil dans la société contemporaine

Comme je l'ai brièvement mentionné plus haut, force est d'admettre que nous vivons des temps incertains. Nous sommes dans l'incertitude quant à la durée de nos amours, notre devenir familial ou notre santé. La question de la paix sociale, celle de la stabilité politique ou encore celle de la santé économique et de la pérennité de notre planète sont aussi soumises au règne du doute et de l'incertitude. Nous passons finalement toute notre vie, comme le disaient si bien les existentialistes Jean-Paul Sartre (1946), Albert Camus (1942) ou Gabriel Marcel (1959), avec pour seule certitude, celle de la mort inéluctable qui nous attend, tout en ignorant quand, où et comment elle frappera.

Pourtant, nous sommes encore une fois à une époque et dans une culture qui tentent souvent d'éluder la question de la mort et du deuil. Notre civilisation occidentale a presque réussi à transformer ces réalités en sujets interdits, pour ne pas dire tabous (Bacqué et Hanus, 2010 ; Hamel, 1982), dans le sens où nous n'aimons guère parler de la mort ou de la douleur qui accompagnent nos pertes. Précisons cependant à la suite du célèbre anthropologue et thanatologue Louis-Vincent Thomas (1975), dans *Anthropologie de la mort*, que malgré l'usage courant qu'on fait du mot « tabou » dans les écrits qui traitent du rapport de la société actuelle avec la mort, il semble que celui de « déni » soit davantage à propos.

En effet, « tout homme étant mortel, il est difficile d'utiliser ce terme (*tabou*) sans le rendre impropre à son usage » (Clavandier, 2009, p. 108). La notion de « déni de la mort » s'avère ainsi plus appropriée pour représenter la réalité dont il est question dans cette étude. Dans cette perspective, Thomas (1975) précise que l'utilisation du terme de « déni » respecte le sens freudien dans la mesure où il pointe le refus de reconnaître la réalité de cette perception traumatisante qu'est la mort inévitable ou la perte éventuelle ou advenue d'êtres chers.

Le déni de la mort nous permet collectivement de refouler une telle perspective en la chassant de notre paysage cognitif. Dans le même ordre d'idées, différents auteurs, dont Bacqué et Hanus (2010), Clavandier (2009), Fauré (2012), Hamel (1982) et Morel Cinq-Mars (2010), avancent que notre tendance au déni vient du fait que la vie comme la mort sont non maîtrisables, qu'elles nous plongent dans l'inconnu et qu'elles nous font approcher des sentiments que nous préférons le plus

souvent éviter. Les mêmes auteurs affirment non moins pertinemment que nous vivons dans une culture où les valeurs sociales occidentales se tournent davantage vers la surpuissance, la maîtrise et la performance, niant du même coup la vulnérabilité inhérente à la condition humaine.

Par ailleurs, Hamel (1982) précise que la mort défie le mode de connaissance usuel qui tend à nous entretenir dans la recherche des causes et des effets, tout en nous confirmant dans nos modèles empiriques et nos obsessions de contrôle. On parle alors de la « gestion du mourir » ; cette idée de gestion, pour ne pas dire obsession de gestion, caractérise notre époque qui fait subir aux sujets une pression de réussite sans limites, qui va jusqu'à présupposer qu'il faudrait non seulement réussir sa vie, mais sa mort et son deuil. Nous sommes ainsi soumis à des injonctions qui semblent nous obliger à prévoir l'imprévisible, à mourir dans les meilleures conditions possibles et à savoir vivre son deuil en limitant les souffrances (Keirse, 2012). Clavandier (2009) déplore à ce propos que « notre société ne supporterait plus le mystère, la méconnaissance, 'l'inconnu provisoire', et ferait avant tout confiance à la science objective » (p. 110).

Pour Bacqué et Hanus (2010), le refus de la part de mystère qui revient à la vie et le rejet de la mort ont comme conséquence, dans les sociétés contemporaines, de vivre dans une quête permanente de la maîtrise qui finit par instaurer une forme de banalisation de la mort :

La banalisation se voit dans le langage et dans l'engouement actuel pour tout ce qui a trait à la mort, la maîtrise dans le fait de l'avoir institutionnalisée et professionnalisée, mais aussi dans le désir de la circonvenir, de la préparer, de l'accompagner, de l'appivoiser, de l'aseptiser, d'en faire une « bonne mort » (p. 8).

Dans le même ordre d'idées, De Hennezel et Leloup (1997) soulignent avec pertinence que :

[...] Nous sommes aujourd'hui dans un monde de l'effectivité et non de l'affectivité. Un monde qui valorise le « faire », la technique, tout ce qui est de l'ordre de l'efficacité, de la rentabilité, et cela au détriment de l'affectivité (p. 54).

Nous pourrions même dire au détriment de notre humanité. Dans cette perspective, nous vivons souvent comme si la mort ne nous concernait pas, comme si ce n'était que pour les autres, là, au loin, mais pas chez nous et encore moins pour nous (Jacquemin, 2006). Le développement formidable de la médecine et des progrès techniques et scientifiques semble parfois faire renaître le vieux rêve de l'humanité : se prolonger dans l'éternité (Clavandier, 2009 ; Fauré, 2012). Certes, nous vivons plus vieux qu'autrefois, et c'est une minorité de personnes qui meurent maintenant des maux

et infections encore si redoutés hier. Ce qui n'empêche pas que de nouvelles maladies prennent la place des anciennes : VIH, cancers, maladies du cœur, dégénérescences de toutes sortes, nous rappelant encore que le cycle de la vie ne peut être prolongé indéfiniment. Cependant, comme le confirme Jacquemin (2006), pour un certain nombre de nos contemporains, le déni de la mort semble la seule option envisageable :

Habitué à une société protectrice en matière de risques, l'homme contemporain ne peut plus imaginer la mort comme un événement possible, d'autant plus que, par les progrès de la médecine, on meurt de moins en moins de manière inopinée, brutale et violente : rassuré par une multitude de couvertures du risque, dont la médecine est considérée comme un des principaux acteurs, l'homme en arrive à croire qu'il ne court aucun risque (p. 12).

Bien que nous ayons cru l'avoir repoussée de nos vies, la mort se rappelle à nous sous des visages différents, mais toujours avec la même insistance et le même lot de souffrances. Devant la mort, personne ne contrôle plus rien. C'est ce qui la rend si inquiétante. En ce sens, les emplois du temps chargés, le rythme de vie effréné, la culture individualiste de l'« ici et maintenant » sont autant de prétextes pour vivre dans une fuite en avant permanente qui nous dispense d'y penser (Bacqué, 2003 ; Bacqué et Hanus, 2010 ; Clavandier, 2009 ; Fauré, 2012 ; Keirse 2012 ; Roudaut, 2012). À la suite de Clavandier (2009), nous convenons sans hésiter que, « à trop vouloir resserrer cet espace du mourir, la mort peut refaire surface, de façon hypertrophiée, dans l'imaginaire » (p. 10).

Il importe de préciser à cette étape de l'argumentation que bien que nous parlions de déni de la mort, il ne passe pas une semaine sans que les médias nous renvoient au visage la mort sous toutes ses formes. L'accessibilité et la rapidité de l'information nous rapportent par exemple des histoires de suicide, d'homicides intrafamiliaux, de meurtres commis ou reproduits en direct dans les médias sociaux, de rapports d'accidents de la route, de hausses du taux de cancer, de guerres ou de catastrophes naturelles qui sévissent en permanence partout sur la terre.

Alors qu'elle est de nos jours occultée dans nos familles, cercles d'amis et voisinages, la mort se fait omniprésente dans les médias, à la télévision, dans les livres ou encore dans les jeux vidéo. Paradoxalement, nous savons de moins en moins en parler et apprendre à nos enfants à y faire face. Pour De Hennezel et Leloup (1997), la mort ne représente plus un événement intime, mais tend de plus en plus à devenir un fait social. Les mêmes auteurs remarquent que dans les sociétés contemporaines, il y a moins de déni de la mort pour autant qu'on l'envisage de l'extérieur comme un

fait « social ». Il s'agit alors de la mort des autres, de ceux qui sont loin. Cette mort-là semble moins menaçante, plus acceptable dans la mesure où elle reste impersonnelle. Et si ce type de rapport à la mort nous touche, c'est de loin. C'est peut-être ce qui nous préserve de la fuir.

Ainsi, ce phénomène de déni, de négation de la mort touche davantage la sphère spécifique de notre vie intime. En effet, nos contemporains ont davantage tendance à nier « la mort intime, à celle qui touche ou touchera chacun d'entre nous un jour, au cœur de nos vies. La mort de nos proches, de nos amis, de nos collègues » (De Hennezel et Leloup, 1997, p. 57). Celle qui nous rapproche de notre intériorité, de nos blessures, de nos sentiments. C'est dans ce sens que ces auteurs soupçonnent que nous soyons davantage portés au déni de tout ce qui touche à l'intime qu'au refus de la mort elle-même.

Toujours pour les mêmes auteurs, cette peur de l'intime participe à isoler les individus et à les désinscrire de leurs communautés d'appartenance :

Dans le monde contemporain, la souffrance ou la mort sont devenues des affaires individuelles ; individuelles mais pas intimes. Nous sommes dans un présupposé anthropologique où la souffrance est devenue une affaire tellement individuelle qu'elle n'est plus reliée à la famille, à la société dans laquelle nous vivons (De Hennezel et Leloup, 1997, p. 60).

En faisant fi de la nécessité du sentiment d'appartenance pour gérer de telles épreuves, nous montrons que nous ne savons plus traiter la mort en communauté, si bien qu'elle semble de plus en plus privatisée en quelque sorte. Clavandier (2009) ajoute en ce sens :

En faisant de la mort un tabou moderne, en la rejetant parmi les pires démons, la société occidentale de la fin du XX^e siècle se serait coupée de ses traditions et aurait oublié la dimension profondément culturelle du lien que tissent vivants et morts (p. 91).

1.2.2 De la transformation des rituels dans une société individualiste

Comme le proposent quelques lecteurs avisés des enjeux des sociétés contemporaines, le rejet de la vulnérabilité, de la souffrance, de la maladie et de la mort dont il est question dans la présente recherche trouve son ancrage dans le triomphe de l'individualisme de nos sociétés néolibérales. Comme le précise avec pertinence Lipovetsky (2002), les sociétés contemporaines connaissent un inquiétant déclin du lien social qu'on peut voir à l'effondrement des institutions, de différentes formes de vie communautaire et à l'altération de la famille. On l'observe également dans le culte de la santé

et de la forme, la quête obsessionnelle de la beauté, le refus de vieillir, et dans l'escalade des régimes et de l'alimentation saine, etc.

Nous assistons ainsi à la généralisation d'un phénomène « d'individualisation du social », d'un rapport contemporain à la mort souvent plus personnel, relevant de la sphère privée (Bacqué, 2003 ; Bacqué et Hanus, 2010 ; Baudry et Jeudy, 2001 ; Clavandier, 2009 ; Fauré 2012 ; Hanus, 2007 ; Morel Cinq-Mars, 2010). Cette situation éclaire les sources de la transformation des rituels à notre époque. Cette mutation des rites de passage et des rituels organisés autour des moments charnières de la vie humaine, dont la mort, se paie chèrement dans la vie des personnes, des communautés, mais surtout des jeunes, engagés parfois sans encadrement dans un important processus de développement psychosocial.

Des Aulniers (2007) souligne avec force que les rites permettent de « prendre acte de la présence de la mort pour un être et ses proches » (p. 25). Dans le même ordre d'idées, Clavandier (2009) ajoute que les rites devraient « contrecarrer une situation où les groupes humains seraient désenchantés et sans ressource face à la mort, qui plus est lorsqu'ils sont atomisés, seuls devant l'angoisse de la mort » (p. 222). Les rituels, peu importe leurs formes et à quelles croyances ils réfèrent, permettent ainsi de se solidariser lors de la perte d'un être cher, d'offrir un moment pour s'arrêter afin de dire au revoir, de remercier, d'honorer et de trouver des ressources pour continuer le chemin des vivants.

Autrefois, les rituels, religieux ou non, allaient de soi. Ils tenaient une place indispensable dans la cité et dans la cohésion des familles et des communautés. En quelques décennies, les rites autour de la mort et du deuil se sont transformés et se font parfois plus rares, rendant ainsi nos vies de plus en plus aseptisées (Clavandier, 2009 ; Des Aulniers, 1990 ; Thomas, 1989).

Selon Thomas (1989), la technicisation du rapport à la mort dans notre monde occidental et contemporain, la prise en charge du mort, non plus par les communautés et la famille, mais par des professionnels des mondes médical et funéraire, a participé à changer le visage des rituels qui entourent la mort et le deuil à notre époque. Des Aulniers (1990) appuie cette thèse et explique cette réalité en identifiant certains facteurs de transformation de la société au tournant des années 1960 :

La montée de l'individualisme, la transformation des familles [...] l'hospitalisation et la médicalisation de la mort, le primat de la technologie sur les conduites symboliques, la chute de la religiosité traditionnelle, le refus culturel du deuil relégué à la sphère privée,

le déplacement du rite des églises vers les complexes funéraires contribueraient au tabou de la mort (p. 21).

Ce mouvement d'individualisation du sujet occidental est sans aucun doute à l'origine de cette tendance qui contredit la signification même du mot rituel (Bacqué et Hanus, 2010). Sans vouloir généraliser, nous voyons de nos jours de moins en moins de cérémonies, d'expositions du corps, d'hommages aux morts. Les incinérations sont exécutées en moins de 24 heures, les cimetières sont de moins en moins fréquentés. La mort se passe parfois dans des contextes plus atomisés, froids, qui favorisent l'isolement, le déni, le non-sens que la société cultive face à la mort et à la douleur vive qu'elle peut entraîner. Le discours dominant préconise de ne pas remuer les cendres inutilement, de rester expéditif et de retourner le plus rapidement possible aux occupations courantes, comme le souligne Morel Cinq-Mars (2010) :

Dans un mode où l'excitation vaut comme émotion, où le fugace, le léger, l'éphémère, le mobile, l'instable sont célébrés, les sentiments profonds effraient, et l'on dédaigne ce qui dure : tout doit passer. L'instant prévaut sur le persistant, le flash sur le souvenir, l'oubli sur la mémoire. [...] Dans ce contexte consoler devient l'alibi du déni. On attend de la consolation qu'elle facilite l'effacement de ce qui fait peine car on veut croire que « bien traité », le deuil se dissoudra promptement : il sera « fait » (p. 24).

Il en résulte ainsi que le deuil et le temps du deuil sont parfois réduits et restent en suspens dans leur signification. Morel Cinq-Mars (2010) parle en paraphrasant Ariès (1975) de « deuil ensauvagé ». Pourtant, on le sait, le décès d'un proche est l'un des événements les plus pénibles qui viennent bouleverser toutes les sphères de notre vie (Bonanno, 2011 ; Fauré, 2012 ; Hanus, 2008 ; Masson, 2010). Cela provoque en effet bien des remous et plonge les individus dans un monde d'émotions jusque-là inconnues. Certains s'isolent, se taisent, d'autres continueront presque comme si rien ne s'était passé en continuant d'avancer, de rire, de s'amuser. Le deuil est une réalité qui commande ainsi une attention particulière, compte tenu des effets complexes qui peuvent influencer sur la santé physique et psychologique, comme sur le développement social, affectif, identitaire des personnes qui le vivent (Fauré, 2012 ; Stroebe et Schut, 1999).

Nous refusons souvent de nous arrêter au désarroi, au vide, voire aux promesses que crée la perte d'un être cher, d'un amoureux, d'un père, d'une mère, d'un enfant ; nous voulons oublier la détresse, les ruptures, les silences, les liens d'amitié brisés et la solitude qui marquent le quotidien des personnes endeuillées (Bacqué et Hanus, 2010). La société voudrait malheureusement qu'on rejette la tristesse qui fait suite à la mort, qu'on dissimule des sentiments qui gênent les autres. On veut

parfois ramener le deuil à la parenthèse qui s'impose entre le décès et l'enterrement, on raccourcit le temps si précieux dans le processus de guérison pour cicatriser la blessure de la perte (Des Aulniers, 1996 ; Morel Cinq-Mars, 2010).

Dans ce contexte socioculturel occidental, on peut se demander comment intervenir dans une époque qui semble souvent démunie devant les phénomènes de la mort, du deuil, de la vulnérabilité humaine et de tout ce qui nous confronte malgré nous à l'intime. Comment en effet accompagner les personnes endeuillées dans une société où mourir semble une sorte de problème à combattre ou un mal qu'il faudrait vaincre à tout prix ?

Si l'accompagnement des processus de deuil ne semble pas si simple, en général, l'accompagnement des enfants et des adolescents confrontés à la perte d'un être cher semble encore plus déroutant. Comme le proposent Canuel et al. (2006), les adolescents traversent d'entrée de jeu une période de vie plus sensible et vulnérable. Leur situation devient vite précaire lorsqu'un événement aussi bousculant que la perte d'un être cher vient s'ajouter à leurs tourments. La plupart des adultes, y compris dans le monde de la formation et de l'intervention, ne semblent pas si à l'aise avec les adolescents qu'ils considèrent souvent rebelles, inatteignables, renfermés, sans ambition ou d'emblée en crise. Voici alors deux réalités sociales délicates qui cohabitent au sein de notre univers problématique : la mort et l'adolescence.

1.2.3 L'urgence d'inventer de nouvelles réponses à la détresse des familles et des jeunes en situation de deuil

De façon générale, les écrits mentionnent qu'en Amérique du Nord, un enfant sur vingt vivra la mort d'un parent dans l'enfance ou à l'adolescence (Masson, 2010 ; Miller, 2009 ; Torbic, 2011). Pour revenir plus près de nous, mentionnons qu'en 2016, au Québec, on estime à près de 64 000 le nombre de décès, accidentels ou non, laissant de nombreux enfants et adolescents endeuillés d'une personne qui leur était significative (Institut de la statistique du Québec, 2017). En 2015, environ 13 000 jeunes ont été prestataires de la rente d'orphelin du Régime des rentes du Québec (Régie des rentes du Québec, 2016). Il faut cependant considérer que cette donnée n'illustre pas le nombre exact de jeunes endeuillés, car cette rente n'est versée qu'aux enfants dont les parents ont cotisé suffisamment au régime. On estime ainsi le nombre de jeunes endeuillés d'un parent à près de 1 % de la population des jeunes de moins de 18 ans au Québec (Institut de la statistique du Québec,

2017). Quoique ce pourcentage ne soit pas représentatif du nombre réel de jeunes endeuillés puisqu'il ne considère pas ceux en deuil d'un frère, d'une sœur ou d'un grand-parent, par exemple, il montre malgré tout l'ampleur de la situation, et surtout la nécessité d'en savoir davantage sur l'expérience réelle vécue par ces jeunes dans l'espoir de leur offrir de plus en plus de services adaptés à leurs besoins et de mieux former nos futurs intervenants (Masson, 2010).

En effet, comme l'affirme Romano (2009), « si parler de la mort à des adultes endeuillés est une épreuve difficile, accompagner un jeune face à la mort est un événement particulièrement éprouvant qui plonge souvent les adultes dans le désarroi, qu'ils soient professionnels, parents ou proches » (p. 48).

Comme je l'ai mentionné précédemment, j'ai été très fortement interpellée, lors de mon passage à l'unité de soins palliatifs de l'Hôpital Notre-Dame du CHUM, de voir combien dans ce contexte particulier les adultes tentaient comme ils pouvaient d'éloigner ou de « protéger » plus souvent qu'autrement les enfants de la dure réalité de la mort imminente d'un parent ou d'un grand-parent par exemple. On les enfermait ainsi dans une sorte de « secret » et on négligeait du même coup le fait qu'il s'agissait également de leur réalité et de l'occasion de vivre une expérience importante. Une expérience qu'ils peinent à comprendre et qu'ils ne sont pas suffisamment préparés à affronter. Gagné (1988) mentionne à ce propos que l'adolescent endeuillé :

[...] ne s'ouvre pas nécessairement d'emblée à son entourage immédiat et il consulte peu sous ce motif, misant beaucoup sur ses propres forces. Pourtant il profiterait sans doute d'une oreille attentive et de l'aide de quelqu'un qui lui ferait prendre conscience de certains sentiments immobilisants, afin de pouvoir progressivement passer à autre chose. Car, « ce qui n'est pas exprimé reste dans le cœur et peut le faire éclater » (Shakespeare) (p. 109).

Il me semble évident que dans ce type de circonstances les parents sont eux-mêmes fort éprouvés pour pouvoir accompagner leurs enfants de manière efficiente. Cependant, j'ai souvent eu le sentiment, encore une fois, que les intervenants que nous sommes ne savent pas davantage quoi leur dire, et encore moins comment leur permettre d'accéder à leur expérience de manière à ce qu'ils puissent la communiquer. Je constatais alors que nous ne comprenions généralement pas ce que ces jeunes vivaient, ce dont ils avaient besoin, et surtout, que nous manquions d'outils et d'assurance pour agir avec efficacité malgré notre bonne volonté. J'avais le sentiment que nous étions finalement tout aussi dépassés que les familles et leurs enfants.

C'est qu'il ne faut pas oublier que les professionnels de l'accompagnement sont loin d'être à l'abri de la culture du déni de la mort dont ils sont eux-mêmes issus et qui pèse sur l'imaginaire collectif. En effet, plus souvent qu'autrement, ils en sont le prolongement et se révèlent porteurs, parfois à leur insu, de ce regard réducteur, pour ne pas dire « pathologisant », sur la mort et le deuil. Les adultes en général, et les professionnels de l'accompagnement, ont peut-être peur de se laisser toucher par ce qui afflige les enfants. Il s'agit d'une réalité difficile à concevoir, certes, et dont les adultes chercheront plutôt à distraire les jeunes en les amenant le plus rapidement possible à passer à autre chose, ce qui les soulagera du même coup de leur propre sentiment d'impuissance.

La travailleuse sociale Josée Masson, fondatrice et directrice générale de l'organisme Deuil-Jeunesse, véritable pionnière dans le domaine au Québec, abonde dans le même sens dans son livre éloquent, *Mort mais pas dans mon cœur. Guider un jeune en deuil*. Elle se souvient du cas d'une jeune fille qui avait perdu sa sœur, violemment assassinée, et qui retourne à l'école après le tragique événement :

Ce matin, elle doit y retourner mais n'en a pas du tout envie. Elle se rappelle qu'hier sa professeure lui a adressé un bonjour embarrassé, que son éducatrice à la garderie scolaire l'a évitée toute la journée et que ses amis ne lui ont pas proposé de jouer avec eux (Masson, 2010, p. 262).

L'auteure relate que le directeur avait assuré à la mère qu'il s'occuperait bien de sa fille, à qui il n'a pas daigné s'adresser pour prendre de ses nouvelles. Trop souvent, on parle davantage à propos des enfants qu'on ne leur parle directement. C'est notamment pour cette raison que ma recherche veut donner la parole aux jeunes endeuillés et se mettre à l'écoute de leur expérience.

1.2.4 La question des ressources disponibles pour soutenir les adolescents endeuillés

La situation est certes complexe. Non seulement les adultes, parents, intervenants médicaux, sociaux ou éducateurs, ne savent pas toujours comment agir avec ces jeunes, mais les ressources pour les soutenir sont visiblement insuffisantes. Il faut se demander par ailleurs si les intervenants sont suffisamment bien formés pour faire face à un défi professionnel d'une telle importance. Cet aspect de la question, en plus de préoccuper grandement la formatrice d'intervenants sociaux que je suis, oriente certainement le regard de la praticienne-chercheuse qui mène la présente étude.

Je l'ai mentionné plus haut : le nombre d'enfants et d'adolescents qui perdent un proche en bas âge est assez impressionnant, et les services spécialisés dans l'accompagnement des jeunes endeuillés sont quant à eux largement insuffisants. L'offre s'avère en effet inégale selon les régions du Québec. On peut penser d'abord à Deuil-Jeunesse, organisme de bienfaisance créé à Québec en 2007, voué au soutien des familles aux prises avec la maladie, la disparition ou la mort d'un proche, ou la perte à la suite de la séparation parentale, d'un abandon ou d'une adoption, en assurant une intervention individuelle, familiale et de groupe aux enfants et aux adolescents¹. Ce service, dispensé par des travailleurs sociaux en pratique privée, est désormais proposé dans plusieurs régions : Saguenay-Lac-Saint-Jean, Mauricie, Estrie, Laurentides, Chaudière-Appalaches, Centre-du-Québec, Montréal, Laval, Montérégie, Laurentides, Bas-Saint-Laurent et Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine. Deuil-Jeunesse existe également en France, dans la région de la Bretagne, par l'entremise de la ressource Échange & Partage Deuil/Deuil-Jeunesse. Mentionnons par ailleurs qu'une fondation a été mise sur pied pour soutenir jeunes et parents issus de familles plus défavorisées pour leur permettre d'avoir accès à ces services. Des formations sont aussi offertes aux intervenants de différents milieux de pratique s'ils en font la demande, qu'ils relèvent du réseau de la santé et des services sociaux, des milieux communautaires ou qu'ils soient enseignants. Un projet fort novateur, unique au Québec, a en ce sens été mis en place en 2013 par l'équipe de Deuil-Jeunesse, en partenariat avec la table d'Actions préventives jeunesse Québec-Centre et M^{me} Valérie Garneau, thanatologue : le programme « Fini les tabous ». Ce programme à visée longitudinale, offert dans les écoles sous forme d'ateliers de 50 minutes (un atelier à chacune des années scolaires visées) est animé par un travailleur social et un thanatologue, au besoin. Il est proposé dès le primaire (aux 2^e, 4^e et 6^e années) et au secondaire (2^e et 4^e). On y aborde l'éducation à la perte, la mort, les rites, les deuils, les moyens de se sentir mieux, les manières d'aider un ami en deuil, l'héritage de nos pertes et le bilan. À ce jour, le programme est offert dans deux écoles secondaires de la région de Québec, l'une privée et l'autre dans un quartier plus défavorisé de la ville, mais le principal objectif consiste à l'étendre à toutes les écoles du Québec, ce qui demandera efforts et temps considérables. Malheureusement, on doit ajouter que, dans le contexte où le système de santé, des services sociaux et de l'éducation ont subi d'importantes coupes de la part du gouvernement, l'accès à ces formations et à ces programmes d'intervention pour les professionnels risque de se voir fortement limité.

¹ www.deuil-jeunesse.com

Dans la région montréalaise s'ajoutent l'organisme Lumi-Vie², qui propose un service d'accompagnement destiné aux adultes, adolescents et enfants dans tout ce qui touche de près ou de loin au deuil, à la fin de vie et à la réalité des proches aidants, et la Maison Montbourquette³, qui offre des groupes de soutien, cette fois tant aux adultes, aux adolescents et aux enfants en deuil. Quelques centres de prévention du suicide et d'intervention de crise⁴ (par exemple à Québec, dans Lanaudière, la Beauce et le Bas-Saint-Laurent) offrent également certains groupes pour enfants, adolescents ou adultes endeuillés par suicide. Les maisons de soins palliatifs offrent bien sûr du soutien aux personnes en fin de vie et à leur famille, par le biais d'interventions individuelles et familiales, mais il est rare de voir en ces lieux des interventions spécialisées pour enfants et adolescents. Certaines ressources proposent des suivis de deuil, sous forme individuelle et de groupe. Par exemple, la Maison Michel-Sarrazin⁵ offre des groupes de deuil pour adultes seulement, animés par une psychologue.

L'ensemble des services ou des programmes destinés à la jeunesse, que ce soit par l'entremise des CISSS, CIUSSS ou d'organismes du réseau communautaire, se verront bien sûr confrontés quotidiennement eux aussi à ces réalités ; et ce que nous disent les intervenants, encore là, c'est que parfois ils peinent à ajuster leurs interventions aux besoins pourtant bien réels en raison du manque de formation, de spécialisation, mais surtout de compréhension de l'expérience vécue par les jeunes endeuillés dans leurs familles et dans les institutions qu'ils fréquentent.

On pourra alors se demander ce que les programmes universitaires en travail social proposent pour préparer les futurs intervenants à accompagner les jeunes confrontés à la mort et au deuil. Après une recension de l'ensemble des programmes de formation initiale en travail social offerts au Québec⁶, il en ressort qu'aucun ne prévoit de cours obligatoires spécifiques sur la mort ou sur l'accompagnement du deuil. Certains cours optionnels reliés à ces thèmes sont toutefois offerts par les différents programmes (par exemple, Intervention auprès du mourant).

² <http://www.lumivie.com>.

³ <http://www.maisonmonbourquette.com>.

⁴ www.cpsquebec.ca ; www.cps-lanaudiere.org ; www.cepsaa.com ; www.centredecrisebsl.qc.ca.

⁵ www.michel-sarrazin.ca.

⁶ Voir les sites Internet des programmes de formation universitaire en travail et service social au Québec.

1.3 Pertinence scientifique

La prochaine section est consacrée à la recension des écrits. Dans un premier temps, un retour sur différentes définitions du deuil sera fait en vue de circonscrire plus précisément comment ce concept est compris dans la présente recherche. S'en suit un état des connaissances sur la réalité des adolescents endeuillés, cela en exposant différents constats de recherche concernant plus spécifiquement les conséquences du deuil sur la santé physique et mentale, les besoins des adolescents endeuillés, les facteurs d'influence, la place du réseau d'aide formelle et informelle et finalement les bienfaits de l'intervention de groupe dans un tel contexte.

1.3.1 Quelques définitions : la notion de deuil dans les écrits

Puisque le concept de deuil est ici central, il convient de le cerner à cette étape de la recherche. Il semble en effet référer, selon différents auteurs et différents contextes, aux dimensions de la mort, de la séparation, des transitions, des pertes, etc. Aussi cette conception très ouverte de la notion de deuil peut-elle rapidement devenir confondante, d'où l'importance de préciser sa signification dans la présente étude. D'après le dictionnaire Larousse, le deuil est compris comme une « douleur, affliction éprouvée à la suite de la mort de quelqu'un, état de celui qui l'éprouve »⁷. Une autre définition, qui abonde dans le même sens, le décrit comme « une réaction et un sentiment de tristesse éprouvée à la suite de la mort d'un proche »⁸. On retient déjà à partir de ces deux définitions que le deuil est associé à la mort, ce qui rejoint ma conception et ma compréhension du concept.

Il est cependant intéressant de relever que la terminologie anglaise semble à la fois plus large, nuancée et complète, et propose des définitions associées aux multiples dimensions du deuil : *bereavement*, *grief* et *mourning*. Le mot *bereavement* fait référence au fait de vivre la perte d'une personne aimée (Balk, 2011 ; Buglass, 2010). « C'est la situation objective du deuil [...] sans faire référence pour autant à la douleur affective » (Bacqué et Hanus, 2010, p. 20), alors que le concept *grief* « décrit une tristesse éprouvante, douloureuse, que rien ne peut consoler » (Bacqué et Hanus, 2010, p. 21). Il s'agit du ressenti personnel, de l'aspect plus intérieur et intime du deuil. Finalement, le mot *mourning* met de l'avant la dimension sociale du deuil (rites, réactions et processus entourant le deuil) (Bacqué et Hanus, 2010 ; Balk 2011 ; Buglass, 2010).

⁷ <http://www.larousse.fr>.

⁸ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Deuil>.

Dans la recension critique des écrits réalisée, plusieurs auteurs décrivent le deuil comme un concept purement psychologique (Buglass, 2010 ; Carmon, Western, Miller, Pearson et Fowler, 2010), alors que d'autres ajoutent à cette dimension individuelle l'importance de son caractère social, environnemental et communicationnel (Bonanno, 2011 ; Bosticco et Thompson, 2005). Stroebe, Stroebe et Schut (2003) indiquent à ce propos :

The history of bereavement research shows that scientists began first with systematic examination of the nature and symptoms of grief, including the health effects. From an early focus on the grieving individual, recent research has begun to include interpersonal issues as well, including social risk factors, the effectiveness of intervention, and the consequences of bereavement on social networks (p. 236).⁹

En ce sens, je voudrais m'appuyer sur la définition du deuil de Leclercq et Hayez (1998) :

[...] l'état nouveau et mouvant des affects, des représentations mentales et des comportements provoqués par la mort d'un être aimé, par certaines circonstances qui y ont présidé et par certains remaniements relationnels et environnementaux qui l'ont suivi (p. 293-294).

Dans cette définition, c'est principalement l'aspect interactionnel entre les sphères individuelle et psychologique et les dimensions sociale et environnementale qui retient mon attention. Ainsi, le deuil ne se jouerait ni ne se vivrait seul. Il s'inscrirait plutôt dans le cours d'une vie, d'où l'importance d'avoir une compréhension globale et systémique de la réalité qui l'entoure (Stroebe et Schut, 1999).

1.3.2 La spécificité du deuil chez les adolescents : état des connaissances à ce jour

1.3.2.1 Deuil et adolescence : une dualité aux multiples défis

La présente thèse s'intéresse spécifiquement aux adolescents endeuillés. Bien que pour certains jeunes qui ont participé à cette recherche, la mort du proche ait eu lieu un peu avant qu'ils atteignent cette période, c'est-à-dire à la fin de l'enfance, je souhaitais pouvoir tenir compte de leur regard sur ce moment précis de leur vie par rapport à leur deuil ; deuil qui se transformerait au fur et à mesure qu'ils vieilliraient et qu'ils en percevraient les différents effets dans leur vie.

⁹ L'histoire de la recherche portant sur le deuil démontre que les scientifiques se sont penchés d'abord, de façon plus systématique, sur la nature et les symptômes de la douleur associée au deuil, sur ses effets sur la santé physique, par exemple. Le processus du deuil, plus souvent étudié sous un angle individuel, se voit toutefois associer des aspects relationnels par certaines recherches plus récentes, y compris des facteurs de risque sociaux, d'efficacité de l'intervention, de même que des conséquences sur l'environnement social.

À l'instar de Cloutier et Drapeau (2015), l'adolescence concerne la tranche d'âge entre 12 et 18 ans, s'agissant d'une période de vie située entre l'enfance et la vie adulte sur les plans biologique, cognitif, psychologique et social. L'adolescence constitue en elle-même une transition, un défi d'adaptation énorme, et, lorsqu'un jeune est confronté en plus à la perte d'un être cher, la situation se complexifie. À ce titre, Cloutier et Drapeau (2008) rappellent que l'adolescence est une période critique :

[...] Dans une période de 7 ans seulement, des bouleversements considérables se produisent : le corps se transforme, les pulsions sexuelles apparaissent, la façon de se percevoir et de comprendre les autres se modifie, certains choix s'imposent, une identité sociale différente prend forme à l'extérieur de la famille, etc. (p. 2).

L'adolescence se caractérise donc par la diversité et l'intensité des changements qu'elle apporte. Et ces changements, l'adolescent ne les vit pas seul. L'entourage, la famille, les amis exercent une influence et y contribuent directement. « Car on ne peut redéfinir son propre territoire sans que les territoires voisins en soient affectés » (Cloutier, 1991, p. 2). L'adolescent est un enfant qui grandit, qui change, qui se questionne, qui cherche ses contours propres et la juste distance dans ses relations avec les proches, surtout les parents. L'adolescent est toujours un adulte en devenir, parfois vulnérable, parfois sensible, aux airs parfois invincibles devant les mille et une promesses et défis qui se dessinent devant lui.

On pense souvent à tort, comme le soulève Masson (2010), que les enfants et les adolescents ne peuvent être réellement et concrètement affectés par la mort d'un être cher parce qu'ils ne comprendraient pas vraiment le sens à donner à cette perte ; que les enfants, par exemple, seraient moins touchés par le deuil parce qu'ils peuvent continuer à s'amuser et à rire malgré leur chagrin, ou que les adolescents auraient quant à eux la maturité suffisante pour vivre leur deuil comme les adultes. Le deuil chez les adolescents revêt pourtant des singularités majeures. Même s'ils sont parfois plus discrets, même si leur vie semble se poursuivre comme avant, le bouleversement psychosocial dans lequel ils se trouvent à ce moment de leur vie complexifie leur compréhension et influence inévitablement les façons de faire face à la mort d'un proche (Dill, 2015 ; Dowdney, 2000 ; Harrison et Harrington, 2001 ; Masson, 2010 ; Noppe et Noppe, 2004 ; Ringler et Hayden, 2000 ; Rosen, 1991). Hanus (2001) mentionne à ce propos :

À l'adolescence, en quelques années, l'enfant devient une femme, un homme. De telles transformations ne peuvent manquer de requérir de grandes quantités d'énergie ; beaucoup de forces sont en jeu et elles sont mobilisées par ce travail à la fois physique et psychologique. Il est bien difficile à l'adolescent d'être disponible pour d'autres tâches. Le deuil, lui aussi, est un labeur qui demande beaucoup d'énergie, de forces et de temps. On comprend aisément que Humberto Nagera (1970) ait parlé du deuil durant l'enfance et l'adolescence, comme « d'une interférence dans le développement » (p. 54).

Une étude menée par Servaty-Seib et Hayslip (2003) démontre en ce sens que les réactions de deuil des adolescents seraient parfois plus intenses que celles des adultes. Par exemple, ils relèvent leur difficulté de reconnaître leur souffrance et de l'exprimer, le sentiment qu'ils éprouvent d'être différents de leurs pairs, voire inférieurs, en plus de la difficulté de percevoir la compréhension de la part de leur entourage.

Dans l'éventail des questions que la mort déploie, il devient donc primordial de s'attarder à la réalité avec laquelle plusieurs enfants et adolescents ont à composer très tôt dans leur vie et d'en parler de façon juste et transparente (De Montigny, 2008 ; Lake, 2008 ; Masson, 2010 ; Miller, 2009 ; Romano, 2009 ; Torbic, 2011). À la mort d'un être cher, qu'il s'agisse d'un parent, d'un frère, d'une sœur, d'un grand-parent ou encore d'un ami, les adolescents sont profondément bouleversés, car ils perdent une figure qui contribuait à façonner leur identité, leur développement, leur devenir (Harris, 1991 ; Jacquet-Smailovic, 2007 ; Romano, 2010). Ils perdent ainsi d'importants repères. De plus, tout jeune possède sa façon bien à lui de traverser l'expérience de la mort, d'exprimer sa peine, ses inquiétudes et ses malaises. Le rapport que chaque adolescent entretiendra avec un tel événement survenu à un moment ou l'autre aura évidemment des retombées tout au long de son évolution et influencera toutes les sphères de sa vie. Hanus (2001) expose à l'aide d'un modèle en trois étapes le processus à travers lequel les jeunes semblent passer à la mort d'un proche. Ils vivraient d'abord une période de choc qui les paralysent et qui leur font croire que la mort n'est pas réelle. On peut ici entrevoir ce sentiment d'invincibilité souvent ressenti chez les adolescents : « *La mort, ça n'arrive qu'aux autres. Pas à moi ni à mes proches* ». Cela fait en sorte qu'ils exposeront dans les premiers moments peu ou pas du tout d'émotions, alors qu'ils n'en ressentent pas moins. Cette attitude peut parfois s'expliquer par la pudeur, la difficulté à gérer la gamme d'émotions ressenties, ou encore par le désir de se protéger et surtout de protéger l'entourage en se montrant solides, forts, courageux.

Les jeunes traverseraient ensuite une phase dépressive se manifestant à la fois dans leur corps (perte d'appétit, insomnie, fatigue extrême) et dans des comportements parfois contradictoires, inhabituels ou excessifs, des pensées ou des souvenirs souvent négatifs autour de la personne décédée qui les portent à se juger, à se culpabiliser, à s'en vouloir de ne pas avoir été à la hauteur. En dernier lieu, Hanus (2001) parle de la phase de rétablissement, de réconciliation avec la perte, qui ouvre sur de nouveaux liens affectifs. Rarement cette dernière étape sera-t-elle atteinte à l'adolescence, en raison des défis et de la maturité qu'elle implique. Comme le dit Hanus (2001), « s'attacher, c'est aussi prendre le risque de devoir perdre un jour, d'être remis en deuil, de retrouver cette souffrance » (p. 58). Bien que cette façon de comprendre le deuil chez les adolescents soit intéressante, encore une fois elle tend à rendre le processus uniforme et linéaire pour tous, sans prendre en compte, comme je l'ai noté plus haut, le caractère très personnel du deuil ni ses enjeux relationnels, interactionnels et environnementaux.

1.3.2.2 Que sait-on à propos des adolescents endeuillés ?

D'après la recension des écrits, l'intérêt pour la réalité des adolescents endeuillés s'est accentué au début des années 1980. Si le thème avait soulevé aussi peu d'attention jusque-là, c'est en raison de son caractère non-normatif, comparativement à d'autres sujets d'emblée rattachés à cette période importante de la vie, par exemple la recherche identitaire, les comportements sexuels et les relations sociales (Balk, 1991). De façon générale, les écrits proviennent en grande partie de recherches en psychologie et explorent cette réalité sous un angle souvent individuel ou tout au plus microsystémique. Les théoriciens, en menant des recherches surtout quantitatives et en utilisant une vaste gamme de tests standardisés, décrivent ainsi les conséquences à court, moyen et long terme dans la vie de ces adolescents, que ce soit aux plans comportemental, physique, émotif ou social (Charles et Charles, 2006 ; Filion, 2000 ; Jacobs et Bovasso, 2009).

Les recherches font entre autres état de risques de dépression, d'autres troubles mentaux, de l'attachement, de suicide et de baisse de l'estime de soi (ou de menace à l'intégrité et à l'identité) (Dowdney, 2000 ; Harrison et Harrington, 2001 ; Metel et Barnes, 2011 ; Miller, 2009 ; Ringler et Hayden, 2000).

Les chercheurs se sont penchés plus spécifiquement sur le deuil d'un parent (Brent, Melhem, Donohoe et Walker, 2009 ; Cerel, Fristad, Verducci, Weller et Weller, 2006 ; Giroux, 2009 ; Gray,

1987 ; Harris, 1991), le deuil d'un frère ou d'une sœur (Balk, 1991 ; Batten et Oltjenbruns, 1999 ; Davies, 1991), le deuil d'un ami (Filion, 2000 ; Gratton et Bouchard, 2001). Les écrits confirment d'emblée, et indépendamment du type de décès ou de lien avec la personne défunte, que le deuil vécu à cette période est encore une fois bien différent de celui vécu à l'âge adulte (Balk, 2011 ; Masson, 2010 ; Ringler et Hayden, 2000). Romano (2009) mentionne que « comparé au deuil chez l'adulte, le deuil chez l'enfant a pour spécificité de survenir en pleine période de développement psychique, affectif et physique » (p. 49-50). Les études consultées abordent en majorité le deuil sous l'angle de ses conséquences au plan de la santé physique et mentale, des caractéristiques et des réactions des adolescents qui traversent cette épreuve, de l'influence sur le deuil du développement opéré à l'adolescence, par rapport à l'influence du deuil sur le développement et de quelques exemples de programmes d'intervention utilisés. On peut conclure de cette recension que c'est davantage sous l'angle déficitaire que salutogène que le deuil des adolescents aura généralement été abordé.

1.3.2.3 Les conséquences physiques et psychologiques du deuil vécu à l'adolescence

Brent et al. (2009) ont mené une étude auprès de 176 jeunes âgés entre 7 et 25 ans qui ont perdu un parent à la suite d'un suicide, d'un accident ou d'une maladie, afin d'évaluer les effets du deuil dans le temps. Ces jeunes ont d'abord été rencontrés neuf mois après le décès, puis vingt-et-un mois après le décès. Un groupe de 168 jeunes qui n'ont pas vécu de deuil a servi de groupe contrôle. Afin d'avoir accès à l'expérience de ces jeunes, des entrevues semi-structurées ont été réalisées à l'aide du guide *Circumstances of Exposure to Death*, en plus d'avoir administré une multitude de tests standardisés (notamment les échelles de dépression et d'anxiété de Beck, l'inventaire de stress de Holmes et Rahe, *the Child PTSD Symptom scale*, *The Suicidal Ideation Questionnaire*), qui évaluent le risque de dépression, le risque suicidaire, le risque d'anxiété, l'estime de soi, le degré de cohésion familiale et de soutien social. Ce qu'on a principalement fait ressortir de cette étude longitudinale, c'est que les adolescents endeuillés, et davantage ceux qui perdent un proche par suicide, sont plus vulnérables à la dépression et aux abus d'alcool ou de drogues pendant la deuxième année suivant le décès, que les jeunes du groupe contrôle. Ce risque est d'autant plus élevé si des symptômes dépressifs et d'anxiété surviennent dès les premiers mois suivant le décès, d'où l'importance d'intervenir précocement afin d'éviter que le deuil ne se complique et devienne pathologique. L'étude ne fait cependant pas état d'expériences de pratique

ou de programmes d'intervention illustrant cette recommandation.

Cerel et al. (2006) ont suivi une démarche similaire en rencontrant 360 jeunes âgés entre 6 et 17 ans endeuillés d'un parent ainsi que leur parent survivant dans les deux premières années suivant le décès, à des moments bien déterminés : deux, quatre, treize et vingt-cinq mois. Des comparaisons ont été réalisées sur les symptômes psychiatriques entre des jeunes en deuil, des jeunes qui avaient reçu un diagnostic de dépression et des jeunes avec leur parent répondant qui ne vivaient ni l'une ni l'autre de ces situations. D'autres analyses ont complété cette recherche en s'attardant par exemple à la prévisibilité ou non du décès (accident ou suicide par opposition à maladie) et en examinant la présence ou non d'autres stressors et leur influence sur le deuil (normal par opposition à compliqué). Les résultats, en adéquation avec certains constats de l'étude précédente, démontrent que la mort d'un parent augmente le risque, dans les deux premières années suivant le décès, de problèmes de santé mentale (par exemple : dépression, anxiété, trouble obsessionnel-compulsif). En contrepartie, les jeunes endeuillés seraient moins affectés ou fragilisés que les enfants du groupe contrôle qui ont un diagnostic de dépression. De plus, le statut socioéconomique et le fait que le parent survivant ait une bonne santé mentale seraient des facteurs de protection importants. Ces chercheurs n'orientent malheureusement pas non plus vers une méthodologie d'intervention à privilégier, mais se concentrent sur les conséquences d'un tel événement dans la vie de ces enfants et adolescents.

1.3.2.4 Les besoins des adolescents endeuillés

En outre, parmi les diverses recherches consultées et à l'instar de Filion (2000), précisons que très peu s'intéressent aux besoins et à l'expérience des adolescents endeuillés à partir de leur voix, de leur discours, de leur histoire propre. Cela limite donc la portée des interventions à privilégier. Que connaît-on du point de vue de ces jeunes ? Qu'ont-ils à partager sur ce qu'ils vivent et ressentent ? Que souhaitent-ils comme aide ou accompagnement ? Afin de combler le vide de connaissances, Filion (2000) s'y est arrêtée dans le cadre de sa thèse de doctorat en psychologie et a identifié ces besoins, plus spécifiquement chez les adolescents endeuillés d'un ami (dix-neuf filles et treize garçons provenant de trois écoles secondaires de l'Ontario). Ces derniers ont donc participé en sous-groupes à une entrevue non-directive et répondu à différents questionnaires élaborés, entre autres par la chercheuse (inventaire des besoins perçus et questionnaire de renseignements généraux), en plus des autres outils standardisés fréquemment utilisés dans la documentation

scientifique (notamment l'Inventaire de dépression de Beck). Un suivi (toujours en groupe) était ensuite proposé deux semaines après cette expérimentation, et vingt jeunes y ont participé. Il importe de préciser que la chercheuse a favorisé les entrevues de groupe pour différentes raisons : cette méthode encouragerait les jeunes à s'exprimer car ils auraient vu leurs pairs le faire avant eux, inciterait à la réflexion, serait moins menaçante en permettant de participer à son rythme (Filion, 2000). L'analyse des données a permis à Filion (2000) d'identifier 32 besoins spécifiques, classés en sept catégories distinctes : besoin d'expression des émotions, besoin de reconnaissance de soi, de la relation et de la perte (par exemple le fait d'être validé dans sa façon de vivre le deuil), besoin relié aux rites (par exemple aller aux funérailles), besoins aversifs (par exemple ne pas penser au décès, ne pas aller à l'école), besoin de communication (parler avec quelqu'un qui vit une expérience similaire ou à un intervenant), besoin de renseignements et de compréhension (le fait, par exemple, de connaître la vérité, les détails) et enfin le besoin d'apaisement physique (par exemple les rapprochements).

1.3.2.5 Les facteurs d'influence du deuil

En plus de cerner les besoins des jeunes qui vivent la mort d'un être aimé, il importe d'identifier les facteurs pouvant influencer le deuil. Rask, Kaunonen et Paunonen-Ilmonen (2002) ont mené une étude en Finlande basée sur le modèle de Stroebe et Schut (1999), soit le *Dual Process Model of Coping with Bereavement* (DPM)¹⁰, afin de décrire certains de ces facteurs d'influence. Les données ont été recueillies au moyen de deux questionnaires distribués à 253 élèves âgés entre 14 et 16 ans provenant de deux écoles secondaires ; un premier questionnaire visait à récolter des données sociodémographiques et un second était basé sur l'inventaire de Hogan et DeSantis (*The Hogan Sibling Inventory of Bereavement (HSIB)*) suivi de deux questions ouvertes (« Qu'est-ce qui vous a aidé lorsque votre proche est décédé ? » et « Qu'est-ce qui vous a nui ? »). 138 adolescents ont rempli les questionnaires et 89 ont été retenus, puisqu'ils répondaient aux deux principaux critères (avoir vécu un deuil dans les dix dernières années et avoir répondu à toutes les questions). Les résultats de cette recherche mettent de l'avant des stratégies d'adaptation lors du deuil et certains éléments plus difficiles, voire nuisibles. Par exemple, selon les adolescents consultés, ce qui aiderait lors du deuil, c'est d'abord « soi-même » : en vivant le deuil à sa façon, en se permettant de pleurer, en réfléchissant, en s'occupant par diverses activités, en écoutant de la musique. La famille serait

¹⁰ Ce modèle est décrit de façon détaillée dans le deuxième chapitre : « L'univers interprétatif », à partir de la page 49.

aussi un lieu sécurisant qui permettrait de se solidariser et de partager des émotions, normalisant ainsi bien des aspects de cette expérience. Les amis seraient également d'un réconfort significatif en étant simplement là, à l'écoute, disponibles. La notion de temps est ressortie chez un répondant, et un autre a parlé d'une aide psychologique. Finalement, 7 % des répondants ont affirmé que personne ou rien en particulier ne les avait soutenus dans l'épreuve.

Pour ce qui est des éléments plus nuisibles, le concept du « soi-même » est revenu, mais abordé cette fois sous l'angle de la peur de la mort d'autres proches, des pensées irrationnelles et intrusives et des symptômes dépressifs ressentis. Parmi les répondants, 2 % ont mentionné que la famille n'était pas toujours aidante par l'adoption de certains comportements parfois insistants (par exemple le fait pour un adulte de tenir absolument à parler de la mort, alors que le jeune ne veut pas) et 3 % ont mentionné que les amis et les parents n'étaient pas toujours soutenant, avec leurs commentaires maladroits, leur désir de comprendre, alors qu'ils ne pourraient pas vraiment, selon les dires des adolescents. En dernier lieu, 2 % des répondants ont mentionné que l'école ne les avait pas aidés lors du deuil.

Si l'on revient plus concrètement au modèle de Stroebe et Schut (1999), les facteurs de protection et de risque identifiés par les adolescents consultés dans l'étude seraient directement reliés aux deux sphères mises de l'avant par cette théorie, l'une orientée sur la perte (*loss-oriented*) et l'autre orientée sur la restauration (*restoration-oriented*). Le deuil se traverserait à la faveur d'une gamme d'émotions qui fait alterner tristesse, colère, injustice, solitude, remises en question, et d'autres moments où on se change les idées grâce à différentes activités partagées avec les amis, la poursuite de son parcours scolaire, etc. ; bref, un processus dynamique où on oscille entre la confrontation à la réalité de la perte et son contournement, pour éviter les stressseurs qui y sont associés. Histoire de reprendre son souffle, pour continuer...

Une autre étude, menée par Lin, Sandler, Ayers, Wolckik et Luecken (2004) se tourne plus précisément vers les variables individuelles et familiales qui influencent la capacité d'adaptation des adolescents lors d'un deuil. Les résultats démontrent, tout comme l'étude de Cerel et al. (2006), qu'une bonne santé mentale du parent survivant est un facteur de protection important pour l'adaptation de l'adolescent endeuillé. Sa résilience serait influencée par la présence chaleureuse du parent, le maintien de la discipline qui permet de le sécuriser, de même que par l'identification positive à la personne défunte, avec laquelle l'adolescent conserverait ses liens de diverses façons.

L'étude démontre de plus que comparativement aux adolescents qui vivent des problèmes de santé mentale à la suite d'un deuil, les adolescents endeuillés qui ne seraient pas confrontés à cette réalité sentiraient leur bien-être moins menacé par les défis qui se dressent dans leur vie et s'y adapteraient de façon efficace, dans une plus large mesure.

1.3.2.6 Le réseau d'aide formel et informel

Ces sphères interactionnelle, sociale, environnementale exposées et considérées dans les théories plus contemporaines du deuil mettent aussi en lumière l'importance du réseau d'aide formel et informel. Le fait de pouvoir s'appuyer sur leur entourage, sur des gens en qui ils ont confiance, d'avoir un lieu pour parler de la mort sera très rassurant pour les adolescents. Pour les inciter à s'exprimer, eux qui ont parfois tendance à se retenir de peur d'accentuer leur peine et celle des proches, il faut qu'ils sentent qu'ils en ont la permission (Fauré, 2012 ; Jacquet-Smailovic, 2007 ; Masson, 2010). Ils doivent entendre les gens autour d'eux en parler. On doit leur en parler et prendre de leurs nouvelles, que ce soit les professionnels du milieu scolaire (professeurs, intervenants), les amis, la famille. Mais puisqu'ils vivent dans cette société où l'idée même de la mort est trop souvent esquivée, ils sont fréquemment surprotégés par les adultes et tenus à l'écart de tout ce qui entoure la mort d'un proche, condamnés ainsi à un silence où leurs questions ne pourront être entendues. Certes, à défaut d'être posées, elles peuvent encore moins déboucher sur des réponses. Et bien que la famille et les amis demeurent des alliés fort importants pour le jeune, on peut comprendre que ce soutien comporte certaines limites. Comme les autres membres de la famille vivent également un deuil et qu'ils doivent conjuguer avec une multitude de bouleversements qui les fragilisent à leur tour, l'adolescent aura cette impression qu'il ne peut s'appuyer sur eux en ne voulant pas ajouter à leur peine (Masson, 2010). À cette période de vie déterminante où le réseau social est au centre des interactions et où l'adolescent souhaite s'affilier plutôt que de se différencier, le déni de la mort sera ici accentué. « *Je ne veux pas que mes amis aient pitié de moi, et de toute façon, ils ne peuvent pas comprendre ce que je vis* » et « *Je ne veux pas que ça se sache, c'est tout !* » sont des phrases prononcées par bien des jeunes endeuillés.

Cependant, on ne peut passer sous silence un phénomène en émergence, soit l'utilisation des réseaux sociaux. Les jeunes sont d'ailleurs très actifs à cet égard, et il importe de se demander la place que ces interactions et ces relations virtuelles peuvent avoir dans leur processus de deuil, voire le soutien qu'elles peuvent apporter. Comme le mentionne Myles (2012) dans son mémoire de

maîtrise en communication, « *Facebook* est particulièrement approprié pour mener des activités liées au deuil, puisqu'il permet à la fois d'entrer en interaction avec autrui (face sociale du rite de deuil) et d'exprimer ses émotions (face individuelle du deuil) » (p. 99). J'ai d'ailleurs accompagné, il y a quelques années chez Deuil-Jeunesse, dans le cadre du groupe de soutien *Phenix*, des adolescents qui m'ont fait part des bienfaits de l'utilisation d'un groupe *Facebook*. Cela leur permettait notamment de maintenir le lien entre les rencontres, de revenir sur certains sujets sur lesquels nous avons eu des échanges ou de tout simplement rester en contact pour des activités de loisir. Serait-ce une nouvelle forme de solidarité, d'un rapport collectif au deuil ? En ce sens, Myles (2012) ajoute que « les nouvelles pratiques entourant le deuil sur Internet exige[raient] de revisiter les frontières entre privé et public, les nouvelles technologies de communication modifiant les possibilités de se remémorer et de commémorer » (p. 10).

1.3.2.7 L'intervention de groupe : une avenue à valoriser

L'intervention de groupe a une valeur inestimable en contexte de deuil (Bisson, 1996 ; Masson, 2010 ; Metel et Barnes, 2011 ; Quarmby, 1993). Bien que les écrits recensés abordent très peu l'aspect de l'intervention, les recherches se concentrant davantage sur l'explication et la compréhension du deuil chez les enfants et les adolescents, lorsqu'il est traité, ce sont majoritairement des programmes de groupe qui y sont présentés. Les travaux traitent davantage des conséquences du deuil sur les jeunes ou encore sur les étapes traversées selon les modélisations théoriques, et non sur leur expérience et encore moins sur les manières de les accompagner, ce que cette étude souhaite faire.

Ainsi que je l'ai mentionné plus haut, les adolescents endeuillés ont parfois tendance à se sentir isolés et difficilement compris devant la peine qu'ils ressentent. À leurs yeux, leurs amis, leurs enseignants ne peuvent saisir ce qu'ils ressentent, pas plus que leur propre famille parfois. Et pourtant, on sait combien, en tant qu'agents de socialisation, les pairs occupent une place majeure, particulièrement à la fin de l'enfance et au cours de l'adolescence. Il importe donc pour les jeunes en deuil de se trouver des espaces où ils pourront avoir un sentiment d'appartenance et se lier à d'autres (Dopp et Cain, 2012). Des études signalent à ce propos que le fait de partager ce qu'ils vivent avec d'autres jeunes qui ont aussi perdu un proche, qui ressentent la même colère, le même sentiment d'abandon ou la même tristesse peut se révéler très bénéfique (Bisson, 1996 ; Masson, 2010 ; Metel et Barnes, 2011). « Group for the bereaved at any age can play a significant role in

supporting people feeling alone and isolated after a death » (Way, Kraus et Candle Team, 2010, p. 87)¹¹. Les écrits appuient cette méthode d'intervention, car elle met en relief la dimension sociale de la démarche et mise sur les interactions entre les membres (Masson, 2010 ; Metel et Barnes, 2011). Cela permettrait en outre de développer un sentiment d'appartenance, de se solidariser autour d'un vécu commun, de briser l'isolement (Hanus, 2008 ; Masson, 2010 ; Renaud, 2009). Selon Miller (2009) : « Bereavement groups could also offer the support network that is beneficial in assisting children and their families in their grieving process and is more cost effective than providing individual treatment » (p. 21).¹²

Plusieurs dynamiques d'aide mutuelle énoncées par Turcotte et Lindsay (2008) se trouvent ainsi stimulées dans un tel contexte. En effet, on peut penser à la proximité (se sentir tous dans le même bateau), la discussion sur des sujets tabous, le soutien émotionnel, le partage d'informations, la force du nombre. Le groupe offre ainsi un espace aux adolescents endeuillés pour s'exprimer librement, sans gêne, sans peur d'être jugés, sans retenue, et surtout en se sentant compris. Ils se reconnaissent dans les propos de leurs pairs, s'identifient à un vécu similaire, traversant ainsi les mêmes obstacles et se posant les mêmes questions. Cela est à la fois rassurant, apaisant et soutenant pour eux qui, enfin, sentent qu'ils ne sont plus seuls au monde, qu'ils ne sont plus des extraterrestres, pour reprendre une expression souvent entendue dans ma pratique clinique. « *Je sais que, toi, tu me comprends vraiment parce que tu as perdu ta mère aussi...* », se disent-ils entre eux.

Certains programmes de groupe ont été recensés afin d'en voir la portée et l'utilité dans l'accompagnement des adolescents endeuillés. Nous n'en nommerons que quelques-uns aux fins de cet exercice. Quarmby (1993) a évalué les effets d'un groupe de pairs pour adolescents endeuillés. Un petit échantillon de six jeunes, tous endeuillés d'un parent, âgés entre 12 et 15 ans (trois garçons et trois filles) a participé à la démarche de groupe, et à son évaluation par la suite. Le groupe s'est rencontré une fois par semaine pendant six semaines. Une rencontre postgroupe a été réalisée afin de faciliter la finalité du groupe, de documenter et d'évaluer différents aspects de cette expérience vécue par les jeunes. Une entrevue individuelle semi-dirigée a été faite avec chaque jeune, abordant

¹¹ L'intervention de groupe auprès des personnes endeuillées de tous âges peut jouer un rôle significatif dans le soutien des gens qui se sentent souvent seuls et isolés après un décès.

¹² Les groupes de deuil pourraient également offrir un réseau de soutien qui est bénéfique en aidant les enfants et leurs familles dans leur processus de deuil, ce qui serait plus efficace que l'intervention individuelle seule.

des sphères, telles que les circonstances du décès, les perceptions de l'expérience du deuil, les difficultés rencontrées et ce qui a semblé aider, etc. En complémentarité, les jeunes ont été invités à répondre à trois différents questionnaires en deux temps (avant la démarche de groupe et après) (le *IPAT Anxiety Scale Questionnaire*, le *Lewis Counselling Inventory* et le *Jesness Behavior Checklist*). Les résultats démontrent que les participants perçoivent le groupe comme d'une très grande valeur. Les résultats indiquent entre autres que cinq jeunes sur six se sont sentis compris ; ont mentionné qu'écouter les autres était très aidant et réconfortant ; et que cette démarche avait tout changé dans leur processus de deuil et même dans leur vie. D'ailleurs, tous affirment qu'ils auraient continué la démarche plus longtemps. L'auteur mentionne finalement que les participants au groupe ont ressenti des effets positifs sur plusieurs plans ; diminution de l'irritabilité, amélioration des relations avec les amis en les « éduquant » par rapport aux conséquences émotionnelles et sociales du deuil et augmentation de la confiance.

Plus récemment, Metel et Barnes (2011) ont mené une étude auprès de dix-sept familles endeuillées afin d'évaluer les retombées d'un programme de groupe auprès de jeunes ayant vécu la mort d'un proche. Ils ont rencontré 23 enfants ayant participé à la démarche de groupe, âgés entre 8 et 17 ans, et 17 parents (14 mères et 3 pères). Des entrevues semi-structurées ont été menées avec les enfants et les parents séparément, sauf deux familles où les parents souhaitaient être présents pendant l'entrevue de leur enfant. Divers sujets ont été abordés (les mêmes chez les parents et les enfants) : l'école, les relations avec les amis, les problèmes comportementaux et émotionnels, l'estime de soi, la vie familiale et la pertinence de la démarche de groupe proposée. Les entrevues ont permis de faire ressortir, tant chez les jeunes que chez les parents, les multiples défis qui se présentent à la suite d'un deuil. Il s'agit par exemple de difficultés émotionnelles très marquées (agressivité, tristesse, sentiment de culpabilité), de lacunes au plan de la communication parent-enfant, plus particulièrement sur tout ce qui entoure la mort et le deuil (les jeunes précisent que c'est pour éviter d'alourdir ou d'accentuer leur peine ou celle de leurs parents), et enfin de problèmes avec leurs amis (comme ils se sentent différents d'eux, ils sont parfois portés à s'isoler).

Par ailleurs, la moitié des jeunes ont mentionné que le bénéfice majeur de la démarche de groupe est de rencontrer des jeunes qui ont un vécu similaire au leur, ce qui les met à l'aise et les amène à se sentir libres d'extérioriser leurs émotions. Les parents ont également relevé cet avantage. Parmi les jeunes, 30 % indiquent que le groupe, en leur permettant de se remémorer de bons souvenirs,

leur a fait penser d'une façon positive à la personne décédée. Les parents n'ont toutefois pas fait part de cet élément. De plus, certains jeunes ont reconnu qu'ils se sentaient désormais plus à l'aise et plus outillés pour parler du deuil à la maison. Retenons également que 43 % des jeunes et la majorité des parents ont suggéré d'augmenter le nombre de rencontres de groupe. Autant d'éléments qui confirment les bienfaits documentés de l'intervention de groupe auprès des jeunes endeuillés : un espace d'échange, un temps d'arrêt, un groupe d'appartenance où la solidarité prend tout son sens, où les jeunes peuvent parler de ce qui est difficile, mais où ils peuvent aussi, chacun à sa façon, susciter l'espoir.

Mentionnons à nouveau l'organisme Deuil-Jeunesse, qui offre une vaste gamme de groupes spécialisés, tant chez les petits (dès 2 ans), que chez les adolescents et les adultes qui ont vécu un deuil dans l'enfance. Rappelons également le groupe de thérapie et de soutien *Phoenix* offert aux adolescents âgés entre 12 et 17 ans. Ce groupe est réalisé en coanimation et propose des activités abordant des sujets reliés à la mort, à la vie, aux rituels, aux émotions, aux mythes, aux souvenirs, à l'espoir. Il se veut un lieu qui favorise les échanges et le soutien entre adolescents placés dans une situation similaire. Il s'agit de neuf rencontres hebdomadaires d'une durée d'une heure trente. Malheureusement, le groupe n'a pas été évalué formellement. Il en ressort néanmoins, selon les intervenants de Deuil-Jeunesse, que le groupe offre un lieu de confiance et de partage sur ces sujets *a priori* délicats, qui deviennent plus aisés à aborder dès lors que les jeunes sont ensemble. Comme le mentionne Josée Masson (2010), directrice générale de l'organisme, « le groupe permet en quelque sorte d'appivoiser le deuil avec un regard similaire au sien... » (p. 288).

Pour conclure cette section qui expose quelques-uns des programmes de groupe, mentionnons qu'un thème souvent abordé lors de telles démarches auprès de personnes endeuillées est celui des croyances et de la spiritualité : un facteur qui peut influencer l'ajustement à la perte. Peut-être cela faciliterait-il la recherche de sens après un tel événement dans la vie, voire la résilience.

Les adolescents, à cette période majeure de leur développement, accordent souvent à cette dimension une place particulière, qui les amène à formuler des questions existentielles pour tenter d'atteindre le sens de la vie, de leurs choix, etc. Masson (2010) mentionne que « [...] le jeune est amené à réfléchir et à se construire une raison d'être favorable au maintien de son propre bien-être par des croyances et une spiritualité liées ou non à la religion (p. 240) ». Quelques études (Bonanno, 2011 ; Davis, Nolen-Hoeksema et Larson, 1998 ; Renaud, 2009) ont d'ailleurs mis de l'avant la

nécessité pour les adolescents de trouver un sens à la perte, d'en retirer des apprentissages, d'y reconnaître des aspects positifs dans leur vie, malgré l'infinie tristesse du deuil. Gratton et Bouchard (2001) identifient certains aspects plus positifs identifiés par les jeunes à la suite du décès d'un proche. Certains se disent plus conscients de la valeur de la vie, plus ouverts, plus vivants, plus responsables, plus ouverts aux autres. Renaud (2009), dans son étude menée auprès d'adolescents endeuillés par suicide, relève sur le même plan les propos d'un participant : « *Je suis plus attentif aux autres et plus exigeant envers moi-même pour plaire à mon père qui est mort* » (connaissance de soi) (p. 51). Davis et al. (1998) indiquent à leur tour que la connaissance de soi, le soutien des gens autour de soi et le rapprochement de la famille permettraient d'accorder un sens plus positif au deuil que traversent les jeunes.

1.4 Originalité et contribution de la recherche à l'avancement des connaissances

Pour préciser le problème qui m'interpelle au point de m'engager dans une telle démarche, il me faut chercher ce qui manque actuellement à la connaissance et qui peut offrir un axe pertinent et cohérent, susceptible d'aboutir à une question de recherche et à des objectifs réalisables.

Or, à la lumière de l'exploration de la problématique de cette recherche doctorale, je constate que, malgré de nombreuses recherches sur la question du deuil vécu à l'adolescence, on en connaît encore trop peu sur la réalité des adolescents endeuillés, surtout ceux qui sont en processus de résilience. En effet, comme les études citées plus haut l'affirment, nous savons fort bien que la traversée du deuil pendant l'enfance ou l'adolescence augmente les risques de problèmes de santé physique et psychologique. Nous n'ignorons pas non plus que beaucoup de jeunes auront à vivre le deuil d'un parent, d'un ami, d'un grand-parent, d'un frère ou d'une sœur avant d'atteindre l'âge adulte, alors qu'au Québec, comme ailleurs au Canada, les ressources pour équiper et outiller ces jeunes dans une telle traversée restent fort limitées. Il n'est donc pas étonnant que dans la recension des écrits on ne trouve pas de travaux sur l'intervention, d'une manière générale, et pas davantage sur l'accompagnement de ces jeunes dans une perspective de prévention.

La question de l'activation du processus de résilience, du développement de stratégies d'ajustement ou encore de l'engagement dans des chemins de rétablissement ne semble pas réussir à prendre sa juste place dans les recherches actuelles. C'est dans ce sens que certains auteurs comme Balk (2011), Bonanno (2011), Davis et al. (1998) et Renaud (2009), exhortent les chercheurs dans nos

domaines d'étude et de pratique à mener des études qui témoignent de la résilience chez les jeunes endeuillés. On souhaiterait ainsi voir des chercheurs en service social s'intéresser rigoureusement à ces « trajectoires de résilience », pour savoir comment les jeunes endeuillés qui ne sont pas détruits par l'épreuve parviennent à s'en sortir. En fait, je crois que si nous savions comment s'y prennent les adolescents qui s'en sortent pour négocier avec les différents moments qu'implique leur traversée du phénomène, nous pourrions enrichir le corpus de connaissances, améliorer collectivement nos manières d'intervenir auprès de ces jeunes et ainsi prévenir bien des écueils pour leur vie à venir.

À la suite de Balk (2011), Bonanno (2011), Davis et al. (1998) et Renaud (2009), ma recherche a l'ambition d'occuper cette place qui semble toujours vacante. Je souhaiterais donc comprendre comment font les adolescents confrontés à la perte d'un proche pour cheminer, à l'occasion d'une telle épreuve, dans une quête de sens, de santé et de conscience. Comment font-ils et sur quelles ressources intérieures et environnementales s'appuient-ils pour devenir plus matures, plus empathiques, plus conscients d'eux-mêmes et des autres et plus aptes à s'adapter à leur nouvelle réalité ? Bref, comment font-ils pour continuer à avancer dans leur vie d'adolescent malgré l'absence de l'être cher ? Cette recherche voudra ainsi se tenir au plus près de l'expérience réelle et du point de vue des adolescents éprouvés par le deuil et du processus d'accompagnement qu'ils auront eux-mêmes jugé concluant.

1.5 Question et objectifs de recherche

1.5.1 Question de recherche

En tenant compte des pertinences énoncées, des données disponibles sur la question et des limites des études actuelles, la question principale de la présente recherche se formule ainsi : *Quelle est l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience ?*

1.5.2 Objectifs de recherche

1.5.2.1 Objectif général :

- **Comprendre** l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience.

1.5.2.2 Objectifs spécifiques :

- **Décrire** l'expérience vécue par les adolescents endeuillés à la suite de la perte d'un proche ;
- **Explorer** à travers les récits d'adolescents endeuillés ce qu'ils disent de leurs propres stratégies d'ajustement ;
- **Identifier** les différentes ressources de leur environnement qui ont participé à les soutenir au cours de leur processus de deuil.

Cette section conclut le chapitre consacré à la problématique de cette recherche. Le chapitre suivant présentera l'univers interprétatif où sont définis les concepts-clés de la question de recherche et qui supportent l'interprétation des données recueillies auprès des jeunes.

CHAPITRE 2

L'UNIVERS INTERPRÉTATIF

Ce chapitre présente les concepts-clés autour desquels gravite la recherche. J'y présenterai d'abord ceux d'« expérience » et d'« expérience vécue », avant de revenir brièvement sur celui de « deuil » déjà exposé au chapitre précédent, pour approcher plus spécifiquement ici différents modèles compréhensifs qui ont balisé ma réflexion au cours de cette étude. Je discuterai également avec différents auteurs sur la notion de « stratégie d'ajustement » (*coping*) et des processus à l'œuvre dans les chemins de résilience. Je terminerai avec le modèle bioécologique de Bronfenbrenner qui propose une vision systémique du développement humain et de l'adolescent endeuillé, apport qui semblait cohérent avec l'ensemble de ma démarche de recherche et la conception privilégiée en service social. Il importe cependant de préciser que je ne reviendrai pas sur la question de l'adolescence et de la spécificité des adolescents endeuillés puisque cela a été amplement abordé dans le chapitre consacré à la problématisation.

2.1 Le concept d'expérience

L'expérience est donc bien, en fin de compte, un événement qui nous traverse... ou que nous traversons... comme une épreuve.

André Balleux, 2000

Depuis quelques siècles, on considère en Occident que rien dans l'être humain ne précède l'expérience, car au contraire tout commencerait avec elle (Kant, 1781). Toutefois, on peut appréhender la notion d'expérience de multiples façons selon le point de vue culturel ou paradigmatique adopté. Pour bon nombre de chercheurs (Guimond-Plourde, 2004 ; Laferrière, 1993 ; Van Manen, 1997), la notion d'expérience est envisagée de diverses manières, « selon qu'[elle] est [regardée] du point de vue empirique et analytique ou encore du point de vue phénoménologique et herméneutique » (Guimond-Plourde, 2004, p. 88).

À la suite de Leahey, Marcoux, Sauvageau et Spain (1989), Guimond-Plourde (2004) précise que, dans la tradition analytico-empirique, l'expérience est examinée à partir d'une représentation matérialiste qui la réduit à une donnée objective statique, mesurable et observable de l'extérieur.

Pour la tradition phénoménologique qui constitue le socle épistémologique de la présente étude, la notion d'expérience évoque plutôt une conscience intentionnelle. Il apparaît donc que l'être humain ne puisse dissocier l'expérience de sa conscience, mais faire sienne cette affirmation de Merleau-Ponty (1966) : « Je suis donc une conscience, une présence immédiate au monde, et il n'est rien qui puisse prétendre à être sans être pris de quelque façon dans le tissu de mon expérience » (p. 51). Toute recherche d'inspiration phénoménologique et herméneutique tissera donc des liens étroits entre conscience, expérience et réflexion sur l'expérience. À l'instar de Finger (1984) et de Van Manen (1997), Guimond-Plourde (2004) pose la réflexivité comme l'acte de compréhension par excellence et la réflexion sur l'expérience comme le prolongement naturel de l'expérience elle-même, car celle-ci n'atteindrait son terme que lorsque le sujet qui l'a vécue parvient à en rendre compte.

Dans le même ordre d'idées, Boud, Keogh et Walker (1985) et Steinaker et Bell (1979) expliquent que l'expérience constitue pour une personne une manière totale de répondre d'une situation donnée ou d'un événement déterminé. D'après Balleux (2000), l'expérience recouvre ce que la personne pense, ce qu'elle ressent et ce qu'elle en conclut dans l'immédiat ou encore *a posteriori*. Ainsi, la réflexion quant à elle, devient pour la personne l'opportunité de s'approprier son expérience, d'élaborer une pensée à propos de celle-ci, de la mûrir, de l'évaluer, de la partager avec d'autres et de la transformer en connaissance et en moyen d'affronter les défis de son existence. Cet auteur affirme dans la même foulée que l'expérience est la vie elle-même, dans la mesure où elle s'inscrit résolument dans le temps : « elle emprunte aux expériences antérieures et modifie la qualité des expériences ultérieures » (Balleux, 2000, p. 265).

À l'instar de Dewey (1938), Balleux (2000) souligne l'importance de la dimension cumulative et évolutive de l'expérience qui permet à l'individu de cheminer, de croître et de se renouveler à travers les expériences de sa vie. Guimond-Plourde (2004) abonde dans le même sens en affirmant que « l'expérience constitue une ouverture sur les expériences passées et les intentions d'actions futures ainsi que sur les autres personnes » (p. 90). L'expérience se joue ainsi dans la sphère privée de l'individu, influe sur ses relations et réfère à une situation vécue à un moment précis de sa vie (Humpich, 2015).

Dans le cadre de cette étude, la réflexion sur l'expérience est, comme le signale Guimond-Plourde (2004), « productrice de repères qui font qu'un événement stressant vécu par les jeunes devient

générateur de sens » (p. 90) et de connaissance qui émergent dans « un espace dialogique » qu'autorisent les conditions d'une réelle rencontre intersubjective.

2.1.1 L'expérience vécue

L'expérience n'est pas seulement une bonne institutrice, elle n'a pas pour seul effet de nous faire connaître le monde : elle agit sur nous, elle nous transforme, autant par ce qu'elle nous apprend que par la façon dont elle nous l'apprend.

Anouk Barberousse, 1999

Le concept d'expérience vécue nous vient des travaux de Dilthey (1985) lorsqu'il a tenté de traduire le sens du concept allemand *Erlebnis*, qui insiste sur « l'intrication entre les conditions internes et externes de l'existence humaine » (Guimond-Plourde, 2004, p. 91). Il semble essentiel de rappeler ici que dans la tradition des sciences de l'esprit, toute expérience désigne une interaction entre le moi et le monde; elle dévoile à la fois l'un et l'autre, mais aussi l'un par l'autre. Ainsi, comme le rappelle Guimond-Plourde (2004), l'expérience vécue n'est pas duplicable, elle signe la singularité du sujet et c'est par lui qu'on peut y accéder. L'expérience vécue se trouve donc à la jonction du sujet social et de sa culture, dans lesquels la vie prend et manifeste son sens. Jodelet (2006) précise que :

La notion d'expérience vécue [est] définie comme la façon dont les personnes ressentent, dans leur for intérieur, une situation et la façon dont elles élaborent, par un travail psychique et cognitif, les retentissements positifs ou négatifs de cette situation et des relations et actions qu'elles y développent (p. 11).

Ce même auteur ajoute qu'il n'y a d'expérience vécue que dans une situation concrète, bien ciblée et totalement singulière, bien qu'elle exprime toujours un lien étroit entre l'expérience du sujet et sa situation historique, sociale et culturelle. L'expérience vécue constitue une forme d'appréhension du monde par les significations qu'elle y investit :

Elle comporte des éléments émotionnels qui engagent les subjectivités particulières ; elle est mise en forme dans son expression et sa conscientisation par des codes et des catégories de nature sociale ; elle est le plus souvent analysée à partir de la rencontre intersubjective impliquant un fond de savoirs et significations commun ; elle réclame l'authentification par les autres ; elle a des fonctions pratiques dans la vie quotidienne, renvoyant au mode d'existence des sujets dans leur réalité concrète et vivante (Jodelet, 2006, p. 24).

Toujours selon Jodelet (2006), la notion « d'expérience vécue met en jeu l'économie psychique du sujet » (p. 28). Dans le même ordre d'idées, Finger (1984) précise fort justement que « le vécu désigne avec force la participation non réflexive du sujet à la vie, alors que l'expérience vécue introduit la dimension réflexive » (p. 90). Dans cet ordre d'idées, Mezirow (1991) insiste sur l'importance indiscutable de la réflexion dans tout processus de compréhension, de transformation du sujet et de production de connaissances. Il avance à ce propos que lorsque notre expérience de vie est en harmonie avec notre structure de sens, elle est facilement assimilée à l'intérieur de cette structure. À l'instar de Mezirow (1991), Balleux (2000) ajoute que :

Quand elle n'est pas conforme, l'expérience est tellement puissante qu'elle provoque des changements dans la structure de sens ou conduit à la formation d'une nouvelle structure. Dans la pensée de Mezirow, la place de la réflexion est centrale : elle est vue comme un processus d'évaluation critique de tous nos efforts à interpréter et à donner du sens à nos expériences (...). S'il y a transformation de perspective, cette expérience peut être considérée comme significative (p. 277).

L'expérience et le vécu apparaissent donc ici comme les deux facettes complémentaires d'une même réalité qui entretiennent forcément une relation d'interdépendance. L'une, à savoir l'expérience, ne peut être réellement appréhendée sans l'autre, c'est-à-dire le vécu, et toute réflexion sur l'une débouche indiscutablement sur la prise en compte de l'autre (Guimond-Plourde, 2004). C'est dans ce sens que je peux affirmer ici que cette étude est forcément d'inspiration phénoménologique et herméneutique. En effet, les aspects compréhensifs et interprétatifs des expériences singulières à l'étude dans cette thèse présentent un matériau de base sur lequel il devient possible de réfléchir sans les séparer ni les confondre dans un processus d'élucidation et de production de sens et de connaissance, autant pour moi que pour les jeunes qui y ont participé. À cet égard, rappelons avec Jodelet (2006) qu'une telle expérience ne peut accéder à l'existence sans qu'elle soit reconnue, partagée et confirmée par les autres. Il devient possible ici de parler également « d'expérience collective » (Humpich, 2015). En effet, comme il sera question dans le chapitre suivant, dans le cadre de cette étude, un espace de groupe et d'échanges intersubjectifs était prévu et il a été fort pertinent. La réflexion de groupe a permis de vivre une expérience de vécus partagés. J'entends encore les jeunes se dire mutuellement « je reconnais ton expérience » ou « je ne me reconnais pas dans ton expérience ».

Après avoir clarifié les concepts d'expérience et d'expérience vécue, je m'attarderai plus spécifiquement à l'expérience du deuil, sous l'angle de ses divers modèles compréhensifs.

2.2 Les modèles compréhensifs du deuil : perspectives classiques et contemporaines

Au cours des dernières décennies, le champ des études sur le deuil s'est transformé de façon significative sous l'influence des études cliniques et de l'évolution des courants de pensée dans le domaine (Bonanno, 2011 ; Léonard, 2016). À cet égard, Molinié (2008) précise que ces nouveaux savoirs acquis sur la réalité du deuil et de ses conséquences sur la santé physique et psychologique ont permis de documenter et de proposer un argumentaire renouvelé sur certains aspects des modèles théoriques classiques, parfois remis en question toutefois, étant donné leur manque d'appuis empiriques et leur conception plus statique du phénomène de deuil.

2.2.1 Les perspectives classiques

2.2.1.1 Les travaux de Freud

Les premiers essais de théorisation du processus de deuil en Occident remontent au début du XX^e siècle et doivent tout à Freud (1917), dont le texte « *Mourning and Melancholia* » a été le premier à présenter le deuil comme un travail intrapsychique qui implique l'exposition continue aux souvenirs, aux émotions et aux pensées douloureuses rattachés à la perte (Bonanno, 2011 ; Fasse, 2013 ; Hanus, 2003). À la suite de Freud (1917), Fasse (2013) rappelle que l'intensité émotionnelle tributaire de la douleur des endeuillés a pour fonction psychologique de les libérer des liens qui les retiennent au défunt et d'en venir ainsi à l'acceptation de sa perte. Freud précisait à cet égard que sans cette souffrance qui fait partie intégrante du processus, les personnes ne pourraient réinvestir leur énergie affective sur de nouvelles relations et ainsi achever leur deuil. Pour Dumont (2012), les travaux qui se réclament des théories classiques considèrent que les endeuillés s'inscrivent alors dans une dynamique qui envisage qu'il y a une fin au deuil, et donc un « avant » et un « après » cette fin.

Bonanno (2011) présente la conception freudienne en ces termes :

Selon [Freud], il est nécessaire de passer en revue tous les souvenirs « les uns après les autres », toutes les envies, toutes les pensées et tous les désirs éprouvés pour le défunt. Il était conscient que ce processus requerrait beaucoup de temps et que celui-ci était extrêmement douloureux, mais il croyait que c'était la seule façon de défaire les liens avec le défunt, de se défaire de la libido envers lui et d'aller de l'avant (p. 27).

Dans cette perspective, comme le soulignent Zech, Delespaux et Ryckebosh-Dayez (2013), à l'instar de Stroebe (1992), pour qu'il y ait adaptation réussie, le travail de deuil exige « une tentative active, permanente et difficile 'd'en finir' avec la perte » (p. 158). Bien que cette conception du travail du deuil soit aujourd'hui contestée par bon nombre d'auteurs, elle aura profondément influencé la culture et inspiré un très grand nombre d'autres travaux dans le domaine (Stroebe et Schut, 1999). En effet, elle aura revêtu une grande portée sur la manière de percevoir le processus de deuil, tant chez les personnes qui le vivent et leur entourage que chez les cliniciens qui les accompagnent.

2.2.1.2 Les travaux de Bowlby

Bowlby (1961, 1969, 1973, 1980) a développé la théorie de l'attachement qui a jeté un nouvel éclairage sur l'expérience du deuil et les manières de s'y adapter. Pour Bowlby, le deuil implique toujours une expérience pénible de séparation avec une figure d'attachement significative. L'intensité des émotions et les réactions de la personne endeuillée seront en grande partie influencées par la qualité du lien d'attachement avec le défunt. Des travaux réalisés ultérieurement par Bowlby, en collaboration avec Parkes (1972, 1983), ont mené à une conceptualisation du deuil en quatre phases distinctes : l'engourdissement, la protestation, la désorganisation/désespoir qui culmineront enfin dans une dernière phase dite de « réorganisation ».

À l'annonce de la mort de l'être cher, généralement la personne encaisse un grand choc : elle est alors saisie et engourdie. Le processus de dégel la mènera à une forme de protestation, qui se manifeste essentiellement par des comportements de déni. Au bout de cette phase de déni, on observe une forme de chute qui signe la désorganisation à la suite d'un face à face direct avec l'absence de l'être cher. La personne endeuillée se trouve alors submergée par une grande tristesse, un profond désespoir et par un désintérêt pour la vie, en général. Seule une traversée consciente de l'épreuve pourra lui assurer une adaptation progressive. La personne devra alors consentir à vivre ses émotions et à réapprendre à vivre sans l'être cher, tout en cultivant de nouveaux liens. La valeur ajoutée des travaux de Bowlby et Parkes consiste principalement dans le fait d'avoir remis en question de manière opportune la croyance populaire selon laquelle les personnes endeuillées devaient obligatoirement passer d'une étape à l'autre dans un ordre préétabli. En effet, pour ces auteurs, il s'agit plutôt d'un processus au gré duquel on procédera par va-et-vient entre ces étapes. Il n'est pas dit non plus que chacune de ces phases soit nécessairement observée dans tous les cas de deuil, ou connue de l'ensemble des personnes endeuillées.

2.2.1.3 Les travaux de Kübler-Ross

Dans la même perspective, Kübler-Ross (1969) a développé un modèle étapiste du deuil, qui comporte cinq paliers distincts, à savoir le déni, la colère, le marchandage, la dépression, et finalement l'acceptation. Comme le souligne Bonanno (2011), ce modèle suppose que toute étape est une constituante du deuil à part entière et que la majorité des personnes endeuillées doivent relever les défis propres à chacune pour passer à la suivante. C'est à la suite de sa pratique clinique auprès des personnes en fin de vie que Kübler-Ross en est arrivée à cette conceptualisation du deuil. Son modèle a connu un grand succès et figure encore aujourd'hui parmi les modèles les plus connus et auxquels on se réfère le plus, notamment dans l'accompagnement des personnes endeuillées (Bonanno, 2011). Cependant, depuis quelques années, avec l'avancement des connaissances dans le domaine, le modèle de Kübler-Ross (1969) a commencé à susciter une certaine réserve. À cet égard, Bonanno (2011) rappelle que les travaux de Kübler-Ross (1969) ont principalement été réalisés auprès de personnes en fin de vie et non auprès d'un public d'endeuillés. Il avance alors que « le deuil d'un être cher diffère de l'acceptation de notre propre mort » (Bonanno, 2011, p. 34). Cet auteur précise que pour une grande majorité de chercheurs et d'accompagnateurs, il apparaît évident que le fait d'être confronté à sa propre mort constitue une expérience totalement différente de celle que traversent les endeuillés. Il affirme enfin que « l'affrontement de sa propre mort [n'est] pas une expérience pouvant servir à la modélisation de la traversée du deuil d'un être cher » (p. 34).

2.2.1.4 Les travaux de Worden

Pour répondre aux critiques adressées aux modèles étapistes de Bowlby et de Kübler-Ross, Worden (1996, 2002) a développé une conception qui envisage le deuil, non seulement comme une étape à traverser, mais comme une praxis humaine, une tâche à réaliser. À cet égard, il a identifié une série de quatre principales tâches qui attendent les personnes endeuillées, à savoir : l'acceptation de la réalité de la perte, l'expérimentation de la souffrance du deuil, l'ajustement à la vie sans l'être cher et, finalement, la réassignation à une nouvelle place au plan émotionnel afin de pouvoir aller de l'avant. Il importe de mentionner ici que Worden a modifié son modèle au fil du temps en s'inspirant des théories contemporaines qui feront l'objet de la prochaine section (Fasse, 2013).

Au début de ses travaux, Worden (1996, 2002) considérait en effet que la dernière tâche consistait à se défaire littéralement des liens avec la personne défunte, alors que dans son modèle actuel, il parle davantage d'un lien qui se maintient au quotidien et qui s'actualise constamment par le souvenir (Fasse, 2013). De plus, pour lui, bien que ces tâches soient toutes nécessaires et inévitables, elles ne se vivraient pas de façon linéaire pour autant, mais se chevaucheraient plutôt tout au long du processus (Becker et Rothaupt, 2007 ; Fasse 2013).

2.2.1.5 Les travaux de Lindemann et Volkan

D'autres recherches inscrites dans la filiation de Freud, notamment celles de Lindemann (1979) et de Volkan (1981), insistent sur la nécessité de la mise en mots de l'expérience du deuil et de sa communication sociale. Si pour ces auteurs les endeuillés doivent à nouveau faire face à la souffrance provoquée par la perte d'un être cher pour pouvoir entreprendre un réel travail de deuil, on ne peut cependant faire une telle expérience sans passer par la parole, ce qui ouvre une brèche dans les dimensions sociale et interactionnelle du deuil, auxquelles les approches contemporaines sont d'emblée plus favorables. En ce sens, et à la suite de Worden (2002), Fasse (2013) affirme que la prise en charge clinique des endeuillés ne peut faire l'économie de la transposition en mots et du partage avec autrui des affects et des pensées soulevées par la mort de l'être aimé. Molinié (2008) précise cependant que « pour que la prise en charge du deuil soit pertinente, les verbalisations sollicitées doivent refléter autre chose que des ruminations ou des symptômes du deuil et permettre de traiter activement les informations liées à la perte » (p. 468).

2.2.1.6 Un regard critique sur les théories classiques

Lorsqu'on pose un regard épistémologique sur les théories classiques du deuil, on perçoit aisément derrière la tendance étapiste qui s'en dégage, le reflet d'une posture positiviste qui a favorisé une vision normative de l'expérience du deuil et prescrit, du même coup, une forme d'universalité à cet événement pourtant singulier (Drouin, 2011 ; Fasse, 2013) et si fortement arrimé à la culture des personnes (Valentine, 2006). À la suite de Bonanno (2011), rappelons que la traversée du deuil va parfois bien au-delà de l'expérience douloureuse, car elle est jalonnée de moments de répit, de relâchement, voire d'instantanés de grâce et de grande ouverture du cœur susceptibles d'engendrer de belles solidarités, qui ne relèvent en aucun cas du déni. Pour Dumont (2012), il ne faudrait pas oublier non plus que chez certaines personnes, les stratégies de *coping* seront davantage

pragmatiques qu'émotionnelles ou existentielles. La manière de se confronter à l'épreuve se transforme alors en mise en action, en projet et en volonté d'avancer. L'auteure attire l'attention des accompagnateurs sur ce type de réponse au deuil, justement pour ne pas succomber aux tentations universalistes qui ne laissent plus de place à la pluralité des itinéraires de traversée de l'expérience.

En effet, bien que les théories classiques aient contribué à élargir la compréhension du phénomène du deuil, certains auteurs remettent tout de même en question certaines de leurs dimensions, par exemple les phases de confrontation ou d'évitement. À cet égard, Zech et al. (2013) mentionnent que :

[...] la confrontation est loin d'être universelle (Wikan, 1988) ; que l'évitement n'est pas forcément pathologique et procure aussi des bénéfices (Bonanno, Moskowitz, Papa et Folkman, 2005) ; que d'autres sources de stress que la perte de la personne sont présentes dans les situations de deuil (Worden, 2001) ; qu'il n'existe pas tant de preuves scientifiques que « le travail de deuil » fonctionne pour tous (l'efficacité de l'expression des émotions liées au deuil n'est pas démontrée (Zech, Rimé, Pennebaker, 2007) (p. 159).

Dans le même ordre d'idées, Bonanno (2011) indique que la principale difficulté des théories classiques est qu'elles ont tendance à créer des paramètres rigides, à la faveur d'une prétention universaliste appliquée à un comportement précis bien loin de correspondre à ce que tout le monde vit. Une telle position a pour effet de faire planer un soupçon sur la trajectoire des endeuillés et « de mettre en doute des processus d'adaptation parfaitement réussis » (Bonanno, 2011, p. 35).

Plusieurs auteurs reprochent également aux théories classiques de ne pas prendre en considération les aspects sociaux et interpersonnels du processus de deuil et de ne pas tenir suffisamment compte de son caractère adaptatif (Bonanno, 2011 ; Fasse, 2013 ; Fauré, 2012 ; Stroebe et Schut, 1999 ; Valentine, 2006). Certes, l'expérience du deuil comportera une incidence certaine sur les relations que la personne endeuillée entretiendra dès lors avec son environnement, de même que sur ses rôles sociaux et son identité (Buglass, 2010 ; Stroebe et Schut, 1999). En ce sens, Laflamme et Lévy (2016) précisent que :

[...] dans les études publiées au cours des dix dernières années, les chercheurs présentent le deuil comme un phénomène carrefour (Bacqué, 2013) et en font ressortir le caractère social (Roudaut, 2012). Même lorsque les travaux menés auprès des endeuillés demeurent centrés sur les processus psychologiques (Zech, 2006), ils insistent sur l'importance de tenir compte des processus relationnels (Zech et al.,

2013 ; Neimeyer *et al.*, 2014). C'est là une réponse à des préoccupations devenues grandissantes au cours des décennies précédentes, réclamant un examen plus englobant des phénomènes liés à la mort et au deuil (Gilbert, 1996). C'est dans le cadre de cette évolution que les travaux des chercheurs sur l'expérience de deuil se sont élargis progressivement pour considérer comment ce vécu s'insère à l'intérieur d'un réseau de relations familiales, d'un milieu de travail, d'une société, d'une culture (paragr. 17).

2.2.2 Les perspectives contemporaines

2.2.2.1 Les travaux de Stroebe et Schut

Pour la plupart, faire l'épreuve de la mort d'un proche ne saurait se réduire à un simple vécu émotionnel difficile. Selon Fauré (2012), le vécu du deuil est un phénomène vaste et complexe qui interpelle toutes les dimensions de l'être :

C'est d'abord un vécu physique où le corps parle et hurle sa douleur par un épuisement qu'aucun repos ne semble pouvoir compenser. C'est aussi un état psychologique qui effraie par son intensité : un flot de pensées et de sentiments mobilise l'esprit en continu, au point qu'on se demande si on arrivera jamais à vivre autrement que dans cette camisole émotionnelle. C'est enfin un événement social et relationnel qui remet profondément en question le rapport à soi-même et à autrui (p. 26).

Les théories contemporaines du deuil tentent alors de pallier les critiques adressées aux théories classiques. C'est dans cette intention que Stroebe et Schut (1999) ont proposé la théorie du *Dual Process Model of Coping with Bereavement* (DPM)¹³, grâce à laquelle ils élaborent une vision du deuil qui s'inspire à la fois des modèles de Bowlby (1980) et de Worden (2002), tout en s'appuyant, comme l'indique Fasse (2013), sur les fondements théoriques du modèle transactionnel du *stress-coping* (TSC) de Lazarus et Folkman (1984).

