

# « Quand j'ai d'la peine ... » Activité à l'intention des adolescents, vivant des pertes de toutes sortes

## " When I'm sad " Activities for adolescents living with different losses

Reine Gagné

Volume 13, Number 2, November 1988

De l'adolescence aux adolescents

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/031462ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/031462ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (print)

1708-3923 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

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. <https://doi.org/10.7202/031462ar>

Article abstract

In this article, the author relates an activity carried out with 209 adolescents. They were invited to write about circumstances surrounding sorrowful events. The adolescents mentioned events concerning mainly family and friends that made them very sad. Those who identified several sorrowful events at a time, namely family arguments, tend to be still affected when the author's survey took place. The author discusses in which way these events are related to loss, and how reactions are related to sorrow. Finally, the author suggests preventive assistance to young girls and boys in sorrow, with the help of peers, parents and the adolescent's own strengths.

## « Quand j'ai d'la peine... » Activité à l'intention des adolescents, vivant des pertes de toutes sortes

Reine Gagné\*

Dans cet article, l'auteure fait part d'une activité réalisée auprès de 209 adolescents, les invitant à s'exprimer, par écrit, au sujet d'événements les ayant peiné. Les adolescents mentionnent des événements concernant principalement famille et amis, ayant suscité chez eux une grande tristesse. Ceux qui rapportent plusieurs peines à la fois, dont des chicanes de famille, ont tendance à avoir encore mal au temps de l'activité. L'auteure discute en quoi les événements cités s'apparentent à des pertes et les réactions, au deuil. Elle suggère enfin d'accompagner préventivement jeunes filles et garçons dans leur peine, mobilisant pairs, parents et forces de l'adolescent.

« De même que la disparition d'un être cher est suivie d'un travail de deuil qui demande du temps et des larmes dont aucun substitut ne dispense, la maturation d'un adolescent ne se fait qu'à coups de faux pas, de déceptions, de chagrins et d'erreurs qu'il lui faut commettre, subir et enfin maudire et que personne ne peut - ni ne doit - lui éviter. »

(Benoîte Groulx, 1983).

L'adolescent quitte progressivement l'enfance, puis l'adolescence, pour apprivoiser la vie adulte. Chemin faisant, il se distancie de ses parents et développe sa capacité de deuil (Garber, 1985). Dans ce contexte, viennent souvent s'ajouter d'autres pertes, non inscrites dans la tâche développementale. À notre époque, les déplacements sont la loi commune; l'adolescent, comme les autres, quitte souvent personnes et lieux investis. Il connaît parfois l'éclatement de sa famille. Il n'est pas exempt de mortalité parmi ses proches, d'échecs dans ses relations interpersonnelles, dans ses études ou dans ses pratiques sportives. Maladie, accident, violence ou avortement font partie de l'adolescence de certains. Aussi avons-nous observé que l'adolescent vit souvent plusieurs stress

à la fois. Ne risque-t-il pas alors d'être débordé (Saucier et Plante, 1985)?

L'intérêt que nous avons pris à nos apprentissages cliniques nous a fait tenter un geste de soutien envers les adolescents. Nous avons proposé à un groupe d'entre eux, sans tenir à leur représentativité absolue, une activité d'auto-évaluation au sujet de leurs peines. Notre objectif était double. Nous voulions d'abord que l'adolescent fasse, pour lui-même, l'exercice d'identifier les événements lui ayant fait mal et de nommer son chagrin (Plante, 1987); en lui donnant la parole et en accordant de l'importance à sa peine, nous souhaitons, en second lieu, qu'il éclaire, pour nous adultes, le cumul d'événements troublants vécus au cours de l'adolescence et le débat intérieur concomitant.

### Modalités de l'activité

Notre projet se concrétise à l'hiver 1986. Deux-cent-neuf (209) adolescents, soit 142 filles et 67 garçons, y participent. Certains (91 filles et 23 garçons) sont approchés alors qu'ils consultent en clinique externe hospitalière de médecine de l'adolescence, pour diverses raisons touchant la santé générale, sexuelle, familiale, psychologique ou sociale; 85 % d'entre eux sont étudiants. D'autres (51 filles et 44 garçons) sont rejoints en milieu scolaire, dans un quartier à population mixte du centre-sud montréalais. La moyenne d'âge des participants est de 15,4 ans, les garçons de la clinique étant d'un an plus jeunes.

Pour réaliser l'activité, nous comptons sur l'écriture, moyen d'expression valorisé à l'adolescence.

\* L'auteure est infirmière à la section Médecine de l'Adolescence du Centre Hospitalier Sainte-Justine. Elle remercie Madame Lise Audet, infirmière, dont la collaboration a permis la réalisation de l'activité en milieu scolaire.

Nous avons donc demandé aux adolescents, par questionnaire, d'identifier les événements leur ayant causé beaucoup de peine ces deux dernières années, en plus d'indiquer leurs réactions à ces événements, leur façon personnelle de composer alors avec leur peine, les personnes aidantes de leur entourage, l'impact de ces événements dans leur vie et comment ils se sentent maintenant par rapport aux événements pénibles rapportés.

Les questions, pour la plupart à choix multiples de réponses, circonscrivaient le thème de l'activité, fournissaient au répondant quantité de termes nuancés pour qualifier son chagrin et encourageaient l'expression saine des émotions. Quelques questions ouvertes pouvaient pallier nos omissions dans les choix de réponses.

Le questionnaire incitait à l'entraide et véhiculait un message d'espoir que le répondant pouvait nuan-

cer à loisir: « À différents temps, nous vivons tous des peines qui nous bouleversent. Chacun affronte, à sa façon, ces moments difficiles. Mais un bon moyen de s'apaiser est d'en parler avec une personne que nous aimons. Quand nous avons mal ce n'est pas pour toujours. Ça finit par passer et il arrive même qu'on s'en sorte plus mature. »

## Données recueillies

### Événements pénibles

Quatre-vingt-douze pour cent (92 %) des répondants mentionnent chacun, en moyenne, 2,4 événements leur ayant causé beaucoup de peine durant les dernières années. Alors que les filles dénombrent jusqu'à 10 événements, pour une moyenne de 2,6, les garçons en rapportent jusqu'à 6, pour une moyenne de 1,9. Les événements les plus souvent

TABLEAU 1

*Pourcentage de l'ensemble des répondants, filles et garçons, rapportant divers événements pénibles*

Événements	Filles (N = 142)	Garçons (N = 67)	Filles et garçons (N = 209)
	%	%	%
<i>Famille</i>	62	58	61
chicane	37	25	33
décès	24	25	24
maladie	15	6	12
éclatement	13	7	11
départ du répondant	11	4	9
autres			6
<i>Ami(e)s</i>	50	33	44
amours	38	21	32
amitiés	20	15	18
décès	7	1	5
<i>École</i>	30	33	31
échec	22	28	24
changement	10	6	9
<i>Adolescent(e)</i>	23	7	18
maladie	9	4	8
agression sexuelle	10	0	
avortement	3	—	
violence	3	1	2
accident	1	3	1
<i>Varia</i>	13	4	10
<i>Aucun</i>	4	16	8

déplorés sont des chicanes de famille, des peines d'amour, des décès, des échecs scolaires et des peines d'amitié.

Globalement, 61 % des répondants mentionnent des événements pénibles concernant la famille, 44 % les amis, 31 % l'école et 18 % eux-mêmes (cf le tableau 1).

Concernant leur famille, 33 % des répondants mentionnent des chicanes. Des décès sont ensuite déplorés par 24 % des participants ; il s'agit de la perte d'un grand-parent (11 %), d'une tante ou d'un oncle (7 %), d'un parent (5 %) ou d'un membre de la fratrie (3 %). Les maladies, soulignées par 12 % des répondants, touchent le plus souvent la mère et sont davantage rapportées par les filles de l'école. Onze pour cent (11 %) des répondants mentionnent l'éclatement de leur famille. Des jeunes filles surtout, de la clinique, relatent avoir quitté leur famille avec peine et souvent dans un contexte de placement. Sont aussi déplorés des liens rompus, inexistantes ou fragiles entre certains membres de la famille, la perte d'emploi du père ou les exigences parentales.

Proportionnellement autant de garçons que de filles rapportent un ou des événements pénibles d'ordre familial, mais tel ou tel événement est toujours plus fréquemment noté par les filles que les garçons, exception faite des décès, répartis également entre les deux groupes.

Les événements pénibles survenus entre amis sont plus souvent avoués par les filles (50 %) que par les garçons (33 %), les deux groupes rapportant davantage de peines d'amour que d'amitié.

Filles et garçons déplorent, à part sensiblement égale, des événements d'ordre scolaire. Des changements d'école sont mentionnés mais il s'agit surtout d'échecs scolaires chez 24 % des répondants, les garçons de la clinique étant proportionnellement deux fois plus nombreux que les autres à les avoir essayés.