Dans le cadre de cette recherche, le DPM semble offrir une perspective intéressante dans la mesure où je cherchais notamment à avoir accès aux stratégies d'ajustement (*coping*) privilégiées par les adolescents qui ont participé à l'étude. La conceptualisation du deuil élaborée par Stroebe et Schut (1999) a été conçue à l'origine pour l'expérience de conjoints endeuillés. Elle s'est depuis élargie aux proches en général et met de l'avant la négociation entre les divers modes d'adaptation reliés à la perte de la personne en soi, et ceux reliés aux changements encourus dans les différentes sphères de la vie, également appelés « deuils secondaires ». Ces auteurs soulignent que dans l'expérience

¹³ Modèle du double processus d'ajustement au deuil de Stroebe et Schut

du deuil, l'attention, le temps, comme l'énergie psychique, émotionnelle et cognitive des personnes ne sont pas en permanence mobilisés par leur deuil. La vie continue et les moments d'épreuve sont intermittents. En effet, les personnes traversent par alternance des temps de répit, d'évitement et même de créativité, car la vie les sollicite en permanence tant elles sont appelées à s'adapter à leur nouvelle réalité.

Il me semble pertinent de présenter à cette étape le tableau comparatif de Stroebe et Schut (2010, p. 278), librement traduit par Fasse (2013, p. 57), pour faire apparaître les différentes visions du processus de deuil selon Bowlby (1980), Worden (2002), et Stroebe et Schut (1999).

Tableau 1 : Mise en parallèle des caractéristiques du *Dual Process Model of Coping with Bereavement* (DPM) de Stroebe et Schut (1999) et des théories classiques du deuil de Bowlby (1980) et Worden (2002)

Modèle des phases du deuil de Bowlby (1980)	Tâches de Worden (2002)	DPM (Stroebe et Schut, 1999)
Choc	Accepter la réalité de la perte	Accepter la réalité de la perte... <i>et accepter la réalité d'un monde profondément changé</i>
Languissement/protestation	Faire l'expérience de la souffrance du deuil	Faire l'expérience de la souffrance du deuil... <i>et s'en distancier</i>
Désespoir	S'ajuster à la vie sans le défunt	S'ajuster à la vie sans le défunt... <i>et maîtriser les changements subjectifs de l'environnement</i>
Réorganisation	Réassigner une place au défunt émotionnellement et aller de l'avant	Réassigner une place au défunt émotionnellement et aller de l'avant... <i>et développer de nouveaux rôles, identités et relations</i>

Stroebe et Schut (1999) se distancient donc fortement d'une vision étagée du processus de deuil, en parlant plutôt d'oscillation pour désigner une manière d'habiter les processus de deuil qu'on rencontre dans la plupart des récits d'expérience des personnes endeuillées. Drouin (2011) nous parle de cette théorie et de cette vision du deuil en ces termes :

Les endeuillés tentent de négocier en alternance les deux types d'impacts qui sont afférents au décès de leur proche, et ce, dans un dosage qui fluctue selon leurs variables personnelles et culturelles. Par moments, les endeuillés s'adaptent aux stressors reliés à la perte de l'être aimé en tant que telle (*loss-oriented*), alors qu'à d'autres occasions, ils essaient plutôt de négocier les changements périphériques que ce décès a engendrés dans les différentes sphères de leur vie (*restoration-oriented*) (p. 16).

On voit bien ici qu'on n'est plus du tout dans une dynamique étagée comme on a pu le constater dans les travaux de Kübler-Ross (1969) ou encore de Bowlby (1980). Le deuil n'est plus envisagé comme un cheminement qui se déroule progressivement en suivant des étapes bien déterminées. Trente ans après Kübler-Ross, les travaux de Stroebe et Schut (1999) envisagent le parcours des personnes endeuillées comme un processus dynamique marqué principalement par des « allers retours » ou des oscillations entrecoupées de moments de répit entre les deux sphères adaptatives.

Drouin (2011) souligne par ailleurs que pour Stroebe et Schut, il est normal que dans les premiers jours qui suivent le décès, les endeuillés soient en état de choc. Il n'est donc pas étonnant que leurs premiers mouvements de négociation avec ce qui vient de leur arriver concentrent leur énergie à la négociation des stressors reliés à la perte en tant que telle (*loss-oriented*). On voit bien ici que le DPM inclut :

Le concept de « travail de deuil », qui était compris dans les théories dites traditionnelles. Ce versant de l'adaptation à la perte emmène donc l'endeuillé à se pencher sur le lien et la relation qu'il entretenait avec la personne décédée, puis il implique également une certaine rumination par rapport aux circonstances entourant la mort (Drouin, 2011, p. 17).

Cette dimension de l'adaptation suppose alors un remaniement des liens avec la personne décédée ; il ne s'agira pas de s'en défaire, mais plutôt de redéfinir l'attachement et la nature de la relation que les endeuillés continuent d'entretenir avec la personne défunte. Ainsi, selon cette perspective, ces formes de reliance, spirituelles ou symboliques, par exemple, demeurent essentielles au processus de deuil lui-même (Stroebe et Schut, 1999).

Par ailleurs, comme le processus de deuil se vit dans le temps, la théorie de Stroebe et Schut (1999) montre qu'un peu plus tard, les personnes endeuillées ne pourront faire autrement que de commencer à gérer les conséquences du décès dans les différents secteurs de leur vie :

Il s'agit alors de l'autre versant de l'adaptation (*restoration-oriented*) qui a été négligé par les théories plus traditionnelles à propos du deuil. Pourtant, il est clair que lorsqu'une personne décède, les endeuillés qui lui survivent ont beaucoup plus à négocier que la perte d'un être cher en soi (Drouin, 2011, p. 17).

Les personnes endeuillées doivent toujours traiter avec les effets collatéraux que la perte d'un proche a engendrés dans l'ensemble de leur vie. À titre d'exemple, notons que la mort d'un parent provoque de nombreux changements dans le quotidien d'un adolescent, et les conséquences à gérer vont bien au-delà du décès. Le jeune constate assez vite que désormais ce ne sera plus son père qui l'accompagnera et qui l'encouragera au hockey la fin de semaine. Parfois même il n'y aura plus d'argent ou de disponibilité pour que le jeune puisse continuer ses activités sportives.

La prise de conscience de l'impact d'être devenu orphelin est parfois plus difficile à absorber que le simple fait de penser à la personne disparue. La perte d'un être cher influe donc sur l'ensemble du cours de la vie, dans la mesure où elle a des répercussions physiques, psychologiques, matérielles et relationnelles sur les personnes, comme elle a une incidence significative sur l'environnement (Dowdney, 2000 ; Stroebe et Schut, 1999). Le schéma suivant illustre le fonctionnement du DPM :

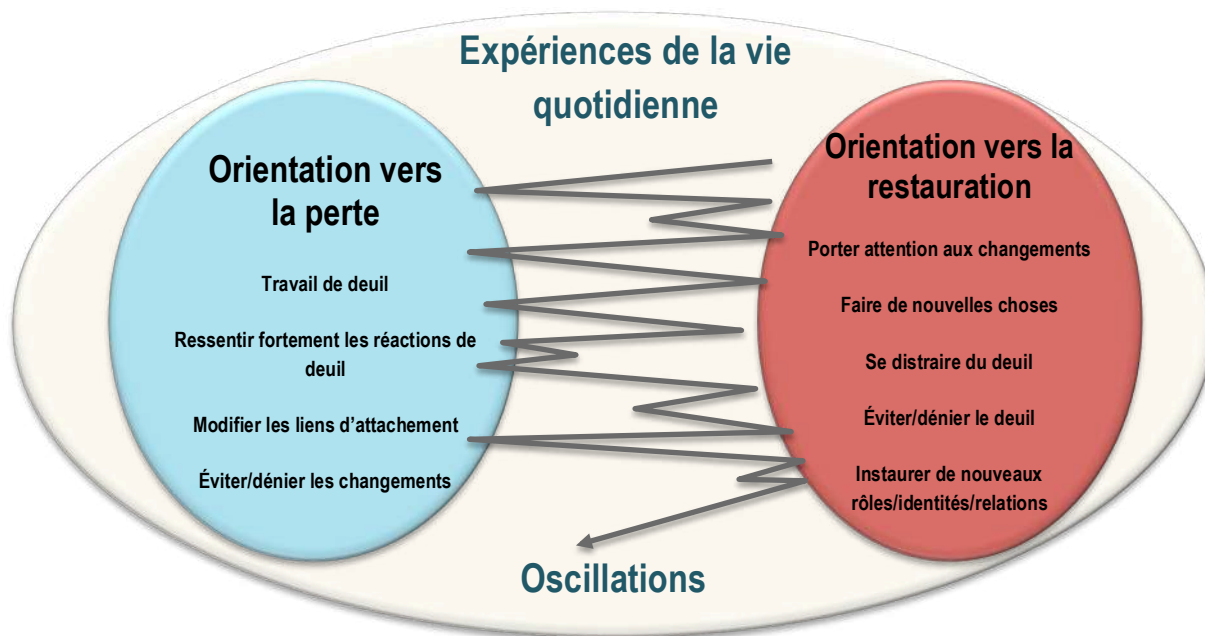


Figure 1 – Modèle du double processus d'ajustement au deuil, traduction libre de Stroebe et Schut, 1999, p.213

Il semble essentiel, avant de clore sur le modèle du DPM, de rappeler que l'un de ses apports

majeurs dans la compréhension des phénomènes de deuil c'est qu'il intègre une vaste gamme de réactions possibles lorsqu'on traverse l'épreuve du deuil alors que selon les prémisses des théories dites classiques, les stratégies d'adaptation qui comportent des moments d'évitement ou de pause, sont perçues comme pathologiques. À ce propos, Léonard (2016) rappelle fort justement qu'il est important de ne pas blâmer ou marginaliser les personnes qui ne semblent pas vivre de grande détresse ou de peine inconsolable à la suite du décès d'un proche. En effet, les façons de réagir sont personnelles et tributaires de bon nombre de facteurs, comme la culture, la personnalité, les circonstances du décès, l'âge, l'éducation, le lien avec le défunt, le réseau familial et social, etc. (Bonanno et Kaltman, 2001). Simplement, ces personnes utiliseraient des stratégies de *coping* qui permettent de diminuer l'anxiété, le stress et la peine ressentie (Bonanno, 2011 ; Rask et al., 2002).

2.2.2.2 Les travaux de Bonanno

Les travaux du psychologue George A. Bonanno abondent dans le même sens que le modèle de Stroebe et Schut (1999) et insistent principalement sur l'aspect mobile des émotions et sur l'inévitable équilibre entre les mouvements de confrontation et d'évitement que sous-tend l'adaptation à un deuil. Bonanno (2011) invite ceux qui réfléchissent sur les processus de deuil comme ceux qui les accompagnent à concevoir qu'un « chagrin incessant serait écrasant » :

En fait, la peine est tolérable dans la seule mesure où elle va et vient dans une sorte de mouvement oscillatoire. Nous basculons constamment d'une émotion à l'autre. Nous focalisons notre attention sur notre douleur, sur ses conséquences, sur sa signification. Puis, notre esprit retourne au monde réel, aux personnes et à ce qui se passe dans le moment présent. Nous nous détendons un peu avec ceux qui nous entourent. Et nous replongeons dans la peine pour poursuivre le processus de deuil (p. 58).

Bien que le deuil dépende de chaque individu et de son lien avec la personne décédée, Bonanno (2011) affirme que tous ressentiraient à leur façon de la tristesse au décès d'un être cher. Cet affect permet avant tout d'accueillir les effets en soi de la disparition de l'être aimé et d'y faire face en plongeant intérieurement dans l'expérience de la perte. Selon Bonanno (2011), il apparaît que la tristesse saisit la personne et l'immerge dans une expérience intense qui, en plus d'être éprouvée, semble s'observer, se représenter hors de soi et se partager pour réfléchir sur soi-même de manière plus juste, profonde et efficace. Dans cette perspective, l'expérience, tout en mobilisant beaucoup d'énergie, force en quelque sorte une mise entre parenthèses du tourbillon émotionnel qui assaille les proches lors d'un décès. Par ailleurs, elle a le pouvoir de transformer, non seulement les

personnes, mais les contextes et les dynamiques relationnelles. Ainsi, elle aura comme impact d'obliger les personnes endeuillées de faire des prises de conscience déterminantes vis-à-vis de certains constats que cette vie désormais bouleversée rend plus propices. Ces mutations à la fois identitaires, relationnelles, familiales et contextuelles entraînent une vaste gamme d'états d'âme chez la personne endeuillée : sentiments d'angoisse, d'impasse, de désarroi qui tour à tour suscitent tristesse, colère, culpabilité ou peur, mais aussi joie, dépassement, créativité, et parfois même fierté. Dans les meilleurs moments, nous pouvons nous sentir dignes du lien qui nous unit au défunt, voire d'honorer le meilleur de sa personne qui nous a été légué comme un héritage précieux.

Bonanno (2011) souligne en ce sens que :

[l]a plus grande trouvaille au sujet des émotions et du chagrin vient probablement du côté des émotions positives. Il y a quelque chose de déraisonnable à l'idée de joindre les émotions positives et le deuil dans une même phrase. Dans l'histoire de la littérature sur le deuil, les émotions positives ont pratiquement été passées sous silence et lorsqu'on les a abordées, ce fut presque toujours dans un contexte de déni. On prétendait que durant le deuil, les émotions de joie [ne] pouvaient qu'interférer, voire interrompre le processus normal du travail que le deuil requiert pour surmonter une perte. Cela est davantage de l'ordre d'une croyance populaire que de la science (p. 53).

Les travaux du même chercheur tendent à démontrer que les individus ont les ressources nécessaires pour faire face à la perte d'un être cher. Il ajoute que, dans certains cas, une telle expérience peut amener à mettre au jour un nouveau sens à l'existence. Dans ce cas, contre toute attente, les personnes sortent grandies de leur épreuve. À l'instar de Bonanno (2011), Dumont (2012) présente trois profils de réaction au deuil. Selon le contexte, la personnalité, le lien avec la personne défunte ou la cause du décès, on peut rencontrer des endeuillés qui manifestent une reprise rapide à la suite de la mort d'un être cher, d'autres chez qui la reprise se fait plus progressive, d'autres encore qui basculent dans un chagrin chronique.

En plus de présenter différents profils de réaction au deuil, Bonanno (2011) met de l'avant la capacité de maintenir un équilibre entre d'une part le stress et les difficultés à surmonter et, d'autre part, la volonté de faire face à la situation, de trouver de nouveaux horizons de sens. Tout comme dans la théorie de Stroebe et Schut (1999), ce sont les mouvements de balancier entre la tristesse, la nostalgie, la présence des personnes soutenantes et le fait d'adhérer à la philosophie du moment présent qui permettront d'équiper la traversée. Et bien que le deuil soit une épreuve extrêmement difficile, la perspective de Bonanno (2011) fait valoir dans l'expérience la concomitance d'aspects

constructifs : le cheminement personnel, la maturité, la confiance en soi, un regard renouvelé par rapport à la vie, des changements d'habitudes, de nouvelles vocations, etc.

Comme indiqué au premier chapitre de la thèse, cette étude a pour ambition de donner la parole aux adolescents endeuillés et d'approcher avec eux les stratégies qu'ils ont retenues pour négocier avec l'épreuve de la perte. Au cours du processus de recherche, mon souci est de comprendre le sens que ces jeunes accordent à leur expérience, afin de rester au plus près de leur manière, toute singulière, de l'exprimer et de l'interpréter.

La section suivante se consacrera entièrement au concept de stratégies d'ajustement (*coping*).

2.3 La notion de stratégies d'ajustement (*coping*) dans le processus de deuil

La question des stratégies d'ajustement, également appelées *coping*, exige de répéter, à la suite de Brown et Harris (1982), Rivolier (1989) et Sordes, Esparbès-Pistre et Tap (1997), que toute personne trouve sa propre manière de faire face aux épreuves de sa vie. Les stratégies d'ajustement choisies dépendront du reste de différents facteurs. On peut citer à titre d'exemple le contexte, les caractéristiques individuelles, le réseau social, l'importance de l'événement qui donne lieu à ses défis propres, ou encore le sens que la personne donne elle-même à l'épreuve.

Les écrits scientifiques consacrés au deuil font voir que plusieurs des études qui se sont attardées à cette réalité se sont aussi intéressées au concept de *coping* (Fasse, 2013 ; Laflamme et Lévy, 2016 ; Zech et al., 2013). Certes, traverser un deuil exige une énergie physique et psychique considérable pour s'ajuster à la perte de l'être cher (Des Aulniers, 1996). Or, au fil de leur développement et de leurs expériences, les individus apprennent à développer des stratégies et à puiser dans leurs ressources, tant personnelles que sociales, pour supporter les événements difficiles de leur vie et ainsi préserver leur bien-être émotionnel (Anaut, 2015 ; Jacques, 1998). On parle alors de *coping* (de l'anglais *to cope*, qui signifie « faire face »). Fasse (2013) rappelle que le modèle transactionnel du *stress-coping* sert de base théorique au *Dual Process Model of Coping with Bereavement* (DPM), abordé dans la section précédente, et relève leurs points communs :

La notion de stressor (raison pour laquelle le processus de *coping* va émerger), celle du processus d'évaluation (évaluation de la menace), de stratégies de *coping* (comment faire face à la menace), et les issues liées aux interactions entre la personne et la situation stressante (indice de santé mentale et physique. [...]) Les stratégies de

coping y sont bien considérées comme des processus et non comme des conséquences (*outcomes*) émergeant dans le deuil (p. 57).

Selon Lazarus et Folkman (1984), le *coping* réfère à « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux constamment changeants, déployés par l'individu pour gérer des exigences spécifiques, internes et/ou externes, évaluées comme taxant ou excédant ses ressources » (p. 141, cités par Fasse, 2013, p. 42). Dans le même ordre d'idées, Guimond-Plourde (2004) ajoute qu'il importe pour Lazarus et Folkman (1984) de faire la distinction entre le *coping* et l'adaptation, car pour eux l'adaptation fait référence aux réactions automatiques et répétées des organismes vivants en réponse à l'ensemble des conditions variables des environnements qui les entourent. Quant aux réponses d'ajustement (*coping*), elles ne concerneraient que les réactions à des changements de l'environnement que la personne considère menaçants. Cela implique dès lors des « efforts cognitifs et comportementaux conscients, changeants et spécifiques » (Guimond-Plourde, 2004, p. 108) ; la notion d'ajustement s'avérerait ainsi plus réfléchie et consciente et moins automatique que l'adaptation. Ainsi, selon le modèle de Lazarus et Folkman (1984), l'ajustement à une situation menaçante proviendra de la transaction entre l'évaluation de la situation par l'individu (« Qu'est-ce que cette situation signifie pour moi et que puis-je faire ? ») et les stratégies qu'il déploiera pour y faire face, dans le but, encore une fois, de retrouver l'état de bien-être physique et émotionnel perdu (Fasse, 2013 ; Sordes-Ader et al., 1997).

Bien plus que les adultes, les jeunes endeuillés sont exposés à un degré de vulnérabilité considérable. Dans le cas où il s'agit d'un parent, la plupart du temps, ils sont moins autonomes et auraient encore besoin de la protection et des soins du parent défunt. Le parent survivant se trouve ainsi à devoir en quelque sorte jouer les deux rôles et à combler le vide alors qu'il est lui-même endeuillé. Aussi le jeune se rendra-t-il compte assez tôt qu'il devra vite s'ajuster à sa nouvelle situation et tenter du mieux qu'il peut de mettre en place les bonnes stratégies devant l'épreuve.

Comme le précisent plusieurs auteurs, les stratégies d'ajustement sont souples et multidimensionnelles (Anaut, 2015 ; Folkman, Lazarus, Gruen, Delongis, 1986 ; Zech, 2006). En effet, en plus d'être adaptées aux exigences variées d'une même situation, la personne adaptera ces stratégies au fil du temps, en fonction de ses besoins et de son état émotionnel, mais aussi de leur pertinence dans le contexte et de l'évaluation de leur efficacité par l'individu.

En ce sens, la documentation scientifique consacrée au concept de *coping* fait état de différentes

stratégies qui peuvent se décliner en quatre catégories distinctes : les stratégies centrées sur l'émotion, celles qui sont centrées sur le problème, celles dites « évitantes » et « vigilantes » (Anaut, 2015 ; Bruchon-Schweitzer, 2001 ; Fasse, 2013 ; Ionescu, Jacquet, Lhote, 2012 ; Zech, 2006). Le plus souvent, les stratégies centrées sur l'émotion visent à réguler la détresse provoquée par la situation, notamment par la recherche de soutien émotionnel auprès de proches. Il arrive cependant que les personnes aux prises avec un événement difficile s'en remettent à des stratégies d'emblée évitantes ou passives pour réduire les tensions. Elles pourront alors prendre, par exemple, la forme de la fuite, du déni, de la minimisation, de la diversion ou encore de la distraction, à l'aide de moyens sains (notamment l'exercice physique, la lecture, les activités parascolaires) ou plus malsains (consommation d'alcool, de drogue, recours excessif aux jeux vidéo, etc.) (Anaut, 2015).

Parmi les stratégies centrées sur le problème, on remarque des processus de résolution de problème qui réunissent un certain nombre de réponses d'ajustement. Par exemple, les personnes tentent d'envisager de manière pragmatique les moyens qui s'offrent à elles pour diminuer le sentiment de détresse. Elles auront notamment tendance à planifier des changements et à imaginer des voies de passage ou des plans d'action susceptibles de leur permettre de prendre le dessus sur les situations qui les angoissent (Bruchon-Schweitzer, 2001).

Finalement, les stratégies d'ajustement dites « vigilantes » impliquent une mise en action responsable. En effet, les personnes reconnaissent qu'elles sont en difficulté et que si elles restent seules, elles risquent de demeurer démunies et dépourvues de moyens pour surmonter les défis qui se dressent devant elles. Elles se mettent alors en route vers de l'aide concrète auprès de ressources formelles et informelles en s'impliquant ou en réévaluant la situation par une recherche constante d'information (Anaut, 2015).

À l'évidence, le *coping* centré sur la résolution de problèmes et le *coping* vigilant sont faciles à confondre. Pour illustration, dans le cas du *coping* centré sur la résolution de problèmes, on pourrait penser à un jeune endeuillé qui commence à travailler à un très jeune âge pour aider le parent survivant à subvenir aux besoins de la famille. Quant au *coping* vigilant, on pourrait penser à un jeune dont le frère est mort et qui va chercher de l'aide psychosociale pour lui-même, voire pour sa famille entière.

Dans la foulée des travaux de Fasse (2013), il semble important d'insister ici, à la lumière de

certaines critiques formulées à l'endroit de cette catégorisation vaste et hétérogène qui ne fait pas toujours consensus chez les différents auteurs, sur la nécessité d'ouvrir et d'élargir le modèle. Dans cette perspective, Lazarus et Folkman (1984) ont revu et adapté leur modèle au fil du temps en lui annexant de nouvelles dimensions. Ils précisent à titre d'exemple que certaines personnes voudront trouver de l'apaisement dans la foi ou la pratique spirituelle, ce que Folkman (2008, 2010) appelle le *coping* religieux. Dans le même ordre d'idées, Folkman (2011) avance qu'il est essentiel pour les personnes en difficulté de retrouver un sens à leur vie en vue de dépasser l'événement traumatique. Elle insiste en outre sur le fait que le *coping* centré sur le sens permet de rebondir. Dès lors, la notion de *coping* s'affilie aisément à celle de résilience, comme le suggère Anaut (2015) :

Dans cette perspective, ce concept [*coping*] cherche à rendre compte des moyens utilisés par les individus pour faire face à des situations problématiques en intégrant les aspects du contexte (environnement social et relationnel) et les éventuelles dispositions internes de l'individu. Ce qui rend ces recherches très proches de celles de certaines conceptions de la résilience (p. 90).

Selon cette auteure, les stratégies d'ajustement mises en œuvre par l'individu pour faire face aux situations adverses de sa vie contribueraient directement, bien qu'elles s'en distinguent, au phénomène de la résilience, dont la portée serait toutefois plus large. En effet, la résilience résulterait de deux mouvements distincts : le *coping* qui suppose les actes de protection qu'on oppose à l'adversité et les forces vives qu'on actualise pour la surmonter au moment où elle survient s'inscrirait dans le premier ; tandis que le deuxième mouvement s'incarnerait quant à lui dans la disposition de continuer en s'épanouissant malgré tout et s'inscrirait davantage dans la durée (Anaut, 2015).

La section suivante vise à clarifier le concept de résilience, tel qu'il est compris dans le cadre de cette recherche.

2.4 La résilience : un processus multifactoriel

On peut appréhender le concept de résilience en s'interrogeant sur ses contours théoriques et ses applications pratiques et cliniques, lesquelles tendent à se clarifier progressivement depuis les dernières décennies. Étymologiquement parlant, la notion de résilience constitue en soi une double métaphore. D'après Delage (2014), la résilience emprunte son sens à l'étymologie du verbe résilier (du latin *rescendere*), depuis longtemps utilisé en langue française pour signifier par exemple la résiliation d'un contrat. Dans cette acception, le concept de résilience réfère alors à un dégagement

vis-à-vis de ce à quoi contraignait le contrat. Dans le même sens, en situation d'adversité, être résilient, c'est pouvoir « se dégager, se libérer des contraintes, des conséquences d'une expérience traumatique » (Delage, 2014, p. 178). La deuxième métaphore à laquelle recourt Delage (2014) est « issue du latin *resilire*, qui réfère à l'idée de rebondissement, puis par glissement, vers celle de changement, de transformation. Ainsi se trouvent finalement associés dans la métaphore de la résilience, une résistance élastique et un dégagement, une transformation » (p. 178).

Chollet (2002), à l'instar de Cyrulnik (2013), Anaut (2005), Manciaux (1999) et Delage (2014), poursuit en précisant que lorsque la notion de résilience est apparue en physique, elle désignait l'aptitude d'un corps à résister à un choc. Mais elle attribuait alors trop d'importance à la substance. Lorsque ce concept est passé dans les sciences humaines et sociales, il a désigné la capacité de réussir à vivre et à se développer sainement, de manière socialement viable, en dépit du stress ou de toute autre épreuve qui comporte normalement le risque réel d'une issue préjudiciable.

Toujours dans une perspective métaphorique, en s'inspirant de l'image proposée par Manciaux (1999), Anaut (2005) présente la complexité des interactions qui participent au processus de résilience :

Si on laisse tomber une poupée, elle se brisera plus ou moins facilement, en fonction de divers paramètres : la force du jet (négligence ou agression...) ; la nature du sol (ex. béton, sable, moquette...) et le matériau dont elle est fabriquée : verre, porcelaine, chiffon [...] En effet, la résilience est un processus multifactoriel impliquant des facteurs protecteurs versus des facteurs de risques qui, dans un contexte donné, produisent une interaction singulière (p. 7).

Pour Manciaux, Vanistendael, Lecomte et Cyrulnik (2001), le concept de résilience renvoie à « la capacité d'une personne ou d'un groupe à bien se développer, à continuer à se projeter dans l'avenir en dépit d'événements déstabilisants, de conditions de vie difficiles, de traumatismes sévères (sic) » (p. 17, cités par Anaut, 2005, p. 6). Anaut (2005) rappelle, quant à elle, que la résilience n'est en aucun cas quelque chose d'acquis une fois pour toutes. Il ne serait pas juste de dire non plus qu'il se trouve des individus plus résilients que d'autres de manière absolue. On ne sait jamais ce qu'aurait été la réaction d'une personne face à une situation si celle-ci lui était arrivée à un autre moment de sa vie, ou dans un contexte totalement différent. La résilience ne peut se concevoir comme l'apanage unique de certains individus, alors que les autres en seraient totalement dépourvus, mais se comprend plutôt comme un potentiel à développer chez tout sujet (Anaut, 2005). Dans la même

mouvance, Lemay (1999) envisage la résilience comme un magnifique réservoir de santé dont disposerait chaque être humain. C'est justement cette hypothèse de ressources résilientes latentes en chacun qui permet d'envisager des processus d'accompagnement basés sur le modèle de la résilience dans plusieurs contextes. Actuellement les chercheurs s'accordent pour dire que la résilience est un processus :

[...] dynamique et évolutif et qui n'est pas forcément pérenne ni persistant à toutes les épreuves de la vie. À l'heure actuelle, les théories sur la résilience insistent davantage sur la flexibilité dans les modalités d'ajustement, la souplesse adaptative et défensive, voire la créativité dans les processus de protection (Anaut, 2005, p. 6).

Cyrulnik (2013) va dans le même sens lorsqu'il affirme que la résilience est un processus évolutif et interactif qui dépend également de l'environnement : la famille, par exemple, le milieu culturel, les amis, etc. Pour lui, le processus de compréhension du concept de résilience exige d'étudier « les conditions de reprise d'un développement après un traumatisme » (Cyrulnik, 2013, p. 15). Il ajoute par ailleurs que la résilience n'est possible que dans la mesure où les personnes éprouvées entament un travail intérieur sur leurs souffrances au lieu de les fuir. Les facteurs externes ne seront donc jamais suffisants. Cyrulnik (2013) ajoute par ailleurs que ce n'est jamais une seule cause qui provoque un effet de malheur ou une résistance au malheur, mais une convergence de causes internes et externes. Il faut mener un raisonnement systémique qui cherche à repérer et à évaluer les déterminants internes et externes et la transaction qui peut s'établir entre eux. Selon Cyrulnik (2013), on ne peut donc pas raisonner qu'en termes d'inné et d'acquis, on ne peut même plus séparer les notions d'individu et de milieu, car l'individu ne peut se structurer que sous la pression du milieu :

Ce mode de raisonnement systémique, que l'on appelle aussi écologique, implique que si l'on touche un point du système, on déséquilibre l'ensemble. À l'inverse, si on parvient à corriger un point du système, on modifie le fonctionnement de l'ensemble. Pour résumer, il y a des déterminants internes et externes, mais le déclenchement d'un facteur de résilience résulte de la transaction entre ces deux types de facteurs. La transaction peut être favorable et l'individu se reconstruit ou défavorable et l'individu s'effondre (p. 15).

Dans un autre ordre d'idées, Delage (2004) précise que la résilience est bien plus qu'un simple changement de regard. Elle articule des éléments de progrès et de croissance avec des expériences qui comportent de graves blessures. Cette coexistence des dimensions d'édification et de dévastation permet de ne pas confondre la résilience avec l'invulnérabilité (Anaut, 2005). En effet, on peut envisager à tort qu'être résilient suppose de traverser des épreuves terribles sans éprouver de

tourment. Or, il est essentiel de comprendre que la résilience est tout autre chose que l'invincibilité. La souffrance fait partie intégrante de la résilience. Aussi implique-t-elle en ce sens le fait d'avoir vécu une détresse intense, mais d'avoir réussi à demeurer ouvert et capable de faire quelque chose de créateur avec ce que les événements ont fait de nous.

Il semble essentiel de souligner avec Anaut (2008) que les parcours de vie des personnes résilientes montrent que la première étape du processus de résilience peut passer par des comportements inappropriés, comme par exemple les dépendances ou le recours à des modalités défensives quasi pathologiques. Anaut (2015) rappelle avec justesse qu'il s'agit de mécanismes de défense ou de survie qui contribuent à l'adaptation lors de la première phase. En appui, elle ajoute que :

[s]elon Michel Lemay (2006), quand un humain se trouve confronté à de terribles adversités, « il ne peut guère échapper à la mise en jeu transitoire ou durable de mécanismes qui l'autorisent à survivre au-dessus des flots tumultueux ». On peut donc considérer que des conduites jugées inadéquates (alcoolisme, toxicomanie) pourront avoir un rôle d'adaptation transitoire (Anaut, 2008). Le passage par des formes d'inadaptations sociales peut protéger dans l'immédiateté et permettre au sujet blessé de gérer momentanément la crise pour pouvoir ensuite remanier ses défenses et trouver un comportement plus adéquat qui relèvera alors de la véritable résilience (p. 110).

2.4.1 La résilience : un concept intersubjectif et écosystémique

Pour de nombreux chercheurs, on ne peut comprendre pleinement le phénomène de résilience qu'en prenant appui sur une vision du monde complexe, interdisciplinaire, écologique et systémique (Anaut, 2015 ; Cyrulnik, 2013 ; Delage, 2014 ; Manciaux, 1999). Parler de résilience, c'est déjà envisager de multiples transactions entre différents champs de pensée qui permettent d'appréhender ce phénomène. Il est surtout question de transactions, d'interactions entre celui ou ceux qui souffrent et leur environnement. En effet, comme n'a cessé de nous l'enseigner Boris Cyrulnik, ce n'est qu'en prenant appui sur des ressources externes que les ressources internes d'une personne en situation d'adversité pourront se mobiliser, croître, s'enrichir et se manifester. Pour Delage (2014), les personnes éprouvées courent le danger d'être isolées et déliées. Il importe donc de créer des conditions de reliance pour qu'elles puissent compter sur des ressources extérieures qui, en raison de leur existence même, les arriment à la communauté humaine, ce qui favorise du même coup la possibilité d'une résilience :

Fondamentalement, la résilience est un concept intersubjectif. La résilience ne peut naître, croître et se développer que dans la relation à autrui. Les capacités adaptatives et les capacités à penser ne peuvent être mises en jeu qu'à partir de liens significatifs avec un environnement dans lequel l'individu va pouvoir rencontrer ce que B. Cyrulnik nomme les « tuteurs de résilience » (Delage, 2004, p. 342).

C'est en ce sens que promouvoir la résilience dans une démarche écosystémique, en développant une pensée globale capable d'aller de l'individu au contexte et du contexte à l'individu, constitue à mes yeux une voie avantageuse pour les pratiques d'accompagnement en service social qui souscrivent au modèle de résilience. En effet, nous savons tous que les effets d'un trauma sont susceptibles de se propager comme une onde de choc, de proche en proche, et avec des effets d'autant plus destructeurs que se produisent des phénomènes de résonance et d'amplification susceptibles de briser les liens. Or, selon Delage (2014), il n'y a pas de résilience envisageable sans préservation ou restauration des liens. Certes, ces liens ne sont pas garants de résilience à eux seuls, mais ils permettent à tout le moins que l'événement puisse se penser et se transformer. C'est en développant leur capacité de prendre soin des liens que les professionnels, ou toute autre ressource de l'environnement, peuvent contribuer à rendre possible l'occurrence d'une résilience.

D'après Cyrulnik (2013), les deux principaux facteurs de risque qui mettent en échec les processus de résilience sont l'isolement et le non-sens sur lesquels se greffent tous les autres facteurs de risque. Pour éviter l'isolement, il faut créer des lieux de parole, de rencontre et de projet pour construire des espaces d'apprentissage relationnels et de construction d'horizons de sens partagés. Comme le dit si bien le même auteur, il n'y a pas de résilience sans récit de soi. Il faut offrir aux personnes des espaces d'historicisation qui permettent de se reconnaître comme sujet, de situer son origine, de découvrir le sens de sa trajectoire et de réactiver les possibilités de se rêver à nouveau. C'est précisément en ce sens que le choix des récits phénoménologiques pour la présente étude a été fait : en vue de favoriser la compréhension de l'expérience vécue par les jeunes endeuillés en processus de résilience. Précisons avec Anaut (2005), avant de conclure la présente section, que :

[...] ce qui est important pour le développement de la résilience, c'est non seulement le regard que les personnes portent sur elles-mêmes face à l'adversité, leur perception de la situation, leur projection dans l'avenir, etc., mais également le regard que l'on porte sur les sujets blessés (p. 11).

2.5 Le modèle bioécologique de Bronfenbrenner

À la lumière des concepts et des modèles compréhensifs du deuil élaborés jusqu'ici et dans l'optique, encore une fois, de comprendre l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience, il me fallait cerner un modèle théorique propice à une lecture globale et cohérente du développement et du cheminement des jeunes à l'égard de leur processus de deuil.

Le modèle bioécologique de Bronfenbrenner (1979, 1986, 2001) me semblait tout indiqué, en ce qu'il considère l'individu à la fois comme un être psychique, biologique et social et qu'il « décrit l'ensemble des facteurs (familiaux, géographiques, politiques, économiques, culturels, etc.) susceptibles d'influencer le développement d'une personne et l'interaction entre ces facteurs » (Papalia, Olds et Feldman, 2010, p. 26).

Ainsi, dans le cadre de cette recherche en service social où je souhaite me mettre à l'écoute de ce que les jeunes traduisent de leurs stratégies d'ajustement, en plus d'identifier les ressources de l'environnement qui ont contribué à les soutenir dans leur processus de deuil, il importe de m'intéresser à la fois à eux, leur réalité, leur personnalité, leurs valeurs et idéaux, mais également à tout ce qui les entoure. En effet, le décès d'un être cher constitue un événement de grande importance dans une trajectoire de vie et dans la dynamique des systèmes dans lesquels les personnes endeuillées sont inscrites. Par exemple, à la suite du décès d'un parent, le rôle et les relations interpersonnelles de tous les membres de la famille se modifient. De plus, les liens d'amitié se resserrent ou se relâchent, l'école devient pour le jeune un lieu de répit ou au contraire de défis immenses, et l'aide des divers intervenants professionnels exercera une influence décisive dans le processus, qu'elle soit perçue favorablement ou non.

Selon le modèle bioécologique de Bronfenbrenner (1979, 1986, 2001), le jeune se développe en interaction avec un ensemble de systèmes, en interrelation les uns avec les autres. Le jeune évoluera directement dans certains de ces systèmes, par exemple la famille et l'école, mais, dans d'autres, l'influence se fera plus indirecte (le milieu de travail des parents, par exemple). Ces systèmes qui entourent le jeune s'inscrivent également à l'intérieur de contextes distincts, eux-mêmes soumis à l'effet des valeurs, de l'éducation ou de la situation financière de la famille, voire sur un plan plus large, de la culture et de la situation politique du pays dans lequel il a grandi. Ce modèle propose donc une lecture multifactorielle et socioenvironnementale de la conduite humaine et met de

l'avant les différentes dimensions de la vie d'un individu, les liens entre les multiples environnements et événements auxquels il est actuellement confronté ou a été confronté par le passé :

Les enfants comme les adultes vivent dans des systèmes ouverts qui s'influencent mutuellement : leur vie scolaire est affectée par leur vie familiale, leur vie sociale se répercute sur leur vie familiale. Les problèmes de leurs parents au travail ou au bureau de l'aide sociale rebondissent à la maison ; les tensions familiales perturbent leur rendement à l'école. Tout se tient !... (*Un Québec fou de ses enfants*, 1991, p. 149).

À l'adolescence, ces contextes sont multipliés en raison d'une plus grande maturité, d'une indépendance de plus en plus marquée par les initiatives nombreuses (Barker, 1968). En effet, les jeunes assument de nouveaux rôles sociaux, expérimentent et développent de nouveaux champs d'intérêt. L'adolescent endeuillé d'un membre de sa famille sera donc confronté à une multitude de bouleversements qui influenceront son parcours de vie entier : son retour en classe, ses amitiés, ses amours, ses relations familiales, ses aspirations professionnelles, etc. Il est donc primordial de prendre ces effets en considération et de développer une vue d'ensemble des ressources qui pourront l'aider, tant individuellement que socialement, car la seule prise en considération du jeune ou de son environnement n'a pas de sens dans la recherche de compréhension de l'expérience du deuil qu'il traverse. Les jeunes endeuillés réagiront différemment selon le contexte de vie qui encadre leur développement, leur dynamique familiale et l'humain qu'ils sont à part entière. Les multiples interrelations entre ces différentes dimensions ont donc été prises en compte dans cette recherche, en vue de prendre la mesure de leur influence dans la vie des jeunes après le décès de leur proche.

Le modèle bioécologique offre par ailleurs une lecture interactionnelle du développement humain qui se veut en adéquation avec les théories compréhensives du deuil présentées plus haut, plus spécifiquement celles de Stroebe et Schut (1999) et de Bonanno (2011), et qui débouche sur le processus d'ajustement et de résilience dont il est précisément question dans cette étude. Cependant, différentes dimensions doivent se voir davantage investiguées pour étudier le développement humain à la suite de Bronfenbrenner et Morris (1998), Papalia, Olds et Feldman (2010) qui les présentent de la manière suivante :

- 1) La dimension ontosystémique, ou « ontosystème » : c'est-à-dire les caractéristiques personnelles d'un individu aussi bien innées qu'acquises, telles que son bagage génétique, ses habiletés intellectuelles, ses valeurs, etc. ;
- 2) La dimension chronosystémique, ou « chronosystème » : qui représente le degré de

stabilité ou de changement dans l'environnement de la personne, c'est-à-dire les influences qui résultent du passage du temps, les transitions vécues par l'individu au cours de sa vie et l'époque dans laquelle il se développe ;

3) Et enfin les dimensions micro, méso, exo et macrosystémiques, qui balisent les contextes et l'environnement dans lesquels la personne évolue. Ces dimensions sont reliées entre elles et s'influencent mutuellement.

Dans le cadre de cette recherche, le vécu des jeunes et le regard qu'ils portent sur leur deuil sont d'abord influencés par leurs caractéristiques et leurs ressources personnelles, ce que Bronfenbrenner désigne par le terme « ontosystème ». Avec ce terme, on peut notamment penser à leur tempérament, leurs forces, leurs goûts, leur état de santé physique et mentale, leurs zones de vulnérabilité (Bronfenbrenner, 1979, 2005 ; Bronfenbrenner et Morris, 2006 ; Carignan, 2011). En effet, la façon dont le jeune s'est construit et a façonné sa personnalité, en plus de son bagage à la fois génétique et expérientiel, aura un impact direct sur sa façon de vivre le deuil, sur les moyens qu'il emploiera pour affronter l'épreuve et sur sa capacité à s'entourer et à faire face aux événements de sa vie, en général.

Ces caractéristiques et ces ressources s'exposent dans différents lieux appelés « microsystèmes », qui, pour des jeunes, renvoient entre autres à l'environnement familial, immédiat ou élargi, à l'école ou aux lieux où ils pratiquent leurs loisirs, autant d'espaces qui leur permettent d'expérimenter de multiples rôles, de se définir comme individus à part entière, tout en apprenant à vivre en société. Par ailleurs, les possibilités de ces milieux et les conditions dans lesquelles des expériences significatives seront réalisées risqueront d'influencer durablement leur regard sur le monde, en plus de stimuler ou au contraire d'inhiber l'une ou l'autre des dimensions de leur développement. Par exemple, pour en revenir au thème principal de cette étude, la compréhension que le jeune se forge de la mort et la façon de vivre son deuil seront inévitablement influencées par le discours de son entourage sur ces questions et par la représentation qu'ils ont intériorisée (Khelfaoui, 2016 ; Masson, 2010, Romano, 2009). Il est donc primordial dans le cadre de ce projet d'entendre les jeunes dire la place de la famille dans leur processus, de saisir l'influence de la relation avec leurs pairs et le rôle que les divers intervenants scolaires ou cliniques ont pu jouer dans leur cheminement.

En plus de considérer l'importance des lieux déterminants dans la vie des jeunes, il importe d'en comprendre les relations qui s'exercent entre eux, élément que Bronfenbrenner désigne cette fois par « mésosystème » et qui réfère par exemple à la relation entre la famille, l'école et les ressources

d'aide qui entourent le jeune en deuil. Comme l'expliquent Papalia, Olds et Feldman (2010), « cette dimension inclut également les réseaux sociaux de soutien social, c'est-à-dire l'ensemble des personnes qui composent l'entourage et qui offrent un ou plusieurs types de soutien (celles à qui nous nous confions et qui nous donnent des conseils, celles avec qui nous pratiquons des loisirs, etc.) » (p. 27). L'analyse du mésosystème dans le présent projet reposera tout particulièrement sur la dimension du réseau social du jeune en deuil, à savoir les personnes phares dans sa traversée, les liens qui se seront révélés comme étant les plus porteurs pour lui et, du même coup, les interactions et la communication entre les figures qui se seront trouvées tôt ou tard à graviter autour des milieux de vie du jeune (Bronfenbrenner, 2005).

Le quatrième système du modèle bioécologique de Bronfenbrenner (2005) porte le nom d'« exosystème » et renvoie à tous les lieux qui, bien que non fréquentés par le jeune, ont exercé une influence directe ou indirecte sur sa vie. Quand un parent décède par exemple surviennent bien sûr le choc et l'immense tristesse ; par la suite, c'est tout le quotidien qui se voit bouleversé. Forcément, l'attention prodiguée aux enfants ne sera plus la même, l'ambiance sera différente, sans parler des absences du parent survivant qui pourront se faire plus fréquentes vu l'intensification des responsabilités familiales auxquelles il devra désormais voir seul, en plus des remaniements au travail et autres inquiétudes économiques par exemple. Or ces nombreux ajustements opérés dans la vie du parent survivant, dans des zones pourtant extérieures à la maison, ne manqueront toutefois pas de provoquer des répercussions directes sur le mode de vie de la famille entière, et par là même sur leur processus de deuil.

Un cinquième ordre, appelé « macrosystème » réfère selon Bronfenbrenner (2005) à la vue d'ensemble d'une société ou d'une culture. Il englobe donc tous les autres systèmes et comprend, par exemple, les valeurs, les normes sociales et les idéologies, en plus des systèmes politiques, économiques, sociosanitaires et d'éducation d'une société donnée (Bronfenbrenner, 2005). Les jeunes qui participent à ce projet évoluent dans une société qui pose un certain regard sur la mort et le deuil et qui véhicule certaines croyances et coutumes à leur égard. En effet, le fait de vivre dans une société occidentale où les idées de performance, de réussite et de beauté physique sont valorisées influencera sans aucun doute la perception que l'on aura de la mort et du deuil. On peut penser par exemple qu'une recherche similaire qui aurait cours dans une toute autre culture donnerait lieu à des récits complètement différents, mais néanmoins marqués de l'histoire, de la

culture et des pratiques ambiantes (Khelfaoui, 2016). Les systèmes de ce modèle, tous interdépendants, feront que les décisions prises dans l'un ou l'autre sous-système entraîneront d'inévitables effets sur chacun d'eux. Aussi, pour rendre compte de cette interaction, on peut supposer par exemple que les fréquentes coupes imposées par les gouvernements dans les services sociaux et de santé ont des conséquences directes sur le développement de services spécifiques destinés aux familles endeuillées et leur accessibilité. Il s'avérerait donc essentiel, dans la perspective de cette recherche doctorale, de tenir compte des multiples influences exercées dans un contexte social précis, afin de prendre la mesure, le plus justement possible, de l'expérience des jeunes endeuillés.

Comme on l'a indiqué plus haut, les différents systèmes de ce modèle relèvent tous de la dimension temporelle appelée « chronosystème », laquelle renvoie au passage du temps, aux changements qui s'opèrent tout au long de la vie, ou au contraire aux aspects qui demeurent plus stables (Papalia, Olds et Feldman, 2010). Ces changements et ces constantes peuvent être observés tant du point de vue individuel (physique, psychologique ou comportemental) que du point de vue environnemental (un déménagement, une certaine configuration familiale, etc.) (Khelfaoui, 2016). Les diverses expériences vécues au cours de l'existence exerceront ainsi une influence décisive sur le développement et les comportements privilégiés par les individus. Comme le précise Bronfenbrenner (2005), le chronosystème met de l'avant deux types de transition distinctes : normatives et non-normatives. Le premier type concerne les expériences attendues et structurées dans une société, par exemple l'entrée à l'école, le mariage ou la retraite. Le deuxième type de transition, non-normative, renvoie aux expériences qui dévient du cours normal des choses selon les règles et les attentes sociales, la mort d'un enfant ou d'un parent, par exemple. Dans l'esprit de ce projet de recherche qui s'intéresse à la fois à l'expérience du deuil et aux chemins de résilience du point de vue spécifique des adolescents, la dimension chronosystémique devient essentielle et se voit mise de l'avant à divers égards.

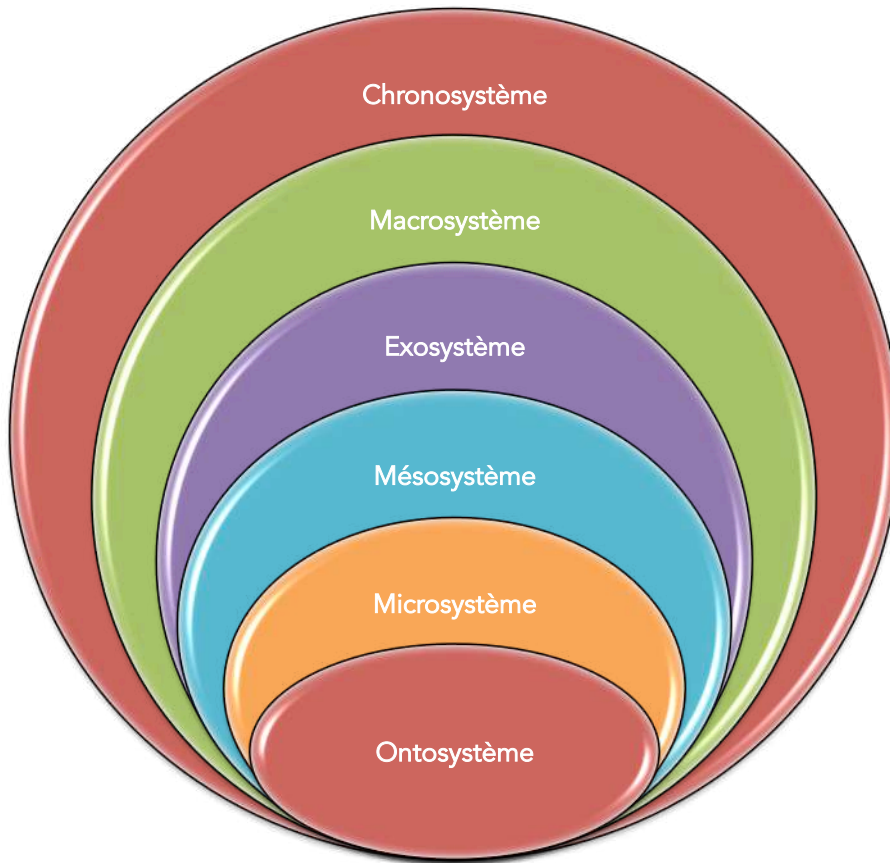


Figure 2 – Modèle bioécologique de Bronfenbrenner

Voilà qui conclut le chapitre consacré à l'univers interprétatif de la thèse. Le chapitre suivant présentera l'orientation épistémologique et les choix méthodologiques privilégiés pour atteindre les objectifs de recherche.

CHAPITRE 3

ORIENTATION ÉPISTÉMOLOGIQUE ET CHOIX MÉTHODOLOGIQUES

Un homme de science objectif et détaché de toute valeur n'est pas l'homme de science idéal. Rien ne va sans passion même dans la science pure.

Jean-Michel Berthelot, 2000

À partir de la problématisation et de l'éclairage conceptuel proposé pour aborder l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience, le présent chapitre explicite l'orientation épistémologique et les choix méthodologiques qui ont soutenu cette recherche doctorale.

3.1 Un paradigme interprétatif et compréhensif

Réaliser une étude auprès d'êtres humains, c'est bien plus que produire des connaissances, c'est une démarche qui engage le chercheur dans toute son humanité, alors qu'il prend part à une rencontre interhumaine parfois insoupçonnée. De la même façon, cette recherche doctorale, qui tente de mieux comprendre l'expérience vécue par les adolescents endeuillés à travers un parcours singulier qui les engage dans un véritable processus de résilience, m'invite dans une expérience de construction de sens et de savoirs qui ne peut pas se passer d'un réel engagement dans une rencontre intersubjective assumée.

Comme le souligne avec justesse Guimond-Plourde (2013) :

[...] une conception de la recherche où le chercheur part d'une expérience telle qu'elle s'organise chez celui ou celle qui la vit pour en dévoiler le sens personnel nécessite une prise de position épistémologique quant au statut à donner à la « réalité », d'où découle la notion de « vérité » (p. 182).

En ce sens, l'adoption dans la présente recherche d'une posture interprétative et compréhensive semble le plus pertinent pour rejoindre ces dimensions singulières de l'expérience humaine des jeunes qui ont collaboré à cette étude. En effet, comme le proposent Lessard-Hébert, Goyette et Boutin (1995), s'inscrire dans un tel paradigme, c'est consentir d'emblée au fait que :

[...] l'objet général de la recherche est le « monde humain » en tant que créateur de sens ; aussi la recherche qualitative interprétative a-t-elle pour but de comprendre la signification ou l'interprétation donnée par les sujets eux-mêmes, souvent de façon implicite, aux événements qui les touchent et aux « comportements » qu'ils manifestent (ceux-ci étant définis en termes d'« actions » (p. 116).

Cette démarche remet inévitablement en cause l'idée d'extériorité du chercheur face à son objet d'étude. Dayer et Charmillot (2012) signalent à cet égard qu'« en sciences socio-humaines, le chercheur perçoit ainsi l'objet de l'intérieur ; il ne peut se soustraire à cette implication et se trouve lui-même affecté comme il affecte autrui et l'environnement dans lequel il s'insère » (p. 166). Schurmans (2008) ajoute en ce sens :

Par conséquent, la démarche compréhensive articule nécessairement recherche et intervention. Les caractéristiques principales de la posture compréhensive concernent bien sûr l'ensemble des sciences sociales-humaines et elles questionnent (sic), toutes disciplines confondues, l'épistémologie scientifique en général (p. 95, citée par Dayer et Charmillot, 2012, p. 166).

En effet, comme le rappellent Paillé et Mucchielli (2011), le paradigme interprétatif et compréhensif exige un positionnement intellectuel, une posture épistémologique assumée. C'est en ce sens que la présente recherche s'inscrit dans le sillon des travaux de pionniers comme Wilhelm Dilthey (1947), qui affirme déjà au milieu du siècle dernier qu'on ne peut pas aborder de la même manière les phénomènes humains, les faits sociaux et les objets des sciences dites exactes. Dilthey (1947) a été le premier à faire valoir la nécessité d'une double épistémologie : celle du sujet et de l'objet. Il soulignait avec justesse que si la science vise à *expliquer* la nature, elle permet par ailleurs de *comprendre* les phénomènes humains.

Dans le même ordre d'idées, Grondin (2006) précise :

Alors que les sciences pures cherchent à expliquer les phénomènes à partir d'hypothèses et de lois générales, les sciences humaines veulent comprendre une individualité historique à partir de ses manifestations extérieures. La méthodologie des sciences humaines sera ainsi une méthodologie de la compréhension (p. 23).

Il devient essentiel de spécifier dans le cadre de cette étude que pour comprendre quelque chose de l'expérience vécue par les adolescents endeuillés, on ne peut se contenter de les regarder dans leurs manifestations extérieures selon ce que propose Grondin (2006). Dayer et Charmillot (2012) nuancent l'idée de façon significative en conviant les chercheurs à oser innover dans leur manière de

faire de la recherche, dans la perspective d'accéder à l'expérience humaine et au mouvement de la conscience qui permet de produire du sens avec ce qui arrive, plutôt que de subir, comme des victimes dépourvues de tout pouvoir d'agir et de créer. Selon cet horizon, Schurmans (2003) indique que :

[...] si les déterminismes existent – biologiques, environnementaux, historiques, culturels, sociaux –, ils ne suffisent pas à la saisie des phénomènes sociohumains. Car ils ne permettent pas d'aborder le travail constant de production de sens qui caractérise notre humanité. L'approche compréhensive se focalisera donc sur le sens : d'une part, les êtres humains réagissent par rapport aux déterminismes qui pèsent sur eux ; d'autre part, ils sont les propres créateurs d'une partie de ces déterminismes (p. 57, citée par Dayer et Charmillot, 2012, p. 164).

Ainsi, le paradigme interprétatif et compréhensif, tout comme la dynamique de la recherche qualitative, autorise le chercheur à assumer une posture d'engagement et à accorder de la place à sa propre subjectivité au cœur de la recherche. Comme le souligne Laperrière (1997), l'importance de cette subjectivité dans l'interprétation et la compréhension des phénomènes sociaux et humains a été solidement documentée par les approches interprétatives (Weber), phénoménologiques (Schütz) et interactionnistes (Mead, Blumer). À partir de telles approches, l'appréhension du monde procède par une activité de sélection et d'interprétation arrimée à ses propres valeurs. En fait, comme le disent si bien Paillé et Mucchielli (2011), « tout regard porte en lui des arrangements a priori du monde » (p. 58). Ces postulats doivent être à la fois posés et assumés dans la posture épistémologique choisie de manière à assurer la cohérence et la validité de la démarche de recherche.

3.2 Une approche qualitative

S'engager à regarder le monde social à travers les yeux de l'acteur est la condition sine qua non [...] de la démarche qualitative.

Jean-Michel Berthelot, 2000

Le souci de la cohérence exigée par le paradigme compréhensif et interprétatif commande d'inscrire la présente recherche dans une perspective qualitative. Or, comme l'indiquent Paillé et Mucchielli (2011) :

[l]a recherche est dite « qualitative » principalement dans deux sens : d'abord dans le sens que les instruments et méthodes utilisés sont conçus, d'une part, pour recueillir

des données qualitatives (témoignages, notes de terrain, images vidéos...), d'autre part, pour analyser ces données de manière qualitative (c'est-à-dire en extraire le sens plutôt que les transformer en pourcentages ou statistiques) ; la recherche est aussi dite qualitative dans un deuxième sens, qui signifie que l'ensemble du processus est mené d'une manière « naturelle », sans appareils sophistiqués ou mises en situation artificielles, selon une logique proche des personnes, de leurs actions et de leurs témoignages (une logique de la proximité : voir Paillé, 2007) (p. 9).

C'est pourquoi l'approche de recherche qualitative est la plus appropriée pour me permettre d'accéder à l'expérience vécue par les adolescents endeuillés; cela en écoutant ce qu'ils ont eux-mêmes à dire sur leur expérience afin de pouvoir saisir le sens de ce qu'ils vivent sur leur parcours de résilience. À la suite de Paillé et Mucchielli (2011), je tiens à rappeler ici que « le sens est au cœur de toute analyse qualitative : on l'y cherche, on l'aperçoit, on le découvre ou on le façonne, on le transforme, l'intériorise, le communique » (p. 51).

Ma visée première pour cette recherche consiste à m'approcher du cheminement de jeunes endeuillés, à l'appréhender par leurs yeux, leur corps, leurs paroles, leurs tentatives de symboliser ce qu'ils n'arrivent pas à nommer et enfin par leurs silences. C'est pour cette raison que l'approche qualitative s'avère ici pertinente, dans la mesure où l'objectif de l'analyse qualitative est de comprendre des phénomènes humains complexes et de les faire parler pour qu'ils nous révèlent leur sens. L'approche est appropriée à ma démarche du fait que, comme le signale Paillé (1996), ses enjeux émanent justement d'une démarche à la fois descriptive, signifiante et compréhensive, qui procède par l'explicitation et la systématisation des témoignages et des expériences. Le chercheur qualitatif s'attache donc à comprendre, à retracer et à relier. Il est interpellé par l'expérience, telle qu'elle est vécue par les sujets de sa recherche. Il est également sensible à la construction de la réalité par les acteurs et est porté par le contact avec le terrain, le milieu, l'immersion dans la situation. C'est en ce sens que Charmillot et Dayer (2007) rappellent fort pertinemment que « les chercheurs qualitatifs produisent des histoires sur les histoires des autres » (p. 130).

3.3 Une démarche inductive

Pour suivre cette démarche, le chercheur a besoin de nourrir son questionnement de départ, d'échanger avec les personnes, de les observer, d'écouter leur expérience, pour bien saisir ce qu'ils vivent et entamer ensuite un processus interprétatif qui permettra de dégager une compréhension plus approfondie du phénomène.

À cette fin, l'une des particularités de la recherche qualitative est justement sa nature inductive. Au début, selon ses champs d'intérêt ou son vécu, le chercheur formule une question générale ; une question qui doit demeurer le plus possible ouverte (Paillé et Mucchielli, 2011). Par la suite, plus le processus avancera, plus les concepts théoriques et les observations sur le terrain se grefferont les uns aux autres, ce qui permettra d'alimenter et de préciser la question de recherche. C'est ainsi que Chevrier (1997) affirme avec force que dans le contexte d'une démarche inductive l'élaboration de la problématique ne s'effectue pas nécessairement à partir de la structuration de concepts et de propositions générales, mais plutôt de manière progressive et itérative grâce à une série de questions et de compréhensions qui ne cessent d'émerger du terrain de la recherche. Le chercheur, dans ces conditions, remet continuellement en question ses aprioris à l'égard du sens qui se fait jour lors de situations concrètes.

Ainsi, en portant attention à ce que les jeunes mettent en mots, en soulignant ce qu'ils pensent, désirent et vivent concrètement, il demeure possible de raffiner et d'ajuster les objectifs de départ pour approcher toujours davantage leur expérience réelle, et la rapporter d'une façon juste, transparente et fidèle. Je ne cherche donc pas, dans le cadre de cette recherche, à vérifier, démontrer ou prouver quoi que ce soit, mais plutôt à explorer, écouter et comprendre le sens que donnent ces adolescents endeuillés, qui ont trouvé des moyens de s'adapter pour continuer à vivre malgré la perte, à leur expérience.

3.4 Une méthode biographique d'inspiration phénoménologique

Pour comprendre le sens que les adolescents donnent à leur expérience de traversée du deuil, il ne suffit pas seulement de les écouter. Il faut, en plus de multiplier des outils de collecte de données, les analyser qualitativement et les organiser de manière à les rendre communicables, tout en respectant leur essence. C'est en ce sens qu'une méthode de recherche de type biographique et d'inspiration phénoménologique me semble tout indiquée. Selon Delory-Momberger (2009), le travail de la recherche biographique se doit de « montrer comment les individus donnent une forme à leurs expériences, comment ils font signifier les situations et les événements de leur existence, comment ils agissent et se construisent dans leurs environnements historiques, sociaux, culturels, politiques » (p. 5).

La méthode biographique désigne une manière d'appréhender la réalité sociale de façon holistique, qui ne se restreint pas à simplement énumérer les étapes ou événements de vie d'un individu, mais qui vise davantage à les décrire finement, à en reconstruire la genèse et à en raconter l'histoire (Giraud, Raynaud et Saunier, 2014). Comme mentionné plus haut, la volonté d'aborder une réalité sociale, en passant par la saisie de l'expérience intime qu'en ont les adolescents endeuillés, exige de faire de la place à leur subjectivité et à notre rencontre interhumaine de sorte à pouvoir m'approcher de leur expérience intimement vécue. Comme l'indiquent plusieurs chercheurs qui relèvent du courant des histoires de vie en recherche et en formation (De Villers, 1996 ; Dominicé, 2002 ; Josso, 2011 ; Pilon, 1996 ; Pineau, 1983 ; Rugira, 1999, 2000), mener une recherche biographique d'inspiration anthropologique, sociologique, émancipatoire ou encore phénoménologique est possible. Dans le cadre de cette étude, j'ai donc choisi une méthode biographique d'inspiration phénoménologique.

Selon Paillé et Mucchielli (2011), « nous retenons de la phénoménologie de E. Husserl l'appel radical à un retour aux choses pour ce qu'elles sont, telles qu'elles se présentent, comme elles se présentent » (p. 86). C'est dans un souci de demeurer au plus près de l'expérience de ces jeunes que le travail d'interprétation des données et de narration doit se faire. Dans le même esprit, il ne s'agit pas ici d'utiliser un cadre théorique statique choisi *a priori* pour servir de grille d'analyse et ensuite à filtrer les données recueillies (Leonard, 1994). En effet, comme Van Manen (1984) le précise, « la phénoménologie n'offre pas la possibilité d'un banc de théorisation sur lequel nous asseoir pour expliquer, mais offre plutôt la possibilité de constituer des points de vue plausibles et éclairés qui nous rapprochent de l'expérience humaine » (p. 7). Cependant, à l'instar de plusieurs chercheurs qui font de la recherche qualitative, il est important d'utiliser des ancrages théoriques, des repères pour baliser la recherche. Le recours à un univers conceptuel ou interprétatif ainsi que défini plus haut doit être perçu comme un guide pour la mise au point des outils de collecte de données, par exemple, plutôt qu'au service d'une vision d'intégration déductive des données dans des catégories prédéfinies (Sylvain, 2008).

La phénoménologie a été créée afin de dépasser le regard naturaliste sur les choses, pour aller au-delà des aprioris, des préjugés ou du regard socialement et culturellement dominant. En effet, c'est dans un souci de dépasser le déni qui entoure la question de la mort et du deuil dans le Québec contemporain que la recherche tente de pénétrer l'expérience réelle vécue par les jeunes qui

traversent ces épreuves. La visée poursuivie consiste donc à s'approcher, comme le dit si bien Van Manen (1984), du *monde-vécu* par ces jeunes ; du monde dont ils font l'expérience, et non tel que nous nous le représentons, le conceptualisons, catégorisons ou théorisons. En ce sens, Ribau et al. (2005) mentionnent ceci :

Deschamps (1993) fait une remarque intéressante en soulignant que la méthode phénoménologique exige qu'« un vestige de l'objectivisme soit levé : le voile de l'anonymat ». Selon elle, dans la recherche, ou dans l'approche du phénomène, le chercheur et le participant entrent en collaboration. Le chercheur n'observe pas objectivement, mais il accompagne. [...]. Cette relation se développe autour du dialogue (p. 23).

Pour Meyor (2007), la démarche phénoménologique en recherche apporte une valeur ajoutée aux manières de faire habituelles et interpelle ainsi l'attention des chercheurs qui désirent innover. Elle en parle de manière convaincante en ces termes :

Je ne connais pour l'instant aucune autre méthode qui approche la subjectivité d'aussi près, qui accepte de s'ouvrir d'emblée à la complexité d'un phénomène, qui rend compte de la subjectivité de façon aussi creusée – lorsque c'est le cas – et qui consent à relever le défi d'entreprendre, sur une base de mise entre parenthèses des préconceptions et des préjugés, la description de l'expérience humaine (p. 116).

En ce sens, Guimond-Plourde (2004) ajoute que :

[...] toute méthode phénoménologique vise l'accession aux phénomènes de l'expérience humaine et comprend trois étapes imbriquées : la réduction phénoménologique (mettre entre parenthèses les connaissances passées relatives au phénomène afin de rester entièrement présent à l'expérience vécue), un focus descriptif (qui écarte les procédures d'explication scientifique) et la recherche des essences (l'essence représentant ce qui, comme sens, se maintient le plus durablement dans un contexte donné) (p. 118).

Cette capacité du chercheur à laisser de côté ses propres histoires et vécu, lesquels conduisent invariablement à des interprétations, généralisations et autres conclusions hâtives, doit cependant toujours demeurer au centre, dans le but de laisser toute la place à la personne qui témoigne de son expérience unique et intime, et dont elle seule peut faire part aux autres avec toute la vérité, l'authenticité et le sens que l'exercice suppose (Poupart et al., 1998).

Morais (2013) mentionne que « l'enjeu de la recherche phénoménologique vise moins de rendre compte des faits propres à une expérience, que de rendre intelligible la manière d'être au monde des

sujets qui vivent une expérience » (p. 499). Ainsi, dans la présente étude, mon rôle consiste à me concentrer sur la description que chacun des jeunes donne de son expérience sans tenter de l'expliquer ou l'analyser. « Il s'agit de construire un savoir en situation dialogique où la parole de la chercheuse et celle du jeune sont imbriquées dans l'échange » (Guimond-Plourde, 2013, p. 191). Pour Savoie-Zajc (1997), il s'agit « d'une négociation de sens entre personnes : l'une tentant de révéler sa pensée, l'autre voulant mieux la comprendre » (p. 269, citée par Guimond-Plourde, 2013, p. 191).

3.4.1 La phénoménologie interprétative

Bien que cette recherche doctorale se réclame de la phénoménologie, elle se distingue de l'acception classique de ce courant en ce qu'elle va au-delà de la description du phénomène à laquelle elle intègre la dimension interprétative, d'où la prise en compte de l'aspect dynamique du processus de recherche (Smith, 2004 ; Smith et Osborn, 2003 ; Vachon, 2010). En ce sens, la présente étude se veut d'inspiration phénoménologique et herméneutique. Comme le propose Gusdorf (1988), l'herméneutique est une science de l'interprétation qui « met en œuvre une interrogation anthropologique, dont les enquêtes et conquêtes intéressent directement le statut de la présence de chaque homme dans le monde qui est le sien » (p. 247). Une recherche d'inspiration phénoménologique et herméneutique implique donc un processus de compréhension qui suppose « une reconnaissance préalable des visions du monde dans leur diversité historique et géographique. [...] L'herméneutique doit reconnaître la spécificité de chaque intelligence et prendre acte du regard qu'elle porte sur le monde » (Gusdorf, 1988, p. 205). C'est pour cette raison que, pour cette recherche, la saisie et l'interprétation de l'expérience vécue par les jeunes s'est faite en groupe et en dialogue avec la chercheuse. Je souhaitais ainsi mettre en place les conditions propices à l'intersubjectivité.

C'est dans cet ordre d'idées que Antoine et Smith (2016), à la suite de Smith et Osborn (2003), décrivent l'AIP (analyse interprétative phénoménologique) comme « une 'double herméneutique' qui tiendrait compte à la fois de l'engagement du participant pour accéder et donner du sens à son expérience personnelle et de celui du chercheur pour [interpréter] la démarche du participant » (p. 3). Dans la foulée, Guimond-Plourde (2008) explique que :

La double affiliation philosophique — phénoménologique et herméneutique — emprunte une autre voie que celle de la généralisation du savoir, expose une autre logique que celle de l'explication causale et conduit à une autre connaissance qui met en valeur le caractère unique et personnel du vécu quotidien. L'accent est mis sur la personne qui fait l'expérience d'un phénomène, et non seulement sur le phénomène lui-même en tant qu'objet [...] De ce point de vue, la subjectivité et l'intersubjectivité acquièrent le statut d'apport à la connaissance plutôt que d'achoppement à écarter (p. 99).

La phénoménologie interprétative permet ainsi une exploration en profondeur tant de l'expérience des participants, par exemple les souvenirs, le quotidien, les émotions, les comportements, que des perceptions, dont le point de vue subjectif sur le vécu et les représentations qu'on s'en fait (Fasse, 2013 ; Reid, Flowers et Larkin, 2005). Dans la présente recherche, les choix épistémologiques ont permis d'exploiter tout le potentiel interprétatif des récits phénoménologiques.

3.5 Terrain de recherche

Cette recherche a été réalisée en collaboration avec Deuil-Jeunesse, un organisme de bienfaisance qui vient en aide aux jeunes et aux familles éprouvées par la maladie grave, la disparition, la mort d'un proche ou la perte reliée à la séparation parentale, l'abandon ou l'adoption. Par souci de cohérence, elle a été menée (1) auprès d'adolescents, filles et garçons, de 14 à 17 ans (2) confrontés à la perte d'un proche au cours des dernières années, (3) qui ont fréquenté l'organisme Deuil-Jeunesse et dont le suivi est terminé depuis au moins un an. Le choix de ces critères est expliqué dans la section suivante.

3.6 Échantillon

Étant donné la perspective épistémologique privilégiée dans cette recherche qualitative, l'échantillon est de type non-probabiliste (Deslauriers et Kérisit, 1997). En ce sens, en raison de la sensibilité à l'égard du thème exploité (mort/deuil), de la clientèle ciblée (jeunes mineurs) et des difficultés de recrutement qui en découlent, l'échantillon a été constitué selon les critères mentionnés plus haut, tout en collaborant avec Deuil-Jeunesse qui reçoit ces jeunes, en vue d'un recrutement judicieux et efficace.

Ainsi, pour s'en tenir à la cohérence de la phénoménologie interprétative, Antoine et Smith (2016) recommandent un échantillon à la fois homogène, grâce aux critères prédéterminés, et diversifié, capable de rendre compte des nuances de l'expérience vécue. Par exemple, je voulais donner la

parole à des adolescents garçons et filles d'âges variés qui ont traversé différents « types de deuil » (suicide, maladie, accident, etc.) au cours de périodes distinctes (décès survenu au moins deux ans plus tôt et suivi chez Deuil-Jeunesse terminé depuis au moins un an, afin d'assurer un certain « recul » face au deuil).

Les méthodes d'analyse de données qualitatives d'inspiration phénoménologique et interprétative visent la compréhension en profondeur. Les différents chercheurs qui travaillent dans cette perspective précisent que dans une perspective émique (le point de vue de l'acteur) (Paillé et Mucchielli, 2011) et idiographique (étude détaillée du cas particulier) (Antoine et Smith, 2016), les échantillons sont relativement réduits. Or, dans la présente recherche, je souhaitais rencontrer un maximum de huit et un minimum de cinq jeunes. Ce nombre a été fixé parce qu'il permettait en effet d'atteindre un équilibre entre l'approfondissement de l'expérience de chacun des jeunes (je les ai rencontrés plusieurs fois, sur une durée d'environ un an, en multipliant les façons d'approcher leur expérience intime) et donnait accès à la diversité d'expériences.

3.7 Recrutement

La directrice générale de Deuil-Jeunesse, Josée Masson, en collaboration avec les intervenants de l'organisme qui ont accompagné beaucoup d'enfants et d'adolescents endeuillés ces dernières années, en groupe ou en individuel, a procédé à une première étude de dossiers afin de sélectionner des jeunes qui répondaient aux critères. Une cinquantaine de jeunes ont alors été préalablement identifiés comme des participants potentiels au regard des critères d'échantillon définis. Mme Masson a ensuite pu lancer de premiers appels, d'abord pour diffuser l'information générale sur le projet et pour demander à ceux qui démontraient une ouverture l'autorisation de me transmettre leurs coordonnées pour que je puisse communiquer avec eux directement, à moins qu'ils n'aient préféré entrer eux-mêmes en contact avec moi. Or, pourquoi joindre le jeune sans passer par son parent ? Parce que, comme l'indique Boutin (1997), « c'est une erreur que de demander l'autorisation d'entretien aux parents, sans avoir vérifié au préalable si les adolescents acceptent eux-mêmes de participer » (p. 87). Ils demeurent les principaux collaborateurs et ont le droit de se positionner eux-mêmes sur leur désir ou non de partager leur vécu avec autrui. L'âge minimum de 14 ans pour participer à la recherche a été arrêté en ce sens. Le parent était joint au moment où le jeune avait accepté.

Les coordonnées m'étaient ainsi transmises au fur et à mesure des autorisations obtenues par Mme Masson. Un premier appel téléphonique a alors été fait auprès de ces jeunes lors duquel j'expliquais le projet en détail, répondais à leurs questions, confirmais leur intérêt, planifiais avec eux le cas échéant un moment de rencontre pour signer les formulaires d'assentiment et de consentement et réaliser l'entrevue individuelle initiale. Je leur proposais également de leur acheminer par courriel le dépliant explicatif (voir annexe 1) qui reprenait l'essentiel du projet, une courte description de mon profil professionnel, les critères de participation à la recherche, les objectifs visés et les principales étapes du processus¹⁴. Par la suite, bien que le consentement parental n'était pas requis étant donné l'âge des jeunes, je trouvais essentiel de prendre le temps d'échanger avec le parent à la fois pour me présenter, pour les informer du projet de recherche et pour m'assurer de leur accord.

Le défi principal lors du recrutement était la disponibilité des jeunes. En effet, si l'étude était accueillie favorablement par tous les adolescents joints, quelques-uns ont rapidement indiqué le peu de temps libre à leur horaire déjà mobilisé par de nombreux engagements ou activités parascolaires. Et comme la recherche comportait plusieurs étapes, deux entrevues individuelles et cinq groupes de discussions, la disponibilité était essentielle. Malgré cela, en cinq semaines environ, sept jeunes ont accepté de s'engager dans le projet, et, pour ne pas étirer le processus inutilement, j'ai décidé de mettre fin au recrutement à ce moment, puisque l'échantillon souhaité était atteint (entre cinq et huit).

Il est à noter qu'un jeune a dû se désister en cours de route, non par manque d'intérêt pour le projet, mais parce qu'il était engagé dans un sport d'élite qui l'amenait à se rendre souvent à l'extérieur pour des compétitions. Sa disponibilité était trop limitée. Il a fait la première entrevue et a participé à un seul groupe de discussion. Pour ces raisons, les données recueillies auprès de ce jeune n'ont pas été retenues aux fins de la présente recherche.

3.8 La collecte de données : un contexte multidimensionnel de sollicitation

En ce qui concerne la démarche de collecte de données, je souhaitais créer dans le cadre de mon projet les meilleures conditions possibles pour entrer profondément en résonance avec l'expérience intime que ces adolescents possédaient du phénomène à l'étude. Les jeunes sont ici considérés

¹⁴ À noter ici que puisque les rencontres se déroulaient à Québec et que je vivais à Rimouski, les deux premières étapes indiquées dans le dépliant et dans les formulaires de consentement ont finalement été ajustées pour optimiser les déplacements. La première étape était donc celle du contact téléphonique pour donner toutes les informations utiles et la deuxième avait lieu à Québec, où un retour sur les grandes lignes du projet avec le parent et le jeune était fait, et où les formulaires d'assentiment et de consentement étaient signés avant de procéder à la première entrevue individuelle.

comme les experts puisque c'est de leur expérience singulière dont il est question. Aucune histoire n'est identique à une autre. Chaque adolescent a sa façon de traverser le deuil. Ils sont donc perçus comme des cochercheurs, des collaborateurs de recherche à part entière et non pas comme de simples « sujets » (Antoine et Smith, 2016 ; Guimond-Plourde, 2004). Dans un souci de cohérence avec l'ensemble de la démarche de recherche phénoménologique et interprétative, j'ai utilisé différentes stratégies de collecte, notamment des entrevues individuelles et des groupes de discussion pour solliciter le maximum de participation de leur part et avoir accès aux différentes dimensions de leur riche expérience (Smith, 2004).

La collecte de données a débuté en septembre 2015. En premier lieu, une entrevue individuelle d'une durée moyenne de 90 minutes a été réalisée avec chacun des jeunes pour d'abord et avant tout créer un lien de confiance, apprendre à les connaître et favoriser la première prise de contact avec leur expérience. Le guide d'entrevue qui a servi de repère a permis d'aborder différentes dimensions : par exemple, (1) des éléments pour mieux connaître la personnalité de l'adolescent-e (ses goûts, ses loisirs, ses forces, etc.) ; (2) des éléments pour mieux connaître sa famille (frères et soeurs, place de la famille à ses yeux) ; (3) des éléments de contexte entourant le décès du proche (qui est décédé, les circonstances, comment il l'a appris) ; (4) les conséquences de ce décès dans sa vie (sur les plans relationnel, émotionnel, physique) ; (5) l'adaptation au décès (ses stratégies, les influences, les ressources) ; (6) la participation à ce projet (motivations, idées de thèmes à aborder en groupe). Ces grands thèmes ont été inspirés principalement par la recension des écrits, mon expérience clinique auprès des jeunes et les objectifs de la recherche. Toujours dans l'esprit de l'approche inductive, il faut dire que toutes ces questions du guide n'ont pas été systématiquement posées aux adolescents. Elles étaient plutôt des lignes directrices pour alimenter l'échange, pour permettre à la fois une structure et une souplesse ; une façon de faire prometteuse auprès des adolescents (Boutin, 1997 ; Guimond-Plourde, 2004).

En ce sens et comme le suggèrent Poupart et al. (1997), l'entrevue est « l'un des meilleurs moyens pour saisir le sens que les acteurs donnent à leurs conduites, la façon dont ils se représentent le monde et la façon dont ils vivent leur situation [...] » (p. 175). Le choix de réaliser des entrevues semi-dirigées me permettait d'aborder des thèmes clés tout en autorisant l'ouverture à d'autres thèmes que les jeunes souhaitaient aborder, en toute liberté. C'est en ce sens que cette première rencontre me donnait accès à des éléments de l'histoire de chacun des jeunes, dans un rapport

personnalisé propice à la reconstitution de l'expérience à travers le témoignage et à l'acquisition d'une riche compréhension du phénomène du deuil vécu à l'adolescence.

Divers éléments ont toutefois été considérés afin de procéder efficacement à ces entrevues auprès de ces adolescents. Certains peuvent éprouver de la difficulté à exprimer leurs sentiments, leurs émotions, ou hésitent à parler de leur expérience avec un adulte qu'ils connaissent peu. Afin d'assurer le maximum d'authenticité et de profondeur, certaines règles ont été respectées (Boutin, 1997 ; Ndengeyingoma, De Montigny et Miron, 2013). Il importait d'abord de favoriser un environnement qui donnerait confiance aux jeunes pour réaliser les entrevues individuelles. C'est pourquoi je leur ai laissé le choix de les rencontrer à leur domicile ou à la Maison Deuil-Jeunesse, l'organisme qu'ils connaissaient déjà très bien. Six d'entre eux ont préféré que je me rende à leur domicile et un seul (le participant qui s'est désisté en cours de route) a privilégié la Maison Deuil-Jeunesse.

Pour amorcer la discussion et rendre ce premier contact plus agréable, j'ai demandé aux jeunes d'avoir avec eux quelque chose qui les représente bien, peu importe ce que c'était (objet, photo, dessin, chanson, affiche, etc.). Les jeunes avaient alors dès le départ la possibilité de me parler d'eux d'une manière un peu plus originale et légère. J'ai aussi pris soin d'apporter quelque chose pour me présenter et de significatif dans ma vie (mon premier violon), ce qui semble avoir été apprécié des jeunes. Certains se sont dits plus à l'aise et ont rapidement ressenti le rapport égalitaire que je souhaitais établir avec cette prise de contact personnalisée. Ensuite, j'ai rappelé clairement les limites de la confidentialité et leur ai précisé qu'ils n'étaient en aucun cas obligés de répondre à toutes les questions s'ils ne le souhaitaient pas. J'ai également été attentive, comme le précise Boutin (1997), au langage des adolescents qui recourent souvent aux métaphores ou aux subordinations, en adaptant le mien lors de l'entrevue afin qu'ils ne se sentent pas incompris. Cela leur permettait de voir que c'était la rencontre de deux personnes, et non celle d'un adulte et d'un jeune. Enfin, j'ai choisi un mode de questionnement qui stimule le plus possible la participation, avec des questions de relance en réserve, en tentant de demeurer la plus flexible possible. Les entrevues ont donc été menées, je le rappelle, en proposant les grands thèmes qui ont alimenté la discussion et qui ont été adaptés au besoin. Les entrevues individuelles se sont déroulées en l'espace d'un peu plus d'un mois.

Environ trois semaines après la fin de cette tournée d'entrevues individuelles, les groupes de

discussion ont débuté. Une multitude d'appellations en recherche qualitative existent, qui réfèrent à l'utilisation du groupe comme méthode de collecte de données : entretiens de groupe, groupes de discussion, entretien de groupe focalisé (focus group), etc. Pour certains auteurs, ces termes sont synonymes, mais, pour d'autres, ils se distinguent. Pour la présente recherche doctorale, j'ai choisi l'appellation « groupe de discussion ». Une méthode de collecte prend toute sa valeur, non seulement lorsqu'elle permet d'obtenir des données significatives, mais lorsqu'elle favorise une interaction de nature réflexive entre le chercheur et les participants par rapport au sujet à l'étude, au vécu, à l'histoire de chacun (L'Hostie et Doyon, 2004). La recension des écrits a démontré que les approches de groupe auprès des adolescents étaient très concluantes.

En plus d'approfondir le contenu récolté en individuel, le groupe de discussion vise à mieux comprendre la diversité de comportements, d'expériences et de points de vue des adolescents. En effet, comme le mentionnent Davila et Domínguez (2010), « le groupe de discussion se caractérise [par] le développement non-directif d'une discussion génératrice de signification, et non seulement d'informations » (p. 57). De plus, le groupe de discussion crée une dynamique de groupe qui peut inspirer un sentiment de sécurité et d'appartenance aux participants grâce auquel l'ouverture des uns peut inviter la participation des autres. Deslauriers (1991) souligne également les avantages suivants :

Le groupe permet aux personnes de réfléchir, de se rappeler des choses oubliées qui ne seraient pas remontées autrement à la mémoire ; le groupe agit comme auto-correcteur en permettant à la personne de modifier son jugement et de donner une opinion plus nuancée ; le groupe peut recréer une sorte de microcosme social où le chercheur peut identifier les valeurs, les comportements, les symboles des participants (p. 38).

Le groupe de discussion est donc compris ici comme « un lieu de rencontre, un espace et un temps conçu pour une tâche collective d'élaboration symbolique et inscrite dans le social : converser » (Davila et Domínguez, 2010, p. 53). Le groupe de discussion, en plus d'assurer diverses fonctions méthodologiques, se veut créatif et ouvre sur des données riches qui favorisent la compréhension des phénomènes à l'étude (Baribeau et Germain, 2010).

Les groupes de discussion de 120 minutes environ ont eu lieu à la Maison Deuil-Jeunesse, au cours de trois samedis et de deux dimanches, à raison d'une rencontre par mois (novembre 2015, décembre, janvier 2016, février et avril). Les thèmes principaux ont été choisis en grande partie en

s'inspirant des constats préliminaires réalisés à la suite des entrevues individuelles et validés avec les jeunes lors de chacun des groupes. La démarche était donc évolutive. Ces thèmes étaient liés principalement aux moments marquants autour du deuil, dont voici quelques exemples : 1) une ligne du temps permettant de se présenter et de situer son histoire ; 2) le moment marquant du processus de deuil et les principales émotions ressenties ; 3) le tournant : de la chute au redressement (les signes qui montrent qu'on va mieux, les stratégies d'ajustement) ; 4) ce que les jeunes retiennent de cette expérience dans leur vie ; 5) bilan et ce qu'ils ont à dire des ressources qui les ont soutenus (tuteurs de résilience : famille, amis, intervenants, etc.).

Je voulais de plus offrir, dans le cadre de ces rencontres avec eux, des outils et des modes d'expression variés pour permettre l'énonciation, la symbolisation, la description, la communication et le partage d'une expérience intime, laquelle est, plus souvent qu'autrement, difficilement rationalisable, et encore plus à l'adolescence. J'ai donc favorisé l'expression artistique sous des formes diverses et variées, comme par exemple le dessin et l'écriture (production de textes sur des thèmes particuliers, chansons), pour faciliter la mise en commun des expériences, de même que leur approfondissement et la construction d'un chemin de compréhension intersubjectif. Les traces ont été conservées dans un journal créatif (Jobin, 2010), une démarche personnalisée qui a été expliquée aux jeunes dès le début de la recherche. Le journal créatif est un moyen dynamique, accessible, simple et original qui favorise l'expression en combinant l'écriture, le dessin, le collage, etc. Pour avoir accès à l'expérience vécue par les jeunes endeuillés dans leur processus de résilience, il me fallait un outil pour recueillir des données qui pourraient émerger à leur conscience lors des rencontres et entre les moments de rencontre s'ils le souhaitent. Je voulais ainsi que les jeunes puissent tenir leur journal de manière à garder l'empreinte de tout élément susceptible d'éclairer leur expérience, à savoir leurs impressions, réflexions, rêves, etc. Un cahier a donc été offert à chacun d'eux dès la première entrevue individuelle, et qu'ils étaient libres d'utiliser à leur guise, tantôt en dessinant, tantôt en écrivant sur leur expérience ou en notant leurs idées pour les groupes de discussion ; enfin tout ce que leur suggérait leur imagination.

Il me semble important de préciser toutefois que les jeunes n'étaient nullement obligés de tenir ce journal. S'ils décidaient de l'utiliser, il nous servait d'emblée d'occasions d'échange, sans qu'ils soient pour autant tenus de me le remettre. Si au contraire ils me le remettaient, je veillais à ce qu'ils sachent que je pouvais utiliser ces données dans ma rédaction et que s'il y avait des éléments qu'ils

préféraient ne pas diffuser, ils n'avaient qu'à me le signifier ou extraire ces passages des documents. J'ai ainsi pu conserver ces journaux le temps d'effectuer mes analyses, de manière à les leur remettre à la fin du processus de recherche. Les données consignées n'étaient lues que par moi. Ni l'équipe de Deuil-Jeunesse, ni les autres participants de la recherche ne pouvaient y avoir accès. Toutefois, soulignons que tous les jeunes ont activement utilisé leur journal créatif et prenaient plaisir à partager entre eux réflexions, textes et dessins à l'occasion des rencontres. Tous se sont engagés de façon très consciencieuse, en favorisant surtout les modes de l'écriture et du dessin. Guimond-Plourde (2004) mentionne à ce propos que « [s]elon Charlot, Bautier et Rochex (1992), 'l'écriture, plus encore que la parole, exige que l'on mette l'objet du discours à distance' (p. 169), ce qui suscite une expression plus élaborée que le discours oral » (p. 157). Cette même auteure ajoute que les écrits et les dessins favorisent la « sélection » des éléments importants que les jeunes jugent essentiel de se remémorer, de conserver et d'évoquer, s'agissant donc de ce qui fait sens à leurs yeux. Les réflexions proposées sur les grands thèmes énoncés plus haut ont permis d'alimenter les échanges, d'obtenir une plus grande amplitude d'informations à la suite des entrevues individuelles, de mettre en commun les visions, et ainsi d'élargir les données recueillies en symbolisant de diverses façons l'expérience de chacun.

Un peu plus de quatre mois après la dernière rencontre de groupe, une deuxième entrevue individuelle avait lieu avec chacun des jeunes. C'était l'occasion de présenter et de valider les analyses préliminaires, soit de lire avec le jeune le récit phénoménologique rédigé à la suite du processus, de recueillir ses commentaires et de retravailler avec lui certains passages pour s'assurer que l'ensemble lui convienne et soit fidèle aux faits, et enfin qu'il se reconnaisse à travers son histoire. Plus de détails sur cette étape sont fournis à la section 3.11.1 qui énonce les critères de scientificité.

3.9 Profil des participants

Voici un tableau qui présente les jeunes cochercheurs, sous un nom fictif choisi par chacun d'eux, et qui précise à la fois leur âge, qui est la personne décédée, dans quelles circonstances et depuis combien de temps est survenu le décès.

Tableau 2 : Profil des participants

Participants	Âge	Sexe	Qui est décédé et cause de la mort	À quel moment le décès est-il survenu?
Edgar	14 ans	Garçon	Sa mère, dans un accident d'auto	Il y a 5 ans
Karine	16 ans	Fille	Sa mère, dans un accident d'auto	Il y a 5 ans
Mathiew	16 ans	Garçon	Son père à la suite d'un suicide	Il y a 3 ans
Emy	16 ans	Fille	Sa sœur dans un accident — Métro de Montréal	Il y a 2 ans
Andy	16 ans	Fille	Sa mère lors d'un tremblement de terre en Haïti et son père à la suite d'un cancer	Il y a 5 ans Il y a 4 ans
Maya	15 ans	Fille	Son père à la suite d'un suicide	Il y a 7 ans

J'aborderai maintenant les précisions sur la façon dont l'interprétation des données recueillies s'est effectuée.

3.10 L'interprétation des données

L'interprétation des données a été réalisée à l'aide de deux méthodes qualitatives de recherche complémentaires. En premier lieu, j'ai fait le choix de présenter mes données sous forme de récits phénoménologiques. Comparativement à toute autre forme de récits, ils n'auront été élaborés qu'après un examen phénoménologique sensible et rigoureux. Comme le soulignent Paillé et Mucchielli (2011), « il peut s'agir d'une première opération d'analyse-synthèse qui va laisser graduellement la place à un travail de mise à distance et de théorisation » (p. 94). Ces mêmes auteurs ajoutent que procéder à un examen phénoménologique des données qualitatives de recherche, c'est consentir à une :

[...] écoute initiale complète et totale des témoignages pour ce qu'ils ont à nous apprendre, avant que nous soyons tentés de les « faire parler ». Cet examen consiste ainsi à donner la parole avant de la prendre soi-même. La parole n'est pas qu'une succession de mots, elle est aussi un pouvoir, elle a donc la capacité de mouvoir. Elle appartient d'abord à l'acteur, elle est l'occasion pour lui d'une action sur le monde. Il ne peut y avoir analyse de phénomènes sans la prise en compte du sujet et surtout de son intention de communication. Ceci signifie qu'il importe non seulement d'écouter l'autre

mais aussi de lui accorder du crédit, c'est-à-dire d'accorder de la valeur à son expérience (Paillé et Mucchielli, 2011, p. 86).

L'écriture des récits phénoménologiques aura contribué à proposer un premier assemblage de l'ensemble des éléments du discours tirés des entrevues individuelles et des groupes de discussion, en plus du matériel écrit et visuel réalisé lors de ces rencontres en vue de reconstituer les histoires de chacun. Dans un deuxième temps, l'analyse interprétative phénoménologique (AIP) des récits aura permis d'explorer finement le vécu de chacun à partir de son point de vue, pour ensuite interpréter le discours sur l'expérience.

3.10.1 Les récits issus de l'examen phénoménologique des données

Pour comprendre et m'approcher au plus près de l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience, il me fallait trouver une méthode qui permette de laisser se déployer l'expérience pure, les émotions et les pensées, tant dans la parole des jeunes que dans leurs écrits et dessins. Faire leur rencontre de cette manière, en accueillant simplement et librement ce qu'ils avaient à partager avec moi et en les laissant se raconter, a permis un accès insoupçonné à leur expérience et a favorisé du même coup une compréhension renouvelée du phénomène du deuil.

Une compréhension au-delà de mes repères et de mon expérience, une compréhension qui me venait tout droit de ces jeunes et qui, je dois le dire, m'a bouleversée et transformée :

Car c'est bien de cela qu'il s'agit : se laisser toucher, lâcher prise par rapport à nos catégories interprétatives impératives, et voir, penser, comprendre autrement, donc ne plus être tout à fait soi suite à cette expérience de l'autre. La compréhension véritable ne peut pas advenir autrement : comprendre, c'est perdre un peu de soi pour gagner un peu de l'autre, accueillir l'inconnu pour se dégager du connu (Paillé et Mucchielli, 2011, p. 88).

Les récits émanant de l'examen phénoménologique des données demeurent ainsi distinctifs et au cœur de la présente démarche, puisqu'ils font rayonner la parole des jeunes à partir de leur histoire singulière. Leur rédaction a fait en sorte d'établir cette phase plus descriptive de l'interprétation au gré de la mise en forme d'une trame logique apte à transposer le plus fidèlement possible les événements propres à leur vécu. C'est pour ces raisons que j'ai retenu, parmi toutes les données recueillies et en collaboration étroite avec les adolescents, les contenus qui désignent avec le plus de fidélité et d'authenticité leur expérience.

Concrètement, et comme le suggèrent Paillé et Mucchielli (2011), la rédaction des récits proprement dite a été précédée de nombreuses étapes. D'abord, en plus d'avoir réalisé chacune des entrevues individuelles et animé les groupes de discussion, j'ai fait le choix de retranscrire moi-même, au fur et à mesure et sous forme de verbatim, l'intégralité des contenus issus de ces multiples rencontres toutes enregistrées ; le tout totalisait près de vingt heures d'échange avec les jeunes. Ce travail a été très porteur par rapport à l'appropriation rigoureuse et sensible de l'histoire des jeunes. Cette écoute et ces relectures en boucle ont également facilité la mise entre parenthèses de mes aprioris imposée par la posture phénoménologique. En effet, plus le processus de recherche avançait, plus j'avais l'impression de m'approcher davantage de chacun des jeunes et de mieux appréhender ce qu'ils sentaient, vivaient et racontaient de leur expérience. Compte tenu de l'intensité de ce qu'exprimaient les jeunes, j'ai pris soin d'espacer les moments de retranscription, de lecture flottante et d'annotation, et de les faire alterner avec des moments d'écriture dans mon journal de chercheur. J'avais besoin de prendre du recul et de laisser murir l'expérience que je vivais moi-même au contact de ces récits, et surtout de l'épreuve de ces jeunes et de leur courage.

Comme dans tout processus de recherche, je me suis ainsi retrouvée devant une quantité impressionnante de données (en moyenne vingt pages pour chacune des entrevues individuelles, trente pour chacun des groupes de discussion et les journaux créatifs des jeunes). Afin de construire les récits et en m'inspirant, encore une fois, des travaux de Paillé et Mucchielli (2011), j'ai d'abord entrepris de réduire l'ampleur des retranscriptions, qui passaient de vingt à trente pages, à des récits de cinq à sept pages, idéalement.

Et puisque les entrevues permettaient un échange ouvert avec les jeunes, certains écarts et détours sont survenus à l'occasion, s'agissant de conversations nécessaires pour la prise de contact, mais moins ciblées sur le thème à l'étude. Comme le souligne Van der Maren (2003) : « le matériel de base comporte non seulement de l'information, mais aussi du bruit, il faut séparer l'information du bruit... » (p. 400, cité par Balleux, 2007, p. 408).

Pour y arriver, j'ai procédé d'abord à une lecture systématique et annotée de l'ensemble du verbatim des entrevues individuelles, grâce à laquelle je pouvais produire et synthétiser, en marge des « énoncés phénoménologiques tentant de cerner peu à peu l'essence de ce qui se présente » (Paillé et Mucchielli, 2011, p. 89). Je prenais soin du même coup d'élaguer les contenus plus superflus, anecdotiques ou répétitifs, en me centrant sur les propos qui soutenaient la trame essentielle de

l'histoire des jeunes et qui, à l'évidence, leur importaient. Si un doute subsistait, je conservais simplement les informations en marge du reste, en me rappelant toujours que les jeunes liraient, commenteraient leur récit avant de l'entériner pour cette thèse. Finalement, tous les énoncés qui figuraient en marge ont été répertoriés dans un document à part, ce qui faisait qu'on avait sous les yeux le contenu retenu des entrevues individuelles pour chacun des jeunes.

J'ai fait le même exercice d'annotation d'énoncés dans la marge pour le verbatim des cinq groupes de discussion. J'ai aussi consigné dans un document individuel tous les énoncés qui concernaient chacun, en prenant soin de cerner ceux qui se distinguaient et qui bonifiaient par là même le contenu des entrevues individuelles. J'ai par ailleurs répertorié les textes et les dessins réalisés par les jeunes dans leur journal créatif, dans la perspective d'identifier ce qui pourrait encore une fois compléter et donner une autre dimension à certains passages de leur récit. D'ailleurs, cette association des mots et des images dans l'écriture des récits a été spontanée et naturelle, ce qui rend compte à la fois de la cohérence de la dimension créative proposée aux jeunes chercheurs et de la valeur des événements significatifs de leur histoire. Cela a enfin permis de déposer dans un document identifié au nom de chacun des jeunes les données qui entouraient l'ensemble du récit de leur expérience.

Après la phase d'écriture et d'organisation des énoncés, j'en étais à l'étape de leur articulation et de leur réorganisation pour en faire une histoire logique, et surtout pour mettre en lumière le plus fidèlement possible l'expérience singulière. C'est donc en défrichant et en m'imprégnant de ce matériel récolté que j'ai pu amorcer la rédaction des récits, en prenant soin de garder ceci en mémoire :

L'écriture doit être le plus possible fluide et descriptive. Elle est dans ce sens plus près de l'expression orale que de la pensée écrite. Elle ressortit à la narration, non à l'explication, elle se veut l'exposé d'un cas, non un exercice d'écriture analytique. Elle empruntera, bien sûr, largement au vocabulaire des acteurs eux-mêmes, et elle doit suivre la ligne chronologique ou argumentative mise en place par eux. En ce sens, il peut être tout à fait intéressant de construire le récit à la première personne, comme si le sujet s'exprimait directement lui-même (Paillé et Mucchielli, 2011, p. 93).

Ce dernier élément de l'écriture à la première personne était fondamental à mes yeux, car je souhaitais, encore une fois, que les jeunes racontent eux-mêmes leur histoire, et surtout qu'ils honorent leur trajectoire de résilience.

Les récits ont donc été construits en s'appuyant sur les trois règles proposées par Paillé et Mucchielli (2011), en vue de m'assurer du respect de la parole et du vécu des acteurs. Ces auteurs suggèrent d'abord d'avoir recours à la triangulation des données au moyen des différentes sources d'information que sont tous les contenus d'entrevue, les objets significatifs qui représentent l'expérience des jeunes, de même que les textes et dessins issus des journaux créatifs qui ont inspiré l'écriture des récits. En second lieu, le chercheur doit s'assurer de conserver toutes les informations ayant servi à la rédaction des récits (enregistrements d'entrevue, verbatim, notes, etc.), de manière à y avoir accès en cas de vérification, laquelle a également eu lieu. Finalement, le chercheur doit soumettre le récit aux acteurs en vue de valider, améliorer, éliminer toute erreur de perspective possible à leurs yeux, ce que j'ai pris soin de faire également. Étant donné la portée des récits et l'importance qu'ils revêtent pour cette recherche doctorale, le prochain chapitre leur sera entièrement consacré.

3.10.2 L'analyse interprétative phénoménologique

Avant d'entamer cette phase interprétative, il importait que je me rappelle que cette thèse ne vise pas la confirmation d'hypothèses ou la généralisation de résultats. En ce sens et conformément à une analyse interprétative phénoménologique qui se veut inductive, « il s'agit plutôt d'une exploration souple et approfondie d'un champ de préoccupations, d'intérêts » (Fasse, 2013, p. 177). Une exploration inévitablement influencée par les conceptions et aprioris du chercheur que, comme le souligne Smith (2004), la rigueur scientifique ne commandera pas de nier, mais plutôt de mettre en lumière, pour ainsi expliciter la posture claire et assumée du chercheur. J'ai donc pris soin de me soumettre à cet exercice, notamment dans mon journal de chercheure tout au long de la démarche et à l'intérieur de la problématique de cette recherche doctorale, en abordant, par exemple, la dimension expérientielle du sujet à l'étude et l'examen du problème à la fois sous l'angle professionnel, social et scientifique.

L'analyse interprétative phénoménologique, à la faveur d'un examen minutieux du discours des participants, a pour objectif premier de donner accès à une diversité de points de vue sur une réalité, et par là même d'identifier des convergences et des distinctions entre les diverses expériences (Fasse, 2013 ; Smith, 2004 ; Smith et Osborn, 2003 ; Vachon, 2010).

Après avoir eu accès, à travers les récits, à la parole des jeunes et à ce qu'ils acceptaient de

raconter, je devais à cette étape modifier mon regard et me poser les questions suivantes : « Qu'est-ce que tout cela nous apprend sur leur processus de deuil ? Qu'est-ce que cela nous enseigne sur les stratégies qu'ils utilisent pour concrètement faire face à cette épreuve dans leur vie et sur les ressources dont ils disposent ? Comment les jeunes se sortent-ils de cette expérience ? Où se rejoignent-ils ? Où se distinguent-ils » ? Comme le soulignent Paillé et Mucchielli (2011) en ce sens, « le travail de l'analyste qui cherche à faire sens est fondamentalement un travail de l'esprit qui cherche à comprendre » (p. 63).

Il importe de souligner que Smith (2004) propose des orientations pour réaliser l'analyse interprétative sans toutefois les circonscrire dans un modèle standardisé ou les réduire à des étapes statiques. Pour correctement entreprendre l'interprétation des récits et en retirer une compréhension renouvelée, je me suis ainsi inspirée des différents écrits consultés sur cette méthode d'analyse (Antoine et Smith, 2016 ; Fasse, 2013 ; Smith, 2004 ; Smith, Flowers et Larkin, 2009 ; Smith et Osborn, 2003). J'ai en premier lieu procédé à une relecture flottante des récits, un à un, en prenant des notes dans la marge ; notes qui se référaient plus spécifiquement aux trois objectifs de ma recherche. Un tableau-synthèse a résulté de cet exercice, qui identifie pour chacun des jeunes les données qui relevaient de l'une ou l'autre des trois grandes catégories correspondant à ces objectifs : les stratégies d'ajustement, les ressources de l'environnement et les éléments qui rejoignaient la dimension de la résilience. Bien que cela ait permis une première mise en ordre des données, j'avais l'impression de simplement classer, sans pouvoir accéder au plan interprétatif recherché à cette étape-ci.

J'ai donc quelque peu laissé de côté ce tableau pour revenir aux récits et tenter de les déconstruire autrement. Comme le proposent Antoine et Smith (2016), j'ai procédé à une analyse verticale en premier lieu pour identifier, de façon extrêmement détaillée, tout ce qui se dégageait de chacun des récits. Ainsi, j'ai décortiqué chacune des phrases en en dégageant l'idée principale, et cela en demeurant toujours très près des mots utilisés par les jeunes. J'indiquais également un thème associé à cette idée pour tenter de cibler davantage le propos. Cette façon de faire me permettait également d'avoir à portée de main des citations associées au thème, ce qui serait très utile pour la confection du chapitre de la thèse consacré à l'interprétation et à la discussion des résultats.

J'ai également veillé à noter dans des encadrés, au fur et à mesure du texte, mes idées, impressions, et interrogations, en plus de relever des observations sur différents passages, par

exemple sur le plan linguistique (mots ou expressions souvent utilisés par les jeunes et qui attiraient mon attention), tout cela en tentant d'aller au-delà d'un discours plus descriptif et en me demandant, par exemple : « Qu'est-ce que les jeunes tentent d'accomplir dans la réflexion (Vachon, 2010) ? Qu'est-ce que cela nous apprend ? Qu'est-ce qui est frappant ? », etc. Dès lors, je sentais que la dimension interprétative prenait forme beaucoup plus facilement que si j'avais tenté de distribuer mes données dans des catégories prédéterminées. Par la suite, et toujours un récit à la fois, je relisais le fruit de ma déconstruction, en m'employant à identifier des thèmes émergents qui correspondaient à des idées et à des descriptions récurrentes. Je voyais déjà se profiler une nouvelle compréhension des récits, qui allait au-delà de la simple narration d'histoires.

Ainsi, petit à petit, au fil de l'analyse de chacun des récits, je voyais apparaître entre eux des points de ressemblance et de divergence. De plus, en interrogeant, organisant et critiquant de cette façon le contenu des récits (Fasse, 2013), il était possible d'établir des liens directs entre la parole des jeunes chercheurs et celle des divers écrits des auteurs recensés. Comme le souligne Fasse (2013) : « l'investigateur va du descriptif à l'interprétatif en confrontant ses réflexions à la littérature existante sur le sujet ou à d'autres domaines de connaissances (confrontation de l'idiographique et du nomothétique), ou encore au discours social environnant, puisque 'les processus de mise en sens sont toujours des productions à la fois individuelles et sociales (Eatough et Smith, 2006a ; Riessman, 1992)' » (p. 178-179).

J'en étais donc à l'étape de croiser les récits pour en dégager des tendances et en extraire une vision plus globale ; cela, en étant justement attentive à ce qui se rejoignait et se distinguait dans la trame des expériences. De ces connexions ou oppositions, ont émergé divers sous-thèmes.

Après avoir rassemblé et structuré cette autre masse d'informations, j'avais besoin d'écrire pour que tous ces morceaux de casse-tête s'agencent les uns ou autres. Je dirais que je me suis alors à nouveau inspirée des travaux de Paillé et Mucchielli (2011) à propos de l'analyse en mode écriture. En effet, comme le proposent ces auteurs, l'écriture comme stratégie de recherche devient interprétative :

[...] lorsqu'elle déborde de la stricte description pour prendre la forme d'essais plus conceptuels, se situant à une certaine distance du corpus analysé. Elle donne alors à repenser dans des paramètres nouveaux le phénomène étudié, soit qu'elle en fasse ressortir les aspects les plus significatifs (mise en évidence), qu'elle lui fournisse un

nouveau contexte interprétatif (interprétation), ou qu'elle le mette en rapport complexe et multiple avec ses propres ressorts, contextes, logiques, processus (théorisation) (Paillé et Mucchielli, 2011, p. 128).

À l'aide des tableaux synthèses dressés au début du processus d'analyse des multiples thèmes et sous-thèmes de l'analyse interprétative des récits, et en m'appuyant sur les trois objectifs spécifiques de cette recherche doctorale, j'ai pu entamer la rédaction de la section interprétation et discussion. La décision d'ajouter la dimension discussion au volet interprétatif a été prise pour éviter que ce cycle d'analyse ne demeure trop près des récits phénoménologiques et ne devienne par là tautologique aux yeux du lecteur. J'ai ainsi appuyé et soutenu le compte rendu narratif, en présentant les interprétations assorties des extraits du récit des jeunes (Antoine et Smith, 2016), cela en éclairant et en approfondissant mon propos par la mise en dialogue des données avec les différents auteurs. Paillé et Mucchielli (2011) mentionnent à ce titre que :

[...] la théorie se place au service d'une meilleure compréhension du monde, et non l'inverse. C'est pourquoi le « théorique » ne prend sa valeur réelle que lorsqu'il devient « interprétatif », c'est-à-dire lorsqu'il est assujéti à l'épreuve du réel et tient lieu d'hypothèse de travail, bref lorsqu'il est placé en situation d'éclairer ou non l'action localement située, d'appuyer ou non le changement (p. 80-81).

Je terminerai cette section en citant Antoine et Smith (2016) qui soulignent pour leur part un fait important sur la subjectivité dans l'analyse interprétative phénoménologique :

Le cycle d'analyses peut être mené seul ou à plusieurs. Le caractère subjectif des analyses fait que deux chercheurs travaillant sur un même corpus n'aboutiront pas à des interprétations en tous points semblables. Pour certains, le constat de décalages dans les interprétations entre deux chercheurs irait à l'encontre d'un principe de fidélité inter-juges et témoignerait d'une faible validité de la méthode (Golsworthy & Coyle, 2001). Ce principe de fidélité inter-juges, tout à fait utile dans des recherches quantitatives sur des variables observables, ne peut pas être plaqué sur l'IPA, au risque d'appauvrir et dénaturer la méthode (p. 8).

3.11 Cadre scientifique et éthique

La présente section propose une réflexion sur les critères de scientificité et les repères éthiques pris en considération pour mener cette recherche auprès des adolescents endeuillés.

3.11.1 Critères de scientificité

Après avoir fait ce tour d'horizon sur l'orientation épistémologique et les choix méthodologiques, il importe d'énoncer clairement ma posture en tant que chercheure et de préciser certains moyens concrets qui permettent de garantir la rigueur de cette recherche. Comment s'assurer de la « bonne distance critique » ? Comment respecter les fondements propres de la phénoménologie en dépassant la simple bonne intention ? Comment aller à la rencontre de ces jeunes, comment les entendre et honorer leur histoire ? Et comment bien utiliser la mienne à travers la leur ? Tout d'abord, en reconnaissant les aprioris possibles. En recherche qualitative, on parle par exemple de la réactivité (distorsion potentielle sur notre présence sur le terrain), le « biais » du chercheur (valeurs, croyances qui peuvent teinter la lecture d'une réalité), le « biais » des répondants (mentir, retenir l'information, désirabilité sociale, etc.). Dans la présente recherche, j'ai utilisé différentes stratégies proposées, entre autres, par Padgett (1998), Drapeau (2004), Lincoln et Guba (1985), Lincoln (1995).

Afin d'assurer la crédibilité (validité interne) et de montrer que je réponds bien aux objectifs de recherche, et surtout qu'il y a correspondance entre l'expérience réelle de chacun des jeunes et la reconstruction que j'en ai proposée au terme de cette démarche (par la rédaction des récits phénoménologiques), j'ai toujours veillé à les impliquer étroitement dans le projet. En effet, puisque c'est de leur expérience qu'il est question, qu'eux seuls en sont les experts et qu'ils sont des collaborateurs à part entière dans ce projet, ils ont toujours été de très près associés au processus. Ainsi, une entrevue individuelle a été réalisée quelques mois après le dernier groupe de discussion pour présenter et valider les analyses préliminaires, par la lecture avec chacun des jeunes de son récit phénoménologique. Près d'une semaine avant d'aller leur rendre visite à leur domicile, j'ai pris soin d'envoyer à chacun son récit par courriel, pour qu'il puisse en prendre connaissance et se préparer à la rencontre. Je leur proposais, s'ils le souhaitaient, d'inscrire librement leurs commentaires, questions, etc. Trois cochercheuses m'ont d'ailleurs envoyé un message au cours de la semaine pour déjà me faire part de leur appréciation, à cette étape précise de la démarche. Leur

intérêt à discuter me semblait dès lors si palpable. J'ai alors commencé ma tournée, qui s'est réalisée en trois jours.

La rencontre a également été enregistrée pour m'assurer de conserver leurs suggestions de façon claire et pouvoir m'y référer au besoin. Tous les jeunes ont très favorablement accueilli leurs récits. Plusieurs se sont même dits touchés d'avoir accès de cette façon à leur histoire, de pouvoir la lire. Comme s'ils y voyaient quelque chose de nouveau avec le recul ou du moins qu'ils prenaient, à ce moment précis, conscience de tout leur cheminement. Tous ont mentionné sans exception que la posture énonciative au « je » qui avait été retenue leur permettait de se reconnaître aisément, tant du point de vue de la forme, que de celui de l'essence même de leur histoire. J'ai pris le temps de relire le récit avec chacun et de récolter du même coup les commentaires qui se situaient surtout, pour quatre d'entre eux, autour des mots utilisés, de certains passages à enlever ou à préciser par une simple réécriture avec eux. Pour deux cochercheurs, aucune modification n'a été proposée, car ils s'étaient montrés satisfaits du résultat présenté. Cette dernière rencontre a du reste permis de m'assurer que cette coconstruction en émergence fasse sens pour eux et que le récit demeure vraisemblable, voire fidèle à leur histoire.

Le fait également d'avoir combiné entrevues individuelles et groupes de discussion, et d'avoir réalisé la collecte de données sur une longue période (un an environ) a permis d'accroître la validité des données recueillies, toujours en vérifiant sans cesse directement auprès des jeunes.

Quant à la fiabilité, c'est-à-dire la transparence et l'honnêteté du chercheur vis-à-vis de l'énoncé de ses présupposés théoriques, croyances et expériences en regard de l'objet d'étude, j'ai décrit de façon détaillée à l'intérieur d'un journal de bord les méthodes et la façon de réaliser et de faire parler les données pour apprécier mon cheminement, ma manière d'opérer et d'utiliser ma propre subjectivité, élément indissociable de la recherche qualitative. J'ai ainsi exprimé mes pensées, noté mes impressions, mes questions, mes observations tout au long du processus de recherche. Cela a permis de clarifier au fur et à mesure ma posture de chercheure et d'utiliser de façon consciente cette subjectivité, partie intégrante de la réflexion. Or l'interprétation phénoménologique des données recueillies exige la même rigueur. Et le fait, encore une fois, d'avoir collaboré de façon étroite, constante et transparente avec les jeunes, en vérifiant ma compréhension de leurs propos, de leur expérience, de leur témoignage, a permis de mettre de l'avant la singularité des histoires de chacun. Précisons, pour clore cette section, à l'instar de Drapeau (2004) que « la valeur d'une recherche

scientifique dépend étroitement de l'habileté du chercheur à démontrer la crédibilité de ses découvertes » (p. 79).

3.11.2 Considérations éthiques

Faire de la recherche, c'est aussi assumer les effets que nos actions peuvent exercer sur les personnes, les groupes et les collectivités qui participent à notre démarche de recherche. Lorsque nous voulons comprendre des réalités humaines et sociales et que nous voulons produire du sens et des connaissances inédites, la responsabilité nous incombe aussitôt d'en mesurer l'impact et de solliciter le consentement éclairé des populations concernées.

La recherche en sciences humaines et sociales implique plus souvent qu'autrement que nous suscitions des histoires, que nous entretenions parfois des rapports « intimes » avec les personnes, les familles et leurs parcours de vie ; parcours parsemés de joies, d'espoirs, de réussites, mais aussi de difficultés et moult moments intenses. Il importe donc de les respecter dans ce qu'ils souhaitent partager avec nous et savoir y répondre de façon non seulement humaine, mais délicate et pertinente.

Dans la présente recherche, j'ai eu à faire face à un double défi. D'une part, le thème ici à l'étude exige cette délicatesse dans la mesure où elle concerne des jeunes aux prises avec des phénomènes difficiles à gérer et qui portent avec eux un certain nombre de blessures, de pertes douloureuses, de deuils et de questions sans réponse. On ne peut donc aborder n'importe comment ces jeunes et ces sujets. Dans un tel contexte, les finalités de la recherche, ainsi que les devis doivent être mûrement réfléchis et clairement énoncés. D'autre part, réaliser une étude auprès de jeunes nécessite de la part du chercheur d'être vigilant et rigoureux tout au long de sa démarche.

Dans le cadre de ce travail de thèse et comme je l'ai précisé dans la section qui concerne le recrutement, le projet de recherche a été expliqué à chaque jeune et à son parent ou tuteurs, lesquels ont ensuite eu à signer un formulaire d'assentiment (formulaire pour les jeunes de 18 ans et moins) et le formulaire de consentement parental, en guise d'engagement conscient à participer à cette recherche. Bien que les jeunes soient âgés entre 14 et 17 ans et que, légalement, le consentement parental n'était pas requis, je préférais tout de même, vu la délicatesse du sujet encore une fois, obtenir cet accord. Les objectifs du projet et ce qu'il impliquait concrètement

(entrevues individuelles, groupes de discussion, fréquence, durée) leur ont été expliqués, de même que le déroulement prévu des rencontres et les thématiques abordées. Les participants pouvaient se retirer du projet en tout temps sans avoir à se justifier, et les règles suivies pour préserver l'anonymat étaient exposées clairement. La procédure à suivre en cas de plainte leur a aussi été présentée. Enfin, les participants pouvaient me joindre, ainsi que mon directeur de thèse, pour toute question sur le projet.

Comme les participants se situaient au cœur de la démarche, que c'est de leur vie et de leur expérience qu'il était question, leur consentement éclairé au fait de prendre part à la recherche devenait primordial. En ce sens, quoique le potentiel de risque était assez limité dans cette étude, les jeunes auraient pu se sentir incommodés avant, pendant ou après leur participation au projet. Certains auraient pu ressentir un malaise à parler de leur vécu, de leur deuil. Pour ce faire, une attention spéciale a été portée à chacun des jeunes lors de toutes les rencontres, que ce soit en individuel ou en groupe, et, en cas de besoin, je les orientais vers les ressources qui s'offraient à eux (ce qui n'a toutefois pas été nécessaire dans la présente recherche). Pour ces raisons, j'ai donc désiré mener cette recherche en collaboration avec l'organisme Deuil-Jeunesse, ce qui facilitait non seulement le recrutement et un choix de participants fort minutieux (du point de vue du risque moins élevé, d'une démarche de deuil qui évolue bien), mais assurait une prise en charge et un accompagnement avisé en cas de besoin.

En terminant, rappelons que l'intérêt du participant doit primer celui de la recherche (Stroebe, Stroebe et Schut, 2003). Dans le même ordre d'idées, Mayer et Saint-Jacques (2000) insistent sur le fait que « le chercheur ne doit jamais perdre de vue qu'aucun besoin de connaissances ne justifie de placer un répondant dans un état émotif qui le trouble et qu'il ne souhaite pas vivre » (p. 129). C'est pour toutes ces raisons que j'ai eu à soumettre le projet au comité d'éthique de la recherche sur les êtres humains de l'Université Laval (CÉRUL) pour approbation avant le début de la collecte de données. Un renouvellement a également été obtenu en juin 2016 pour conclure la collecte de données (deuxième entrevue individuelle pour validation des récits phénoménologiques).

Le chapitre suivant sera consacré aux récits phénoménologiques écrits avec les jeunes à partir de l'ensemble des données récoltées lors des rencontres individuelles et des groupes de discussion.

CHAPITRE 4

RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES

*Il y a quelque chose de mystérieux dans la rencontre d'une sensibilité
(celle du chercheur) et d'une expérience (celle d'un participant à la recherche),
et cela doit être honoré et respecté.*

Pierre Paillé et Alex Mucchielli, 2011

4.1 Conditions de production des récits

Cette section de la thèse est consacrée à la présentation des données sous forme de récits phénoménologiques recueillies auprès des six adolescents cochercheurs qui ont participé à la recherche avec engagement et générosité. Je souhaitais ainsi leur offrir une voix et un espace où leur histoire peut exister et prendre son souffle ; un espace pour parler de la mort et du deuil, de manière ouverte, vraie, authentique, et ainsi faire de leur histoire une création, où chacun peut déployer sa couleur, sa sensibilité et sa résilience propres. C'est dans cet esprit que cette section de la thèse a été conçue.

Rappelons que l'examen phénoménologique qui suit et qui constitue, encore une fois, une première opération d'analyse-synthèse (Paillé et Mucchielli, 2011) est issu des données provenant des entrevues individuelles réalisées en premier lieu auprès des jeunes et des cinq groupes de discussion tenus avec eux par la suite, tous enregistrés puis retranscrits. En plus de l'ensemble de ce verbatim, les récits s'appuient sur les textes et les dessins que les jeunes ont inclus librement dans leur journal créatif, dans la mouvance des groupes de discussion.

Le récit des jeunes cochercheurs est livré de la même façon : une brève présentation de l'inscription existentielle et sociale de chaque jeune est amenée en guise de carte d'identité introductive, suivie du récit phénoménologique qui livre l'essentiel de leurs témoignages, de leurs textes et de leurs dessins. La carte d'identité des adolescents a été élaborée sous l'inspiration des journaux de bord que j'ai rédigés tout au long de la démarche. Chaque jeune s'est de plus choisi un nom fictif et une image qui lui plaisaient et qui le représentaient bien. Le récit est livré à la première personne du singulier afin de favoriser l'expression de la pensée authentique des jeunes (Paillé et Mucchielli, 2011), comme si eux-mêmes nous racontaient leur histoire. Chacun des récits a été ainsi élaboré

conformément à la manière de Paillé et Mucchielli (2011) décrite dans la section inhérente à la présentation de l'examen phénoménologique (voir chapitre méthodologie).

Les récits d'Edgar, de Karine, de Mathiew, d'Emy, d'Andy et de Maya suivront dans cet ordre.

4.2 Présentation des récits phénoménologiques

4.2.1 Histoire d'Edgar

*Profites-en de la vie !
Edgar*



4.2.1.1 Présentation d'Edgar

Edgar a 14 ans. Il est en 3^e secondaire et aime tout particulièrement l'histoire et les sciences. Edgar est à la fois un grand sportif et un artiste de grand talent. Sa concentration à l'école est le badminton, et c'est par ailleurs un passionné du dessin. Il souhaiterait d'ailleurs se diriger vers les arts pour devenir bédéiste.

Edgar est le deuxième d'une famille de trois enfants. Sa mère est décédée dans un accident de voiture alors qu'il avait 9 ans. Il vit maintenant dans la région de Québec avec son père, ses deux sœurs, la conjointe de son père et ses deux enfants. Ils forment une famille recomposée unie.

Edgar est un jeune homme sociable, ouvert, très généreux et accueillant. Il me donne l'impression qu'il m'attendait avec hâte. Le premier contact avec lui a été très facile. Très volubile et expressif, il raconte son histoire de façon transparente et extrêmement touchante, en plus de partager avec nous beaucoup de choses de son quotidien, ses loisirs, ses amis et sa vie de famille. Il est entouré d'objets significatifs et s'y réfère beaucoup lors de notre échange : un ourson, des albums photos, de multiples dessins. Edgar dessine tout le temps. C'est sa principale passion et il y excelle. Lors des groupes de discussion, il prenait soin d'illustrer son vécu et sa pensée dans son journal créatif. Sa façon de répondre aux questions est donc à la fois très descriptive et imagée. C'est sa couleur. Il tenait d'ailleurs à ce que l'ensemble de ses dessins fasse partie intégrante de son récit. Edgar se dit heureux de participer au projet, surtout pour rencontrer d'autres jeunes qui ont vécu la même chose que lui.

Il entreprend son récit en relatant le contexte de la mort de sa mère.

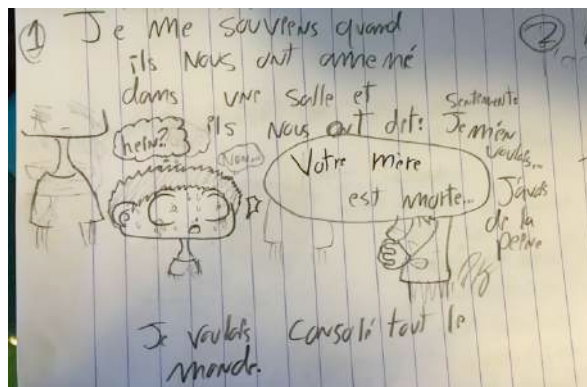
4.2.1.2 Récit d'Edgar

Ma mère est décédée quand j'avais 9 ans. Ça va faire 5 ans en décembre. On a fait un accident de voiture en allant chez ma grand-mère. On était tous dans la voiture, sauf une de mes sœurs qui était à un party de Noël de Scouts. Cette journée-là, c'était aussi l'anniversaire de mon ami. Ça m'a vraiment fait de la peine.

C'était l'hiver, c'était glissant. L'autre voiture a dérapé 3 fois, pis elle est rentrée du côté de ma mère. Quand l'auto s'est arrêtée, c'est comme si tout s'était arrêté. Je n'ai pas été blessé, mais j'étais p'us capable de bouger. J'étais là : « Bouge, au moins ! ». Je capotais trop. Maman était évanouie, et ma sœur pleurait parce que le coussin gonflable lui avait blessé le cou. Elle a dû porter un collier pendant 1 mois. Mon père s'est cogné la tête. Je suis sorti en premier du char. Je comprenais plus rien. J'essayais d'ouvrir la porte de ma sœur, pis celle de ma mère. Après, l'ambulance est arrivée. Je me souviens qu'on était dans la voiture de police en attendant, pis qu'on braillait parce qu'on voyait tous les pompiers. Y avait une maison de l'autre côté, et les gens nous avaient donné un peu de bouffe. Après, on nous a conduits à l'hôpital, pis je croyais que, dans l'ambulance, ils feraient plein de tests, mais ils m'ont juste mis des petits « tapes » collants. Je n'avais rien. En arrivant là-bas, je voulais pas aller voir ma mère aux urgences, parce que j'aurais eu ce souvenir-là dans la tête. J'aurais capoté. C'est sûr que je voulais garder ma mère, mais elle est morte dans la soirée.

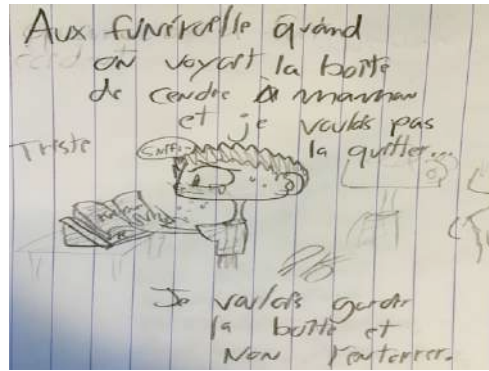
Quand ils nous l'ont annoncé, j'étais avec mon père, ma grand-mère et mon grand-père du côté de ma mère. C'est un moment marquant pour moi. Je sais pas si c'est à cause que je braillais, mais je fermais les yeux. Je me souviens pas de tout, c'est un peu flou, mais je me souviens quand ils nous ont amenés dans une salle et nous ont dit que ma mère était morte. Tout le monde braillait. Moi j'ai fait une expression d'incompréhension (ouvrant la bouche et en plissant les yeux). Je comprenais pas. J'étais là : « Tu me niaises-tu ? Non, non, non, je veux qu'elle reste ». Elle était blessée, mais on s'attendait pas à ce qu'elle meure. Ç'a frappé de son bord, donc ç'a dû faire quelque chose aux poumons. C'était pas mal « down ». On était sous le choc. Je m'en voulais, comme si j'avais pas passé assez de temps avec elle avant, comme si j'en avais pas profité au maximum. J'avais de la peine, mais j'avais pas l'impression que je pleurais beaucoup. Pourtant, c'est comme une grosse nouvelle à mon âge. C'était le déni. Et j'ai dit : « Elle sera toujours avec nous dans notre cœur,

vivante ». J'ai répété ça quatre-cinq fois pour que tout le monde comprenne, parce que c'étaient les cris, les pleurs. Je voulais consoler tout le monde. Personne comprenait. Après ça, je suis parti chez nous, je suis allé dormir dans son lit, en souvenir.

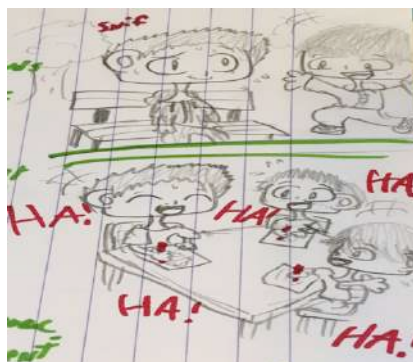


Ma mère était infirmière avec les personnes âgées. Elle prenait soin des gens. Elle était gentille, quelqu'un que tu peux tout le temps aller voir quand tu as de la peine. Ma mère et moi, on aimait beaucoup les films de Star Wars et d'Indiana Jones, et les jeux vidéo aussi. On jouait beaucoup aux LEGO ensemble. J'ai une « boîte maman ». Il y a plein de choses dans cette boîte que je peux regarder quand je m'ennuie de ma mère : des photos, la carte que ma classe m'a donnée quand elle est morte, un toutou qu'une amie que j'adorais m'a donné pour me soutenir. J'ai aussi un objet qui me représente beaucoup, c'est un nounours. Y'é beau, mais y'é un peu vieux ! Il a du vécu ! C'est le premier toutou que j'ai eu à ma naissance. C'est ma mère qui me l'a donné. Il est précieux. Je l'ai toujours avec moi, et je dors avec en souvenir de ma mère.

Ma mère a eu des funérailles. Je me souviens que j'étais triste et que je pleurais beaucoup, parce je ne voulais pas quitter sa boîte de cendres. Je voulais la garder et non l'enterrer. Je me rappelle aussi qu'il y avait beaucoup de vieilles dames, à cause de son travail. Un de mes amis et ma prof sont venus pour me donner une carte que ma classe m'avait faite pour me dire « On est avec toi », et ça m'a vraiment ému. Je sentais leur soutien. Aux scouts, ils m'avaient fait une cape que je pouvais mettre sur mon dos, avec des mots de condoléances. Ça me donnait de la force. Un tablier aussi, parce que ma mère était bonne en cuisine, et elle était venue une fois aux scouts faire la cuistot. J'ai tellement de souvenirs de ça.

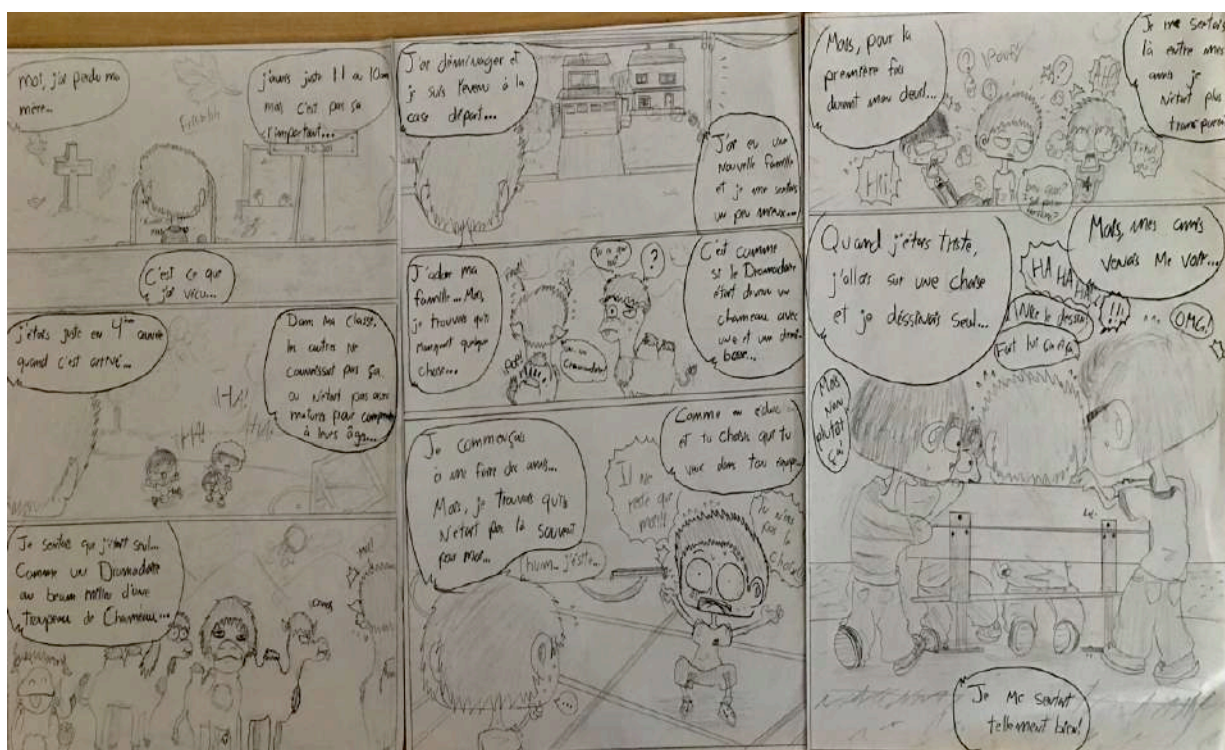


Après la mort de ma mère, j'ai arrêté un peu l'école. C'est normal. Tu vas pas pleurer devant tout le monde. J'avais un peu de misère à l'école cette année-là, parce que je pensais un peu à ça. On a eu beaucoup de stagiaires, et elles savaient pas, pis je préférais garder ça pour moi. Je sais pas trop pourquoi je voulais pas que ça se sache. Souvent, on faisait des bricolages pour la fête des Mères, par exemple, et là, j'allais voir la stagiaire pour lui dire. C'était correct, j'attendais juste l'occasion. J'étais ami avec pas mal toute la classe. Ils me soutenaient. On jouait ensemble, on se parlait : les travaux d'équipe, les projets. Tout le monde disait : « Hé, viens ! ». Ils me parlaient de ma mère et, quand j'étais triste, on jouait aux billes. Ils essayaient de me changer les idées, pour pas que je pense toujours à ça, et ça m'aidait. J'oubliais carrément après ça, et je me disais « Hé, j'ai passé une super belle journée ! ». Les amis ont vraiment une grande place dans ma vie. Ma gang de badminton, surtout. Je les invite chez nous jouer au tennis, au soccer, on se fait des petites parties multijoueurs, et on parle ensemble. Ils me font découvrir des passions. Pas d'amis, on se sent seul.



Y a de mes amis présentement qui savent pas que ma mère est décédée. Je dirai pas tout à coup : « Hé, ma mère est morte ! ». Ils seraient surpris et tristes. Je préfère en parler si le sujet vient, s'ils disent, admettons : « J'ai fait une activité avec ma mère. Toi, tu fais-tu des activités avec ta mère ? ». À ce moment-là, je vais pouvoir en parler. Quand je le dis, il va y avoir un petit malaise, et ils vont se

sentir coupables. Des fois, ils me disent : « Tu me niaises-tu ? ». Et je leur raconte toute l'histoire, et je leur dis que c'est pas grave, que je suis habitué. Quand je suis un peu « down », ils me remontent le moral. C'est ce qui fait que je me sens mieux. Mais c'est sûr que mes amis sont pas dans le même état que moi, parce qu'ils n'ont pas vécu ce que j'ai vécu. Je me sens comme un petit poids à travers... y a personne que je connais qui a perdu un parent, personne à qui me référer. Ça fait que je me sens à part et un peu seul là-dedans. Je l'ai sentie en tabarouette, la différence. Ma mère et moi, on faisait beaucoup de choses ensemble et on se ressemblait. Quand elle est morte, y avait comme plus personne qui me ressemblait. Je me sentais différent de tout le monde. Comme un dromadaire au beau milieu d'un troupeau de chameaux... J'aimerais ça discuter avec d'autres jeunes qui ont vécu des choses similaires. Dans ce projet-là, je pourrai le faire, et c'est ce qui me motive.





Je me souviens pas vraiment comment c'était à la maison. Ma sœur ainée se sentait triste, parce qu'elle était pas là au moment où ça s'est passé. Je me souviens que j'étais tout seul dans ma chambre. Je dessinais ou je jouais aux LEGO, car c'était ce que je faisais tout le temps avec ma mère. J'adorais ça et ça me faisait du bien. Ça me réconfortait. C'est sûr que j'étais triste, pis que je parlais un peu moins. Quand je pleurais, mon père me faisait un câlin, pis je disais : « Raconte-moi une péripétie que tu as eue avec maman, genre l'« fun » quand vous veniez de vous connaître ». Je commence à avoir de meilleurs souvenirs de ça.



Depuis la mort de ma mère, je trouve que j'ai un peu d'anxiété. J'ai eu un peu plus peur du transport à cause de l'accident de voiture. J'avais un traumatisme, c'est normal. En bus, je me sentais mal et j'étais dans un petit coin. Mais je me sens toujours correct avec mon père. Il a toujours bien conduit, et c'est pas de sa faute l'accident. J'ai toujours eu peur de la mort, mais encore plus depuis que ma mère est morte. Même avant qu'elle meure, chaque fois que j'allais dormir, je pensais à la mort et je disais : « Je veux pas mourir, je veux pas mourir ». Je demandais à ma sœur s'il y avait un remède à la mort et elle me répondait non. J'avais peur de l'avion, peur des maladies aussi. J'avais peur de tout faire. Mettons, se promener dans un endroit pas trop propre, et je me ronge les ongles, ça fait que j'ai peur. On a vu aussi, en sciences, les ITSS, et je commençais à être stressé de faire l'amour

plus tard. Et avec l'anxiété, je commençais à avoir peur de mes agissements, aussi. Des fois, je suis sociable, mais on dirait que j'ai peur de la réaction des gens. Ma sœur aînée a déjà fait de l'anxiété aussi, pis une dépression, et ça me rendait plus anxieux. Mais elle a plein de trucs, et elle m'en a donnés pour oublier ça. Et je me dis « Pense, regarde, tu es jeune, tu es en santé, ça va partir comme un petit nuage, donc faut pas que je m'inquiète ». Pour me changer les idées, quand j'ai peur dans l'avion, par exemple, j'écoute de la musique, je dessine, je joue à des petits jeux sur mon Ipod. Ça me divertit.

Les bouts les plus « tof », ç'a été les jours, les mois après sa mort. Même encore en ce moment, j'en veux tellement à la personne qui a causé l'accident. Je me demande où il est et si lui y pense encore. Ma mère est morte à cause de lui. Je suis tellement fru ! Et ce que je trouve le plus difficile encore, c'est la journée de la fête de ma mère, la journée où elle est morte et à la fête des Mères. Ces journées-là, je préfère être seul. Je pleure pas souvent, mais, quand j'en ai besoin, je le fais, tout seul ou quand je parle avec mon père. Hier, je pensais à ma mère, ça fait 5 ans qu'elle est morte. Mais j'avais l'impression de pas me souvenir de beaucoup de choses d'elle. Je me disais : « Qu'est-ce que je faisais avec elle » ? Je voyais son visage, et c'est comme si je m'en souvenais plus beaucoup. C'est plate. Mais j'ai un cahier de photos que mes grands-parents ont fait. Je le regarde, et c'est des beaux souvenirs.

Des fois, je me demande : « Qu'est-ce qui ce serait passé si elle était encore en vie ? Je serais pas ici, peut-être. Ma vie serait différente. C'est sûr que j'aurais pas connu la nouvelle conjointe de mon père et ses enfants. C'était la meilleure amie de ma mère et je peux me confier à elle. Ça, ça m'aide. Je me dis que mon père pis elle, ils ont vécu la même affaire. Elle a perdu son conjoint, mon père a perdu sa femme. Ils sont amoureux et ils ont vécu des choses similaires. On est sept maintenant dans la maison, mais ses enfants sont pas à la maison tout le temps. On fait des voyages, des activités tout le monde ensemble et on s'entend bien. C'est sûr qu'on se chicane des fois, c'est normal ! La famille prend la première place dans ma vie. C'est les personnes à qui tu peux confier des secrets, qui peuvent t'entourer et te soutenir. Ils ont toujours été là pour moi, dès le départ, sans condition. Mon père, c'est la personne qui m'aide le plus, c'est sûr. On s'entend bien et on fait des jokes ensemble. Encore aujourd'hui, si j'ai peur de quelque chose, je vais dans ses bras, et c'est comme s'il s'était rien passé. Dès que je suis avec lui, il peut rien m'arriver. Je me sens protégé. C'est Jésus-Christ, c'est un dieu ! En avion, je me colle et j'ai plus peur. Je fais juste le

prendre par le bras, pis c'est « mon père power » ! C'est lui qui me fait le plus de bien, et si j'avais un merci à faire, ce serait à lui.

Deuil-Jeunesse m'a vraiment aidé aussi. On est allés voir Josée Masson, et on en parlait ouvertement. Depuis, je me comprends super bien. J'ai fait un groupe, et j'aimais ça parler à d'autres personnes qui ont eu la même expérience que moi. Je me souviens, on avait fait une pièce de théâtre. Josée m'avait expliqué le deuil, aussi. C'est comme l'évolution d'un petit têtard à une grenouille. Au début, c'est comme de te sortir un peu de la peine, ben, pas te sortir, car c'est sûr que tu vas en avoir, mais essayer d'améliorer pour que la mort de la personne soit positive. C'est essayer que ça passe mieux. J'ai vu une autre dame aussi, à mon école, mais c'était pas la plus expérimentée. En fait, elle m'aidait pour ma mère et pour mon déficit d'attention. Ça se mêlait un peu. J'ai remarqué aussi que, des fois, les intervenants, ils prennent une feuille, pis on dirait qu'ils écrivent dans le vide. On dirait qu'ils sont pas là pour te parler, mais qu'ils sont juste là pour noter ; qu'ils disent : « Je comprends ce que tu dis » ou « Comment tu vis ton deuil ? ». Non, ça aide pas.

Maintenant, je me sens bien. Je suis rendu correct par rapport à la mort de ma mère. Je commence à être habitué d'en parler. C'est positif. Je veux pas dire que c'est positif qu'elle soit morte, mais, à cause de ça, je suis rendu ici. Je suis déménagé, je suis avec ma gang de badminton, j'ai plein d'amis. Il y a des choses qui ont changé que j'aime, et je suis super content. Je trouve que je m'en suis bien sorti. Je me connais beaucoup mieux, j'ai appris que j'étais sensible et je suis fier de m'être sorti de la tristesse. Je trouve que j'ai pas mal évolué. J'ai fait un dessin qui montre cette évolution. Avant, on me voit avec ma mère, et le soleil est là. Après, quand j'étais petit et qu'elle est morte, j'étais triste. J'ai fait un nuage avec de la pluie devant la tombe. Mais je me suis dit qu'en même temps, il faudrait que je sois heureux, que je continue comme j'étais avant. C'est ça qu'elle aurait voulu.



Je me dis donc qu'il faut que j'en profite. Faut pas que je perde mon temps avec des affaires inutiles, pis faut que je fonce et que je fasse mes rêves. J'ai pas trouvé un sens à cette expérience, car c'est pas une expérience, c'est quelque chose que tu as vécu, tu t'en es sorti, pis tu te sens mieux. Mais ce que je retiens de ça, et c'est ce que je dirais aux jeunes endeuillés, c'est justement qu'on peut pas changer ce qui s'est passé, faut qu'ils en profitent. C'est ça que ma mère aurait voulu. Elle voudrait pas que j'aie une dépression, que je reste tout le temps chez nous, dans mon coin, à pleurer et à avoir de mauvais souvenirs, que je fugue, pis que je fasse plein d'affaires. C'est sûr que ça peut pas être pareil comme avant, que ça peut changer, mais de continuer à vivre « normalement ». La personne est morte, mais elle a pas voulu que ça se passe comme ça. Il faut penser à ce que la personne aurait voulu pour nous, et continuer sa vie. Moi, ça me tient de penser, de m'imaginer ce que ma mère aurait souhaité pour moi. Mon défi, c'est d'être heureux le restant de ma vie, de réaliser mes rêves. Je veux pas encore perdre quelqu'un, même si un jour ça se peut. Je veux pas y penser. Je veux en profiter au maximum. Profites-en, de la vie !

4.2.2 Histoire de Karine

Avec la volonté, on peut réussir n'importe quoi.

Karine



4.2.2.1 Présentation de Karine

Karine a 16 ans. Elle est la sœur d'Edgar. Elle est la plus vieille de la famille. Lorsque sa mère est décédée, elle avait 11 ans. Elle au sein de cette grande famille recomposée.

Karine est en 5^e secondaire et entrevoit cette dernière année au secondaire comme la meilleure. Elle souhaite aller en sciences humaines au cégep, pour poursuivre à l'université en psychologie. C'est une discipline qu'elle a toujours trouvée intéressante, surtout l'aspect de la santé mentale. Tout ce qu'elle a vécu depuis la mort de sa mère lui a confirmé qu'elle avait envie d'aider. Karine est une jeune fille empathique et présente pour les gens autour d'elle. Elle est déterminée, persévérante, et on sent que cela lui a beaucoup servi dans la vie. Karine est une artiste, une mélomane. Elle joue de la batterie et du piano. Tout ce qui entoure le cinéma, la télévision et le monde de l'humour la passionne.

Durant les rencontres, Karine est extrêmement généreuse. En effet, elle raconte son vécu avec courage, ouverture, honnêteté et maturité. Elle porte en elle une histoire qui n'est pas banale, un lourd parcours, pour son âge. On sent dans son discours qu'elle a réfléchi et qu'elle a fait beaucoup d'introspection pour être ce qu'elle est aujourd'hui. Karine est une jeune fille brillante et sensible. Elle est calme, posée, mais investie à la fois d'un intérêt palpable à l'égard du projet. Elle s'exprime de façon très fluide et claire, et participe à chacune des rencontres avec un engagement évident. En participant à ce projet, elle a le désir de venir en aide à d'autres jeunes qui sont en deuil d'un proche.

Elle commence son récit par le contexte de la mort de sa mère.

4.2.2.2 Récit de Karine

Ma mère est morte dans un accident de voiture, en décembre 2010. J'avais 11 ans. Mon père, mon frère et ma sœur étaient aussi dans l'accident. Moi, j'étais à une fête de Noël des scouts.

J'ai appris la mort de ma mère par mon grand-père. Il est venu aux scouts, pis j'ai deviné qu'il y avait quelque chose qui se passait. Juste le voir entrer, y avait pas l'air de bien aller. Je me suis dit : « y a quelqu'un qui est mort ». Mais je pensais que c'était mes deux parents. La première chose que je lui ai demandée, avant qu'il dise quoi que ce soit, c'est : « Est-ce que papa et maman sont morts » ? Et là, on est sortis, et il m'a dit que ma mère était morte. J'ai pas pleuré ni rien, j'étais juste vraiment sous le choc. Je suis devenue engourdie. J'étais comme en déni. « Ma mère est morte, je fais quoi » ? J'étais pas dans l'émotion vraiment encore.

Je me rappelle comment ça s'est passé. Les événements sont vraiment restés dans ma tête. On est partis en voiture de police jusqu'à l'hôpital. Je me sentais mal en dedans. Je faisais juste penser : « Qu'est-ce que je fais là ? ». Je suis arrivée à l'hôpital, pis j'ai passé des heures dans une salle, et je me souviens que l'atmosphère était vraiment lourde. Le monde se parlait pas. Ma grand-mère était là, mon grand-père, mon père aussi, mais ils partaient, ils revenaient. J'étais souvent juste avec ma grand-mère, mais elle me parlait pas trop non plus. Les gens autour de moi partaient, revenaient, ils appelaient du monde pour les avertir. Moi, j'étais juste assise sur un divan, pis ils me disaient : « Bois quelque chose », parce que j'étais sous le choc. Je buvais du jus de pomme. Je me souviens que le temps passait vraiment lentement. Je regardais l'horloge, et c'était au ralenti. C'était comme une grosse fatigue qui me pesait. Après ça, mon grand-père nous a reconduits à la maison, mon frère et moi, pis j'étais encore sous le choc. Je pleurais pas ni rien, je réfléchissais, et ça tournait vraiment dans ma tête. C'était la nuit, y avait des étoiles et je regardais en me disant : « Elle est où, ma mère, là-dedans ? ». C'est triste. Je suis rentrée à la maison, pis je me disais : « Elle va être là. Ma mère est pas partie, elle est juste à la maison. » Je suis allée me coucher dans mon lit, j'étais tellement fatiguée ! Je me suis endormie en deux secondes, mais avant ça, je me suis dit : « Bon, je suis censée faire quoi, ma mère est morte. Je vais sûrement pleurer ». Et j'ai pleuré. Je me suis réveillée le lendemain matin, j'étais correcte, jusqu'à ce que je me rappelle que ma mère était morte hier. C'est comme des souvenirs vraiment vifs dans ma tête. C'était une phrase qui me revenait souvent ça : « Qu'est-ce que je vais faire ? ». Je savais pas comment réagir.

Je m'entendais super bien avec ma mère. On était proches. Je me rappelle le dernier jour que j'ai passé avec elle. On était allées marcher, on était juste allées à l'épicerie ensemble pis c'était l'un. On avait une belle relation et on était vraiment complices. C'était elle et moi. J'ai beaucoup de photos d'elle dans ma chambre. J'en ai une de notre voyage à New York, un peu avant qu'elle meure. Ma mère était une personne vraie, authentique, pas superficielle et vraiment honnête. Elle avait de belles valeurs : la famille, l'amour qu'elle nous donnait, le monde. Elle était infirmière et elle était dévouée pour les autres. C'était une personne formidable. On dirait que, depuis qu'elle est décédée, avec le choc, il y a une partie d'elle qui est disparue de ma tête, nos chicanes, par exemple. C'est un peu vague. Je me demande aussi si j'ai passé assez de temps avec elle et mon père quand j'étais jeune, si je leur disais assez que je les aimais.

Ce choc, il est là pendant plusieurs semaines. J'étais confuse et je comprenais toujours pas. J'avais l'impression que ma mère allait revenir à un moment donné. Pendant le mois de décembre, toute la famille venait tout le temps. J'avais de la peine, pis je l'exprimais. Mais quand ça faisait un ou deux mois, je voulais pas montrer mes émotions, parce que, pour moi, *émotion*, ça voulait dire *faible*. Je faisais semblant, ben, pas semblant, mais je disais au monde que mon deuil était fait. J'ai tout refoulé. Je voulais tellement me convaincre moi-même. À l'école, quand c'est arrivé, j'étais au primaire, et la prof a été super compréhensive. Le monde était super gentil avec moi. Ils étaient vraiment présents. Je dirais que j'avais deux bonnes amies qui m'ont supportée, dans ce temps-là. À 11 ans, c'est difficile d'être toujours présent pour quelqu'un, mais juste me reconforter, se tenir avec moi, voir si je suis correcte, s'informer, me divertir, faire des activités, faire autre chose.

Après, ç'a mal tourné. Ça allait vraiment pas. J'ai eu une période difficile pendant environ deux ans après la mort de ma mère. J'ai vécu vraiment en retard toutes les émotions que j'avais à l'intérieur de moi. Elles étaient vraiment amplifiées, parce que ça faisait tellement longtemps qu'elles étaient là ! Je prenais pas soin de moi, de ma santé ni rien. Je mangeais quasiment pas. Comme si je méritais pas de vivre ou quoi que ce soit. C'est dur, ça. J'étais capable de me dire que ç'allait pas, mais je me percevais comme un échec, comme quelqu'un qui était rien. Je me sentais coupable aussi pour aucune raison, car ma mère est morte dans un accident, mais j'essayais de me rappeler toutes les mauvaises choses que je lui avais faites pour me sentir encore plus mal. J'étais vraiment impolie et difficile aussi avec mon père. Je faisais des crises, j'obéissais jamais. C'était une sorte de révolte, et c'était directement lié au décès de ma mère. J'avais un manque. J'avais 11 ans, je commençais à

vivre et, là, je perds ma mère. C'est la personne dont j'avais besoin. J'étais beaucoup en colère, et on dirait que c'est tombé sur mon père. J'ai mal agi. J'étais vraiment haïssable, je vivais quasiment pour ça. Mon père essayait de me faire comprendre, mais il était tanné, ça paraissait. Il a fait un épuisement. Je sais pas si c'est un épuisement professionnel ou un épuisement à cause de l'entourage et de la mort de ma mère. Je pense que c'est un mélange de plusieurs choses. Ce que je trouvais difficile aussi, c'est quand on entendait parler de l'accident dans les médias et que certains journalistes disaient des choses du genre : « La collision a été causée par le jeune père de famille qui a perdu le contrôle de son véhicule pour des raisons nébuleuses », alors que mon père n'avait rien fait. Ils mettaient des photos aussi où on voyait ma mère sur une civière. C'est comme les dernières images de ma mère qui ont été prises, et ça me faisait sentir mal. Quand je voyais ça, ça me frustrait, et c'était comme un manque de respect pour les membres de ma famille.

J'ai réalisé que la mort, c'était quelque chose qui existait pour vrai, pis que ça pouvait tomber sur n'importe qui, même sur moi. Je suis donc tombée aussi dans un genre de délire hypocondriaque. J'allais sur Internet, je regardais les cancers, les crises cardiaques, les maladies, pis je sentais les symptômes. Je pensais au cancer du poumon, et je sentais de l'eau qui coulait dans mes poumons. Je faisais des crises de panique tout le temps, mais je savais pas que c'était ça. Pour moi, c'était des crises cardiaques, pis j'allais mourir n'importe quand. J'en parlais à mon entourage quand ça m'arrivait, mais je pense pas qu'ils savaient comment réagir par rapport à ça ; une petite fille qui a peur d'arrêter de respirer subitement comme ça, ça se peut pas. Je disais mes inquiétudes, parce que j'avais peur de mourir. C'est parti graduellement, mais c'est revenu, j'avais encore le réflexe, et je me sentais vraiment pas bien. Il fallait que je prenne mon pouls. Je mettais toujours mon doigt sur ma gorge pour sentir mon cœur battre. Je dormais avec mon doigt dans mon cou. Même dans l'autobus, tout le temps. Le monde me trouvait bizarre. Et pour pas que ça paraisse, je mettais mon doigt sous mon bras. C'était un réflexe. Et ça a duré très longtemps. Encore aujourd'hui, je suis encore à l'écoute de ce qui se passe dans mon corps. Ça prend pas tant de place, il y a des choses qui ont pris le dessus, mais c'est encore un peu présent. Ça fait partie des inquiétudes qui sont demeurées.

À l'école, au secondaire, je me sentais pas dans mon élément. J'avais trois amies que j'aimais pas. Elles étaient superficielles, immatures, et elles ne m'aidaient pas. Elles se foutaient de moi totalement. J'étais pas mal seule là-dedans. À la fin du secondaire 2, j'ai vu une psychologue, en

zoothérapie. C'était plus enfantin comme approche, et ça m'a pas fait grand-chose. J'ai arrêté, car ça répondait vraiment pas à mes besoins. Tout ça me pesait, et c'est en secondaire 3 que j'ai réalisé qu'il y avait quelque chose de pas correct. Que c'était pas tout le monde qui vivait ça, la peur des maladies et la peur de mourir. Je me suis rendu compte que j'avais vraiment un problème et que je faisais de l'anxiété. Je suis allée voir une autre psychologue, mais je lui mentais. Je disais juste que je dormais mal la nuit, pis que j'étais légèrement stressée. Pourtant, je commençais à sentir des symptômes dépressifs, pis c'est devenu des idées suicidaires, parce que j'ai été victime d'intimidation. J'avais une phobie sociale, j'étais timide, et le monde savait qu'ils pouvaient me dire ou faire n'importe quoi, pis que j'allais pas réagir. Ils riaient de moi, ils me lançaient de la bouffe. J'étais leur cible, pis je me suis renfermée sur moi-même. On se servait de moi comme souffredouleur tout le temps, et ça m'a rendue encore plus vulnérable. Je m'étais fait un mur pour m'isoler et pour pas que les gens aient de contacts avec moi, comme dans la chanson de Pink Floyd (The Wall), un de mes groupes préférés depuis ce temps.

On dirait que les souvenirs, à partir d'avril en secondaire 3, il faisait jamais beau, et c'était toujours noir dans ma tête. J'avais peur que mon entourage meure mais, en même temps, je voulais mourir. Je me disais que ma mort était moins pire que celle des autres. C'est bizarre, les souvenirs qu'on peut avoir. Mon père avait contacté les enseignants, et ils me disaient tous que si j'avais besoin de parler, qu'ils étaient là. Mais c'était tout. Et les gens qui disent : « Je te comprends », non, ils savent pas. C'étaient des attentions, c'était bien, mais ça s'arrêtait là. Ça changeait rien dans ma vie. Peut-être que s'ils l'avaient dit autrement : « Je suis là pour toi, je te supporte là-dedans »... L'été a passé. Ça s'est encore empiré. Je suis allée dans un camp, pis je me suis sentie totalement à l'écart des gens. Parce je suis quelqu'un qui est pas mal introvertie, qui a besoin de recharger après avoir passé des moments avec des gens. Dans un camp de deux semaines, t'as pas ça. Fallait socialiser, et j'étais plus capable. Je suis vraiment mal sortie de ça. J'étais plus capable d'aller dans un magasin. Et là, mon père a dit : « Soit tu rentres dans le magasin, soit tu vas à l'hôpital ». Là, j'ai dit que je voulais aller à l'hôpital, mais mon père a tellement été surpris qu'il ne m'a pas amenée. Deux semaines plus tard, c'était la rentrée scolaire, et j'avais décidé de changer d'école, parce que je me faisais écœurer. Je me suis dit : « Je vais être une nouvelle personne ». C'est tellement facile, hein... Vraiment pas. Je suis allée à une journée, le monde était gentil. Ça se pouvait pas pour moi que le monde soit gentil avec moi, tellement le monde était méchant d'habitude. C'était pas logique. C'était devenu comme une paranoïa. J'étais pas bien, et j'ai senti qu'il y avait quelque chose qui marchait

pas. La soirée après la première journée, j'avais tellement réfléchi ! J'avais pensé au suicide, à la dépression, pis j'ai écouté une chanson. C'est vraiment étrange, mais ç'a été comme une alarme, un événement déclencheur. C'est une chanson super triste, mais ç'a fait l'effet de me dire : « Il faut que j'aille à l'hôpital, sinon je vais mourir dans pas longtemps ». La chanson, c'est « Human Sadness », de Julian Casablancas. Je ressentais plus rien, j'étais gelée, ça, c'est de la confusion. Je me sentais séparée de moi-même.

Le lendemain matin, j'étais préparée pour l'école, mais je me disais : « Non, faut que j'aille à l'hôpital ». Je l'ai dit à mon père, et je me suis mise à pleurer. Je me suis fait peur au point de me dire qu'il fallait que je fasse quelque chose. C'était la deuxième fois que je demandais à mon père d'aller à l'hôpital, mais là, je pense que j'étais assez sérieuse. Je commençais à faire des plans. Je me suis dit : « Faut pas que tu meures, ça pas rapport ». Je le voulais, mais je le voulais pas. Il y avait une hésitation au fond de moi. Je cherchais plutôt le soulagement, pas le suicide. Là, tu n'es pas soulagé, tu es mort. J'étais plus capable, pis je suis allée à l'urgence. Je pensais qu'ils allaient me renvoyer chez nous en me disant que j'avais rien. Mais ils m'ont écoutée, je pleurais, et ils ont confirmé qu'il fallait que je reste à l'hôpital. Ils m'ont mis une camisole de force, pis ils m'ont amenée direct. Même pas le temps de rentrer chez nous prendre mes affaires. Ç'a été difficile à prendre. J'ai eu un diagnostic de dépression, d'anxiété généralisée, d'anxiété sociale et de crises de panique. L'anxiété, elle a toujours été présente, même quand ma mère n'était pas décédée. À chaque année, ça augmentait et, quand ma mère est morte, ç'a monté encore plus. Je pensais que c'était quelque chose qui faisait partie de la vie de tout le monde. Que le monde vivait comme ça, pis que, moi, j'étais juste pas capable de le prendre. Je me sentais toujours mal, tout le temps. J'ai passé un mois internée, sauf la fin de semaine où je retournais chez moi. Ça m'a quasiment rendue pire que j'étais d'être là, parce que j'étais toujours confrontée à des gens comme moi. Entre personnes dépressives, on n'avait pas des discussions positives, et on s'enfonçait. Je ressentais de la colère. Je me fâchais contre des gens qui n'avaient aucun lien, je criais contre des intervenants qui m'avaient rien fait de mal. Il fallait qu'ils me mettent en salle d'isolement, parce que je lançais des trucs au mur. Ça me libérait et ça me permettait d'extérioriser. Après, ils m'ont transférée à l'hôpital de jour. Je rentrais chez moi à tous les soirs et les fins de semaine, comme si j'allais à l'école. J'avais des cours aussi pour reprendre la matière. Là, ils m'ont fait faire des activités et c'était volontaire. C'était des gens positifs et qui voulaient aller mieux. On faisait plein d'activités et toutes les rencontres m'ont vraiment aidée. J'ai trouvé des stratégies pour m'apaiser. Ce qui m'a aidée beaucoup, c'est d'être occupée par

quelque chose, en plus d'être confrontée à mes propres pensées tout le temps. Et ça prend autre chose que de la médication, parce que si le docteur y va juste avec ça, ça marche pas, c'est comme une béquille. Il faut que tu travailles sur le mental en même temps, sinon ça fait rien. Moi, c'est ma volonté qui m'a aidée le plus. C'est accepter sa maladie. Tu peux pas aller mieux si tu n'es pas motivée à aller mieux.

Après sept mois passés à l'hôpital, je suis retournée à l'école, mais personne me connaissait. Le monde savait que j'étais venue une journée et que j'étais repartie. Ils m'avaient jumelée avec des filles qu'ils pensaient qui seraient bien pour moi, mais elles étaient très différentes. Elles avaient de la misère à comprendre mon problème. J'étais triste. J'allais pleurer dans les toilettes, et elles étaient vraiment insensibles par rapport à ça. J'avais besoin d'un certain support, pis je l'ai pas eu. Mais y a des filles qui sont venues me voir, et j'ai développé des amitiés. Là, j'ai réalisé que ça allait bien. J'ai commencé à être heureuse pour la première fois. C'est un gros changement pour moi : avoir des amis. C'est vraiment des personnes empathiques. Ce qui nous rassemble dans notre amitié, c'est qu'on a les mêmes valeurs ; de toujours aider les autres, d'être présent pour nos amis, notre famille et l'école, c'est important pour nous. On est du monde qui se ressemble, des gens solidaires. Je dédie beaucoup de temps à mes amis. Ma vie est plus agréable avec des gens avec qui partager mes intérêts. Je sais que j'ai du support, et leur parler me fait du bien.

Mon père a une nouvelle conjointe depuis quelques années, qui a deux enfants. Ç'a été rapide, trois mois après le décès de ma mère, mon père était avec elle. C'était une des amies de ma mère. Ma mère est morte en décembre, pis en juin on est déménagés ici. Je dirais que ç'a été difficile quand je suis venue ici. Je restais toujours dans mon coin, et ma belle-mère comprenait pas, elle était fâchée contre moi, parce que j'agissais mal. C'était beaucoup de changements, et ça se passait pas bien. Je me sentais différente, pis je voulais pas qu'ils le voient.

Je vivais mes émotions toute seule pour pas être jugée. Ils trouvaient ça bizarre. Je pense qu'ils ont compris que c'était pas un choix que je faisais quand je me suis fait hospitaliser. Avec ma sœur, avant que ma mère meure, on s'entendait vraiment mal. On s'aimait pas quasiment. On se chicanait tout le temps et on se frappait. Ma mère est décédée, pis ç'a été quelque chose qui nous a réunies. Maintenant, on s'entend super bien. Elle a 12 ans. On s'aime vraiment beaucoup. Et avec mon frère, qui a maintenant 14 ans, j'ai de la misère à me rappeler comment c'était avec lui après la mort de ma mère. C'est un garçon qui bouge beaucoup, il est plus jeune que moi, mais il est surprenant.

Aujourd'hui, ça va. On s'entend tous très bien.

Le décès de ma mère a donc changé beaucoup de choses. Ce qui a été le plus difficile, c'est que, malgré ta volonté, y a des moments où tu remets tout en question, t'es plus sûr de vouloir avancer. Mais maintenant, je suis capable de trouver des aspects positifs à cette expérience. Pas un « sens », ça, j'aime pas ça et j'y crois pas. Ma mère a eu un accident, y a pas de sens à ça. C'est juste que, moi, j'ai fait le choix de bien m'en sortir. J'ai aucune idée comment je serais si elle était encore là. J'aime pas ça me demander ça. C'est une question sans réponse et, peu importe ce qu'on va se dire, y a quelque chose qui va nous échapper. Et l'inconnu, c'est vraiment pas facile à gérer. Je sais que c'est pas positif en tant que tel, la mort de quelqu'un dans sa vie. Ma mère, j'en ai encore besoin. Elle est la personne que je vois comme mon modèle et elle ne sera pas présente quand je vais graduer, à mon bal, dans des moments où je vais être fière. Elle est pas là, c'est tout. Mais, à cause de ça, ç'a comme déboulé. J'ai fait une grosse dépression, j'ai décidé de demander de l'aide et d'aller à l'hôpital, j'y ai passé des mois éprouvants, mais maintenant, je m'en sors vraiment gagnante et grandie. Ç'a été marquant pour moi. Avant, je me connaissais pas, je me sentais comme vide, mais après toute l'introspection à l'hôpital, les exercices, j'ai appris des choses sur moi, sur mon deuil et comment aborder la vie, en général. Ça m'a préparée à vivre d'autres deuils et à avoir un regard plus mature par rapport à ça. C'est plus un tabou pour moi, et je peux en parler ouvertement. J'aimerais que ce soit comme ça pour tout le monde. On dirait que je suis plus immunisée contre ce qui va m'arriver plus tard. Je sais que ce sera difficile, mais, au moins, je saurai comment gérer ça. Je sais comment ça fonctionne : il faut se soutenir entre nous, en parler, et vivre ses émotions, pas les garder en dedans. J'ai découvert aussi l'intérêt que j'avais dans le fait d'aider les autres. Je me sens plus confiante et j'ai appris à penser, à revoir les choses d'un autre œil et à gérer quand je ne vais pas bien. Avant, quelqu'un qui m'aimait pas, c'était une catastrophe pour moi. Maintenant, je suis capable de revenir sur ma pensée et de me dire : « Est-ce que c'est grave ? Non. » Mais, encore aujourd'hui, j'ai de la misère à ne pas être aimée. Je peux quand même dire que le regard des autres est moins important pour moi maintenant. Mais je cherche l'exclusivité chez les gens. C'est pas comme si je devais avoir l'attention et être aimée de tous, mais c'est juste que j'ai besoin d'approbation. Je sais ça sur moi. C'est comme si je me remettais en question : « Est-ce que je suis vraiment une bonne personne ? Est-ce que je fais bien les choses ? ». L'outil qui m'a été le plus utile, c'est la restructuration cognitive. Je garde toujours cette feuille tout près, avec les questions, pour me ramener à ce qui se passe concrètement, à ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas pour pas tomber

dans la spirale négative, comme on l'appelait, à l'hôpital. Ça me ramène les pieds sur terre et dans le moment présent.

D'autres façons de m'apaiser et de m'adapter à tout ce que j'ai vécu, le deuil, l'anxiété, c'est de s'occuper quand ça va mal, de faire des choses tout le temps pour essayer de sortir un peu de ta tête. La musique, c'est une de mes passions. Donc, en écouter, jouer du piano, de la batterie, ça me fait du bien. J'aime aussi la télé, le cinéma, l'humour québécois, lire, écrire. J'écris moins qu'avant, car on dirait que j'ai trouvé d'autres moyens, mais je le fais quand j'en ai vraiment besoin. Tout ça m'a permis d'évoluer beaucoup sur la connaissance de moi et des autres, et c'est comme si j'ai voulu être une meilleure personne et garder les valeurs et les qualités de ma mère, parce qu'elle reste un modèle pour moi. C'est ça qui me donne de l'élan. Je montre mes émotions, et j'ai jamais été aussi forte et bien dans ma peau. Je pense que les mauvais moments, ça amené les bons moments, et je suis rendue là. Il y a un moment en particulier qui m'a fait réaliser que j'étais rendue quand même bien dans ma vie : c'est lors d'un voyage à Washington avec l'école. J'étais avec des amis et je ressentais du vrai plaisir. On était dans la chambre d'hôtel et on avait des discussions profondes sur des périodes difficiles de notre vie. Je me suis mise à raconter pour la première fois ce qui m'était arrivé dans les dernières années, sans rien cacher. Et il y a eu un déclic dans ma tête et je me suis dit : « Eh ! C'est derrière toi ». Et je me souviens, dans les moments où j'étais plus optimiste à l'hôpital, je me disais à moi-même : « Un jour, je vais te rendre fière ». Et, quand je pense à ça, je le dis, que je suis fière de tout ce que j'ai accompli. Je pensais pas pouvoir être comme ça aujourd'hui. Aussi, quand j'étais en dépression, j'étais pas capable d'imaginer un futur. C'était noir, je voyais rien. Maintenant, je vois des choses et une vie qui continue, parce que je sais que je vaud quelque chose, et je suis heureuse. Ça a provoqué le cheminement, une évolution. Quand je vis des difficultés, j'abandonne pas. Je fais tout ce que je peux pour aller mieux. J'ai vraiment la volonté de m'améliorer. Ça m'a fait travailler ça et ça m'amène à m'ouvrir aux autres aussi. Je suis sortie de là vraiment plus positive, mature et ouverte. Ça, ça me fait réaliser que j'ai vraiment avancé.

Il y a aussi plusieurs personnes qui m'ont aidée quand ma mère est décédée. Ma famille, en premier, qui m'a supportée dans toutes ces années-là. Mon père a toujours été présent pour moi. C'est vraiment quelqu'un d'attentionné, de gentil et de protecteur. Quand j'étais à l'hôpital, il s'inquiétait beaucoup pour moi. C'est vraiment une bonne personne, et on a un bon lien. J'aime ça être avec ma famille, passer du temps à la maison, parler au souper. C'est important les moments comme ça pour

moi. Mes amis les plus importants sont là aussi. J'ai d'ailleurs développé une amitié pendant un été avec une fille qui était anorexique. Elle était à mon ancienne école et elle m'a supportée, parce qu'elle avait déjà été hospitalisée comme moi. Elle savait ce que c'était, elle m'aidait et elle comprenait plus. J'aimerais dire merci à ces personnes-là, ma famille, mes amis qui sont restés même si je passais des moments difficiles. Parce qu'il y en a beaucoup au début qui me disaient de ne pas m'inquiéter, qu'ils seraient toujours là pour moi, mais qui disaient après : « Ben là, je suis pas ton psychologue, arrête de me parler ». Les gens ont peur d'écouter les personnes qui ont des problèmes différents des leurs, comme si c'était pas normal. Ils essayaient de prendre une distance, en disant qu'ils savaient pas quoi dire ou quoi faire. D'autres au contraire disaient : « Tu pourrais faire ci, tu pourrais faire ça », il faut trouver un équilibre. Si tu sais pas comment aborder ça, parles-en pas. Et on n'a pas besoin de conseils. Mes amies, aujourd'hui, même si elles comprennent peut-être pas, même si elles savent pas quoi faire, elles me disent qu'elles sont là, qu'elles m'écoutent et me soutiennent, et elles me posent des questions sur ce qui m'aiderait. Ça, déjà, c'est une bonne affaire. Mon chum aussi m'aide beaucoup. Il est sensible, il prend soin et, même s'il n'a pas vécu ça, il sait toujours comment agir. C'est des gens comme ça que je dois remercier.

J'étais proche aussi des intervenants de l'hôpital et j'ai eu les services de Deuil-Jeunesse. J'observais beaucoup le travail des intervenants, psychiatres, psychologues, pis ça venait me chercher. C'est sûr que j'étais encore sous le choc dans le temps, mais Josée Masson et les autres intervenants expliquaient bien et s'adaptaient à mon âge. Même si j'avais de la misère à dire ce que je ressentais, Josée réussissait à me faire exprimer par différents moyens que juste le dialogue. Je me disais dans ma tête : « Bon moi, j'ai pas besoin de souffrir, c'est fini, c'est fini, j'ai assez pleuré ». Ça faisait juste un mois que ma mère était morte. Josée me faisait faire des dessins et je me suis rendu compte : « Eh, c'est peut-être pas fini ». Vraiment, son attitude fait qu'on n'a pas peur de dire ce qu'on pense devant elle, et c'est vraiment une personne qui m'a aidée à m'en sortir. Il faut justement que les intervenants apprennent à nous connaître avant de juger ou de nous faire dire des affaires. Ils ne doivent pas arriver les mains vides : « De quoi tu veux parler ? », mais, en même temps, pas complètement le contraire non plus : « Faut faire ça, ça ». Préparer un certain plan : « J'ai pensé à ça, ça te tente-tu ? », mais en laissant du « lousse » : « Si tu as des idées, on peut faire autre chose ». Y a une psychologue à l'hôpital qui faisait ça, et je la trouvais vraiment bonne. Des fois, on parlait, des fois on faisait des jeux en parlant d'autre chose, etc. Il faut qu'il y ait une complicité. Si la personne est froide ou méchante, t'as pas envie d'aller la voir. Les gens oublient

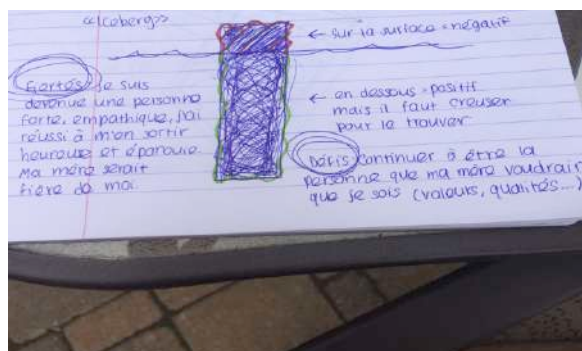
parfois le côté humain de ça, même si c'est une job humaine. J'ai d'ailleurs écrit une lettre aux intervenants :

Chers intervenants,

Je sais que malgré vos études, vous avez parfois de la difficulté à comprendre les jeunes endeuillés, à interagir avec eux et à les aider à passer à travers une épreuve qu'ils ne peuvent pas vivre sans l'appui de leurs pairs. Vous n'avez pas de mauvaises intentions, je le sais bien, mais parfois vous n'avez pas exactement des méthodes de travail qui leur sont optimales. En tant qu'adolescente ayant perdu sa mère à l'âge de 11 ans, j'ai inévitablement rencontré un grand nombre de spécialistes. Certains m'ont aidée et comprise de manière irréprochable alors que d'autres ne faisaient que hocher la tête en regardant l'horloge en attendant l'heure où ils recevraient leur paie. Bref voici certains conseils pour répondre à nos besoins et pour rendre nos rencontres agréables. Si vous avez choisi le métier d'intervenant, de psychologue, de travail social ou d'autres choses dans cette sphère, c'est que les jeunes en deuil vous intéressent et que vous souhaitez les aider. Donc laissez-le paraître ! On ne veut pas parler dans le vide, on veut être AIDÉS et ÉCOUTÉS. S.V.P., ayez un équilibre entre votre parole et votre écoute. On veut s'exprimer, mais on veut parfois vos conseils et vos points de vue. Par contre, on ne veut pas que vous fassiez un discours d'une heure sans qu'on puisse placer un mot. Parfois, nous avons certaines pensées irrationnelles, même autodestructrices. On est dans un état second, c'est difficile de prendre conscience de ce qu'on dit ou ce qu'on fait. Ne nous prenez pas pour des « cons » ou ne nous faites pas sentir coupables. Apprenez à nous connaître avant de vous prononcer ou de juger. Je n'ai rien d'autre à ajouter.

Le groupe d'entraide de Deuil-Jeunesse que j'ai fait, ça m'a vraiment aidée aussi. Parce que je voyais des gens comme moi. Ça me fait souvent plus de bien d'en parler à du monde que je connais pas, mais qui ont vécu ça, qu'à mon entourage, car j'ai peur qu'ils se sentent mal. Le monde est tellement mal à l'aise quand quelqu'un vit des émotions. Et avec nos proches, faut pas trop leur en demander. L'intervenant peut avoir de la compassion, être sympathique, avoir de la tristesse pour ce que tu vis, mais il ne dira pas que lui aussi s'ennuie de la personne. Avec la famille, au début, ça fait plus de mal que de bien. Après, en se donnant du temps, on va pouvoir en parler sans pleurer. Dans un groupe, on a un sentiment de réciprocité. Je parlais, je partageais beaucoup et je posais des questions. J'ai compris que le deuil, pour moi, c'est la souffrance qui accompagne la mort de quelqu'un qui est proche de nous. Un deuil ne finit jamais, c'est toute la vie. C'est complètement faux de dire que ça dure un an. Les souffrances qui l'accompagnent, ça peut prendre des années. La descente s'est faite aussi graduellement que la remontée, quand je pense à mon deuil. Les stades, ça nous suit toute notre vie. La personne est plus là, tu l'acceptes, mais tu es encore en deuil. En fait, même si tous les spécialistes utilisent le mot acceptation, je ne suis pas d'accord avec ça. Tu

l'acceptes pas, mais tu comprends. Il y a une partie de nous qui n'a pas le choix. C'est pas une guérison, car c'est pas une maladie. C'est sûr qu'au début, c'est plus difficile, mais en travaillant là-dessus, on peut faire en sorte que ce soit moins pire. Et, selon moi, il n'y a pas une façon pire qu'une autre de perdre quelqu'un. C'est difficile de toute façon et c'est pas un choix. C'est différent pour chaque personne. L'image que j'ai choisie pour représenter mon deuil, c'est un iceberg.



Le négatif est la pointe au-dessus de l'eau et le positif est en dessous de l'eau. Au début, quand j'ai perdu ma mère, je voyais juste le dessus. C'est sûr que le deuil, au départ, c'est quelque chose d'horrible. Le négatif est plus facile à voir, comme la pointe de l'iceberg qui est plus facile à voir que ce qu'il y a en dessous de l'eau. On s'imaginer pas aller mieux plus tard. On pense que notre vie s'arrête là, pis que le reste, ça vaut pas la peine. Mais quand on creuse, quand on se met à réfléchir sur ça, plus le temps va passer, plus on va trouver des choses positives qui vont nous sortir du deuil. Il faut aller en dessous pour trouver le positif... parce qu'il y a autre chose, y a pas juste du négatif.

Au niveau de mes croyances en lien avec la mort, avec ce qui vient après la vie, en fait, moi, je n'ai pas de religion. Je ne crois pas au paradis et tout. Ce que je me dis, c'est que la vie après la mort, on le sait juste quand on meurt. J'ai comme une impression qu'il se passe rien. Parce que, cliniquement, ton cerveau, il marche plus. Il est mort. Les âmes, ça, je sais pas. Je vais voir quand ça arrivera. Je suis quelqu'un qui réfléchit beaucoup et, honnêtement, j'aime mieux réfléchir à des choses qui vont mener à quelque chose. Parce que ça, je pourrai pas savoir. Personne peut le savoir. J'aimerais dire aux jeunes en deuil, ou à ceux qui vivront ça un jour, qu'ils ne sont pas seuls. Que si ça va mal, de pas abandonner, il y a tellement de raisons d'être heureux dans la vie. C'est vraiment difficile de perdre quelqu'un d'important pour nous, mais la vie, ça continue. Et la personne qui est décédée, elle serait fière si le jeune est heureux. C'est ça que tout le monde aurait voulu. Avec la volonté, on peut réussir n'importe quoi.

4.2.3 Histoire de Mathiew

C'est avec le temps. C'est juste avec le temps.

Mathiew



4.2.3.1 Présentation de Mathiew

Mathiew a 16 ans et il est en 5^e secondaire en sports-étude basketball. Le sport occupe une grande place dans sa vie. Il souhaite aller au cégep en techniques policières. Il a toujours voulu être policier. Il a besoin d'une profession qui bouge et qui n'est pas routinière. Mathiew est un garçon très sociable qui aime passer du temps avec ses amis.

Mathiew est l'aîné d'une famille de deux enfants. Il vit avec sa mère et son frère, dans la région de Québec. Son père est décédé à la suite d'un suicide lorsqu'il avait 13 ans.

Mathiew est un garçon souriant, très gentil et chaleureux. Dès la première rencontre, il raconte son histoire dans les moindres détails et avec une maturité et une force hors du commun. Il prend le temps de réfléchir avant de répondre aux questions et synthétise sa pensée précisément. Mathiew était parfois plus discret lors des échanges en groupe, mais lorsqu'il prenait la parole, il arrivait à exprimer en peu de mots des messages d'une profondeur déconcertante. On sent une grande humanité et sensibilité chez lui et un souci de l'engagement évident dans sa vie. Son calme, sa bienveillance envers les autres et son intelligence font de lui un jeune homme d'exception. On peut compter sur lui, et c'est ce qu'il a démontré tout au long de la recherche. Il se dit curieux et motivé de participer au projet afin d'aider et faire la rencontre d'autres jeunes pour parler ensemble de leur parcours respectif.

Le récit de Mathiew débute avec le contexte de l'annonce du décès de son père.

4.2.3.2 Récit de Mathiew

Mon père est mort en juillet 2012. Il avait 38 ans, et moi je venais d'avoir 13 ans. Ça faisait environ 2 ans qu'il était en dépression et il commençait à faire de la paranoïa. Il s'est suicidé. Je vis avec ma mère et mon frère, qui a maintenant 13 ans.

La journée où mon père est décédé, ma grand-mère, mon frère et moi, on était en route vers Portland. Il y avait beaucoup d'accrochages entre mon père et ma mère, donc pour les laisser entre eux, ma grand-mère a proposé de nous emmener en voyage. On est partis, et après une heure trente de route, on a reçu un appel de l'hôpital. Le docteur a demandé à ma grand-mère : « Êtes-vous sur la route ? Je vous demanderais de vous arrêter sur le côté de la rue, s'il vous plaît ». Il s'est présenté, lui a dit à quel hôpital il travaillait et lui a dit que mon père voulait nous voir. On a donc rebroussé chemin et, en arrivant à l'hôpital, le père de mon père, sa belle-mère et les parents de ma mère étaient tous là. Je comprenais rien. Je voyais le père de ma mère qui était stressé. J'ai dit : « Il va bien ? », et il m'a fait signe de la tête que non. Je commençais à paniquer, mais je ne m'imaginais toujours pas le pire. J'avais juste 13 ans... Les médecins nous ont amenés dans une salle, et ils nous ont demandé de nous asseoir. Ma mère était là, assise sur un divan, les larmes aux yeux, voulant cacher ses véritables sentiments. La docteure lui a demandé de nous expliquer ce qui se passait et elle a dit : « Vous savez, votre père n'allait pas bien depuis un bout, puis il a fait un choix ». On la regardait, on s'imaginait toujours pas ça, tu veux pas que ça arrive, donc tu penses pas à ça. On comprenait donc toujours pas. Et ma mère nous a dit qu'il était décédé. Mon frère a fondu en larmes sur ma mère. Il avait 9 ans. Moi, j'ai pas pleuré, j'étais pas capable. Y avait plus un son qui sortait, un « blackout » en une fraction de seconde, et une tonne de souvenirs sont remontés. Je me suis mis à hyperventiler pendant trois, quatre minutes et je me prenais la tête, les oreilles, les yeux fermés. Après, j'ai commencé à pleurer. Ils nous ont demandé si on voulait le voir. On est allés et c'était pire encore, car même si tu te fais dire ça, tu veux pas y croire. Mais quand tu le vois, t'as pas le choix. Mais je voulais le voir. C'était la dernière chance que j'avais.

C'est dur de décrire comment on réagit dans un moment pareil. La première chose qui te vient c'est : « Qu'est-ce qu'on va faire ? ». T'as peur de voir ce qui va se passer. Tu veux pas y croire. C'est un refus. Ma mère, mon frère et moi, on a dormi tous les trois dans le même lit ce soir-là, mais là tu te réveilles le matin, et la première chose que tu souhaites, c'est non. Cette pensée-là revient. Ma grand-mère est restée avec nous les deux premières semaines. Après, ç'a été des amies de ma

mère, à tour de rôle. Il y avait toujours quelqu'un à la maison. Je suis resté deux semaines enfermé dans ma chambre. J'allais manger et je revenais. Après ces deux semaines, mon meilleur ami m'a sorti et, là, j'ai recommencé à parler à du monde. Le soir, par contre, c'était toujours difficile. On a continué à dormir les trois jusqu'à Noël, peut-être. Et le temps des fêtes, ç'a été vraiment difficile. Plus difficile même que le un an. C'est le Jour de l'an qui m'a fait le plus de quoi, de devoir se dire que tu pars une nouvelle année sans la personne. Le « Bonne année » là, non ! Et chaque année, c'est comme ça. Je feel pas pendant ces semaines. Je pogne les nerfs vite. Je suis plus agressif et pas patient du tout. Je me remémore des souvenirs. C'est ça qui est le plus marquant, je pense, dans mon deuil : les « premières fois », mais aussi toutes les choses que mon père connaîtra pas de moi : si je me marie, il sera pas là ; si j'ai un enfant, il connaîtra pas son grand-père, des trucs comme ça.

Il y a eu une cérémonie pour lui au salon funéraire. Les condoléances ont duré trois heures trente, quatre heures. Ils avaient jamais vu autant de monde. Ça faisait la file jusque dehors. Pourtant, mon père disait avant de mourir que tout le monde était contre lui et qu'il n'avait plus d'amis. Mais c'était pas vrai. Il y avait du monde du studio de karaté, du basket aussi. Il y avait la photo de mon père à côté de l'urne et des fleurs. Tout le monde passait pour nous serrer la main, mais, moi, j'étais à côté, et je regardais la photo de mon père, sans bouger, complètement figé pendant tout ce temps. Le monde passait et me donnait des tapes dans le dos. Mais je regardais pas qui c'était. Après, j'étais fatigué, je suis allé m'asseoir dans les divans. Ensuite, il y a eu la cérémonie commémorative. J'ai des professeurs du primaire qui sont venus au salon et deux de mes amis. Je connaissais pas encore ma gang de basket dans ce temps-là. Je retourne souvent au salon quand je ne vais pas bien ou quand je me chicane avec ma mère. Je m'assois et je regarde la photo de mon père. Je vais aussi parfois à l'endroit où il s'est suicidé. Y a un arbre avec une croix et des fleurs.

Ce que je ressentais quand mon père est mort, c'était de la tristesse, c'est sûr, mais surtout de la colère et de l'incompréhension que mon père soit parti sans explication. Il n'avait pas laissé de mot. C'était ça qui prenait le plus de place. Au début, je lui en voulais, mais plus maintenant, car c'est pas de sa faute, il était malade. Tu peux jamais accepter le geste qu'il a fait, mais tu peux essayer de le comprendre. Après sa mort, je ne dormais pas bien, mais ça s'est placé. Je mangeais, et mes habitudes de vie n'ont pas vraiment changé. J'étais juste plus tranquille jusqu'à la rentrée. Je voyais deux de mes amis de temps en temps. Mon frère était beaucoup plus renfermé que moi. Il parlait

presque plus. Il gardait tout pour lui. Il ne voulait pas qu'on en parle ensemble. Moi j'en parlais à ma grand-mère maternelle surtout et à une amie de ma mère aussi. C'était déjà assez difficile pour ma mère, donc je voulais la laisser vivre ça de son côté. Je ne pleurais pas devant eux, parce que dans ma tête ça sonnait vraiment : « Là, ton père n'est plus là, c'est rendu toi, l'homme de la maison, faut que tu montres que tu es capable de passer à travers, pis tout ». D'ailleurs, la première semaine, je pleurais tout le temps, et quelqu'un de ma famille m'avait dit justement : « Faut que tu te ressaisisses, c'est rendu toi, l'homme de la maison ». Ça m'a mis une méchante pression de me faire dire ça.

Quand je vivais des émotions, je ne faisais rien en particulier. J'allais dans ma chambre. Je réfléchissais. Je me posais des questions, j'essayais d'y répondre pour expliquer ce qui était arrivé et trouver des réponses. C'est pas toujours évident, mais c'est ce qui m'aidait le plus. J'avais juste besoin d'être tout seul. Le deuil pour moi, c'est un cycle où tu te poses des questions justement. Un cycle qui est plein d'incompréhensions où tu te remets d'événements difficiles. C'est dur et ça se finit jamais. Le deuil est toujours présent, et tu seras jamais rétabli à 100 %. Ça va toujours rester, ça va toujours te faire quelque chose, mais ça cicatrice lentement, si on veut.

Ce que j'ai trouvé le plus difficile dans les premiers moments, c'est la routine qui n'était plus pareille. Mon père se levait tôt. Il partait pour le travail à 7 h. Et, quand je descendais, il était en train de manger ses toasts au beurre de peanut. Je partais pour l'école, je revenais le soir et je faisais mes devoirs. Là, il rentrait à 5 h. Il venait voir ce que je faisais et me disait : « Comment s'est passée ta journée ? ». Le soir, sur le divan, on écoutait la télé. J'étais très très proche de mon père. On faisait du karaté ensemble. Quand on allait là-bas, on se parlait dans l'auto, c'était notre moment. C'étaient nos soirées. Et il manquait jamais une de mes parties de basket. Là, c'est différent. Des fois, je m'imagine encore qu'il va revenir.

Après le décès de mon père, j'ai continué le karaté pendant presque un an, mais après j'étais plus capable. Le propriétaire du studio, c'était un ami de mes parents, et il avait beaucoup de misère. Tout le monde, là aussi, était au courant. C'était surtout leur regard que j'aimais pas et le fait qu'on me prenne en pitié. Je sentais ça de la part des gens par la façon qu'ils me parlaient. Et la pitié, je trouve ça irrespectueux. Tu n'as pas besoin de faire attention à ce que tu me dis. C'est sûr que si tu veux me parler de mon père, fais attention. Mais, on dirait que dès qu'un mot pouvait avoir un lien avec mon père, il n'était pas prononcé. On dirait qu'ils réfléchissaient trop, pis que le malaise était toujours

présent. J'aimais pas ça. J'ai donc arrêté le karaté à cause de ça.

Avec mes amis, puisque c'est arrivé dans l'été, il y a presque personne qui le savait. Et j'ai changé d'école après. Mais j'ai pas eu le choix d'en parler, car tout le monde avait remarqué que ça allait pas, que j'étais pas comme avant. Tout le monde s'est mis à me poser des questions, pis à un moment donné, je me suis tanné, et je l'ai dit à certaines personnes. Mes amis proches le savaient, mais jamais ils m'ont parlé de ça. Ils ont toujours fait attention. Trop attention des fois, même. Ils n'osaient pas parler de leur père, parce qu'ils avaient peur de me mettre mal à l'aise. Pourtant, c'était correct, tu n'as pas à t'empêcher de parler de ce que tu vis par peur de la réaction. Mais ça allait. Je voulais pas nécessairement qu'ils m'en parlent. Contrairement à d'autres, j'ai pas vécu d'intimidation par rapport à ça, à l'école. Y a juste une fois, c'était pas de l'intimidation, et je me souviens plus de la raison, mais un gars m'avait dit : « Avec un fils comme toi, je comprends pourquoi ton père s'est suicidé ». J'ai eu de gros problèmes par rapport à ça, parce que j'ai eu une grosse réaction : je lui ai cassé le nez. Ç'a été pas mal la seule chose que je me suis fait dire.

La plupart des professeurs, eux, savaient que mon père était mort. Ç'a bien été. Certains m'ont rencontré pour me dire que je pouvais leur en parler. Le discours traditionnel. Mais c'est tout. Et ça me fait toujours un peu réagir quand les gens disent : « Tu peux venir me parler, je peux comprendre, nanana ». Mais c'est pas vrai : tu peux pas comprendre tant que ça t'est pas arrivé. Imaginer, c'est pas comme quand ça t'arrive. On y croit donc plus ou moins quand on se fait dire ça. C'est gentil de proposer ça, c'est sûr, les intentions de la personne sont bonnes. Je remerciais, mais, au fond de moi, je savais qu'ils comprenaient pas, et ça avait aucun effet sur moi.