Quant aux événements menaçant l'adolescent(e) dans son intégrité physique entre autres, ils sont plutôt rapportés par les jeunes filles et davantage par celles de la clinique. La maladie est mentionnée par 9 % des filles et 4 % des garçons. Dix pour cent (10 %) des jeunes filles déclarent avoir été agressées sexuellement, ce qui n'est le cas d'aucun garçon. De même, 3 % des filles rapportent une peine secondaire à un avortement.

Des déménagements sont mentionnés par 8 % des filles et 1 % des garçons. Trois pour cent (3 %) des répondants déplorent la perte d'un animal et quelques autres, la perte du pays d'origine, la fin d'un voyage ou une mauvaise saison de hockey.

### État émotionnel suite à l'événement

Les 192 adolescents rapportant avoir vécu des événements pénibles ont décrit comment ils se sont sentis alors (cf le tableau 2).

Quatre-vingt-cinq pour cent (85 %) d'entre eux mentionnent toutes sortes de sentiments de nature dépressive, reliés à une grande tristesse. Quarante-deux pour cent (42 %) font état de sentiments qui nous semblent de l'ordre de la vulnérabilité. Quarante pour cent (40 %) parlent de confusion, disant s'être sentis perdus, mêlés. Trente-et-un pour cent (31 %) rapportent de la stupéfaction, définie comme un étonnement qui empêche la réaction ou comme une immobilité de surprise. Trente pour cent (30 %) avouent avoir ressenti de la colère et 28 % de la culpabilité.

Les filles ont tendance à être proportionnellement plus nombreuses que les garçons à faire état de tel ou tel sentiment. De grands écarts sont notamment observés en ce qui concerne la solitude, la dévalorisation, l'envie de mourir, le vide, la peur, l'impuissance, la méfiance et la culpabilité. Mais l'ennui, la perte de contrôle, la confusion, la colère et la stupéfaction sont à peu près ressentis pareillement par les filles et garçons.

Quand on invite les adolescents à parler de leurs réactions par le biais des dérangements quotidiens ayant affecté leur fonctionnement, ils se reconnaissent encore mieux. Plus de 55 % rapportent des dérangements d'ordre scolaire et des sautes d'humeur. Plus de 45 % avouent des envies de pleurer, des malaises physiques, de la nervosité et des problèmes de sommeil. Quarante pour cent (40 %) mentionnent de la songerie, 29 % des variations d'appétit en trop ou en moins et 26 % disent avoir été dérangés dans leurs loisirs. Les filles demeurent proportionnellement plus nombreuses que les garçons à les avoir éprouvés, des écarts considérables s'observant en ce qui concerne l'envie de pleurer et les variations d'appétit. Toutefois, les dérangements ayant perturbé la vie scolaire se répartissent également entre les deux groupes, de même que les problèmes de sommeil incluant les mauvais rêves.

TABLEAU 2

*Pourcentage d'adolescents, filles et garçons, rapportant diverses réactions émotionnelles suite aux événements pénibles.*

Réactions émotionnelles	Filles (N = 136) %	Garçons (N = 56) %	Filles et garçons (N = 192) %
<i>Sentiments de nature dépressive</i>	93	68	85
triste	65	41	58
découragé	50	36	46
seul	48	21	41
ennui	28	27	28
dévalorisé	29	11	23
envie de mourir	26	7	21
vide	14	3	11
<i>Vulnérabilité</i>	47	30	42
peur	20	2	15
perte de contrôle	13	12	13
impuissance	15	7	12
perte de sécurité	12	9	11
méfiance	9	3	8
minuscule	4	3	4
<i>Confusion</i>	43	32	40
<i>Stupéfaction</i>	30	34	31
<i>Colère</i>	31	27	30
<i>Culpabilité</i>	33	14	28

TABLEAU 3

*Pourcentage d'adolescents, filles et garçons, rapportant diverses façons de composer avec leur peine*

Façons de composer avec sa peine	Filles (N = 136) %	Garçons (N = 56) %	Filles et garçons (N = 192) %
En parler	62	28	53
Musique, écriture, dessin	51	41	48
Pleurs	62	58	61
Fermeture	51	27	44
Oubli	46	34	43
Colère manifestée	20	25	21
Fugue	3	3	3
Autres	6	7	6