C'est vraiment le temps et l'entourage qui m'ont permis de passer du « avant au maintenant » ; de faire du sport, c'est mon exutoire principal, de retourner à l'école aussi et de reprendre une routine normale, ça m'a aidé. En même temps, je m'en voulais, car ça faisait un mois et demi que c'était arrivé, pis je me disais : « C'est pas normal que ça aille déjà mieux, mon père est mort ». Ça me travaillait, et c'est ce sentiment de culpabilité qui faisait que, dans le fond, j'allais pas tant mieux que ça. C'est quand j'ai recommencé à rire que j'ai réalisé que ça commençait à aller mieux. Ça s'est fait avec mes amis, avec ma gang de basket. Maintenant, je sens que je suis compris par mes amis, par ma famille, mes profs, mes coachs. Au début, non tu peux pas comprendre, mais, dans le fond, je me suis rendu compte que ça servait à rien de dire ça, pis qu'on peut imaginer oui, mais c'est moins pire. Mais ils peuvent toujours aider quand même. Je pense que l'important, quand on vit un deuil,

c'est justement d'être entouré, surtout par des amis. C'est sûr que ça dépend du style de l'adolescent, là. Il y a du monde qui vit ça plus renfermé, d'autres plus ouvertement. Mais, peu importe, il faut avoir des amis quand même. Encore aujourd'hui, quand je me sens pas bien, je leur écris un texto ou sur facebook, et on fait quelque chose. J'ai plus envie d'être tout seul comme au début. Mes amis ont vraiment une grande place dans ma vie. Je suis l'ami à qui on peut se confier, à qui on peut faire confiance. Je suis toujours là et eux aussi. Mon meilleur ami, que j'ai depuis que j'ai 4 ans, m'appelait ou m'écrivait à chaque, chaque jour après la mort de mon père. Je préférais qu'on vienne vers moi comme ça. Des fois les gens nous disent : « Appelle-moi si tu as besoin », mais c'est déjà lourd. Ça met mal à l'aise. Lui, il a toujours été là et, même encore, il m'appelle des fois, pas juste pour savoir si je veux faire quelque chose, mais pour voir comment je vais. Je le remercie encore pour ça. Mes amis me changent les idées. L'an passé, par exemple, le 30 juillet, la date de la mort de mon père, ils avaient organisé une sortie à Val-Cartier. Ils savent, ils le voient quand ça va pas bien, ça c'est l'fun aussi. Je sens leur support de cette façon. Par des attentions, car ils sont pas assez à l'aise pour m'en parler directement. Malgré ça, je ne me sens pas différent des autres jeunes. Il y a des parents qui sont séparés, des jeunes qui voient juste un parent. C'est juste que, moi, c'est tout le temps. On est différents des autres familles, c'est sûr, mais ça ne se voit pas. Certains posent des questions parce qu'ils n'ont jamais vu mon père, je vais répondre, mais si on ne m'ouvre pas de porte, je ne dirai pas que mon père est mort.

La personne vers qui je peux toujours me tourner, c'est ma mère. Moins au début parce qu'on se chicanait beaucoup, mais là, ça va bien. On va au cinéma ensemble, on va marcher en ville et on fait de la raquette. Je peux lui parler de n'importe quoi quand ça va pas. On parle de mon père aussi, y a pas de gêne. C'est un sujet qui est ouvert à la maison. Ça aide de sentir que c'est pas tabou. Je suis aussi proche de ma grand-mère paternelle qui habite d'ailleurs l'autre partie de notre jumelé. Elle est séparée de mon grand-père, et on le voit beaucoup moins depuis un bout, car il a de la misère à nous voir depuis la mort de mon père. Mes grands-parents maternels et deux couples d'amis proches de mes parents sont aussi des personnes significatives pour moi. C'est comme la famille. Leurs enfants sont comme des cousins pour moi. On est très proches et on se voit super souvent. La famille est en premier dans ma vie, car quand on a déjà perdu quelqu'un, on sait que c'est important de profiter de ces liens.

Les services de Deuil-Jeunesse, avec Josée Masson, ça m'a aidé aussi. Au départ, je ne voulais pas d'aide, vraiment pas. Mais après la mort de mon père, je ne parlais pas à ma mère, ça n'allait vraiment pas bien. Elle m'a comme obligé à aller chez Deuil-Jeunesse. Au début, je pensais que c'était de sa faute si mon père était mort, parce que mes parents se chicanaien beaucoup. Mais c'était vraiment la maladie de mon père qui faisait qu'ils se chicanaien comme ça. Et Josée m'a beaucoup aidé à comprendre ce qui se passait dans la tête de mon père à ce moment, ses symptômes, etc. C'est à elle que je disais tout, donc ça m'enlevait du poids. Je pouvais me vider. Ça me permettait d'avoir un espace vraiment à moi, pour dire tout ce que je vivais avec quelqu'un d'extérieur. Nos proches, on peut pas trop leur en demander, parce qu'eux aussi ont leur deuil à vivre. Josée était vraiment fine pis ça me faisait du bien d'aller la voir. Elle a appris à me connaître avant tout, mes intérêts et ç'a fait qu'après, elle savait comment m'approcher avec ce que j'aimais, ce que j'aimais pas. Il y a des intervenants qui t'approchent pis qui te parlent direct de ça. Et j'ai envie de leur dire que : « Si la seule chose que tu connais sur moi est qu'un de mes proches est décédé, tu ne pourras jamais m'aider ». C'est ça qui est l'fun, avec Deuil-Jeunesse, ils prennent le temps. J'ai juste fait de l'individuel avec Josée, parce que le groupe, ça me tentait pas à cette époque-là, je sais pas pourquoi, ça m'intéressait pas.

Quand je pense à ce qui se passe après la mort, je crois pas qu'il y ait un paradis et un enfer. Mais, d'après moi, ça se peut pas qu'il y ait rien et que ça soit juste fini. Et quand on perd un proche, on espère encore plus qu'il y a quelque chose. Tu peux pas imaginer que ce soit fini, que ce soit le « blackout » total. C'est dur à imaginer, fait que tu espères. Je ne crois pas aux médiums, et je trouve ça bizarre ceux qui disent communiquer avec les morts, mais j'espère encore une fois qu'il y a quelque chose après. Et les trucs du genre : « Ton père est une étoile », ça ne me dit rien. Je pense que c'est une histoire qu'on a inventée pour les enfants. Mais je suis sûr qu'il veille sur nous. Ça, je pense que ça se peut. Avant le décès de mon père, j'avais vraiment peur de la mort, mais maintenant je me dis que si c'est pour arriver, c'est pas tant grave, car j'ai quelqu'un qui m'attend, et ça, ça me fait du bien.

Tout a changé dans ma vie depuis la mort de mon père. Je ne suis pas capable de donner un sens à ça, car ça devrait arriver à personne. Mais je peux quand même trouver maintenant des aspects positifs à cet événement. Je le vois un peu plus comme une leçon, mais ça a pris du temps. Tu en retires pas une leçon dès le départ. Mon père m'a déjà dit : « Profite de la vie à 100 %, car tu sais

jamais ce qui peut arriver du jour au lendemain, ça peut s'écrouler ». Je peux dire maintenant que c'est vrai. Donc, vis ta vie, t'as rien à perdre. La vie est un chemin avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Malheureusement, ce parcours, qui peut sembler tout ce qui a de plus simple, peut parfois aussi être parsemé d'embûches. Certains obstacles nous donneront parfois l'envie de tout abandonner. Le deuil m'a fait comprendre que, peu importe l'obstacle auquel on fait face, nous nous devons de le franchir, afin d'en ressortir plus fort, plus courageux, mais surtout plus sage. Faut que tu continues pour ce qu'il te reste, pas pour ce que tu as perdu. J'ai l'impression d'en profiter pas mal plus maintenant, de voir beaucoup plus le positif. C'est sûr qu'au début, y a une partie où on voit juste le négatif, pis tout ce qu'on fait c'est de la « mer ». Rien ou pas grand chose peut être pire que ça. Mais, tu réussis avec ce que tu as vécu. Ça permet de relativiser certaines choses. Ce qui me rend le plus fier dans ça, c'est de réussir à redevenir heureux dans chaque facette de ma vie, peu importe ce que je fais. Honnêtement, je sais pas vraiment à quoi m'attendre dans le futur, mais je veux être heureux pis avancer. Le dessin que j'ai fait, ça représente ça, ça représente mon deuil : c'est un garçon qui a différentes blessures, des béquilles, des pansements et, malgré toutes les blessures qu'il a eues, toutes les blessures de la vie, il a continué d'avoir un grand sourire. C'est ça que je voulais faire ressortir et ça me représente.



Ce qui a fait en sorte que j'ai accepté de participer à ce projet-là, c'est que j'avais envie de comparer mon histoire aux autres, mes réactions, les stratégies que les autres ont employées, voir si on vit tous de la même manière ou différemment. Juste voir que je ne suis pas tout seul non plus. Ça fait du bien de savoir qu'il y a d'autres personnes qui savent parce qu'ils l'ont vécu pour vrai. Et ce que je dirais aux autres jeunes qui vivent ça, c'est avec le temps. C'est juste avec le temps.

4.2.4 Histoire d'Emy

Il faut se réaliser et continuer à vivre

Emy



4.2.4.1 Présentation d'Emy

Emy a 16 ans et est en 5^e secondaire. Elle aimerait aller au cégep, peut-être en animation 3D ou en arts, lettres et communication, option théâtre ou médias. Emy est passionnée par le chant et la danse. Elle écrit ses chansons et adore participer à des comédies musicales. Elle aime également les jeux vidéo ; un monde qui lui permet de s'évader, d'oublier la réalité et d'avoir du plaisir. Elle aime tout ce qui est fantastique et qui sollicite l'imaginaire. Elle est engagée dans plein de projets qui semblent la stimuler et lui permettre de se réaliser.

Emy est la cadette d'une grande famille recomposée. Elle a trois demi-sœurs. Une est décédée en avril 2013 dans un accident dans le métro de Montréal. Elles avaient la même mère, mais pas le même père. Le père d'Emy avait quant à lui déjà deux autres filles quand il a rencontré sa mère. Elles sont à l'âge adulte maintenant et sont en appartement avec leurs amoureux. Une a une petite fille de 2 ans. Les parents d'Emy sont séparés depuis qu'elle a 5 ans. Sa mère est maintenant avec un autre homme et son père avec une autre femme.

Emy a une grande maturité et ses qualités d'auteure et de chanteuse sont impressionnantes. On sent bien que c'est une artiste. L'expression écrite à travers ses chansons met bien de l'avant toute sa sensibilité et son vécu face au deuil de sa sœur. En effet, les mots qu'elle emploie, les images qu'elle met de l'avant nous permettent de saisir de façon surprenante sa traversée. Son récit contient d'ailleurs une de ses magnifiques chansons. Emy s'exprime également davantage en groupe. L'effet des pairs est visiblement très bénéfique chez elle. Elle est généreuse et partage avec cœur des moments à la fois très éprouvants de sa vie mais aussi des réussites qui témoignent de sa grande persévérance. Emy a un côté très philosophique, voire spirituel. On sent qu'elle se sert de ses

épreuves pour réfléchir, avancer, rebondir. Elle partage ouvertement ses réflexions existentielles sur la vie et la mort.

Le récit d'Emy débute par l'annonce de la mort de sa sœur.

4.2.4.2 Récit d'Emy

Quand ma sœur est morte, j'étais chez mon père, avec mon amoureux. On écoutait un film. Le téléphone a sonné, et je me suis levée pour aller répondre, mais au moment où ma main s'est déposée sur le téléphone, j'ai vu que le numéro était celui de ma mère. Et ma mère n'appelle jamais chez mon père. J'ai décroché et j'ai entendu des cris, des pleurs et des paroles que je ne pouvais comprendre. Je demandais à ma mère de se calmer, puis elle m'a crié que ma sœur était décédée. Elle était en gros choc. Sur le moment, je ne comprenais rien et je continuais à l'entendre tout en me laissant glisser, assise au sol, contre le mur. Mon beau-père a pris le téléphone, puis il me l'a redit. J'ai raccroché, et je ne pensais qu'à rejoindre mon père qui était à l'épicerie avec ma belle-mère. Ma première réaction, ç'a été de courir jusque-là. Mon père m'a croisée en chemin. Il a arrêté sa voiture, est débarqué et a couru vers moi. Je me suis laissée tomber à genou sur le trottoir en sanglots. Je lui ai dit que ma sœur était morte, mais y arrivait pas à comprendre. Je me sentais perdue, abandonnée, tout était irréel. Après ça, je suis embarquée dans la voiture, et on est revenus à la maison. Là, on a eu plus de nouvelles. C'est arrivé au métro de Montréal. Elle allait prendre le métro, mais avant d'embarquer, elle a changé de chanson sur son téléphone, et elle a confondu la porte et la section entre les deux métros. Elle est donc tombée dans le vide, et le métro, y est parti, pis elle serait morte sur le coup. Sa tête aurait cogné quelque part, donc elle aurait perdu conscience rapidement.

Les jours qui ont suivi sa mort, je me rappelle p'us vraiment qu'est-ce qui s'est passé. J'avais de la misère à réaliser. Quand on m'annonce une grosse nouvelle de même, au début je pleure, je suis en choc et tout, mais après ça, je sais pas trop comment réagir. Mes émotions se mélangent et, après, j'ai comme une barrière mentale qui fait que je trouve ça triste, mais je ressens rien. On m'adressait la parole, mais j'étais comme en transe, un cauchemar. Plus les jours avançaient, plus je me refermais. Ma mère était très déprimée et triste. Elle était souvent sur le divan en pleurant et elle faisait des siestes. C'était pas un univers ben joyeux. C'était difficile l'ambiance. Y avait tellement de monde qui nous contactait pour avoir des nouvelles et de l'information ! Ce que j'ai trouvé le plus dur,

d'ailleurs, c'était surtout les nouvelles qui passaient à la TV, sur Facebook, partout. Le métro essayait de faire passer ça pour un suicide. L'accident a été médiatisé beaucoup. Les gens disaient plein de choses comme : « C'est ça, les jeunes d'aujourd'hui sont sur le cellulaire, et ils regardent pas où est-ce qu'ils vont ». Ils parlaient même du décès de ma sœur sur un site qui s'appelle « Morts stupides ». Ça a vraiment été difficile.

Ma sœur a eu des funérailles. C'était à Montréal, donc mes amis n'étaient pas là. Je me souviens de ce jour ; celui qui se rejoue en boucle dans ma tête encore aujourd'hui, celui où je la vois exposée dans son cercueil, celui où j'entends ma grand-mère crier et pleurer de douleur, en disant : « Ne la laissez pas partir ». C'était assez étrange de voir ma sœur comme ça. Elle se ressemblait, je trouve. Y avait beaucoup de monde qui venait pleurer, beaucoup d'amis à elle, beaucoup de personnes qui portaient du bleu, parce que c'était sa couleur préférée. Les funérailles étaient à l'église. Ç'a été un moment marquant. Je savais pas trop comment réagir. J'aime pas trop les églises. J'ai aucune croyance religieuse, mais je crois que les esprits existent. Les affaires de démons, des trucs de même, moi, j'y crois. Qu'il y a quelque chose après, ça, je suis un peu sceptique. Aucune idée. Je pense plus que ma sœur est dans nos rêves. Parce qu'elle est venue souvent nous visiter dans nos rêves, à ma mère et moi. On parlait de ça ensemble. Moi, j'ai rêvé à elle juste une fois, mais ç'a pas duré longtemps. J'ai réussi à lui dire que c'était mon idole. Elle a tout fait pour moi. J'étais plutôt rejetée quand j'étais petite. Les gens riaient de moi sur n'importe quel détail. Y en a même qui me battaient dans le bus. Ma sœur, à ce moment-là, c'était la seule amie que j'avais. Elle prenait soin de moi. On avait une belle complicité. À un moment donné, elle a décidé d'aller vivre chez son père, à Montréal. Donc, elle était un peu plus loin, et on avait perdu un peu le contact. Elle venait nous rendre visite pour des fêtes et des trucs du genre, mais on ne s'écrivait pas souvent. Quand elle arrivait, c'était vraiment l'fun.

Je me rappelle du avant et du après sa mort, mais pas beaucoup du pendant. Encore une fois, j'ai l'impression qu'une barrière mentale s'est installée. J'ai essayé d'oublier cette époque-là de ma vie, parce que c'est pas des bons souvenirs. C'est comme si, le jour, je vivais sur un pilote automatique. Je ne voulais pas et j'osais pas vraiment en parler avec mes amis. Ça faisait partie de la barrière. Et eux, y osaient pas trop en parler non plus. Je me préoccupais pas vraiment de ça. Comme si les émotions étaient toutes seules. Quelqu'un me disait de quoi, et je disais : « Ah ben, c'est cool ! », mais, dans ma tête, c'était neutre. C'est comme si, dans la vie de tous les jours, je le vivais bien.

J'étais occupée par d'autres choses, j'avais mon bouclier mental qui faisait que j'avais pas vraiment d'émotions. C'était tout le temps quand j'étais toute seule, dans ma chambre, le soir, à minuit, que tout revenait, en me disant : « Hein, c'est vrai, elle n'est plus là », et je mettais à pleurer. Et dès que j'arrivais à la maison, je me renfermais et j'embarquais sur « imvu », un « chat virtuel ». C'était mon deuxième monde ; mon monde où c'était parfait et où tout irait bien, avec un personnage. Et le personnage, c'était moi. Pis je la rendais toute belle, je rencontrais du monde là-dessus, et je leur disais ce que je vivais, parce que j'étais pas capable de le dire quand les gens étaient en face de moi. Le virtuel était rendu mon vrai monde et, à cause de ça, j'étais en train de devenir accroc et je dépensais de l'argent là-dedans. J'y allais en cachette des fois, et ma mère me disait : « Lâche ton ordi, va voir tes amis », et je lui disais : « Je les vois ici, mes amis ». C'était très présent, c'est sûr, mais il y a quand même une partie de ça qui m'a aidée, à ce moment-là.

Même si je faisais comme si tout allait bien, j'avais vraiment des mauvaises manières de soulager ma peine. Je buvais, j'avais le goût de fumer, même si j'aimais pas ça. Vraiment, tout ce qui me scrappait la santé. Je me faisais des graffignes aussi, et ça enflait. Et, à un moment donné, y a une soirée, j'ai vraiment voulu mettre fin à ma vie, avec une lame de rasoir, en me disant : « Moi, c'est pas grave, mais les autres c'est grave ». Ma meilleure amie avait reçu un message de moi avant, et elle avait contacté ma mère. Pis ma mère est descendue à la course, et elle m'a confrontée du regard, et je lui dis : « J'aurais jamais été capable de le faire ». Je l'ai dit à ma professeure de comédie musicale, et elle s'est mise à pleurer en me prenant dans ses bras, et c'est comme si je réalisais pas ce que j'aurais pu faire. Comme si j'agissais tout le temps de façon impulsive, comme si c'était le moyen le plus facile. Comme si j'allais m'éteindre et revenir. Je voyais pas que ce serait la fin. Après ça, je réalisais que j'aurais pu tout perdre, pis j'aurais gâché ma vie. Pis là, je pleurais, pis je buvais, ça revenait tout le temps de la même manière.

J'ai été suivie par plusieurs psychologues, mais ça m'a pas vraiment aidée. Ils n'étaient pas spécialisés dans ça, mais plus sur l'intimidation, les troubles d'apprentissage, des trucs de même. J'avais pas l'impression que le deuil faisait partie de leur bagage et qu'ils avaient déjà parlé à des jeunes par rapport à ça. Ils marchaient sur des œufs et ils ne savaient pas trop comment s'y prendre. Ils me répétaient toujours les mêmes affaires, je les regardais et je tombais dans la lune. J'ai l'impression que le monde dit : « Tu peux te confier à moi », mais on dirait qu'ils écoutent pour te répondre, mais qu'ils n'écoutent pas pour te comprendre. Les intervenants me disaient : « Pourquoi

tu veux faire ça ? », et je leur répondais que je le savais pas, que c'étaient eux qui étaient censés m'aider. Ils me posaient toujours les mêmes questions : « Pourquoi ? Qu'est-ce qui t'a fait penser ça ? ». Ça devenait fatigant, et ça finissait que je leur disais, à la fin, « Eh, je feel mieux ». Ça me tentait plus de les rencontrer. Je faisais semblant. Je commençais même à être fru après eux, parce que ma mère aussi rencontrait un psychiatre qui la bourrait de médicaments, et elle était tout le temps dans son lit. On dirait que son état empirait. C'était dur de la voir de même, avec plein de mouchoirs et cette tonne de médicaments. Je lui disais « Arrête de prendre une médication, ça te rend de pire en pire ». Et, quand elle pleurait, il lui donnait une nouvelle médication, parce qu'il disait que c'était pas normal qu'elle pleure. Dans ma tête, je me disais : « Eh, faut que je rende ma mère fière, faut que je sois forte à l'école, pis tout, que je lui montre que je suis heureuse pour lui redonner le sourire », mais c'est dur.

Je suis allée chez Deuil-Jeunesse aussi et j'allais rencontrer seule à seule une travailleuse sociale. À chaque fois que je revenais des rencontres, j'avais des vomissements à la maison. Je pleurais aussi. Et, à un moment donné, j'ai commencé les rencontres de groupe, et je me rendais compte que je ne vomissais plus et que ça allait mieux. J'ai fait trois sessions avec le groupe Phenix aussi, et c'est ce qui m'a aidée à me sentir mieux. Ç'a été le déclic pour moi. J'aimais ça entendre les histoires des autres. Ça me permettait de comprendre certaines choses que je vivais, de normaliser, en quelque sorte. Je sais pas trop comment l'expliquer, mais ça me soulageait d'un côté. Je voulais juste tourner la page, pas oublier ma sœur, là, mais vivre heureuse. Les adolescents endeuillés ont besoin d'un confident à qui parler, de quelqu'un qui donne des conseils, mais pas des affaires comme « le temps arrange les choses ». Je pense que les ados ont besoin, comme je disais, de quelqu'un qui écoute pour comprendre et pas de quelqu'un qui écoute pour répondre. La majorité des gens savent pas comment réagir, fait qu'ils t'écoutent et ils cherchent une manière de répondre à ça, en donnant des conseils et en cherchant des solutions. Et ça, ça nous aide pas vraiment. Ils disent : « Je sais pas quoi te dire », mais nous, on n'a pas nécessairement besoin de se faire dire quelque chose, on a besoin de se faire comprendre. J'avais écrit une chanson là-dessus, justement, qui parle de quelqu'un en deuil qui dit ; « Je veux bien comprendre que tu veux que je parle de ce que je vis, mais toi, peux-tu comprendre combien ça fait mal d'en parler ? ». J'ai écrit une autre chanson à ce sujet qui s'appelle « Sentiments incompris » :

*Ce sentiment que personne te comprend
Il dit savoir ce que c'est
Mais tu sais qu'il ment,
Ça déchire d'entendre comparer à son animal qui est aussi décédé*

*C'est pas facile de sourire,
Notre cœur vient de mourir
On voudrait parler
Mais aucun mot semble l'expliquer*

*On est des survivants
dans un combat déchirant
Qui cherchent le moyen de trouver le bon chemin
Sans aide, on va périr
Sans lumière on va périr
Aidez-nous à sortir
De ce cauchemar qui ne veut plus finir*

*On se sent perdu
On se sent vaincu
Parmi ces gens
Sans respect
Qui se trouvent parfaits*

*On voudrait seulement trouver la paix
Retrouver le bonheur qu'on avait
Mais comment avancer
Si les idiots ne cessent de nous en empêcher
Je peux comprendre qu'il faut les ignorer
Mais toi peux-tu comprendre la douleur à endurer
C'est pas facile de passer son chemin
Et de faire comme si de rien*

*Je peux bien comprendre qu'il faut en parler
Toi peux-tu comprendre la difficulté
C'est pas facile de trouver l'envie
De partager notre déni*

Ma mère m'aide beaucoup dans le quotidien. C'est comme une meilleure amie. C'est rare les jeunes de nos jours qui peuvent tout dire à leurs parents, mais moi j'ai aucun secret pour ma mère. Je peux lui dire n'importe quoi et j'ai rien à lui cacher. On parle de ma sœur ensemble, aussi. C'est un sujet

ouvert à la maison. Je me sentais donc comprise par ma famille, parce qu'ils vivaient la même chose que moi. Quand les gens traversent les mêmes choses que nous, on se sent compris. Ça fait toute la différence pour moi. Sinon, les paroles des gens qui ne l'ont pas vécu, ça nous rejoint moins. Je suis proche aussi de mes deux demi-sœurs. Quand j'ai des problèmes, je leur écris et elles me conseillent. On s'entend bien, et je peux aller les voir quand je veux. Quand je suis avec mon père, c'est relax. Il est drôle et j'ai du fun avec lui. Ma famille a donc une place très importante dans ma vie et mon amoureux aussi. Je le connais depuis que j'ai 14 ans. On a les mêmes intérêts, les jeux vidéo, tout ce qui touche aux communications. Il a 18 ans, et il sait où il s'en va dans la vie. J'ai trois meilleurs amis aussi. Je ne suis pas une fille qui aime vraiment ça, se tenir en grosse gang. Mon ami R est vraiment significatif pour moi. On passe souvent notre temps ensemble, on s'écrit beaucoup, on peut tout se dire. Il aime beaucoup le théâtre, danser, chanter comme moi. Quand je feel pas, il arrive tout le temps à me faire rire. Il est là pour me changer les idées. Et quand je vivais des choses plus difficiles, quand je vivais de grosses émotions, j'écrivais aussi des chansons. J'écrivais ce qui me passait par la tête et je cherchais les mots jusqu'à ce que je trouve les bons. Encore aujourd'hui, j'écris et je chante. J'aime ça et c'est ça que je fais pour me défouler. C'est ce qui est le plus aidant dans ces moments.

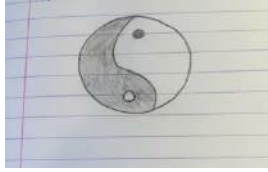
Ce que je trouve difficile encore, par contre, c'est que j'ai l'impression qu'on réalise et qu'on apprend plein de trucs quand la personne décède. J'ai appris récemment que ma sœur se mutilait. J'ai su aussi après coup qu'elle était lesbienne, qu'elle avait pris de la drogue et qu'elle avait déjà fait une tentative de suicide. Quand j'apprends ça, je me dis : « Si j'avais pu le savoir, j'aurais voulu être là et l'aider ». Ma mère me dit que j'aurais pas pu rien faire, que j'étais trop jeune pour comprendre. Je trouve ça frustrant. Ça fait un gros choc. C'est toute une partie que mes parents ont voulu me cacher, pis j'aurais voulu en apprendre plus sur elle. Pour moi, elle était toute parfaite, et je pensais qu'elle avait plein d'amis, pis qu'elle avait toujours été heureuse. Mais non, elle était plus renfermée que moi, elle essayait de se rapprocher de ma mère, mais elle avait l'impression que je prenais toute la place. J'aurais aimé être là pour la consoler quand elle allait moins bien, pis je trouve ça triste. J'aurais pu lui écrire plus souvent. Je regarde les conversations qu'on avait, et c'est juste des « Bonne fête ! », pis « Est-ce que tu vas venir bientôt, à Noël ? ». Je réalise qu'on aurait pu passer plus de temps ensemble. Des fois, j'ai l'impression que j'étais plus égoïste et que je pensais plus à moi qu'à ma famille. Dans ma tête, quand elle est décédée, je me disais : « Ma sœur, c'est mon héroïne », mais je savais pas pourquoi et, là, j'apprends tout ce qu'elle a vécu. Pis là, je suis fière de

dire que c'est vraiment mon héroïne, parce qu'elle a réussi à tout traverser ça. J'aurais juste aimé ça savoir tout ça avant...

La mort de ma sœur a fait que je suis plus mature que les jeunes de mon âge. C'est comme si j'avais grandi plus rapidement et que j'ai maintenant une autre mentalité. J'aime ça, parler de philosophie, de la vie, et j'ai l'impression que, quand j'en parle avec les autres jeunes de mon âge, c'est plus futile, plus banal et pas toujours intéressant. La mort de ma sœur, c'est pas quelque chose que j'aurais voulu vivre, c'est sûr, mais ça peut amener des valeurs positives. Et je n'aime pas dire que c'est une expérience, car c'est pas quelque chose qu'on choisit. Mais c'est comme un retour à la réalité. Avant, je vivais dans un conte de fées, là où ma famille s'éteindrait jamais et que la mort et le deuil arriveraient seulement aux autres. J'ai pris conscience que nos vies étaient toutes fragiles. Quand ma sœur est morte, j'ai fait : « Wow, c'est pas normal, là, elle n'est pas morte de vieillesse. Ça devient sérieux ».

Je peux donc dire maintenant que je suis plus positive et compréhensive, très patiente et déterminée. Et ça va avec le fait que les gens viennent vers moi, j'imagine. Ça amène la confiance. Je suis une fille qui aime beaucoup m'impliquer, aider et conseiller les gens. C'est pour ça que j'ai accepté de participer au projet. Il y a même des personnes qui me connaissent pas et qui viennent me poser des questions et veulent des conseils pour que je les aide. Récemment, j'ai vu la fille d'une amie de ma mère, qui vit un deuil. Elle s'est ouverte à moi, elle m'a raconté son deuil et m'a dit des choses qu'elle n'aurait pas dites à n'importe qui : des idées noires, des choses comme ça. J'ai été capable de lui redonner son sourire. Je suis très ouverte. On peut me parler de n'importe quoi.

Maintenant, je me sens bien. J'ai pas vraiment de peine. C'est sûr que c'est triste, mais je le vois pas autant triste qu'avant. Le deuil pour moi, c'est quelqu'un qu'on perd, qui était cher pour nous. C'est un choc, parce que cette personne ne sera plus là dans notre vie, mais c'est de réussir à vivre malgré l'absence et de découvrir des moyens qui nous font comprendre qu'on est capable de vivre malgré tout. Le deuil, c'est comme un mouvement de montagnes russes, comme des oscillations : ça va bien, ça va moins bien. J'illustre ça aussi par le yin et le yang. Avant, quand on me parlait de ma sœur, je devenais nerveuse et mal à l'aise. Le temps m'a aidée. Je pense à ma sœur, mais pas tous les jours. Maintenant, je suis plus calme et plus à l'aise face à ça. Et plutôt que le mot *acceptation*, moi je dis la *paix intérieure*.

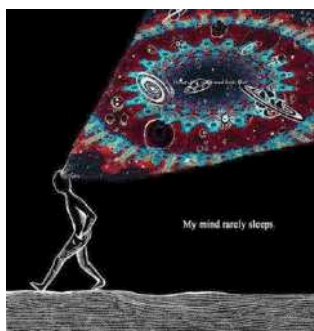


Je terminerais en disant que je pense que les ados endeuillés ont besoin de s'épanouir dans ce qu'ils aiment faire. C'est pas mal ça, moi, qui m'a aidée. Il faut se réaliser et continuer à vivre.

4.2.5 Histoire d'Andy

Je crois en la vie et aux bonnes choses qu'elle peut m'apporter.

Andy



4.2.5.1 Présentation d'Andy

Andy a 16 ans et est en 5^e secondaire. Elle aime le basket et le rugby. Elle souhaite aller au cégep en sciences humaines ou en techniques d'intervention en délinquance. Elle désire poursuivre à l'université, probablement en psychologie. Andy aime comprendre et aider les autres. Elle a d'ailleurs accepté de participer au projet pour aider d'autres jeunes qui vivront ou qui vivent déjà la même chose qu'elle. Andy est fille unique. Elle vit dans la région de Québec chez son oncle (frère de son père) et sa tante. Sa mère est décédée lors du tremblement de terre en Haïti, en 2010, et son père est décédé, peu de temps après, à la suite d'un fulgurant cancer du foie.

Andy est une jeune fille lumineuse qui incarne en elle-même la résilience. Une des premières choses qu'elle m'a dites lors de mon arrivée, est : « Tu sais, je suis heureuse », esquisant un grand sourire. Difficile de rester indifférent à un tel accueil. En effet, sa joie de vivre et son pétillant transpercent malgré les épreuves inimaginables de son existence. Andy est une jeune fille empathique, engagée et tournée vers le monde. Son désir de s'impliquer auprès des populations plus vulnérables témoigne de sa grande bonté. De plus, Andy est une élève studieuse, travaillante et qui a le souci de réussir tout ce qu'elle entreprend au meilleur d'elle-même. Elle semble très bien organisée et performante. Elle s'exprime avec aisance, fluidité et sensibilité. Elle répond à toutes les questions et activités proposées avec beaucoup de sérieux. L'écriture est un mode d'expression qu'elle affectionne particulièrement. Elle présente, dans son récit, deux textes bouleversants qu'elle a écrits à la suite du décès de ses deux parents. On sent la profondeur de sa réflexion et toute la lumière qui l'accompagne.

4.2.5.2 Récit d'Andy

Ma mère est décédée en décembre 2010. J'étais en 5^e année. Elle travaillait en informatique et elle est partie en Haïti faire du travail humanitaire. Et il y a eu le tremblement de terre. Je me rappelle très bien, je me vois encore dans la cuisine. C'étaient les nouvelles, et ils parlaient d'un tremblement de terre à Port-au-Prince. Mon père travaillait dans le sous-sol et j'ai crié : « Y ont annoncé un tremblement de terre à Port-au-Prince, maman n'est pas partie là, hein ? ». Mon père savait pas trop quoi me dire. Vraiment, c'était flou, et il a fini par me dire qu'elle était là. Ce soir-là, j'ai paniqué, et j'avais pris la décision de ne pas en parler le lendemain à l'école. Mais certains savaient que ma mère était partie et ils me posaient des questions.

On a appris sa mort douze jours plus tard. Tout ce temps, j'essayais de garder espoir, mais je le savais, au fond, qu'elle était morte. Avant qu'ils retrouvent son corps, des gens venaient à la maison pour prendre des objets pour avoir ses empreintes. Quand je l'ai appris, j'étais avec mes tantes, et on magasinait les sacs-surprises pour ma fête qui approchait. Je me rappelle juste d'avoir entendu une de mes tantes, qui habite à Ottawa et qui parle en anglais, dire le mot « dead ». On est retournées à la maison, et il y avait la famille de mon père qui était là, une de mes tantes pleurait. Il y avait une chandelle allumée. Mon père s'est mis à genoux, et il m'a dit : « Ils l'ont retrouvée. Elle est morte ». Ma première réaction, ç'a été de demander à mon père : « Est-ce que tu vas prendre des cours de cuisine ? » et je me suis écroulée dans ses bras. Selon le coroner, ma mère était dans un hall d'entrée d'hôtel, et la bâtisse lui est tombée dessus. Elle n'aurait pas souffert et serait morte avec le sourire. C'est quand même une bonne chose. Sur le coup, je me demandais comment j'allais vivre après ça. J'ai jamais vraiment pensé au suicide, mais le soir même, on dirait que tu comprends plus ce qui se passe pis, tu dis : « Peut-être que j'aimerais mieux mourir que vivre ça ». Mais je ne regrette pas d'être encore en vie.

J'étais vraiment proche de ma mère. Tout le monde dit que je lui ressemble et que j'ai un peu de sa personnalité. Ma mère était généreuse, positive, à l'écoute des autres et toujours de bonne humeur. La famille, c'était important pour elle. Mon père et moi, on ne parlait pas beaucoup d'elle ensemble, parce qu'on pleurait les deux, et je voulais pas lui faire plus de peine et le voir pleurer. Je n'ai pas vécu longtemps toute seule avec lui. Il est décédé dix-huit mois plus tard. Il avait des douleurs au ventre, il faisait des tests, mais son médecin ne trouvait pas ce qu'il avait. Un soir, ma grand-mère est venue coucher à la maison, pis il m'avait dit : « Ouin, j'ai fait un test, et mamie est là juste pour

être sûr que ça va bien se passer cette nuit ». Il a jamais voulu me le dire, mais il venait d'avoir un traitement de chimio. Pendant une fin de semaine, on était chez mon oncle et ma tante, tous assis sur le divan, et il m'a annoncé qu'il avait un cancer du foie. J'ai pas pleuré devant lui. J'ai juste eu aucune émotion. J'étais sous le choc. Je ne m'attendais pas à ça et j'ai dit : « Ah, ok ». Je suis partie dans le sous-sol, et c'est là que j'ai pleuré. Et à y repenser, je m'en veux un peu d'avoir eu cette réaction, parce que j'ai l'impression d'avoir eu l'air frette, comme si ça ne me faisait pas de peine qu'il meure. Mais après, il est descendu me rejoindre, et on a pleuré ensemble. Il m'a expliqué qu'il ne savait pas combien de temps il lui restait à vivre. Pendant ses traitements, il vivait chez son frère, où je vis présentement, et moi je suis allée chez la plus jeune des sœurs de ma mère. Quand c'est devenu trop lourd à gérer pour mon oncle et ma tante, il est allé au domaine St-Dominique, où il y avait des infirmières et des soins. J'allais le voir les fins de semaine. Et il est mort à l'hôpital. Ç'a été très rapide. Je l'ai appris en juillet, et il est mort le 3 septembre. Cette annonce-là est arrivée au cœur du deuil de ma mère. À partir de ce moment, je savais que ma vie n'allait plus jamais être la même.

Je me souviens, quand ma mère est décédée, j'allais voir la travailleuse sociale de mon école à chaque semaine. Et ma plus grande peur, c'était de perdre mon père. Quand j'ai su qu'il allait mourir, j'en revenais pas. Deux en deux, ça dépasse le réel. Le fait de perdre mes deux parents, c'était déroutant. Tu perds tous tes repères, et c'est juste impensable. Ma mère, je me rappelle, je voulais pas y croire. Je me disais : « Ça se peut pas, c'est impossible ». J'avais l'impression d'être dans un rêve, pis que demain, elle allait être là et qu'elle allait revenir. J'avais des « flashback ». Pendant longtemps, j'ai refusé de parler d'elle au passé. Et quelqu'un m'a dit un jour : « Va falloir que tu changes ça, parce qu'elle reviendra pas ». Et pour mon père, avec la maladie, oui, tu te prépares, mais je trouve qu'entre perdre quelqu'un sur le coup ou le voir mourir, je « préfère » perdre quelqu'un sur le coup. Pendant longtemps, quand je pensais à mon père, l'image qui me revenait, c'était lui malade, et c'est pas super agréable de voir quelqu'un que tu aimes mourir devant tes yeux, le voir se dégrader. C'est souffrant. J'étais pas capable de m'enlever ça de la tête et de penser à autre chose de plus beau.

Quand mes parents sont morts, j'avais de la peine, bien sûr, mais je voulais le cacher, donc je pleurais dans ma chambre le soir, toute seule. Pas devant les autres, car je le voyais comme si j'étais faible. En même temps, j'ai jamais voulu montrer non plus que j'étais quelqu'un de fort. Mes amis vont me dire : « Je sais pas comment tu fais, tu es forte ». Mais je suis pas forte, je pleure

encore. J'avais de la colère et des regrets aussi. Le regret de ne pas avoir dit « je t'aime » à mère, lorsqu'elle m'a appelée avant de prendre l'avion. Ça, ça me faisait de la peine. Et pour mon père, le regret d'avoir passé la nuit chez une de mes amies pour sa fête, alors que c'était sa dernière nuit, même si je pouvais pas savoir qu'il allait mourir à ce moment-là. C'est comme si lui savait que j'étais bien, que j'avais du fun et qu'il pouvait partir en paix.

Mes parents ont tous les deux eu des funérailles. Pour ma mère, le maire de Québec est venu, Jean Charest était là aussi. Il y avait vraiment beaucoup de monde ; plein de monde que je connaissais pas, qui me disait : « Ah, je t'ai vue quand tu étais petite, te rappelles-tu de moi ? Non. ». Je me souviens d'un homme qui m'a dit : « Moi, j'étais là quand c'est arrivé ». Et, dans ma tête, je me disais que lui, il a eu la chance de survivre, qu'il a juste une canne, pis ma mère, elle est morte. Mais on souhaiterait ça à personne. Et moi qui n'avais pas l'habitude de pleurer devant du monde, là j'ai pleuré devant lui, et je le connaissais même pas. Ça m'a marquée, ça. Et pour mon père, y avait un petit peu moins de monde, mais c'était la même chose, les mêmes phrases. C'est pas des moments qui m'ont aidée, les rituels funéraires. J'aurais pu m'en passer. La tombe de ma mère était fermée et celle de mon père était ouverte, et j'étais toujours la personne la plus loin. Je ne suis pas encore retournée au cimetière. Parler à la tombe ou je ne sais pas quoi, j'aime pas ça. Je ne suis pas encore prête à ça.

Je sais pas comment j'ai fait pour vivre avec cette réalité-là. Il y a eu beaucoup d'impact dans ma vie. J'ai dû déménager chez mon oncle et ma tante. Au début, ça me tentait pas tant, parce que j'étais pas proche d'eux. Je pensais que je pourrais rester chez la sœur de ma mère, je m'étais déjà installée un peu, j'étais bien avec mes cousins, mais mon père disait que ce serait moins compliqué comme ça. Un autre déménagement, un changement d'école. Je laissais mes amis avec qui j'étais depuis la maternelle. Juste ça, ç'a été dur. C'était un autre coup par-dessus toutes les adaptations que j'avais à faire. Mais le plus difficile encore, c'était d'entendre les autres parler de leurs parents, de me réveiller le matin et de ne pas voir les miens, de ne plus dire maman et papa. Il y en a qui vont perdre un des deux, et ils vont arrêter d'en dire un des deux. Moi je dis plus les deux. C'est un vide.

C'était pas facile, ma vie chez mon oncle et ma tante, après la mort de mon père. Ma tante et ma mère n'ont pas la même personnalité. Mon oncle et mon père se ressemblent quand même, mais je devais m'ajuster à tout ça. Il y avait aussi un peu de frictions avec la famille de ma mère, et je me sentais prise dans le milieu, comme si j'étais la cause du conflit. C'était pas un sentiment ben l'un.

J'avais de la misère à dire comment je me sentais, et je voulais pas pleurer devant eux. J'allais dans ma chambre, et ça finissait là. Ça créait un malaise, je ne parlais plus, et mon oncle et ma tante ne savaient pas trop comment vivre avec ça. Et au bout du compte, j'étais pas mieux là-dedans. J'ai fait des petites crises de panique. Ça a été un des effets du décès de mes parents en si peu de temps. C'était du stress, pis j'avais de la misère à m'endormir, même encore aujourd'hui. Ça s-tu rapport avec la mort de mes parents, je sais pas ? Je pense que c'est plus parce que je suis quelqu'un qui se met beaucoup de pression pour bien performer, par rapport à l'école surtout. Et je pense, comme toutes les adolescentes, je ne suis pas satisfaite de ce que j'ai l'air donc le jugement des autres va me stresser aussi.

Au début, pour me sentir mieux, je restais seule ou j'essayais de me changer les idées en faisant autre chose : voir des amis et la famille. La façon de dépasser mon stress, aussi, c'était de prendre des marches, et l'école me permettait d'oublier un peu. Ça me faisait du bien. J'ai continué à avoir de bonnes notes et à être avec mes amis, ça me rendait heureuse. En général, cependant, je ne disais pas aux gens que mes parents étaient morts, même aujourd'hui encore. Je le dis juste à mes amis proches. Moins souvent je vais le faire, mieux je vais me sentir. Je me sens différente, et j'ai peur d'être jugée, donc j'essaie de ne pas la montrer, cette différence. Ce qui m'énerve dans la société, c'est qu'on a tellement de préjugés et de jugements faciles sur n'importe quoi. On n'y pense peut-être pas, mais il y a du monde mal intentionné, même méchant, qui va se servir de ça pour te faire sentir minable alors que t'as rien fait pour mériter ça. Quand j'entends des jeunes dirent : « Je me suis fait intimider, parce que mon père est mort », j'en reviens juste pas. C'est en grande partie à cause de ça que j'en parle pas, pour me protéger. J'ai pas la force. Juste se faire demander de parler de notre famille à la rentrée scolaire fait qu'on se sent différent. Je me disais : « Ben là, je peux pas. » C'est comme une claque dans la face à chaque fois, parce que je ne peux pas nier le fait que mes parents soient plus là. De secondaire 1 à secondaire 4, j'ai envoyé un courriel à tous mes enseignants, avec l'aide de la directrice. Je trouvais ça moins compliqué et j'étais pas obligée de réexpliquer toute mon histoire à chacun. Je veux pas faire subir ma peine aux autres. Je veux pas leur donner le sentiment qu'ils sont obligés d'être comme : « Ah, pauvre toi, ce qui t'arrive, c'est difficile, j'te comprends ». Les « j'te comprends », j'ai de la misère avec ça. C'est souvent un réflexe que les gens ont, et ils ne peuvent pas vraiment comprendre ce que je vis, donc tant qu'à me mentir, j'aime mieux me faire dire : « Je sais pas quoi te dire, mais je suis là ». Je veux juste que les gens soient là et qu'ils m'écoutent. Juste ça, ça fait mon affaire.

Il n'y a pas grand monde qui vient me voir par rapport à ça. La plupart des gens ne savent pas quoi me dire pour me faire du bien, ils ne savent pas comment réagir. Je pense qu'ils ont peur. Certains m'ont dit qu'ils m'en parlent pas, parce qu'ils veulent pas me faire de la peine, me déranger avec ça ou me rappeler des trucs. Oui, j'ai des mauvaises journées et, si on m'en parle, je vais peut-être pleurer, mais je fais pas par exprès. Je leur dis que je suis ouverte à ce qu'ils me posent des questions. Mais, encore là, j'aime mieux aller moi-même vers les gens si j'ai besoin, parce que je trouve ça plus agressant que d'autre chose de me faire demander : « T'es sûre que ça va ? T'es sûre que t'es correcte, t'as pas l'air d'aller ? ». J'en parle pas à tous les jours, mais si j'ai à en parler, je sais vers qui me tourner. Personne n'a été méchant avec moi, par contre, contrairement à une fille que j'ai connue chez Deuil-Jeunesse. Elle s'est déjà fait dire : « Voyons, vas-tu en revenir, là, ta mère est morte, c'est correct, on l'a compris ». Ça, c'est cruel. Je comprends même pas comment une personne peut dire ça.

Ce qui est plus facile maintenant, c'est que j'ai moins peur de parler de comment je me sens. J'ai appris à mieux connaître mon oncle et ma tante, et ça fait en sorte que je me suis ouverte. Je me suis rendu compte que si je leur parlais pas de comment je me sentais, ils pourraient pas le deviner. Quand j'ai des journées où ça va moins bien, je sais que je peux toujours compter sur eux, mes amies, et aussi sur ma directrice à l'école qui est vraiment fine. Elle m'a toujours dit que sa porte était grande ouverte. Ça, c'est vraiment l'fun. J'ai aussi décidé cette année d'aller voir les enseignants moi-même, si j'ai besoin. Et ça, c'est un signe que ça va mieux. C'est la lueur... J'ai donc un peu plus d'emprise là-dessus en en parlant moi-même. J'ai fait un pas de plus. Peut-être parce que je vois que la réaction est pas mal toujours la même, et y en a pas qui ont été vraiment méchants. Les enseignants sont vraiment compréhensifs, si j'ai à aller leur parler, ils sont là. D'ailleurs, une des mes enseignantes nous demandait dans un cours de parler de la tolérance, et j'avais un projet en lien avec ma situation, et je suis allée la voir pour lui parler de ça. Jamais j'aurais été capable d'aborder la mort de mes parents devant un ou une enseignante que je connais à peine, et surtout de le faire sans pleurer. On dit souvent que le temps arrange bien les choses, mais cela reste tout de même sensible. Mais ce projet ne m'avait pas été imposé, comme les autres années où je devais présenter ma famille dans un texte. Et en ayant cette idée, j'avais vraiment plein d'inspiration, et aborder leur mort et ma situation « m'enchantait ». J'étais encore plus ravie qu'une enseignante accepte mon projet. Voici ce texte que j'ai écrit sur le thème de la tolérance, mais sous l'angle de la différence, comme si j'écrivais une lettre à mon journal :

Qu'est-ce que la différence ? Devrais-je me sentir différente en ayant les yeux verts et les cheveux frisés ? Sur quels standards devrais-je me baser pour pouvoir crier haut et fort que je suis différente ? Je dois avouer que je n'ai pas les réponses à ces questions. Je dois aussi avouer que j'ai l'impression d'être en effet différente puisque je suis orpheline. En t'écrivant, je ne cherche pas à être comprise ou à être prise en pitié, mais seulement à être entendue. Je tiens à faire réaliser que nous sommes les humains responsables de la création de cette différence. Prenons par exemple un garçon qui aime une fille et un autre garçon qui aime un garçon. Les deux jeunes hommes ne seront pas vus de la même façon, et pourtant ils ne font qu'être amoureux. Pourquoi laissons-nous alors les jugements supprimer les belles choses de la vie ? Probablement, car ce n'est pas habituel. Et perdre ses parents à 11 ans, est-ce que c'est normal ? Est-ce que je devrais vivre dans la peur d'être jugée ? Personne ne mérite de l'être, mais je pourrais me faire dire d'en revenir, d'arrêter de pleurer pour ça et que je suis rien d'autre qu'une personne faible. Je n'invente rien, car ces paroles ont déjà été dites à une fille qui a perdu sa mère. J'ai donc fait le choix de garder ma différence secrète, car je n'ai pas de temps à perdre, je n'ai pas l'énergie, ni même la force de pouvoir résister à ces mots. À chaque jour je pense à eux, que ce soit en voyant la signature du parent au bas des feuilles à remettre. Que j'ai pas besoin de me sentir jugée ou différente par les regards ou les paroles de ceux qui le savent. Nous devrions arrêter de poser des gestes d'intolérance, car l'impact de ces actes, sans être visible, est dévastateur. Nous devrions pouvoir être fiers de qui nous sommes, pouvoir montrer notre véritable identité sans en avoir peur.

C'est certain que j'ai encore de la peine, mais je ne suis pas en dépression. Je me permets de traverser ces moments-là plus difficiles, et ça finit toujours par passer. C'est rare que je pleure à l'école et, si ça m'arrive à la maison, le soir, je vais écrire. En écrivant, tu n'attends pas vraiment de réponse, mais tu libères ton cerveau. C'est vraiment mon moyen pour me sentir mieux. Des fois, je vais écrire à mes parents, c'est ma façon de garder le lien avec eux. Donc ce qui est le plus aidant pour moi dans ces moments-là, c'est l'écriture, et en parler pour faire sortir des émotions, pour se sentir moins seul, mais pas à n'importe qui. Dans ma famille, c'est correct, on va en parler ouvertement à des soupers, à Noël, etc. Tout le monde est concerné. On partage un peu les mêmes souvenirs, mais il faut pas qu'on se sente forcé de parler si on n'en a pas envie. Avec du monde qui les a pas connus, je vois pas pourquoi j'en parlerais. J'ai moins peur du jugement des autres, mais ça reste encore là. Je veux pas déranger, je veux pas rendre les gens tristes. Ce qui me fait le plus peur, en fait, c'est que leur vision de moi change. Quand je parle de la mort de mes parents, c'est vraiment pas pour être le centre d'attention ou que tout le monde fasse attention à moi, là. Je veux juste que ça reste le plus normal possible entre nous et dépasser le malaise que ça peut créer en général. Je veux pas en parler à une personne qui peut se mettre à pleurer aussi. Ça, ça me tente pas.

Le fait d'avoir des ressources autour de moi comme une psychologue, une travailleuse sociale, Deuil-Jeunesse, ça m'a aussi donné des outils. J'ai remarqué, par contre, que quand j'allais voir des intervenants parfois, ils me demandaient « De quoi tu veux parler aujourd'hui ? » ou « Tu voudrais qu'on aborde quel aspect de ton deuil ? » etc. Et je savais pas quoi répondre. Les intervenants pourraient se préparer un peu plus, apprendre à nous connaître avant pour les aider justement à savoir ce qui serait intéressant à aborder comme sujets, s'adapter selon l'âge du jeune en utilisant le dessin, l'écriture ou simplement la discussion, nous tutoyer pour créer un sentiment de proximité. On a besoin de parler du deuil, mais aussi des peurs et des changements que ça amène (ex : peur de l'attachement). On a besoin aussi de se faire préparer à répondre aux fameuses questions : « Pourquoi je vois jamais tes parents ? », « Sont-ils séparés ? » Les groupes de Deuil-Jeunesse, ça m'a aidée justement à partager, sur différents thèmes, avec du monde qui a le droit de te dire : « Je comprends ce que tu vis ». On se rendait compte qu'on n'est pas bizarres, qu'on a tous pas mal la même réaction, pis on va tous finir au bout du compte à vivre ça de façon semblable. On se disait qu'est-ce qu'on faisait quand on allait moins bien et, avec eux, j'ai compris que pleurer, c'est correct et ça arrive à tout le monde. Ça m'a permis de me rendre compte que je ne suis pas toute seule, et c'est ce qui m'a aidée.

Je pense justement que les adolescents endeuillés ont besoin de ça, en plus d'avoir l'écoute dont ils ont besoin et de ne pas se faire dire quelque chose qui n'est pas réfléchi ou pas pensé, juste pour donner une réponse. Je pense que le fait d'être entouré peut rendre ça un peu plus facile, parce qu'on peut en parler et rencontrer du monde qui vit la même chose. Ça, ça a fait une différence pour moi. Ça m'a permis de normaliser des choses et d'éliminer certaines peurs que j'avais aussi. Par exemple, dans le groupe, on a eu le témoignage d'une médecin qui a perdu ses deux parents plus jeune. Et quand tu perds tes parents, t'es comme : « mon avenir, qu'est-ce qui va se passer ? ». Ça, c'était quelque chose qui me perturbait. Parce que tu perds tes modèles, ceux qui t'ont élevée. Et ce témoignage-là m'a donné espoir. Cette femme-là, elle a bien grandi, elle a un bon travail et une famille. C'est rassurant. Je pense qu'il faut pas qu'on ait peur de parler de la mort et du deuil aux jeunes. Parce que si on en parle davantage, ça permet de ne pas garder les émotions en dedans. Ça devient lourd. Donc, il faut rester ouverts. Récemment, je suis retournée voir la psychologue, parce que j'ai peur de m'attacher, j'ai peur de perdre les personnes à qui je tiens le plus, et c'est difficile pour moi de faire confiance à quelqu'un. C'est la principale conséquence de tout ça. Elle m'a dit que c'était normal avec ce que j'avais vécu, mais de ne pas m'empêcher de rencontrer de nouvelles

personnes et d'être heureuse, parce que « ah, peut-être que je vais perdre cette personne-là ». On va tous mourir un jour, là. Ça aussi, ça permet de le « normaliser », mais ça reste un de mes défis, car je sais pas comment je vais réagir si je perds quelqu'un d'autre.

Depuis que mes parents sont décédés, ma vision de la mort a beaucoup changé. Avant, j'avais vraiment peur de ma propre mort, parce que tout le monde mourait autour de moi, et je me demandais si j'étais la prochaine sur la liste. Un jour, mon oncle m'a dit : « On va tous mourir un jour. La seule chose qu'on ignore, c'est l'heure et comment ça va se passer. » Depuis, je me dis que la vie est courte et qu'il faut lâcher prise, ne plus penser à ça, que ça va m'arriver, mais, en attendant, de vivre et d'en profiter, c'est tout. Je ne dis pas merci à la vie pour ce qu'elle m'a enlevé, mais je dis merci de m'avoir fait voir les choses différemment. Ça montre qu'il n'y a pas une vie parfaite. Au niveau de mes croyances par rapport à la mort et à la vie, j'aime croire qu'il y a quelque chose après la mort. Car c'est plus ça qui me fait peur, qu'il n'y ait rien après. Oui, je vis ma vie, mais je veux pas que ça se finisse là. C'est peut être pas le paradis et les ailes d'ange qui nous attendent, mais c'est quand même pas le néant non plus. La religion, je sais pas trop quoi en penser, en fait. Mais de me dire que mes parents sont bien où ils sont et que peut-être ils me voient, me protègent et me surveillent. Juste ça, ça me fait du bien.

Le deuil pour moi, c'est de continuer de vivre, mais différemment. Je pense pas qu'on peut guérir de ça. C'est pas comme un bobo qu'on a. J'aime pas quand on me dit que le deuil, c'est d'accepter ou de vivre avec. Accepter, ça se fait juste pas. Et vivre avec, c'est comme si indirectement t'acceptais ce qui t'arrive. Y a pas de mots. On n'a pas le choix. On s'entend que, si j'avais pu choisir, j'aurais pas choisi ça. C'est des montagnes russes. L'image que j'ai, c'est que c'est comme un océan. Tu regardes le visage de la personne, elle a l'air triste, elle a l'air dans son monde. Y a des journées où ça va moins bien, où l'eau est plus mouvementée, là, c'est des vagues. Mais y a des journées où l'eau est calme, que t'es souriante, pis que tu vas bien. Et ça change tout le temps. Ça représente mon deuil.



C'est difficile pour moi de trouver des aspects positifs au deuil de mes parents. Et je ne suis pas d'accord de dire qu'il y a un sens à ça. Quelqu'un m'a déjà dit que peut-être plus tard j'allais accomplir quelque chose de grand en lien avec ce que j'ai vécu. De me dire ça m'aide un peu, mais, en même temps, je ne pense pas que ça aurait dû arriver à moi ou à quelqu'un d'autre. Je me suis justement longtemps demandé pourquoi ça m'était arrivé à moi, et je me suis rendu compte que je perdais mon temps à chercher la réponse, pis que ça me rendait plus malheureuse que d'autre chose, parce que je suis pas capable d'y répondre encore. J'ai d'ailleurs écrit un texte qui s'intitule « Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ». C'est la question dans le fond que je me posais quand mes parents sont morts.

Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? Plutôt individualiste comme question, non ? À quoi pense-t-on quand on s'interroge ainsi ? Noyés par nos larmes, on se sent seuls, on ne voit sans doute que le négatif et on ne peut imaginer qu'après chaque tempête, le soleil finit par revenir. Lorsqu'une épreuve aussi déroutante que la mort survient, on cherche tant de réponses aux questions irrésolvables, alors qu'après tout, nous devrions arrêter de chercher... On ne peut pas donner un sens à la perte d'un proche, selon moi, car personne ne mérite ce que nous avons vécu (je parle de vous quand je dis le nous). Lorsque trouver une réponse à cette question est plus complexe qu'un problème de math où, en passant, il n'y a qu'une seule solution possible, on angoisse... L'INCONNU nous effraie, nous amène à imaginer les situations et à trouver les réponses les plus tordues, alors que, parfois, il vaudrait mieux mettre notre énergie ailleurs. Croyez-moi, j'aimerais posséder cette réponse, mais même après 5 ans, il m'est impossible d'être satisfaite de ce que ceux autour de moi trouvent à y répondre. Le plus souvent, j'ai entendu que mes parents étaient morts pour me permettre d'accomplir quelque chose de grand plus tard. J'aurais peut-être acquis une maturité différente de celle des autres, mais si jamais mon avenir était aussi banal qu'un simple verre d'eau, aurais-je raté ma mission ? Seraient-ils morts pour rien ? Et si, au contraire, j'accomplis quelque chose que je ne croyais pas possible, leur mort en serait-elle la cause ? Encore des questions dont j'ignore les réponses... Voilà pourquoi parfois certaines interrogations se doivent de garder leur signe de ponctuation. Pour certains, et je vous le souhaite, il y aura une réponse, mais pour les autres, tentez de mettre cette petite voix qui vous le répète sans cesse sur pause. Le plus important après la perte d'un être cher est de se rappeler les bons souvenirs et de vivre nos émotions comme elles viennent.

La tristesse n'est pas synonyme de faiblesse et, même en deuil, la joie a toujours sa place. Le ciel sera gris à l'occasion, je vous l'accorde, mais tout finira par s'éclaircir.

La façon dont je vois mon deuil aujourd'hui, c'est surtout de me rappeler les beaux souvenirs et d'être capable d'en sourire. Je pense que je suis plus mature que la majorité des jeunes de mon âge. Les autres savent qu'ils peuvent me faire confiance. J'ai toujours été comme ça. J'ai vécu ça, et je le partage pas à n'importe qui, donc je partagerai pas ce qu'ils me disent à n'importe qui non plus. Ça met peut-être encore plus de l'avant cet aspect-là de moi, de compréhension et d'empathie. J'ai accepté de participer à ce projet justement pour aider d'autres jeunes. Si ça peut faire la différence dans la vie de quelqu'un, c'est gratifiant. Juste le fait de leur montrer qu'on est peut-être pas beaucoup à vivre ça, mais qu'on est quand même là et que ça se peut s'en sortir et bien aller, même si t'as plus tes parents. C'est sûr qu'il va toujours y avoir des petits moments qui vont te faire pleurer, mais la majorité du temps, tu as le droit d'être heureux. Au début, je me sentais vraiment mal de ça. Mais j'aimerais dire aux jeunes de pas hésiter d'aller consulter, ne pas se sentir comme si on avait une maladie, parce qu'on va voir un psychologue ou un travailleur social, que ça vaut la peine d'essayer.

Je suis capable de dire aujourd'hui que je suis heureuse, parce que, le matin, je me lève, j'ai un sourire, je vais voir mes amies, j'ai du fun, je ris tout le temps. Je suis fière de ça, et c'est pas mal ça qui m'aide le plus. Et je sais pas, je vais bien, parce que je vais bien. J'étais heureuse de vivre avant et je le suis encore ; ça, ç'a pas changé. Je suis entourée de personnes qui m'aiment, qui me soutiennent, et je suis loin d'être en dépression. C'est sûr que j'aimerais ça dans l'avenir arrêter de me sentir différente. J'ai plus mes parents, mais je suis quand même capable de continuer à vivre une vie semblable à ceux qui ont encore leurs parents. Mes amis me disent souvent que je suis positive, que je vois les choses du bon côté et que je suis une bonne écoute. On est là les unes pour les autres, on sait qu'on peut se parler de n'importe quoi sans se sentir jugées. Il y a une de mes amies d'ailleurs qui m'a écrit une lettre lors des six ans du décès de ma mère, et elle m'a dit : « Tsé, elle serait fière de toi ». Elle m'a donné ça, et elle connaissait pas mes parents. Je trouve ça encore plus touchant, et ça m'a fait rendre compte que, oui, il y a des gens qui y pensent et qui sont là pour moi. C'est un beau geste, car je l'ai trouvée « tof », cette journée-là. L'amitié prend donc une grande place dans ma vie. La famille aussi, avec mon histoire. J'ai gardé des liens avec mes deux familles. Mes grands-parents sont aussi tous en vie, et je suis toujours contente de les voir. Mon oncle, ma tante et moi, on a une belle chimie, tous les trois. C'est sûr que je serais jamais prête à dire qu'ils

vont prendre la place de mes parents, mais on peut parler de n'importe quoi, je peux poser mes questions, sans jamais sentir de barrière. Ils sont ouverts, et c'est vraiment l'un ! Je les remercie pour ça. Les personnes les plus significatives pour moi, ce sont eux et ma tante qui habite à Ottawa. On a toujours été vraiment proches. Je pense que c'était une des tantes qui étaient le plus proche de ma mère aussi. Elle lui ressemble beaucoup, dans sa personnalité, donc être avec, c'est comme être avec ma mère.

Ce que j'aurais envie de dire en terminant, c'est que tu peux pas savoir de quoi demain sera fait, tu peux pas non plus rester assis sur l'idée que tes parents sont décédés pour excuser le fait que tu seras plus jamais heureux. Malgré ce qui m'est arrivé, je crois en la vie et aux bonnes choses qu'elle peut m'apporter, elle va m'amener de nouvelles rencontres, de nouvelles opportunités, de nouveaux défis.

4.2.6 Histoire de Maya

*Tu n'es pas tout seul. Change-toi les idées, sors avec des amis,
écoute un film, lis un livre, écoute ta série préférée,
va faire du sport, écris, fais ce que tu aimes.*

Maya



4.2.6.1 Présentation de Maya

Maya a 15 ans et est en 4^e secondaire. Elle vit dans la région de Québec avec sa mère et son frère, âgé de 12 ans. Son père est décédé, à la suite d'un suicide, lorsqu'elle avait 8 ans.

Maya est sportive, elle aime la musique, chanter et s'engager dans des activités. Elle s'investit dans le comité de pastorale de son école, et lors de notre première rencontre, elle revenait tout juste d'un échange scolaire au Mexique. Maya est ouverte d'esprit et très dynamique. Elle aime découvrir de nouvelles choses, parler aux gens et les aider. Elle aborde déjà l'idée de devenir psychologue, travailleuse sociale ou éducatrice en milieu de garde et on voit d'emblée qu'elle a toutes les qualités pour réussir dans ces domaines tournés vers l'humain. Elle adore les enfants et en parle avec beaucoup de tendresse.

Maya semble très heureuse de participer au projet. Lors des rencontres, malgré ses nombreuses occupations et implications, elle est toujours enjouée et motivée à offrir le meilleur d'elle-même. En plus d'être à l'écoute des autres, Maya partage avec simplicité et franchise son histoire. On sent toute la maturité et le recul face à sa traversée, parsemée de bien des embûches. C'est une jeune fille généreuse qui a à cœur le bien-être des gens autour d'elle. Maya aime prendre soin et elle souhaite participer à un monde meilleur. Sa conscience sociale, son humanité et sa bienveillance méritent d'être soulignées. Maya s'exprime également beaucoup par l'écriture. Elle fait d'ailleurs part de deux de ses très beaux textes, empreints de vérité, dans son récit.

Le récit de Maya débute par une mise en contexte du décès de son père.

4.2.6.2 Récit de Maya

Mon père a fait une dépression. Je l'ai su après sa mort. Ma mère le savait, mais elle nous disait que les médecins ne savaient pas trop ce qu'il avait. On est allés le voir les quelques fois où il était à l'hôpital, sans savoir pourquoi il était là. Je me souviens qu'il y avait des monsieurs « louches », qui se promenaient dans le corridor et qui allaient prendre leur douche, et c'est ça qui m'intriguait le plus, dans tout ça. Je me disais : « Pourquoi ils retournent pas chez eux ? ». C'est fou comment on peut être égoïste, je m'en rendais pas compte. Je m'inquiétais pas pour mon père, parce que je savais pas ce qu'il avait. Une dépression, ça se voit pas, c'est mental. Dans ma tête, c'était pas normal qu'il soit à l'hôpital. Quand tu as 8 ans et que ton père te sourit, tu sais pas distinguer un « fake smile » d'un vrai. Tu as l'impression qu'il va bien, et, du jour au lendemain, il est mort. Ce qui me frustre le plus, c'est d'avoir su après qu'il n'allait pas bien, et donc de ne pas avoir pu l'aider ou essayer de l'aider. C'est ce qui me fait le plus de peine.

J'avais vraiment une belle relation avec mon père. Il avait un cœur d'enfant, et je garde beaucoup cette partie de lui. Il avait un côté artistique, théâtral, comme moi, aussi. Il était passionné de ski de fond, mais j'ai pas eu la chance d'en faire avec lui, ce qui m'attriste beaucoup. Il voulait nous enseigner le baseball, et il était très manuel. Il travaillait en peinture dans une shop. Il était indépendant, et il avait une belle relation avec sa famille. C'est en parlant avec eux que je me rends compte qu'il y a une grosse partie de lui que je connais pas, à quel point il était généreux et qu'il était vraiment investi avec ses proches. Il m'a toujours supportée, encouragée dans mes décisions, aussi farfelues soient-elles. Tout ce qu'il a fait était dans le but de me protéger. Jamais personne ne va le remplacer. À la vie, à la mort, l'amour est toujours là. Mon plus beau souvenir de mon père, c'est à la Saint-Valentin, avant qu'il meure. On écoutait un film à l'école, et c'est lui qui est venu nous chercher, avec son gilet de laine rouge. Ça a été mon cadeau de Saint-Valentin. Il n'est pas retourné à l'hôpital, puis neuf jours plus tard, il est mort.

Je me souviens de cette journée de façon trop détaillée. Je voudrais pas m'en souvenir autant. C'est marquant pour moi. J'étais à l'école, je préparais une comédie musicale avec mon amie. J'avais dessiné les costumes, les maquillages, j'avais trouvé les personnes. Tout était très bien planifié. J'étais déjà, à 8 ans, très motivée et très entreprenante ! J'allais annoncer ça à mon père après

l'école. Mais on ne le trouvait pas, quand on est revenus à la maison. On l'a cherché, on l'a cherché. Ma mère l'a retrouvé, mais elle ne nous l'a pas dit. Il était dans la chambre froide, au sous-sol. Après ça, ma grand-mère est arrivée. La police et les pompiers sont arrivés, et j'ai dit : « Hé, maman, y a les pompiers chez nous ! », tout excitée par ça. Je comprenais pas ce qui arrivait. C'est pas ma mère qui nous a dit que mon père était mort, c'est deux madames qui me l'ont annoncé, du centre de prévention du suicide, peut-être. C'est vague. Je me souviens, je me disais après ma journée : « Ok, il y a deux madames chez nous ? ». Elles m'avaient dit que je pouvais prendre mon temps le lendemain matin et que je pourrais arriver en retard à l'école. C'était mon premier décès humain. Je ne savais pas quoi faire, quoi dire. Je n'ai jamais pu pleurer, cette journée-là. On a soupé dans la chambre de ma mère, avec ma grand-mère et mon frère. Le lendemain, je suis arrivée juste vingt minutes en retard à l'école, et ils m'ont dit que je pouvais dessiner. J'ai dessiné un cercueil. Ils l'ont annoncé à mes professeurs, et ma classe m'a fait une petite carte pour me dire qu'ils étaient désolés pour moi.

On est allés au salon funéraire une semaine après la mort de mon père. Ma famille, mes éducatrices du service de garde, mes professeurs et beaucoup de gens que je connaissais pas sont venus. Mais les amis de ma classe n'étaient pas là, parce qu'ils ne le savaient pas que c'était le salon, cette journée là. Même moi, je ne le savais pas. Au salon, je savais pas comment réagir. Mon frère et moi, on n'était pas calmes, on bougeait beaucoup. Il y avait plein de monde qui nous disait : « Mes sympathies », mais on comprenait pas ce que ça voulait dire. On recevait des toutous, on disait merci, et les gens nous serraient la main. Juste ça, serrer la main, à 8 ans, on fait pas ça. Tout le monde, mes cousins, ma famille pleuraient. Mais moi je pleurais pas, j'essayais même de les consoler. Tu vois le cercueil, mais tu réalises pas. Tu vois que c'est ton père dedans, mais non. L'enterrement a eu lieu au printemps, en mai, comme il est mort en février. Je me souviens, dans cette semaine, l'école nous demandait de vendre des produits pour financer des activités. Je les ai vendus pareil, mes produits, même si c'était la journée de l'enterrement de mon père...

Les émotions qui m'habitaient le plus après la mort de mon père, c'était vraiment l'incompréhension, car je savais pas ce que c'était une dépression. J'étais confuse, et ça m'a pris beaucoup de temps avant de comprendre ce qui m'arrivait. J'étais dans le déni et, dans ma tête, c'était un sujet tabou, car je me disais : « Non, c'est pas vrai, il n'est pas mort, il va revenir ». C'est plus de l'espoir que du déni. L'espoir de l'impossible... Ça m'a pris une bonne année avant de réaliser qu'il ne reviendrait

jamais. Quand j'ai compris, je me suis refermée sur moi-même. J'ai su que ma vie serait plus jamais pareille. C'est difficile à expliquer. Il y a toujours une partie de toi qui dit qu'il va revenir, à travers la porte, pour le souper, et qu'il va raconter sa journée. Que le matin, on va manger des toasts de beurre de peanut ensemble, pis me dire qu'il m'aime. Et tu te dis que c'est pas vrai, que ça ne se peut juste pas. J'ai vécu de la culpabilité aussi, parce que je pensais que c'était de ma faute si mon père avait fait une dépression, que j'aurais dû faire mes devoirs, faire plus d'activités avec lui, que j'aurais pas dû lui crier dessus. C'est vraiment un gros poids pour une enfant de 8 ans de porter ça à tous les jours : « c'est de ma faute si mon père est mort ».

C'était plus tendu à la maison. On parlait pas tant de mon père, parce qu'on avait quand même une vie occupée. Mon petit frère, lui, était en maternelle, et c'est à ce moment qu'on se posait des questions sur son déficit d'attention et son daltonisme. Ma mère s'occupait beaucoup de lui, et j'ai été mise de côté, dans tout ça. Ça explique aussi le fait que j'étais plus renfermée. J'étais triste tout le temps, mais ça m'a pris du temps avant de pleurer, car pleurer, ça voulait dire accepter, et ça, je voulais pas. Mais, après, je pleurais beaucoup, beaucoup. J'ai toujours eu ce côté trop sensible. Je pleurais toute seule dans ma chambre. Jamais avec les autres, car tout le monde vit son deuil, pis tu veux pas en rajouter encore plus. Jamais à l'école non plus, car j'ai vécu de l'intimidation après la mort de mon père. Déjà, à la récréation du matin, le lendemain de son décès, tout le monde le savait. Les gens m'intimidaient déjà avant, mais là, ils le faisaient parce que mon père s'était suicidé, comme si c'était de ma faute. J'étais vraiment « fru » contre eux. Je comprenais pas pourquoi ils m'intimidaient à cause de ça. Je comprenais même pas comment ils le savaient, pis c'est ça qui m'a fait le plus mal, que tout le monde sache. Pis que tout le monde me traite : « Ah, pauvre p'tite » ou « Ça va pas bien dans sa vie, mais on va l'intimider. ». Les enfants peuvent être cruels. Pleurer, c'était comme leur donner plus de raisons de continuer, pis c'était hors de question que je fasse ça. Ça a beaucoup nui à mon processus, d'ailleurs. Et personne remarquait que je me faisais intimider. Je me faisais donner des coups de cahier derrière la tête pendant que la prof avait le dos tourné, pis quand je leur disais d'arrêter, ça dérangeait le cours. Fait que c'était comme de ma faute tout le temps. Ma mère a été obligée de le dire à une prof. Ma meilleure amie est restée avec moi, et elle m'a défendue. Mais je me suis isolée, car les gens comprenaient pas la situation. J'avais comme un bouclier.

Je sais pas honnêtement comment je suis arrivée ici, en voyant tout ce qui m'est arrivé. J'ai toujours

essayé de rester joyeuse malgré tout, mais c'est pour ça que j'ai vraiment eu un long processus. Je disais aux gens : « Ben non, je suis correcte ». Parce que je me disais que si je disais ça, les intimidateurs auraient fini par arrêter. Mais ça ne s'est pas passé comme ça, malheureusement. Je me suis fait plein de faux amis qui sont restés deux mois et qui m'ont tous lâchée du jour au lendemain. Je me sentais différente des autres, car il n'y a pas beaucoup de jeunes à qui ça arrive, et les gens ne comprennent pas ça. Tu peux jamais vraiment comprendre ça avant de l'avoir vécu. Le « Je te comprends », ç'a pas l'effet escompté de nous rassurer et de prendre soin. Maintenant, je comprends qu'ils pouvaient pas comprendre, car, même moi, je comprenais pas. Mais, après coup, je pense que ça m'a aidée de ne pas comprendre, parce que je réalisais pas à quel point c'était gros. Et, à 8 ans, j'avais pas de Facebook, de monde virtuel, y avait pas d'alcool, de drogue. Pour moi, ça existait pas, et je vivais dans mon monde de princesses, de licornes et d'arcs-en-ciel. Donc, ça a des côtés positifs de vivre ça, plus jeune. La seule personne vers qui je pouvais me tourner, c'était ma meilleure amie de ce temps. Elle m'en parlait et se souciait de moi. C'est tout ce que j'avais besoin : quelqu'un qui était là pour moi, pour m'écouter, pour me parler, pour me dire que ça allait s'arranger, que ça allait bien aller. Elle avait jamais vécu ça. Elle avait 8 ans, elle aussi. Elle avait une joie de vivre incroyable. Juste ça, juste un sourire d'elle, ça remontait le moral comme ça se peut pas. Elle m'invitait chez elle, elle m'aidait dans mes projets de théâtre. On chantait ensemble, on faisait du théâtre. Elle était très présente et elle était réconfortante. Si ma meilleure amie n'était pas là, je ne voulais voir personne, parce que les autres ne me comprenaient pas comme elle me comprenait. Je lisais, je faisais du sport ou je m'isolais pour m'aider. Je faisais aussi beaucoup de devoirs pour me sentir mieux. Encore aujourd'hui, c'est une stratégie. J'écris aussi des chansons maintenant pour exprimer mes émotions et mes sentiments. Parce que, souvent, c'est difficile à expliquer. En voici une qui parle de la mort de mon père : « Un ange parti trop tôt ».

*Pourquoi tu t'es en allé
Alors que je faisais qu'espérer
Que tu allais t'en sortir
Mais tu as poussé ton dernier soupir*

*Tu m'as dit un bon matin
Mais il n'y avait pas de lendemain
Rien qu'espoir et rêves perdus
Parce que personne ne t'a entendu*

*Le cœur brisé
Par mon père bien-aimé
Un ange parti trop tôt
Sans le crier tout haut*

*Tu as succombé à la dépression
Tu avais tes raisons
Je voulais tellement te croire
Mais ce n'est pas en mon pouvoir*

*Il faut que je continue à vivre
Sans toi qui arrives
Sinon je vais à la dérive
Pourquoi faut-il survivre ?*

J'ai jamais eu de colère, par contre, dans mon processus de deuil. J'ai totalement « sauté » cette phase-là. J'ai eu des regrets, oui. Encore aujourd'hui j'en ai. Le fait, par exemple, de ne jamais avoir fait de ski avec mon père, le fait que je trouve qu'on n'a pas assez fait d'activités ensemble. Mais, malgré tout, j'ai réussi à avoir une belle relation avec lui, et, aujourd'hui, je sais que c'est pas de ma faute s'il est mort. Je sais que ça se peut pas, mais je me souviens d'aucune chicane que j'ai eue avec mon père. Selon moi, c'était comme le père parfait. Et mon expérience fait que je souhaite aux gens autour de moi d'avoir une belle relation avec leurs parents. Car le plus gros changement que la mort de mon père a provoqué dans ma vie, c'est l'absence de figure paternelle, le fait aussi de ne jamais pouvoir être comme les autres, d'être normale. Souvent, c'est une des premières affaires que les profs disent : « Tes parents, ils font quoi dans la vie ? ». C'est toujours un beau début de conversation, ça : « Ben, mon père est mort, et ma mère est programmeur-analyste chez Desjardins ». Penser aussi qu'il ne sera pas à mon bal, qu'il ne verra pas mes enfants, que je leur explique pourquoi ils n'ont pas de grand-père, ça me rend triste.

J'ai eu de l'aide d'une psychologue, à l'école, et de Josée Masson, à Deuil-Jeunesse. C'est Josée qui m'a expliqué ce que c'était la dépression, avec des dessins, que c'était pas de ma faute, que c'était dans la tête de mon père, qu'il était malade, pis que j'avais aucun lien avec ce qui est arrivé. Elle me faisait faire des jeux, me questionnait sur mes émotions, avec le cœur en pizza : « Tes émotions, c'est quoi ? Ça, ça représente quoi, pour toi ? ». Et je lui dis merci pour ça, car ça m'a permis de comprendre et ça a libéré beaucoup de choses pour moi. Avant d'avoir perdu mon père, je me rendais pas compte à quel point ça arrive plus souvent qu'on pense, la dépression, le suicide. Il y

a quand même un Québécois sur quatre qui va souffrir d'une maladie mentale dans sa vie, c'est beaucoup. Aujourd'hui, on parle plus de la dépression, c'est moins tabou. C'est plus facile à expliquer aux gens pour qu'ils comprennent à quel point c'est dur. Quand il y a des gens qui banalisent la dépression ou le suicide, je prends la défense tout de suite. Josée m'avait parlé aussi des groupes de soutien. J'en ai fait un pendant l'année du décès de mon père. Ça m'a aidée beaucoup, parce que ce que je trouvais le plus difficile dans le décès de mon père, c'était cette impression justement que personne ne me comprenait. Le groupe m'a fait comprendre que j'étais pas toute seule, qu'il y avait d'autres gens de mon âge qui avaient vécu ça, que c'était possible pour d'autres jeunes de s'en sortir et qu'il fallait pas que je lâche.

J'aurais donc envie de dire aux jeunes qui vivent ça d'aller consulter en individuel, et après ça d'aller dans un groupe, justement pour qu'ils comprennent qu'ils sont pas tout seuls. Aux intervenants, je leur dirais que c'est important qu'ils connaissent la raison avant que la personne arrive, juste pour savoir quoi dire, quoi ne pas dire : « Comment ça s'est passé ? À quel âge ? ». Ça prend de l'ouverture d'esprit, une écoute active, en laissant parler et en posant des questions, mais des questions moins générales que « pourquoi ? ». Ça prend un ton de voix doux aussi : un bonjour et un sourire. La première impression, ça fait une différence. Je pense qu'il faut que les intervenants donnent des activités et des réflexions, en s'adaptant à l'âge. C'est important, parce qu'une fille de 5 ans n'aura pas besoin de la même chose qu'une fille de 15 ans. Je n'aimais pas quand on me demandait de quantifier mon humeur : « Comment tu vas, de 0 à 10 ? T'es à 6, on va te ramener à 8 ». Il faut que les intervenants nous forcent à rien. Je pense que c'est comme ça que tu as confiance, en sentant que la personne te respecte. Il faut qu'ils s'intéressent, oui, à notre deuil, mais aussi à notre vie, nos émotions, etc. C'est sûr que ce qui fait une grosse différence, aussi, c'est si la personne veut se faire aider ou ne veut pas se faire aider. Il faut aussi que les enseignants soient plus conscients. C'est sûr que ça dépend des besoins de chaque jeune, mais il y a certains enseignants qui m'aidaient avec tout, comme si j'étais en fauteuil roulant, et d'autres qui m'ignoraient. Faut un mélange des deux, un équilibre entre du soutien, être présent, sans tout faire à la place, pour pas infantiliser. Je voulais pas être traitée différemment. J'ai vraiment insisté là-dessus.

Je dirais qu'il y a sept moments précis qui m'ont aidée et qui m'ont justement fait réaliser que j'allais mieux. Ça peut paraître anodin, mais c'est des moments marquants pour moi. Le premier, c'est quand j'ai arrêté de me faire intimider. De pas toujours te faire rabaisser par les autres, ça a fait une

grosse différence dans mon quotidien. Après, c'est quand mon parrain m'a amenée à la pêche, une activité que je faisais aussi avec mon père. Ça me fait du bien de refaire ce genre de choses avec quelqu'un d'autre. Et mon parrain prend vraiment son rôle à cœur, et j'aime vraiment ça. Ma marraine et lui font partie des personnes que je veux remercier. Un autre signe que j'allais mieux, six mois environ après la mort de mon père, c'est quand j'ai mis la table pour trois et pas pour quatre. Avant, à tous les jours, je mettais une assiette de plus, et je me disais : « Ah non, j'ai oublié ». Quand j'ai compris aussi, un an plus tard, ce que c'était la dépression. Ensuite, c'est quand j'ai été dans la cave toute seule, où mon père est décédé. Ça m'a pris un an aussi pour être capable d'y retourner, mais encore aujourd'hui, je suis terrorisée d'y aller. C'est froid, c'est pas beau, c'est pas un bel endroit, mettons. Un autre déclic, c'est quand j'ai réussi à parler de mon père au passé, sans pleurer, en me rappelant juste des beaux souvenirs avec ma famille. Et le dernier moment, c'est la lecture du texte *Un mauvais matin* de Francis Lamarre, qui raconte la mort de son petit frère. Il y a un beau message là-dedans, même si c'est vraiment triste, et ça m'a fait du bien et ça m'a fait réfléchir.

Maintenant, quand j'ai des moments plus difficiles, ce qui m'aide le plus, ce sont mes amies. Elles me comprennent vraiment, même si elles l'ont pas vécu, et réussissent à avoir de la compassion pour moi, sans pour autant se mettre à pleurer. Elles m'écoutent, elles sont là pour moi. On dirait qu'elles ont toujours la bonne chose à dire. Je trouve que c'est plus facile au secondaire qu'au primaire. Comme si les gens acceptent plus ça. J'écris aussi encore des chansons. C'est mon échappatoire, y a des gens qui lisent, y a des gens qui écrivent, moi j'écris des chansons quand je vis des choses. Mon cahier de chansons me représente bien. Un de mes plus gros deuils, à part mon père, c'est le deuil du sport. Quand j'ai appris que je devais arrêter de faire du sport à cause de mes hanches, j'ai trouvé ça vraiment difficile, parce que le sport, ç'a toujours fait partie de ma vie. Ça faisait cinq, six ans que je faisais du ski de fond, et c'était ma passion commune avec mon père. Donc, c'est ça : l'écriture de chansons m'a toujours fait m'évader. Ce qui m'apporte du réconfort aussi, c'est de parler à mon père. Je crois aux fantômes, aux âmes, aux énergies et qu'on peut communiquer avec les esprits. L'année où mon père est décédé, j'ai vécu aussi le deuil de mon arrière-grand-mère. Ç'a vraiment été un choc aussi, ç'a vraiment été dur. J'allais la voir presque à chaque semaine pendant un an. Après ces deux deuils, j'entendais des voix, je voyais les esprits. Beaucoup de monde ne me croyait pas et me trouvait bizarre, mais moi je me croyais. Je sais pas si c'est mon imagination, mais j'aime croire que non.

Aujourd'hui, je vais bien. Je me suis beaucoup améliorée dans ma vie sociale. J'ai réussi, au secondaire, à me refaire une nouvelle image, une nouvelle identité. J'ai délaissé un peu « la fille qui a perdu son père ». Parce que c'est juste comme ça que les gens m'identifiaient pendant quatre ans : la fille « weird » que son père est mort. C'est sûr que c'est toujours présent. Le deuil, c'est pas comme un « bobo » : tu te fais mal, ça fait une galle, et après, ça part. C'est une cicatrice qui est toujours là. Le deuil, c'est des montagnes russes. La descente est rapide et la remontée, c'est vraiment petite étape par petite étape. C'est long, plate et difficile. Mais chaque deuil est différent. Cette image, je trouve que ça représente la solitude qu'on ressent quand on est en deuil.



J'arrive maintenant à trouver des aspects positifs de cette expérience dans ma vie. C'est pas vraiment un sens que j'ai trouvé, mais j'ai réalisé beaucoup de choses. Ma personnalité est totalement différente depuis que mon père est mort. Même si je suis sensible, en même temps je suis forte. Avant, pleurer devant les gens, c'était comme montrer que j'étais faible. Mais maintenant je sais que ça démontre plutôt que tu es fort et que tu peux montrer tes émotions. J'ai aussi appris à aimer la vie à l'infini. Maintenant, je n'ai plus peur de la mort comme avant. Je suis plus sereine, parce que je vis plus dans le moment présent. Je dirais aussi que ça m'a rendue plus compréhensive et mature. Ça m'a amenée à découvrir ma vocation : la psychologie, le service social. Cet intérêt pour les autres est surtout venu après mes rencontres avec Josée Masson de Deuil-Jeunesse. Elle a marqué ma vie. Et vivre de l'intimidation, ça m'a donné le goût d'aider d'autres gens qui pouvaient vivre des situations vulnérables. J'avais jamais pensé à la psychologie, mais j'ai toujours aimé ça, être entourée de gens. Ça m'a amenée à m'impliquer au niveau de la pastorale à l'école, auprès des enfants. Mon implication auprès de la communauté est très grande. Ça fait vraiment partie de ma vie. Aider les autres est plus facile pour moi, maintenant. J'aimerais donc travailler avec les enfants, comme Josée et comme une de mes cousines, mais j'aimerais devenir chanteuse aussi. Comme dirait ma mère, j'ai un volet réaliste, et j'ai un volet : « C'est ça que je veux faire, mais c'est presque

impossible ! ».

La famille et l'amitié sont des valeurs importantes pour moi. Mon échange étudiant au Mexique m'a fait réaliser à quel point au Québec on se plaint parfois, alors qu'on est tellement chanceux ! Ç'a été une expérience riche, mais ce qui est triste à dire, c'est que ça m'a pris du temps en dehors de ma famille pour me rendre compte que la mienne est magnifique. Ma mère passe toujours le bonheur de mon frère et moi avant le sien, et ça, les gens le remarquent pas assez. Même nous, on l'apprécie pas assez. C'est sûr qu'avoir un seul parent, ça limite les possibilités pour certaines choses. Par exemple, je fais mes cours de conduite présentement et je peux moins pratiquer, parce que ma mère doit aussi s'occuper de mon frère. Oui, parfois elle est fatiguée, mais elle fait son possible. Elle est aidante et elle cuisine bien. Et mon frère, je suis vraiment chanceuse de l'avoir. On s'entend bien. Il est vraiment adorable, attachant et protecteur. Il savait que je me faisais intimider, et il me défendait contre des gars de 8-9 ans, même s'il avait juste 5 ans.

Après avoir vécu la mort de mon père, je me rends compte qu'il faut vraiment aider les jeunes endeuillés, pour leur faire comprendre qu'ils ne sont pas tout seuls. Ça va toujours faire partie de nous, mais chaque jour va devenir plus facile, même si on se dit souvent, quand on est en deuil ou en rupture amoureuse, que notre vie est finie, que ça reviendra jamais comme avant. En effet, ça ne sera pas comme avant. Ça deviendra plus facile, en se laissant du temps, en vivant au jour le jour. J'ai donc envie de donner de l'espoir aux jeunes. Je leur ai écrit une lettre, lors des groupes de discussion, en me demandant : « Moi, comment j'aurais voulu être aidée ? ». Ça parle de deux thèmes : la différence dans la normalité.

Salut ! Si tu lis cette lettre, ça veut dire que tu vis l'un des plus durs moments qu'un humain doit surmonter : le deuil. Premièrement, chaque deuil est différent. Je vais essayer de t'aider du mieux que je peux, mais il se peut que certains de mes conseils ne s'appliquent pas à toi pour le moment ou juste pas du tout dans toute ta vie. Le deuil, c'est correct, c'est normal. Tout le monde va en vivre au cours de sa vie. Il faut que tu saches que c'est correct d'avoir de la peine ou de la colère ou n'importe quelle émotion. Laisse-les sortir, si tu les refoules, un jour ça va exploser en une grosse crise. Quand tu exprimes tes émotions, par contre, rappelle-toi d'une chose : ton entourage aussi [vit son] deuil, alors ne les accuse pas de la mort de la personne. Chaque jour sera plus facile. Je sais qu'en ce moment, tu ne me crois pas, et tu le réaliseras pas tout de suite, mais en prenant du recul, tu vas te rendre compte que tu pleures moins, que tu souris plus, et c'est normal. Surtout, ne te sens pas mal, car tu trouves que tu ne devrais pas être heureux. Est-ce que la personne voudrait que tu sois toujours triste ? Non. La vie est un équilibre, donc, des fois ça va mieux, d'autres fois ça va plus

mal. Il y a certains jours qui vont être plus difficiles, comme la date de sa mort, son anniversaire, votre anniversaire de rencontre, etc. Ça aussi, c'est tout à fait normal. La mort, ça fait peur, je sais. Prépare-toi, on va te poser des questions. Si tu ne veux pas répondre, ne te force pas, mais parfois ça fait du bien d'en parler. Tu vas sûrement te sentir coupable pour sa mort, ou trouver plein de choses que tu n'avais pas faites ou dites ce jour-là. C'est normal, ton cerveau essaie de trouver une raison logique. Mais la mort illogique, ça arrive. BAM, comme ça, sans qu'on l'ait demandé. Au début, tu vas te souvenir de tout ce que tu lui as dit de méchant, des fois où tu lui as crié après, mais plus le temps passe, et plus tu te souviendras que du bon. Cette personne sera ton héros, tu voudras la rendre fière, et c'est normal. Oui, je le dis souvent que tu es normal, je sais que tu te sens comme un extraterrestre, mais tu ne l'es pas. Ça devait arriver tôt ou tard, je suis passée par là, ma famille est passée par là et plein d'autres gens. TU N'ES PAS TOUT SEUL. Change-toi les idées, sors avec des amis, écoute un film, lis un livre, écoute ta série préférée, va faire du sport, écris, fais ce que tu aimes. Ce n'est pas parce que tu ne penses pas toujours à elle que tu l'aimes moins. Au contraire, tu apprends à vivre en paix et à retrouver une nouvelle routine de vie. Tu passes à autre chose, tu fais des progrès, et c'est ce qu'elle voudrait, non ? Les gens vont te demander si tu as fini ou accepté ton deuil. Ton deuil ne sera jamais fini, et tu ne pourras pas accepter sa mort. Il y a toujours une partie de toi qui va croire qu'un jour, elle va rentrer chez toi comme avant. Tu peux comprendre qu'elle est morte, tu peux continuer à vivre sachant qu'elle est morte, mais tu ne pourras pas l'accepter.

4.3 Synthèse

C'est avec le récit de Maya que se termine cette section de la thèse consacrée aux récits phénoménologiques des jeunes chercheurs. Cet espace significatif a permis de leur donner la parole et de plonger dans l'expérience intime de chacune et chacun.

L'examen phénoménologique des témoignages recueillis a ainsi entraîné le mouvement d'analyse et d'interprétation des données. Paillé et Mucchielli (2011) précisent en effet que « le récit reproduit la ligne le long de laquelle se construit le sens vécu et s'articule le cas. Le récit est un résultat de recherche dans la mesure où il donne à voir dans son intégrité une portion d'expérience » (p. 93).

Dans le prochain chapitre, j'entamerai une analyse interprétative qui s'emploiera à relier la question et les objectifs de recherche, et culminera avec une discussion sur les apports théoriques dans le domaine.

CHAPITRE 5

INTERPRÉTATION ET DISCUSSION

*Des enfants sont frappés de plein fouet par la mort d'un parent
et doivent grandir sur des décombres qu'ils transformeront petit à petit
en un bel édifice, peut-être chancelant, peut-être fier et
dressé vers le ciel : mais ce sera leur édifice.*

Sonia Moulin-Barman, 2008

Ce chapitre présente un deuxième cercle d'interprétation dans la foulée de celui consacré aux récits phénoménologiques, qui s'attardera cette fois aux liens avec la question et les objectifs de recherche, tout en ouvrant la discussion sur les apports théoriques dans le domaine.

Dans la perspective de saisir l'expérience des jeunes dans le déroulement processuel qui mène à la résilience, certains éléments de contexte significatifs autour de la mort seront rappelés, plus spécifiquement en relation avec les thèmes suivants : les circonstances de la mort, l'annonce du décès et les réactions dans la période initiale du deuil et celle précédant la mort, notamment pour les jeunes dont la mort du proche est survenue par suicide ou à la suite d'une maladie. Une fois énoncées les spécificités de l'histoire de chacun des jeunes chercheurs, sera proposée une analyse transversale qui croisera les récits phénoménologiques en fonction de deux principaux thèmes : les stratégies d'ajustement pour faire face à la mort d'un être cher et les ressources de l'environnement qui ont influencé la trajectoire de résilience.

5.1 Mise en contexte : avant, pendant, et premiers instants après la mort d'un être cher...

Afin de bien comprendre le cheminement de chacun des jeunes à travers son histoire, on ne peut passer sous silence le contexte singulier de la mort du proche, et les premières réactions à cette annonce qui changera sa trajectoire entière. Fauré (2012) évoque à ce propos que :

[...] les derniers instants de la vie et les circonstances même de la mort influencent fortement, et souvent pour très longtemps, la capacité à mobiliser ses moyens de défense et la façon de se reconstruire après le décès. S'agit-il d'une mort subite, totalement imprévisible, comme un accident sur la voie publique ou un suicide, ou encore un brutal problème de santé ? [...] Était-on présent lors du décès ? Et sinon, y

avait-il quelqu'un auprès de sa mère, de son frère, de son enfant quand il est mort ?
Quelles paroles, quels gestes ont été échangés (p. 40) ?

Sur le plan clinique, on constate que les événements qui entourent la mort d'un proche orientent les questions, la compréhension, en plus du regard que l'entourage portera sur le défunt et sur les endeuillés (Masson, 2010). Je reviendrai en premier lieu sur les récits d'Edgar, de Karine et d'Emy qui ont perdu un proche dans un contexte d'accident. Suivront ceux de Mathiew et de Maya qui ont tous deux perdu leur père à la suite d'un suicide. Cette section se terminera par un retour sur la vie d'Andy, devenue orpheline de ses deux parents dans un très court laps de temps et dans des circonstances, encore une fois, bien distinctes.

5.1.1 Un accident qui bouleverse toute une vie...

5.1.1.1 Edgar : « Quand l'auto s'est arrêtée, c'est comme si tout s'était arrêté »

On se souvient que la mère d'Edgar est décédée lorsqu'il avait 9 ans, à la suite d'un accident de voiture impliquant presque toute la famille à l'exception d'une de ses sœurs. Edgar, lui, y était, et l'une des premières choses qu'il évoque dans le récit de l'événement concerne le temps qui s'arrête : « Quand l'auto s'est arrêtée, c'est comme si tout s'était arrêté ». En plus du temps qui se fige, le choc s'empare de son corps et l'empêche de faire tout mouvement :

Je n'ai pas été blessé, mais j'étais p'us capable de bouger. J'étais là : « Bouge, au moins ! » Je capotais trop.

Les autres membres de sa famille tous blessés, Edgar réussit à sortir de la voiture et tente en vain d'ouvrir la porte de sa mère et celle de sa sœur afin de leur venir en aide. Le contexte de l'accident a cela de particulier, comme l'illustre le vécu d'Edgar : il est témoin des derniers moments de sa mère sans le savoir, il voit ses proches autour de lui inconscients, blessés, et il se trouve au cœur du chaos pour secourir sa famille de façon brave. Cet événement qu'il récite dans un détail déconcertant témoigne bien que ces images, ces sons et ces gestes sont bien imprégnés dans sa mémoire et ne pourront qu'entraîner des conséquences sur son processus de deuil (Masson, 2010). Comme le précise Fauré (2012), en de telles circonstances, un double processus peut se produire chez la personne : celui du deuil rattaché à la perte elle-même et celui du traumatisme qui découle de la tragédie de l'événement en soi.

Peu après, assis dans une voiture de police, Edgar pleure à la vue des pompiers, comme si l'impressionnant mouvement des secours alimentait son incompréhension et cette forme de panique qu'il évoque souvent dans son discours avec les mots : « je capotais trop ».

Edgar a appris la mort de sa mère par le personnel médical alors qu'il était entouré des membres de sa famille, dont son père et ses grands-parents maternels. Il qualifie de marquant, pour lui, ce moment de l'annonce, rejoignant en cela plusieurs de ses jeunes collègues cochercheurs. Ce constat va également dans le même sens que Romano (2009) qui soutient que :

[...] si la mort est de l'ordre de la vie, l'annonce de la mort est un temps traumatique au sens où elle projette les proches dans une ère de l'inconcevable, de l'inélaborable (Romano, 2006). La souffrance psychique s'exprime alors à l'état brut sans limite, sans aucune contenance dans les cris, les pleurs, la colère, l'incompréhension, la stupeur ou la sidération (p. 50).

En pleurs, les yeux fermés, Edgar éprouve encore une fois un sentiment d'incompréhension, voire de refus, et l'exprime en ces mots :

Moi j'ai fait une expression d'incompréhension (ouvrant la bouche et en plissant les yeux). Je comprenais pas. J'étais là : « Tu me niaises-tu ? Non, non, non, je veux qu'elle reste ».

Très expressif, Edgar décortique avec justesse et précision chacune de ses réactions physiques et verbales. La mort de la mère d'Edgar les a tous pris par surprise :

Elle était blessée, mais on s'attendait pas à ce qu'elle meure. Ça a frappé de son bord, donc ç'a dû faire quelque chose aux poumons. C'était pas mal 'down'. On était sous le choc.

D'emblée, Edgar fait part de paroles qu'il a dites en boucle à tous ceux de sa famille pour tenter de les consoler, malgré la multitude de sentiments qu'il éprouvait lui-même à cet instant : « Elle sera toujours avec nous dans notre cœur, vivante ». Cet extrait témoigne déjà d'une forme de protection envers ceux qui restent (Fauré, 2012 ; Jacquet-Smailovic, 2007) et d'une première manifestation de résilience chez Edgar, cette capacité de faire face à l'adversité et à transformer la douleur en une force pour se surpasser (Anaut, 2015 ; Bonanno, 2011 ; Cyrulnik, 2013 ; Fauré, 2012). Les mots d'Edgar, alors âgé de seulement 9 ans, rendent compte en effet d'un courage évident. Malgré le déferlement de tristesse qui l'accablait, Edgar pense à entourer sa famille de paroles réconfortantes,

quelques minutes à peine après la nouvelle de la perte de sa mère, cette figure d'attachement centrale dans sa vie.

Or ce désir de protéger ne semble visiblement tourné que vers l'extérieur, non vers lui. En effet, comme pour plusieurs jeunes dont le récit évoque la culpabilité parfois vive qui pouvait les assaillir, Edgar élabore sur ce sentiment : « Je m'en voulais, comme si j'avais pas passé assez de temps avec elle avant, comme si j'en avais pas profité au maximum » ; culpabilité à laquelle s'ajoute ici une forme de remords et de regret. Selon Fauré (2012), cette culpabilité qui peut prendre différentes figures, comme en témoigneront les autres jeunes, s'avère d'autant plus amplifiée qu'elle survient en situation de mort subite. Il ajoute que :

[...] la culpabilité du deuil s'appuie sur le fait qu'il est trop tard pour revenir sur un vécu qu'on regrette amèrement. Le processus de deuil étant une relecture du passé, on rencontre inmanquablement des choses qu'on a refusé de faire ou des actes qu'on a accomplis, en sachant qu'ils n'étaient pas en faveur de l'autre. Et aujourd'hui, on se reproche l'impossible (p. 99).

Tout comme Edgar, les personnes endeuillées parlent souvent de cette culpabilité comme de la conséquence d'un manquement de leur part, d'une déficience dans leur façon « d'avoir été » ou « d'avoir agi » avec le défunt ; sévère jugement qui s'ajoute à la tristesse déjà si fortement ressentie (Jacquet-Smailovic, 2007 ; Masson, 2010). Edgar voit les premières semaines de son deuil comme les plus « tough », même si elles demeurent un peu floues dans sa tête. Il parle de ces premiers moments qui ont suivi la mort de sa mère surtout en termes de déni et de discrètes manifestations de tristesse, même s'il en ressentait :

J'avais de la peine, mais j'avais pas l'impression que je pleurais beaucoup. Pourtant c'est comme une grosse nouvelle à mon âge. C'était le déni.

Edgar semble ici définir le déni, non pas tant comme un refus de reconnaître la mort de sa mère, que par le fait qu'il n'exprimait pas beaucoup ses émotions, vu l'ampleur de cet événement dans sa vie. Il nous en entretiendra plus longuement, en abordant les stratégies grâce auxquelles il a pu s'ajuster à la mort de sa mère et l'importance des personnes qui ont su l'entourer et le soutenir.

5.1.1.2 Karine : « Ma mère est morte : qu'est-ce que je vais faire ? »

Rappelons que Karine est la sœur d'Edgar. Elle aussi a donc perdu sa mère lors de ce même accident de voiture, alors qu'elle avait 11 ans. C'est d'ailleurs la seule qui ne se trouvait pas à bord

du véhicule, ce jour-là, puisqu'elle était à la fête de Noël organisée par les scouts. C'est son grand-père qui est venu lui annoncer la terrible nouvelle. Dès l'arrivée de celui-ci, apparemment surgi de nulle part, car elle ne s'attendait pas à l'y voir, Karine se sent prise d'une certitude : ses deux parents sont morts. Elle en parle ici :

J'ai appris la mort de ma mère par mon grand-père. Il est venu aux scouts, pis j'ai deviné qu'il y avait quelque chose qui se passait. Juste le voir entrer, y' avait pas l'air de bien aller. Je me suis dit : « y a quelqu'un qui est mort ». Mais je pensais que c'étaient mes deux parents. La première chose que je lui ai demandée, avant qu'il dise quoi que ce soit, c'est : « Est-ce que papa et maman sont morts ? » Et là, on est sortis, et il m'a dit que ma mère était morte.

Dès lors, la seule sensation qui la traverse lorsqu'elle apprend que sa mère est décédée est un engourdissement, à la fois physique et émotionnel. Le choc l'habite dans tout son corps : pas de pleurs, pas de cris. Rien. Une mort brutale et inattendue comme celle-là provoque à tout coup une sidération souvent traduite par cette impression d'insensibilité provisoire (Bacqué et Hanus, 2010 ; Fauré, 2012). Contrairement à son frère Edgar qui a vécu l'accident et été témoin de chaque seconde, le choc prend une forme différente pour Karine. Elle a du mal à intégrer la simple possibilité que ce soit arrivé, et il lui faudra bien du temps pour être en mesure de constater et de réaliser l'ampleur de l'événement qui changera sa vie à jamais. Seule une question résonne dans sa tête : « Ma mère est morte, je fais quoi ? », comme si cet instant marquait l'écroulement de quelque chose.

Tout comme Karine, plusieurs jeunes cochercheurs partageront cet état d'inquiétude qui les aura habitées à l'annonce du décès. Une inquiétude qui se décline de différentes façons à l'égard de leur devenir : « Qui va s'occuper de moi ? Vers qui vais-je me tourner quand ça ira mal ? Qui sera là dans les moments importants de ma vie (Jacquet-Smailovic, 2007) ? ». Romano (2010) évoque en ce sens les propos de Marie-Rose Moro (2009) : « [...] ces traces [laissées par la mort] sont d'ailleurs tellement fortes qu'elles s'inscrivent, comme tout processus qui prend place dans une ligne de développement, dans le présent, mais aussi le futur de cet être sensible, percevant et actif, dans son devenir d'enfant, d'adolescent, puis d'adulte » (p. 100).

Le deuil, au-delà de la perte d'une personne aimée, concerne la perte de nombreux repères, encore plus lorsqu'il s'agit d'un parent. En effet, la disparition de cette relation unique et essentielle interviendra inévitablement dans la construction identitaire des jeunes. Comme le soulignent de nombreux auteurs, dans les premières années de leur vie, les enfants développeront leur

personnalité, intégreront des valeurs inculquées par les personnes significatives autour d'eux, ils apprendront l'affirmation de soi en adhérant ou au contraire en s'opposant à certaines choses (Cloutier et Drapeau, 2008 ; Dill, 2015). Dès lors, la place et le rôle des parents occupent un espace fondamental dans ce processus de maturation. À l'annonce de la mort, « tout cet équilibre personnel et relationnel va être remis en cause », comme le souligne Dill (2015, p. 99).

Bien que Karine recoure clairement au mot *mort* en parlant de sa mère, elle associe à une forme de déni ses questionnements sur l'avenir : « J'étais comme en déni. J'étais pas dans l'émotion encore ». Assise avec son grand-père dans la voiture de police qui les mène à l'hôpital, Karine se dit « mal en dedans » et se demande toujours ce qu'elle fait là. Ce choc provoque l'incompréhension. Dès l'instant où elle arrive à l'hôpital, elle parle d'une ambiance lourde, d'un silence qui habite la pièce où se trouvent tous les membres de sa famille et du mouvement de va-et-vient de ces derniers :

Le monde se parlait pas. Ma grand-mère était là, mon grand-père, mon père aussi, mais ils partaient, ils revenaient. J'étais souvent juste avec ma grand-mère, mais elle me parlait pas trop non plus. Les gens autour de moi partaient, revenaient, ils appelaient du monde pour les avertir.

Dans l'attente, le temps devient intermittent : il est au ralenti, s'allonge, se fige presque. Karine semble se sentir prise dans un espace-temps qui la coince, ce qui entraîne un poids, une fatigue difficile à porter :

Moi, j'étais juste assise sur un divan, pis ils me disaient : « Bois quelque chose », parce que j'étais sous le choc. Je buvais du jus de pomme. Je me souviens que le temps passait vraiment lentement. Je regardais l'horloge, et c'était au ralenti. C'était comme une grosse fatigue qui me pesait.

Son grand-père les a reconduits ensuite à la maison, et le choc qui paralyse Karine devant ce qui lui arrive est omniprésent. Elle insiste, en disant ceci :

Après ça, mon grand-père nous a reconduits à la maison, mon frère et moi, pis j'étais encore sous le choc. Je pleurais pas ni rien, je réfléchissais, et ça tournait vraiment dans ma tête. C'était la nuit, 'y avait des étoiles, et je regardais en me disant : « Elle est où, ma mère, là-dedans ? » C'est triste.

Les émotions bloquées, ce sont plutôt les pensées qui s'entremêlent et se mobilisent dans sa tête. Elle en vient à chercher sa mère, d'abord de façon symbolique à travers les étoiles, et ensuite concrètement lors de son arrivée chez elle : « Je suis rentrée à la maison pis je me disais : 'Elle va

être là. Ma mère est pas partie, elle est juste à la maison' ». Avant de s'endormir, malgré cette fatigue énorme, la même question revient en boucle : « Bon, je suis censée faire quoi, ma mère est morte ? Je vais sûrement pleurer. Et j'ai pleuré ». Cette question occupe continuellement les pensées de Karine. Elle ajoute à ce propos : « Je ne savais pas comment réagir », comme si elle s'était sentie démunie dans l'instant présent, mais aussi devant cet avenir qui se vivra désormais sans sa mère.

Les souvenirs de ces moments entourant l'annonce, comme chez plusieurs autres jeunes cochercheurs, sont imprégnés à la seconde près dans la mémoire de Karine : « Je me rappelle comment ça s'est passé. Les événements sont vraiment restés dans ma tête ». Malgré une aisance à raconter son histoire d'un bout à l'autre, on peut observer lors de la première rencontre avec Karine que c'est encore douloureux d'avoir accès à tous ces détails.

Déchirée entre l'espoir que sa mère revienne et la lente prise de conscience du caractère définitif de son départ, Karine se permet d'extérioriser ses émotions dans les premiers instants de son deuil : « J'avais de la peine, pis je l'exprimais ». La famille élargie se mobilise et est présente au quotidien lors du premier mois. Malgré la présence de son entourage, plus le temps passe, plus Karine se referme à la fois par rapport au monde extérieur, mais se coupe également de ses émotions. À partir de ce moment, la vie de Karine prendra un tournant où les obstacles se succéderont les uns aux autres. Elle parlera plus en détails encore, dans les sections qui suivent, des stratégies d'ajustement utilisées et des ressources autour d'elle qui lui auront permis de traverser ce long et difficile parcours.

5.1.1.3 Emy : « Qu'est-ce qui est en train d'arriver ? »

Emy est la seule des cochercheurs à avoir perdu un membre de la fratrie et non un parent. Elle en fait voir les spécificités, entre autres à travers le lien qu'elle cultivait avec sa sœur, et en aborde dans son récit les lourdes répercussions, à la fois sur les parents qui survivent à l'enfant et sur la dynamique familiale tout entière. Mais au-delà de ces circonstances différentes, et comme le précise Fauré (2012), « il n'y a pas de hiérarchie dans la souffrance » (p. 40). Chaque décès est unique, chaque deuil est singulier, chaque relation avec le défunt est significative (Fauré, 2012 ; Masson, 2010).

Quand Emy parle de l'annonce du décès de sa sœur survenu accidentellement dans le métro de Montréal, elle le fait dans les moindres détails, en mettant bout à bout chacun de ses gestes et

mouvements, révélant ainsi toute l'intensité du moment. Emy était âgée de 14 ans. Elle a appris la nouvelle alors qu'elle était chez son père, et le simple fait de recevoir à cet endroit un appel de sa mère crée visiblement un grand étonnement chez Emy :

Le téléphone a sonné et je me suis levée pour aller répondre, mais au moment où ma main s'est déposée sur le téléphone, j'ai vu que le numéro était celui de ma mère. Et ma mère n'appelle jamais chez mon père. J'ai décroché et j'ai entendu des cris, des pleurs et des paroles que je ne pouvais comprendre. Je demandais à ma mère de se calmer, puis elle m'a crié que ma sœur était décédée. Elle était en gros choc.

Cet échange empreint de fortes émotions fait qu'Emy ne comprend pas, sur le coup, ce qui se passe. Elle entend bel et bien sa mère lui parler, mais les sons défilent sans toutefois être intégrés, et son corps glisse tranquillement au mur pour ensuite s'asseoir, comme s'il avait besoin d'appui pour absorber le choc. La description que fait Emy de l'annonce de la disparition de sa sœur illustre de façon éloquente ce que Jacquet-Smailovic (2007) évoque en parlant de la mort :

La mort est, avant tout, une violence faite aux survivants : par l'interruption d'une continuité qu'elle provoque, par les pertes qu'elle inflige, par la transformation radicale du corps qu'elle impose, par l'absence qu'elle laisse... (p. 68)

C'est ensuite son beau-père qui a repris le téléphone, en soutien à sa conjointe ébranlée, et qui a confirmé à Emy que sa sœur était morte. En raccrochant, Emy n'avait qu'un besoin : voir son père. Le besoin d'être entourée d'une figure rassurante pour accueillir significativement cette tragique nouvelle. Romano (2009) insiste sur ce fait en parlant des besoins des personnes endeuillées dans les premiers instants :

L'endeuillé ne veut pas être consolé, il se vit inconsolable, se ressent dans un état d'étrangeté qui le submerge. L'endeuillé a besoin de pleurer la personne aimée aussi longtemps et aussi intensément qu'il le faut sans recevoir d'autres consolations qu'un contact physique, des bras, une épaule et un regard qui ne se détourne pas (p. 50).

La force de l'état émotif dans lequel elle se trouve la pousse ainsi à courir vers l'épicerie où son père se trouve à ce moment :

Mon père m'a croisée en chemin. Il a arrêté sa voiture, est débarqué et a couru vers moi. Je me suis laissée tomber à genoux sur le trottoir, en sanglots. Je lui ai dit que ma sœur était morte, mais 'y arrivait pas à comprendre.

Encore une fois, c'est son corps qui flanche et qui cède au choc. S'ajoute à cela le profond sentiment d'être perdue et abandonnée. C'est irréel aux yeux d'Emy, et elle ne sait que faire de cette difficile nouvelle. Elle se dit dès lors en transe quand les gens parlent, comme si elle était figée dans un cauchemar. Emy témoigne de ces premiers moments de façon très séquencée :

Quand on m'annonce une grosse nouvelle de même, au début je pleure, je suis en choc et tout, mais, après ça, je sais pas trop comment réagir. Mes émotions se mélangent, et après j'ai comme une barrière mentale qui fait que je trouve ça triste, mais je ressens rien.

La suite du parcours d'Emy sera imprégnée de la coupure, de la barrière, du bouclier dont elle parle spontanément dès le début de son récit ; un mécanisme de protection qui prendra plusieurs formes et qui deviendra une stratégie pour faire face à la perte. Il en sera également question dans les sections qui suivent, consacrées à la fois aux stratégies d'ajustement et aux ressources de l'environnement.

Lorsqu'elle aborde les premiers instants qui ont suivi la mort de sa sœur, Emy parle également de l'ambiance morose qui régnait à la maison, de cette tristesse exprimée par sa mère qui occupait tout l'espace. À cela s'ajoutent l'accumulation des appels de l'entourage en quête d'information et la forte médiatisation de l'événement de la mort de la sœur d'Emy. Elle se rappelle l'époque comme une vague chargée de méchancetés et de faussetés qu'on véhiculait partout et sur laquelle on n'avait aucun contrôle :

Ce que j'ai trouvé le plus dur, d'ailleurs, c'étaient surtout les nouvelles qui passaient à la TV, sur Facebook, partout. Le métro essayait de faire passer ça pour un suicide. L'accident a été médiatisé beaucoup. Les gens disaient plein de choses comme : « C'est ça, les jeunes d'aujourd'hui sont sur le cellulaire et ils regardent pas où est-ce qu'ils vont ». Ils parlaient même du décès de ma sœur sur un site qui s'appelle « morts stupides ». Ça a vraiment été difficile.

La notion de choix fait ici toute la différence : le choix de ce que l'on veut savoir, voir et entendre par exemple. En effet, plusieurs auteurs parlent des nombreux effets des circonstances du décès sur le deuil et valorisent un accompagnement tout en transparence, grâce auquel le jeune obtiendra à son rythme toutes les informations désirées et pourra formuler ses questions, afin d'être préparé au mieux à ce qui se présentera par la suite (Brent et al., 2009 ; Cerel et al, 2006 ; Filion, 2000 ; Jacquet-Smailovic, 2007 ; Masson, 2010 ; Romano, 2009). Le jeune pourra ainsi décider consciemment de ce qu'il veut, choisir les lieux où il souhaite s'impliquer, etc. Or les médias sociaux

déjoueront cette notion de contrôle. Si, dans ces espaces, la solidarité trouvera parfois à s'incarner, y régneront plutôt à d'autres moments le sensationnalisme, le mensonge et la méchanceté, comme dans le cas d'Emy. Masson (2010) rappelle en ce sens qu'il est d'autant plus important que les adultes autour du jeune endeuillé soient attentifs à cette réalité, en ouvrant la discussion, en rétablissant les faits, en supervisant le plus possible l'accès à ces plates-formes. Mis à part deux autres jeunes qui parlent brièvement de cet aspect de médiatisation à la suite de la mort de leur mère respective, Emy est la seule à avoir abordé plus en détail les effets controversés de cette dimension médiatique qui peut influencer ou même enfreindre le processus du deuil. Lorsqu'Emy partage cette expérience avec les autres jeunes des groupes de discussion, son discours senti et ému laisse entrevoir les enjeux et les défis qu'une telle exposition, empreinte de violence dans ce cas-ci, peut engendrer.

Ainsi, le récit d'Emy témoigne encore une fois de la liberté que n'hésite pas à s'accorder le monde extérieur à l'égard des informations reliées à un décès. Là où des gestes de soutien, de solidarité et d'amour pourront parfois avoir cours, s'exprimeront à d'autres moments l'indifférence, le manque de respect, le silence, voire l'inhumanité.

5.1.2 Quand un père s'enlève la vie...

5.1.2.1 Mathiew : cet espace qui paralyse et où le temps se met en veille

La journée où son père s'est enlevé la vie, Mathiew, âgé de 13 ans, était sur la route avec sa grand-mère et son frère en direction des États-Unis. Le voyage s'est abruptement arrêté avec le téléphone d'un médecin qui leur demandait de venir à l'hôpital, où leur père voulait les voir. À son arrivée là-bas, Mathiew se rappelle avoir ressenti un sentiment de panique doublé d'incompréhension en voyant toute sa famille réunie :

On a donc rebroussé chemin, et, en arrivant à l'hôpital, le père de mon père, sa belle-mère et les parents de ma mère étaient tous là. Je comprenais rien. Je voyais le père de ma mère qui était stressé. J'ai dit : « Il va bien ? », et il m'a fait signe de la tête que non. Je commençais à paniquer, mais je ne m'imaginais toujours pas le pire. J'avais juste 13 ans...

C'est sa mère, en compagnie d'un médecin, qui leur a annoncé la nouvelle, dans une salle retirée. Bouleversée, elle a pris soin d'expliquer à ses fils l'état de leur père et le choix qu'il avait fait, ne

détournant pas le contexte de sa mort par suicide. La vulnérabilité, l'utilisation de mots simples et la vérité transpercent le discours de la mère de Mathiew :

La docteure lui a demandé de nous expliquer ce qui se passait et elle a dit : « Vous savez, votre père n'allait pas bien depuis un bout, puis il a fait un choix ». On la regardait, on s'imaginait toujours pas ça, tu veux pas que ça arrive, donc tu penses pas à ça. On comprenait donc toujours pas. Et ma mère nous a dit qu'il était décédé.

Lake (2008), rejoint par de nombreux auteurs (De Montigny, 2008 ; Masson, 2010 ; Romano, 2009), spécifie qu'« il est judicieux que l'enfant l'apprenne de la bouche de son parent, de façon appropriée et en sécurité, plutôt que n'importe comment et par n'importe qui (ex : un petit voisin qui a entendu que..., une tante pensant bien faire annonce que..., à l'école, des rumeurs peuvent circuler...) » (p. 23).

On note, dans le contexte de l'annonce du suicide de son père, la présence de personnes significatives autour de Mathiew qui témoignent de l'importance du lien lorsque surviennent de tels drames familiaux. En effet, la mort n'est pas une question d'experts, c'est une question d'appartenance, de communauté, de liens significatifs. Mathiew aura rapidement eu accès à cette transparence de la part de sa mère, ce qui aura permis d'avoir un espace à la fois pour réagir librement à la terrible nouvelle, et surtout pour se trouver près d'une personne en qui il avait une entière confiance.

Contrairement à son frère de 9 ans qui s'écroule en larmes sur sa mère, Mathiew dit vivre, pendant quelques secondes, un *blackout* qui l'empêche de pleurer. C'est le choc. Mathiew évoque ensuite des réactions davantage physiques : hyperventilation, détresse qui s'intensifie à la suite de souvenirs qui le traversent. C'est alors qu'il se met à pleurer.

5.1.2.1.1 Une histoire où la maladie mentale s'est incrustée...

Dans son récit, Mathiew parle très peu de la période précédant la mort de son père. Il fait néanmoins part du fait que celui-ci souffrait de dépression depuis environ deux ans et que des épisodes de paranoïa commençaient à s'installer, qui se manifestaient par exemple par l'impression que tout le monde était contre lui et qu'il n'avait plus d'amis. Les conflits entre ses parents devenaient de plus en plus fréquents, ce qui a même justifié le voyage qu'il devait faire avec sa grand-mère et son frère, « pour les laisser entre eux », comme le précise Mathiew. Il confie également qu'au départ, il

accusait sa mère de la mort de son père, alors qu'il ne comprenait pas ce qu'était la dépression, qui générait beaucoup de tensions et de disputes avec elle :

Au début, je pensais que c'était de sa faute si mon père était mort, parce que mes parents se chicanaien beaucoup. Mais c'était vraiment la maladie de mon père qui faisait qu'ils se chicanaien comme ça. Et Josée [Masson] m'a beaucoup aidé à comprendre ce qui se passait dans la tête de mon père à ce moment, ses symptômes, etc.

Une étude longitudinale menée par Cerel, Fristad, Weller et Weller (1999) a démontré à cet effet que les enfants qui vivent la perte d'un proche à la suite d'un suicide éprouvent beaucoup de colère, de honte, d'anxiété, en plus de développer davantage de problèmes sur le plan comportemental. La colère se dirige le plus souvent vers le défunt, mais peut également s'extérioriser, comme c'est le cas de Mathiew, vers le parent survivant. La recherche d'une réponse à cette mort insensée l'amène à identifier sa mère comme la responsable du geste posé par son père, que sa conscience refuse d'intégrer.

Ce dernier extrait du récit de Mathiew suggère également l'importance de prendre le temps de revenir sur le contexte d'avant la mort, d'aller vers des ressources spécialisées et d'expliquer aux jeunes avec précision les problèmes de santé mentale qui étaient en cause. Ces éléments leur fournissent en effet des clés de compréhension fondamentales et feront en sorte d'éviter que les jeunes soient assaillis par le silence ou paralysés par les histoires qu'ils s'inventeront en guise d'explication logique à la mort de leur proche.

Mathiew exposera à son tour les moyens qu'il aura privilégiés pour s'adapter à la mort de son père, en plus d'insister sur l'importance d'un réseau diversifié autour de lui.

5.1.2.2 Maya : là où la mort s'invite sans être attendue

Dans le processus de deuil de Maya, la journée de l'annonce est marquante et parsemée de souvenirs vifs, comme pour l'ensemble des jeunes cochercheurs de la présente étude. Chaque instant, chaque détail, chaque action sont inscrits dans sa mémoire :

Je me souviens de cette journée de façon trop détaillée. Je voudrais pas m'en souvenir autant. C'est marquant pour moi. J'étais à l'école, je préparais une comédie musicale avec mon amie. J'avais dessiné les costumes, les maquillages, j'avais trouvé les personnes. Tout était très bien planifié. J'étais déjà, à 8 ans, très motivée et très

entreprenante ! J'allais annoncer ça à mon père après l'école.

Mais son retour de l'école ne se passe pas comme elle l'avait prévu. Le père de Maya n'était pas là, comme c'est le cas d'habitude. Or, après des recherches dans la maison, seule sa mère finit par le retrouver, mort par suicide dans la chambre froide, mais ne le dit pas à ses enfants. Dans l'ignorance, Maya se pose des questions à l'arrivée des policiers et des pompiers, moment où l'excitation et l'incompréhension se bousculent devant tant d'activité inhabituelle chez elle. C'est alors que l'annonce de la mort tragique de son père lui sera faite par deux intervenantes, ce qui alimente du même coup le choc et la confusion dans la tête de Maya :

C'est pas ma mère qui nous a dit que mon père était mort, c'est deux mesdames qui me l'ont annoncé, du centre de prévention du suicide, peut-être. C'est vague. Je me souviens, je me disais après ma journée : « Ok, il y a deux madames chez nous ? ». Elles m'avaient dit que je pourrais prendre mon temps le lendemain matin et que je pourrais arriver en retard à l'école. C'était mon premier décès humain. Je ne savais pas quoi faire, quoi dire. Je n'ai jamais pu pleurer cette journée-là.

Cette soirée éprouvante se termine par un souper dans la chambre de sa mère, où Maya était entourée de celle-ci, de son frère et de sa grand-mère.

5.1.2.2.1 Un drame qui s'est préparé en silence...

Le non-dit, qui est déjà central lors de l'annonce de la mort du père de Maya, s'expose dans toute son histoire. À cet égard, le récit de Maya s'ouvre sur la triste réalité de la dépression vécue par son père avant son suicide ; réalité qu'elle n'a apprise qu'après sa mort. Trois tabous, encore bien présents dans la société actuelle, coexistent ici : celui de la maladie mentale, du suicide et de la mort. Les enfants, pourtant très exposés, sont souvent tenus à l'écart lorsqu'il s'agit d'aborder ces situations ou encore de les vivre. C'est visiblement le cas de Maya. Romano (2010) précise à ce propos que :

[u]ne mort cachée, les silences, les non-dits, les euphémismes, les métaphores, les circonlocutions, les funérailles interdites, le désarroi caché par des cadeaux inconsidérés et toutes les histoires inventées cherchant à préserver l'enfant des réalités de son existence ne sont pas protecteurs (p. 97).

Comme le souligne Lake (2008), il semblerait que les discussions parent-enfant entourant le deuil seraient plus difficiles dans les familles endeuillées par suicide que dans les autres :

Dans le deuil lié à un suicide, le parent doit faire face à deux chocs en même temps : 1) il apprend la mort de quelqu'un qu'il aime, et 2) il apprend que la personne est décédée par suicide. Le parent, à ce moment, a souvent le réflexe très légitime de vouloir protéger son enfant en ne mentionnant pas la cause du décès ou en nommant une autre cause de décès. Annoncer à son enfant qu'une personne chère s'est suicidée semble inconcevable pour le parent. Pourtant celui-ci doit donner des informations claires et justes concernant le suicide (Sweeney et Homeyer, 1999). Il n'est pas conseillé de taire la vérité car, ce faisant, on met l'enfant dans une situation de dissonance cognitive, c'est-à-dire que ce que l'enfant perçoit n'est pas conforme à ce qu'on lui dit (p. 23).

On voit dans le récit de Maya une mère qui fait tout son possible dans ce drame immense pour entourer et accompagner ses enfants de la meilleure façon possible, avec tout son amour et sa bienveillance. Elle-même dévastée, elle souhaite effectivement les protéger, cela en leur cachant certaines choses, en les éloignant au départ de la vérité qui entoure la maladie et la mort de leur père. Comme le dit également Masson (2010), ces « maladresses d'amour » sont légitimes et sont le plus souvent commises pour préserver les enfants de la souffrance. Mais ce qu'on ne sait pas s'invente, malheureusement. Les jeunes se racontent ainsi leur propre histoire qui est parfois plus dévastatrice qu'une difficile réalité bien accompagnée. Le « pourquoi » de ce départ, c'est-à-dire à la fois la raison et le sens même restent inaccessibles à Maya. La mort de son père demeure absurde.

En réaction aux nombreuses hospitalisations de son père, Maya livre de façon saisissante qu'elle s'est sentie égoïste à son égard, bien qu'elle n'ait pu avoir d'emprise sur la situation, la vérité lui ayant été camouflée :

C'est fou comment on peut être égoïste, je m'en rendais pas compte. Je m'inquiétais pas pour mon père parce que je savais pas ce qu'il avait. Une dépression, ça se voit pas, c'est mental. Dans ma tête, c'était normal qu'il soit à l'hôpital. Quand tu as 8 ans et que ton père te sourit, tu sais pas distinguer un « fake smile » d'un vrai. Tu as l'impression qu'il va bien, et, du jour au lendemain, il est mort.

Se fait particulièrement frappant ici l'effet brutal, à un si jeune âge, du silence, de l'information déformée, voire cachée, qui peut provoquer chez les enfants des interprétations erronées et des sentiments violents qu'ils peuvent retourner contre eux. Maya prend ce qu'elle voit, ce qu'on lui dit sans se poser de questions. Comme l'énonce Romano (2010) :

Faire de la mort un sujet tabou, c'est priver les enfants d'en faire l'expérience, c'est les projeter dans un monde factice et insécure car toute confiance en l'adulte sera désormais remise en cause : lorsque l'enfant réalise que l'adulte lui a menti il perd

durablement toute confiance en l'autre et se sent seul et abandonné (p. 97).

Pour ce qui est de Maya, son discours traduit que son ignorance de la réalité a rapidement créé chez elle de la culpabilité, comme chez beaucoup d'autres jeunes en deuil d'un proche. Lisons ce qu'elle nous dit à ce propos :

Ce qui me frustre le plus, c'est d'avoir su après qu'il n'allait pas bien et donc de ne pas avoir pu l'aider ou essayer de l'aider. C'est ce qui me fait le plus de peine. J'ai vécu de la culpabilité aussi, parce que je pensais que c'était de ma faute si mon père avait fait une dépression, que j'aurais dû faire mes devoirs, faire plus d'activités avec lui, que j'aurais pas dû lui crier dessus. C'est vraiment un gros poids pour une enfant de 8 ans de porter ça à tous les jours : « C'est de ma faute si mon père est mort ».

Dans sa tête et son cœur d'enfant de 8 ans, Maya a « contribué » à la dépression de son père et l'a indirectement tué, en quelque sorte. Elle en est persuadée, dans une « vérité toute-puissante » très douloureuse. Aussi la culpabilité et l'impuissance vis-à-vis de la mort de son père, de l'impossibilité de lui venir en aide à temps et de le sauver deviennent-elles des émotions figées, figeant du même coup le processus de deuil.

Maya se sent donc confuse, toujours hantée par une incompréhension soutenue en regard de la maladie, de la mort de son père et de ce qui s'ensuit. La mort semble lui être difficile à intégrer. Elle racontera son cheminement au gré des diverses stratégies déployées et des personnes significatives qui croiseront sa route.

5.1.3 Mourir à la suite d'une catastrophe naturelle et mourir à la suite d'une maladie...

5.1.3.1 Andy : vivre l'annonce à deux reprises. Faire face à l'impensable

Dans son récit, Andy raconte son histoire bien singulière, elle qui a perdu à la fois sa mère et son père en l'espace de 18 mois ; deux épisodes de vie très distincts, mais qui s'influencent, inévitablement.

La mère d'Andy est décédée lors du tremblement de terre qui a eu lieu en Haïti, à l'hiver 2010. Andy était alors âgée de 11 ans. Lorsqu'elle en parle, elle aborde d'abord toute l'incertitude qui vient avec un tel contexte. En effet, pour elle, il y a le doute de la mort possible, qui s'accompagne de l'attente pendant les nombreuses journées qui précèdent la mort confirmée. Ce soir-là, c'est en entendant

l'annonce de la tragédie à la télé que ce doute s'est pour de bon installé chez Andy ; un moment visiblement inscrit dans sa mémoire et où elle se voit encore :

Je me rappelle très bien, je me vois encore dans la cuisine. C'étaient les nouvelles et ils parlaient d'un tremblement de terre à Port-au-Prince. Mon père travaillait dans le sous-sol et j'ai crié : « 'Y ont annoncé un tremblement de terre à Port-au-Prince, maman n'est pas partie là, hein ? ». Mon père savait pas trop quoi me dire. Vraiment, c'était flou, et il a fini par me dire qu'elle était là.

Malgré l'hésitation de son père à répondre à sa question — et qu'on peut interpréter de plusieurs façons : par la surprise, le malaise ou encore par le réflexe légitime de vouloir préserver sa fille du drame qui se jouait devant eux — Andy a rapidement su que sa mère était bel et bien sur les lieux du tremblement de terre. Cette confirmation s'accompagne d'un sentiment de panique instantané. D'emblée, elle prend la décision de ne pas en parler à l'école le lendemain. Mais cette discrétion espérée se heurte aux questions de ses camarades, eux qui savent que sa mère est en Haïti. Déjà, on remarque que la médiatisation d'un événement comme celui-là peut entraîner son lot de défis pour les familles touchées. Comme le soulignent Cremniter, Coq, Chidiac et Laurent (2007) :

Quelle qu'en soit la nature, nous insistons [sur] le critère spécifique qui signe la catastrophe, à savoir : un tissu social déchiré de manière brutale et soudaine où chaque individu est frappé non seulement dans son moi personnel, mais aussi dans son sentiment d'appartenance à la communauté. Le rôle des médias ne fait qu'accroître ces effets sur la société tant ils ont tendance à occuper cette place de miroir qui reflète les attentes, les craintes, les émotions de la population (p. 2).

Andy évoque les effets de l'exposition doublée de l'attente, où se confondent inquiétude, espoir et lucidité :

On a appris sa mort 12 jours plus tard. Tout ce temps, j'essayais de garder espoir, mais je le savais au fond qu'elle était morte. Avant qu'ils retrouvent son corps, des gens venaient à la maison pour prendre des objets, pour avoir ses empreintes.

Andy était en présence de toute sa famille lorsqu'elle a appris officiellement le décès de sa mère ; une annonce qui s'est visiblement opérée en deux temps : des mots entendus, « She's dead », prononcés en anglais, peut-être pour camoufler la réalité, mais qui lui mettent malgré tout la puce à l'oreille, et une famille réunie autour d'une chandelle allumée en mémoire de sa mère :

Quand je l'ai appris, j'étais avec mes tantes et on magasinait les sacs-surprises pour ma fête qui approchait. Je me rappelle juste d'avoir entendu une de mes tantes, qui habite à Ottawa et qui parle en anglais, dire le mot « dead ». On est retournées à la maison, et il

y avait la famille de mon père qui était là, une de mes tantes pleurait. Il y avait une chandelle allumée. Mon père s'est mis à genoux et il m'a dit : « Ils l'ont retrouvée. Elle est morte ».

La réaction d'Andy émerge dans une question spontanée, posée à son père, avant de s'écrouler dans ses bras : « Est-ce que tu vas prendre des cours de cuisine ? », une question concrète, qui semble bien technique, mais qui en cache une autre beaucoup plus profonde et qui témoigne de son mal-être à ce moment :

Sur le coup, je me demandais comment j'allais vivre après ça. J'ai jamais vraiment pensé au suicide, mais, le soir même, on dirait que tu comprends plus ce qui se passe, pis tu dis : « Peut-être que j'aimerais mieux mourir que vivre ça ».

Cet extrait souligne combien les endeuillés ont parfois le sentiment que l'effondrement est proche à la mort de l'être cher (Fauré, 2012). Le fait de continuer à vivre représente un effort, une lutte en quelque sorte, en imaginant l'immense défi qui se dresse devant eux et qui semble insurmontable en raison de l'incompréhension des événements en cours (Fauré, 2012). Après avoir prononcé le mot « suicide », en parlant d'une pensée qui lui traverse spontanément l'esprit, un mot qui n'est jamais banal, elle enchaîne rapidement son récit ainsi : « Mais je ne regrette pas d'être encore en vie », signe d'une résilience qui s'est installée doucement et qui l'accompagnera tout au long de sa traversée.

5.1.3.1.1 Vivre le deuil de sa mère dans le silence de la maladie de son père

Son récit se poursuit par l'annonce de la maladie de son père qui lui fait vivre sa plus grande appréhension : celle de devenir orpheline de son père aussi. Très peu de temps s'est passé entre les décès de la mère et du père d'Andy. Lorsqu'elle aborde l'annonce de la maladie de son père, elle aborde le non-dit qui l'accompagne :

Il avait des douleurs au ventre, il faisait des tests, mais son médecin ne trouvait pas ce qu'il avait. Un soir, ma grand-mère est venue coucher à la maison, pis il m'avait dit : « Ouin, j'ai fait un test et mamie est là juste pour être sûre que ça va bien se passer cette nuit ». Il a jamais voulu me le dire, mais il venait d'avoir un traitement de chimio.

Encore une fois, bien qu'Andy ait été entourée de gens significatifs et que son père lui ait rapidement dit la vérité au sujet de sa mère, il lui cache désormais des choses face à la maladie qui survient sournoisement et qui déroute encore une fois leur trajectoire de vie entière... Est-ce une autre manifestation de cette envie légitime de protéger et de se protéger de la vulnérabilité ou de la réalité

empreinte d'une telle souffrance ? Or il est déjà difficile d'annoncer une maladie terminale à un enfant ou un adolescent ; ça l'est d'autant plus dans le cas de la famille d'Andy, déjà endeuillée d'une mère décédée trop tôt à la suite d'un engagement aux visées humanitaires. En effet, son père fait tout son possible pour accompagner sa fille dans ces circonstances terribles, voire inconcevables, qui les assaillent une seconde fois. Cependant, comme en témoigne Jacquet-Smailovic (2007), « il semble tout à fait illusoire de croire que le fait de ne pas parler devant l'enfant de la personne malade et de se comporter 'comme si de rien n'était' puisse mettre un terme définitif à ses inquiétudes, bien au contraire... » (p. 150).

Lorsque son père lui a appris qu'il avait un cancer, Andy était en présence de son oncle, le frère de son père, et de sa tante, ceux qui deviendront significatifs dans son histoire en l'accueillant dans leur demeure. Sur le coup et devant eux, elle évoque la coupure en elle et l'absence d'émotions :

J'ai pas pleuré devant lui. J'ai juste eu aucune émotion. J'étais sous le choc. Je ne m'attendais pas à ça et j'ai dit : « Ah, ok ». Je suis partie dans le sous-sol, et c'est là que j'ai pleuré.

Elle attend d'être seule pour laisser aller sa peine devant l'inimaginable. Elle rapporte avoir éprouvé de la culpabilité vis-à-vis de son geste de se retirer, comme si elle avait manqué de tendresse ou avait eu l'air indifférente à l'égard de la mort imminente de son père. L'impression de ne pas être à la hauteur, encore une fois commune à bien des personnes endeuillées, s'empare d'Andy et s'ajoute au flot d'émotions qui l'habitent (De Montigny, 2008 ; Fauré, 2012 ; Jacquet-Smailovic, 2007 ; Masson, 2010). Or son père l'a rapidement rejointe dans cet espace plus reculé pour pleurer avec elle et lui confier, le plus honnêtement possible, qu'il ne savait pas combien de temps il lui restait à vivre. Andy vécu dès lors un moment qu'elle qualifie de tournant majeur : « Cette annonce-là est arrivée au cœur du deuil de ma mère. À partir de ce moment, je savais que ma vie n'allait plus jamais être la même ». Cette dernière phrase que prononce Andy « acte une rupture du lien qui affecte l'élan de vie, inscrivant un avant et un après », comme le souligne Renoirte (2008, p.45). « Perte de repères », « déroutant », « irréel », « impensable » sont les mots qui empoignent son discours.

5.1.3.1.2 Être orpheline et s'adapter à cette vie qui n'est plus la sienne...

Quand elle revient sur la mort de chacun de ses parents, elle parle, dans les premiers instants, du déni, du refus devant la mort soudaine de sa mère et de la croyance ferme qu'elle reviendrait, en raison des nombreux *flashbacks* qui lui traversent alors l'esprit. Quant à son père, lorsqu'elle se

remémore sa mort au début de son deuil, ce sont les souvenirs de lui malade qui lui reviennent en mémoire :

Pendant longtemps, quand je pensais à mon père, l'image qui me revenait, c'était lui malade, et c'est pas super agréable de voir quelqu'un que tu aimes mourir devant tes yeux, le voir se dégrader. C'est souffrant. J'étais pas capable de m'enlever ça de la tête et de penser à autre chose de plus beau.

Elle précise, à cet égard : « [...] avec la maladie, oui tu te prépares, mais je trouve qu'entre perdre quelqu'un sur le coup ou le voir mourir, je 'préfère' perdre quelqu'un sur le coup ». Comme le précise Jacquet-Smailovic (2007), « la lente dégradation provoquée par la maladie d'autrui ne peut manquer de nous toucher comme si la vue d'une démolition nous frappait par ricochet » (p. 15). Andy vient ici déjouer une pensée souvent véhiculée, comme en a témoigné la réaction des autres jeunes lors des groupes de discussion : cette pensée qui dit que perdre un proche par maladie peut être plus « aisé », vu la période de préparation qui précède la mort. Ce sera le cas pour certaines personnes et ce ne le sera pas pour d'autres, comme pour Andy dans la situation présente. Elle confie également avoir ressenti de la colère et des regrets, qui cachent encore une fois une forme de culpabilité chez elle : remords de ne pas avoir dit « je t'aime » à sa mère au téléphone avant qu'elle prenne l'avion pour Haïti, et remords d'avoir dormi chez une amie la nuit où son père est décédé.

Différents moyens pour faire face à sa nouvelle réalité sont malgré tout accessibles à Andy dans les premiers instants de son deuil et se situent entre un besoin de solitude pour vivre les émotions et le groupe d'amis pour se changer les idées. Encore une fois, l'analyse effectuée dans les sections suivantes permettra de constater ce qui aura soutenu et entouré Andy dans son parcours singulier.

À la lumière de ce retour sur l'histoire de chacun des décès et sur les circonstances qui l'entourent, on ne peut que constater le tsunami émotionnel qui caractérise les premiers moments du deuil des six jeunes chercheurs. Bien que chaque contexte soit aussi unique que le vécu est singulier, on observe déjà des similarités dans les trajectoires. La figure suivante fait état de ces quelques invariants dans les premières réactions relatées : choc, incompréhension, refus, culpabilité, appréhension face à l'avenir.

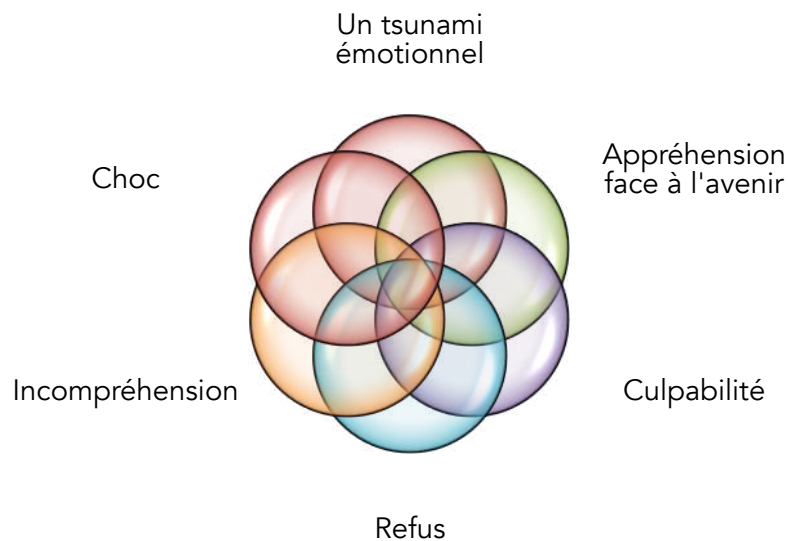


Figure 3 – Le face à face avec la mort : le vécu des premiers jours après la perte d'un proche

On note aussi la parenté entre les défis relationnels que pose la mort du proche dès le début du deuil. Par exemple, certains jeunes parleront de repli sur soi, là où d'autres souligneront les conséquences du non-dit sur leur cheminement ou soulèveront les enjeux de la médiatisation de la tragédie qui les a affligés. Dans leur récit respectif, les jeunes témoignent très spontanément des moyens qui leur ont permis de faire face à l'absence de leur mère, de leur père ou de leur sœur. La section suivante permettra d'exposer ces stratégies d'ajustement à partir des différents thèmes identifiés à la suite de l'analyse des récits phénoménologiques.

5.2 De la chute au redressement : les stratégies d'ajustement

Après avoir mis en contexte les éléments qui se démarquent dès le début de l'histoire des jeunes, je m'attarderai, selon le deuxième objectif de ma recherche, aux stratégies d'ajustement qu'ils ont adoptées pour faire face à la mort de l'être cher. Dans cette intention, je reviendrai d'abord de manière transversale sur la définition que les jeunes donnent du deuil, avant de la rattacher aux différents modèles compréhensifs du deuil élaborés dans l'univers interprétatif. Enfin, j'aborderai ces différentes stratégies d'ajustement en fonction des thèmes clés de l'analyse interprétative des récits phénoménologiques.

5.2.1 Le deuil sous la loupe des cochercheurs

Le regard que les six jeunes cochercheurs posent sur leur cheminement et leur évolution à l'égard du deuil permet d'apprécier l'espoir qu'ils cultivent à partir de leur histoire. Quand on leur demande par exemple leur définition du deuil, on trouve déjà dans leurs réponses quelques indices de résilience ou des stratégies qu'ils ont mises en place pour affronter la perte de l'être cher dans leur vie. Quand Andy, Maya et Emy parlent du processus dans lequel elles se sont engagées, elles le comparent d'emblée à des montagnes russes, métaphore souvent utilisée par les personnes en deuil (Bonanno, 2011 ; Fasse, 2013 ; Stroebe et Schut, 1999 ; Stroebe, Stroebe et Schut, 2003) :

C'est des montagnes russes. L'image que j'ai, c'est que c'est comme un océan. [...] Y a des journées où ça va moins bien, où l'eau est plus mouvementée, là, c'est des vagues. Mais 'y a des journées où l'eau est calme, que t'es souriante pis que tu vas bien. Et ça change tout le temps. (Andy)

C'est un choc, parce que cette personne ne sera plus là dans notre vie, mais c'est de réussir à vivre malgré l'absence et de découvrir des moyens qui nous font comprendre qu'on est capable de vivre malgré tout. Le deuil, c'est comme un mouvement de montagnes russes, comme des oscillations : ça va bien, ça va moins bien. (Emy)

Ce mouvement oscillatoire entre souffrance et mieux-être qu'elles décrivent peut visiblement se déployer d'un mois à l'autre, d'une semaine à l'autre, d'une heure à l'autre dans la même journée, ce qui témoigne bien des multiples ajustements à opérer dans la vie qui continue, mais autrement :

La labilité n'est donc pas une opposition : il ne s'agit pas de dire que les endeuillés ressentent des émotions contraires, à différents moments, chaque émotion étant « cloisonnée » selon sa valence : le va-et-vient, l'alternance sont quasi constants, et teintent toute l'expérience de deuil (Fasse, 2013, p. 197).

La figure suivante illustre le mouvement d'alternance entre les états de souffrance et de bien-être décrits par les jeunes :

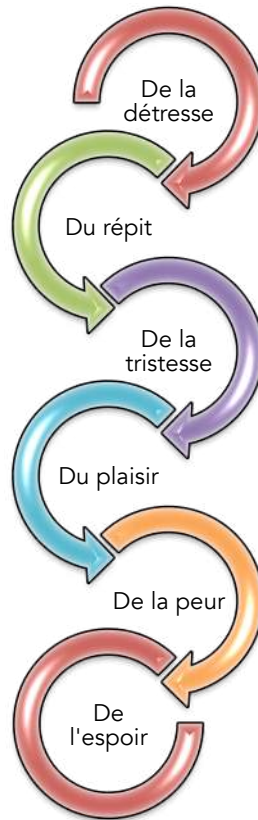


Figure 4 – Le vécu du deuil : une expérience mouvante

Le langage commun des jeunes, qui se déploie dans des mots tels que « mouvement », « oscillations », « changements », « évolution », « continuer », « creuser », met l'accent sur le caractère mouvant et ponctué du deuil et oriente, encore une fois, sur la nature des stratégies d'ajustement que les jeunes mettent en place au quotidien. Edgar, Karine et Mathiew insistent pour leur part sur l'aspect évolutif du deuil et utilisent différents symboles ou images pour illustrer leurs propos. Pour Karine, ce sera un iceberg, dont la pointe apparente, si visible au départ, représente la douleur, et qu'il faudra suivre jusque dans les profondeurs, pour s'accrocher à ce qui s'y trouve de beau et de porteur ; pour Edgar, ce sera le têtard qui se change en grenouille et qui témoigne de cette évolution à travers l'épreuve ; finalement, pour Mathiew, ce sera l'image du garçon blessé mais qui continue de sourire malgré tout.

En effet, les récits décrivent une panoplie de moyens, tantôt utilisés directement à la mort de l'être cher, tantôt employés à la reconstruction de la vie ; et les jeunes passeront continuellement d'une dimension à l'autre : « Dans le deuil, il y a toujours *qui* est perdu et ce *qui* est perdu » (Hanus, 1994, p. 31). Ces observations tendent à correspondre au modèle compréhensif du deuil de Stroebe et

Schut (1999), le *Dual Process Model of Coping with Bereavement (DPM)* retenu et mis de l'avant dans l'univers interprétatif. Rappelons-nous que le DPM est une conceptualisation qui met en scène deux styles distincts de stratégie d'ajustement au deuil : les stratégies orientées sur la perte (OP) et celles orientées sur la récupération (OR). Les premières comprennent les sentiments et comportements qui surviennent à la suite du décès. Quant aux secondes, elles se manifestent par l'attention portée aux nombreux changements encourus par la mort de l'être cher et par l'énergie désormais investie dans la vie qui continue. Ces deux processus font alterner des mouvements de confrontation et d'évitement et sont ponctués de moments de répit qui permettent à la personne endeuillée de détourner son attention de la souffrance du deuil et de tranquillement réinstaurer l'équilibre dans sa vie (Fasse, 2013 ; Stroebe et Schut, 1999).

Cette dialectique semble omniprésente dans les récits des jeunes. Ils y évoquent en effet leurs diverses réactions vis-à-vis du deuil, non pas en fonction d'étapes linéaires (seule Karine mentionne à une reprise que « les phases du deuil la suivront toute sa vie »), mais en allers-retours entre des états émotifs contrastés et variables, et le sentiment que la perte sera pour longtemps inscrite dans toutes les sphères de leur vie. De l'avis de plusieurs auteurs contemporains (Bonanno, 2011 ; Dumont, 2012 ; Stroebe et Schut, 1999, 2003 ; Zech, 2006 ; Zech et al., 2013), et comme le révèle les chercheurs eux-mêmes, le modèle étapiste ne semble pas toujours correspondre à la réalité des personnes endeuillées. Nous reconnaitrions plutôt, à la faveur de la description de leurs différentes stratégies pour y faire face, un mouvement de balancier entre des réactions tributaires de la peine éprouvée, et tous les efforts investis afin de se rebâtir une vie à leur image.

5.2.2 S'ajuster à la vie sans une mère, un père, une sœur : faire l'expérience de la souffrance du deuil

5.2.2.1 « Non, ça se peut pas, je ne veux pas... » : le déni, le refoulement, la non-reconnaissance pour reprendre son souffle

L'interprétation des récits de chacun des jeunes chercheurs nous donne d'abord à voir une panoplie de réactions et de comportements qui tendent à dominer au début de leur deuil. La section interprétative consacrée au contexte de l'annonce du décès permet de constater que tous les jeunes emploient spontanément les mots *choc*, *incompréhension*, *confusion*, *déni* pour qualifier les premiers instants qui ont suivi la mort de leur proche, ce qui rejoint l'ensemble des théories explicatives du

deuil. Tous ont suspendu leur souffle, tous ont espéré un retour et tous se sont retrouvés devant un mur *a priori* infranchissable. « L'appareil psychique est en panne d'élaboration, il se trouve figé, paralysé, débordé et dans l'incapacité d'accéder aux signifiants qui permettraient l'élaboration et l'intégration de cet événement dans la continuité de l'activité du psychisme » (Romano, 2009, p. 50).

Ma mère est morte, je fais quoi ? [...] Ce choc, il est là pendant plusieurs semaines. J'étais confuse et je comprenais toujours pas. J'avais l'impression que ma mère allait revenir à un moment donné. (Karine)

J'étais dans le déni et dans ma tête c'était un sujet tabou, car je me disais : « Non, c'est pas vrai, il n'est pas mort, il va revenir ». C'est plus de l'espoir que du déni. L'espoir de l'impossible... (Maya)

J'avais des « flashback ». Pendant longtemps, j'ai refusé de parler d'elle au passé. Et quelqu'un m'a dit un jour : « Va falloir que tu changes ça, parce qu'elle reviendra pas. (Andy)

Ces mots d'Andy font ressortir les paroles parfois confrontantes de l'entourage à l'égard de la réalité et du temps qui passe. Quoique ces paroles puissent brusquer involontairement les personnes endeuillées, Andy en parle ici comme de quelque chose qui semble, malgré tout, lui avoir permis d'un peu mieux intégrer la mort de sa mère.

Les jeunes, en décrivant finement le contexte de l'annonce du décès de leur proche, ont tous partagé ces réflexions quant au caractère irréel à tout point de vue de cette disparition dans leur vie : « Qu'est-ce qu'on va faire ? ». Une question dans laquelle s'exposent pour eux le refus et les appréhensions vis-à-vis de l'avenir. Les efforts sont donc ici dirigés dans la tentative de protection et de préservation de soi-même devant la mort soudaine et dans la tentative de contrôle des multiples émotions ressenties :

[...] de fait, la conscience reste incrédule, quand bien même la réalité, nue et sans concession, s'impose avec violence... Sans qu'on parvienne encore à mettre des mots sur ce qui est en train de monter en soi, on ressent confusément, poussé par l'instinct de conservation, le besoin urgent de se protéger. [...] On a besoin, pour un temps, de ne pas vraiment croire à ce qui vient de se passer... (Fauré, 2012, p. 54).

Nous avons constaté dans la section consacrée à l'univers interprétatif que certains auteurs, que ce soit Freud (1917), Bowlby (1980), Kübler-Ross (1969), Worden (1996) ou Hanus (2001), qualifient ces réactions de mécanismes de défense, de tâches ou encore de « travail de deuil » qui se déroulent d'une façon séquencée et marquée par un début, un milieu et une fin ; cela sans

suffisamment considérer la variabilité intra et interindividuelle qu'implique un deuil (Stroebe et Schut, 1999, 2010). Comme le mentionne Fasse (2013) dans sa thèse de doctorat, ces conceptions « semblent considérer la personne endeuillée comme 'passive' dans son deuil : c'est là négliger les mouvements très dynamiques, notamment de lutte pour faire face à la perte, qui sont au centre des réactions de deuil » (p. 56). Le discours des jeunes illustre ces derniers propos et rejoint particulièrement bien à nouveau la théorie élaborée par Stroebe et Schut (1999), le DPM, qui semble déjouer les limites énoncées plus haut et qui traite plutôt de ces diverses réactions en termes de stratégies d'ajustement orientées sur la perte. Encore une fois, ces stratégies sont bel et bien considérées comme des processus, et non seulement comme des conséquences du deuil (Fasse, 2013; Stroebe et Schut, 1999).

En ce sens, face à ce choc et à l'immense tristesse qu'ils ressentent, les jeunes font part des différentes façons de vivre et surtout de gérer ces affects. Mathiew et Edgar sont les seuls à avoir parlé de l'invitation de l'équipe médicale à voir leur parent décédé. Edgar a rapidement exprimé son refus de voir sa mère à l'urgence, pour ne pas se voir confronté plus tard à ce qu'il appréhendait déjà comme un souvenir difficile :

En arrivant là-bas, je voulais pas aller voir ma mère aux urgences, parce que j'aurais eu ce souvenir-là dans la tête. J'aurais capoté. C'est sûr que je voulais garder ma mère, mais elle est morte dans la soirée.

Mathiew, quant à lui, est allé voir son père. Bien que ce fut extrêmement difficile, « pire encore », comme il l'exprime, il dit ne pas avoir eu le choix d'ainsi réaliser sa mort. Il énonce avec conviction et courage qu'il voulait le voir, car c'était sa dernière chance :

Ils nous ont demandé si on voulait le voir. On est allés, et c'était pire encore, car même si tu te fais dire ça, tu veux pas y croire. Mais quand tu le vois, t'as pas le choix. Mais je voulais le voir. C'était la dernière chance que j'avais.

Se dessine dans ce passage la notion de choix laissé aux enfants devant certaines décisions qui s'imposent au décès d'un proche. Dans le cas-ci, c'est la possibilité de voir ou non le défunt qui pourra tout changer dans la façon dont on traversera le deuil. Comme le souligne Mathiew, c'est à ce moment précis qu'il a pris conscience, bien malgré lui, du départ définitif de son père. Cela illustre le postulat de nombreux auteurs qui font valoir l'impact de cette confrontation à la réalité, quand on voit soi-même le défunt, notamment pour ces jeunes pour qui souvent la perte risque de demeurer

longtemps irréaliste (Fauré, 2012 ; Hanus, 2008 ; Masson, 2010 ; Romano, 2009). Comme cela aura visiblement été le cas pour Mathieu, le fait d'avoir vu le corps de son père lui aura d'abord permis de saisir concrètement ce qui se passe, puis à cheminer dans le deuil le plus harmonieusement possible. Il importe d'insister toutefois sur la nécessité de préparer l'enfant ou l'adolescent à cette situation particulière, en lui expliquant clairement ce qui se passera et surtout en le laissant décider de ce qu'il veut ou ne veut pas, sans forcer quoi que ce soit (Masson, 2010 ; Romano, 2009).

Dans un autre ordre d'idées, on peut penser à Maya et Karine qui disent plus spécifiquement qu'au terme de seulement quelques semaines après la mort de leur parent, elles ont refoulé leur peine, en allant jusqu'à « faire semblant » d'aller bien. Ceci dans la double intention de ne pas paraître faible aux yeux des gens de leur entourage et de se convaincre que le deuil était chose du passé, dans le cas de Karine, ou de témoigner de la non-acceptation de la mort de son père, comme le dit Maya :

J'étais triste tout le temps mais ça m'a pris du temps avant de pleurer, car, pleurer, ça voulait dire accepter, et ça, je voulais pas.

Comme si, psychologiquement, elle ne pouvait encore se confronter à la mort de son père. À cet effet, Romano (2009) mentionne que :

Comme chez l'adulte, la reconnaissance n'est pas synonyme d'acceptation : nombre d'enfants savent la réalité de la perte, mais il y a toujours une part de rejet des représentations et des affects, ce qui explique le clivage souvent présent entre la partie du moi qui se soumet à la réalité et tente de s'y adapter et la partie qui la rejette et s'y oppose (p. 50).

Emy les rejoint dans cette forme de déni et a parlé à plusieurs reprises dans son récit de cette barrière qui se dresse devant le deuil, cet obstacle qui s'oppose au flot d'émotions ressenties au départ et qui devient du même coup une forme de résistance et de protection pour elle :

C'est comme si, le jour, je vivais sur un pilote automatique. Quelqu'un me disait de quoi et je disais : « Ah ben, c'est cool ! », mais, dans ma tête, c'était neutre. Comme si les émotions étaient toutes seules.

Emy semble faire référence encore une fois à cette mise à distance des affects qui a pour fonction de la prémunir des souffrances inhérentes à la mort de sa sœur. L'effet de ce bouclier mental sera de compartimenter, d'isoler en quelque sorte sa tête et son corps, de manière à se couper ainsi le plus possible de toute sensation, à la fois physique et psychologique.

Ces formes d'anesthésie ou de mise à distance des émotions auxquelles recourent bon nombre de personnes endeuillées doivent être considérées ici comme des alliées dans le processus de deuil, parce qu'elles permettent de tempérer, pendant un certain temps, l'intensité de la douleur que provoque la mort d'un être cher (Fauré, 2012).

5.2.2.2 L'isolement : un espace ouvert sur le vécu des émotions

Bien que réprimée au départ, particulièrement chez Maya, Karine et Emy, la peine demeure toutefois très présente, si bien que ces trois jeunes filles se permettront de l'extérioriser au fil du temps et au cours de la vie qui continue, comme les autres jeunes. Dans leurs efforts à s'adapter, tous rapportent avoir pleuré abondamment, en retrait dans leur chambre, lorsque le tourbillon de la journée s'arrêtait et que les pensées pouvaient désormais occuper le silence. Une forme d'isolement ou de renfermement sur eux-mêmes qui leur permettra à la fois de réfléchir, de se laisser aller, de se protéger et de se cacher du regard extérieur. Emy confie à ce propos :

[c]'était tout le temps quand j'étais toute seule, dans ma chambre, le soir, à minuit, que tout revenait, en me disant : 'Hein, c'est vrai, elle n'est plus là', et je mettais à pleurer.

C'est surtout au moment du coucher, quand les jeunes sont seuls et ne peuvent plus se distraire de ce qui les habite, qu'ils reprennent contact avec ce qui leur est arrivé. Cette prise de conscience de la mort de leur proche les pousse ainsi à vivre plus intensément leurs émotions. Ainsi que mentionné dans la recension des écrits, une des stratégies considérées comme les plus aidantes chez les jeunes endeuillés, c'est celle de se permettre simplement de vivre le deuil à leur façon, en comptant sur eux-mêmes, d'abord et avant tout (Rask et al, 2002). Pour Mathiew, la solitude aura cette fonction :

Le deuil est un cycle où tu te poses des questions, justement. Un cycle qui est plein d'incompréhensions où tu te remets d'événements difficiles.

Encore une fois, il privilégie ce recul qui le convie à l'introspection :

Quand je vivais des émotions, je ne faisais rien en particulier. J'allais dans ma chambre. Je réfléchissais. Je me posais des questions, j'essayais d'y répondre pour expliquer ce qui était arrivé et trouver des réponses. C'est pas toujours évident, mais c'est ce qui m'aidait le plus. J'avais juste besoin d'être tout seul.

Edgar mentionne quant à lui qu'il préférerait être seul, par exemple lors des journées d'anniversaire (celle de sa mère, de la fête des Mères, etc.), et que ces instants retirés lui permettaient de se retrouver et de faire les activités qu'il partageait avec elle :

Je me souviens que j'étais tout seul dans ma chambre. Je dessinais ou je jouais aux Lego, car c'était ce que je faisais tout le temps avec ma mère. J'adorais ça et ça me faisait du bien. Ça me réconfortait.

Andy pour sa part rejoint les autres jeunes à propos de cette peur qu'ils ont de paraître faibles s'ils s'abandonnaient à l'expression ouverte des émotions :

Quand mes parents sont morts, j'avais de la peine, bien sûr, mais je voulais le cacher, donc je pleurais dans ma chambre le soir, toute seule. Pas devant les autres, car je le voyais comme si j'étais faible.

Pourtant, en réponse à cela, elle dit :

[...] en même temps, j'ai jamais voulu montrer non plus que j'étais quelqu'un de fort. Mes amis vont me dire : « Je sais pas comment tu fais, tu es forte ». Mais je suis pas forte, je pleure encore.

Dans le cas d'Andy, ce qui est frappant ici est cette forme de dualité entre la force et la faiblesse. Elle se cache pour pleurer pour ne pas paraître faible, mais ne cherche pas à montrer non plus qu'elle est forte. De plus, on peut se demander si l'équation « émotion = faiblesse », exprimée par plusieurs jeunes, ne serait pas une forme de pression qu'ils s'infligent en suivant cette ère du « bien paraître », de l'absence de vulnérabilité, de la « performance » même dans l'épreuve ? Quoi qu'il en soit, Andy précise ici que le silence la préserve de toutes les réactions extérieures qui peuvent parfois lui être malveillantes, comme l'ont témoigné certains jeunes, et qui confirment du même coup le tabou de la mort ou le malaise qu'on ressent à son endroit (Bacqué et Hanus, 2010 ; Clavandier, 2009 ; Jacquemin, 2006). En effet, on se souviendra de Karine, Maya et Emy qui témoignent dans leur récit respectif de l'intimidation vécue et qui, devant ce rejet extérieur, se sont érigé, selon leurs mots, une barrière, un bouclier, un mur. Une façon de plus de se protéger du monde environnant, comme l'explique Karine :

Je m'étais fait un mur pour m'isoler et pour pas que les gens aient de contact avec moi, comme dans la chanson de Pink Floyd (The Wall), un de mes groupes préférés depuis ce temps.

Pour Emy, pour qui la vie sociale et relationnelle était plus difficile, le monde virtuel deviendra également une soupape qui lui permettra, dans l'anonymat, de partager son vécu et de créer un réseau d'entraide différent :

Le virtuel était rendu mon vrai monde et, à cause de ça, j'étais en train de devenir accroc et je dépensais de l'argent là-dedans. [...] C'était très présent, c'est sûr, mais il y a quand même une partie de ça qui m'a aidée à ce moment-là.

Bien que cette stratégie ait créé à la fois une certaine dépendance et mis à l'écart le rapport au « vrai monde », Emy y a trouvé une forme de soutien et une façon de s'exprimer différemment. Cet aspect est d'ailleurs développé, sous l'angle relationnel, dans la section consacrée aux ressources de l'environnement.

Toutefois, que ces sentiments se soient exprimés *a priori* en solitaire ou auprès de gens significatifs avec le temps, les jeunes trouveront des fils conducteurs qui les mèneront à des modes adaptatifs de plus en plus nourrissants et assumés au cours de leur processus. Andy rend précisément compte de cela en parlant d'elle-même à ce jour :

C'est certain que j'ai encore de la peine, mais je ne suis pas en dépression. Je me permets de traverser ces moments-là plus difficiles, et ça finit toujours par passer.

Par ces paroles, Andy met en lumière les bienfaits de l'expression des émotions, voire le besoin pour les jeunes d'avoir de tels espaces pour libérer leur parole (Filion, 2000). Karine rejoint sa collègue en parlant, avec le recul, de ce qu'elle retient comme stratégies les plus efficaces lors d'un deuil :

Je sais comment ça fonctionne : il faut se soutenir entre nous, en parler et vivre ses émotions, pas les garder en dedans.

Cette recherche de soutien dont parlent Andy et Karine s'est manifestée de différentes façons et a pu devenir une stratégie d'ajustement dotée de bienfaits évidents, comme il sera démontré plus loin, dans la section interprétative consacrée aux ressources de l'environnement. Les jeunes parleront alors de façon honnête et ouverte de l'aide apportée par leur réseau familial et social, en plus du soutien reçu de la part de professionnels, en suivi individuel ou de groupe.

5.2.2.3 De l'engourdissement de la souffrance aux comportements autodestructeurs

Dans leurs récits, Emy et Karine parlent toutes deux d'épisodes de leur vie empreints de détresse, en conséquence à cette perte dans leur vie. En plus de la barrière mentale qui se dresse devant Emy et qui lui permet de fuir et de se couper en grande partie des émotions soulevées par la mort de sa sœur, elle confie avoir retourné cette détresse contre elle en adoptant des comportements d'automutilation qui ont pris différentes formes :

Même si je faisais comme si tout allait bien, j'avais vraiment des mauvaises manières de soulager ma peine. Je buvais, j'avais le goût de fumer, même si j'aimais pas ça. Vraiment tout ce qui me scrappait la santé. Je me faisais des graffignes aussi, et ça enflait.

Karine témoigne à son tour de cette intense période qui a suivi la mort de sa mère, où elle redirigeait également contre elle le dard des émotions qui l'affligeait :

Je prenais pas soin de moi, de ma santé ni rien. Je mangeais quasiment pas. Comme si je méritais pas de vivre ou quoi que ce soit. C'est dur, ça. J'étais capable de me dire que ça allait pas, mais je me percevais comme un échec, comme quelqu'un qui était rien. Je me sentais coupable aussi pour aucune raison, car ma mère est morte dans un accident, mais j'essayais de me rappeler toutes les mauvaises choses que je lui avais faites pour me sentir encore plus mal.

Selon Jacquet-Smailovic (2007), « la culpabilité, par les affects de déplaisir qu'elle provoque, est aussi une façon de se punir indirectement pour expier d'hypothétiques fautes » (p. 72). Lors de ce groupe de discussion où Emy et Karine confiaient ce passage difficile, Maya relate en contrepartie sa réalité bien différente et en vient à un constat intéressant par rapport à un mécanisme de protection à priori insoupçonné :

À 8 ans, j'avais pas de Facebook, de monde virtuel, 'y avait pas d'alcool, de drogue. Pour moi, ça existait pas et je vivais dans mon monde de princesses, de licornes et d'arcs-en-ciel. Donc ça a des côtés positifs, de vivre ça plus jeune.

L'âge, et la forme de naïveté qui l'accompagne, semble la préserver des diverses expositions et sources de tentation auxquelles elle n'a pas accès, et deviennent ainsi des moyens d'affronter le deuil inexistants à ses yeux. Comme le précise Fauré (2012), le besoin de s'engourdir, souvent présent chez les personnes endeuillées, témoigne « du désir inconscient de 'lâcher la rampe' et d'arrêter de vivre, mais sans pour autant se tuer » (p. 119). Ce cycle autodestructeur et la souffrance aigüe qu'il provoque auront mené Emy à maintenir ses agirs impulsifs pendant un moment, la

poussant même aux idées suicidaires :

Et à un moment donné, 'y a une soirée où j'ai vraiment voulu mettre fin à ma vie, avec une lame de rasoir, en me disant : « Moi, c'est pas grave, mais les autres c'est grave. [...] Comme si j'agissais tout le temps de façon impulsive, comme si c'était le moyen le plus facile ». [...] Après ça, je réalisais que j'aurais pu tout perdre pis j'avais gâché ma vie. Pis là, je pleurais, pis je buvais, ça revenait tout le temps de la même manière.

Andy et Karine feront également mention d'idées suicidaires dans leurs récits, un épisode momentané dans le cas d'Andy, qui se dit, l'instant d'une seconde, qu'elle préférerait peut-être mourir que de vivre le deuil de sa mère, et une pensée plus ancrée dans le temps dans le cas de Karine :

La soirée après la première journée, j'avais tellement réfléchi, j'avais pensé au suicide, à la dépression, pis j'ai écouté une chanson. C'est vraiment étrange, mais ça a été comme une alarme, un événement déclencheur. C'est une chanson super triste, mais ça a fait l'effet de me dire : « Il faut que j'aille à l'hôpital, sinon je vais mourir dans pas longtemps. » La chanson, c'est « Human Sadness », de Julian Casablancas. [...] Je me suis dit : « Faut pas que tu meures, ça a pas rapport ». Je le voulais, mais je le voulais pas. Il y avait une hésitation au fond de moi. Je cherchais plutôt le soulagement, pas le suicide. Là, tu n'es pas soulagée, tu es morte.

Des paroles de chanson qui viennent à son secours dans cette impasse et qui lui permettent de prendre conscience de cette quête de soulagement et de l'ultime besoin d'aide à ce moment de sa vie, pour atteindre un mieux-être jusque-là inaccessible, voire inexistant à ses yeux. Cet état rejoint les explications données par Fauré (2012) sur les idées suicidaires présentes chez certaines personnes en deuil :

Depuis le départ de la personne qu'on aime, la vie paraît absurde et vide. On se sent comme amputé et on ne parvient pas à imaginer un avenir sans elle. On est aussi tourmenté par des émotions chaotiques qui semblent ne jamais s'apaiser. On a mal, on est épuisé et la mort est perçue comme le seul moyen de mettre fin à cette épreuve (p. 117).

Rappelons ici que plusieurs études recensées dans la section consacrée à la pertinence scientifique font consensus sur le risque, pour les jeunes confrontés à un deuil, d'éprouver des problèmes de santé mentale, particulièrement dans les deux premières années suivant le décès (Brent et al., 2009 ; Cerel et al, 2006). Plus spécifiquement, rappelons les résultats de l'étude de Brent et al. (2009) qui ont démontré que les jeunes endeuillés âgés entre 7 et 25 ans confrontés à la mort d'un parent, montraient des taux significativement plus élevés de troubles de comportement, d'anxiété, de

dépression et d'abus de substances, comparativement aux jeunes qui ne faisaient pas face à un deuil. Ces auteurs, dans les conclusions de leur étude soulignent également que la présence d'un épisode dépressif avant le décès du parent constitue la variable la plus importante quant au prolongement ou au développement d'un épisode dépressif entre le neuvième et le vingt-et-unième mois du processus de deuil.

Bien que Karine n'ait pas relevé de symptômes dépressifs avant la mort de sa mère, elle parlera plutôt dans son récit de manifestations d'anxiété déjà existantes qui ont été exacerbées à la suite du tragique événement dans sa vie. En effet, à la suite d'un diagnostic qui combinait dépression, anxiété généralisée, phobie sociale et trouble panique, elle séjournera sept mois en psychiatrie. Le premier mois où elle était internée, elle éprouvera beaucoup de colère ; une colère qui aura pour certains la fonction psychique de se protéger, et, pour d'autres, comme c'est le cas pour Karine, celle de favoriser la libre expression des émotions refoulées jusque-là (Fauré, 2012). Elle en parle en ces mots :

Je ressentais de la colère. Je me fâchais contre des gens qui n'avaient aucun lien, je criais contre des intervenants qui m'avaient rien fait de mal. Il fallait qu'ils me mettent en salle d'isolement parce que je lançais des trucs au mur. Ça me libérait et ça me permettait d'extérioriser.

Quoique cette période ait été extrêmement difficile dans sa vie, Karine confirmera que cette chute au plus bas aura provoqué chez elle des prises de conscience majeures qui changeront tout le cours de sa vie :

Moi, c'est ma volonté qui m'a aidée le plus. C'est accepter sa maladie. Tu peux pas aller mieux si tu n'es pas motivée à aller mieux.

Ce moment lui aura donc permis d'abord et avant tout de demander une aide qui lui donnera accès à différentes stratégies d'apaisement : s'occuper quand ça va mal, pour faire dévier sa pensée des idées intrusives, s'entourer de gens positifs qui affrontent des choses similaires, parler ouvertement désormais de son deuil, ou encore combiner le travail sur soi par des exercices d'introspection et une médication adaptée à son état. Elle parle également d'un outil concret qui lui sera d'un soutien inestimable encore aujourd'hui :

L'outil qui m'a été le plus utile, c'est la restructuration cognitive. Je garde toujours cette feuille tout près, avec les questions, pour me ramener à ce qui se passe concrètement,

à ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, pour pas tomber dans la spirale négative, comme on l'appelait à l'hôpital. Ça me ramène les pieds sur terre et dans le moment présent.

Voici une figure qui fait état des stratégies utilisées par certains jeunes pour se distancier de la souffrance inhérente à leur deuil :

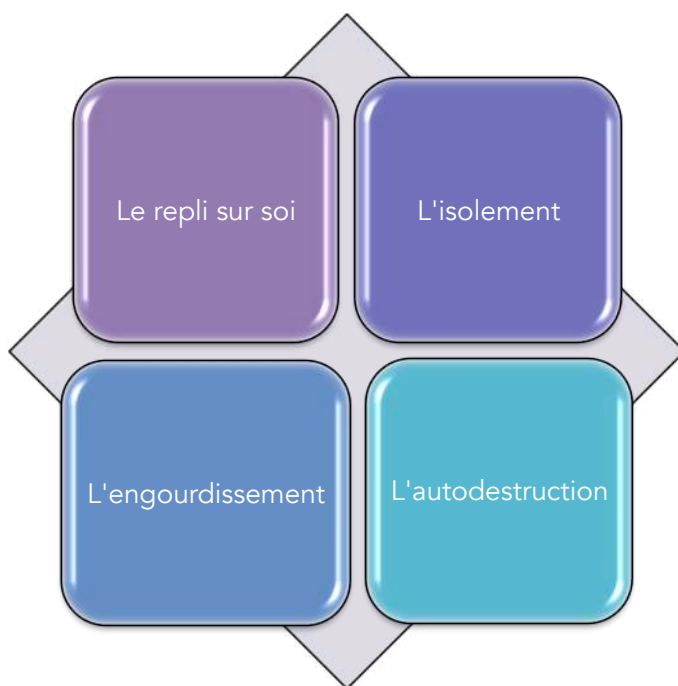


Figure 5 – Les stratégies de mise à distance

5.2.2.4 L'écriture et le dessin au service de l'apaisement

Tous les jeunes, à l'exception de Mathiew, parlent des bienfaits de l'écriture et du dessin comme moyens d'exprimer leurs émotions. On se souviendra des cahiers tenus par Edgar, avec l'aide de son père, dans lesquels il s'adresse à sa mère :

Je faisais un cahier avec lui, comme un journal, où j'écrivais mes journées à ma mère, des choses importantes, des tournois de badminton, comme si je lui parlais. Je dessinais aussi dans mon cahier. Ça me faisait du bien, j'aimais vraiment ça. Avant, je le faisais à chaque jour, mais là un peu moins. Plus tard je vais le regarder, et ça me fera comme des « capsules temporelles ».

Des « capsules temporelles » : une autre belle façon de désigner le souvenir. Le dessin est une réelle passion pour Edgar, qui dit avoir le rêve d'en faire sa profession en devenant bédéiste. Tout ce qui l'habite devient une image. Le journal tenu lors des groupes de discussion est empreint de ses multiples créations, toutes plus belles et éloquentes les unes que les autres, et, rapidement, on

relève un dessin pour chacun des épisodes de son deuil, inspiré des thèmes discutés ensemble. Pour Maya et Emy, c'est l'écriture de chansons qui permet de s'évader de la lourdeur du vécu :

Et quand je vivais des choses plus difficiles, quand je vivais de grosses émotions, j'écrivais aussi des chansons. J'écrivais ce qui me passait par la tête et je cherchais les mots jusqu'à ce que je trouve les bons. Encore aujourd'hui, j'écris et je chante. J'aime ça, et c'est ça que je fais pour me défouler. C'est ce qui est le plus aidant dans ces moments. (Emy)

J'écris aussi encore des chansons. C'est mon échappatoire, 'y a des gens qui lisent, 'y a des gens qui écrivent, moi j'écris des chansons quand je vis des choses. Mon cahier de chansons me représente bien. Donc, c'est ça, l'écriture de chansons m'a toujours fait évader. (Maya)

Des paroles de chansons qu'on retrouve dans leurs récits respectifs et qui deviennent un outil alliant l'introspection, la création et l'émancipation de sentiments trop lourds à porter ; une façon de renouveler le regard qu'elles portent sur leur histoire. Andy confirmera le mieux-être que lui procure une écriture libre et assumée, où les réponses ne sont pas attendues.

Dans son récit, Andy partage d'ailleurs un très beau texte intitulé « *Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ?* », qui lui a permis, à défaut de répondre à cette question qui la hante, d'exprimer le sentiment d'injustice qui l'assaille. J'ai été épatée, lors des groupes de discussion, de l'intérêt des adolescents pour ces moyens d'expression et de la grande richesse de leurs textes et dessins. La lettre aux intervenants que Karine a rédigée, celle destinée aux jeunes en deuil et offerte par Maya, les bandes dessinées d'Edgar, l'autoportrait de Mathiew, les textes inspirants d'Andy et les chansons d'Emy et de Maya : ces œuvres sont toutes animées d'une lumière, d'une vérité et d'une sincérité hors du commun et témoignent d'un potentiel immense. Les jeunes sont éloquents, clairs et confiants jusqu'au bout de leur crayon. Comme si les écrits, en plus de devenir une sorte de filtre protecteur dans leur processus, incarnaient leur réussite, soutenaient leur parole et devenaient du même coup un levier pour moduler les épreuves de leur vie. En plus de les aider dans leur cheminement, les mots et les images qu'ils nous offrent ouvrent un accès privilégié et authentique à un vécu fortifié par les souffrances traversées et nous amènent à en saisir de la façon la plus juste l'essentiel du message. L'expression artistique est certes à préconiser dans l'intervention offerte aux jeunes endeuillés, comme en témoigne De Montigny (2008) : « Selon l'observation clinique, l'écriture ressort comme un moyen efficace pour apaiser à la fois la blessure du deuil et la solitude qui en découle (p. 85) ».

5.2.3 Un lien qui se cultive autrement, une place qui sera vite honorée

5.2.3.1 Le souvenir, la lettre, le rêve, l'arbre : des symboliques qui tissent le rituel

Dans leurs efforts quotidiens pour affronter le deuil, les jeunes parlent chacun à leur façon du besoin de se sentir en contact avec leur mère, leur père ou leur sœur, ce qui rejoint entre autres davantage le modèle instigué par Stroebe et Schut (1999), le *Dual Process Model of Coping with Bereavement*, mais moins les principes définis par les théories plus classiques qui suggèrent que le processus de deuil, présenté comme « travail de deuil », doit tendre au détachement à l'égard du défunt pour atteindre sa résolution (Freud, 1917 ; Kübler-Ross, 1969). Fauré (2012) se fait plus nuancé sur la question :

On comprend, au fur et à mesure que le processus de deuil se déroule, que la relation qu'on entretenait avec la personne disparue ne s'est pas tout simplement interrompue, mais qu'elle continue à évoluer, à un autre niveau. Le comprendre est rassurant car c'est en partie, une réponse à la question angoissante de l'oubli (p. 134).

Dans leur modèle, Stroebe et Schut (1999) traitent encore une fois de stratégies d'ajustement orientées sur la perte, lesquelles, en plus de se mettre en place à travers l'intrusion quotidienne des affects reliés au décès se manifestent au gré du remaniement des liens avec la personne décédée (Bonanno, 2011 ; Hanus, 2001 ; Stroebe et Schut, 1999, 2010) ; s'agissant par là d'une façon d'intégrer concrètement le décès du proche dans leur vie. Dans cette perspective, une étude longitudinale menée par Worden et Silverman (1996) auprès de jeunes ayant perdu un parent et auprès du parent survivant a permis de recueillir des données à la fois quantitatives et qualitatives pour décrire et comprendre les réactions de deuil de ces jeunes. Parmi les multiples dimensions explorées, l'une d'elles concernait la représentation que les jeunes se font de leur parent décédé, et il a été clairement démontré que le défunt continuait de conserver une place significative, tant dans leurs pensées que dans leur quotidien. Or dans la présente recherche, les marques et les utilisations de cette stratégie varient d'un jeune à l'autre.

À titre d'exemple, Karine et Edgar parlent d'abord de l'importance des photos de leur mère dans leur vie. Lors de mon arrivée à leur domicile, Karine m'invitera dans sa chambre où les murs sont tapissés du visage de sa mère. Elle prendra soin de me la faire connaître à travers cet environnement coloré qui trace la genèse des souvenirs les plus précieux acquis auprès d'elle. Son frère fera la même chose à sa façon en me présentant les objets que contient sa précieuse « boîte-

maman » :

J'ai une « boîte-maman ». Il y a plein de choses dans cette boîte que je peux regarder quand je m'ennuie de ma mère : des photos, la carte que ma classe m'a donnée quand elle est morte, un toutou qu'une amie que j'adorais m'a donné pour me soutenir. J'ai aussi un objet qui me représente beaucoup, c'est un nounours. 'Y est beau, mais 'y est un peu vieux ! Il a du vécu ! C'est le premier toutou que j'ai eu à ma naissance. C'est ma mère qui me l'a donné. Il est précieux. Je l'ai toujours avec moi, et je dors avec en souvenir de ma mère.

Le souvenir est central dans le récit d'Edgar et semble faire écho à ce besoin souvent exprimé par les personnes endeuillées de garder le lien et de le continuer en quelque sorte. Pour Edgar, cela devient un réel moteur qui lui permet d'avancer. Pour s'apaiser, il a en effet besoin de choses très concrètes, accessibles aux sens et ancrées dans la réalité. D'emblée, il fait référence au lit de sa mère, où il s'est réfugié le soir de son décès. Il s'enveloppe de son souvenir et se rappelle tout l'amour et le réconfort qu'elle lui offrait avant de mourir. Les histoires que son père partage avec lui du temps passé avec sa mère, de leur rencontre, de leurs péripéties, arrivent également à le consoler. En plus de ces liens symboliques contenus dans les objets et les souvenirs racontés, Edgar évoquera aussi dans son récit des souvenirs relationnels avec sa mère, qui soulignent qu'ils partageaient des intérêts et des loisirs communs, et qui exercent la même fonction de soutien et de réconfort. Encore là, la mémoire, gardienne des souvenirs heureux, permet de réguler, l'espace d'un instant, les émotions plus négatives ressenties par Edgar devant la perte de sa mère.

Dans leurs récits, Andy et Maya évoquent à leur tour l'importance des souvenirs dans leur cheminement :

Un autre déclic, c'est quand j'ai réussi à parler de mon père au passé, sans pleurer, en me rappelant juste des beaux moments avec ma famille. (Maya)

Comme le mentionne Bonanno (2011), certains théoriciens adhérant à une perspective traditionnelle du deuil tendent à se méfier de la place des souvenirs : « La base même de ces théories est que le deuil doit être douloureux ; la résilience est illusoire et le fait de chercher du réconfort dans les souvenirs d'un être cher décédé n'est qu'un obstacle de plus qui empêche de faire face à la réalité de la perte » (p. 99). Pourtant, il semble que les souvenirs permettent une réelle intégration de la perte pour les jeunes de la présente étude. Bonnano (2011), parallèlement à ce constat, ajoute que :

[n]ous nous servons de bons souvenirs et d'émotions positives pour maintenir notre équilibre, lequel nous permettra d'affronter la souffrance liée à la perte lorsque cela sera plus propice, comme dans un moment de réflexion. Au fur et à mesure que le temps passe, nous parvenons à visiter tous nos souvenirs – les bons comme les moins bons –, et ce, quand nous en sentons le besoin. Cette forme de flexibilité découle de l'oscillation qui s'installe rapidement après la perte, c'est-à-dire dans le processus de va-et-vient (p. 100).

Pour Andy, en plus de se servir de l'écriture comme moyen de ventiler et d'exprimer ses sentiments par rapport à la perte de ses parents, elle utilisera cet espace de création pour composer avec leur absence et conserver une relation avec eux en leur écrivant. Leur mémoire sera ainsi honorée par le souvenir oral et écrit :

Des fois, je vais écrire à mes parents, c'est ma façon de garder le lien avec eux. Donc ce qui est le plus aidant pour moi dans ces moments-là, c'est l'écriture et en parler pour faire sortir des émotions, pour me sentir moins seule, mais pas à n'importe qui.

Mathiew est le seul à parler du besoin de visiter des lieux qui lui sont significatifs à des moments bien précis :

Je retourne souvent au salon quand je ne vais pas bien ou quand je me chicane avec ma mère. Je m'assois et je regarde la photo de mon père. Je vais aussi parfois à l'endroit où il s'est suicidé. 'Y a un arbre avec une croix et des fleurs.

Mathiew a parlé à maintes reprises dans son récit et lors des rencontres du lien très fort et complice qu'il entretenait avec son père. Ses propos laissent croire qu'il a besoin d'offrir à son père cette nouvelle place dans sa vie pour poursuivre un certain dialogue avec lui et lui demeurer loyal. Par ce rituel symbolique et surtout pleinement choisi, Mathiew se crée un nouvel espace d'intimité et de calme pour se recueillir auprès de son père, exprimer ses émotions, ce qui favorise chez lui un mieux-être. Quand il parle des rituels plus traditionnels, il les qualifie de « figés », comme si la vie défilait, autant que les gens, sans qu'il ne s'en rende compte.

Il y avait la photo de mon père à côté de l'urne et des fleurs. Tout le monde passait pour nous serrer la main, mais moi j'étais à côté et je regardais la photo de mon père, sans bouger, complètement figé pendant tout ce temps. Le monde passait et me donnait des tapes dans le dos. Mais je regardais pas qui c'était. Après, j'étais fatigué, je suis allé m'asseoir dans les divans.

Maya rejoint Mathiew et partage spontanément dans son récit le moment du salon funéraire, moment dont elle n'avait pas été mise au courant et pour lequel elle n'avait donc pu se préparer et s'entourer

de ses amis. Un silence de plus qui s'ajoute à son histoire. Elle se tourne plutôt vers les autres, dans un réflexe de prendre soin, de consoler :

Tout le monde, mes cousins, ma famille pleuraient. Mais moi je pleurais pas, j'essayais même de les consoler. Tu vois le cercueil, mais tu réalises pas. Tu vois que c'est ton père dedans, mais non.

Elle dit également ne pas avoir su comment réagir devant les nombreux gestes posés par les gens présents au salon funéraire : les mains serrées, les toutous donnés, les pleurs. Elle avait l'impression de ne pas comprendre, encore une fois, de ne pas réaliser ce qui se passait, empêchant visiblement ainsi toute émotion de s'exprimer. Fauré (2012), en parlant de la transformation des rites entourant la mort, précise que :

[t]out, dans notre société moderne et aseptisée, efface la mort et le deuil : les enfants se trouvent aussi démunis que les adultes. Ceux-ci, d'ailleurs, ne leur sont parfois d'aucun secours, car bon nombre d'entre eux rencontrent aussi la mort en face pour la première fois de leur existence (p. 184).

Quand Andy aborde à son tour l'aspect des rites funéraires, son discours indique que ces moments où on est entouré de beaucoup de monde, pour la plupart des inconnus qui disaient les mêmes phrases visiblement vides de sens pour elle, n'ont pas été significatifs :

C'est pas des moments qui m'ont aidée, les rituels funéraires. J'aurais pu m'en passer. La tombe de ma mère était fermée et celle de mon père était ouverte, et j'étais toujours la personne la plus loin. Je ne suis pas encore retournée au cimetière. Parler à la tombe ou je ne sais pas quoi, j'aime pas ça. Je ne suis pas encore prête à ça.

Bien qu'Andy exprime une réserve claire à propos des rituels qui ont entouré la mort de ses parents, elle raconte un moment qu'elle qualifie de marquant lors des funérailles de sa mère : ce moment où elle a fait la rencontre d'un homme présent en Haïti lors du séisme et qui a eu la chance de survivre. À la vue de sa canne, signe d'une simple blessure, elle pense à sa mère et en veut un moment à cet homme. Rapidement, prise d'une forme de remords, elle précise qu'elle ne souhaiterait évidemment ça à personne. Retenant habituellement ses larmes devant les gens, elle s'est mise à pleurer devant cet homme qui incarnait la vie que sa mère a perdue.

Le besoin de solitude, même dans le rituel, semble caractériser le vécu de Mathiew, Andy et Maya, et témoigne de ce rapport à la mort plus personnel à notre époque que dans les sociétés passées, où la mort était davantage vécue et honorée en communauté (Bacqué et Hanus, 2010 ; Clavandier,

2009 ; Morel-Cinq Mars, 2010). Par leurs propos, les jeunes expriment également leur désir de choisir la forme de rituels qui aura du sens pour eux. Bien que différents de ce que la tradition propose, les rituels ne sont pas absents pour ces jeunes : ils sont simplement autres. Cette idée tend à rejoindre Roberge (2014), qui parle de la mutation des rituels à notre époque :

Les rites sont plastiques, malléables, parce qu'ils se vivent assez souvent en dehors des institutions, ce qui ne signifie pas qu'ils soient désincarnés, bien au contraire. Ce qui marque les rites dans leur forme actuelle, c'est qu'ils exigent des individus concernés qu'ils s'investissent personnellement dans toutes les étapes, depuis leur préparation jusqu'à leur réalisation. Nous nous trouvons dans une situation inverse de celle d'autrefois : les rites s'imposaient alors aux personnes, qui devaient s'effacer au profit des valeurs de la communauté et de l'institution qui en assurait le déroulement (p. 9).

Il importe donc à la fois de ne rien imposer aux jeunes endeuillés et de les laisser libres dans l'expression de leurs besoins à l'égard de la ritualisation, en plus de leur expliquer, encore une fois, en quoi consistent ces moments symboliques entourant la mort. Cette préparation permettra souvent de contourner les souvenirs plus négatifs dont parlent les jeunes de cette recherche et ainsi de leur permettre d'en faire des moments d'hommage plus aidants à leurs yeux (Masson, 2010 ; Romano, 2009).