### Comment l'adolescent(e) a composé avec sa peine

Au tableau 3, les adolescents indiquent ce qu'ils ont fait avec leur peine. La moitié disent en avoir parlé, avec un(e) ami(e) surtout, alors que la majorité des participants (80 %) sont d'avis, au terme de l'activité, que parler de leurs peines les aide. Plus de 40 % mentionnent s'être exprimés par écrit, avoir écouté de la musique, pleuré, s'être renfermés, avoir caché leur désarroi ou tenté d'oublier. Vingt pour cent (20 %) avouent s'être fâchés, allant parfois jusqu'à frapper. Quelques-uns affirment avoir fugué, s'être réfugiés dans la nourriture, la drogue, le sport ou avoir fait le point et s'être repris en main. Une jeune fille déclare avoir craqué, une autre, avoir attenté à sa vie. Les filles disent avoir bien plus pleuré, parlé de leur peine ou adopté des attitudes de fermeture que les garçons.

Quant à l'aide reçue pour traverser ces moments difficiles, les adolescents mentionnent principalement leurs amis (53 %), leurs ressources personnelles (49 %) et leurs parents (37 %), les filles accordant la première place aux amis, les garçons de l'école à leurs ressources personnelles et les garçons de la clinique, plus jeunes, à leurs parents. Vingt-trois pour cent (23 %) des adolescents se sont arrangés seuls avec leur peine, tandis que 22 % ont obtenu l'aide de la fratrie et 12 %, d'un intervenant.

À travers ces pénibles expériences, 69 % des adolescents concernés soulignent avoir progressé, acquérant maturité, réalisme ou goût d'aider.

### Événements heureux

Invités à identifier aussi les événements qui ont fait leur bonheur durant les dernières années, certains mentionnent qu'inévitablement ces événements seront de même nature que ceux qui les ont affectés. Par ordre de fréquence, les adolescents rapportent effectivement des événements touchant leurs amitiés, leurs amours, leur famille, leurs loisirs, des événements les ayant valorisés, des faits se rapportant à l'école, des fêtes, l'acquisition d'un animal. Toutefois, 20 % disent n'avoir rien vécu d'heureux ces deux dernières années ou laissent tout simplement la question sans réponse.

### État émotionnel au temps de l'activité

Au moment de l'activité, 32 % des adolescents ayant rapporté des événements pénibles disent avoir

encore « mal », 58 % se déclarent « mieux ou bien » et 10 % ne répondent pas à la question. Nous nous sommes demandé quels facteurs pouvaient favoriser le malaise actuel rapporté par 62 adolescents ou l'amélioration notée par 110 autres. Bien qu'il soit clair pour nous que la récupération s'opère, entre autres, dans le temps, nous ne retrouvons pas dans notre échantillonnage, de différence significative en regard de ce facteur. Ceux qui vont « mieux ou bien » ont rapporté autant d'événements actuels, récents ou anciens que ceux qui ont encore « mal ». Nous comprenons qu'ayant opté au départ pour considérer de front des pertes de nature différente s'accumulant et interférant entre elles, la variable temps devenait difficilement cernable.

Certains événements sont plus souvent mentionnés par ceux qui ont encore « mal » que par les « mieux ou bien-portants ». Il s'agit des chicanes de famille, des peines d'amitié, du décès d'un grand-parent, de maladie dans la famille et d'éclatement de la famille; et aussi, avec un moindre relief cependant, du décès d'un parent, du départ de la famille, de changement d'école et de maladie personnelle. Il apparaît ici, de façon manifeste, que la souffrance ne se comprend pas uniquement par la nature de l'événement. Il est incontesté que la perte de la mère ne fasse mal, en soi. Mais que les peines d'amitié ou les changements d'école soient cités davantage par ceux qui ont encore mal, alors que les peines d'amour se distribuent également entre ceux qui ont mal et les autres, interpelle davantage. Les événements qui ont chagriné nos répondants ont certes tous une gravité en soi et les uns par rapport aux autres. Mais lorsqu'un tel événement s'ajoute à plusieurs autres peines, dans un contexte où l'entourage familial n'offre pas toute la disponibilité voulue, il est probable qu'il sera plutôt signalé par celui qui a encore mal au moment du questionnaire. Et il semble que le nombre de peines associées soit alors inversement proportionnel au degré de gravité en soi.