Qu'ils laissent des traces positives ou non, les rituels demeurent inévitablement inscrits dans l'histoire des jeunes et revêtent ainsi toute leur importance. Lorsqu'Edgar parle des funérailles de sa mère, il le fait en des termes très « matériels », toujours en rapport avec des objets précis :

Ma mère a eu des funérailles. Je me souviens que j'étais triste et que je pleurais beaucoup parce je ne voulais pas quitter sa boîte de cendres. Je voulais la garder et non l'enterrer. [...] Un de mes amis et ma prof sont venus pour me donner une carte que ma classe m'avait faite pour me dire : « On est avec toi », et ça m'a vraiment ému. Je sentais leur soutien. Aux scouts, ils m'avaient fait une cape, que je pouvais mettre sur mon dos, avec des mots de condoléances. Ça me donnait de la force. Un tablier aussi, parce que ma mère était bonne en cuisine, et elle était venue une fois aux scouts faire la cuistot.

Malgré la peine qu'éprouve Edgar à l'enterrement de l'urne de sa mère, il garde en mémoire son souvenir et maintient une forme de lien avec elle, notamment grâce à des objets chargés d'une symbolique précise pour lui. Emy, quant à elle, caractérise les funérailles de sa sœur comme un moment marquant :

Je me souviens de ce jour ; celui qui se rejoue en boucle dans ma tête encore aujourd'hui, celui où je la vois exposée dans son cercueil, celui où j'entends ma grand-mère crier et pleurer de douleur en disant : « Ne la laissez pas partir ! ».

Emy en profite, lorsqu'elle témoigne de ce moment intense passé à l'église, pour préciser certains aspects spirituels présents dans sa vie quotidienne, qu'elle différencie de la pratique religieuse. Après avoir confié croire aux esprits et aux démons, elle dira que ce sera plutôt à la suite d'un rêve bien précis qu'elle s'initiera, en quelque sorte, à un nouveau rapport avec sa sœur ; une façon de maintenir ses liens avec elle. À partir de ce moment, elle a pu exprimer à sa sœur, son idole, toute sa gratitude, en la remerciant d'avoir pris soin d'elle dans les moments plus difficiles. Ce merci qu'elle lui adresse semble être à la fois rassurant et réconfortant ; comme si elle rattrapait le temps et pouvait lui dire enfin ce qu'elle n'avait pu lui dire avant sa mort. On constate que le rituel traditionnel est encore une fois transformé, et qu'il s'adapte du même coup aux besoins et aux croyances d'Emy.

La figure suivante expose la multitude de stratégies qui ont permis aux jeunes de s'apaiser et de maintenir le lien avec leur mère, leur père, leur sœur :

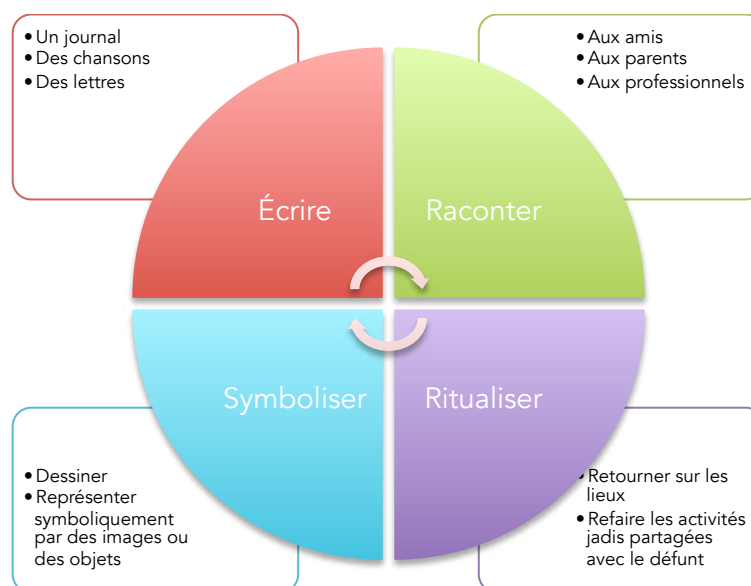


Figure 6 – Les stratégies d'apaisement

5.2.3.2 Mon père, ma mère, ma sœur : mon ange, mon modèle...

Fauré (2012) affirme que « redéfinir la relation à la personne disparue, ce peut être aussi la considérer comme un guide intérieur ou même une sorte d'ange gardien qui veille sur nous et nous

protège » (p. 139). À cet effet, les jeunes abordent leur expérience de spiritualité, chacun à sa manière, et nous entretiennent sur les croyances qui les habitent et les soutiennent dans leur trajectoire. Andy et Mathiew font tous deux allusion à cette présence rassurante de leurs proches décédés qui symbolise cette forme de protection :

Mais de me dire que mes parents sont bien où ils sont et que peut-être ils me voient, me protègent et me surveillent. Juste ça, ça me fait du bien. (Andy)

Mais je suis sûr qu'il veille sur nous. Ça, je pense que ça se peut. Avant le décès de mon père, j'avais vraiment peur de la mort, mais maintenant, je me dis que si c'est pour arriver c'est pas tant grave, car j'ai quelqu'un qui m'attend, et ça, ça me fait du bien. (Mathiew)

« La mort d'un parent engendre cette absence de regard, de contenant ou de validation de sa propre raison d'être au monde, elle propulse l'enfant en deuil, jeune ou moins jeune, dans le haut de sa lignée » (De Montigny, 2008, p. 86). Ces extraits ouvrent en ce sens l'accès pour Andy et Mathiew à une autre source de réconfort et à une relation avec le défunt qui peut prendre différents chemins et sens à leurs yeux.

Maya témoigne également d'une expérience marquante lors de laquelle elle instaure un contact avec une présence ; une présence chargée de mystère pour les gens autour d'elle, mais à laquelle elle croit et s'accroche dans les impasses de son deuil :

Ce qui m'apporte du réconfort aussi, c'est de parler à mon père. Je crois aux fantômes, aux âmes, aux énergies, et qu'on peut communiquer avec les esprits. L'année où mon père est décédé, j'ai vécu aussi le deuil de mon arrière-grand-mère. Ça a vraiment été un choc aussi, ça a vraiment été dur. J'allais la voir presque à chaque semaine pendant un an. Après ces deux deuils, j'entendais des voix, je voyais les esprits. Beaucoup de monde ne me croyait pas et me trouvait bizarre, mais moi je me croyais. Je sais pas si c'est mon imagination, mais j'aime croire que non.

Au sein de leurs croyances se situe également une force, portée par l'idée de susciter la fierté de leur proche décédé au regard de cette vie qui continue, qui consiste à s'identifier à eux et à en assumer leurs qualités et valeurs les plus profondes ; désir de poursuivre en quelque sorte le projet que leur père, leur mère ou leur sœur avaient mené avant leur mort. Sous ce même angle, Fauré (2012) mentionne que « c'est une façon, la plupart du temps inconsciente, de maintenir le lien et de faire perdurer une relation au travers des gestes quotidiens » (p. 136). D'ailleurs, Karine et Edgar partagent leur expérience en ce sens :

Tout ça m'a permis d'évoluer beaucoup sur la connaissance de moi et des autres, et c'est comme si j'ai voulu être une meilleure personne et garder les valeurs et les qualités de ma mère, parce qu'elle reste un modèle pour moi. C'est ça qui me donne de l'élan. (Karine)

La personne est morte, mais elle a pas voulu que ça se passe comme ça. Il faut penser à ce que la personne aurait voulu pour nous et continuer sa vie. Moi, ça me tient de penser de m'imaginer ce que ma mère aurait souhaité pour moi. (Edgar)

Mathiew écouterait quant à lui son père qui lui dit de profiter au maximum de la vie, ne sachant pas ce que le lendemain nous réserve. Cette phrase devient une motivation profonde et le soutiendra jour après jour. Le discours des jeunes témoigne ainsi de la confiance portée à ces invitations laissées par leur proche décédé qui leur procure un temps de redéfinition de leurs rapports à la personne disparue, de leurs repères et naissance d'une énergie renouvelée qui leur permettra d'avancer.

5.2.4 Se distancier pour récupérer et continuer cette vie désormais changée...

5.2.4.1 Des vies habitées de passions

À travers ces mouvements de confrontation et d'évitement devant la perte et ces efforts sollicités par tous les changements provoqués par le deuil, on constate également dans les propos des jeunes le désir de se tourner vers l'avenir et de plonger de différentes façons dans leur vie qui continue malgré l'absence (Stroebe et Schut, 1999, 2010 ; Rask et al, 2002). Ils auront tous besoin au cours de leur processus de se distancier et de se distraire de cette réalité. L'investissement dans des activités culturelles, sociales, scolaires ou sportives prendra toute son importance dans le parcours de chacun. Cela rejoint les propos de Bonanno (2011) :

[...] les fluctuations sont un mécanisme d'adaptation parce qu'elles nous permettent de nous engager dans des avenues opposées. Puisque nous ne pouvons pas inspirer et expirer en même temps, nos respirations sont cycliques. Puisque nous ne pouvons pas être à la fois endormis et réveillés, nous avons des cycles de sommeil. [...] Il en est de même pour le deuil. Nous ne pouvons à la fois réfléchir à l'existence d'une perte et faire la conversation avec notre entourage, alors nous vivons également ces activités de manière cyclique (p. 59).

Comme tous les jeunes s'en rendent compte lors des groupes de discussion et dans leur journal créatif, leurs passions feront écho à leur vécu et leur procureront une énergie mobilisatrice évidente. D'emblée, Emy dit à ce propos :

Je pense que les ados endeuillés ont besoin de s'épanouir dans ce qu'ils aiment faire.

C'est pas mal ça moi qui m'a aidée. Il faut se réaliser et continuer à vivre.

Emy partagera cet amour de la musique où la rejoignent Maya et Karine, tout particulièrement. La musique devient pour elles au service de leur bien-être : que ce soit en l'écoutant ou jouant de la batterie et du piano, en allant voir des spectacles, en dansant et en participant à des comédies musicales ou encore en faisant honneur aux paroles qu'elles écrivent en les chantant, elles y puisent une motivation et un plaisir apaisant.

Pour Mathiew, Edgar, Maya et Andy, le sport deviendra un outil qui les accompagnera au quotidien et qui leur offrira à la fois un lieu de défoulement et de rassemblement auprès de leurs coéquipiers, en plus tout simplement de dévier leur attention des difficultés encourues par leur deuil. Mathiew dit à ce propos :

Faire du sport, c'est mon exutoire principal, de retourner à l'école aussi et de reprendre une routine normale, ça m'a aidé.

Andy abonde dans le même sens :

La façon de dépasser mon stress aussi, c'était de prendre des marches, et l'école me permettait d'oublier un peu. Ça me faisait du bien. J'ai continué à avoir de bonnes notes, et être avec mes amis, ça me rendait heureuse.

Le quotidien et la routine, amenés surtout par l'école et qui sont rassurants, sont un fait également souligné par Maya :

Je lisais, je faisais du sport ou je m'isolais pour m'aider. Je faisais aussi beaucoup de devoirs pour me sentir mieux. Encore aujourd'hui, c'est une stratégie.

Dans son récit, elle parle d'un moment marquant où elle a fait la lecture d'un texte spécifique écrit par un auteur qui a vécu la mort de son frère, ce qui a provoqué de belles prises de conscience et lui a fait le plus grand bien.

Tous les jeunes confirmeront, sur une note personnelle, ce besoin de s'occuper de différentes façons, en continuant leurs activités au quotidien, en sortant avec leurs amis, en jouant aux jeux vidéo, en s'amusant et en riant, afin de se détendre et d'avoir du plaisir au-delà de leur deuil. Ces stratégies leur permettront encore une fois d'intégrer doucement la vie sans leur proche, tout en leur permettant de se distraire des exigences du deuil en soi (Bonanno, 2011 ; Jacquet-Smailovic, 2007 ; Rask et al, 2002 ; Stroebe et Schut, 1999, 2010). Karine ajoute à ce propos :

D'autres façons de m'apaiser et de m'adapter à tout ce que j'ai vécu, le deuil, l'anxiété, c'est de s'occuper quand ça va mal, de faire des choses tout le temps pour essayer de sortir un peu de ta tête.

Dans le même sens, Maya adressera également ces mots aux jeunes endeuillés dans la lettre qu'elle leur dédie dans son récit :

Change-toi les idées, sors avec des amis, écoute un film, lis un livre, écoute ta série préférée, va faire du sport, écris, fais ce que tu aimes. Ce n'est pas parce que tu ne penses pas toujours à elle que tu l'aimes moins. Au contraire, tu apprends à vivre en paix et à retrouver une nouvelle routine de vie. Tu passes à autre chose, tu fais des progrès et c'est ce qu'elle voudrait, non ?

Cette « maîtrise » par l'action permet visiblement aux jeunes d'amortir la brutalité de l'absence et d'intégrer à leur rythme tous les changements que la mort provoque dans leur vie. À cet égard, Bonanno (2011) conclura que « ce sont les pauses en dehors de la tranchée de la tristesse qui nous permettent de tolérer le chagrin. Pouvoir embrasser le bonheur et la joie durant de brefs instants représente une merveilleuse capacité de l'être humain puisqu'elle lui donne envie de continuer sa route » (p. 62). Il importera donc pour l'entourage, que ce soit la famille, les amis, les professeurs ou les intervenants, de s'intéresser à ces passions qui servent d'appui et qui projettent les jeunes dans des univers à la fois réconfortants et valorisants.

5.2.4.2 La bienveillance du temps

À un moment ou l'autre de leur récit, tous les jeunes disent avoir trouvé un certain ancrage dans la notion de temps ; le temps qui deviendra petit à petit un allié de leur processus et qui leur donnera un indice concret que quelque chose se passe et se met en mouvement. Comme le dit Fasse (2013), dans sa thèse de doctorat :

[...] les allégories du temps, souvent associées au thème de la mort, soulignent combien les représentations du temps et de la mort ont toujours été liées. [...] toutes les grandes religions monothéistes qui imprègnent encore notre culture convoquent la notion de temporalité pour comprendre les réactions humaines après la perte d'un être cher [...]. Dans la religion catholique, on retrouve une idée équivalente : le deuil est un voyage, qui prend du temps, un temps dédié et spécifique, comme le rappelle l'Écclésiaste : « il y a un temps pour chaque chose [...]. Un temps pour donner la vie, et un temps pour mourir [...]. Un temps pour pleurer, un temps pour rire. Un temps pour être en deuil, et un temps pour danser » (p. 185).

Le regard transformé et plus harmonieux que les jeunes portent sur la mort de leur proche au fil de leur récit n'est pas apparu aisément, ni rapidement. Il s'est justement construit dans la temporalité. Le temps se vivra à travers les dates marquantes qui défileront année après année, les anniversaires, le temps des fêtes, les vacances, qui provoqueront la réminiscence du décès et qui feront ressurgir la tristesse, la mélancolie, le regret de ne pouvoir partager le quotidien, en plus des autres moments déterminants de la vie, avec leur proche.

Ma mère, j'en ai encore besoin. Elle est la personne que je vois comme mon modèle et elle ne sera pas présente quand je vais graduer, à mon bal, dans des moments où je vais être fière. (Karine)

Le temps oscille entre le passé, la mémoire reliée à la perte, et l'avenir qui arrive à se faufiler au fil des jours et qui donnera lieu à des souvenirs renouvelés. Le temps devient ainsi une des composantes essentielles du deuil (Ernoul, 2007 ; Hanus, 2010). Pour Mathiew, le temps deviendra en effet l'arme ultime pour passer de l'« avant au maintenant » qui le mènera à un mieux-être émotionnel :

Et ce que je dirais aux autres jeunes qui vivent ça, c'est avec le temps. C'est juste avec le temps.

Mathiew insiste, par ces simples paroles, sur le fait que le temps du deuil ne peut être compressé ni précipité. Comme si le deuil, lui, « ne [connaissait] pas le temps, il a ses tours et ses détours, ses haltes, on ne peut que se rendre disponible pour ne pas entraver ses mouvements » (Bacqué, 2000, citée par Mazelin Salvi, 2010¹⁵). Il n'est ni linéaire, ni rationnel (Fauré, 2012). La société, l'entourage se doivent ainsi de laisser exister le temps, sans exiger des personnes endeuillées « d'enfin passer à autre chose » ou encore de « réussir leur deuil » dans un laps de temps bien précis (Bonanno, 2011 ; Dumont, 2012 ; Masson, 2010). Devant cette pression du « faire son deuil », Mathiew évoque un fait intéressant. La culpabilité ressentie à la suite du décès d'un proche peut prendre de multiples visages. Pour Mathiew, par exemple, cette culpabilité ne semble pas se jouer en lien direct avec le suicide de son père, mais plutôt avec le fait de « bien aller quand même », après un mois et demi « seulement » :

En même temps, je m'en voulais, car ça faisait un mois et demi que c'était arrivé, pis je me disais : « C'est pas normal que ça aille déjà mieux, mon père est mort ». Ça me

¹⁵ <http://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Deuil/Articles-et-Dossiers/Accepter-le-temps-du-deuil>

travaillait, et c'est ce sentiment de culpabilité qui faisait que, dans le fond, j'allais pas tant mieux que ça.

Le fait de se sentir « anormal » dans cette tentative de continuer, de resocialiser, d'aller à l'école et de rire, qui se traduit par cette culpabilité à l'égard du temps, est, encore là, bien souvent exprimé par les personnes endeuillées, jeunes ou adultes.

Emy, Maya, Karine et Edgar parlent, pour leur part, d'un temps qui ne règle pas tout, mais qui leur aura permis de s'apaiser, d'apprendre sur eux, d'évoluer, de se solidifier, et enfin d'appivoiser doucement l'absence.

Ça va toujours faire partie de nous, mais chaque jour va devenir plus facile, même si on se dit souvent, quand on est en deuil ou en rupture amoureuse, que notre vie est finie, que ça reviendra jamais comme avant. En effet, ça ne sera pas comme avant. Ça deviendra plus facile, en se laissant du temps, en vivant au jour le jour. (Maya)

Le langage commun des jeunes fait apparaître encore une fois l'aspect dynamique et processuel du deuil, qui leur permet de se reconstruire à leur rythme. À cet égard, Bacqué et Hanus (2010) rappellent que, « comme tout processus, le deuil a un commencement, un centre, un cœur et une terminaison plutôt qu'une fin, car le travail de deuil ne finit jamais complètement que le jour de notre mort » (p. 90).

En ce sens, dans son récit, Andy insiste sur la sensibilité qui demeure, malgré les bienfaits du temps. Le deuil fera ainsi qu'un certain détachement s'opère sans qu'il soit toutefois question d'oublier, et permettra graduellement aux jeunes de s'ouvrir sur un avenir où ils caresseront de nouveaux projets. Dans son journal créatif, Edgar imagera cet accès au bonheur par le retour du soleil dans sa vie :

Je trouve que j'ai pas mal évolué. J'ai fait un dessin qui montre cette évolution. Avant, on me voit avec ma mère, et le soleil est là. Après, quand j'étais petit et qu'elle est morte, j'étais triste. J'ai fait un nuage avec de la pluie devant la tombe. Mais je me suis dit que, en même temps, il faudrait que je sois heureux, que je continue comme j'étais avant. C'est ça qu'elle aurait voulu.

Il est d'ailleurs intéressant de souligner un fait à ce propos : tous les dessins d'Edgar sont réalisés en noir et blanc dans son journal, à une petite touche de rouge près. Les couleurs apparaissent peu à peu et rayonnent sur le dessin, témoignant du processus qui est en cours pour lui et attestant, du même coup, de l'évolution dont il parle à ce moment précis de son récit.

Parallèlement, Emy parlera de son deuil, en le symbolisant par le yin et le yang, comme de la coexistence d'énergies opposées avec lesquelles elle apprendra à composer avec le temps et qui lui permettra, non pas d'accepter la mort de sa sœur, mais d'en arriver à ressentir, malgré tout, une paix intérieure. Le mot *acceptation*, étape suprême à atteindre pour « réussir » son deuil et qui est proposée par les théories classiques du deuil, fait d'ailleurs beaucoup réagir les jeunes, qui le réfutent tous d'emblée. Mathiew précise, en parlant du suicide de son père : « Tu peux jamais accepter le geste qu'il a fait, mais tu peux essayer de le comprendre ». Mathiew revient encore une fois sur la compréhension comme clé d'apaisement. De son côté, Andy souligne avec force :

J'aime pas quand on me dit que le deuil, c'est d'accepter ou de vivre avec. Accepter, ça se fait juste pas. Et vivre avec, c'est comme si indirectement t'acceptais ce qui t'arrive. 'Y a pas de mots. On n'a pas le choix. On s'entend que, si j'avais pu choisir, j'aurais pas choisi ça.

Le deuil se sera faufilé dans l'histoire de ces jeunes sans y avoir été invité et apportera inévitablement un angle différent à leur vie. Ils se déploieront dans un présent et un futur imprégnés de ce vécu, sans toutefois être prisonniers d'un passé statique qui soit seulement empreint de souffrances. Encore une fois, comme en témoigne chacune des histoires des jeunes, le temps permettra de s'ajuster à cette vie différente et sera garant de promesses. Guimond-Plourde (2004) établit d'ailleurs un parallèle très intéressant dans sa thèse de doctorat entre l'étymologie des mots « temps » et « to cope » :

Étymologiquement, le terme « temps » dérive de la racine indo-européenne *tem*, qui signifie « couper ». De ce point de vue, le temps introduit une certaine forme de coupure, ce qui sépare un élément ou un individu d'un tout. [...] Un lien de parenté, d'ailleurs, est à souligner avec l'étymologie de « to cope » qui le fait venir du vieux français : coup, couper et au-delà, du latin et du grec : frapper de façon vive et répétitive. Ces précisions délimitées soulignent l'aspect actif, même soutenu et énergique inscrit dans le temps, du concept de *coping*, terme qui implique l'engagement, dans son sens d'un affrontement dynamique (faire face) et conscient des situations (p. 299-300).

La figure suivante expose les stratégies qui ont permis aux jeunes d'intégrer doucement la mort de l'être aimé et de se réapproprier leur vie, à leur rythme :



Figure 7 – Les stratégies d'intégration

Le retour sur les récits des jeunes, avec leur voix volontaire, permet de dégager une multitude de stratégies pour faire face à la mort d'un être cher. On y constate des mouvements oscillant entre les blessures très vives que le deuil provoque, l'intériorisation du vécu et un cheminement teinté d'espoir dans la réappropriation de sa vie. Certes, le recul ne se sera pas fait sans heurts, sans peine et sans obstacles, mais il laisse toutefois présager des trajectoires jalonnées de résilience. Par leur créativité et l'intensité de leurs réflexions intérieures portées par le temps, les jeunes parviennent à cheminer, chacun à leur façon, dans la traversée du deuil. Bien qu'ils aient utilisé toutes les ressources individuelles à leur disposition, la section suivante mettra en lumière la place primordiale qu'a occupée l'environnement dans leur vie désormais différente.

5.3 Les ressources de l'environnement : « Si tu avais à adresser un merci, ce serait à qui ? »

La lecture attentive des récits phénoménologiques des six jeunes chercheurs montre la portée des liens affectifs et interpersonnels qu'ils ont entretenus avec des personnes significatives qui les ont aidés à se reconstruire après la mort de leur proche. J'ai par ailleurs exposé dans l'univers interprétatif le modèle bioécologique de Bronfenbrenner (1979) qui conçoit le développement de l'individu dans une perspective interactionniste. Dans cette optique, on remarque que le soutien de l'entourage peut provenir de différentes sources et qu'il semble jouer un rôle crucial à la suite du

décès de leur proche, d'autant plus dans les périodes déterminantes de l'enfance et de l'adolescence. En de telles circonstances, les jeunes font en effet référence à la famille, aux amis et aux différents intervenants qui les ont aidés à avancer dans leur vie d'adolescent, à se reconstruire et à adapter leur trajectoire malgré la perte de l'être cher dans leur vie. Comme l'indique Anaut (2015), « on considère que ces personnes ressources font office de 'tuteurs de résilience' (Cyrulnik, 2001) pour les sujets dont ils étayent ou 'tutorisent' le développement sur le chemin de la résilience » (p. 74).

En toute transparence et honnêteté, les jeunes exposent également les limites de ces différentes ressources ; indicateurs importants qui nous orientent par rapport à leurs besoins réels en vue de l'accompagnement optimal à leur offrir. Aussi verrons-nous dans cette section de la thèse comment se sont exprimés ou exercés ces liens dans le processus de deuil des six jeunes de l'étude, en fonction des thèmes transversaux qui ont émané de l'interprétation des récits phénoménologiques.

5.3.1 La famille : un soutien inestimable dans l'épreuve partagée

Lors d'un groupe de discussion réalisé avec les jeunes, alors que nous étions engagés dans un échange qui touchait directement les ressources vers lesquelles ils s'étaient tournés et les personnes qui les avaient le plus aidés, tous ont mentionné sans exception que la famille avait été, à un moment ou un autre, la bouée de sauvetage de leur traversée. Delage (2004) dit à ce propos que « la famille quand elle existe est le premier environnement ressource, le premier à recevoir la souffrance du sujet et le récit de ses expériences, le premier à pouvoir contenir et permettre la reprise du développement du monde interne » (p. 342). Comme nous le confirme Mathiew: « La famille est en premier dans ma vie, car quand on a déjà perdu quelqu'un, on sait que c'est important de profiter de ces liens ».

5.3.1.1 Les parents : des cœurs éprouvés qui se dressent dans l'adversité ; une aide précieuse et exigeante à la fois

Au moment où la mort a frappé, que l'annonce du décès de leur proche est survenue et que leur monde s'est s'écroulé, les six jeunes cochercheurs ont confié avoir été particulièrement réconfortés, à divers degrés, par la présence rassurante de leur parent survivant¹⁶. Emy parle tout au long de son récit de la compagnie fidèle et complice de sa mère dans l'appropriation de la vie sans sa sœur,

¹⁶ Cette appellation est utilisée, car elle concerne cinq jeunes sur six. Emy est la seule à avoir perdu une sœur et non un parent.

tandis que Karine et Edgar, qui sont frère et soeur, se souviennent chacun à leur façon de la grande disponibilité de leur père :

Il y a aussi plusieurs personnes qui m'ont aidée quand ma mère est décédée. Ma famille, en premier, qui m'a supportée dans toutes ces années-là. Mon père a toujours été présent pour moi. C'est vraiment quelqu'un d'attentionné, de gentil et de protecteur. Quand j'étais à l'hôpital, il s'inquiétait beaucoup pour moi. C'est vraiment une bonne personne, et on a un bon lien. (Karine)

Mon père, c'est la personne qui m'aide le plus, c'est sûr. [...] Encore aujourd'hui, si j'ai peur de quelque chose, je vais dans ses bras, et c'est comme s'il s'était rien passé. Dès que je suis avec lui, il peut rien m'arriver. Je me sens protégé. C'est Jésus-Christ, c'est un dieu ! [...] C'est lui qui me fait plus de bien, et, si j'avais un merci à faire, ce serait à lui. (Edgar)

Le discours d'Edgar et de Karine, rempli de tendresse et de gratitude, met de l'avant la présence paternelle, aimante et soutenue, le lien inaltérable avec le père malgré l'épreuve et l'admiration pour celui qui leur a porté un regard attentionné et protecteur. On réalise, en écoutant Edgar et Karine, que le deuil de leur mère est le premier chagrin auquel ils sont exposés sans elle, ce qui n'est pas banal dans la vie d'un enfant ; un vide qui demeure omniprésent et par lequel ils ressentent l'absence au quotidien. Comme le soulignent de nombreux auteurs, les jeunes en deuil doivent sentir qu'ils peuvent faire confiance aux adultes significatifs autour d'eux, qu'ils peuvent avoir réponse à leurs questions et vivre en toute transparence le deuil qui les afflige (Filion, Bégin et Saucier, 2003 ; Masson, 2010 ; Romano, 2011 ; Torbic, 2011). Plusieurs études font consensus sur l'importance de la présence du parent survivant, lequel devient le plus souvent la seule sécurité affective, la première source de stabilité et le repère qui préservera le jeune de perdre pied complètement et qui l'amènera à retrouver doucement son équilibre (Bacqué et Hanus, 2010 ; Hanus, 2008 ; Howarth, 2011 ; Lin et al., 2004 ; Sandler et al., 2010 ; Wolchik et al., 2008 ; Worden, 1996).

Mathiew parle des premières semaines qui ont suivi la mort de son père, pendant la période des vacances d'été, comme de moments entourés par la présence constante de membres de la famille ou d'amies de sa mère. Il se rappelle également les nuits entièrement passées auprès de sa mère et de son frère : « Le soir, par contre, c'était toujours difficile. On a continué à dormir les trois jusqu'à Noël, peut-être ». La proximité du parent survivant et le réconfort ainsi prodigué deviennent la seule bouée à laquelle Mathiew peut s'agripper.

Andy, avec son vécu bien singulier dit, pour éclairer à sa manière l'attachement et le besoin

exacerbé d'avoir tout près d'elle ce parent survivant, avoir un parent qu'elle souhaitait désormais immortel... :

Je me souviens, quand ma mère est décédée, j'allais voir la travailleuse sociale de mon école à chaque semaine. Et ma plus grande peur, c'était de perdre mon père. Quand j'ai su qu'il allait mourir, j'en revenais pas. Deux en deux, ça dépasse le réel. Le fait de perdre mes deux parents, c'était déroutant. Tu perds tous tes repères et c'est juste impensable.

Cette peur se sera bien tristement avérée pour Andy, qui se retrouvera avec un père gravement malade ; un père qui tente jusqu'au bout de ses forces de la soutenir en la préservant de sa maladie, en pleurant dans ses bras, voire en faisant des choix, certes judicieux à ses yeux, mais qui n'en bouleverseront pas moins, bien malgré lui, la vie de sa fille. L'histoire d'Andy et de son père illustre les défis immenses qui se posent pour les familles endeuillées, mais plus encore le besoin d'un environnement solidaire, d'un soutien familial et social qui saura répondre généreusement aux besoins spécifiques de chacun, aussi grands et déterminants qu'ils soient. On se rend bien vite compte, lorsqu'on fait la rencontre de ces familles en deuil, que tous ont besoin d'être entendus, rassurés et accompagnés de façon à répondre à leurs besoins respectifs. Je reviendrai plus loin sur la place décisive que peuvent occuper les membres de la famille élargie dans la vie de certains des jeunes endeuillés de cette recherche.

Bien que le parent devienne le plus souvent la première source de soutien et de réconfort, on entend, dans le discours de tous les jeunes, que la relation avec le parent en deuil peut également devenir exigeante, particulièrement dans les premiers instants. Fauré (2012) dit à ce propos que :

[q]uand un décès survient dans la famille, c'est l'équilibre entier du système familial qui est ébranlé. [...] Pendant un certain temps, le mobile va osciller jusqu'à ce qu'il trouve une nouvelle position d'équilibre. Chaque élément du mobile sera à une place différente de celle qu'il occupait auparavant et cela afin de préserver l'équilibre interne du système (p. 291).

Le deuil frappe la famille entière, et le parent survivant tente le mieux possible d'offrir présence, accompagnement, en plus de tout son amour, pour assurer le bien-être de ses enfants, malgré qu'il soit lui-même en plein cœur d'une tempête. Or il peut vite se sentir dépassé dans cette crise qui le force à jouer de nouveaux rôles, tout en étant confronté à l'absence de l'être cher. Comme l'exprime Romano (2009) : « Pour pouvoir s'occuper de leur enfant, les adultes traumatisés doivent avoir conservé en eux la force de survivre » (p. 52). C'est là où, encore une fois, le soutien du réseau ou

l'aide de professionnels seront importants, tant pour les jeunes que pour les parents survivants, pour maximiser et ajuster les interventions à leur intention. Ne pas rester seul demeure sans doute le meilleur baume.

Les jeunes indiquent tous dans leurs récits les défis relationnels que provoque le deuil, défis qui résident particulièrement dans le désir de protéger leur parent, de le préserver de la tristesse qui les accable tout autant que lui ou des conflits qui peuvent éclater dans les familles lors de tels drames. Par exemple, pour Maya, ce seront le silence autour de la maladie et de la mort de son père, et les besoins spécifiques de son frère qui la tiendront à certains égards à distance de sa mère. Dans ce contexte tragique où tous tentent simplement de survivre au meilleur d'eux-mêmes, la fonction apaisante des membres de la famille, de l'entourage, et de la communication même semble mise en échec dans les premiers instants de l'histoire de Maya. Quant à Mathiew et Karine, ce sera la colère redirigée vers le parent survivant :

J'étais vraiment impolie et difficile aussi avec mon père. Je faisais des crises, j'obéissais jamais. C'était une sorte de révolte et c'était directement lié au décès de ma mère. [...] Mon père essayait de me faire comprendre, mais il était tanné, ça paraissait. Il a fait un épuisement. Je sais pas si c'est un épuisement professionnel ou un épuisement à cause de l'entourage et de la mort de ma mère. Je pense que c'est un mélange de plusieurs choses. (Karine)

Ces résultats sont cohérents avec les écrits de Fauré (2012), Romano (2010) et Howath (2011), qui font état de ce retrait social et de ce sentiment d'irritabilité ou de révolte dont parlent Karine et Mathiew et qui peuvent être observés chez plusieurs jeunes endeuillés. Tout se passe en effet comme si l'aide du parent, limitée ou non, était au départ plus difficile à percevoir et à recevoir pour eux. Auschitzka (2005) précise à cet égard que les manifestations du deuil chez les jeunes, particulièrement à l'aube de l'adolescence, sont souvent paradoxales, comme peuvent l'être leurs comportements dans les circonstances plus habituelles de leur vie. Souvent, les jeunes ne le diront pas, mais ils montreront plutôt avec leurs attitudes et leurs comportements comment ils vivent la situation (Balk, 2011 ; Fauré, 2012 ; Kandt, 1994 ; Masson, 2010). Selon Fauré (2012), « 'agir' peut paraître à l'adolescent moins 'dangereux' que de courir le risque de devenir vulnérable en ouvrant son cœur. Ici comme ailleurs, au-delà d'une possible émergence de violence ou d'agressivité, c'est bien l'opportunité d'un véritable échange qu'il recherche » (p. 194). L'entourage des jeunes doit donc être sensible et à l'écoute de ce qu'ils disent mais aussi de ce qu'ils ne disent pas.

De plus, comme on l'a mentionné plus haut, les six jeunes se disent souvent tiraillés entre leur besoin d'être enveloppés, d'exprimer ouvertement leurs émotions à leur parent, et la nécessité qu'ils ressentent de tenir parfois le rôle de pilier au sein de leur famille malgré leur âge, particulièrement dans les premiers moments qui suivent la mort de leur proche. Le désir de prendre en charge le parent survivant apparaît souvent chez les jeunes en deuil, qu'il soit assumé de façon autonome ou induit par les paroles de proches. Mathiew fait état de ce qu'il a vécu à ce propos :

Mon frère était beaucoup plus renfermé que moi. Il parlait presque plus. Il gardait tout pour lui. Il ne voulait pas qu'on en parle ensemble. Moi j'en parlais à ma grand-mère maternelle surtout et à une amie de ma mère aussi. C'était déjà assez difficile pour ma mère, donc je voulais la laisser vivre ça de son côté. Je ne pleurais pas devant eux, parce que dans ma tête ça sonnait vraiment : « Là, ton père n'est plus là, c'est rendu toi, l'homme de la maison, faut que tu montres que tu es capable de passer à travers », pis tout. [...] Nos proches, on peut pas trop leur en demander, parce qu'eux aussi ont leur deuil à vivre.

Mathiew souligne ici la fonction de protection qu'il s'est assignée en s'empêchant d'extérioriser ses émotions devant sa mère et son frère pour les préserver ; une pression qui a été exacerbée par les propos d'un proche :

D'ailleurs, la première semaine, je pleurais tout le temps, et quelqu'un de ma famille m'avait dit justement : « Faut que tu te ressaisisses, c'est rendu toi l'homme de la maison ». Ça m'a mis une méchante pression de me faire dire ça.

Une pression à laquelle s'ajoute toute la souffrance ressentie devant le départ silencieux de son père, souffrance qui se doit d'être désormais cachée de certains regards devant cette fonction de pilier. À cet égard, Fauré (2012) allègue qu'« en effet, il est fort probable que l'enfant réponde, inconsciemment, à une pression familiale qui le pousse à devenir substitut du parent décédé. C'est souvent le résultat de réflexions inconsidérées d'adultes qui ne mesurent pas la portée de leurs paroles » (p. 179). Emy fournit également un bon exemple de ce rôle d'aidant qui s'impose souvent à eux :

Dans ma tête, je me disais : « Hey, faut que je rende ma mère fière, faut que je sois forte à l'école, pis tout, que je lui montre que je suis heureuse pour lui redonner le sourire, mais c'est dur ».

Dill (2015), Fauré (2012), Jacquet-Smailovic (2008), alors qu'ils abordent tous trois la *parentification* souvent observée dans ce type de situations, soutiennent que le jeune en deuil est avant tout un

enfant ou un adolescent, avec tout ce que cela implique. Il ne peut ainsi se substituer à des rôles et responsabilités qui incombent aux adultes, car c'est à eux d'y veiller avant tout.

Il peut donc parfois être plus difficile de se ressourcer auprès de la famille et d'y établir un réel réseau d'entraide, car tous sont lourdement affligés par la perte. À cet effet, Karine, Mathiew et Andy nous font part que le fait d'en parler aux gens de la famille, au début, peut faire plus de mal que de bien, qu'il ne faut pas trop leur en demander, qu'eux aussi ont besoin d'un espace pour voir leurs souffrances accueillies. Andy parle de la difficulté de parler de sa mère avec son père à la maison. Elle explique ce silence, qu'elle provoquait elle-même, en quelque sorte, par le désir qu'elle avait de préserver son père :

Mon père et moi, on ne parlait pas beaucoup d'elle ensemble, parce qu'on pleurait les deux, et je voulais pas lui faire plus de peine et le voir pleurer.

Encore une fois, l'aide de professionnels pourra parer à la situation pour tous les membres de la famille. Cela illustre d'autant plus le constat de Romano (2010), qui dit que :

[p]roposer au plus près du décès, une prise en charge dédiée aux enfants confrontés à la mort de leur proche, permet de leur offrir un espace où la colère, la culpabilité, les croyances pourront être posées, élaborées, détoxiquées sans crainte de blesser les adultes de son entourage (p. 101).

Le discours des jeunes indique également que le temps est un facteur qui contribuera le plus souvent à consolider la relation entre eux et le parent survivant dans l'aide mutuelle qu'ils sauront s'apporter. « Lorsque l'adulte accepte de partager sa peine et tolère de vivre ouvertement l'évolution de son deuil, l'enfant se sent, lui aussi, autorisé à l'accompagner sur cette voie » (Jacquet-Smailovic, 2007, p. 77). En effet, malgré la difficulté d'aborder le deuil, en soi, dans les premiers instants, Mathiew, Andy, Emy et Edgar parlent tous de l'ouverture de leur parent à parler du défunt à la maison. Voici ce qu'en disent plus spécifiquement Mathiew et Andy :

On parle de mon père aussi, 'y a pas de gêne. C'est un sujet qui est ouvert à la maison. Ça aide de sentir que c'est pas tabou. (Mathiew)

Dans ma famille, c'est correct, on va en parler ouvertement à des soupers, à Noël, etc. Tout le monde est concerné. On partage un peu les mêmes souvenirs, mais il faut pas qu'on se sente forcé de parler si on n'en a pas envie. (Andy)

Andy, dans son extrait, souligne un fait important qui sera entériné à maintes reprises par les autres

jeunes : celui de respecter leur silence, sans les invalider à travers un besoin qu'ils expriment simplement autrement. Il en sera question ultérieurement. Edgar a précisé, en racontant son histoire, que tous les moments qu'il a partagés avec son père, où ils parlaient ensemble de sa mère et regardaient des photos d'elle ont été très porteurs et lui ont permis de cultiver un souvenir positif qui l'a propulsé vers l'avant. Cette disposition d'ouverture au souvenir et à l'espace occupé par la personne décédée, espace légitimé par le parent, permettra au jeune de maintenir le lien d'autant plus, de le convertir, de le raffiner au fil du temps, et de se conforter dans cette relation qui prendra forme autrement (Hanus, 2008 ; Lin et al., 2004). Cordier (2007) le confirme : « aider un enfant endeuillé, c'est donc encourager l'évocation des souvenirs, de façon naturelle, spontanée et respectueuse à la fois, de façon qu'il comprenne assez vite qu'il n'y a pas d'interdit, de tabou, de secret » (p. 49).

Quant à Maya, bien que le silence et certains non-dits aient plané sur son histoire, ce qui a influencé son processus de deuil, elle témoigne avec grande affection de son immense reconnaissance envers sa mère et expose la difficile réalité du parent veuf, qui se voit désormais obligé d'assurer seul la vie familiale, fait qui contraint du même coup sa disponibilité :

Ma mère passe toujours le bonheur de mon frère et moi avant le sien, et ça, les gens le remarquent pas assez. Même nous, on l'apprécie pas assez. Oui, parfois elle est fatiguée, mais elle fait son possible. Elle est aidante et elle cuisine bien. C'est sûr qu'avoir un seul parent, ça limite les possibilités pour certaines choses. Par exemple, je fais mes cours de conduite présentement, et je peux moins pratiquer parce que ma mère doit aussi s'occuper de mon frère.

Dans son récit, Maya souhaite aux jeunes autour d'elle d'avoir une belle relation avec leurs parents. Son expérience lui fait voir la richesse d'avoir des parents tout près, tant au quotidien que dans les moments marquants de la vie. Tous les jeunes expriment du reste cette tristesse rattachée à l'absence du proche dans leur vie future. Mathiew dit, à ce propos :

C'est ça qui est le plus marquant, je pense, dans mon deuil, les « premières fois », mais aussi toutes les choses que mon père connaîtra pas de moi : si je me marie, il sera pas là, si j'ai un enfant, il connaîtra pas son grand-père, des trucs comme ça.

Les récits des jeunes ont montré que, malgré ces moments extrêmement difficiles, malgré les répercussions du deuil sur la vie familiale, le parent reste et soutient le jeune, non sans peine, mais au meilleur de lui-même, dans toutes les impasses qu'il aura à affronter. On peut encore une fois

penser à Karine, dont le père la reconduira à plus d'une reprise à l'hôpital psychiatrique, et à Emy, dont la mère l'accueillera et lui viendra en aide dans un épisode suicidaire.

Après avoir exposé la force des liens avec les parents, en plus des défis que cela pose, nous verrons maintenant ce que les jeunes ont à dire de la place de la fratrie dans leur cheminement.

5.3.1.2 La fratrie : des alliés côte à côte sur le même chemin

Bien que les récits des jeunes ne traitent pas en profondeur de la place des frères et sœurs dans le processus de deuil, on peut y déceler diverses formes de soutien. Par exemple, Karine parle de la relation avec sa sœur qui s'est radicalement transformée à la suite de la mort de leur mère, au point que sa sœur soit devenue une alliée de grande importance dans son cheminement :

Avec ma sœur, avant que ma mère meure, on s'entendait vraiment mal. On s'aimait pas, quasiment. On se chicanait tout le temps et on se frappait. Ma mère est décédée, pis ç'a été quelque chose qui nous a réunies. Maintenant on s'entend super bien. Elle a 12 ans. On s'aime vraiment beaucoup.

Ce que Karine met de l'avant ici, c'est l'aspect rassembleur que peut avoir la mort d'un proche dans une famille, au-delà de l'aspect destructeur *a priori* et des séquelles que cette mort laissera derrière elle (Bonanno, 2011 ; Cyrulnik, 2013) ; comme si elle et sa sœur avaient évolué et progressé ensemble dans leur deuil, et avaient appris à se connaître autrement à travers le drame de la mort de leur mère. Les liens avec la fratrie demeurent ainsi, pour certains jeunes, un lieu où la solidarité se révèle et contribue ainsi au mieux-être. C'est le cas d'Emy et de Maya qui en parlent en ces mots :

Je suis proche aussi de mes deux demi-sœurs. Quand j'ai des problèmes, je leur écris et elles me conseillent. On s'entend bien et je peux aller les voir quand je veux. (Emy)

Et mon frère, je suis vraiment chanceuse de l'avoir. On s'entend bien. Il est vraiment adorable, attachant et protecteur. Il savait que je me faisais intimider, et il me défendait contre des gars de 8-9 ans, même s'il avait juste 5 ans. (Maya)

Edgar quant à lui dit s'être tourné vers sa sœur dans les moments où l'anxiété l'assailait. Il énonce brièvement dans son récit l'influence et le soutien concret qu'elle lui offrait, après avoir elle-même surmonté différents problèmes de santé mentale. Pour Mathiew, la discussion autour du deuil était rare avec son frère, qui avait tendance à se faire plus discret et renfermé sur son vécu. Le soutien mutuel se manifestait dès lors davantage à travers le jeu au quotidien. Ainsi, parfois ce sera un soutien ponctuel, plus instrumental et centré sur le deuil et ses répercussions, comme le traduit

Edgar, parfois ce sera un soutien qui sera assuré de façon inconsciente à travers la vie qui continue et le partage des activités familiales, comme en témoigne Mathiew. À cet effet, et comme nous l'avons vu dans l'univers interprétatif et dans la section consacrée aux stratégies d'ajustement, des travaux récents sur les modèles compréhensifs du deuil font valoir que les personnes endeuillées disposent de différents moyens, conscients ou non, pour accéder à des moments de répit ou, au contraire, à des moments qui les replongent dans la souffrance du deuil. Le *Dual Process Model of Coping with Bereavement* intègre précisément ces mécanismes qui permettent de mieux comprendre l'expérience contrastée des personnes endeuillées (Stroebe et Schut, 1999 ; Stroebe, Stroebe et Schut, 2003).

Les propos des jeunes sur leurs liens avec leurs frères et sœurs montrent bien, encore une fois, que la famille immédiate joue un rôle de soutien déterminant dans cette vie qui continue autrement.

5.3.1.3 Les grands-parents : des relais familiaux ajustés et rassurants

Dans leur récit, tous les jeunes parlent de la présence de leurs grands-parents à certains moments de leur deuil. Pour certains, ce sera une présence au quotidien, pour d'autres, ce sera lors de moments marquants et, pour d'autres encore, il s'agira d'une présence plus discrète. Comme nous l'avons vu dans la section interprétative précédente qui contextualise le décès, les histoires des jeunes nous indiquent que les grands-parents sont souvent présents dès l'annonce de la mort. Par exemple, Karine, qui a su par son grand-père que sa mère était morte, Mathiew, qui était en route vers les États-Unis avec sa grand-mère paternelle quand ils ont reçu l'appel de l'hôpital, Maya et Edgar, qui ont également pu bénéficier de la présence de leurs grands-parents lors de l'annonce qui allait changer le cours de leur vie. Lors de mes échanges avec Mathiew, il me parle d'abord de la relation privilégiée entretenue avec ses grands-parents maternels ; sa grand-mère, qui a d'ailleurs été très présente jour après jour après le décès et à qui il se confiait ouvertement sur son deuil. La mère de son père est également une figure importante dans sa vie. Avec elle, il cultive au quotidien un lien inestimable qui lui permet de se relier à ses racines paternelles :

Je suis aussi proche de ma grand-mère paternelle qui habite d'ailleurs l'autre partie de notre jumelé. Elle est séparée de mon grand-père, et on le voit beaucoup moins depuis un bout, car il a de la misère à nous voir depuis la mort de mon père. Mes grands-parents maternels et deux couples d'amis proches de mes parents sont aussi des personnes significatives pour moi. C'est comme la famille. Leurs enfants sont comme des cousins pour moi. On est très proches et on se voit super souvent.

Dans cet extrait, Mathiew parle également de la mort qui dégrade parfois les liens familiaux jusqu'à provoquer une coupure complète de rapports avec certaines personnes, rejoignant de nombreux auteurs (Bosticco et Thompson, 2005 ; Carmon et al., 2010 ; Fauré, 2012). Mathiew ne traite pas des effets sur lui des ponts coupés avec son grand-père paternel. Ce silence permet en revanche de supposer que cette rupture peut s'ajouter aux blessures provoquées par la mort elle-même : incompréhension, tristesse, colère, résignation, indifférence ? « Il a de la misère à nous voir depuis la mort de mon père ». Cette phrase de Mathiew peut être interprétée de différentes façons : est-ce la ressemblance physique de ses petits-fils avec leur père qui devient pour lui insupportable ? Des souvenirs trop douloureux à cultiver avec ses petits-enfants ? Un deuil qui se complexifie à la suite du suicide ? Voilà autant d'hypothèses qui peuvent expliquer cette distance, et qui montrent encore une fois la complexité et la pluralité des dimensions du deuil des jeunes, en plus de la souffrance qui s'exprime de multiples façons chez les gens qui les entourent.

Pour Andy, qui a vécu la mort de ses deux parents, on perçoit dans son discours que la famille – que ce soient ses grands-parents, oncles, tantes, cousins – prend désormais un tout autre sens. Elle a parlé de la crainte immédiate de perdre son père lors du décès de sa mère et elle aborde ici l'impact le plus actuel au fait de devenir totalement orpheline :

Récemment, je suis retournée voir la psychologue parce que j'ai peur de m'attacher, j'ai peur de perdre les personnes à qui je tiens le plus, et c'est difficile pour moi de faire confiance à quelqu'un. C'est la principale conséquence de tout ça.

Plusieurs recherches menées spécifiquement sur les conséquences du deuil dans la vie d'adolescents ont démontré entre autres le risque d'apparition de troubles de l'attachement (Dowdney, 2000 ; Harrison et Harrington, 2001 ; Metel et Barnes, 2011 ; Miller, 2009 ; Ringler et Hayden, 2000). Cette crainte d'Andy de voir mourir les gens qu'elle aime semble décupler l'importance qu'elle accorde à sa famille élargie, en même temps que la valeur des liens qui se renforcent avec certains proches. Après nous avoir dit que les amis étaient au centre de sa vie, elle ajoute :

La famille aussi, avec mon histoire. J'ai gardé des liens avec mes deux familles. Mes grands-parents sont aussi tous en vie et je suis toujours contente de les voir. [...] Les personnes les plus significatives pour moi, ce sont eux [ses oncle et tante chez qui elle vit maintenant] et ma tante qui habite à Ottawa [...].

Andy nous introduit, par son histoire encore une fois bien singulière, la place insoupçonnée que peuvent prendre les oncles et les tantes dans la vie de ces jeunes endeuillés.

5.3.1.4 Passer d'oncle et tante à « tuteurs... de résilience »

Mon oncle, ma tante et moi, on a une belle chimie tous les trois. C'est sûr que je serais jamais prête à dire qu'ils vont prendre la place de mes parents, mais on peut parler de n'importe quoi, je peux poser mes questions, sans jamais sentir de barrière. Ils sont ouverts, et c'est vraiment l'fun ! Je les remercie pour ça. (Andy)

L'histoire d'Andy nous fait voir la relation qui s'est installée graduellement entre elle, son oncle et sa tante à la suite du décès de ses parents, et même lors de la maladie de son père. En effet, elle raconte qu'elle a dû au départ se contraindre au choix que son père avait fait pour elle. D'abord installée chez une de ses tantes maternelles lors des traitements et des derniers moments de son père, elle s'en trouve déracinée en habitant désormais chez le frère de son père :

J'ai dû déménager chez mon oncle et ma tante. Au début ça me tentait pas tant, parce que j'étais pas proche d'eux. Je pensais que je pourrais rester chez la sœur de ma mère, je m'étais déjà installée un peu, j'étais bien avec mes cousins, mais mon père disait que ce serait moins compliqué comme ça. Un autre déménagement, un changement d'école. Je laissais mes amis avec qui j'étais depuis la maternelle. Juste ça, ça été dur. C'était un autre coup par-dessus toutes les adaptations que j'avais à faire.

Cet extrait met en scène tous les bouleversements qu'Andy a subis, alors à peine âgée de 13 ans. En plus d'être orpheline, elle doit s'ajuster à une toute nouvelle vie qu'elle n'a pas choisie. Lorsqu'elle aborde les premiers moments passés chez son oncle et sa tante, qui ont généreusement voulu devenir ses tuteurs légaux, elle parle d'abord de sa difficulté à exprimer ses sentiments devant eux, se retenant encore de pleurer et s'exilant constamment dans sa chambre. Dans ce mouvement de retrait et de silence, un malaise s'installe entre eux qui retarde l'installation d'une relation complice et chaleureuse. Crises de panique, troubles de sommeil s'ensuivent, en conséquence au double deuil d'Andy, qui la heurtent en raison de leur douleur vive et qui entraînent des répercussions partout, en plus de laisser un vide innommable :

Mais le plus difficile encore, c'était d'entendre les autres parler de leurs parents, de me réveiller le matin et de ne pas voir les miens, de ne plus dire maman et papa. Il y en a qui vont perdre un des deux et ils vont arrêter d'en dire un des deux. Moi je dis plus les deux. C'est un vide.

De Montigny dit à ce propos : « Ne plus pouvoir prononcer tout haut les mots 'maman' ou 'papa' marque la perte d'un double sceau : absence d'étreintes, absence de mots » (p. 82). Ce qui est éloquent dans ce fragment de vie d'Andy, c'est l'importance, pour les ressources entourant un jeune en deuil, de prendre en compte les multiples adaptations auxquelles il se voit soumis et qui s'ajoutent au deuil lui-même, un défi déjà immense (Hanus, 2008 ; Wolchik et al., 2008). En plus d'être en quête de nouvelles figures d'attachement qui ne pourront remplacer la sécurité et l'amour que ses parents lui portaient, elle déménage, change d'école et cherche de nouveaux repères dans une famille désormais décimée :

Il y avait aussi un peu de frictions avec la famille de ma mère, et je me sentais prise dans le milieu, comme si j'étais la cause du conflit. C'était pas un sentiment ben l'fun.

Les déchirements sont bien réels dans la vie d'Andy, comme pour les membres de sa famille élargie qui doivent négocier avec les décisions de sa garde. Ces circonstances conflictuelles s'ajoutent au mal-être d'Andy et lui font vivre une forme de culpabilité, l'amenant à s'isoler et à composer seule avec sa douleur. Bien que cette nouvelle vie à trois ait été difficile au départ, on perçoit dans les mots d'Andy, et dans cette histoire qu'elle nous partage, tout le respect de son oncle et de sa tante envers son besoin de silence et de solitude, respect qui laisse le temps adoucir et surtout accroître la relation naissante entre eux. Ressort ici l'importance de tenir compte du rythme des jeunes, comme le soulignent plusieurs écrits sur le deuil, en les accompagnant dans les états qui le traversent, que ce soit du côté du réseau familial et social que de celui des professionnels qui leur viennent en aide (Bonanno, 2011 ; Fauré, 2012 ; Masson, 2010 ; Romano, 2010). L'ouverture et le climat de confiance qui se sont installés graduellement entre Andy, son oncle et sa tante lui permettent de se sentir bien et épanouie dans cette nouvelle vie qu'elle n'a pas choisie, certes, mais où elle se sent visiblement choisie, désormais, par son oncle et sa tante. Lors des visites chez Andy pour les entretiens individuels, j'ai perçu d'emblée la même fierté de part et d'autre, celle d'avoir bâti à eux trois cette nouvelle cellule familiale, différente, unique, mais ô combien aimante et porteuse pour chacun. On ne peut rester insensible devant un chemin de résilience si réel. Son oncle et sa tante ont pris tous les moyens pour offrir à Andy un environnement sécurisant, en plus de l'avoir entourée des meilleures ressources professionnelles pour lui venir en aide. À cet effet, on relève par les récits des jeunes que la présence, l'appui et le soutien de la famille (étroite ou élargie), bien que très précieux et adéquats, ne s'avèrent souvent pas suffisants pour accompagner les jeunes endeuillés et leur famille. Il suffira alors pour eux, comme nous le verrons plus loin, de se tourner vers de l'aide professionnelle pour

des consultations individuelles ou de groupe.

Andy termine son récit en abordant l'importance de l'une de ses tantes maternelles à qui elle s'identifie beaucoup et qui semble apporter beaucoup de réconfort à Andy pour des raisons bien symboliques :

On a toujours été vraiment proches. Je pense que c'était une des tantes qui était le plus proche de ma mère aussi. Elle lui ressemble beaucoup, dans sa personnalité, donc être avec c'est comme être avec ma mère.

Comme l'indique Fauré (2012) en parlant des adolescents endeuillés qui sont affectés par une importante perte de repères :

On observe alors un rapprochement avec un oncle, une tante, un cousin, une amie de la famille ou même un professeur que l'adolescent identifie comme étant susceptible de lui apporter ce dont il a besoin. Il peut « s'identifier » à certains comportements ou à certains traits de caractère qu'il valorise particulièrement chez la personne désignée et puiser en elle les ressources qu'il souhaite s'approprier... (p. 196).

Maya fait part elle aussi de la place importante qu'ont prise dans sa vie son oncle paternel et sa tante, ses parrain et marraine, à la suite du décès de son père. Les moments passés auprès de son parrain à faire des activités significatives à ses yeux ont grandement contribué au mieux-être de Maya. Lorsqu'on lui demande de parler des personnes et des moments précis qui l'ont aidée et lors desquels elle a senti qu'elle se relevait doucement de la perte de son père, elle répond :

Après, c'est quand mon parrain m'a amenée à la pêche, une activité que je faisais aussi avec mon père. Ça me fait du bien de refaire ce genre de choses avec quelqu'un d'autre. Et mon parrain prend vraiment son rôle à cœur, et j'aime vraiment ça. Ma marraine et lui font partie des personnes que je veux remercier.

Encore une fois, le souvenir cultivé au quotidien semble prendre sens et transformer le rapport qu'elle entretient avec son père disparu. Bien qu'elle ne puisse vivre ces moments significatifs auprès de lui, elle arrive à les incarner autrement, auprès de son parrain qui saura lui offrir une présence réconfortante et qui lui permettra de prolonger, à sa façon, le lien fort qu'elle avait avec son père. Ce qu'il importe de retenir ici, c'est que la mort met fin à la vie, mais pas à la relation (De Hennezel, 2005).

5.3.1.5 D'autres alliés tout près de la cellule familiale : les amis et les beaux-parents

Mathiew expose de façon brève dans son récit la présence de personnes significatives qui, bien qu'il n'y ait pas ici de liens de sang, agissent comme des membres de la famille à part entière : une amie de sa mère, présente quasiment tous les jours à la suite du décès de son père, sur qui il pouvait s'appuyer et des amis de ses parents et leurs enfants, qu'il considère comme des cousins, qui auront su rester près d'eux dès le départ et les soutenir de façon inconditionnelle dans l'épreuve.

En ce sens, Edgar évoque quant à lui la présence peu banale d'une amie de sa mère, qui deviendra avec le temps sa belle-mère :

C'était la meilleure amie de ma mère et je peux me confier à elle. Ça, ça m'aide. Je me dis que mon père pis elle, ils ont vécu la même affaire. Elle a perdu son conjoint, mon père a perdu sa femme. Ils sont amoureux et ils ont vécu des choses similaires.

Pour sa sœur Karine, cette nouvelle présence dans sa vie a été perçue différemment au départ. Une union qui se forme à la suite d'un décès ne se fait pas sans heurt. Il peut être exigeant pour les jeunes en deuil d'accueillir, et surtout d'accepter, l'arrivée d'un nouveau conjoint, puisque l'équilibre de la famille est déjà suffisamment bouleversé (Anaut, 2002 ; Masson, 2010). Cela dépendra du contexte dans lequel le beau-parent entrera et s'intégrera à la vie du jeune. À cet effet, Karine nous entretient de la notion de temps qui sépare la mort du parent et le début d'une nouvelle relation, ce qui peut soulever chez les jeunes des réactions, tout comme un sentiment de culpabilité, chez le parent survivant, parfois alimenté des jugements de l'entourage à l'égard de la nouvelle union (Larouche, 2001). Fauré (2012) dit à cet effet :

On peut aussi se sentir coupable d'être heureux, comme si ce nouveau bonheur n'était possible que parce que son conjoint est décédé : on a alors l'impression d'un bonheur volé... Certains ne se sentent pas coupables d'aimer à nouveau, mais d'aimer à nouveau *trop vite*. Ils se sentent coupables aux yeux de leur belle-famille ou même de leurs enfants, ils craignent d'être accusés d'avoir trop rapidement oublié le défunt (p. 165).

Cette relation provoquera inévitablement l'adaptation de toute la cellule familiale, comme en témoigne Karine :

Mon père a une nouvelle conjointe depuis quelques années, qui a deux enfants. Ça été rapide : trois mois après le décès de ma mère, mon père était avec elle. C'était une des amies de ma mère. Ma mère est morte en décembre, pis en juin on est déménagés ici.

Je dirais que ç'a été difficile quand je suis venue ici. Je restais toujours dans mon coin et ma belle-mère comprenait pas, elle était fâchée contre moi, parce que j'agissais mal. C'étaient beaucoup de changements, et ça se passait pas bien.

La figure suivante expose l'ensemble des acteurs de la cellule familiale qui gravitent autour des jeunes et qui font office de tuteurs de résilience :

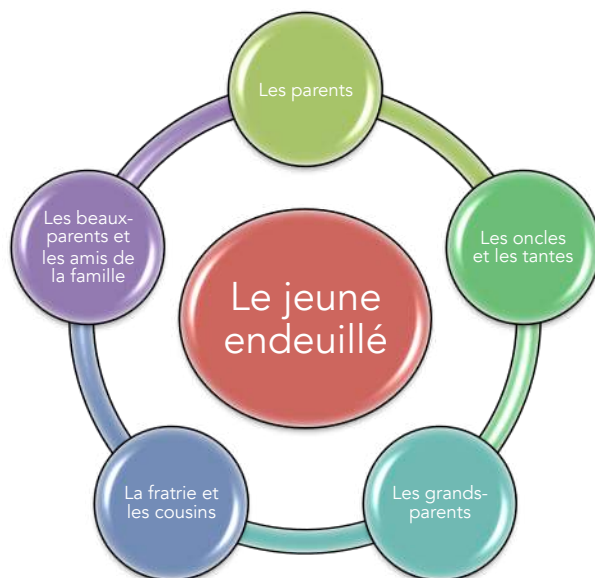


Figure 8 – La famille comme premier réseau de soutien au jeune endeuillé

Les processus relationnels qui se jouent, pour les jeunes cochercheurs, avec les différents membres de leur famille ont permis de prendre conscience de leurs besoins spécifiques par rapport au soutien à mettre en place pour eux, en plus d'énoncer clairement les défis et les limites de ces liens significatifs et de proximité dans leur traversée du deuil. Voyons maintenant ce qu'ils ont à dire sur la place des amis comme sources de soutien.

5.3.2 Les amis : entre présence et indifférence

Dans le discours et le récit des six jeunes, les amis sont des acteurs importants. À l'évidence, les relations sociales à cette période de la vie acquièrent une signification particulière en raison du besoin de se définir, de s'identifier et de s'allier à des pairs qui partagent des valeurs et des centres d'intérêt similaires aux siens. Grâce aux amis, les jeunes peuvent explorer différentes facettes de leur personnalité, se détacher petit à petit de leur dépendance à la famille et découvrir qui ils sont à travers les autres (Boisvert, 2008). Les amis deviennent également des sources de valorisation et

d'appui importantes dans la vie de tous les jours.

Dans l'itinéraire des jeunes qui ont participé à cette étude, les amis permettront, pour certains, cet espace d'accueil et d'échange en rapport au deuil vécu et bénéficieront d'une place de choix dans la trajectoire de résilience ; pour d'autres, cependant, le chemin de l'amitié sera parsemé d'obstacles. En effet, à la suite du décès de leur proche, les liens d'amitié des jeunes endeuillés ont été expérimentés de différentes façons. Puisqu'il s'agit d'une expérience à la fois dramatique et intime, nous verrons que les amis occupent des rôles bien différents d'une histoire à l'autre.

5.3.2.1 La main tendue de ceux qui restent : les amitiés qui donnent de l'élan...

Dans les récits d'Edgar, Mathiew et Andy, les amis sont présents du début à la fin et font partie intégrante de leur vie quotidienne, tant avant qu'après la mort de leur proche. Pour Edgar, le plus jeune cochercheur, la dimension relationnelle s'exprime beaucoup par le jeu et a eu comme fonction première, après la mort de sa mère, de lui changer les idées, voire d'oublier son deuil l'espace d'un instant :

J'étais ami avec pas mal toute la classe. Ils me soutenaient. On jouait ensemble, on se parlait, les travaux d'équipe, les projets. Tout le monde disait : « Hey, viens ! ». Ils me parlaient de ma mère et quand j'étais triste, on jouait aux billes. Ils essayaient de me changer les idées, pour pas que je pense toujours à ça, et ça m'aidait. J'oubliais carrément après ça et je me disais : « Hey, j'ai passé une super belle journée ! [...] Pas d'amis, on se sent seul.

On voit bien dans les mots d'Edgar que le contact avec ses amis, à travers des activités ludiques, est vite devenu un point d'ancrage décisif pour lui. On se souvient qu'ils ont été présents dès les funérailles en manifestant leur solidarité par la remise d'objets faits à la main et revêtant une symbolique bien particulière pour Edgar (notamment une cape qui donne de la force, un tablier en souvenir des bons plats de sa mère, etc.). Le dynamisme qui l'habite lorsqu'il parle de ses amis témoigne bien de son attachement envers eux qui ont su, en toute simplicité et avec la candeur de l'enfance, reconnaître sa peine et lui tendre la main, le plus souvent de la bonne façon.

Mathiew et Andy reconnaissent également que c'est en grande partie à travers la richesse des amitiés qu'ils ont pu s'épanouir malgré le deuil :

Je pense que l'important quand on vit un deuil, c'est justement d'être entouré, surtout par des amis. C'est sûr que ça dépend du style de l'adolescent, là. Il y a du monde qui

vit ça plus renfermé, d'autres plus ouvertement. Mais, peu importe, il faut avoir des amis quand même. Encore aujourd'hui, quand je me sens pas bien, je leur écris un texto ou sur Facebook, et on fait quelque chose. (Mathiew)

J'ai continué à avoir de bonnes notes et être avec mes amies, ça me rendait heureuse [...] Mes amies me disent souvent que je suis positive, que je vois les choses du bon côté et que je suis une bonne écoute. On est là les unes pour les autres, on sait qu'on peut se parler de n'importe quoi sans se sentir jugées. (Andy)

En plus d'exposer la place centrale des amis, ces deux extraits permettent de mettre de l'avant différentes fonctions de l'amitié, qui varient entre autres chez les jeunes dans le fait d'être fille ou garçon. En effet, socialement, les garçons à l'adolescence seront souvent plus portés à l'action, tandis que les filles échangeront davantage et se confieront plus intimement (Cloutier et Drapeau, 2008, 2015).

Toutefois, et comme le confirme Fillion (2000) dans son étude doctorale auprès de jeunes en deuil d'un ami, nous verrons que, pour tous les jeunes chercheurs, filles et garçons, même si le temps avec les amis est le plus souvent précieux, leur parler de la perte et de son impact émotionnel ne se fera pas d'emblée, ni aisément. Andy dit à ce propos :

En général, cependant, je ne disais pas aux gens que mes parents étaient morts, même aujourd'hui encore. Je le dis juste à mes amis proches. Le moins souvent je vais le faire, le mieux je vais me sentir.

Au-delà d'un soutien évident, les récits des six chercheurs valident les propos de plusieurs auteurs en mettant en lumière cette ambivalence à parler de la mort, tant pour les endeuillés que pour l'entourage (Bacqué et Hanus, 2010 ; Clavandier, 2009 ; Fauré, 2012 ; Morel Cinq-Mars, 2010). Comme si un décalage communicationnel subsistait et appuyait le déni et le tabou cultivés actuellement dans la société occidentale. La plupart des jeunes choisissent donc à qui ils veulent en parler, ou attendent du moins que l'occasion se présente, comme en témoigne Edgar :

'Y a de mes amis présentement qui savent pas que ma mère est décédée. Je dirai pas tout à coup : « Hey, ma mère est morte ». Ils seraient surpris et tristes. Je préfère en parler si le sujet vient, s'ils disent, admettons : « J'ai fait une activité avec ma mère. Toi, tu fais-tu des activités avec ta mère ? ». À ce moment-là, je vais pouvoir en parler.

Cette notion de choix revient donc maintes fois dans le discours des six jeunes : le choix de se confier aux « bonnes » personnes et le choix du « bon » moment pour ouvrir sur le décès de leur proche, dans le but de se protéger, de préserver l'autre d'un malaise possible face à la mort, ou

encore de la peine ou de la pitié (Romano, 2010). Mathiew dit que bien qu'il ait voulu demeurer discret en général, il souhaitait aussi que les autres choisissent pour lui parfois, comme il en parle ici :

Mon meilleur ami, que j'ai depuis que j'ai 4 ans, m'appelait ou m'écrivait à chaque, chaque jour après la mort de mon père. Je préférais qu'on vienne vers moi comme ça. Des fois, les gens nous disent : « Appelle-moi si tu as besoin », mais c'est déjà lourd. Ça met mal à l'aise. Lui, il a toujours été là et, même encore, il m'appelle des fois, pas juste pour savoir si je veux faire quelque chose, mais pour voir comment je vais. Je le remercie encore pour ça.

Mathiew fait souvent référence dans son récit à ces gestes attentionnés de la part de ses amis qui lui évitaient de se placer en situation de demande et qui contraient du même coup le malaise que la parole crée parfois. Il parle par exemple de cet ami qui l'appelle d'abord et avant tout pour prendre de ses nouvelles ou d'une sortie aux glissades d'eau organisée par ses amis à la date précise de la mort de son père, afin qu'il puisse s'amuser malgré tout et vivre cette journée autrement. Malgré le discours de ses amis qui évite souvent le sujet de la mort, ses amis s'empêchant même de parler de leur propre père, ce qui agace Mathiew, il apprécie grandement leur regard généreux, attentif et soucieux de son bien-être. Il souligne dans son récit la grande place que ses amis ont prise dans sa remontée : « C'est quand j'ai recommencé à rire que j'ai réalisé que ça commençait à aller mieux. Ça s'est fait avec mes amis, avec ma gang de basket ».

Andy parle également d'attentions dont l'impact est beaucoup plus grand qu'une parole bienveillante, trop souvent maladroite :

Il y a une de mes amies d'ailleurs qui m'a écrit une lettre lors des six ans du décès de ma mère et elle m'a dit : « Tsé, elle serait fière de toi ». Elle m'a donné ça, et elle connaissait pas mes parents. Je trouve ça encore plus touchant, et ça m'a fait rendre compte que, oui, il y a des gens qui y pensent et qui sont là pour moi. C'est un beau geste, car je l'ai trouvée « tof », cette journée-là.

Un geste ouvert et sans jugement, une invitation, un mot rédigé ou un objet confectionné avec soin pourront visiblement tout changer dans le parcours des jeunes de cette étude et demeureront des souvenirs salutaires fort heureux. Les activités parascolaires variées, qu'elles soient sportives ou artistiques, seront par ailleurs l'occasion, pour la plupart des jeunes, de créer un espace qui saura enrichir des centres d'intérêt communs et qui ne manquera pas de prolonger les relations positives avec le groupe de pairs. Relevons du même coup que les adultes qui supervisent ces activités, par

exemple des entraîneurs sportifs ou des professeurs de musique, peuvent devenir des figures aidantes, lorsqu'ils sont attentifs, encore une fois, à la réalité des jeunes. Mathiew a parlé de ses entraîneurs de basket qui savent reconnaître les moments qui sont plus durs pour lui et qui lui accordent une forme de répit lors des pratiques et des parties. Emy, quant à elle, a confié avoir reçu le regard empathique de sa professeure de comédie musicale à l'égard de ses idées suicidaires.

En toute transparence, les jeunes ont relevé les multiples formes de soutien offert de la part de leurs amis. Voilà une figure pour en témoigner :

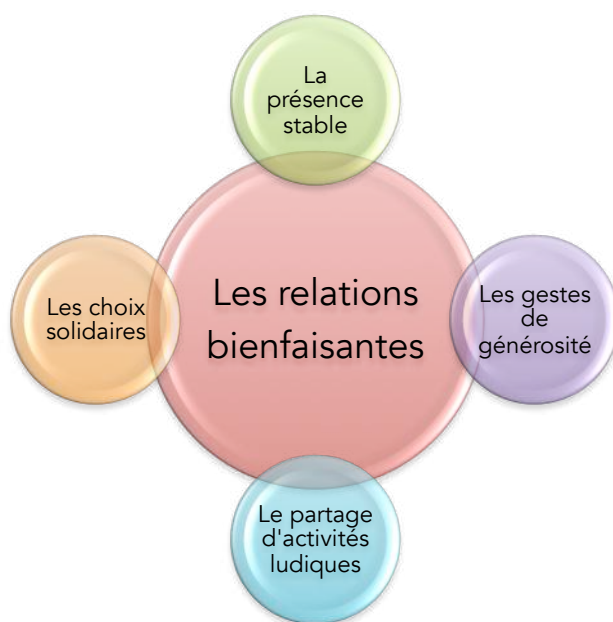


Figure 9 – Les amitiés bienfaitantes en période de deuil

5.3.2.2 L'absence de contenant – quand le deuil devient une occasion de rejet

Les histoires de Karine, Emy et Maya nous feront voir un côté malheureusement plus sombre de l'amitié à certaines périodes de leur vie, qui trouvera à influencer leur deuil du même coup. En effet, lors d'événements difficiles, comme la mort d'un proche, les jeunes recherchent inévitablement le soutien de leurs pairs, mais n'obtiennent pas toujours à leur contact la compréhension attendue. Sur leur passage, les portes se referment parfois aussi vite qu'elles ne s'ouvrent, témoignant une fois de plus du malaise et du soutien trop souvent éphémère de l'entourage (Dill, 2015). En effet, encore plus chez les jeunes, l'entourage peine à trouver les moyens ou la solidité pour offrir une présence qui puisse contenir le désarroi exprimé ou simplement ressenti. Or certains s'éloignent, uniquement

parce qu'ils se sentent impuissants ou incompetents. Ou encore, parce qu'ils ont besoin de se protéger de la peine qu'ils ressentent au contact de la personne endeuillée. De tels constats rejoignent ceux de nombreux auteurs qui se sont penchés sur le deuil et sur le soutien social et qui constatent en effet que bien qu'il soit primordial, le soutien de la famille élargie et des amis s'estompe assez rapidement (Bonanno, 2011 ; Fauré, 2012 ; Hanus, 2007 ; Masson, 2010 ; Romano, 2010). Les gens se sentent pris dans leur quotidien, reprennent leur routine et ne savent peut-être pas, encore une fois, quoi dire ou quoi faire pour soutenir les personnes endeuillées, qu'elles soient adultes ou enfants. Karine dit à ce propos : « Parce qu'il y en a beaucoup au début qui me disaient de ne pas m'inquiéter, qu'ils seraient toujours là pour moi, mais qui disaient après : 'Ben là, je suis pas ton psychologue, arrête de me parler' » ; des paroles bien difficiles à recevoir et qui ont de lourds effets.

Les récits ont donc révélé que tous les jeunes en venaient souvent à se retirer pour vivre leurs émotions, à parfois se cacher derrière une forme d'indifférence ou derrière l'illusion que tout va bien, particulièrement dans les débuts du deuil. Cela pose la question suivante : « Est-ce toujours un choix de s'isoler ou si ce ne serait pas plutôt l'entourage qui isole parfois les personnes endeuillées » ? Or les récits des jeunes ont indiqué que parfois ce serait en effet pour se préserver des réactions de l'entourage, et que parfois ce serait par besoin de solitude ou d'espace pour vivre ce qu'ils ont à vivre, à leur façon, de manière à éviter d'être submergés par leur émotivité aux yeux de tous, sans contrôle sur leurs réactions. On remarque que, peu importe la raison du retrait, une certaine pudeur demeure. Karine, Emy et Maya parlent à tour de rôle du rapport plus ardu avec les jeunes autour d'eux. On sent dans leur récit que l'amitié s'est faufilée plus difficilement dans leur vie, mais qu'elle a graduellement pris une place insoupçonnée pour elles, tout au long de leur processus de deuil.

Un des constats les plus surprenants et exigeants de cette recherche sur le plan émotif, c'est la place qu'occupe l'intimidation dans certains récits de jeunes endeuillés ; une intimidation parfois directement liée au deuil ou présente auparavant, mais qui s'intensifiera avec la vulnérabilité accentuée par le deuil. Souvenons-nous de Maya qui se confronte à une cour d'école où la phrase « Ton père s'est suicidé » résonne à outrance, alors qu'elle-même est encore dans le flou entourant la mort de son père ; une cour d'école où certains enfants l'accusent même d'être la cause du suicide :

Déjà, à la récréation du matin, le lendemain de son décès, tout le monde le savait. Les gens m'intimidaient déjà avant, mais là, ils le faisaient parce que mon père s'était suicidé, comme si c'était de ma faute. J'étais vraiment « fru » contre eux. Je comprenais pas pourquoi ils m'intimidaient à cause de ça. Je comprenais même pas comment ils le savaient, pis c'est ça qui m'a fait le plus mal, que tout le monde sache.

Le non-dit si présent dans le cercle affectif rapproché de Maya se voit complètement évincé dans le monde extérieur : comme si tout se disait et se jouait partout, sauf là où Maya se trouvait. Et cet extérieur fait visiblement parfois ce qu'il veut avec le deuil de Maya, en la persécutant, en l'intimidant, en la rendant responsable de la mort de son père, en appuyant du même coup sur le reproche et la culpabilité qu'elle s'adresse déjà, ou encore en se montrant parfois indifférent devant cette intimidation :

Et personne remarquait que je me faisais intimider. Je me faisais donner des coups de cahier derrière la tête pendant que la prof avait le dos tourné, pis quand je leur disais d'arrêter, ça dérangeait le cours. Fait que c'était comme de ma faute tout le temps. Ma mère a été obligée de le dire à une prof.

La solitude de Maya est rapidement perceptible et teinte une grande partie des premiers instants de son processus de deuil : elle est le plus souvent seule vis-à-vis de son incompréhension de la maladie et de la mort, de sa peine, de son deuil et de l'intimidation qu'elle subissait. Lorsque Maya énonce cette réalité lors des groupes de discussion, les jeunes l'accueillent avec générosité. Ils réagissent par la suite vivement et soulignent d'emblée la souffrance immense et l'horreur que celle de vivre le deuil de manière isolée, sur un terrain hostile en plus. Certains se reconnaissent dans son histoire, et d'autres demeurent stupéfaits à la seule idée qu'un jeune puisse être intimidé en rapport avec son deuil. En ce sens, Andy jette un regard critique sur la société :

Ce qui m'énervé dans la société, c'est qu'on a tellement de préjugés et de jugements faciles sur n'importe quoi. On n'y pense peut-être pas, mais il y a du monde mal intentionné, même méchant, qui va se servir de ça pour te faire sentir minable alors que t'as rien fait pour mériter ça. Quand j'entends des jeunes dire : « Je me suis fait intimider parce que mon père est mort », j'en reviens juste pas. [...] Personne n'a été méchant avec moi, par contre, contrairement à une fille que j'ai connue chez Deuil-Jeunesse. Elle s'est déjà fait dire : « Voyons, vas-tu en revenir, là, ta mère est morte, c'est correct, on l'a compris ». Ça, c'est cruel. Je comprends même pas comment une personne peut dire ça. (Andy)

Des paroles et des attitudes blessantes qui semblent improbables, mais qui existent pourtant et qui font des ravages chez plusieurs des jeunes endeuillés de cette recherche. La documentation

consultée fournit très peu d'information sur les liens entre le deuil des jeunes et l'intimidation. Néanmoins, Worden (1996) constate que les jeunes peuvent en effet subir de la provocation, de la part des pairs, qui soit directement reliée à leur deuil et à leur état émotionnel de tristesse ; s'ensuivent alors des comportements de rejet et une forme de stigmatisation. Mathiew a parlé dans son récit d'un événement isolé, mais loin d'être banal, où cette flèche de méchanceté l'a atteint : « 'Y a juste une fois, c'était pas de l'intimidation, et je me souviens plus de la raison, mais un gars m'avait dit : « Avec un fils comme toi, je comprends pourquoi ton père s'est suicidé ». Une phrase assassine qui a pu inconsciemment appuyer et amplifier une culpabilité déjà bien ancrée chez Mathiew et qui provoque instantanément chez lui un élan de colère qui témoigne, légitimement, de l'atteinte de sa limite.

Pour Karine, les comportements de rejet et de violence ont débuté lors du secondaire. Elle dit avoir eu davantage de soutien de la part de ses amies tout de suite après la mort de sa mère, à la fin de son primaire, que plus tard :

Je dirais que j'avais deux bonnes amies qui m'ont « supportée » dans ce temps-là. À 11 ans, c'est difficile d'être toujours présent pour quelqu'un, mais juste me reconforter, se tenir avec moi, voir si je suis correcte, s'informer, me divertir, faire des activités, faire autre chose.

Par ses propos, Karine nous fait réaliser le défi pour les amis de recevoir cette peine immense et surtout d'y réagir de façon juste. La mort est embarrassante pour bien des adultes, et les laisse dépourvus. On n'a donc pas de mal à s'imaginer les limites des enfants et des adolescents qui côtoient un ami en deuil (Filion, 2000 ; Romano, 2010). Karine fait néanmoins état de ses attentes et exprime qu'elle rejoint Andy, Mathiew et Edgar dans les besoins les plus « accessibles » de présence, d'attention et de divertissement, satisfaits le plus souvent par les amis. C'est lors de son entrée au secondaire, milieu à l'égard duquel elle dit ne pas se sentir dans son élément, que ses relations se complexifient :

J'avais trois amies que j'aimais pas. Elles étaient superficielles, immatures et elles ne m'aidaient pas. Elles se foutaient de moi totalement. J'étais pas mal seule là-dedans.

Visiblement, sa réalité personnelle ne trouvera pas d'écho chez autrui, ce qui lui fera éprouver une grande solitude. Le récit de Karine met en scène les défis qu'elle a dû relever au fur et à mesure que sa santé mentale se dégradait ; répercussions directes du deuil de sa mère :

J'avais une phobie sociale, j'étais timide, et le monde savait qu'il pouvait me dire ou faire n'importe quoi, pis que j'allais pas réagir. Ils riaient de moi, ils me lançaient de la bouffe. J'étais leur cible, pis je me suis renfermée sur moi-même. On se servait de moi comme souffre-douleur tout le temps, et ça m'a rendue encore plus vulnérable.

Pendant une longue période, cet espace de repli s'amplifie encore et encore. Elle se referme et s'ensuivent une dépression, des idées suicidaires et de l'anxiété généralisée, réalité encore une fois bien présente chez les jeunes en deuil, comme il a été approfondi dans la recension des écrits et à la section précédente consacrée aux stratégies d'ajustement.

Pour exposer les diverses manifestations qu'ont pu prendre les relations nocives dans la vie de certains jeunes cochercheurs, voyons la figure suivante :

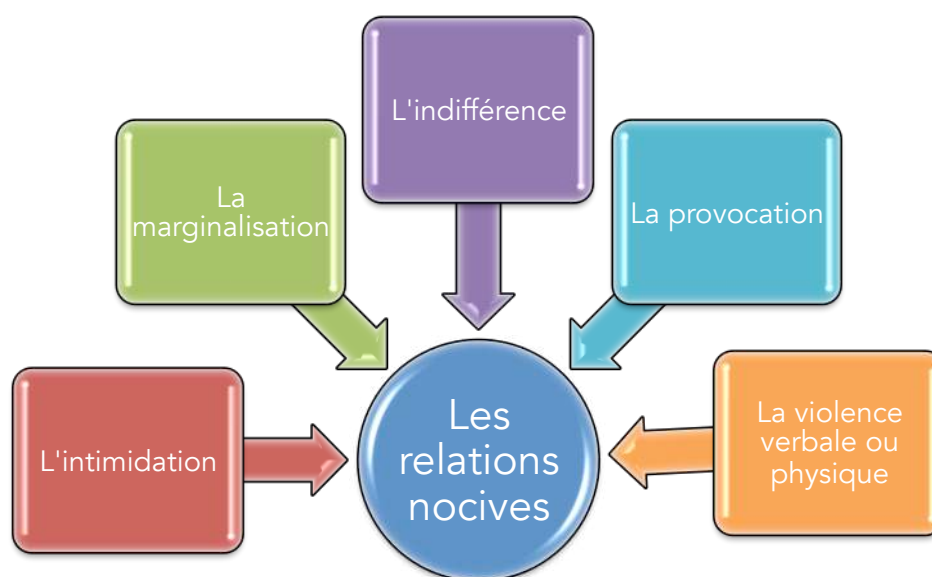


Figure 10 – Quand les difficultés relationnelles s'ajoutent au deuil

Après une période d'hospitalisation de plusieurs mois, Karine reprend les études et se heurte une fois de plus à l'indifférence, à l'insensibilité et au manque de soutien généralisé des jeunes autour d'elle. Il aura fallu quelque temps pour que des filles de son école viennent vers elle et veuillent enfin développer des liens d'amitié qui changeront radicalement sa vie et lui permettront de s'épanouir :

Là, j'ai réalisé que ça allait bien. J'ai commencé à être heureuse pour la première fois. C'est un gros changement pour moi, avoir des amis. [...] Ma vie est plus agréable avec des gens avec qui partager mes intérêts. Je sais que j'ai du support, et leur parler me fait du bien.

Être heureuse pour la première fois grâce à ces amitiés témoigne bien de la place privilégiée qu'occupe désormais le monde social dans la vie de Karine. La solitude avait tapissé son vécu jusque-là, ce qu'encore une fois elle confirme avec cet extrait cité plus haut.

Le temps s'est fait allié également pour Maya, qui parle de sa vie sociale de toute autre façon, maintenant. Elle dit même s'être refait une nouvelle image, une nouvelle identité, en délaissant « la fille dont le père est mort », ce qui la définissait aux yeux des autres, auparavant ; comme si le deuil devenait un signe distinctif ou l'empreinte d'une différence si grande, qu'il en venait à définir la personne dans ce qu'elle est. Et après avoir parlé de l'intimidation qu'elle a subie ou des « faux amis » qui, après la mort de son père, ne sont restés que deux mois et l'ont abandonnée par la suite, elle confie :

Maintenant quand j'ai des moments plus difficiles, ce qui m'aide le plus, ce sont mes amies. Elles me comprennent vraiment, même si elles l'ont pas vécu et réussissent à avoir de la compassion pour moi, sans pour autant se mettre à pleurer. Elles m'écoutent, elles sont là pour moi. On dirait qu'elles ont toujours la bonne chose à dire.

Contrairement à Karine qui a vécu la période des études secondaires comme un enfer, Maya nous dit que les jeunes sont plus réceptifs au secondaire qu'au primaire, comme s'ils l'acceptaient davantage. Néanmoins, les discours de Karine et de Maya énoncent très clairement que l'amitié occupe aujourd'hui une place importante dans leur rétablissement et que la sensibilité, la considération et l'écoute sont des atouts de premier plan pour offrir une présence marquée d'empathie et de compassion de la part des amis. Romano (2009) précise que « la douleur des proches ne peut être comprise et ne peut être apaisée qu'en restant dans un lien humanisant qui fait de toute rencontre un moment unique » (p. 50). Tout comme Mathiew, Karine a senti que le vent avait tourné dans sa vie à l'occasion d'un moment partagé avec ses amis ; une soirée lors d'un voyage scolaire où elle s'est autorisée, en toute confiance pour ces liens, à parler en toute transparence de son deuil et de la maladie mentale qu'elle avait dû affronter.

Emy, quant à elle, est la seule à aborder la dimension virtuelle de l'amitié. Le récit de l'annonce de la mort de sa sœur a fait voir qu'elle s'était rapidement érigé une barrière pour se couper des émotions qu'elle ressentait et pour continuer à vivre le plus « normalement » possible. Des expériences anciennes fondées sur des paroles dénigrantes et sur de la violence physique à l'école ont entre autres contribué à créer cette barrière mentale et à s'isoler de plus en plus. Emy ne souhaitait pas,

voire n'osait pas, selon son discours, en parler à ses quelques amis qui, eux, ne lui offraient pas toujours d'ouverture pour le faire. Le monde virtuel est sa porte de sortie, qui lui permet de se créer un personnage et de lui fournir une issue beaucoup plus discrète et accessible :

[...] je rencontrais du monde là-dessus et je leur disais ce que je vivais, parce que j'étais pas capable de le dire quand les gens étaient en face de moi. [...] J'y allais en cachette des fois, et ma mère me disait : « Lâche ton ordi, va voir tes amis ! », et je lui disais : « Je les vois ici, mes amis ».

Bien que les émotions rattachées à la mort de sa sœur se vivent le plus souvent dans ce contexte parfaitement irréel, les jeux vidéo et le clavardage lui assurent une forme d'expression de sa réalité. Comme les autres jeunes, elle choisit ses interlocuteurs et les moments pour s'ouvrir. Elle y reconnaît des bienfaits comme des limites. Ce monde qu'elle se crée, tout comme son personnage sont parfaits. Elle peut y faire l'économie de ce qu'elle veut, embellir sa réalité, tenir secrets les enjeux les plus lourds de sa vie ou au contraire se permettre de les exprimer. Une fois les jeux terminés, elle éteint son ordinateur et peut y laisser dormir ses émotions, du même coup.

Bien qu'elle se soit immergée en grande partie dans ce monde virtuel, Emy témoigne dans son récit de la place graduelle qu'ont prise dans sa vie trois bons amis. Plus solitaire, elle apprécie davantage ces moments avec quelques personnes, plutôt qu'en « grosse gang ». Elle parle ici de son meilleur ami qui l'accompagne dans les bons, comme dans les moments plus difficiles de sa vie :

Mon [meilleur] ami est vraiment significatif pour moi. On passe souvent notre temps ensemble, on s'écrit beaucoup, on peut tout se dire. Il aime beaucoup le théâtre, danser, chanter, comme moi. Quand je « feel » pas, il arrive tout le temps à me faire rire. Il est là pour me changer les idées.

Emy appuie à son tour sur le besoin de continuer de rire et de se divertir en partageant des activités et des passions communes avec des amis. Son récit rend également compte de la place significative que peuvent prendre les amis dans des impasses majeures qui peuvent mener à des idées suicidaires, comme l'a illustré un extrait dans la précédente section consacrée aux stratégies d'ajustement. C'est en effet une de ses amies, inquiète lors d'une conversation téléphonique, qui a joint la mère d'Emy pour lui faire part des plans de sa fille. Cette situation peu banale met en scène l'accueil de la détresse et l'immense rôle que peuvent parfois jouer les amis.

5.3.2.3 La place des amoureux : des complices sensibles et ouverts

La plupart des jeunes qui ont participé à cette étude étaient encore très jeunes pour avoir des amoureux lors de la période intense de la traversée du deuil. Seules Karine et Emy témoignent de la place de leur amoureux dans leur histoire. Bien qu'elles en parlent peu, on voit toute l'importance qu'ils ont eue dans leur vie actuelle et la place qu'ils ont occupée dans le processus de deuil. Emy parle de son amoureux, qui était présent lors de l'annonce de la mort de sa sœur, comme d'une personne très significative dans sa vie ; un complice, un ami avec qui elle partage beaucoup de centres d'intérêt reliés au monde des communications. Sa maturité et ses ambitions inspirent Emy et la poussent à avancer. Karine, quant à elle, aborde avec peu de mots le sujet de son amoureux, mais salue clairement ses qualités humaines, en plus de l'affection, de l'estime et de la reconnaissance qu'elle éprouve à son égard :

Mon chum aussi m'aide beaucoup. Il est sensible, il prend soin et, même s'il n'a pas vécu ça, il sait toujours comment agir. C'est des gens comme ça que je dois remercier.

5.3.3 L'école : là où les ressources demeurent trop souvent discrètes...

Selon le discours des jeunes, il semble difficile de compter sur un soutien adapté et constant à l'école, et cela pourrait s'attribuer au fait qu'ils y ont souvent peu d'espace pour parler, ou que l'écoute qu'on leur accorde ne répond pas toujours à leurs besoins ou ne les incite tout simplement pas à s'ouvrir sur leur expérience. Ces interprétations correspondent aux propos de Ray (2013), qui souligne dans sa thèse de doctorat que les enseignants ne seraient ni préparés, ni même motivés, parfois, à intervenir auprès des jeunes en deuil, que ce soit pour des motifs personnels ou culturels. L'auteure ajoute que les enseignants seraient pourtant dans une position idéale pour aider les élèves endeuillés étant donné le temps qu'ils passent à leur côté chaque jour. Anaut (2015) abonde dans le même sens et signale que :

[...] les adultes significatifs que sont les enseignants et les éducateurs peuvent constituer pour l'enfant en détresse des pôles d'étayage, des personnes qui tutorisent son développement et participent à son adaptation ou à sa reconstruction. Ils peuvent l'aider à surmonter les difficultés soit directement en l'encourageant et l'aidant, soit de manière plus symbolique en tant que support identificatoire, en représentant un modèle à suivre (p. 75).

Comme bien des adultes qui entourent un jeune en deuil, le personnel du milieu scolaire s'interroge de manière légitime sur les paroles, les gestes et les actions à mettre en place pour l'accompagner de la meilleure façon possible (Masson, 2010 ; Romano, 2010). Il s'agit de la tendance similaire à ce qu'observe Abras (2000) à ce propos : « Il semble qu'on n'encourage pas la réflexion personnelle et qu'on ne permet pas aux enfants de prendre en charge ce qu'ils vivent à cet égard » (p. 64).

Malgré les constats énoncés plus haut et au dire des jeunes, les enseignants ont tous, lors du décès de leur proche, témoigné leurs sympathies avec sensibilité et ouverture, et certains ont même assisté aux rites funéraires. La gentillesse, la souplesse lors du retour en classe et la volonté des enseignants d'assurer leur soutien, les jeunes les ont perçues de manière unanime. Toutefois, ces dispositions se seraient parfois trouvées compressées dans le temps et dans un discours plutôt usuel qui ne semblerait pas avoir rejoint les jeunes. Mathiew résume bien la pensée de la majorité ici :

La plupart des professeurs, eux, savaient que mon père était mort. Ç'a bien été. Certains m'ont rencontré pour me dire que je pouvais leur en parler. Le discours traditionnel. Mais c'est tout. Et ça me fait toujours un peu réagir quand les gens disent : « Tu peux venir me parler, je peux comprendre, nanana ». Mais c'est pas vrai, tu peux pas comprendre tant que ça t'est pas arrivé. Imaginer, c'est pas comme quand ça t'arrive. On y croit donc plus ou moins quand on se fait dire ça. C'est gentil de proposer ça, c'est sûr, les intentions de la personne sont bonnes. Je remerciais, mais, au fond de moi, je savais qu'ils comprenaient pas et ça avait aucun effet sur moi.

Tous les jeunes reviennent à maintes reprises sur ces trois mots : « Je te comprends », qu'ils ne peuvent visiblement pas accepter et qui les font abondamment réagir lors de nos échanges. Andy et Emy disent à ce propos :

Les « j'te comprends », j'ai de la misère avec ça. C'est souvent un réflexe que les gens ont et ils ne peuvent pas vraiment comprendre ce que je vis, donc, tant qu'à me mentir, j'aime mieux me faire dire : « Je sais pas quoi te dire, mais je suis là ». Je veux juste que les gens soient là et qu'ils m'écoutent. Juste ça, ça fait mon affaire. (Andy)

J'ai l'impression que le monde dit : « Tu peux te confier à moi », mais on dirait qu'ils écoutent pour te répondre, mais qu'ils n'écoutent pas pour te comprendre. (Emy)

Andy met en lumière ces besoins de présence et d'écoute que confirment, à tour de rôle, tous les jeunes ; dispositions qui semblent assez simples à première vue, mais qui ne sont pas si faciles à accorder à autrui. Nous verrons à ce propos que le discours direct et bien articulé des jeunes nous éclairera sur la nature de leurs attentes et sur la façon dont elles peuvent s'énoncer concrètement.

Pour sa part, Emy souligne de belle façon dans son récit la nuance entre ce réflexe courant de l'entourage, famille, amis et intervenants, de vouloir spontanément donner des réponses, des solutions ou des conseils en utilisant des phrases vides de sens pour eux à ce moment, telles que « le temps arrange les choses », plutôt que d'offrir une réelle compréhension qui peut se manifester par une ouverture à la confiance, une écoute active et sensible sur ce que le jeune est prêt à livrer de son vécu, sans interférer. Il s'agirait dès lors tout simplement de s'intéresser à lui et à ce qu'il a à partager avec l'autre. Romano (2010) entérine les idées que soulève Emy :

[...] écouter les questions des enfants suppose d'apprendre à se taire, à ne plus croire avant tout à sa seule parole, mais à laisser d'abord émerger celle de cet enfant, aussi difficile, incompréhensible ou contradictoire qu'elle puisse paraître (p. 98).

Cette impression d'incompréhension souvent ressentie par les adolescents en deuil (Servaty-Seib et Hayslip, 2003) et que relèvent ici les jeunes cochercheurs peut être expliquée par la perception que les intervenants scolaires ont du deuil et par le fait qu'ils (les intervenants en général) ne semblent, encore une fois, pas du tout spécialisés en la matière, ce qui les fait intervenir avec une certaine insécurité, d'où la nécessité d'intégrer ce type d'intervention à leur formation. Mais ce n'est présentement pas le cas (Khelfoui, 2016). Emy, de souligner :

J'avais pas l'impression que le deuil faisait partie de leur bagage et qu'ils avaient déjà parlé à des jeunes par rapport à ça. Ils marchaient sur des œufs et ils ne savaient pas trop comment s'y prendre. Ils me répétaient toujours les mêmes affaires, je les regardais et je tombais dans la lune. [...] Les intervenants me disaient : « Pourquoi tu veux faire ça ? », et je leur répondais que je le savais pas, que c'est eux qui étaient censés m'aider. Ils me posaient toujours les mêmes questions : « Pourquoi ? Qu'est-ce qui t'a fait penser ça ? ». Ça devenait fatigant et ça finissait que je leur disais à la fin : « Hey, je 'feel' mieux ». Ça me tentait plus de les rencontrer. Je faisais semblant.

Ce qui semble déranger Emy dans l'approche des intervenants scolaires qu'elle a rencontrés est la nature des questions qu'ils posaient, qui étaient souvent très larges et qui induisaient une responsabilité peut-être trop grande chez le jeune sur la réflexion à avoir, les actions à poser, et qui le remettaient du même coup en question et l'amenaient à simuler un état émotif qui n'était pas le sien. Ce manque d'écoute relevé dans les écrits de Romano (2010) se laisse également voir dans ce dernier extrait. Karine a elle aussi évoqué le réflexe de mentir aux intervenants sur les symptômes qu'elle ressentait, comme si l'aide ne la rejoignait pas là où elle se situait.

En ce sens, Maya évoque l'importance d'un accueil chaleureux et doux, en plus d'insister sur la nécessité de doser et d'ajuster les questions pour inviter le jeune à s'ouvrir selon ses besoins. « Ça prend de l'ouverture d'esprit, une écoute active, en laissant parler et en posant des questions, mais des questions moins générales que : 'Pourquoi ?' ».

Elle poursuit sa réflexion et fait référence au besoin de sensibilisation et de conscientisation de la part des enseignants, besoin sur lequel a élaboré Khelfoui (2016), en identifiant des attentes bien précises et surtout éclairantes :

Il faut aussi que les enseignants soient plus conscients. C'est sûr que ça dépend des besoins de chaque jeune, mais il y a certains enseignants qui m'aidaient avec tout, comme si j'étais en fauteuil roulant et d'autres qui m'ignoraient. Faut un mélange des deux, un équilibre entre du soutien, être présent, sans tout faire à la place pour pas infantiliser. Je voulais pas être traitée différemment. J'ai vraiment insisté là-dessus.

Il semble y avoir, selon les propos de Maya, mais également des autres jeunes cochercheurs, un jeu de polarité entre l'intolérable et l'indispensable dans le soutien prodigué, de façon générale : Le « je te comprends » et l'infantilisation semblent davantage relever de l'ordre de l'intolérable. Ce qui importe le plus pour les jeunes est le fait d'être reconnus dans ce qu'ils sont, d'abord et avant tout, et d'être entendus dans leur expérience, sans toutefois devenir le point de mire d'une attention démesurée. Le récit de Maya exprime clairement qu'elle ne voulait pas être traitée différemment des autres. Les jeunes souhaitent être accueillis de façon appropriée à leur âge, aux émotions qu'ils expriment, quelles qu'elles soient, et être accompagnés par des paroles et surtout par des gestes qui répondent à leurs besoins. Comme le confirme Fillion (2000) :

[...] leur laisser la chance de réagir, de s'exprimer en privé ou en public, de communiquer, de se renseigner, de se rapprocher physiquement ou de se retirer, c'est les appuyer dans leur cheminement de perte qui pourrait, malgré la peine et la souffrance, leur porter fruit dans l'avenir (p. 64).

Le défi *a priori* peut sembler de taille, et Maya ajoutera à ce propos : « C'est sûr que ce qui fait une grosse différence aussi, c'est si la personne veut se faire aider ou ne veut pas se faire aider ». La question de l'équilibre entre le rythme des jeunes et une présence ouverte et rassurante semble être une clé de réussite pour les rejoindre, comme le suggèrent notamment Fauré (2010), Hanus (2008) et Masson (2010).

Andy rapporte avoir eu accès à cet équilibre et expose dans son récit ce qui a tout changé pour elle dans son milieu scolaire, que ce soient des gestes qu'elle aurait elle-même faits ou des paroles qu'on lui aurait dites et qui lui auraient permis de cheminer concrètement. Elle parle ici de la directrice de son école qui deviendra une personne significative dans son parcours et de la présence de ses enseignants :

Quand j'ai des journées où ça va moins bien, je sais que je peux toujours compter sur eux, mes amies et aussi sur ma directrice à l'école qui est vraiment fine. Elle m'a toujours dit que sa porte était grande ouverte. Ça, c'est vraiment l'fun. [...] J'ai aussi décidé cette année d'aller voir les enseignants moi-même, si j'ai besoin. Et ça, c'est un signe que ça va mieux. C'est la lueur... J'ai donc un peu plus d'emprise là-dessus en en parlant moi-même. J'ai fait un pas de plus. Peut-être parce que je vois que la réaction est pas mal toujours la même, et 'y en a pas qui ont été vraiment méchants. Les enseignants sont vraiment compréhensifs, si j'ai à aller leur parler, ils sont là.

Andy a pour sa part ressenti l'ouverture et l'écoute tant espérées des jeunes et a saisi les occasions au moment qui lui convenait, lorsqu'elle y était prête. En effet, parler ouvertement de la mort d'un proche à l'école est visiblement difficile pour les jeunes, surtout lorsque cela leur est imposé. Edgar précise qu'il a arrêté un peu l'école après la mort de sa mère en justifiant ainsi sa décision : « C'est normal, tu vas pas pleurer devant tout le monde ». Encore là, ses propos dénotent une forme de discrétion et de retenue à l'égard de ce qu'il vivait, en s'empêchant de laisser transparaître ses émotions devant les autres. Il ajoute :

On a eu beaucoup de stagiaires, et elles savaient pas, pis je préférais garder ça pour moi. Je sais pas trop pourquoi je voulais pas que ça se sache. Souvent, on faisait des bricolages pour la fête des Mères par exemple, et là, j'allais voir la stagiaire pour lui dire. C'était correct, j'attendais juste l'occasion.

Tous, sans exception, parlent de ce moment à la rentrée scolaire où ils doivent présenter leur famille, de ces activités de bricolage réalisées à la fête des Mères et des Pères ou encore du simple questionnaire à remplir qui demande d'identifier leurs parents, frères et soeurs. Ces instants bien précis, qui semblent à priori banals, deviennent, pour les jeunes, une importante source de stress. Cela nous indique encore une fois l'importance de la discrétion, certes, mais surtout celle de l'attention qui doit être accordée à la réalité des jeunes endeuillés, en s'assurant de ce qu'ils sont prêts à dire et à faire, ou non. Andy fait part dans son récit du projet réalisé à l'école qui porte sur la tolérance et la différence qu'elle a adapté à sa réalité d'orpheline ; un projet que sa professeure a

entériné et surtout encouragé et qui a permis à Andy d'avancer de façon marquante et de s'exprimer à son rythme.

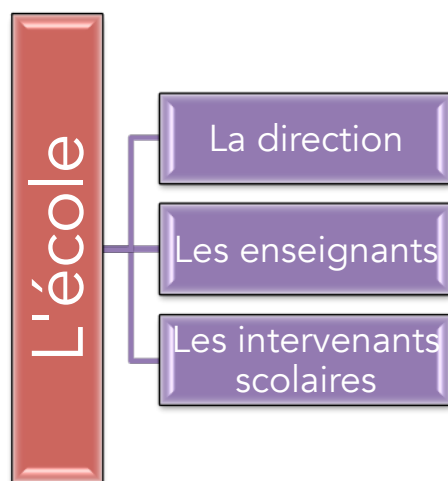


Figure 11 – Les différents acteurs autour de l'élève endeuillé

Ce que cette étude démontre, c'est que malgré la bonne volonté des différents acteurs du milieu, il semble qu'il faudrait modifier quelque chose dans la culture scolaire ambiante pour que les jeunes puissent bénéficier d'un soutien approprié sur les lieux de l'école. Dans cette perspective, il serait important de mieux former et superviser l'ensemble du personnel et les outiller pour qu'ils puissent offrir un soutien adéquat aux enfants et aux adolescents endeuillés ou qui traversent d'autres épreuves. De plus, si on s'interrogeait davantage sur les enjeux de l'organisation du travail, de la compréhension des différents rôles et de la collaboration entre intervenants, dans un esprit qui tiendrait à la fois compte de ce qu'on enseigne, de qui enseigne et à qui on enseigne, on parviendrait sans doute à mieux relier les défis de formation et la nécessité de *prendre soin* qui vient avec tout processus éducatif.

Cette section consacrée à la place des enseignants et des intervenants scolaires nous amène à élargir l'analyse au plan des ressources professionnelles d'environnements cliniques externes.

5.3.4 De l'école aux milieux cliniques

5.3.4.1 Les multiples défis des intervenants accompagnateurs du deuil

En plus de soulever bien des enjeux rattachés au milieu scolaire, les jeunes se sont ouverts par rapport à l'aide qu'ils avaient reçue de travailleurs sociaux, de psychologues exerçant en pratique

privée ou, plus spécifiquement, d'intervenants de l'organisme Deuil-Jeunesse. Avec le désir de mieux comprendre l'expérience des jeunes endeuillés et d'identifier les ressources de l'environnement qui les ont le mieux soutenus, j'avais établi un critère de sélection qui cernait cet aspect, en visant les jeunes qui étaient passés par les services de Deuil-Jeunesse et dont le suivi était terminé depuis au moins un an ; et cela dans le but d'échanger avec des adolescents qui avaient eu recours à de l'aide professionnelle et surtout qui avaient des choses à dire sur les services. Or ils ont généreusement répondu à l'appel, et ont proposé des pistes claires, sans censure aucune et, surtout, ajustées à leur réalité et à leurs besoins.

Nous avons constaté, dans la section qui présente le contexte de la mort du proche, que des professionnels avaient été présents dès le début, qu'il s'agisse par exemple des premiers répondants d'urgence, des médecins ou encore des intervenants de centres de prévention du suicide. Ces professionnels demeurent tous dans l'imaginaire des jeunes qu'ils ont rencontrés et ne manqueront pas d'influencer leur histoire d'une façon ou d'une autre. Pensons à Andy qui a vu défiler chez elle des experts recueillant des objets appartenant à sa mère pour procéder à l'identification du corps, ou à Maya qui nous a raconté avoir appris la mort de son père par la bouche de deux intervenantes d'un centre de prévention du suicide arrivées chez elle, peu de temps après. Bien que Maya élabore très peu sur cet aspect et qu'elle reconnaisse l'apport inestimable des ressources, ce qu'on veut surtout signaler ici est, encore une fois, son incompréhension devant toute l'agitation, en plus de se trouver en présence de personnes qu'elle ne connaissait pas et qui lui faisaient part d'une nouvelle qui allait bouleverser sa vie. À la faveur des prises de parole et des réflexions livrées en groupe, les jeunes se sont mis d'accord sur l'importance qu'une annonce aussi foudroyante provienne de personnes qui leur sont significatives ; personnes qui les connaissent et qui sont les mieux placées pour savoir ce qui est le mieux pour eux, tout en pouvant recevoir leurs émotions et réactions, quelles qu'elles soient (Masson, 2010). Les jeunes doivent se sentir en sécurité et avoir accès à différentes formes de réconfort chaleureux qui les mettront le plus à l'aise possible dans les circonstances. Cette délicatesse à leur endroit rend également compte de la reconnaissance de la qualité du lien qu'ils entretenaient avec le défunt, en plus de leur témoigner confiance et respect, comme le soulignent respectivement Filion (2000), Masson (2010) et Romano, (2010).

Tous les jeunes se sont tournés vers des ressources professionnelles pour les soutenir dans leur processus de deuil, démarche qui était volontaire pour cinq d'entre eux. Leur motivation et leur désir

de recevoir de l'aide étaient centraux et assuraient le plus grand succès de la démarche entamée auprès d'eux (De Montigny, 2008 ; Jacquet-Smailovic, 2007 ; Lake, 2008 ; Masson, 2010). Certes, nul ne pouvait les forcer à s'engager dans une telle voie, et les jeunes l'ont clairement confirmé ici, tant dans leur récit que dans leur discours. Ils doivent sentir le respect et savoir qu'ils auront toute notre attention dès qu'ils en auront besoin. Cette nuance doit être souvent communiquée au parent qui, dans le double désir de se rassurer et d'offrir le meilleur à son enfant, pourra avoir tendance à trop insister auprès de lui et risquer du même coup de brimer son cheminement. À ce propos, Mathiew confie que sa mère l'a forcé, au départ, à se rendre chez Deuil-Jeunesse pour résoudre leurs conflits. Bien que la démarche n'ait pas d'abord été volontaire et que sa résistance ait pu retarder son engagement, Mathiew nous fera voir un peu plus loin combien l'approche adaptée à la réticence qu'il manifestait aura eu, contre toute attente, les répercussions positives souhaitées.

Andy dit dans son récit avoir pour sa part rencontré tant la travailleuse sociale de son école, qu'une psychologue en pratique privée et les travailleuses sociales de Deuil-Jeunesse. Elle confirme que ces différents accompagnements lui ont permis d'avoir accès à des outils qui ont favorisé chez elle une évolution certaine. Elle adresse du reste clairement ce message aux jeunes endeuillés : l'importance de consulter un professionnel sans gêne ni honte. Andy émet cependant un bémol, qui rejoint et appuie ce qui a été dit plus haut sur les interventions en milieu scolaire qui sont parfois trop larges, et qui semble s'appliquer aux intervenants, en général :

J'ai remarqué par contre que quand j'allais voir des intervenants parfois, ils me demandaient : « De quoi tu veux parler aujourd'hui ? » ou « Tu voudrais qu'on aborde quel aspect de ton deuil ? », etc. Et je savais pas quoi répondre.

Karine revient quant à elle sur une expérience de zoothérapie, et soulève une fois de plus le caractère infantilisant et mal adapté des interventions. Elle parle toutefois des nombreuses prises de conscience qu'elle a faites lors de son séjour à l'hôpital ; un séjour qui lui a permis d'observer avec intérêt le travail des multiples intervenants qui gravitaient autour d'elle. Elle revient sur cet aspect d'équilibre et de souplesse dans les échanges :

Il faut justement que les intervenants apprennent à nous connaître avant de juger ou de nous faire dire des affaires. Ils ne doivent pas arriver les mains vides, « De quoi tu veux parler ? », mais, en même temps, pas complètement le contraire non plus : « Faut faire ça, ça... ». Préparer un certain plan : « J'ai pensé à ça, ça te tente-tu ? », mais en laissant du « lousse » : « Si tu as des idées, on peut faire autre chose ». 'Y a une psychologue à l'hôpital qui faisait ça, et je la trouvais vraiment bonne.

Elle ajoute d'un ton ferme, dans la lettre qu'elle adresse aux intervenants et qu'elle joint à son récit, l'importance de s'intéresser au jeune au-delà de ses difficultés, en s'adaptant à ce qu'il est, à ses besoins et, surtout, en lui offrant une écoute marquée du réel intérêt qu'on a pour l'être humain qu'il est. Andy, Maya et Mathiew abondent dans le même sens et nous apportent leurs lumières dans les extraits suivants :

Les intervenants pourraient se préparer un peu plus, apprendre à nous connaître avant pour s'aider justement à savoir ce qui serait intéressant à aborder comme sujets, s'adapter selon l'âge du jeune en utilisant le dessin, l'écriture ou simplement la discussion, nous tutoyer pour créer un sentiment de proximité. On a besoin de parler du deuil, mais aussi des peurs et des changements que ça amène (par exemple la peur de l'attachement). On a besoin aussi de se faire préparer à répondre aux fameuses questions : « Pourquoi je vois jamais tes parents ? », « Sont-ils séparés ? » (Andy)

Il faut que les intervenants nous forcent à rien. Je pense que c'est comme ça que tu as la confiance, en sentant que la personne te respecte. Il faut qu'ils s'intéressent, oui, à notre deuil, mais aussi à notre vie, nos émotions, etc. (Maya)

Il y a des intervenants qui t'approchent, pis qui te parlent direct de ça. Et j'ai envie de leur dire que : « Si la seule chose que tu connais sur moi est qu'un de mes proches est décédé, tu ne pourras jamais m'aider ». C'est ça qui est l'fun avec Deuil-Jeunesse : ils prennent le temps. (Mathiew)

Ces passages éloquents renvoient une fois de plus à la pertinence professionnelle de cette recherche, c'est-à-dire cette nécessité pour les intervenants d'être davantage formés et préparés au regard du deuil, en proposant des espaces où cette réalité pourra être abordée ouvertement, et en contrant du même coup le malaise ou le tabou trop souvent entretenus dans la société, comme dans les divers milieux de pratique, institutionnels ou communautaires. Comme le souligne Romano (2010), « lorsqu'un enfant est concerné par la mort, une gêne évidente se manifeste souvent : comment parler à un enfant de quelque chose qui nous échappe à un tel point » (p. 96) ? Dans leur récit, où se trouvent dans certains cas des messages ou des lettres adressés directement aux intervenants, les jeunes donnent réponse à cette question à l'aide d'orientations empreintes de vérité et de sincérité et témoignent ainsi de la nécessité de s'intéresser aux pratiques développées et proposées, entre autres par l'organisme Deuil-Jeunesse en vue d'enrichir la réflexion entreprise dans cette recherche doctorale.

5.3.4.2 Deuil-Jeunesse : là où le deuil s'accompagne

Lorsque les jeunes abordent l'accompagnement qu'ils ont eu chez Deuil-Jeunesse, on comprend

d'abord et avant tout qu'ils y ont trouvé un lieu d'ouverture et un espace fait sur mesure pour eux : réponses à leurs questions, attitude de non-jugement, connaissance et reconnaissance de leur réalité et activités d'expression diversifiées et adaptées sont les mots qui résument leur pensée. Mathiew et Maya parlent de leur expérience :

Ce que je ressentais quand mon père est mort, c'était de la tristesse, c'est sûr, mais surtout de la colère et de l'incompréhension que mon père soit parti sans explication. Il n'avait pas laissé de mot. C'était ça qui prenait le plus de place. Au début, je lui en voulais, mais plus maintenant, car c'est pas de sa faute, il était malade. [...] Et Josée m'a beaucoup aidé à comprendre ce qui se passait dans la tête de mon père à ce moment, ses symptômes, etc. C'est à elle que je disais tout, donc ça m'enlevait du poids. Je pouvais me vider. Ça me permettait d'avoir un espace vraiment à moi pour dire tout ce que je vivais, avec quelqu'un d'extérieur. Elle a appris à me connaître avant tout, mes intérêts, et ça fait qu'après, elle savait comment m'approcher avec ce que j'aimais, ce que j'aimais pas. (Mathiew)

C'est Josée qui m'a expliqué ce qu'était la dépression, avec des dessins, que c'était pas de ma faute, que c'était dans la tête de mon père, qu'il était malade, pis que j'avais aucun lien avec ce qui est arrivé. (Maya)

Ce besoin d'avoir un regard neutre et surtout bienveillant qui leur permet à la fois de mieux se connaître et de saisir davantage ce qui leur arrive est l'une des clés de compréhension pour offrir aux jeunes des interventions basées sur les bonnes pratiques. Romano (2010) rejoint les propos des jeunes chercheurs et dit : « L'attention portée aux enfants endeuillés par les adultes intervenants est donc essentielle pour leur permettre de comprendre ce qui est en train de se passer, de décrire ce qu'ils ont compris, de poser toutes les questions par rapport à la situation » (p. 95).

Mathiew et Maya, qui ont tous deux vécu le suicide de leur père, traduisent clairement le besoin qui les habite d'apprivoiser le pourquoi, de comprendre l'incompréhensible en quelque sorte et ainsi d'être renseignés en toute honnêteté sur la réalité et la gravité de la maladie de leur père : la dépression ; ces éclaircissements ont visiblement tout changé dans leur processus de deuil, en mettant un baume sur le geste fatal posé par leur père.

De plus, diverses stratégies sont mises en place chez Deuil-Jeunesse pour rejoindre les jeunes dans leur singularité et dans les besoins qui les traversent à chaque instant de leur deuil. On peut ici penser par exemple au type d'intervention offert : individuel, familial ou de groupe. Tous les jeunes ont bénéficié d'interventions individuelles, et cinq d'entre eux en parlent de façon très positive, en insistant, encore une fois, sur l'importance d'une approche personnalisée et souvent ludique qui

ouvre la voie aux discussions sur la mort et le deuil et qui permet aux jeunes de s'exprimer plus volontairement, ainsi que le précise Masson (2010) :

Ces rencontres individuelles doivent cependant être très spécifiques pour les jeunes, c'est-à-dire très différentes de celles avec les adultes. Les enfants ne font rarement que converser, comme le font les adultes. De plus, il se peut que la nature ou l'intensité des sentiments qui les habitent ne les incitent pas à parler. Dans ce contexte, il sera beaucoup plus facile de discuter avec un enfant lorsque l'on est engagé dans des activités parallèles (p. 286).

Maya donne des exemples bien concrets dans cet extrait : « Elle me faisait faire des jeux, me questionnait sur mes émotions, avec le cœur en pizza : « Tes émotions, c'est quoi ? Ça, ça représente quoi pour toi » ? Le cœur en pizza se veut ainsi une activité qui permet au jeune d'exprimer ses émotions et de dessiner, surtout, la proportion que chacune prend pour lui. Edgar, dans son récit, parle quant à lui d'une pièce de théâtre, et, pour Karine, ce sera le dessin qui lui fera réaliser que son deuil est encore bel et bien présent et qu'elle doit y faire face.

Bien que l'intervention individuelle soit favorable et permette un lien étroit avec les jeunes, pour Emy, il en a été autrement. Après chacune de ces rencontres, elle revenait à la maison chamboulée, tant psychologiquement que physiquement ; des pleurs, des vomissements lui font réaliser que ce mode d'intervention ne lui convient pas, à ce moment. Ce que nous indique l'expérience d'Emy est l'importance pour les intervenants d'observer attentivement la manière dont les jeunes réagissent aux diverses approches et méthodes d'intervention préconisées. C'est alors que son intervenante lui propose plutôt de participer à un groupe. Or cette démarche marquera un réel déclic pour elle et lui permettra de s'ouvrir davantage et de se tracer un chemin beaucoup plus lumineux. Une étude de Thomas et O'Kane (2000) indique que le « Group work can enable some children to communicate more freely than they would in an individual setting » (p. 828)¹⁷. À part Mathiew, qui n'avait pas envie de participer à un groupe lors de son passage à Deuil-Jeunesse, puisqu'il trouvait déjà le soutien dont il avait besoin dans ses rencontres individuelles, les cinq autres jeunes confirment unanimement les effets libérateurs, rassembleurs et surtout très profitables du groupe, sur le plan du développement des divers mécanismes adaptatifs, comme le soulignent les professeurs Turcotte et Lindsay (2008), spécialistes du travail social des groupes.

¹⁷ Le travail en groupe peut permettre à certains enfants de communiquer plus librement qu'ils ne le feraient dans un contexte individuel.

5.3.4.2.1 Le groupe : se rassembler, se ressembler, se comprendre...

La dualité « compréhension-incompréhension », mentionnée à maintes reprises par l'ensemble des jeunes lorsqu'ils parlent de l'entourage en général, semble être déjouée par les groupes d'intervention auxquels ils ont participé chez Deuil-Jeunesse. Andy et Karine en parlent en ces mots :

Les groupes de Deuil-Jeunesse, ça m'a aidée justement à partager sur différents thèmes, avec du monde qui ont le droit de te dire : « Je comprends ce que tu vis ». On se rendait compte qu'on n'est pas bizarres, qu'on a tous pas mal la même réaction, pis qu'on va tous finir au bout du compte à vivre ça de façon semblable. [...] Je pense justement que les adolescents endeuillés ont besoin de ça, en plus d'avoir l'écoute dont ils ont besoin et de ne pas se faire dire quelque chose qui n'est pas réfléchi ou pas pensé, juste pour donner une réponse. (Andy)

Ça me fait souvent plus de bien d'en parler à du monde que je connais pas mais qui ont vécu ça qu'à mon entourage, car j'ai peur qu'ils se sentent mal. Le monde est tellement mal à l'aise quand quelqu'un vit des émotions. (Karine)

Ces propos nous enseignent plusieurs choses importantes quant au soutien à offrir et aux subtilités à ne pas négliger. Andy revient entre autres sur l'importance d'un soutien profond et authentique, plutôt que la nécessité de donner une réponse à tout sans se demander si ç'aura réellement une répercussion bienveillante. Karine souligne quant à elle une fois de plus cette retenue devant les proches eux-mêmes éprouvés, en vue de les épargner. Emy tient pour sa part des propos plus nuancés sur la question, en parlant de la compréhension de sa famille :

Je me sentais donc comprise par ma famille, parce qu'ils vivaient les mêmes choses que moi. Quand les gens traversent les mêmes choses que nous, on se sent compris. Ça fait toute la différence, pour moi. Sinon, les paroles des gens qui ne l'ont pas vécu, ça nous rejoint moins.

Le groupe offre en outre cette possibilité, et, comme le confirment plusieurs auteurs, la voie plus ouverte qui caractérise cette forme d'intervention semble permettre à tous les jeunes chercheurs de s'engager sans censure et de se reconnaître mutuellement dans leur expérience, en plus d'intégrer plus facilement certains aspects de leur deuil, en écoutant les autres, en se comparant, etc. (Bisson, 1996 ; Masson, 2010 ; Metel et Barnes, 2011). Comme l'a révélé l'étude de Servaty-Seib et Hayslip (2003), on entend des jeunes nous dire que, bien qu'ils soient très entourés, ils se sentent souvent bien seuls sur leur planète. Tout comme Andy qui a confié à maintes reprises se sentir différente, Edgar exprime à sa façon cette même impression, et en a même fait une bande-dessinée, insérée dans son récit, au chapitre précédent :

Mais c'est sûr que mes amis sont pas dans le même état que moi, parce qu'ils n'ont pas vécu ce que j'ai vécu. Je me sens comme un petit pois à travers... 'Y a personne que je connais qui a perdu un parent, personne à qui me référer. Ça fait que je me sens à part et un peu seul là-dedans. Je l'ai sentie en tabarouette, la différence. Je me sentais différent de tout le monde. Comme un dromadaire au beau milieu d'un troupeau de chameaux...

Briser l'isolement et réaliser que cette pénible réalité est vécue par d'autres jeunes semblent apaiser les jeunes chercheurs de manière considérable. Ce portrait rappelle les résultats de nombreuses études qui ont démontré l'effet bénéfique pour les jeunes endeuillés de s'exprimer, de se relier, de s'identifier aux autres, de se « normaliser » et de se voir valider dans leurs diverses réactions (Dopp et Cain, 2012 ; Fasse, 2013 ; Masson, 2010 ; Metel et Barnes, 2011 ; Miller, 2009 ; Renaud, 2009 ; Way et al., 2010) ; et cela, en plus d'appivoiser l'idée d'un espoir possible, comme en témoigne Maya :

Le groupe m'a fait comprendre que j'étais pas toute seule, qu'il y avait d'autres gens de mon âge qui avaient vécu ça, que c'était possible pour d'autres jeunes de s'en sortir et qu'il fallait pas que je lâche.

Cyrułnik (2013), en parlant des personnes endeuillées, mentionne avec justesse que :

[s]i la famille et/ou la société leur permettent de parler, à travers des tablées familiales, des lieux de parole, des réunions, si des temps de rencontre sont organisés qui permettent aux personnes traumatisées de se dire : « J'ai la même histoire, je ne peux pas la raconter, mais c'est un peu comme ce que l'autre vient de dire. Donc je ne suis plus seul au monde », alors ces personnes se tranquilisent et leur cerveau ne fonctionne plus de la même manière. Progressivement, les personnes traumatisées reprennent leur place dans la famille et dans la société. La congruence des récits facilite la résilience (p. 17).

En ce sens, Andy parle de façon touchante de l'importance d'avoir des modèles de résilience qui puissent à éliminer certaines peurs et faire voir qu'un avenir est possible, malgré l'absence de ces êtres chers dans leurs vies :

Par exemple, dans le groupe, on a eu le témoignage d'une médecin qui a perdu ses deux parents, plus jeune. Et quand tu perds tes parents, t'es comme : « Mon avenir, qu'est-ce qui va se passer ? ». Ça, c'était quelque chose qui me perturbait. Parce que tu perds tes modèles, ceux qui t'ont élevée. Et ce témoignage-là m'a donné espoir. Cette femme-là, elle a bien grandi, elle a un bon travail et une famille. C'est rassurant.

Pour Edgar, Andy, Maya, Karine et Emy, le groupe aura été un lieu d'expression significatif leur autorisant un partage d'expériences respectueux et sans interdits ; une prise de parole qui rend réel

et tangible ce qui ne l'est pas au départ ; un lieu où ils sont acceptés tels qu'ils sont, où ils se sont donné le courage d'assumer leurs vulnérabilités, sans que les jugements ou les consolations maladroites ne s'imposent. Ces paroles des jeunes font écho à celles de Romano (2009), qui affirme que :

[...] l'endeuillé ne veut pas être consolé, il se vit inconsolable, se ressent dans un état d'étrangeté qui le submerge. L'endeuillé a besoin de pleurer la personne aimée aussi longtemps et aussi intensément qu'il le faut sans recevoir d'autres consolations qu'un contact physique, des bras, une épaule et un regard qui ne se détourne pas (p. 50).

Ainsi, tout comme Andy, Maya souligne l'importance de s'entourer de ressources et encourage les jeunes à consulter :

J'aurais donc envie de dire aux jeunes qui vivent ça d'aller consulter en individuel, et après ça d'aller dans un groupe, justement pour qu'ils comprennent qu'ils sont pas tout seuls.

En somme, ces stratégies de reliance mises en lumière dans cette section qui aborde la place des diverses ressources de l'environnement, nous font voir qu'elles incarnent plusieurs fonctions chez les jeunes chercheurs. À la lumière de leurs propos, on constate qu'ils ont d'abord et avant tout besoin d'un soutien affectif qui peut se manifester de diverses façons : en se rapprochant des gens significatifs à leurs yeux, par exemple la famille, en sentant une présence sincère les entourer dans cette perte de repères ou encore en maintenant ou en développant des amitiés, une ressource centrale pour plusieurs des jeunes de cette étude. Le plus souvent, les amis leur permettront de combler un besoin sur le plan cognitif, en leur faisant oublier la mort de leur proche l'espace d'un moment, en leur changeant les idées, en jouant et en les amenant doucement à renouer avec le plaisir. En dernier lieu, les ressources professionnelles sur lesquelles repose le réseau informel favorisent visiblement chez les jeunes, quand elles s'adaptent à leurs besoins, la reconnaissance des émotions, leur extériorisation et leur apprivoisement au fil du temps. Et le groupe aura entre autres constitué une ressource capitale par rapport à cette dernière fonction. Nous verrons dans la section suivante que les stratégies d'ajustement, en plus des ressources de l'environnement mobilisées autour des jeunes, auront grandement contribué à leur capacité de résilience ; une résilience qui aura nourri et inspiré de nombreux apprentissages pour la chercheuse, pédagogue et clinicienne que je suis.

CHAPITRE 6

ITINÉRAIRE DE COMPRÉHENSION

Nous avons vu dans les chapitres précédents combien les jeunes s'étaient investis pour parvenir à s'ancrer dans cette nouvelle vie, désormais sans père, mère ou sœur. Les nombreuses stratégies d'ajustement utilisées, en plus de la présence autour d'eux de personnes phares auront soutenu avec profit leur trajectoire de résilience. La notion d'itinéraire de compréhension utilisée ici a émergé de l'expérience intersubjective que j'ai vécue avec les jeunes cochercheurs, tant dans les entrevues individuelles que dans les groupes de discussion. En effet, à force d'échanges avec ces jeunes, j'ai réalisé que même si mon intention première était de récolter des données de recherche, j'étais moi-même engagée dans une démarche d'intercompréhension fort significative. Au fur et à mesure qu'on avançait dans les échanges, j'observais que les jeunes se comprenaient, strate par strate, toujours davantage, en même temps que j'appréhendais mieux leur expérience de deuil et qu'on entraînait tous ensemble dans une dynamique relationnelle riche faite de compréhension mutuelle. On éprouvait ainsi progressivement la compréhension humaine collective du phénomène à l'étude. En effet, grâce au processus dialogique, aux conditions de sécurité et de confiance mises en place pour libérer la parole des jeunes et à l'engagement de tous, on a eu la chance d'accéder au sens que les participants donnent à leur expérience. J'ai également pu constater que les jeunes ne me disaient pas uniquement ce qu'ils connaissaient déjà de leur expérience, mais qu'ils la découvraient en la racontant, tant à moi qu'au groupe, en en mettant au jour des couches plus profondes et plus subtiles.

Cette section de la thèse est inspirée de ce processus d'intercompréhension et se consacrera ainsi, dans un premier temps, à témoigner du regard renouvelé que les cochercheurs posent désormais sur leur expérience et sur l'avenir qui se dessine devant eux. Ensuite, dans la perspective de nouvelles pistes cliniques pour la pratique du travail social, nous verrons de quelle manière la rencontre avec les cochercheurs aura nourri ma compréhension de la réalité du deuil vécu par les jeunes, à titre de chercheuse, de pédagogue et de clinicienne.

6.1 Que nous enseignent les trajectoires de résilience des jeunes endeuillés ?

6.1.1 Apprivoiser une vie empreinte de changement et s'y investir pleinement

Le récit de chacun des jeunes s'ouvre sur les multiples adaptations suscitées par la perte de l'être cher. À cet égard, Fauré (2012) rappelle combien tout, désormais, sera différent dans la vie du jeune :

[...] sa place, son rôle, la façon d'être perçu par autrui, la manière d'accueillir ou de rejeter ce que l'extérieur apporte. Rien ne sera plus comme avant et, pourtant, force est de réaliser qu'il existe potentiellement un espace de vie où on peut recommencer quelque chose d'autre (p. 134).

Nous avons constaté à plusieurs égards dans les histoires des six chercheurs que les changements étaient ressentis comme de réels défis, *a priori* insurmontables, comme le souligne Mathieu :

La vie est un chemin avec une ligne de départ et une ligne d'arrivée. Malheureusement, ce parcours, qui peut sembler tout ce qu'y a de plus simple, peut parfois aussi être parsemé d'embûches. Certains obstacles nous donneront parfois l'envie de tout abandonner. [...] C'est sûr qu'au début, y a une partie où on voit juste le négatif, pis tout ce qu'on fait c'est de la « merde ». Rien ou pas grand-chose peut être pire que ça. Mais, tu réussis avec ce que tu as vécu. Ça permet de relativiser certaines choses.

Les jeunes témoigneront également avec sensibilité et sincérité des possibilités, offertes et soutenues à la fois par les stratégies choisies et par l'environnement, que viendront créer ces bouleversements majeurs et qui deviendront du même coup des leviers pour la poursuite de leur vie et de leurs ambitions. À ce propos, Anaut (2015) mentionne que :

[...] la résilience désigne l'art de s'adapter aux situations adverses, c'est-à-dire à des conditions biologiques et sociopsychologiques défavorables ou pathogènes, en montrant des capacités qui mettent en jeu des ressources internes (caractéristiques intrapsychiques, cognitives, sociales du sujet) et externes (liens et supports de l'environnement social et affectif) (p. 43).

Or, leurs histoires, bien qu'elles demeurent singulières et qu'elles se distinguent les unes des autres sur plusieurs points, rendent compte de manière unanime de la capacité des jeunes de transformer en véritable tremplin les obstacles au regard de leur deuil (Anaut, 2015 ; Cyrulnik, 2013). En les écoutant et en faisant la lecture de leurs récits, on apprend par exemple qu'ils ont renouvelé leurs liens avec certains membres de la famille, qu'ils ont développé ou consolidé leurs relations amicales

et amoureuses et qu'ils se sont ouverts à une aide extérieure, apportée par des professionnels ou d'autres jeunes endeuillés. Au gré d'une réflexion profonde sur leur vie et leur être en devenir, ils se sont engagés dans des lieux et des activités qui avaient du sens pour eux. Même avec un itinéraire souvent sinueux et parsemé d'embûches, ils nous font voir que le deuil aura favorisé chez eux de nouvelles possibilités et une vision autre de la vie grâce auxquelles ils parviennent encore à s'émerveiller, malgré la douleur. Loin de se laisser abattre et de se positionner en victimes, les jeunes nous font réaliser qu'il y a un *après*, malgré la blessure à jamais infligée par la mort de leur proche ; autre manifestation de la résilience qui les habite (Cyrulnik, 2013 ; Hanus, 2010). Edgar fait part de son expérience en ce sens :

C'est positif. Je veux pas dire que c'est positif qu'elle soit morte, mais, à cause de ça, je suis rendu ici. Je suis déménagé, je suis avec ma gang de badminton, j'ai plein d'amis. Il y a des choses qui ont changé que j'aime, et je suis super content.

Un point de vue inédit sur la réalité émerge chez Edgar. Les motivations qui naissent de ces nouvelles amitiés lui donnent le courage de continuer et de profiter de sa vie. Emy, Maya et Karine abordent également l'aspect des relations sociales. Pour chacune des trois, le deuil aura donné lieu à un déploiement identitaire et à un investissement social bien différent. Maya en parle en ces mots :

Aujourd'hui, je vais bien. Je me suis beaucoup améliorée dans ma vie sociale. J'ai réussi, au secondaire, à me refaire une nouvelle image, une nouvelle identité. J'ai délaissé un peu « la fille qui a perdu son père ». Parce que c'est juste comme ça que les gens m'identifiaient pendant 4 ans : la fille « weird » que son père est mort.

Or cette transformation, ou métamorphose, que Maya observe en elle lui permettra de forger de nouvelles amitiés et d'avoir enfin accès à un environnement social positif, et non plus menaçant.

Karine s'appuiera également sur la difficile période d'hospitalisation qui lui aura fait vivre le pire comme le meilleur. Elle en retient une meilleure connaissance d'elle-même, une plus juste compréhension de son processus de deuil, en plus d'une vision transformée de la vie grâce à laquelle un avenir lumineux est désormais possible. Elle a enfin envie d'avancer, de se dépasser et de vivre heureuse. Comme le souligne Fauré (2012) : « Ces gains intérieurs et psychologiques, qui consistent à se sentir plus en paix avec soi-même ou à apprécier l'existence d'une façon totalement nouvelle, ne nient en rien l'intensité du deuil qui a été vécu et ne comblent pas le manque, ils sont là, et on les accepte » (p. 142).

Tel que précisé dans l'univers interprétatif, pour qu'il y ait résilience, il faut qu'il y ait introspection, c'est-à-dire un réel investissement à panser les blessures, sans les détourner continuellement (Cyrulnik, 2013). De plus, Anaut (2015) ajoute que :

La résilience individuelle correspond à la fois à la « capacité d'une personne à pouvoir faire face » à une situation délétère, alliée à la « capacité de continuer à se développer » et enfin à la capacité à « augmenter ses compétences » à partir de la situation adverse (p. 84).

Les jeunes font tous la preuve, dans leur récit, de ce processus et de ce potentiel de faire face à l'adversité, qui les mènent à des réflexions inspirées, comme celle qui suit, de Mathiew :

Le deuil m'a fait comprendre que peu importe l'obstacle auquel on fait face, nous nous devons de le franchir, afin d'en ressortir plus forts, plus courageux, mais surtout plus sages. Il faut que tu continues pour ce qu'il te reste, pas pour ce que tu as perdu.

Les chercheurs nous parleront ainsi de leur plus grande maturité, de la sensibilité qui s'est déployée à la faveur de ce grand bouleversement dans leur vie et qui se traduit aujourd'hui en une compréhension plus ouverte du monde qui les entoure.

Lorsqu'on aborde la question du sens que peut prendre la mort de leur proche, tous répondent qu'il n'y en a pas. Pour eux, il semble y avoir une distinction majeure à faire entre le sens, les leçons, les apprentissages, ou le tournant qu'a pu prendre leur vie à la suite de la mort de leur proche ; ils en font mention à tour de rôle, comme si ces mots étaient plus légitimes et acceptables à leurs yeux. À partir de la mise en commun des jeunes, on comprend que le mot « sens » est associé à une explication ou à une raison tangible qui viendrait justifier l'avènement de cette mort dans leur vie :

Mais maintenant, je suis capable de trouver des aspects positifs à cette expérience. Pas un sens, ça, j'aime pas ça et j'y crois pas. Ma mère a eu un accident, 'y a pas de sens à ça. C'est juste que moi, j'ai fait le choix de bien m'en sortir. (Karine)

Je ne suis pas capable de donner un sens à ça, car ça devrait arriver à personne. Mais je peux quand même trouver maintenant des aspects positifs à cet événement. Je le vois un peu plus comme une leçon, mais ça a pris du temps. (Mathiew)

J'arrive maintenant à trouver des aspects positifs de cette expérience dans ma vie. C'est pas vraiment un sens que j'ai trouvé, mais j'ai réalisé beaucoup de choses. Ma personnalité est totalement différente depuis que mon père est mort. Même si je suis sensible, en même temps je suis forte. (Maya)

Andy nous dira avec encore plus de conviction qu'il est très difficile pour elle de trouver des aspects positifs, et encore moins un sens, à la mort de son père et de sa mère. Elle en parlera davantage comme d'un lâcher-prise majeur, vu qu'elle est désormais consciente de l'aspect incontrôlable de la vie :

Je ne dis pas merci à la vie pour ce qu'elle m'a enlevé, mais je dis merci de m'avoir fait voir les choses différemment. Ça montre qu'il n'y a pas de vie parfaite. (Andy)

Cette foi en la vie qui l'habite malgré le trou béant laissé par la mort de ses parents fait rayonner la résilience hors du cadre commun qui la caractérise. Les autres jeunes la rejoignent dans ce désir d'être heureux dans la vie qu'ils poursuivent, une journée à la fois, en profitant de tout ce qui s'offre à eux.

De prime abord, écouter ces jeunes fait réaliser qu'il n'y a pas de chemin de résilience sans consentir à se laisser atteindre par l'épreuve, une expérience qui les plonge tous dans un profond désarroi. Or c'est là qu'il devient vital de faire le choix de continuer de vivre malgré la perte, car le seul fait de faire face à l'épreuve et de ne pas abandonner donne la possibilité de persévérer encore et encore dans l'existence, malgré l'inconfort, l'adversité et la tentation de tout lâcher qui survient à plus d'une reprise. Ce type de tentation est certes bien normal dans toute traversée de grande épreuve. Mais c'est la fidélité à son choix et la sagesse de faire du temps son allié qui ont permis aux jeunes de trouver la force de se dépasser. Une fois traversés sur l'autre rive, les jeunes témoignent du changement de regard qui s'est opéré par rapport à leur situation. Ainsi ils commencent à voir les choses autrement, alors que la situation de départ reste la même. Revenir dans la vie, dans le monde, en action et en interaction avec les autres depuis ce nouvel horizon de sens leur permet de constater qu'ils ont réellement changé. Comme en témoigne la figure suivante, cette sorte de traversée du désert s'opère en quatre phases : la chute, au moment du décès, à laquelle succède une période conséquente de désarroi, qui s'achève lorsque le sujet endeuillé devient capable en toute conscience de choisir de vivre, malgré ce qui vient de lui arriver, voire grâce à cela, et d'entrer dans la phase de dépassement. Dès lors, se mettre en action et en relation depuis cette nouvelle manière d'être au monde marquera l'amorce d'une transformation.

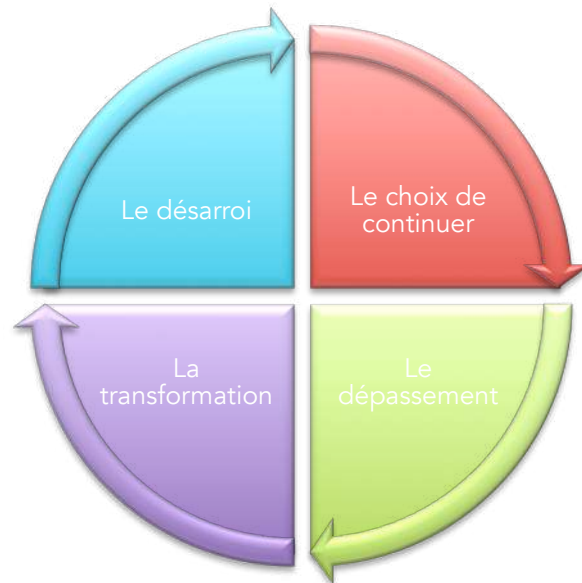


Figure 12 – La traversée du deuil : une épreuve transformatrice

6.1.2 Redonner aux autres malgré ce que la vie leur a enlevé...

La redéfinition des repères de vie que tous les jeunes reconnaissent avoir vécue nous montrera en outre un nouvel aspect de la résilience : celui de l'engagement, de la conscience de l'autre ; une conscience qui a été exposée à l'épreuve, qui a été interpellée dans tous ses retranchements, et où se crée le désir de venir en aide à autrui à son tour. Par exemple, l'implication sociale s'installera au cœur de la vie de Maya, que ce soit en se portant à la défense de ceux qui souffrent de maladie mentale, d'intimidation, du suicide d'un proche, ou en s'ouvrant aux autres cultures par des échanges scolaires. « Et vivre de l'intimidation, ça m'a donné le goût d'aider d'autres gens qui pouvaient vivre des situations vulnérables » (Maya).

Le désir de s'investir dans de nouveaux rôles et de s'ouvrir à la vulnérabilité des autres est commun à la majorité des jeunes et leur permettra de s'épanouir à partir de ce qu'ils ont vécu et d'y trouver une force. Karine dit à ce propos :

J'ai découvert aussi l'intérêt que j'avais dans le fait d'aider les autres. Je me sens plus confiante et j'ai appris à penser, à revoir les choses d'un autre œil et à gérer quand je ne vais pas bien.

Emy énoncera, pour sa part :

Je peux donc dire maintenant que je suis plus positive et compréhensive, très patiente et déterminée. Et ça va avec le fait que les gens viennent vers moi, j'imagine. Ça amène la confiance. Je suis une fille qui aime beaucoup s'impliquer, aider et conseiller les gens.

Andy en parlera également d'une façon plus nuancée, mais non moins significative :

Quelqu'un m'a déjà dit que peut-être plus tard j'allais accomplir quelque chose de grand en lien avec ce que j'ai vécu. De me dire ça, ça m'aide un peu, mais, en même temps, je ne pense pas que ça aurait dû arriver à moi ou à quelqu'un d'autre.

On se souviendra de la parole d'Andy qui nous disait que le deuil, ce n'est pas « vivre avec ». Ses propos rejoignent ceux de Cyrulnik (2013), qui précise de son côté que la résilience, ce n'est pas non plus « faire avec », mais plutôt « faire de » ; faire de cette épreuve de vie une occasion de se réaliser autrement, en ne s'accommodant pas de cette souffrance qui accable tant après la mort d'un être cher. En ce sens, les jeunes, en plus de créer ces lieux de rencontre et d'engagement, cultivent le désir de s'épanouir à travers des rêves, à la fois personnels et professionnels. On constate en effet à l'occasion des rencontres de partage, que les domaines de carrière dans lesquels cinq des jeunes se projettent dans l'avenir sont tous orientés vers la relation d'aide : psychologie, intervention en délinquance, travail social, éducation spécialisée, ou encore les fonctions de policier ou de pompier.

Je dirais aussi que ça m'a rendue plus compréhensive et mature. Ça m'a amenée à découvrir ma vocation, la psychologie, le service social. (Maya)

Vouloir changer quelque chose à la vie de quelqu'un et diriger son énergie et ses apprentissages vers les autres sont des leitmotiv visiblement issus du deuil de ces jeunes, et par là même des moyens de le traverser.

La figure suivante illustre cette transformation relatée par les jeunes cochercheurs :

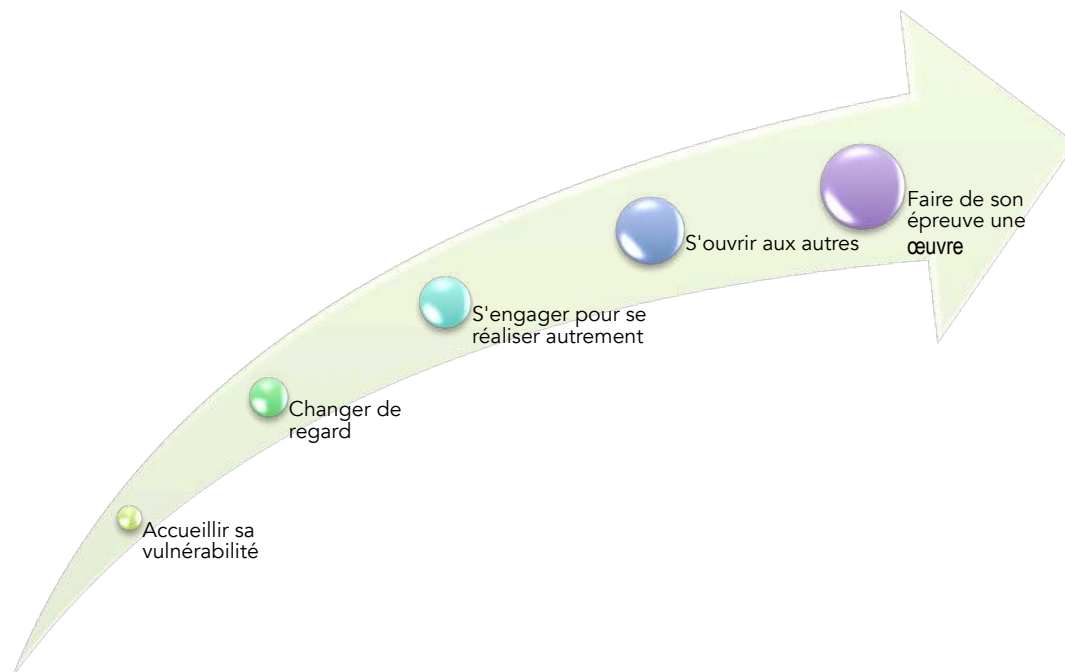


Figure 13 – Transformer son épreuve en œuvre pour le monde

6.1.3 Le deuil : un chemin de pesanteur, mais aussi de grâce

D'après Des Aulniers (1982), les jeunes qui ont su assumer positivement la perte d'un parent ou d'un ami possèdent un atout précieux pour la conduite de la suite de leur vie :

Ils sont mieux préparés pour affronter tous les autres changements qui se présentent à eux. Dans le même sens, ces gens découvrent souvent un monde nouveau autour d'eux. Ils sont plus sensibles à tout ce qui existe. [...] Leur cœur saisit avec plus d'acuité ce que signifie le fait d'aimer. Ils sont également plus aptes à accueillir la souffrance des autres (p. 6).

Après avoir traversé de longues périodes de silence et de remise en question, alors qu'ils tentaient simplement de comprendre ce qui leur arrive, les jeunes se sont reconnectés à un avenir possible. Comme le souligne Hamel (1982), « de l'avis de certains, il n'y a rien comme réfléchir sur le terme de la vie pour nous la faire réinventer » (p. 6). Avec sensibilité, transparence et aplomb, ils jettent un regard lucide sur leur histoire, en partageant à la fois les impasses et les déroutes, mais également l'élan et le goût de vivre qui les caractérisent toutes et tous aujourd'hui.

En effet, on peut le voir dans les récits des chercheurs, il semble que la participation des jeunes à un tel projet de recherche contribue à consolider et à accompagner leurs chemins de courage et trajectoires de résilience. Ainsi, à force de revisiter leur histoire, de raconter ce qui leur est arrivé,

d'en faire l'objet de leur réflexion et d'en faire part en groupe, avec les pairs et avec moi, ils deviennent de plus en plus sujets de leur expérience. Ils apprennent alors de ce qu'ils disent, de ce qu'ils vivent, de ce qu'ils entendent et de ce qu'ils comprennent de manière inédite, dans cette pratique à la fois narrative et réflexive. Et, dès lors, nous devenons collectivement des producteurs de connaissance à partir de ces histoires partagées.

Au cours de ma recherche, j'ai assisté plus d'une fois, et avec émerveillement, à la prise de conscience des cadeaux qui avaient été déposés sur ces chemins d'épreuve. En effet, tous reconnaissent chacun à sa manière avoir vécu plus ou moins les mêmes parcours de résilience et en ont témoigné. J'ai compris, en les écoutant, qu'il y avait là au moins deux grandes étapes distinctives. Dans un premier temps, tout juste après le choc du décès ou lorsque leur conscience pressentait la mort imminente, les jeunes se rappellent avoir vécu une grande période de désarroi et de perte de repères qui les a plongés dans une phase de transition d'une durée variable de l'un à l'autre, qui était sans doute tributaire à la fois de la singularité de chacun, de l'efficacité des stratégies d'ajustement et des ressources disponibles dans l'environnement. Au terme de quelques « boucles processuelles » dans cette transition, les jeunes affirment commencer à changer de point de vue sur la situation. Or ce nouveau regard sur le contexte particulier qui est le leur, sur leur deuil et sur eux-mêmes leur permet de se transposer dans une autre phase. Ils commencent alors à apercevoir des possibilités inédites et à se raccorder à des horizons de sens et des projets de vie tout neufs. C'est donc cette expérience qui leur donne l'élan pour se rêver autrement, se redresser et se réinventer, comme l'illustre la figure suivante :

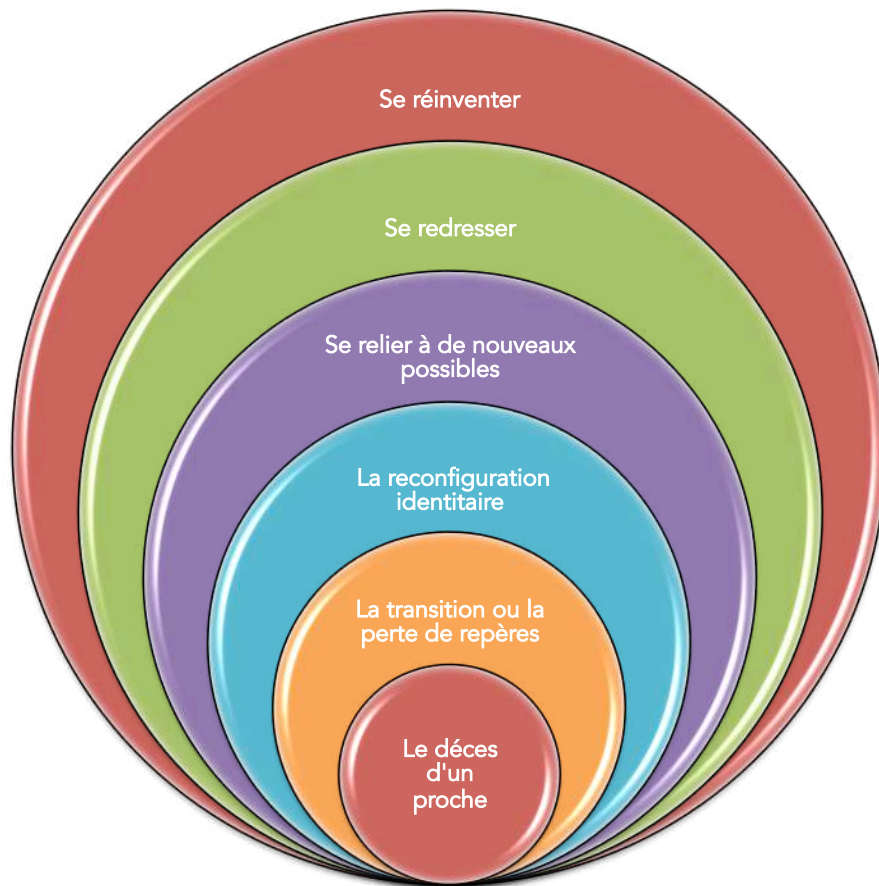


Figure 14 – Renaitre de son chemin de résilience en contexte de deuil

Le lecteur se souviendra qu'au tout début de cette recherche, je m'intéressais aux conditions gagnantes pour imaginer de bonnes pratiques d'accompagnement. Lorsque j'interrogeais les jeunes sur leur cheminement, ils semblaient unanimes concernant l'importance d'avoir eu accès aux récits de leur traversée que j'avais rédigés à la suite des entretiens individuels et des groupes de discussion. Ils se rappelaient avoir apprécié de s'y reconnaître, tout en se sachant vivre une expérience restructurante où la cohérence de leur cheminement devenait évidente, à la fois pour eux et pour les autres.

L'écriture des récits avec les jeunes cochercheurs a ainsi permis de s'engager dans la description rigoureuse et détaillée de leur expérience et de reconstituer leur trajectoire, à la faveur des discours, des écrits et des images qui rendent compte de la singularité de chacun.

Ces jeunes, en nous donnant accès à leur trajectoire de résilience, nous enseignent comment ils ont activement repris du pouvoir sur leur vie, et inspirent ainsi des pistes d'éclaircissement sur

l'accompagnement à leur prodiguer dans cet espace de relance et de renouveau. Aussi la prochaine section s'occupera-t-elle de mettre en lumière les constats réalisés sur le plan clinique au contact des cochercheurs, tout au long de la démarche de recherche.

6.2 À l'école de l'expérience des jeunes

Le lecteur se souviendra que l'élan qui m'a poussée dans ce projet de doctorat me vient des préoccupations professionnelles et personnelles. En effet, au début de ma carrière, j'ai eu le privilège d'œuvrer en contexte de soins palliatifs où j'ai fait la rencontre d'enfants et d'adolescents aux prises avec la mort d'un être cher. C'est à ce moment que mon questionnement s'est enraciné : par-delà les inconforts manifestes, les détours fréquents et le malaise qui les entoure, comment peut-on venir en aide à ces jeunes de façon humaine, juste et adaptée à leurs besoins ?

Les six jeunes cochercheurs ont bénéficié de nombreuses formes de soutien, et se trouvent de ce fait bien placés pour nous en entretenir. Or l'une des aspirations de cette recherche était de mettre cette tribune à leur disposition, de joindre leur parole d'expert, de par leur expérience, à celle du monde scientifique, d'ouvrir le dialogue pour qu'ils soient en mesure de partager librement leur vécu et de nous enseigner les meilleures attitudes et pratiques à partir de leurs préférences, leurs réflexions et leurs propositions. Bien que l'échantillon soit petit et que la recherche n'ait ni la prétention ni le pouvoir de généraliser ses résultats à l'ensemble des besoins des jeunes qui traversent un deuil, force est de constater le nombre, la précision et la pertinence, surtout, des avenues qu'ils ont ouvertes. Il semble donc tout indiqué à ce moment de la recherche de rendre compte de mes apprentissages à la suite du « travail ensemble » (Dhume, 2001) qu'a permis ce contact privilégié avec les six jeunes cochercheurs.

À l'origine de cette démarche de recherche, je souhaitais contribuer à la production de connaissance en vue d'enrichir le champ de pratique et de savoir en matière d'accompagnement des processus de deuil chez les jeunes. En fait, je souhaitais m'inscrire moi-même à l'école de l'expérience des cochercheurs afin de mettre à notre disposition mutuelle des outils méthodologiques susceptibles de faire dialoguer les savoirs d'expérience extraits du témoignage des experts, qu'ils sont bel et bien avec les savoirs pratiques et scientifiques.



Figure 15 – Faire dialoguer les différents savoirs : un chemin de compréhension

6.2.1 « Faites-moi une place et donnez-moi la parole » ...

Ce qui se dégage d'emblée de la démarche et des nombreuses mises en commun des cochercheurs est le besoin criant de disposer d'un espace, d'un lieu d'expression où ils sentiraient respectés et où leur deuil pourrait exister, tout simplement. Lorsque j'ai entamé ma recherche, ma principale crainte se situait sur le plan du recrutement des participants. Déjà, mon thème de recherche, qu'on a bien souvent qualifié de « sombre », suscitait moult réactions d'étonnement autour de moi. Des jeunes en plein cœur de l'adolescence voudraient-ils se confier sur leur deuil, ou seulement accepter de parler de mort ? Qui plus est dans le cadre d'une recherche, et non d'une démarche d'intervention qui aurait pu leur paraître plus profitable ? Or, à ma grande surprise, les jeunes acceptaient de participer, les uns après les autres, avec ouverture et enthousiasme, comme si à cet instant je rompais déjà sans le savoir avec la non-reconnaissance qu'ils avaient jusque-là si souvent expérimentée ; comme si à mon insu je répondais déjà à un besoin... Ce qui s'est avéré peu après, car les jeunes ont en effet confirmé l'espace restreint et parfois mal adapté à leurs besoins, que ce soit à la maison, dans le cercle amical, à l'école ou auprès d'intervenants professionnels.

6.2.2 « Je suis une personne avant tout... regardez qui je suis ! »

Ainsi, à partir du moment où j'ai eu droit à cette ouverture de leur part, je me suis demandé quelle était la façon la plus juste de les approcher et la meilleure posture à adopter pour favoriser les échanges. Spontanément, je me suis vue confrontée aux mêmes questionnements et défis que lors

des premiers instants de ma pratique en soins palliatifs, me retrouvant par exemple en face d'une jeune de 15 ans qui accompagnait son père atteint d'un cancer du poumon incurable. À la lumière de cette expérience où j'avais tout à apprendre et où je m'appuyais sur mon jugement plutôt que sur des connaissances spécialisées, je constatais que ce rapport à l'autre exigeait une forme d'écoute et une présence peu banales. Encore une fois, les jeunes cochercheurs abordaient cette posture très particulière qui exige de la part du chercheur qu'il fasse attention à ce qu'ils disent, mais tout autant à ce qu'ils ne disent pas. Ils ont ainsi confirmé les bienfaits d'une telle attitude, de cette acuité d'observation qui m'a servi à l'époque mais dont je n'étais pas consciente. J'observais les jeunes dans leurs rapports avec leur proche malade, avec leur autre parent, avec les intervenants autour d'eux, et je tentais bien respectueusement de cerner qui ils étaient. Comme je ne disposais pas nécessairement de la bonne phrase ou de la parole réconfortante à prononcer alors que la mort de leur proche était imminente, je préférais, plutôt que de laisser se dresser un mur de silence entre nous, aborder avec eux les aspects de leur vie qui pouvaient les mettre en valeur, tout en adaptant les lieux de rencontre. Il importe souvent de sortir des dynamiques conventionnelles de rencontre, en faisant un pas en avant avec les jeunes ; un pas décontracté et plus convivial qui permettra souvent d'aller ailleurs, mais surtout plus loin avec eux.

Dans la perspective de ce projet doctoral qui appelle un réel engagement de la part des jeunes, j'ai eu envie de faire la même chose avec eux, c'est-à-dire d'aller à leur rencontre en tout premier lieu et de faire leur connaissance à titre de cochercheurs. Cela peut sembler naturel, voire automatique, mais les propos des jeunes quand ils abordent leur rapport à l'intervention nous font réaliser que la bonne prise de contact n'a pas toujours lieu. Je dois dire pour ma part que cette première expérience de recherche auprès d'adolescents, qui s'ajoute tout de même à l'expérience clinique que j'avais acquise, m'a fait davantage prendre conscience de l'importance de l'accueil et du temps. « Être » avec les jeunes et développer une relation intersubjective ne constituent pas un détour, au contraire. C'est même plutôt fondamental pour être invité dans leur parcours intime et espérer une certaine réciprocité. Les cochercheurs le disent avec conviction : ils n'accordent pas leur confiance aisément. Il importe dès lors de porter attention aux circonstances qui permettront un dévoilement authentique de leur part et de tisser le type de lien dont ils ont besoin. À ce propos, les paroles de Mathiew, bouleversantes de vérité, ont attiré mon attention ; celles où il nous dit que les intervenants qui ne s'intéressent qu'au deuil, et non à la personne qui le vit, n'auront pas droit à leurs confidences sur leur vécu.

Dans le contexte actuel de la pratique, le temps est court et précieux. La liberté d'agir est souvent contrainte par des procédures, des attentes qui ne rejoignent pas nécessairement les besoins exprimés par la personne, les groupes ou les collectivités que l'on accompagne. Il faut user de créativité, de souplesse, de persévérance, surtout.

Mon expérience m'a montré que ces conditions demeurent toutefois difficiles à « accepter » au quotidien. L'impression de ne pouvoir réellement s'arrêter pour entendre et écouter l'autre devient vite déchirante. Au-delà de cette conjoncture, les jeunes nous rappelleront encore une fois que le geste, le regard, le sourire, l'intérêt qu'on leur porte pourront tout changer aux premiers instants d'un accompagnement. Je me suis souvenue que le temps ici ne compte plus...

6.2.3 « Les bons mots n'existent pas ; écoutez-moi simplement »

L'histoire de chacun des jeunes a ainsi appuyé ce besoin d'un contact personnalisé qui se joue tant dans l'approche que dans la profondeur des mots qu'on leur offre. En les considérant et en prenant soin de les aborder dans leur intégralité, on déjouera sans doute les réflexes d'infantilisation ou le danger de les « laisser aller » si on n'arrive pas à attirer leur attention ou si on se sent simplement dépourvu de moyens. Néanmoins, il demeure délicat d'aborder des sujets comme la mort et le deuil, et on peut rapidement se sentir démunis : les premiers mois de ma pratique en soins palliatifs me l'ont fait réaliser. À cet égard, les jeunes ont relevé à maintes reprises la bonne volonté des gens vis-à-vis de leur deuil, même s'ils recouraient à des phrases assez courantes qui ne témoignaient pas toujours d'une réelle ouverture à la révélation de l'autre. Se pose donc ici la question de l'écoute, cette écoute active dont on apprend les prémisses fondamentales sur les bancs d'école. Il s'agit pourtant d'une écoute qui ne se donne pas facilement ; d'une écoute qui n'est, du reste, pas souvent perçue par l'autre. Le réflexe si rapide de donner un conseil et le désir de meubler le silence par une réponse qui peut nous convenir à nous, mais qui ne tient aucun compte de la réalité exprimée par les jeunes sont également dénoncés par les chercheurs. Je me suis moi-même demandé à maintes reprises lors des groupes de discussion : « Mais quelles sont réellement leurs attentes et comment peut-on les combler » ? Au gré de leur discours parfois parsemé de dualités oscillant entre « je veux cela, mais je ne veux pas cela », il importe de saisir la fissure qui éclaire la posture la plus appropriée à adopter pour avoir accès aux clés qui correspondent aux nuances de leur part. Leurs échanges sur ce plan m'ont vite informée, jusqu'à provoquer quelques ajustements dans l'animation des groupes de discussion dans le cadre de la recherche.

Les jeunes m'ont fait voir à la fois leur retenue et leur discrétion respectueuse, tout en militant d'une façon des plus assumée et authentique pour la réalité du deuil qui les réunit. Le contact de personne à personne dans un milieu où ils pouvaient s'exprimer sans réserve, sans censure, dans la légèreté comme dans la profondeur, m'a poussée à les suivre et à les laisser interagir entre eux, sans contrecarrer leurs élans qui pouvaient parfois déborder du sujet en cause, ou enfreindre à un moment ou l'autre un silence qui se voulait introspectif et nécessaire pour eux. Au cours du processus de recherche, j'ai pu observer et entendre les jeunes s'exprimer sur les conditions dont ils ont besoin pour réaliser leur parcours de résilience, que ce soit en accompagnement individuel, de groupe ou dans les relations humaines, en général.

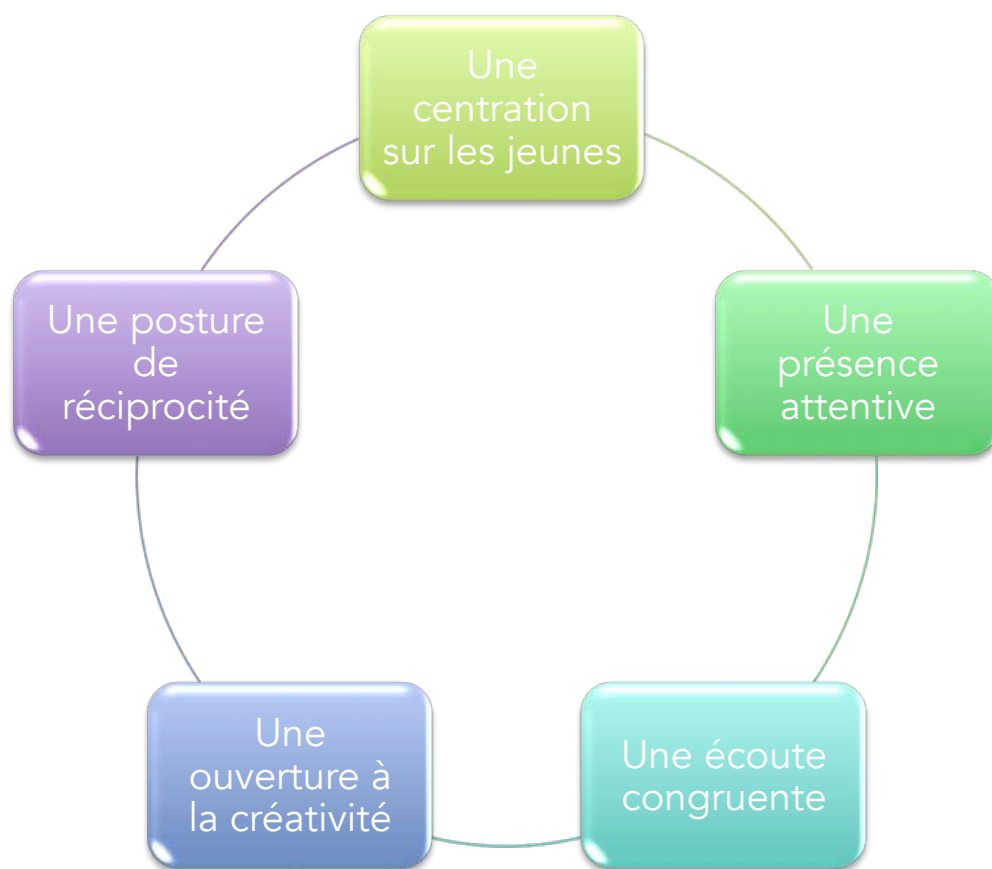


Figure 16 – Une matrice de résilience

6.2.4 « Il y a un avant et un après la mort, on peut parler de tout ça ? » : là où le travail social prend tout son sens

Les jeunes m'ont par ailleurs éclairée sur la façon de dialoguer avec eux. En répertoriant ces alliances qui se sont parfois révélées très positives dans le cas des uns, parfois plus difficiles ou plus ou moins utiles dans celui des autres, ils nous conviennent à ouvrir davantage le discours à certains moments et à le restreindre davantage à d'autres. En les côtoyant, j'ai appris que les échanges sur des moments marquants, moments-clés de leur processus de deuil, et déterminants pour leur parcours de vie, en général, facilitaient chez eux la mise en mots, à l'oral ou à l'écrit, ou en images, propice au déploiement de symboliques diverses. Lorsqu'ils abordent les rencontres qu'ils ont eues avec des intervenants, les jeunes nous parlent souvent de ces questions trop vastes qui les insécurisent (« Parle-moi de ton deuil... ») ou au contraire de ces questions trop pointues (« Si tu te réfères aux étapes du deuil, tu te sens où, à ce jour ? ») qui les déstabilisent et qui peuvent même les remettre en question par rapport à la façon de vivre leur traversée. Ces façons de les aborder peuvent demeurer intéressantes à certains égards, dans la mesure où on les accompagne par des explications, des images, etc.

Les jeunes m'ont en outre fait réaliser, par leurs propos répétés, qu'ils avaient besoin de parler des émotions rattachées à leur deuil, certes, mais également de revenir sur le contexte de la mort, sur « l'avant », et d'y comprendre certaines choses, en plus de tout ce que le deuil provoque concrètement, en termes de changement, dans leur vie. On peut penser par exemple aux adaptations successives que subira leur routine familiale, aux conséquences sur leur vie scolaire et sociale, aux incessantes questions qui fuseront de la part de l'entourage sur leur vie qui a changé ou sur l'avenir, souvent devenu nouvelle source de stress pour eux. Conformément au modèle bioécologique présenté dans l'univers interprétatif, le besoin d'un regard global apte à recouvrir toutes les sphères de leur vie, pour saisir à la fois les interactions positives entre les systèmes et les défis à surmonter, semble d'autant plus nécessaire à cette période de leur vie d'adolescent où le deuil prend une autre dimension, qu'il est susceptible de faire ressurgir des questionnements jusque-là inexplorés. De plus, les jeunes répètent souvent qu'ils éprouvent parfois aussi un besoin de répit, lors des rencontres, d'où la pertinence de ponctuer les échanges sur le deuil d'activités plus légères et flexibles, ce qui semble leur faire le plus grand bien.

À ce propos, les groupes de discussion réalisés dans le cadre de cette recherche, bien qu'animés de visées très différentes de celles des groupes de soutien ou d'entraide, ont relevé l'efficacité d'une telle formule avec les jeunes. En effet, les relances, le sentiment d'appartenance, la validation, les activités reliant échanges et créativité, et le croisement des idées ont été porteurs tout au long de la démarche et n'ont fait qu'accroître leur engagement. J'y ai perçu une réelle plus-value dans la collecte de données, qui s'en est trouvée incontestablement enrichie. Un résultat qui se transpose dans l'intervention, comme en ont à la fois témoigné les jeunes et les nombreuses recherches qui entérinent l'efficacité de ces pratiques groupales.

Voilà donc des leviers d'intervention, comme autant d'incontournables pour les aider à se préparer et à vivre ces multiples bouleversements.

6.2.5 « Là où il me reste du contrôle... »

Bien que la vie des jeunes chercheurs ne sera plus jamais la même avec la mort de leur proche, l'expérience, telle qu'ils la relatent, manifeste clairement qu'ils veulent le moins possible se sentir différents des autres qui les entourent. J'avais d'ailleurs cette crainte, au moment de la mise en place du projet, de les marginaliser, de les étiqueter « jeunes en deuil », en quelque sorte. Mais les échos qu'ils m'ont rendus ont rapidement éteint cette perception. Ils m'ont plutôt dit s'être sentis valorisés – ce que j'ai observé, mais aussi senti – dans le fait de participer à un projet de recherche et de se voir offrir, encore une fois, une tribune pour exposer et mettre de l'avant une réalité toujours cachée dans l'ombre et marquée d'un tabou évident. Démonstration supplémentaire de la nécessité de leur donner toute la parole, toute la place. En ce sens, j'ai réalisé que les notions d'équilibre et de choix demeuraient des dimensions à privilégier. Les jeunes ont en effet confirmé qu'il importait de les impliquer, de leur demander leur avis, de ne rien imposer ni empêcher, à la fois. Ils veulent choisir le type de soutien qui leur convient, formel ou informel, prendre leur besoin de s'extérioriser ou, au contraire, de se retirer ou de garder silence en considération, en pouvant toutefois compter sur des gestes attentifs à leur endroit au fil du temps, qu'ils soient liés ou non à leur deuil (par exemple un message texte le jour de la mort de leur proche, une activité symbolique, une sortie pour se changer les idées, un échange affectueux sur la personne décédée). Simplement, ils ont besoin d'être reçus et respectés.

6.2.6 « Laissez-moi vous raconter »

En racontant leur histoire, les jeunes nous font voir le caractère unique de leur expérience, et nous évitent ainsi de présumer de la manière dont ils peuvent se sentir ou réagir vis-à-vis de leur deuil. J'ai réalisé en cours de route que le récit, qu'il soit oral ou écrit, encore une fois, permettait cela. Au jeune, il donne accès à ses besoins spécifiques, à ses défis dans ce passage particulièrement souffrant de sa vie, aux moyens qu'il a lui-même choisis et ajustés pour faire face à la situation et aux dimensions de croissance que cette expérience aura créées dans son existence. À nouveau, et comme l'ont mentionné plusieurs auteurs (Fasse, 2013 ; Lindemann, 1979 ; Molinié, 2008 ; Volkan, 1981 ; Worden, 2002), la mise en mots et le partage du vécu avec les autres seront prometteurs pour les personnes en deuil. Delage (2004), d'ajouter, en parlant de l'activité narrative : « Tout un travail doit pouvoir se développer portant sur une activité de liaison, de mise en connexion, de mise en mémoire et d'historisation » (p. 345).

J'ai eu devant moi des jeunes visiblement valorisés, encore une fois, à la première lecture de leur récit ; des jeunes qui se sentaient exister et reconnus ; des jeunes qui avaient enfin l'impression de pouvoir en aider d'autres en rendant leur histoire accessible. Ils m'ont surprise à plus d'une reprise par leur intérêt et leur participation active vis-à-vis des différentes manières de faire de la recherche.

Au-delà du simple échange, l'expression artistique sous toutes ses formes et déployée de façon évolutive donne lieu à des partages insoupçonnés. Les jeunes peuvent choisir ce qui les « allume », ce qu'ils veulent partager, et saisir ces occasions créatives lorsqu'ils s'y sentent prêts. Ce sera pour eux une façon de valoriser leur histoire à travers leurs multiples talents. Il importe donc d'oser encore davantage ces façons de faire qui demeurent accessibles, tant du point de vue de la recherche qu'au niveau clinique. Elles sont d'autant plus susceptibles de nous permettre de contourner, encore une fois, cette pression à orienter continuellement la discussion et à trouver en tout temps les mots justes, les bonnes questions, les réponses parfaites.

Je tiens à souligner, en terminant, que les témoignages des jeunes, en plus d'exprimer ouvertement ce qu'ils souhaitent, de tenter des voies de passage cliniques différentes et de manifester leur ouverture à l'égard de ce qu'on leur propose, encouragent tous à leur façon la démarche d'aide pour les enfants ou les adolescents confrontés au deuil. Une motivation significative supplémentaire pour

continuer de penser et de bonifier les pratiques pédagogiques existantes en vue d'une intervention toujours plus probante.

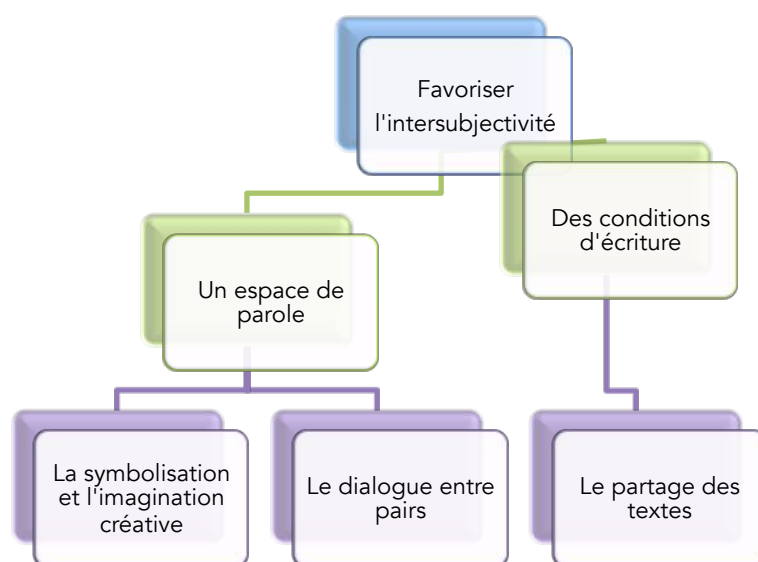


Figure 17 – Instituer une pratique narrative et réflexive

6.2.7 Ouvrir les espaces d'enseignement

Ce projet doctoral a de plus appuyé la pertinence d'offrir davantage d'enseignements sur la mort et le deuil à tous les futurs travailleurs sociaux, bien qu'on puisse vouloir élargir ce souhait à toutes disciplines de la santé et du social. Comme on l'a souvent soulevé dans la problématique, la formation sur ces thèmes dans les programmes universitaires demeure très peu étoffée. Il serait intéressant de revoir les programmes, afin d'offrir des cours complets sur ces questions ou, du moins, en attendant de consolider leurs cursus, de joindre ces contenus aux cours existants. Offrir un programme court de deuxième cycle ou encore développer des alliances avec les services de formation continue des cégeps et des universités peuvent être des avenues intéressantes à explorer. Mon expérience à titre de professeure de stage, entre autres, témoigne de ce criant besoin. La mort et le deuil sont au carrefour de multiples thématiques et questionnements. Les étudiants-stagiaires qui se trouvent dans le secteur de la protection de la jeunesse auront sans doute un jour à accompagner, par exemple, un jeune confronté à la mort accidentelle de ses parents ; ceux en stage en milieu hospitalier auront sans doute à soutenir des couples éprouvés par le deuil périnatal ; ou encore l'étudiant en stage dans un organisme communautaire qui vient en aide aux proches aidants aura sans doute lui-même à naviguer dans ces situations. Nous le voyons déjà : les étudiants et les

intervenants nomment souvent ce besoin et se disent souvent pris au dépourvu devant ces situations. Dans cette perspective et pour conclure le présent chapitre, les jeunes chercheurs ont confirmé à leur tour la nécessité de sensibiliser davantage les intervenants, voire la population, en général, à la mort et au deuil vécu dans l'enfance et l'adolescence. En nous basant sur leurs histoires singulières, nous devons faire en sorte que leur parole soit entendue.

CONCLUSION

Cette recherche avait l'ambition de répondre à la question suivante : *Quelle est l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience ?* Pour y répondre, et pour comprendre l'expérience vécue et le sens que ces adolescents donnent à leur processus de deuil et à leur trajectoire de résilience, trois objectifs spécifiques ont été définis : décrire l'expérience vécue par les adolescents endeuillés à la suite de la perte d'un proche, explorer à travers leurs récits ce qu'ils disent de leurs propres stratégies d'ajustement et, enfin, identifier les différentes ressources de l'environnement qui ont participé à les soutenir au cours de leur processus de deuil.

Le désir de comprendre le phénomène du deuil et de trouver les meilleures manières d'accompagner les adolescents dans leur traversée m'a incitée à créer des conditions propices, par l'entremise de mon devis de recherche, à l'explicitation et à l'interprétation par les jeunes chercheurs du sens qu'ils donnent, individuellement et collectivement, à cette expérience et aux circonstances qui favorisent la résilience. En effet, grâce à la narration et à la rencontre intersubjective, ils sont parvenus à saisir de mieux en mieux la portée de ce qu'ils ont vécu. Rappelons à cet égard que cette recherche, qui s'inscrit dans le courant de la phénoménologie, n'avait ni visée explicative ni prétention d'être généralisable à l'ensemble des jeunes endeuillés. Elle visait plutôt à m'engager dans la description de l'expérience singulière de chaque adolescent, tout en favorisant un retour réflexif partagé sur celle-ci. Chacun avait ainsi la liberté de retourner à son expérience brute, telle qu'elle avait été ressentie et appréhendée, sans devoir se soucier de séparer les dimensions personnelles, sociales, culturelles ou institutionnelles, et sans devoir s'interroger non plus sur ce qui relevait de l'objectif ou du subjectif. La présente démarche, qui souscrit volontiers à une logique intersubjective, permettait de la sorte d'avoir accès à l'expérience vécue par chacun des jeunes et, par conséquent, à ce que Zaccai-Reyners (1995) appelle, à la suite de Husserl (1976), son « monde de la vie ». Pour ces auteurs, « le monde de la vie peut être ouvert comme un royaume des phénomènes subjectifs demeurés anonymes » (Husserl, 1976, p. 126, cité par Zaccai-Reyners, 1995, p. 104).

Dans cette perspective, on voit bien qu'une recherche d'inspiration phénoménologique permet d'accéder à une tout autre logique de production de connaissance. Une manière à la fois ouverte, authentique, dialogique et intersubjective avec laquelle on peut entrer dans la cohérence compréhensive et interprétative des phénomènes étudiés.

Une telle approche de la connaissance permet de rejoindre un sujet sociohistoriquement situé à une époque donnée, ancré dans une histoire singulière et dans un contexte particulier, qui ne cesse de faire écho dans la vie de ceux qui ont fréquenté les mêmes mondes. En ce sens, et comme cette thèse espère l'avoir incarné, le souci qui animait la chercheuse dès le départ consistait surtout à donner la parole aux adolescents endeuillés, à faire résonner leur propre voix dans leur expérience si rarement convoquée dans les travaux sur le deuil. Cette étude n'avait donc nullement la prétention de s'engager dans un programme d'analyse conceptuelle ou d'élaboration théorique qui aurait consisté à argumenter, de manière discursive et en confrontant les idées, les concepts ou les différentes théories sur le deuil, ainsi qu'on l'envisage dans certaines disciplines. Il faut toutefois préciser que certains modèles compréhensifs du deuil ont participé à l'élaboration du devis de recherche et à la compréhension de l'objet de cette étude.

Pour revenir aux apports spécifiques de la recherche, précisons que le premier objectif m'a permis d'entrer d'emblée en dialogue intime avec les jeunes cochercheurs. Grâce à la description et aux différentes boucles de dialogue intersubjectif qui ont émergé de leur narration, il a été possible de constituer un chapitre de six récits phénoménologiques qui donnent à saisir le détail de l'expérience vécue et de ce qu'ils ont réussi à en faire dans leur vie.

Dans le cadre du deuxième objectif, les différentes stratégies d'ajustement privilégiées par les cochercheurs au cours de leur trajectoire de résilience ont été explorées. Le retour interprétatif sur les récits a permis d'apercevoir des stratégies de trois ordres différents, à savoir de mise à distance, d'apaisement et d'intégration. Plus spécifiquement, les stratégies de mise à distance identifiées par les jeunes réfèrent le plus souvent à des mécanismes de protection qui se manifestent sous quatre principales formes : le repli sur soi, l'isolement, l'engourdissement ou encore l'agir autodestructeur. Lorsqu'ils en viennent à aborder les stratégies d'apaisement, on constate qu'elles constituent le plus souvent des mises en action qui renvoient à des outils, à des moyens de gestion de soi et à des états mouvants provoqués par le deuil. Les jeunes insistent alors fortement sur l'importance d'ouvrir des espaces d'expression pour favoriser l'objectivation et l'actualisation de l'expérience vécue. Les cochercheurs ont tous recouru à l'un ou l'autre, voire à plusieurs des moyens suivants : l'écriture, la narration, la symbolisation de leur expérience et des moments de ritualisation particuliers.

Finalement, le retour sur l'histoire de chacun des jeunes met en lumière des stratégies d'intégration qui signent pour leur part l'amorce des processus de résolution de crise. Les jeunes trouvent alors l'élan nécessaire pour rebondir. Ils acceptent par exemple de plus en plus de faire alliance avec le temps qui passe et dans lequel ils voient de nouvelles perspectives se dessiner. Ils repèrent également des moyens concrets et adaptés à leurs besoins pour maintenir le lien avec leur cher défunt, de manière à répondre à leur quête de sens et à vivre le plus sereinement possible.

Le troisième objectif a quant à lui permis d'identifier, d'un point de vue systémique, les apports des différentes ressources de l'environnement qui ont soutenu le processus de deuil et participé aux trajectoires de résilience des jeunes. Comme la thèse l'a souvent montré, le deuil demeure un événement profondément familial. Même dans une société aussi individualiste que la nôtre, la famille reste fortement interpellée et engagée dans l'accompagnement des jeunes endeuillés. La mort, comme le deuil constituent des événements qui solidarisent et qui prêtent au renforcement des liens. Cela dit, les jeunes expriment également la difficulté de s'ouvrir sans réserve avec les membres de leur famille qui sont eux-mêmes éprouvés. Du coup, ils ressentiront plutôt l'envie de les préserver. Par rapport à l'impact de l'environnement sur les jeunes, leurs confidences témoignent aussi du fait que certaines relations amicales sont bienfaites, alors que d'autres peuvent devenir, dans ce contexte particulier, carrément nocives. Les jeunes expriment beaucoup de gratitude à l'endroit d'amis qui ont su démontrer des gestes de générosité de manière continue, assurer une présence stable et offrir des activités distrayantes, marques concrètes de solidarité. En revanche, on voit bien que l'une des spécificités du deuil à cet âge tient à la dynamique relationnelle qui exerce une grande influence sur la vie sociale et qui a principalement cours dans les environnements scolaires. Or on y observe des phénomènes d'intimidation, de marginalisation, d'indifférence, de provocation, voire de violence symbolique, verbale ou physique. À l'école, on constate en effet que, malgré la bonne volonté de l'ensemble des intervenants, le système ne semble ni préparé ni adapté à correctement accompagner les élèves en deuil. Par ailleurs, la thèse ne manque également pas de rendre compte des aspects à la fois porteurs et plus confrontants de l'expérience vécue par les jeunes en différents milieux cliniques. Ces constats attestent une fois de plus le manque d'information, de sensibilisation et de formation en regard du phénomène du deuil. Or, comme les chercheurs de cette étude ont pu bénéficier de l'accompagnement des intervenants de Deuil-Jeunesse, ils prennent soin de souligner les bienfaits d'une expertise spécialisée et de relever tout particulièrement la force de l'intervention de groupe pratiquée, entre autres approches, au sein de cet organisme.

Enfin, avec la démarche interprétative réalisée autour des données de recherche recueillies, on aura pu éclairer les trajectoires de résilience des jeunes chercheurs. Ce qui me frappe le plus à la terminaison de cette recherche, c'est la clarté observée chez les adolescents sur le fait que le processus de deuil n'est pas seulement une épreuve difficile, mais une occasion réelle de transformation. Les adolescents affirment avoir vécu des expériences de dépassement, d'engagement, d'ouverture et de changement profond dans leur vie. Malgré l'épreuve et le désarroi, ils rapportent avoir été en mesure de faire le choix de continuer à vivre et de bien vivre... Avec générosité, ils nous ont montré qu'il était possible de faire d'une expérience d'extrême vulnérabilité, vécue à l'occasion de la perte d'un être cher, une véritable œuvre d'existence. Même si la perte d'un parent, par exemple, sur qui l'ensemble de la vie de l'enfant et de l'adolescent repose, l'ébranlera profondément, il est possible de se redresser et de se rebâtir sur de nouvelles bases. Dans ce type de contexte, le deuil peut présenter une véritable possibilité de reconfiguration identitaire et de réinvention de soi. Signalons enfin, à propos de l'accompagnement des adolescents endeuillés, que les jeunes n'ont pas cessé d'affirmer la nécessité d'une intervention centrée sur leurs besoins, qui offre à la fois une présence attentive, une écoute congruente et une ouverture à la créativité, et qui soit portée par une posture de réciprocité assumée. En effet, comme l'enjeu de la situation du jeune endeuillé consiste à trouver les moyens de se réinventer, libérer ses ressources imaginatives et créatives dans une relation non seulement authentique, mais vivifiante est plus que nécessaire.

De cette aventure intellectuelle et humaine je sors profondément nourrie par la qualité des rencontres et des échanges qui lui ont donné naissance. Je suis fort satisfaite du choix que j'ai fait de donner la parole aux jeunes et de m'être laissée informer, enseigner et transformer par leur expérience. Andy, Karine, Maya, Emy, Mathiew et Edgar ont une histoire, un espace bien à eux, une voix... La réalisation de ce doctorat me motive au plus haut point à poursuivre mes recherches dans le domaine. Je souhaite en effet explorer le même thème dans les années à venir, en donnant cette fois la parole aux parents endeuillés et aux intervenants, pour construire un modèle d'intervention qui prendrait appui sur l'expérience des différents acteurs qui gravitent autour de jeunes en deuil. Dans cette même dynamique, il m'importera également d'aller à la rencontre des plus jeunes enfants qui font face à cette traversée. Ces recherches auront également comme visée d'alimenter la réflexion et l'action de la formatrice de travailleurs sociaux que je suis. Je terminerai cette thèse en empruntant les mots de Nicolas Lévesque (2005), qui dit avec force que :

[...] finir un deuil, c'est peut-être, en secret, le rendre infini. Bien plus qu'une façon d'enterrer le passé, le deuil est une question d'avenir, la question même de la transmission et de l'héritage : comment construire le mirage du Moi (ou du Nous) à partir des traces de l'autre ? On ne fait pas le deuil, c'est lui qui nous fait (quatrième de couverture).

BIBLIOGRAPHIE

- Abras, M.-A. (2000). L'enfance et la mort : est-ce un paradoxe ? *Frontières*, 13 (1), 62-64.
- Anaut, M. (2002). Résilience, transmission et élaboration du trauma dans l'écriture des enfances blessées. *Perspectives Psy*, 41 (5), 1-10.
- Anaut, M. (2005). Le concept de résilience et ses applications cliniques. *Recherche en soins infirmiers*, 3 (82), 4-11.
- Anaut, M. (2008). Addiction et résilience. Dans L. Fernandez (dir.), *Les addictions du sujet âgé* (p. 157-170). Paris, France : Éditions In Press.
- Anaut, M. (2015). *Psychologie de la résilience* (3^e éd.). Paris, France : Armand Colin.
- Antoine, P. et Smith, J. A. (2016) (sous presse). Saisir l'expérience : présentation de l'analyse phénoménologique interprétative comme méthodologie qualitative en psychologie. *Psychologie française*. Récupéré de : <http://dx.doi.org/10.1016/j.psfr.2016.04.001>
- Ariès, P. (1975). *Essais sur l'histoire de la mort en Occident : du Moyen Âge à nos jours*. Paris, France : Éditions du Seuil.
- Auschitzka, A. (2005). *L'adolescent confronté à la mort*. Récupéré de <http://www.la-croix.com/>
- Bachelard, G. (1932). *L'intuition de l'instant*. Paris, France : Éditions Gonthier.
- Bacqué, M.-F. (2003). *Apprivoiser la mort : psychologie du deuil et de la perte*. Paris, France : Odile Jacob.
- Bacqué, M.-F. (2010). *Le deuil à vivre*. Paris, France : Odile Jacob.
- Bacqué, M.-F. et Hanus, M. (2010). *Le deuil* (4^e éd. corrigée). Paris, France : Presses universitaires de France.
- Balk, D. (1991). Death and Adolescent Bereavement : Current Research and Future Directions. *Journal of Adolescent Research*, 6 (7), 7-27.
- Balk, D. (2011). Adolescent Development and Bereavement : An Introduction. *The Prevention Researcher*, 18 (3), 3-9.
- Balleux, A. (2000). Évolution de la notion d'apprentissage expérientiel en éducation des adultes : vingt-cinq ans de recherche. *Revue des sciences de l'éducation*, 262, 263-285.
- Balleux, A. (2007). Le récit phénoménologique : étape marquante dans l'analyse des données. *Recherches qualitatives. Hors série*, 3, 396-423.
- Barberousse, A. (1999). *L'expérience*. Paris, France : Flammarion
- Baribeau, C. et Germain, M. (2010). L'entretien de groupe : considérations théoriques et méthodologiques. *Recherches qualitatives*, 29 (1), 28-49.
- Barker, R. G. (1968). *Ecological psychology*. Stanford, Californie : Stanford University Press.
- Batten, M. et Oltjenbruns, K. A. (1999). Adolescent sibling bereavement as a catalyst for spiritual development : A model for understanding. *Death Studies*, 23, 529-546.
- Baudry, P. et Jeudy, H.-P. (2001). *Le deuil impossible. Fenêtres sur la mort*. Paris, France : Éditions Eshel.
- Becker, K. et Rothaupt, J. W. (2007). A Literature Review of Western Bereavement Theory : From Decathecting to Continuing Bonds. *The Family Journal-Counselling and Therapy for Couples and Families*, 15, (1), 6-15.

- Bellet, M. (1996). *Les allées du Luxembourg*. Paris, France : Éditions Desclée De Brouwer.
- Berthelot, J.-M. (2000). *Sociologie. Épistémologie d'une discipline. Textes fondamentaux*. Bruxelles, Belgique : Éditions De Boeck Université.
- Bisson, A. (1996). Programme de soutien aux enfants et aux adolescents endeuillés. Intervention de groupe destinée aux enfants, aux adolescents et à leurs parents. *Service social*, 45 (3), 103-121.
- Blumer, H. (1969). *Symbolic Interactionism, Perspective and Method*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.
- Bobin, C. (2008). *La présence pure*. Paris, France : Les Éditions Gallimard.
- Boisvert, C. (2008). *Que savoir sur mon ado ?* Montréal, Québec : Éditions du CHU Ste-Justine.
- Bonanno, G. A. (2011). *De l'autre côté de la tristesse*. Loretteville, Québec : Éditions Le dauphin blanc.
- Bonanno, G. A. et Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734.
- Bosticco, C. et Thompson, T. (2005). The Role of Communication and Story Telling in the Family Grieving System. *Journal of Family Communication*, 5 (4), 255-278.
- Boud, D., Keogh, R. et Walker, D. (1985). *Reflection : Turning experience into learning*. New York, New York : Kogan Page.
- Boutin, G. (1997). *L'entretien de recherche qualitatif*. Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Bowlby, J. (1961). Processes of mourning. *International Journal of Psychoanalysis*, 42, 317-339.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss : Attachment*, (vol. 1). New York, New York : Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss : Separation: Anxiety and anger* (vol. 2). New York, New York : Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss : Loss, sadness and depression* (vol. 3). New York, New York : Basic Books.
- Brent, D., Melhem N., Donohoe, M. B. et Walker, M. (2009). The Incidence and Course of Depression in Bereaved Youth 21 Months After the Loss of a Parent to Suicide, Accident, or Sudden Natural Death. *American Journal of Psychiatry*, 166 (7), 786-794.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge, Massachussets : Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986). Ecology of Family as a Context for Human Development : Research Perspectives, *Developmental Psychology*, 22, 723-742.
- Bronfenbrenner, U. (2001). The Bioecological Theory of Human Development. Dans N. Smelser et P. Baltes (dir.), *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (p. 6963-6970). New York : Elsevier.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human*. Thousand Oaks, Californie : Sage.
- Bronfenbrenner, U. et Morris, P. A. (1998). The Ecology of Developmental Processes. Dans W. Damon et R. M. Lerner (dir.), *Handbook of Child Psychology* (p. 993-1028). New York, New York : John Wiley & Sons.
- Bronfenbrenner, U. et Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. Dans R.

- M. Lerner (dir.), *Handbook of child development* (6^e éd.). (p. 793-828). Hoboken, New Jersey : Wiley.
- Brown, G.-W. et Harris, T. (1982). Fall-off in the reporting of life events. *Social Psychiatry*, 17, 23-28.
- Bruchon-Schweitzer, M. (2001). Le coping et les stratégies d'ajustement face au stress. *Recherche en soins infirmiers*, 67, 68-83.
- Buglass, E. (2010). Grief and bereavement theories. *Nursing Standard*, 24 (41), 44-47.
- Burns, S. L. (2007). Le récit comme outil d'auto-réflexivité, d'auto-conscientisation et d'auto-construction. Dans M. Bruneau et A. Villeneuve (dir.), *Traiter de recherche création en art* (p. 255-280). Québec, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Camus, A. (1942). *Le mythe de Sysiphe : essai sur l'absurde*. Paris, France : Les Éditions Gallimard.
- Canuel, B., Rufo, M., Hefez, S., Jeammet, P., Marcelli, D., Valleur, M. et Huerre, P. (2006). *Les nouveaux ados. Comment vivre avec ?* Paris, France : Éditions Bayard.
- Carignan, L. (2011). Principales approches en travail social. Dans D. Turcotte et J.-P. Deslauriers (dir.), *Méthodologie de l'intervention sociale personnelle* (p. 141-163). Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université Laval.
- Carmon, A. F., Western, K. J., Miller, A. M., Pearson, J. C. et Fowler, M. R. (2010). Grieving Those We've Lost : An Examination of Family Communication Patterns and Grief Reactions. *Communication Research Reports*, 27 (3), 253-262.
- Cerel, J., Fristad, M. A., Verducci, J., Weller, R. A. et Weller, E. B. (2006). Childhood bereavement psychopathology in the 2 years postparental death. *Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 45 (6), 681-690.
- Cerel, J., Fristad, M. A., Weller, E. B. et Weller, R. (1999). Suicide-bereaved children and adolescents : A controlled longitudinal examination. *Journal of the American Academy of Child And Adolescent Psychiatry*, 38 (6), 672-680.
- Charles, D. R. et Charles, M. (2006). Sibling Loss and Attachment Style : An Exploratory Study. *Psychoanalytic Psychology*, 23 (1), 72-90.
- Charlot, B., Bautier, E. et Rochex, J.-Y. (1992). *École et savoirs dans les banlieues... et ailleurs*. Paris, France : Armand Colin.
- Charmillot, M. et Dayer, C. (2007). Démarche compréhensive et méthodes qualitatives : clarifications épistémologiques. *Recherches qualitatives, Hors série*, 3, 126-139.
- Chevrier, J. (1997). La spécification de la problématique. Dans B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données* (p. 51-81). Québec, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Chollet, N. (2002). La résilience dans le processus de deuil, vue par une assistante sociale. *Revue internationale des soins palliatifs*, 4 (17), 138-143.
- Clavandier, G. (2009). *Sociologie de la mort. Vivre et mourir dans la société contemporaine*. Paris, France : Armand Colin.
- Cloutier, R. (1991). L'adolescence, une crise ? *Revue Notre-Dame*, 3, 1-4.
- Cloutier, R. et Drapeau, S. (2008). *Psychologie de l'adolescence* (3^e éd.). Boucherville, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.

- Cloutier, R. et Drapeau, S. (2015). *Psychologie de l'adolescence* (4^e éd). Boucherville, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.
- Cordier, G. (2007). L'enfant endeuillé. *Le Journal des psychologues*, 4 (247), 46-50.
- Cremniter, D., Coq, J.-M., Chidiac, N. et Laurent, A. (2007). Catastrophes. Aspects psychiatriques et psychopathologiques actuels. *Psychiatrie*, 1-14.
- Cyrułnik, B. (2013). La résilience : un processus multicausal. *Revue française des affaires sociales*, 1 (2), 15-19.
- Davies, B. (1991). Long-term outcomes of adolescent sibling bereavement. *Journal of Adolescent Research*, 6 (1), 83-96.
- Davila, A. et Domínguez, M. (2010). Formats des groupes et types de discussion dans la recherche sociale qualitative. *Recherche qualitatives*, 29 (1), 50-68.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S. et Larson, J. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience : two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 561-574.
- Dayer, C. et Charmillot, M. (2012). La démarche compréhensive comme moyen de construire une identité de la recherche dans les institutions de formation. *Formation et pratiques d'enseignement en questions*, 14, 163-176.
- De Hennezel, M. (2005). *Mourir les yeux ouverts*. Paris, France : Éditions Albin Michel.
- De Hennezel, M. et Leloup, J.-Y. (1997). *L'Art de mourir. Traditions religieuses et spiritualité humaniste face à la mort*. Paris, France : Éditions Robert Laffont.
- De Montigny, F. (2008). La perte d'un parent et ses répercussions. Dans M. Hanus (dir.), *La mort d'un parent. Le deuil des enfants* (p. 81-94). Paris, France : Vuibert.
- De Villiers, G. (1996). L'approche biographique au carrefour de la formation des adultes, de la recherche et de l'intervention. Le récit de vie comme approche de recherche-formation. Dans D. Desmarais et J.-M. Pilon (dir.), *Pratiques des histoires de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention* (p. 107-137). Paris, France : L'Harmattan.
- Delage, M. (2004). Résilience dans la famille et tuteurs de résilience. *Thérapie familiale*, 3 (25), 339-345.
- Delage, M. (2014). Promouvoir la résilience : la démarche écosystémique. *Thérapie Familiale*, 2 (35), 177-192.
- Delory-Momberger, C. (2009). *La condition biographique. Essais sur le récit de soi dans la modernité avancée*. Paris, France : Téraèdre.
- Des Aulniers, L. (1982). Notre peur de mourir s'enracine dans notre peur de vivre. *Revue Notre-Dame*, 10, 14-27.
- Des Aulniers, L. (1990). Stabat Mater ou lorsqu'Éros rencontre Thanatos. *Frontières*, 3 (2), 19-22.
- Des Aulniers, L. (1996). Entrevue. *Revue Notre-Dame*, 10, 16-28.
- Des Aulniers, L. (2007). Pratiques rituelles du temps du mourir et formes actuelles de la belle mort. *Frontières*, 20 (1), 22-26.
- Deslauriers, J.-P. (1991). *Recherche qualitative : guide pratique*. Montréal : McGraw-Hill.
- Deslauriers, J.-P. et Kérisit, M. (1993). La question de recherche qualitative, dans *Actes du colloque du Conseil Québécois de la recherche sociale* (Rimouski, 17 mai 1993), 89-99.

- Deslauriers, J.-P. et Kérisit, M. (1997). Le devis de recherche qualitative. Dans J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx et al. (dir.), *La recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques* (p. 85 à 112). Montréal, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.
- Dewey, J. (1938). *Expérience et éducation*. Paris, France : Armand Colin.
- Dhume, F. (2001). *Du travail social au travail ensemble. Le partenariat dans le champ des politiques sociales*. Paris, France : Éditions ASH.
- Dill, F. (2015). À propos des adolescents endeuillés. *Jusqu'à la mort accompagner la vie*, 121 (2), 97-104. <http://www.cairn.info/revue-jusqu-a-la-mort-accompagner-la-vie-2015-2-page-97.htm>.
- Dilthey, W. (1947). *Introduction à l'étude des sciences humaines (Einleitung in die Geisteswissenschaften, 1883)*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Dilthey, W. (1985). Poetry and experience. Selected works, Vol. V. Princeton, New Jersey : Princeton University Press.
- Dominicé, P. (2002). *L'histoire de vie comme processus de formation*. Paris, France : L'Harmattan.
- Dopp, A. R. et Cain, A. C. (2012). The role of peer relationships in parental bereavement during childhood and adolescence. *Death Studies*, 36 (1), 41-60.
- Dowdney, L. (2000). Annotation : Childhood bereavement following parental death. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 41 (7), 819-830.
- Drapeau, M. (2004). Les critères de scientificité en recherche qualitative. *Pratiques psychologiques*, 10, 79-86.
- Drouin, M. (2011). *Le rôle de la reprise du travail dans le processus de deuil des pères dont un enfant s'est suicidé* (mémoire de maîtrise en service social, Université Laval Canada). Récupéré de : http://www.masculinites-societe.criviff.qc.ca/sites/masculinites-societe.criviff.qc.ca/files/memoire_final_md.pdf
- Dumont, F. (1997). *Récit d'une émigration. Mémoires*. Montréal, Québec : Les Éditions du Boréal.
- Dumont, I. (2012). Réussir son deuil, sans étapes. *Nouveau projet*, 1, 34-35.
- Ernault, A. (2007). La perte d'un enfant, au fil du temps. Dans M. Hanus et al. (dir.), *Le grand livre de la mort à l'usage des vivants* (p. 284-289). Paris, France : Éditions Albin Michel.
- Fasse, L. (2013). *Le deuil des conjoints après un cancer : entre évaluation et expérience subjective* (thèse de doctorat, Université René Descartes-Paris V, France). Récupéré de : <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00955855/>
- Fauré, C. (2012). *Vivre le deuil au jour le jour*. Paris, France : Éditions Albin Michel.
- Filion, S. (2000). *Le vécu et les besoins des adolescentes et des adolescents endeuillés : une recherche exploratoire* (thèse de doctorat non publiée). Université de Montréal, Québec, Canada.
- Filion, S., Bégin, H. et Saucier, J. F. (2003). Analyse qualitative du vécu et des besoins des adolescents endeuillés. *Revue québécoise de psychologie*, 24 (1), 87-104.
- Finger, M. (1984). *Biographie et herméneutique. Les aspects épistémologiques et méthodologiques de la méthode biographiques*. Montréal, Québec : Faculté de l'éducation permanente, Université de Montréal.
- Flora, L. (2007). *Le patient formateur auprès des étudiants en médecine* (mémoire de maîtrise non publié). Université Vincennes, Saint-Denis-Paris 8, France.

- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress & Coping : An International Journal*, 21 (1), 3-14.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19 (9), 901-908.
- Folkman, S. (2011). Stress, health, and coping : Synthesis, commentary, and future directions. Dans S. Folkman (dir.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (p. 453-462). New York, New York : Oxford University Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. et DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3), 571-579.
- Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIV (1914-1916) : On the History of the Psycho-Analytic Movement, Papers on Metapsychology and Other Works, 237-258.
- Gagné, R. (1988). « Quand j'ai d'la peine »... Activité à l'intention des adolescents, vivant des pertes de toutes sortes. *Santé mentale au Québec*, 13 (2), 103-111.
- Giraud, F., Raynaud, A. et Saunier, E. (2014). Principes, enjeux et usages de la méthode biographique en sociologie. *Revue Interrogations*, 17. Récupéré de : <http://www.revue-interrogations.org/Principes-enjeux-et-usages-de-la>
- Giroux, V. (2009). *La perte d'un parent par suicide : analyse rétrospective de l'expérience ainsi que des facteurs de vulnérabilité et de protection* (mémoire de maîtrise, Université Laval, Canada) Récupéré de : <http://theses.ulaval.ca>
- Golsworthy, R. et Coyle, A. (2001). Practitioners' accounts of religious and spiritual dimensions in bereavement therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 14, 183-202.
- Gratton, F. et Bouchard, L. (2001). Comment des adolescents vivent le suicide d'un jeune ami : une étude exploratoire. *Santé mentale au Québec*, 16 (2), 203-226.
- Gray, R. (1987). Adolescent response to the death of a parent. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 511-525.
- Grondin, J. (2006). *L'herméneutique*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Groupe de travail pour les jeunes (1991). *Un Québec fou de ses enfants*. Québec : Ministère de la Santé et des Services sociaux.
- Guba, E. G. et Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. Dans N. K. Denzin et Y. S. Lincoln (dir.), *Handbook of Qualitative Research* (p. 105-117). Thousand Oaks, Californie : Sage.
- Guimond-Plourde, R. (2004). *Le stress-coping chez des jeunes de 15 à 17 ans dans une perspective d'éducation pour la santé* (thèse de doctorat non publiée). Université du Québec à Rimouski en association avec Université du Québec à Montréal, Québec, Canada.
- Guimond-Plourde, R. (2008). Aborder et comprendre un phénomène comme le stress-coping à partir d'une approche phénoménologique-herméneutique. *Collection du Cirp*, 3, 90-103.
- Guimond-Plourde, R. (2013). Une randonnée phénoménologique-herméneutique au coeur de l'expérience vécue du stress-coping chez les jeunes en santé. *Recherches qualitative*, 32 (1), 181-202.
- Gusdorf, G. (1988). *Les origines de l'herméneutique*. Paris, France : Les Éditions Payot.
- Hamel, G. (1982). Un spectre effroyable. *Revue Notre-Dame*, 10, 1-3.

- Hanus, M. (1994). *Les deuils dans la vie. Deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant*. France, Paris : Maloine.
- Hanus, M. (2001). Deuil et adolescence. *Prisme*, 36, 53-61.
- Hanus, M. (2003). *Les deuils dans la vie : deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant* (2^e éd.). Paris : Maloine.
- Hanus, M. (2007). *Les deuils dans la vie. Deuils et séparations chez l'adulte et chez l'enfant* (3^e éd.). Paris, France : Éditions Maloine.
- Hanus, M. (2008). *La mort d'un parent : le deuil des enfants*. Paris, France : Vuibert.
- Hanus, M. (2010). Deuil et résilience : différences et articulation. *Frontières*, 22 (1-2), 19-21.
- Harris, E. S. (1991). Adolescent bereavement following the death of a parent: an exploratory study. *Child Psychiatry and Human Development*, 21 (4), 267-281.
- Harrison, L. et Harrington, R. (2001). Adolescents' bereavement experiences. Prevalence, association with depressive symptoms, and use of services. *Journal of Adolescence*, 24, 159-169.
- Howarth, R. A. (2011). Promoting the adjustment of parentally bereaved children. *Journal of Mental Health Counseling*, 33 (1), 21-32.
- Humpich, J. (2015). *L'émouvoir comme support de la sensibilité* (thèse de doctorat, Universidade Fernando Pessoa, Portugal). Récupéré de : <http://www.cerap.org>
- Husserl, E. (1976). *La Crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendantale*. Paris, France : Gallimard.
- Institut de la statistique du Québec (ISQ) (2017). *Naissances et décès*. Repéré à <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/population-demographie/deces-mortalite/index.html>
- Ionescu, S., Jacquet, M.-M. et Lhote, C. (2012). *Les mécanismes de défense : théorie et clinique* (2^e éd.). Paris, France : Armand Colin, coll. Coursus.
- Jacobs, J. R. et Bovasso, G. B. (2009). Re-Examining the Long-Term Effects of Experiencing Parental Death in Childhood on Adult Psychopathology. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 197 (1), 24-27.
- Jacquemin, D. (2006). Le tabou de la mort, l'interdit du deuil. *Les cahiers de soins palliatifs*, 7 (1), 5-29.
- Jacques, J. (1998). *Psychologie de la mort et du deuil*. Montréal, Québec : Éditions Modulo.
- Jacquet-Smailovic, M. (2007). *L'enfant, la maladie et la mort. La mort et la maladie d'un proche expliquées à l'enfant* (2^e éd.). Bruxelles, Belgique : Éditions De Boeck Université.
- Jodelet, D. (2006). Place de l'expérience vécue dans le processus de formation des représentations sociales. Dans V. Hass (dir.), *Les savoirs du quotidien. Transmissions, Appropriations, Représentations* (235-255). Rennes, France : Les Presses universitaires de Rennes. Récupéré de : http://classiques.uqac.ca/contemporains/jodelet_denise/place_experience_processus/place_experience_processus.html
- Josso, M.-C. (2011). *Expérience de vie et formation*. Paris, France : L'Harmattan.
- Kandt, V. (1994). Adolescent bereavement : Turning a fragile time into acceptance and peace. *School Counselor*, 41 (3), 203.

- Kant, E. (1781). *Critique de la raison pure*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Keirse, M. (2012). *Faire son deuil, vivre un chagrin. Un guide pour les proches et les professionnels*. Bruxelles, Belgique : Éditions De Boeck Université.
- Khelfaoui, I. (2016). *L'influence de la perte d'un parent et du deuil chez l'élève de niveau primaire sur sa réussite scolaire* (mémoire de maîtrise, Université de Montréal, Canada). Récupéré de : <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/16323>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying. What the dying have to teach doctors, nurses, clergy, and their own families*. New York, New York : Scribner, A division of Simon & Schuster, Inc.
- L'Hostie, M. et Doyon, D. (2004). L'interactivité chercheur/enseignant : comment et pourquoi l'inscrire dans un dispositif de recherche en éducation. Dans Association Francophone Internationale de Recherche Scientifique en Éducation (AFIRSE) (dir.), *Formation des professeurs et identité. Année de la recherche en sciences de l'éducation* (p. 129-138). Paris, France : L'Harmattan.
- Laferrière, T. (1993). Expérience recherchée : considérations épistémologiques et méthodologiques à l'appui. *Revue de l'association pour la recherche qualitative*, 87-100.
- Laflamme, D. et Levy, J. J. (2016). La maladie grave et le deuil vécus en contexte familial : la contribution des modèles théoriques et des démarches intégratives à l'avancement des recherches. *Enfances, Familles, Générations*, 24. Récupéré de : <http://www.efg.inrs.ca/index.php/EFG/article/view/771>
- Lake, J. (2008). Le vécu des enfants endeuillés suite au suicide d'un être cher. Dans M. Hanus (dir.), *La mort d'un parent. Le deuil des enfants* (p. 19-32), Paris, France : Vuibert.
- Laperrière, A. (1982). Pour une construction empirique de la théorie : La nouvelle école de Chicago. *Sociologie et sociétés*, 14 (1), 31-41.
- Laperrière, A. (1997). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. Dans J. Poupart (dir.), *Recherche qualitative : enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Rapport présenté au Conseil québécois de la recherche sociale (p. 392-418). Montréal, Québec : Université de Montréal, Centre international de criminologie comparée.
- Larouche, G. (2001). *Du nouvel amour à la famille recomposée. La grande traversée*. Montréal, Québec : Éditions de l'Homme.
- Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York, New York : Springer Publishing Company.
- Leahey, J., Marcoux, Y., Sauvageau, J. et Spain, A. (1989). L'élaboration de la méthode d'une recherche d'inspiration phénoménologique : Quiproquos et imbroglio. *Revue de l'Association pour la recherche qualitative*, 2, 27-43.
- Leclercq, C. et Hayez, J. Y. (1998). Le deuil compliqué et pathologique chez l'enfant. *Louvain Médical*, 117, 293-307.
- Lemay, M. (1999). Réflexions sur la résilience. Dans M.-P. Poilpot et al. (dir.), *Souffrir mais se construire* (p. 83-105). Toulouse, France : Erès.
- Léonard, M. (2016). *Évaluation de l'implantation et des effets à court terme d'un programme de groupe de thérapie pour adolescents endeuillés par suicide (13-18 ans)* (thèse de doctorat, Université du Québec à Montréal, Canada). Récupéré de : <http://www.archipel.uqam.ca/8678/>

- Leonard, V. W. (1994). A Heideggerian phenomenological perspective on the concept of person. Dans P. Benner (dir.), *Interpretive phenomenology : Embodiment, caring, and ethics in health and illness* (p. 43-63). Californie, États-Unis : Sage.
- Lessard-Hébert, M., Goyette, G. et Boutin, G. (1995). *Recherche qualitative : fondements et pratiques*. Montréal, Québec : Éditions Nouvelles.
- Lin, K. K., Sandler, L. N., Ayers, T. S., Wolchik, S. A. et Luecken, L. J. (2004). Resilience in parentally bereaved children and adolescents seeking preventive services. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33 (4), 673-683.
- Lincoln, Y. et Guba, E. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Beverley Hills, Californie : Sage Publications.
- Lincoln, Y. W. (1995). Emerging criteria for quality in qualitative and interpretative research. *Qualitative Inquiry*, 1, 275-289.
- Lindemann, E. (1979). *Beyond Grief : Studies in Crisis Intervention*. New York, New York : Aronson.
- Lipovetsky, G. (2002). *Métamorphoses de la culture libérale. Éthique, médias, entreprise*. Montréal, Québec : Éditions Liber.
- Manciaux, M. (1999). La résilience : mythe ou réalité ? Dans M. Gabel et al. (dir.), *Maltraitance psychologique* (p. 99-119). Paris, France : Fleurus.
- Manciaux, M., Vanistendael, R., Lecomte, M. et Cyrulnik, B. (2001). La résilience hier et aujourd'hui. Dans M. Manciaux (dir.), *La résilience : résister et se construire* (p. 13-20). Genève, Suisse : Éditions Médecine et Hygiène.
- Marcel, G. (1959). *Présence et immortalité*. Paris, France : Flammarion.
- Masson, J. (2010). *Mort, mais pas dans mon cœur. Guider un jeune en deuil*. Montréal, Québec : Les Éditions Logiques.
- Mayer, R. et Saint-Jacques, M.-C. (2000). L'entrevue de recherche. Dans R. Mayer, F. Ouellet, M.-C. Saint-Jacques, D. Turcotte et coll. (dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale* (p. 115-134). Boucherville, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.
- Mazelin Salvi, F. (2010). Accepter le temps du deuil. *Psychologies*. Récupéré de : <http://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Deuil/Articles-et-Dossiers/Accepter-le-temps-du-deuil>
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society from the Standpoint of a Social Behaviorist*. Chicago, Illinois : The University of Chicago Press.
- Merleau-Ponty, M. (1966). *Sens et non-sens*. Paris, France : Éditions Nagel.
- Metel, M. et Barnes, J. (2011). Peer-group support for bereaved children: a qualitative interview study. *Child and Adolescent Mental Health*, 16 (4), 201-207.
- Meyor, C. (2007). Le sens et la valeur de l'approche phénoménologique. *Recherches Qualitatives, Hors série*, 4, 103-118.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. San Francisco, Californie : Jossey-Bass.
- Miller, J. S. (2009). « Over the Rainbow ». *A Prevention Group for Bereaved Children and Families in a Rural Area*. (thèse de doctorat, Indiana University of Pennsylvania, États-Unis). Récupéré : <http://knowledge.library.iup.edu/etd>
- Molinié, M. (2008). Logiques du deuil et construction du sens : un abord clinique. *Pratiques*

- psychologiques, 14, 461-469.
- Morais, S. (2013). Le chemin de la phénoménologie : une méthode vécue comme une expérience de chercheur. *Recherche Qualitative, Hors série*, 15, 497-511.
- Morel Cinq-Mars, J. (2010). *Le deuil ensauvagé*. Paris, France : Presses Universitaires de France.
- Myles, D. (2012). *Les usages d'un groupe Facebook en situation de deuil : une étude de cas* (mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal, Canada). Récupéré de : <http://www.archipel.uqam.ca/5294/>
- Ndengeyingoma, A., De Montigny, F. et Miron, J.-M. (2013). Analyse comparative des méthodes de collecte de données qualitatives utilisées auprès des adolescents. *Recherche en soins infirmiers*, 112, 26-35.
- Noppe, I. C., et Noppe, L. D. (2004). Adolescent experiences with death : Letting go of immortality. *Journal of Mental Health Counseling*, 26 (2), 146-167.
- Padgett, D. K. (1998). *Qualitative methods in social work research. Challenges and rewards*. Thousand Oaks, Californie : Sage Publications.
- Paillé, P. (1996). De l'analyse qualitative en général et de l'analyse thématique en particulier. *Recherches qualitatives*, 15, 179-194.
- Paillé, P. (2007). La recherche qualitative. Une méthodologie de la proximité. Dans H. Dorvil (dir.), *Problèmes sociaux. Tome III. Théories et méthodologies de la recherche* (p. 409-443). Québec, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2011). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3^e éd.). Paris, France : Armand Colin.
- Papalia, D. E, Olds, S. W. et Feldman, R. D. (2010). *Psychologie du développement humain* (7^e éd.). Montréal, Québec : Chenelière McGraw-Hill.
- Parkes, C. (1972). *Bereavement : Studies of grief in adult life*. London, England : Tavistock.
- Parkes, C. M. et Weiss, R. S. (1983). *Recovery from bereavement*. New York, New York : Basic Books.
- Pilon, J.-M. (1996). L'utilisation des histoires de vie dans une démarche en recherche-formation à l'université : le certificat en pratiques psychosociales de l'Université du Québec à Rimouski. Dans D. Desmarais et J.-M. Pilon (dir.), *Pratiques des histoires de vie : au carrefour de la formation, de la recherche et de l'intervention* (p. 43-70). Paris/Montréal : L'Harmattan.
- Pineau, G. (1983). *Produire sa vie : autoformation et autobiographie*. Montréal, Québec : Édilig.
- Poupart, J., Deslauriers, J.-P., Groulx, L., Laperrière, A., Mayer, R. et Pires (1997). *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Montréal : Gaëtan Morin Éditeur.
- Poupart, J., Deslauriers, J.-P., Groulx, L., Laperrière, A., Mayer, R. et Pires, A. (dir.) (1998). *La recherche qualitative : Diversité des champs et des pratiques au Québec*. Boucherville, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.
- Quarmby, D. (1993). Peer group counselling with bereaved adolescents. *British Journal of Guidance & Counselling*, 21 (2), 196-212.
- Rask, K., Kaunonen, M. et Paunonen-Ilmonen, M. (2002). Adolescent coping with grief after the death of a loved one. *International Journal of Nursing Practice*, 8, 137-142.
- Ray, S. K. (2013). *Building resiliency : supporting elementary school students through parental*

- bereavement (thèse de doctorat. Columbia, Caroline du Sud : University of South Carolina). Repéré à <http://scholarcommons.sc.edu/etd/998>
- Régie des rentes du Québec (RRQ) (2016). *Régime de rentes du Québec. Statistiques de l'année 2015*. Gouvernement du Québec : Québec, Québec. Repéré de <http://www.rrq.gouv.qc.ca/>
- Reid, K., Flowers, P. et Larkin, M. (2005). Exploring lived experience : An introduction to Interpretative Phenomenological Analysis. *The Psychologist*, 18 (1), 20-23.
- Renaud, A. (2009). *Le groupe de soutien pour adolescents endeuillés par suicide : la quête de sens à la perte d'un proche* (mémoire de maîtrise, Université Laval, Canada. Récupéré de : www.deuil-jeunesse.com
- Renoirte, C. (2008). Quelle débrouille pour l'enfant en deuil ? Dans M. Hanus (dir.), *La mort d'un parent. Le deuil des enfants* (p. 45-52). Paris, France : Vuibert.
- Ribau, C., Lasry, J., Bouchard, L., Moutel, G., Hervé, C. et Marc-Vergnes, J. (2005). La phénoménologie : une approche scientifique des expériences vécues. *Recherche en soins infirmiers*, 81 (2), 21-27.
- Ringler, L. L. et Hayden, D. C. (2000). Adolescent bereavement and social support : peer loss compared to other losses. *Journal of Adolescent Research*, 15 (2), 209-230.
- Rivolier, J. (1989). *L'homme stressé*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Roberge, M. (2014). Du fœtus party au cimetière virtuel : des rituels en mutation. Entretien avec Martine Roberge. Propos recueillis par Mathieu Belisle. *L'inconvénient. Littérature, arts et société*. 59, 8-12.
- Romano, H. (2009). Accompagner l'enfant sur le chemin du chagrin. *Le Journal des psychologues*, 10 (273), 48-53.
- Romano, H. (2010). La mort en face : réactions immédiates des enfants et des adolescents confrontés à la mort d'un proche. Étude prospective des réactions à la mort d'un proche d'enfants et d'adolescents lors de la prise en charge par les secours d'urgence. *Études sur la mort*, 2 (138), 89-103.
- Rosen, H. (1991). Child and adolescent bereavement. *Child and Adolescent Social Work*, 8 (1), 5-16.
- Roudaut, K. (2012). *Ceux qui restent. Une sociologie du deuil*. Rennes, France : Presses universitaires de Rennes.
- Rugira, J.-M. (1999). Le pouvoir restructurant du récit de vie. M. Chaput, P.-A., Giguère et A. Vidricaire, *Le pouvoir transformateur du récit de vie : Acteur, auteur et lecteur de sa vie* (p. 21-38). Paris, France : L'Harmattan.
- Rugira, J.-M. (2000). Pouvoir procréateur de l'histoire de vie : entre la crise et l'écrit. Dans M.-C. Josso, (dir.), *La formation au coeur des récits de vie : Expériences et savoirs universitaires* (p. 47-74). Paris, France : L'Harmattan.
- Rugira, J.-M. (2004). *La souffrance comme expérience formatrice : lieu d'autoformation et de coformation*. (thèse de doctorat non publiée). Université du Québec à Rimouski, Québec, Canada.
- Sandler, I. N., Ma, Y., Tein, J.-Y., Ayers, T. S., Wolchik, S., Kennedy, C. et Millsap, R. (2010). Long-term effects of the family bereavement program on multiple indicators of grief in parentally bereaved children and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78 (2),

131-143.

- Sartre, J.-P. (1946). *L'existentialisme est un humanisme*. Paris, France : Éditions Nagel.
- Savoie-Zajc, L. (1997). L'entrevue semi-dirigée. Dans B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale. De la problématique à la collecte des données* (p. 263- 285). Sainte-Foy, Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Schurmans, M.-N. (2003). *Les solitudes*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Schurmans, M.-N. (2008). L'approche compréhensive et qualitative dans la recherche en formation. *Éducation permanente*, 177, 91-103.
- Schütz, A. (1987). *Le chercheur et le quotidien*. Paris, France : Méridiens Klincksieck.
- Servaty-Seib, H. L. et Hayslip, B. Jr. (2003). Post-loss adjustment and funeral perceptions of parentally bereaved adolescents and adults. *Omega-Journal of Death and Dying*, 46 (3), 251-261.
- Smith, J. A. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39-54.
- Smith, J. A. et Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. Dans J. A. Smith (dir.), *Qualitative psychology : A practical guide to research methods* (p. 51-80). London : Sage.
- Smith, J., Flowers, P. et Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis : theory, method and research*. London : Sage.
- Sordes-Ader, F., Esparbès-Pistre, S. et Tap, P. (1997). Adaptation et stratégies de coping à l'adolescence. Étude différentielle selon le sexe et l'âge. *SPIRALE-Revue de Recherches en Éducation*, 20, 131-154.
- Steinaker, N. et Bell, R. (1979). *The experimental taxonomy. A new approach to teaching and learning*. New York, New York : Academic Press.
- Stroebe, M. (1992). Coping with bereavement : a review of the grief work hypothesis. *Omega*, 26, 19-42.
- Stroebe, M. et Schut, H. (1999). The Dual Process Model of Coping with Bereavement : Rationale and Description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Stroebe, M. et Schut, H. (2010). The Dual Process Model of Coping with Bereavement : A decade on. *Omega : Journal Of Death And Dying*, 61 (4), 273-289.
- Stroebe, M., Stroebe, W. et Schut, H. (2003). Bereavement research : methodological issues and ethical concerns, *Palliative Medicine*, 17, 235-240.
- Sylvain, H. (2008). Le devis constructiviste : une méthodologie de choix en sciences infirmières. *L'infirmière clinicienne*, 5 (1). Récupéré de : <http://revue-infirmiereclinicienne.uqar.ca/Parutions/vol5no1.php>
- Thomas, L.-V. (1975). *Anthropologie de la mort*. Paris, France : Payot.
- Thomas, L.-V. (1989). La ritualité en tendances. *Gérontologie*, 72, 23.
- Thomas, N. et O'Kane, C. (2000). Discovering what children think : Connections between research and practice. *British Journal of Social Work*, 30 (6), 819-835.
- Torbic, H. (2011). Children and Grief : But What About the Children ? *Home Healthcare Nurse*, 29 (2), 67-77.

- Turcotte, D. et Lindsay, J. (2008). *L'intervention sociale auprès des groupes*. Montréal, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.
- Vachon, M. (2010). *Vivre au chevet de la mort : une analyse phénoménologique et interprétative de l'expérience spirituelle et existentielle d'infirmières qui accompagnent des patients en fin de vie* (thèse de doctorat, Université de Montréal, Canada). Récupéré de : <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/4393>
- Valentine, C. (2006). Academic constructions of bereavement, *Mortality*, 11 (1), 57-78.
- Van der Maren, J. M. (2003). *La recherche appliquée en pédagogie : des modèles pour l'enseignement*. Bruxelles : De Boeck.
- Van Manen, M. (1984). *Doing phenomenological research and writing : an introduction*, librement traduit de l'anglais en janvier 2014 par Thierry Leuzy. Alberta, Canada : The Althouse Press.
- Van Manen, M. (1997). *Researching lived experience : Human science for an action sensitive pedagogy* (2nd ed.). Ontario, Canada : The Althouse Press.
- Volkan, V. (1981). *Linking Objects and Linking Phenomena*. New York, New York : International Universities Press.
- Way, P., Kraus, F. et Candle Team. (2010). Groupwork. Dans B. Monroe et F. Kraus (dir.), *Brief Interventions with Bereaved Children* (p. 87-106). New York, New York : Oxford University Press.
- Weber, M. (1965 [1904]). *Essais sur la théorie de la science*. Paris, France : Plon.
- Wolchik, S. A., Ma, Y., Tein, J. Y., Sandler, I. N. et Ayers, T. S. (2008). Parentally bereaved children's grief : self-system beliefs as mediators of the relations between grief and stressors and caregiver-child relationship quality. *Death Study*, 32 (7), 597-620.
- Worden, J. W. (1996). *Children and grief : when a parent dies*. New York, London : The Guilford Press.
- Worden, J. W. (2002). *Grief counseling and grief therapy : A handbook for the mental healthpractitioner* (3rd ed.). New York, New York : Springer Publishing Co.
- Worden, J. W. et Silverman, P. R. (1996). Parental death and the adjustment of school-age children. *Omega : Journal of Death and Dying*, 29, 219-230.
- Zaccaï-Reyners, N. (1995). *Le monde de la vie. Dilthey et Husserl*. Paris, France : Les Éditions du Cerf.
- Zech, E. (2006). *Psychologie du deuil. Impact et processus d'adaptation au décès d'un proche*. Wavre, Belgique : Mardaga.
- Zech, E., Delespaulx, E. et Ryckebosch-Dayez, A.-S. (2013). Les interventions de deuil centrées sur les processus psychologiques et relationnels. *Annales Médico-Psychologiques*, 171, 158-163.

Annexe 1

Dépliant explicatif

Qui suis-je?

Titulaire d'un baccalauréat en psychologie ainsi que d'une maîtrise en service social, je suis professeure en travail social à l'Université du Québec à Rimouski et je réalise présentement un doctorat dans cette même discipline à l'Université Laval.

Mes recherches portent, entre autres, sur la réalité des adolescents deuilés. Que connaît-on de la parole de ces jeunes? Qu'ont-ils à partager sur ce qu'ils vivent et ressentent? Comment passent-ils à travers cette expérience du deuil?

L'intérêt porté au vécu des jeunes en deuil rejoint directement mes expériences cliniques et mes implications sociales. En effet, que ce soit comme travailleuse sociale en contexte de soins palliatifs au CHUM-Hôpital Notre-Dame ou comme membre du conseil d'administration de la Maison de fin de vie Marie-Élisabeth de Rimouski ou encore comme répondante Deuil-jeunesse dans ma région, l'accompagnement des familles deuilées a toujours été au cœur de mes préoccupations.

C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme et passion que je réalise cette recherche et j'ai maintenant besoin de toi pour y participer!



La résilience comme vecteur d'espoir

La résilience, c'est l'art de naviguer entre les torrents. C'est rebondir plus haut après les épreuves.
(Boris Cyrulnik)

La perte est irréparable mais le sens de la vie a changé. Le retour vers la vie s'accompagne d'énergies retrouvées, souvent amplifiées.
(Michel Hanus)

POUR PLUS D'INFORMATIONS
VEUILLEZ CONTACTER
EVE BELANGER
eve.belanger.1@ulaval.ca



L'EXPÉRIENCE VÉCUE PAR LES ADOLESCENTS ENDEUILLÉS EN PROCESSUS DE RÉSILIENCE

RÉCITS PHÉNOMÉNOLOGIQUES

PROJET DE DOCTORAT EN SERVICE SOCIAL
RÉALISÉ PAR EVE BELANGER
EN COLLABORATION AVEC
DEUIL-JEUNESSE





TU ES UN JEUNE ÂGÉ ENTRE 14 ET 17 ANS ET TU
AIMERAI PARTAGER TON EXPÉRIENCE À LA SUITE
DE LA PERTE D'UN ÊTRE CHER?

CE PROJET POURRAIT T'INTÉRESSER...

*Ton suivi chez Deuil-jeunesse doit être terminé depuis au moins 1 an.



Illustration Véronica Pérez-Tejada,
LA PRESSE



L'OBJECTIF DE LA RECHERCHE

Comprendre l'expérience
vécue par les adolescents
endeuillés en processus de
résilience.



Et plus spécifiquement je
souhaite:

- Décrire votre expérience
vécue à la suite de la perte
d'un proche;
- Explorer vos stratégies
d'ajustement;
- Identifier les différentes
ressources qui vous
soutiennent au cours de
votre processus de deuil.



TU AS ENVIE DE PARTICIPER? ÇA IMPLIQUE QUOI?

- Une **rencontre d'informations**
pour t'expliquer clairement le
projet et pour répondre à tes
questions. (d'environ 1h)
- **2 entretiens individuels** avec
moi, une au début de la démarche
et une à la fin (d'environ 30-45 minutes)
- **5 rencontres de groupe** (sous forme
de groupes de discussion) avec d'autres
adolescents qui ont traversé un
deuil où l'on fera différentes
activités sur des thèmes choisis
ensemble (d'environ 1h30 chacun)



POURQUOI PARTICIPER ?

- Pour participer à l'enrichissement
des connaissances sur le deuil vécu
à l'adolescence en vue d'améliorer
les services qui vous sont offerts.
- Cela te donne l'occasion de réfléchir
sur toi-même et sur ton vécu.
- C'est aussi une occasion de
rencontrer d'autres jeunes qui ont
vécu des choses similaires;
- C'est une belle façon d'aider
d'autres jeunes qui traversent ou
traverseront le deuil au cours de
leur vie. Tu pourras ainsi leur
donner des conseils, leur dire ce qui
t'a le plus aidé, etc.

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : N° d'approbation 2015-107 / 30-06-2015

Annexe 2

Formulaire d'assentiment à l'intention des jeunes d'âge mineur

*Titre du projet : L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience.
Récits phénoménologiques*

Présentation de la chercheure

Je m'appelle Eve Bélanger et cette recherche est réalisée dans le cadre de mon projet de doctorat, qui est dirigé par Pierre Turcotte, professeur à l'École de service social de l'Université Laval.

Afin de bien comprendre le projet auquel tu as décidé de participer, prends le temps de lire et de comprendre les renseignements qui suivent. Ce document t'explique les objectifs de ce projet de recherche, ses procédures, avantages, risques et inconvénients et tout cela est repris lors de la rencontre d'informations. Je t'invite à me poser toutes les questions que tu jugeras utiles.

Quel est le but de cette recherche?

Cette recherche a comme principal objectif de comprendre l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience. Je souhaite donc comprendre comment les adolescents, comme toi, qui font face à la perte d'un proche font pour cheminer à l'occasion d'une telle épreuve. Je veux vous laisser la parole, vous donner un espace pour exprimer et échanger sur votre expérience. Je veux essayer de comprendre comment vous faites et sur quelles ressources vous vous appuyez pour vous adapter à votre nouvelle réalité. Bref, comment vous faites pour continuer à avancer dans votre vie d'adolescent malgré l'absence de cet être cher. Cette recherche veut ainsi s'appuyer sur votre expérience réelle et votre point de vue en tant qu'adolescents ayant vécu un deuil et un processus d'accompagnement que vous jugez vous-mêmes concluant.

Ta participation à cette recherche, en partageant ton expérience, permettra aussi d'aider d'autres jeunes qui traversent ou traverseront un deuil. Cela pourra faire une grande différence pour eux.

Qui peut participer?

Pour participer, tu dois être (1) un garçon ou une fille, âgé entre 14 à 17 ans (2) ayant vécu la perte d'un proche au cours des dernières années (décès survenu au moins 2 ans plus tôt), (3) qui ont fréquenté l'organisme Deuil-Jeunesse et dont le suivi est terminé depuis au moins un an.

Est-ce que c'est long ?

Il y a quatre grandes étapes à la recherche :

- 1- Tout d'abord, je ferai avec ton (tes) parent (s) (selon le cas) et toi **une rencontre**

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : N° d'approbation 2015-107 / 30-06-2015.

d'informations d'environ une heure dans le but de vous expliquer plus en détails, de vive voix, la recherche, ses objectifs, le déroulement et répondre à vos questions. Cette rencontre aura lieu à un moment opportun pour vous et se tiendra chez-toi ou à la Maison Deuil-Jeunesse, selon ce que tu préfères. Tu pourras ensuite signer, après lecture avec moi, ce formulaire d'assentiment (formulaire destiné aux jeunes de 18 ans et moins) qui confirme que tu as envie de participer à cette recherche et ton parent pourra signer le formulaire de consentement parental.

- 2- Environ deux semaines plus tard, on fera, toi et moi, **une entrevue individuelle** d'une durée approximative d'une heure trente, chez-toi ou à la Maison Deuil-Jeunesse, toujours selon ton choix. Durant cette rencontre, je souhaite apprendre à te connaître davantage, tout simplement. Pour cela, différentes dimensions seront abordées avec toi:

- Éléments pour mieux connaître ta personnalité (ex : tes goûts, tes loisirs, tes forces)
- Éléments pour mieux connaître ta famille (ex : frères \ sœurs, place de la famille pour toi)
- Éléments de contexte entourant le décès de ton proche (ex : qui est décédé, les circonstances, comment tu l'as appris)
- Impacts de ce décès dans ta vie (ex : aux niveaux relationnel, émotionnel, physique)
- Adaptation au décès (ex : tes stratégies, les influences, les ressources)
- Participation à ce projet (ex : tes motivations, tes idées de thèmes à aborder en groupe)

Un enregistrement audio de l'entrevue est prévu afin de faciliter la collecte de données et sera détruit à la fin du projet.

- 3- Environ deux semaines après cette entrevue individuelle, les **rencontres de groupe avec d'autres jeunes qui participent à la recherche, sous forme de groupes de discussion**, débuteront, à raison d'une rencontre aux deux semaines, d'une durée approximative de deux heures trente, pour un total de **cinq** rencontres. Elles auront lieu selon un calendrier préétabli et se tiendront à la Maison Deuil-Jeunesse. Les thèmes seront choisis avec tous les participants et seront liés aux moments marquants entourant votre deuil. Voici quelques exemples : les anniversaires, la relation avec les amis et la famille, les stratégies d'ajustement, les ressources aidantes (tuteurs de résilience), l'image de soi, les croyances, etc. Les thèmes seront exploités à l'aide de différentes activités que le groupe choisira ensemble. Ça pourrait être par exemple l'utilisation de photos, d'images, le dessin, l'écriture (poèmes, chansons, etc.), l'écoute de chansons, etc. ; tout cela pourra être conservé dans un journal créatif, une démarche personnalisée qui vous sera expliquée au début de la recherche. Vous serez libre de faire ou non ce journal.

Les rencontres de groupe seront aussi enregistrées sous forme audio, toujours pour faciliter la collecte de données et seront aussi détruits à la fin du projet.

Captation d'images :

Il me faut préciser aussi que s'il y a des images, des dessins ou encore des photos de toi ou de ta famille ou autres (objets, nature, etc.) qui ont servi à symboliser ton expérience

vécue ou encore à débrider nos échanges, je m'engage à ne pas les publier, si je n'ai pas ton autorisation formelle et celle de ta famille.

Et dans le cas où tes parents et toi êtes d'accords et me donnez l'autorisation de publier des images, photos ou dessins, ceux-ci pourraient donc être utilisés dans la présentation et l'analyse des données dans la thèse. Il s'agira alors d'une expression symbolique de ta propre expérience vécue (ex : une photo ou image que tu aurais prise ou choisie qui illustre ta vie avant le deuil, ta vie après le deuil, etc.).

Si ton consentement est donné pour la diffusion, sache que je te consulterai à la fin de la collecte de données pour déterminer avec toi les photos, images ou dessins que tu accepterais de diffuser.

Je précise d'emblée que ces photos, images ou dessins ne seront pas conservés pour d'autres recherches et te seront remises à la fin de la recherche.

Donc :

-Je consens à ce qu'il y ait utilisation de photos, d'images ou prise de photos lors de certaines activités réalisées Oui Non

-Je consens à ce qu'elles soient diffusées
Oui Non

- 4-** Dans les deux mois environ suivant le dernier groupe de discussion, une autre **entrevue individuelle** aura lieu avec moi; cette rencontre aura pour objectif de te présenter et de valider les analyses préliminaires, soit de lire avec toi ton récit phénoménologique écrit à la suite de ton processus. Donc à partir des échanges que nous aurons eus ensemble et les différentes activités réalisées, je partirai de ta parole et je vais construire une histoire qui permettra de comprendre l'expérience que tu as vécue à la suite de la perte de ton proche. Le récit phénoménologique cherche donc à reproduire la ligne le long de laquelle se construit l'expérience vécue et s'articule l'histoire. Je récolterai donc lors de cette rencontre tes commentaires et je retravaillerai ton récit avec toi pour s'assurer que ça te convienne, que c'est fidèle, que tu te reconnais à travers ton histoire.

Les entrevues seront également enregistrées sous forme audio, toujours pour faciliter la collecte de données et seront bien sûr détruits à la fin du projet.

Est-ce qu'on pourra m'identifier ou me retrouver à partir de mes réponses?

Ton nom ne paraîtra dans aucun rapport. Toutes les informations recueillies pendant les rencontres seront transcrites mot à mot et les enregistrements et retranscriptions seront conservés dans un classeur barré de mon bureau à l'Université du Québec à Rimouski et sur mon ordinateur au travail, barré avec un mot de passe. Les divers documents de la recherche seront codifiés et moi seule la chercheuse (et peut-être un assistant de recherche qui sera engagé pour la transcription. Si c'est le cas, ce dernier signera un formulaire d'engagement à la confidentialité) aura accès à la liste de vos

noms et des codes. Le tout sera détruit à la fin de la recherche.

Il est essentiel que tu saches cependant que les récits phénoménologiques se construisent à partir des données nécessairement biographiques, donc de ton histoire à toi. Ils visent cependant à raconter un phénomène (le deuil) et non pas la vie du sujet qui vit ce phénomène, donc ta vie à toi. Mais, il est possible que malgré toutes les précautions prises, la nécessaire contextualisation de ma lecture du phénomène, de ton expérience unique permette de t'identifier.

Il importe finalement de souligner que le maintien de la confidentialité dans un groupe de discussion dépend de la collaboration de tous les participants et j'y verrai attentivement, par l'établissement avec vous d'un contrat de groupe. Cependant, cela peut, malgré tout, constituer une limite à la confidentialité.

Qu'est-ce que ça va me donner?

Cette recherche te donnera l'occasion de réfléchir sur toi-même et sur ta vie sans être jugé. Ce partage d'expérience est aussi une occasion, par les groupes de discussion, de rencontrer d'autres jeunes qui ont vécu des choses similaires. Cette recherche souhaite aussi aider d'autres jeunes qui traverseront le deuil au cours de leur vie. Tu pourras ainsi leur donner des conseils, leur dire ce qui t'a le plus aidé, etc. Cela peut être très valorisant pour toi en plus d'être très aidant pour les autres jeunes. Cela te permettra surtout de participer à l'enrichissement des connaissances sur le deuil vécu à l'adolescence et d'améliorer les services qui vous sont offerts.

Est-ce que je suis obligé de répondre à toutes les questions ou de participer à toutes activités jusqu'à la fin de la recherche?

Tu es complètement libre de répondre ou non aux questions posées et de participer ou non aux activités proposées en individuel et en groupe. À tout moment, tu pourras cesser de répondre peu importe la raison et même te retirer du projet en tout temps sans avoir à te justifier. Les règles suivies pour préserver la confidentialité seront clarifiées. Dans ce cas, il sera simplement important de me prévenir (mes coordonnées sont incluses dans ce document). Et finalement, sache que tu pourras me rejoindre ou rejoindre mon directeur de thèse en tout temps.

Est-ce qu'il y a des conséquences négatives possibles?

Tu ne cours aucun risque à participer à cette recherche. Toutefois, il est possible que certaines questions te rappellent des souvenirs plus émouvants ou plus difficiles en lien avec ton deuil. Cela est compensé par le fait que tu es libre de répondre ou non à ces questions ou de participer aux activités. Mais si c'est le cas et que tu trouves cela difficile, nous en parlerons ensemble et nous pourrions contacter ton intervenant-e à Deuil-Jeunesse, en qui tu as confiance si tu en ressens le besoin.

Est-ce que je pourrai avoir accès aux résultats de cette recherche?

Les résultats de cette recherche seront disponibles dans ma thèse lorsque celle-ci sera terminée. Tu pourras y avoir accès si tu le désires.

Des questions?

Si tu as des questions au sujet de cette recherche, tu peux me contacter à l'adresse courriel suivante eve.belanger.1@ulaval.ca ou mon directeur de thèse pierre.turcotte@svs.ulaval.ca ou 418-656-2131, poste 12671

Plaintes ou critiques

Pour toute plainte ou critique concernant le projet, tu peux contacter l'Ombudsman de l'Université Laval aux coordonnées suivantes :

Pavillon Alphonse-Desjardins, bureau 3320
2325, rue de l'Université
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6
Renseignements - Secrétariat : (418) 656-3081
Ligne sans frais : 1-866-323-2271
Courriel : info@ombudsman.ulaval.ca

Approbation du comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : N° d'approbation 2015-107 / 30-06-2015.

Signatures

Je soussigné-e _____ donne librement mon accord à participer à la recherche intitulée : *L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience. Récits phénoménologiques*. J'ai pris connaissance du formulaire et j'ai compris les objectifs, la nature, les avantages, les risques et inconvénients du projet de recherche. Je suis satisfait-e des explications, précisions et réponses que la chercheuse m'a fournies, le cas échéant, quant à ma participation à ce projet.

Signature du (de la) participant-e

Date :

Signature de la chercheure

J'ai expliqué les objectifs, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de mes connaissances aux questions posées et j'ai vérifié la compréhension du participant.

Signature de la chercheure

Date :

Annexe 3

Formulaire de consentement à l'intention des parents de jeunes d'âge mineur

*Titre du projet : L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience.
Récits phénoménologiques*

Présentation de la chercheure

Cette recherche est réalisée dans le cadre du projet de doctorat de Eve Bélanger dirigé par Pierre Turcotte, professeur à l'École de service social de l'Université Laval.

Afin de bien comprendre le projet auquel votre adolescent-e a décidé de participer, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements qui suivent. Ce document vous explique les objectifs de ce projet de recherche, ses procédures, avantages, risques et inconvénients et tout cela est repris lors de la rencontre d'informations. Je vous invite à me poser toutes les questions que vous jugerez utiles.

Nature et objectifs de l'étude

La recherche a pour but de comprendre l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience. Je souhaite ainsi leur donner la parole, leur donner un espace d'expression afin de comprendre comment ils font pour cheminer à l'occasion d'une telle épreuve. Comment font-ils et sur quelles ressources ils s'appuient pour s'adapter à leur nouvelle réalité. Bref, comment ils font pour continuer à avancer dans leur vie d'adolescent malgré l'absence de cet être cher. Cette recherche veut ainsi s'appuyer sur l'expérience réelle et le point de vue des adolescents ayant vécu un deuil et un processus d'accompagnement qu'ils jugent eux-mêmes concluant, ce qui n'a pas encore été fait sous l'angle du service social dans les études réalisées à ce jour.

Qui peut participer?

Pour participer, il faut être (1) un garçon ou une fille, âgé entre 14 et 17 ans (2) ayant vécu la perte d'un proche au cours des dernières années (décès survenu au moins 2 ans plus tôt) et (3) qui a fréquenté l'organisme Deuil-Jeunesse et dont le suivi est terminé depuis au moins 1 an.

Déroulement de la participation

Votre consentement parental permettra à votre jeune, s'il le souhaite, de participer à cette recherche. En effet, sa participation est volontaire et son assentiment est aussi essentiel pour prendre part aux quatre grandes étapes de la recherche:

- 1- Tout d'abord, après que votre adolescent ait démontré son intérêt à participer à cette recherche à la suite du contact avec Mme Josée Masson, directrice de l'organisme Deuil-Jeunesse, **une rencontre d'informations** d'environ une heure est prévue entre Eve Bélanger, vous et votre adolescent-e dans le but de vous expliquer plus en détails,

de vive voix la recherche, ses objectifs, le déroulement et répondre à vos questions, avec l'appui de ce document. Cette rencontre aura lieu à un moment opportun pour vous et se tiendra à votre domicile ou à la Maison Deuil-Jeunesse, à la convenance de votre adolescent-e. Votre adolescent-e pourra ensuite signer, après lecture, le formulaire d'assentiment (formulaire destiné aux jeunes de 18 ans et moins) et vous, ce formulaire de consentement parental. Il est ainsi important aux yeux de la chercheuse de prendre ce temps avec vous et votre adolescent-e et d'avoir votre accord en s'assurant de répondre à toutes vos questions.

- 2- Environ deux semaines plus tard, **une entrevue individuelle** d'une durée approximative d'une heure trente aura lieu avec votre adolescent-e, à votre domicile ou à la Maison Deuil-Jeunesse, selon le choix de votre adolescent-e. Durant cet entretien, je souhaite apprendre à connaître davantage votre adolescent-e, tout simplement et différentes dimensions seront abordées:
- Éléments pour mieux connaître votre adolescent-e (ex : ses goûts, ses loisirs, ses forces)
 - Éléments pour mieux connaître sa famille (ex : a-t-il des frères\soeurs, place de la famille pour lui)
 - Éléments de contexte entourant le décès du proche (ex : qui est décédé, les circonstances, comment votre adolescent l'a appris)
 - Les impacts de ce décès dans la vie de votre adolescent-e (ex : aux niveaux relationnel, émotionnel, physique)
 - Adaptation au décès (ex : les stratégies, les influences, les ressources)
 - La participation à ce projet (ex : motivations, idées de thèmes à aborder en groupe)

Un enregistrement audio de l'entrevue est prévu afin de faciliter la collecte de données et sera détruit à la fin du projet.

- 3- Environ deux semaines après cette entrevue individuelle, les **rencontres de groupe, sous forme de groupe de discussion** avec d'autres jeunes qui participent à la recherche, débiteront, à raison d'une rencontre aux deux semaines, d'une durée approximative de deux heures trente, pour un total de **cinq** rencontres. Elles auront lieu selon un calendrier préétabli et se tiendront à la Maison Deuil-Jeunesse. Les thèmes seront choisis avec les participants et seront liés aux moments marquants entourant leur deuil. Voici quelques exemples : les anniversaires, la relation avec les amis et la famille, les stratégies d'adaptation, les ressources aidantes (tuteurs de résilience), l'image de soi, les croyances, etc. Les thèmes seront exploités à l'aide de différentes activités que le groupe choisira ensemble. Ça pourrait être par exemple l'utilisation de photos, d'images, le dessin, l'écriture (poèmes, chansons, etc.), l'écoute de chansons, etc. ; tout cela pourra être conservé dans un journal créatif, démarche personnalisée qui sera expliquée à votre adolescent-e au début de la recherche. Il sera libre d'y participer ou non.

Les rencontres de groupe seront aussi enregistrées sous forme audio, toujours pour faciliter la collecte de données et seront aussi détruits à la fin du projet.

Captation d'images :

Il me faut préciser aussi que s'il y a des images, des dessins ou encore des photos de votre jeune et de la famille ou autres (objets, nature, etc.) qui ont servi à symboliser l'expérience vécue ou encore à débrider nos échanges, je m'engage à ne pas les publier, si j'en n'ai pas votre autorisation formelle et celle de votre jeune.

Et dans le cas où votre jeune et vous êtes d'accords et me donnez l'autorisation de publier des images, photos ou dessins, ceux-ci pourraient donc être utilisés dans la présentation et l'analyse des données dans la thèse. Il s'agira alors, pour le jeune, d'une expression symbolique de sa propre expérience vécue (ex : une photo ou image prise ou choisie par le jeune qui illustre sa vie avant le deuil, sa vie après le deuil, etc.).

Si le consentement est donné pour la diffusion, sachez que je consulterai les participants à la fin de la collecte de données pour déterminer avec eux les photos, images ou dessins qu'ils accepteraient de diffuser.

Je précise d'emblée que ces photos, images ou dessins ne seront pas conservés pour d'autres recherches et seront remises aux jeunes dès la fin de la recherche.

Donc :

-Je consens à ce qu'il y ait utilisation de photos, d'images ou prise de photos lors de certaines activités réalisées Oui Non

-Je consens à ce qu'elles soient diffusées
 Oui Non

4- Dans les deux mois environ suivant le dernier groupe de discussion, une autre **entrevue individuelle** aura lieu avec chacun des jeunes; cette rencontre aura pour objectif de présenter et valider les analyses préliminaires, soit de lire avec le jeune le récit phénoménologique écrit à la suite de son processus, récolter ses commentaires et le retravailler avec lui pour s'assurer que ça lui convienne, que c'est fidèle, qu'il se reconnaisse à travers son histoire. Donc à partir des échanges que nous aurons eus ensemble et les différentes activités réalisées, je partirai de la parole de votre jeune et je vais construire une histoire qui permettra de comprendre l'expérience qu'il a vécue à la suite de la perte de son proche. Le récit phénoménologique cherche donc à reproduire la ligne le long de laquelle se construit l'expérience vécue et s'articule l'histoire

Un enregistrement audio de cette entrevue est aussi prévu afin de faciliter la collecte de données et sera détruit à la fin du projet.

Avantages, risques ou inconvénients possibles liés à la participation à ce projet

Le fait de participer à cette recherche offre une occasion à votre adolescent-e de réfléchir et de discuter en toute confidentialité et sans jugement de son deuil, de ce qu'il traverse, de ce qu'il l'aide.

Sa participation permettra également d'aider d'autres jeunes qui vivent ou vivront la mort d'un proche, ce qui peut être à la fois aidant et valorisant pour lui. Il est possible que le fait de raconter son expérience suscite des réflexions ou des souvenirs émouvants ou plus difficiles. Il reste toujours bien libre de répondre ou de participer ou non aux questions et activités proposées. Sachez que la chercheuse restera attentive, à l'écoute et s'il en ressent le besoin, les intervenants de Deuil-Jeunesse qu'il connaît déjà pourront lui offrir le soutien adapté.

Sachez également que votre adolescent-e pourra se retirer du projet en tout temps sans avoir à se justifier et les règles suivies pour préserver l'anonymat seront clarifiées. Dans ce cas, il sera simplement important d'en prévenir la chercheuse dont les coordonnées sont incluses dans ce document. Et finalement, sachez que vous pourrez, vous et votre adolescent-e, rejoindre la chercheuse et son directeur de thèse en tout temps.

Confidentialité et gestion des données

Les mesures suivantes seront appliquées pour assurer la confidentialité des renseignements fournis par les participants:

- les noms des participants ne paraîtront dans aucun rapport;
- les divers documents de la recherche seront codifiés et seul la chercheuse (et peut-être un assistant de recherche qui sera engagé pour la transcription. Si c'est le cas, ce dernier signera un formulaire d'engagement à la confidentialité) aura accès à la liste des noms et des codes;
- il est essentiel de mentionner que les récits phénoménologiques se construisent à partir des données nécessairement biographiques. Ils visent cependant à raconter un phénomène et non pas la vie du sujet qui vit ce phénomène. Mais, il est possible que malgré toutes les précautions prises, la nécessaire contextualisation de notre lecture du phénomène permette d'identifier les participants.
- les matériaux de la recherche, incluant les données et les enregistrements, seront anonymisés dès la fin de la collecte des données (approximativement en janvier 2016 ; je détruirai alors le matériel permettant d'identifier les participants). Ils seront ensuite conservés dans un classeur barré de mon bureau à l'Université du Québec à Rimouski et sur mon ordinateur au travail, barré avec un mot de passe. Ils seront conservés deux ans après la publication des résultats. Ils seront alors définitivement détruits.
- Il importe de souligner que le maintien de la confidentialité dans un groupe de discussion dépend de la collaboration de tous les participants et j'y verrai attentivement, par l'établissement d'un contrat de groupe. Cependant, cela peut, malgré tout, constituer une limite à la confidentialité.
- la recherche fera l'objet de publications dans des revues scientifiques, et aucun participant ne pourra y être identifié ;
- Les résultats de cette recherche seront disponibles dans ma thèse lorsque celle-ci sera

terminée. Vous pourrez y avoir accès si tu vous le désirez.

Dans un souci de protection, le ministère de la Santé et des Services sociaux demande à tous les comités d'éthique désignés d'exiger que le chercheur conserve, pendant au moins un an après la fin du projet, la liste des participants de la recherche ainsi que leurs coordonnées, de manière à ce que, en cas de nécessité, ceux-ci puissent être rejoints rapidement.

Par ailleurs, il est important de savoir que les limites du respect à la confidentialité sont celles prescrites par les lois canadiennes et québécoises. Si au cours des entretiens individuels et de groupe, des informations amènent à penser que la sécurité ou le développement d'un ou plusieurs jeunes peuvent être compromis, la Loi de la protection de la jeunesse oblige toute personne à déclarer au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ) les situations pour qu'une évaluation approfondie soit faite. Advenant le cas, vous seriez informé de la situation et soutenu dans les démarches.

Remerciements

Votre collaboration et celle de votre adolescent-e sont très précieuses pour nous permettre de réaliser cette étude et nous vous remercions d'y participer.

Renseignements supplémentaires

Si vous avez des questions sur la recherche, sur les implications de la participation de votre adolescent veuillez communiquer avec Eve Bélanger, professeure en travail social à l'Université du Québec à Rimouski et doctorante en service social à l'Université Laval, à l'adresse courriel suivante eve.belanger.1@ulaval.ca ou avec son directeur de thèse, M. Pierre Turcotte, au (418) 656-2131 poste 12671 ou pierre.turcotte@svs.ulaval.ca

Plaintes ou critiques

Toute plainte ou critique sur ce projet de recherche pourra être adressée au Bureau de l'Ombudsman de l'Université Laval :

Pavillon Alphonse-Desjardins, bureau 3320
2325, rue de l'Université
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6
Renseignements - Secrétariat : (418) 656-3081
Ligne sans frais : 1-866-323-2271
Courriel : info@ombudsman.ulaval.ca

Approbation du comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval

Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval :
N° d'approbation 2015-107 / 30-06-2015.

Signatures

Je soussigné(e) _____ donne librement mon consentement parental pour que mon adolescent-e puisse, s'il le désire, participer à la recherche intitulée *L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience. Récits phénoménologiques*. J'ai pris connaissance du formulaire et j'ai compris les objectifs, la nature, les avantages, les risques et inconvénients du projet de recherche. Je suis satisfait-e des explications, précisions et réponses que la chercheure m'a fournies, le cas échéant, quant à mon consentement parental à ce projet.

Signature du parent

Date :

Signature de la chercheure

J'ai expliqué les objectifs, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche au participant. J'ai répondu au meilleur de mes connaissances aux questions posées et j'ai vérifié la compréhension du parent.

Signature de la chercheure

Date :

Annexe 4

Document explicatif du projet de recherche à l'intention de l'organisme Deuil-Jeunesse et entente de collaboration

*Titre du projet : L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience.
Récits phénoménologiques*

Présentation de la chercheure

Cette recherche est réalisée dans le cadre du projet de doctorat de Eve Bélanger dirigé par Pierre Turcotte, professeur à l'École de service social de l'Université Laval.

Afin de bien comprendre le projet auquel les adolescents ciblés ont décidé de participer et afin d'énoncer les attentes auprès de l'organisme collaborateur, soit Deuil-Jeunesse, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements qui suivent. Ce document vous explique le but de ce projet de recherche, ses procédures, avantages, risques et inconvénients et les attentes de collaboration entre la chercheure et Deuil-Jeunesse. Vous pouvez poser toutes les questions que vous jugerez utiles à la chercheure ou à son directeur de thèse.

Nature de l'étude

La recherche a pour but de comprendre l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience. Je souhaite ainsi leur donner la parole, leur donner un espace d'expression afin de comprendre comment ils font pour cheminer à l'occasion d'une telle épreuve. Comment font-ils et sur quelles ressources ils s'appuient pour s'adapter à leur nouvelle réalité ? Bref, comment ils font pour continuer à avancer dans leur vie d'adolescent malgré l'absence de cet être cher. Cette recherche veut ainsi s'appuyer sur l'expérience réelle et le point de vue des adolescents ayant vécu un deuil et un processus d'accompagnement qu'ils jugent eux-mêmes concluant, ce qui n'a pas encore été fait sous l'angle du service social dans les études réalisées à ce jour.

Nature de l'entente entre la chercheure et Deuil-Jeunesse

En raison de la sensibilité du thème exploité (mort/deuil), de la clientèle ciblée (jeunes mineurs) et des difficultés de recrutement que cela peut impliquer, l'échantillon sera constitué selon certaines caractéristiques des participants, en collaborant avec un milieu de pratique spécifique, Deuil-Jeunesse, qui reçoit ces jeunes, et ce, pour un recrutement judicieux et efficace. Pour y arriver :

- 1- La directrice générale, Mme Josée Masson, en collaboration avec les intervenants de Deuil-Jeunesse qui ont accompagné beaucoup d'adolescents endeuillés dans les dernières années, que ce soit en groupe ou en individuel, fera une étude de dossiers afin de sélectionner des jeunes qui pourraient être intéressés à participer à la recherche selon les critères suivants :
 - 5 à 8 jeunes, filles et garçons, âgés de 14 à 17 ans

- ayant vécu la perte d'un proche au cours des dernières années (décès survenu au moins 2 ans plus tôt)
- et qui ont fréquenté l'organisme Deuil-Jeunesse et dont le suivi est terminé depuis au moins 1 an.

À partir de cela, une liste sera dressée et les jeunes identifiés seront contactés simplement pour leur diffuser l'information concernant ce projet et une autorisation de me transmettre leurs coordonnées sera demandée pour que je puisse les contacter directement, à moins que les jeunes ne préfèrent entrer eux-mêmes en contact avec moi.

- 2- L'organisme permet à la chercheuse de réaliser les entrevues individuelles avec les jeunes (selon le cas, car peut être aussi à leur domicile) et les cinq rencontres de groupe dans les locaux de la Maison Deuil-Jeunesse, située à Québec, au 8007, boul. Mathieu, G1G 3M1.
- 3- L'équipe de Deuil-Jeunesse demeure disponible pour offrir un soutien et un accompagnement aux adolescents participant à la recherche, en cas de besoin d'intervention.

Déroulement de la participation

La recherche comporte quatre grandes étapes :

- 1- Tout d'abord, après que les adolescents aient démontré leur intérêt à participer à cette recherche, **une rencontre d'informations** d'environ 1h est prévue entre la chercheuse, le ou les parents (selon le cas) et l'adolescent dans le but d'expliquer de vive voix la recherche, ses objectifs, le déroulement et répondre aux questions, avec l'appui de ce document. Cette rencontre aura lieu à un moment opportun pour le (s) parent (s) et le jeune et se tiendra au domicile ou à la Maison Deuil-Jeunesse, à leur convenance. L'adolescent pourra ensuite signer, après lecture, le formulaire d'assentiment (formulaire destiné aux jeunes de 18 ans et moins) et le parent, le formulaire de consentement parental. En effet, il est important aux yeux de la chercheuse de prendre ce temps avec eux et de répondre à toutes leurs questions.
- 2- Environ deux semaines plus tard, **une entrevue individuelle** d'une durée approximative de 1h30 aura lieu avec l'adolescent, au domicile ou à la Maison Deuil-Jeunesse, toujours selon leur choix. Durant cette rencontre, différentes dimensions seront abordées :
 - Éléments pour mieux connaître l'adolescent (ex : ses goûts, ses loisirs, ses forces)
 - Éléments pour mieux connaître sa famille (ex : a-t-il des frères/soeurs, place de la famille pour lui)
 - Éléments de contexte entourant le décès du proche (ex : qui est décédé, les circonstances, comment l'adolescent l'a appris)
 - Les impacts de ce décès dans sa vie (ex : aux niveaux relationnel, émotionnel, physique)
 - Adaptation au décès (ex : les stratégies, les influences, les ressources)
 - La participation à ce projet (ex : motivations, idées de thème à aborder en groupe)

Un enregistrement audio de l'entrevue est prévu afin de faciliter la collecte de données et sera détruit à la fin du projet.

3- Environ deux semaines après cette entrevue individuelle, les **rencontres de groupe avec tous les jeunes qui participent à la recherche, sous forme de groupes de discussion**, débiteront, à raison d'une rencontre aux deux semaines, d'une durée approximative de 2h30, pour un total de **5** rencontres. Elles auront lieu selon un calendrier préétabli et se tiendront à la Maison Deuil-Jeunesse. Les thèmes seront choisis avec les participants et seront liés aux moments marquants entourant leur deuil. Voici quelques exemples : les anniversaires, la relation avec les amis et la famille, les stratégies d'adaptation, les ressources aidantes (tuteurs de résilience), l'image de soi, les croyances, etc. Les thèmes seront exploités à l'aide de différentes activités que le groupe choisira ensemble. Ça pourrait être par exemple l'utilisation de photos, d'images, le dessin, l'écriture (poèmes, chansons, etc.), l'écoute de chansons, etc. ; tout cela pourra être conservé dans un journal créatif, démarche personnalisée qui sera expliquée aux adolescents au début de la recherche. Ils seront libres d'y participer ou non.

Les rencontres de groupe seront aussi enregistrées sous forme audio, toujours pour faciliter la collecte de données et seront aussi détruits à la fin du projet.

4- Dans les 2 mois suivant la dernière rencontre de groupe, une autre **entrevue individuelle** aura lieu, au domicile ou à la Maison Deuil-Jeunesse, toujours selon leur choix, avec chacun des jeunes ; cette rencontre aura pour objectifs de présenter et valider les analyses préliminaires, soit de lire avec chacun d'eux leur récit phénoménologique écrit à la suite de leur processus, de récolter leurs commentaires et de le retravailler avec eux pour s'assurer que ça leur convienne, que c'est fidèle, qu'ils se reconnaissent à travers leur histoire.

Un enregistrement audio de l'entrevue est prévu afin de faciliter la collecte de données et sera détruit à la fin du projet.

Avantages, risques ou inconvénients possibles liés à la participation à ce projet

Le fait de participer à cette recherche offre une occasion aux adolescents ayant vécu le décès d'un être cher de réfléchir et de discuter en toute confidentialité et sans jugement de leur deuil, de ce qu'ils traversent, de ce qui les l'aide. Leur participation permettra également d'aider d'autres jeunes qui vivent ou vivront la mort d'un proche, ce qui peut être à la fois aidant et valorisant pour eux. Il est possible que le fait de raconter leur expérience suscite des réflexions ou des souvenirs émouvants ou plus difficiles. Je resterai attentive, à l'écoute et s'ils en ressentent le besoin, je les mettrai en lien avec vous, les intervenants de Deuil-Jeunesse, qu'ils connaissent déjà, en vue de leur offrir le soutien adapté.

Confidentialité et gestion des données

Les mesures suivantes seront appliquées pour assurer la confidentialité des renseignements fournis par les participants:

- les noms des participants ne paraîtront dans aucun rapport;

- les divers documents de la recherche seront codifiés et seul la chercheure (et peut-être un assistant de recherche qui sera engagé pour la transcription. Si c'est le cas, ce dernier signera un formulaire d'engagement à la confidentialité) aura accès à la liste des noms et des codes;
- il est essentiel de mentionner que les récits phénoménologiques se construisent à partir des données nécessairement biographiques. Ils visent cependant à raconter un phénomène et non pas la vie du sujet qui vit ce phénomène. Mais, il est possible que malgré toutes les précautions prises, la nécessaire contextualisation de notre lecture du phénomène permette d'identifier les participants.
- les matériaux de la recherche, incluant les données et les enregistrements, seront conservés dans un classeur barré de mon bureau à l'Université du Québec à Rimouski et sur mon ordinateur au travail, barré avec un mot de passe. Ils seront conservés deux ans après le dépôt de la thèse. Je détruirai le matériel permettant d'identifier les participants plus tôt et rendrai anonyme les données conservées.
- Il importe de souligner que le maintien de la confidentialité dans un groupe de discussion dépend de la collaboration de tous les participants et j'y verrai attentivement. Cependant, cela peut constituer une limite à la confidentialité.
- la recherche fera l'objet de publications dans des revues scientifiques, et aucun participant ne pourra y être identifié ;
- Les résultats de cette recherche seront disponibles dans ma thèse lorsque celle-ci sera terminée. Vous pourrez y avoir accès si vous le désirez.

Remerciements

La collaboration de l'équipe de Deuil-Jeunesse est très précieuse pour nous permettre de réaliser cette étude et nous vous en remercions.

Renseignements supplémentaires

Si vous avez des questions sur la recherche, veuillez communiquer avec Eve Bélanger, professeure en travail social à l'Université du Québec à Rimouski et doctorante en service social à l'Université Laval, à l'adresse courriel suivante eve.belanger.1@ulaval.ca ou avec son directeur de thèse, M. Pierre Turcotte, au (418) 656-2131 poste 12671 ou pierre.turcotte@svs.ulaval.ca

Plaintes ou critiques

Toute plainte ou critique sur ce projet de recherche pourra être adressée au Bureau de l'Ombudsman de l'Université Laval :

Pavillon Alphonse-Desjardins, bureau 3320
2325, rue de l'Université
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6

Renseignements - Secrétariat : (418) 656-3081

Ligne sans frais : 1-866-323-2271

Courriel : info@ombudsman.ulaval.ca

Signatures

Je soussignée _____ ai pris connaissance de ce document explicatif et de l'entente et j'ai compris les objectifs, la nature de l'entente, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche. Je suis satisfait(e) des explications, précisions et réponses que la chercheuse m'a fournies, le cas échéant, quant à la collaboration de l'organisme Deuil-Jeunesse pour ce projet de recherche doctorale.

Signature de la directrice générale de Deuil-Jeunesse

Date :

J'ai expliqué les objectifs, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet de recherche. L'entente et les attentes avec l'organisme collaborateur ont été signifiées. J'ai répondu au meilleur de ma connaissance aux questions posées et j'ai vérifié la compréhension de l'organisme collaborateur.

Signature de la chercheuse

Date :

Annexe 5

Guide d'entrevue individuelle (1^{re} entrevue)

Date de l'entrevue : _____

Numéro d'identification : _____

Le guide est formulé en utilisant la deuxième personne du singulier (« tu »). Étant donné l'âge des participants (entre 14 et 17 ans), le tutoiement est d'avantage approprié pour faciliter le climat de confiance et une bonne dynamique entre le participant et la chercheure. L'entrevue aura lieu au domicile du jeune ou à la Maison Deuil-Jeunesse, selon ce qui est le plus simple pour le jeune et sa famille.

*À noter que toutes ces questions ne seront pas nécessairement posées à l'adolescent. Ce sont des lignes directrices et des repères pour alimenter l'échange, pour permettre à la fois une structure et une souplesse, façon de faire gagnante auprès des adolescents (Boutin, 1997 ; Guimond-Plourde, 2004).

Bonjour ! Je tiens d'abord à te remercier d'avoir accepté de participer à cette recherche.

Cette entrevue est d'abord et avant tout pour mieux te connaître, en apprendre sur ton histoire, sur ta famille, sur le deuil que tu as vécu, sur les façons dont tu le traverses, sur l'aide que tu as reçue et sur ta motivation à participer à ce projet en plus de récolter tes idées pour le volet groupe. Pour toutes les questions que je vais te poser, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu réponds le plus librement et ouvertement possible à partir de la situation que tu as vécue, c'est ton point de vue sur la question qui m'intéresse, ton expérience, ton vécu. Et s'il y a des questions auxquelles tu préfères ne pas répondre, sens-toi bien à l'aise de me le dire et je passerai à une autre. Et on peut toujours arrêter en cours de route si tu le souhaites. C'est ton droit et je le respecterai. Notre échange sera enregistré pour m'aider à me rappeler ce que tu m'as dit et il sera détruit à la fin de la recherche. As-tu des questions à me poser avant de commencer l'entrevue ?

1. Pour commencer, j'aimerais apprendre à te connaître, tout simplement. Et tu te souviens, je t'ai demandé lors de la rencontre d'informations sur le projet d'avoir avec toi aujourd'hui quelque chose qui te représente bien, peu importe ce que c'est (ex : un objet, une photo, un instrument de musique, un dessin, une chanson, une affiche). Tu peux me dire ce que tu as apporté et pourquoi ça te représente bien, en me parlant un peu de toi? (autres sous-questions à aborder pour compléter)

- a. Quel âge as-tu ?
- b. À quelle école vas-tu ?
- c. Quels sont tes loisirs, tes intérêts, tes passions ?
- d. Selon toi, quelles sont tes qualités, tes forces ?
- e. Parle-moi un peu de tes amis ? Que fais-tu avec eux ? Quelle place ont-ils dans ta vie ?

2. Maintenant que je te connais davantage, tu peux me parler de ta famille ?

- a. As-tu des frères et des sœurs ? (selon qui est décédé) Si oui ? Vous vous entendez bien ? Que fais-tu avec eux ?
- b. Comment ça se passe avec ta mère ou ton père ? (selon qui est décédé)
- c. Quelle importance accordes-tu à la famille ? Sa place dans ta vie par exemple ? Qui sont les personnes les plus significatives ?

3. Maintenant que je connais un peu mieux ton contexte familial, nous allons parler de la personne qui est décédée. Ça te va ? Je t'avais demandé aussi de m'apporter une photo de cette personne si tu en avais envie? Tu l'as avec toi ?

- a. Tu peux me parler un peu de ce proche que tu as perdu ? Le lien que tu avais avec lui, le contexte de sa mort (ex : maladie, accident, suicide)
- b. À quel moment c'est arrivé ? Quelles étaient les circonstances ?
- c. Comment l'as-tu appris ? Comment s'est déroulée l'annonce ? Tu étais avec qui ?
- d. À ce moment précis, comment t'est apparu l'endroit où tu étais, les personnes, les objets autour de toi ?
- e. Comment tu as réagi sur le coup? Sois le plus concret et le plus détaillé possible.

4. On va regarder ensemble maintenant les impacts que le décès a eus sur ta vie, dans ton quotidien, sur tes relations, l'école, etc. Donc de ton deuil, ok ? Tu peux me dire comment la mort de ton proche a influencé :

- a. La relation avec ton père\ta mère (selon le cas). Comment ça se passait à la maison ? Comment percevais-tu ton\tes parents? Et eux, comment agissaient-ils avec toi ?
- b. La relation avec tes frères et sœurs (selon le cas). Comment les percevais-tu ? Comment agissais-tu avec eux ? Et eux, comment agissaient-ils avec toi ?
- c. La relation avec tes amis. Comment les percevais-tu ? Comment agissais-tu avec eux ? Et eux, comment agissaient-ils avec toi ?
- d. Et ta vie à l'école ? Tu peux m'en parler ?
- e. Ton état de santé physique (ex : fatigue, concentration, maux de ventre, etc.). Essaie de me le dire comme si tu le vivais maintenant, en étant très descriptif.
- f. Tes habitudes de vie (alimentation, loisirs, etc.)

- g. Les émotions que tu as ressenties, les plus présentes. Essaie de me le dire comme si tu le vivais maintenant, en étant le plus descriptif possible.
- h. Ta perception de toi et des autres, en général. Est-ce que tu te sentais très différent des jeunes de ton âge qui n'ont pas perdu d'être cher et pourquoi ? Et maintenant ?
- i. Le plus gros changement que la mort de ton proche a apporté dans ta vie ?
- j. Et selon toi, quels sont les aspects positifs de cette expérience de vie ? Y en a-t-il ? Si oui, tu pourrais me dire quoi précisément ?
- k. Tes croyances, tes valeurs. As-tu des croyances en lien avec la mort, en lien avec ce qui vient après la vie ?

5. Comment as-tu traversé cela ? (les stratégies et les influences)

- a. Qu'est-ce que tu as trouvé le plus difficile ?
- b. Qu'est-ce que tu faisais quand ça arrivait ? Les moyens que tu prenais (et prends encore) pour t'adapter au quotidien (stratégies cognitives (ex : comprendre, éviter certaines pensées), comportementales (ex : faire du sport, de la musique, etc.), émotionnelles (ex : en parler, pleurer). Sois le plus descriptif possible.
- c. Qu'est-ce qui est le plus aidant pour toi dans ces moments ? Pourquoi ?
- d. Qui t'aide le plus au quotidien ?
- e. Te sens-tu compris par ton entourage par rapport à ton deuil ? Si oui pourquoi ? Si non pourquoi ?
- f. Qu'est-ce qui aurait pu t'aider davantage ?
- g. As-tu utilisé certaines ressources, services ?
- h. Tu peux de parler un peu de Deuil-Jeunesse ? Est-ce que ça t'a aidé ? Si oui, de quelle manière ?
- i. Y a-t-il des choses qui ont nui ? Si oui, comment ça t'a nui ?
- j. Comment tu te sens maintenant ? Y a-t-il des choses que tu trouves encore difficile ? Des choses que tu trouves plus faciles ? Si oui, pourquoi ? As-tu des exemples ?
- k. Si tu avais à me raconter ton deuil en me nommant des événements marquants, des moments significatifs depuis le décès de ton proche, quels moments me partagerais-tu ?
- l. Et si je te demandais ta définition du deuil, tu me répondrais quoi ?
- m. J'aimerais que tu me dises, selon toi, de quoi ont besoin les adolescents endeuillés ?

6. Et en terminant, nous allons parler de ta participation à ce projet.

- a. Pourquoi as-tu accepté de participer à ce projet ? Tes principales motivations ?
- b. Comment entends-tu ta participation aux groupes de discussion, avec les autres jeunes ?
- c. As-tu des idées de sujets, de thèmes que tu aimerais qu'on aborde tous ensemble ? Pourquoi ces thèmes ?
- d. Qu'est-ce que tu penses que tu peux apporter ou apprendre aux autres jeunes comme toi qui vivent le décès d'un proche ? Aurais-tu des « conseils » à leur donner ? Qu'aurais-tu envie de leur dire ?

L'entrevue est terminée, mais il y aurait d'autres choses que tu voudrais me partager, que tu souhaiterais qu'on parle ? Des commentaires, des questions ? Je te remercie d'avoir pris ce temps avec moi et on se revoit bientôt pour notre première rencontre de groupe, avec les autres jeunes qui participent à la recherche.

Annexe 6

Guide des rencontres : groupes de discussion

**À noter que comme la démarche est évolutive et inductive et qu'elle se construira donc essentiellement avec les adolescents collaborateurs, le but ici n'est pas de présenter un plan statique de ces rencontres, mais bien des lignes directrices et des repères.*

RENCONTRE 1

1- Accueil et présentation de la chercheure-animatrice et des participants

La chercheure se présente (nom, profession, études, passions, etc.)

Maintenant que vous me connaissez un peu mieux, j'aimerais qu'on fasse un tour pour que vous puissiez vous présenter. Lors de notre entrevue individuelle, vous aviez avec vous un objet qui vous représentait bien. Je vous ai demandé de le rapporter aujourd'hui si vous vouliez. On va partir ensemble de ça pour que chacun parle de lui. Ça vous va ?

2- Retour sur le projet de recherche (ex : rôle, motivations)

-Maintenant qu'on a pris ce temps pour faire connaissance et créer un climat agréable, j'ai envie, si vous le voulez bien, qu'on revienne ensemble sur ce projet de recherche auquel vous avez décidé de participer. Merci encore d'ailleurs. Votre présence et votre aide sont plus que précieuses pour moi, et aussi pour d'autres jeunes qui vivent le deuil d'un proche. Vous ferez une différence c'est certain.

-Rappel de la question de recherche et des objectifs :

Question : Quelle est l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience? *La chercheure leur pose la question ici : vous savez ce que c'est la résilience ? Échange avec eux sur ce thème pour avoir leur point de vue, leur compréhension, leur définition.*

Objectif général : Comprendre l'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience

Objectifs spécifiques : Décrire l'expérience vécue par les adolescents endeuillés à la suite de la perte d'un proche; Explorer à travers les récits d'adolescents endeuillés ce qu'ils disent de leurs propres stratégies d'ajustement; Identifier les différentes ressources de leur environnement qui ont participé à les soutenir au cours de leur processus de deuil.

-J'ai envie maintenant de revenir en groupe sur vos motivations respectives. Qu'est-ce qui a fait que vous aviez envie de vous lancer dans ce projet ? (tour de table)

-Et comment vous voyez votre rôle ? (revenir sur le fait qu'ils sont des experts, des cochercheurs, que c'est leur vécu qui est important, leur parole)

3- Établissement de notre contrat de groupe

Quelles sont les règles qu'on a envie de se donner ? (ex : confidentialité, respect, écoute).
On les écrit sur une affiche pour les conserver dans notre local.

4- Partage de leur vécu en lien avec le deuil ; Activité de la ligne du temps

Voici une grande feuille, je vous demande de raconter, avec certains moments précis et significatifs, l'histoire de votre deuil, comme une ligne du temps. Et encore une fois, lors de notre entrevue individuelle, vous m'avez présenté votre proche qui est décédé à l'aide d'une photo. Je vous ai proposé de la rapporter aujourd'hui. À tour de rôle, chacun-e pourra présenter cette personne et ainsi partager son histoire à l'aide de sa ligne du temps, toujours dans l'optique d'apprendre à se connaître.

5- Choix collectif des thèmes à aborder dans les 4 autres rencontres

On s'est rappelés ensemble tantôt les objectifs de cette recherche. Comme vous le savez, vous êtes les cochercheurs, les experts, des collaborateurs importants de cette démarche. Donc, il serait bien de choisir les grands thèmes à explorer ensemble lors des 4 prochaines rencontres. Cela peut changer et évoluer évidemment. Mais il serait important d'avoir un point de départ. Et pour vous aider, partez des moments marquants, des moments significatifs liés à votre deuil. Repensez à votre ligne du temps.

Exemples de thèmes :

- Les anniversaires
- Les relations avec les amis
- Les relations avec la famille
- L'école
- L'adolescence
- Les stratégies d'ajustement
- Image de soi
- Les croyances, les valeurs
- Les ressources (ce qui a aidé)
- Pour aider les autres jeunes
- etc.

On se construit un calendrier évolutif pour écrire les idées retenues.

6- Présentation de la démarche du journal créatif

Le journal créatif est un moyen dynamique qui peut favoriser, par exemple, l'expression des dimensions de l'expérience du deuil qui sont parfois difficiles à nommer. C'est un moyen accessible, simple et original, novateur et créatif qui peut combiner, l'écriture, le dessin, le collage, etc. Je voudrais que vous puissiez, si vous en avez envie, tenir votre journal créatif de manière à garder une trace de tout ce qui serait en mesure d'éclairer votre expérience, à savoir vos impressions, réflexions, rêves, etc.

En ce sens, cette formule est très intéressante pour accompagner une démarche. Je vous ai remis lors de l'entrevue individuelle un grand cahier. Ce que je vous propose est donc de créer, au fil des rencontres et entre les rencontres, votre journal, de le personnaliser, d'y mettre votre couleur, de vous amuser. Tout ce qu'on fera ensemble y sera conservé, par exemple les textes écrits, les dessins, les photos, ou tout autre chose dont vous aurez envie d'ajouter entre nos rencontres. Ce sera comme votre « journal de bord » qui témoignera de votre expérience. Cela pourra aussi m'inspirer pour l'écriture de votre récit. Ça vous tente?

Sachez cependant vous n'êtes pas obligés de tenir ce journal. Si vous le tenez, il va d'emblée nous servir d'occasion d'échanges sans que vous soyez obligés de me le remettre. Si vous décidez de me le remettre, il est important de savoir que je pourrais m'y référer pour la présentation et l'analyse des données lors de la rédaction de thèse. Donc s'il y a des éléments que vous préférez ne pas diffuser, vous pourrez simplement me le dire et même les extraire des documents remis. Ainsi je pourrai les garder pour effectuer mes analyses et vous le remettre à la fin de mon processus de recherche. Les données ainsi recueillies ne seront lues que par moi. Ni l'équipe de Deuil-Jeunesse, ni les autres jeunes qui participent à la recherche ne pourront y avoir accès.

7- Consigne pour la prochaine rencontre

RENCONTRES 2-3-4-5 : RENCONTRE TYPE

****Comme la démarche est évolutive et inductive, elle exige la participation active des jeunes dans le choix des thèmes à aborder et des activités à réaliser, qui font le plus sens pour eux. Il est donc difficile d'établir un plan précis de chacun des 4 autres rencontres. Voici cependant, un déroulement-type de ces rencontres.***

1-Accueil

Bonjour, merci d'être là ! Contente de vous revoir pour continuer notre collaboration ensemble!

2-Activités descriptives et d'échanges en lien avec le thème choisi

Exemples de médiums utilisés (photolangage, écriture de textes (poésie, chansons), écoute de chansons, partage à l'aide d'objets significatifs, partage de leur journal créatif, etc.

Exemples d'activités et de thèmes :

Ateliers d'écriture : « Si j'avais un merci à faire ce serait à qui ?... »

« Si je pense à ce qui m'a le plus aidé, j'ai envie d'écrire... »

« Ce que j'ai envie de dire aux autres jeunes comme moi qui vivent un deuil... »

Ateliers de dessin : « Mes meilleurs amis »
« Mes rêves »

Atelier de photo/image : « Le deuil pour moi, c'est... » (choisir photos ou images de ce qu'est le deuil pour eux)
« Ma vie avant le deuil, ma vie après le deuil »
« Mon adolescence »
etc.

3-Consigne pour la prochaine rencontre

Annexe 7

Guide d'entrevue individuelle (rencontre validation récits)

Date de l'entrevue : _____

Numéro d'identification : _____

Le guide est formulé en utilisant la deuxième personne du singulier (« tu »). Étant donné l'âge des participants (entre 14 et 17 ans), le tutoiement est d'avantage approprié pour faciliter le climat de confiance et une bonne dynamique entre le participant et la chercheure. L'entrevue aura lieu au domicile du jeune ou à la Maison Deuil-Jeunesse, selon ce qui est le plus simple pour le jeune et sa famille.

* À noter que toutes ces questions ne seront pas nécessairement posées à l'adolescent. Ce sont des lignes directrices et des repères pour alimenter l'échange, pour permettre à la fois une structure et une souplesse, façon de faire gagnante auprès des adolescents (Boutin, 1997 ; Guimond-Plourde, 2004).

Bonjour ! Je suis contente de te revoir. Ça fait plusieurs semaines qu'on ne s'est pas vus. Comment vas-tu ? Aujourd'hui, c'est la dernière rencontre qu'on a ensemble. Je souhaite parler du récit que j'ai écrit à partir de tout ce qu'on a fait ensemble. J'ai envie de raconter ton histoire et ce sera à toi de me dire si ça fait sens pour toi, si tu te reconnais, si c'est fidèle à ton expérience. Notre rencontre aujourd'hui va donc me permettre de répondre à mon objectif de départ qui est de comprendre l'expérience des adolescents en processus de résilience.

Encore une fois, notre échange sera enregistré pour m'aider à me rappeler ce que tu m'as dit. Pour toutes les questions que je vais te poser, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Tu réponds le plus librement et ouvertement possible à partir de la situation que tu as vécue, c'est ton point de vue sur la question qui m'intéresse, ton expérience, ton vécu. Et s'il y a des questions auxquelles tu préfères ne pas répondre, sens-toi bien à l'aise de me le dire et je passerai à une

autre. Et on peut toujours arrêter en cours de route si tu le souhaites. C'est ton droit et je le respecterai.

Ça te va ? As-tu des questions avant qu'on commence ? Je tiens à te remercier encore de ton implication. Ça fait une différence pour ce projet.

Lecture et validation du récit phénoménologique

Le jeune a reçu son récit avant la rencontre. Je vérifie s'il l'a lu ou s'il veut prendre le temps de le relire. Après, ces questions lui sont posées pour alimenter l'échange.

- a. Après la lecture de ton récit, tu ressens quoi ? Ça te fait quoi ? Comment tu trouves ça d'avoir un récit qui raconte ton histoire ?
- b. Est-ce que tu te reconnais ? Pourquoi ?
- c. Qu'est-ce qui te frappe ?
- d. Est-ce qu'il manque quelque chose ? Si oui, tu peux me dire quoi ?
- e. Y a-t-il des choses qui te dérangent ?
- f. Y a-t-il des choses sur lesquelles je devrais davantage insister ?
- g. Y a-t-il des choses que je devrais enlever ?
- h. Est-ce les bons mots ?
- i. Tu as envie de réécrire des passages avec moi ?
- j. As-tu des questions ou d'autres choses que tu aimerais me dire ?

La rencontre est terminée, mais il y aurait d'autres choses que tu voudrais me partager, que tu souhaiterais qu'on parle ? Des commentaires, des questions ? Je te remercie d'avoir pris tout ce temps avec moi et d'avoir tant contribué à cette recherche !