Ainsi, les répondants renforcent notre impression de départ qu'une accumulation de pertes met à l'épreuve leur capacité d'adaptation. Ceux qui ont encore mal rapportent en moyenne 2,9 événements pénibles chacun et les autres 2,2. Ceux qui signalent des peines d'amour et ont encore mal ont une moyenne de 4 événements pénibles chacun versus 2,8 chez les mieux ou bien-portants. Quand il s'agit de peines d'amitié, la moyenne d'événements pénibles

bles est de 5 chez ceux qui ont mal et de 2,3 chez les autres. En ce qui a trait aux changements d'école, même tendance : ceux qui ont mal citent en moyenne 5,3 événements chacun et les mieux ou bien portants, 3,9.

De plus, 50 % de ceux qui ont encore mal, comparativement à 31 % des mieux ou bien-portants, déplorent des chicanes de famille. Chez ceux qui ont encore mal, 39 % des peines d'amour, 75 % des peines d'amitié et 78 % des changements d'école sont associés à des chicanes de famille, tandis que chez les mieux ou bien-portants, 27 % des peines d'amours, 40 % des peines d'amitié et 50 % des changements d'école sont associés à des chicanes de famille.

Nous observons aussi entre les deux groupes, ceux qui ont mal et ceux qui vont mieux ou bien, des tendances différentes quant à la façon de composer avec leur peine. Ceux qui ont encore mal indiquent avoir eu plus tendance que les autres à se refermer sur eux-mêmes, à tenter de sauver les apparences et à se réfugier dans la musique. Ceux qui vont mieux ou bien avouent davantage de tentatives d'oubli que les autres, ce qui peut étonner à prime abord. Mais dans le cadre du questionnaire, au chapitre de l'entraide, les adolescents ont souligné l'importance de faire alterner la lucidité avec le défoulement et la distraction. En ce sens, les répondants sont demeurés conséquents avec eux-mêmes. Chez ceux qui ont mal, l'oubli a été plus souvent associé à des attitudes de fermeture (52 %) que chez les mieux ou bien portants (41 %) et moins souvent associé à la verbalisation de la peine (43 %) que chez ceux qui vont mieux ou bien (59 %). Enfin, ceux qui ont mal ont autant parlé de leur peine que les autres mais moins avec leurs parents (3 %) que ceux qui vont mieux ou bien (17 %). Aussi sont-ils plus nombreux à avoir eu recours aux intervenants (11 % contre 4 %).

## Discussion

Si parfois les adolescents maîtrisent mal la façon d'extérioriser leur détresse ou manquent de vocabulaire pour traduire leurs états d'âme, il faut reconnaître qu'ils ont saisi ici l'occasion d'explorer et d'exprimer leur peine. L'anonymat entourant l'activité a sûrement favorisé leur ouverture. Quarante-vingt pour cent (80 %) des répondants disent avoir apprécié l'exercice. Ils ont vu là une occasion valo-

risante de faire le point, de se connaître, de se défouler et de se prendre en charge. De plus les commentaires rajoutés spontanément par les adolescents, hors de nos choix de réponses, montrent qu'ils ont bien cerné et adopté le thème de l'activité. Il s'avère donc possible de rejoindre la détresse adolescente, souvent enfouie sous des apparences de bonne forme. Cependant, notre analyse a ses limites, du fait notamment que notre projet ait été conçu comme une activité, non comme une recherche. Mais il nous semble quand même intéressant d'explorer le matériel livré par les participants.

Quatre-vingt-douze pour cent (92 %) des répondants rapportent avoir vécu des événements pénibles. Dans quelle mesure sont-ils représentatifs? Certes, on peut dire que leur représentation n'a rien d'absolu, mais elle n'est pas négligeable pour autant. Notre échantillonnage comporte de nombreux adolescents, dont les caractéristiques et les provenances sont variées. Le fait que ces adolescents aient, en majorité, vécu des expériences de pertes, souligne-t-il une lourdeur qui leur serait spécifique ou l'universalité de notre propos? Comme nous le faisons remarquer aux adolescents dans notre questionnaire, pertes et peines ne font-elles pas partie de toute vie, même adolescente, avec cependant des différences quantitatives et qualitatives...?

## Pertes

Ce sont souvent des événements de nature affective qui préoccupent les adolescents (Levine, 1981; Mc Guire, 1987; Pelletier et Vézina, 1985). Nos répondants ont d'abord été ébranlés par des menaces au lien inter-parental ou adolescent-parents, et secondairement par des événements créant un éloignement d'avec leurs pairs.

Mais pouvons-nous appeler pertes tous ces événements pénibles rapportés par les adolescents, allant du décès d'un parent, à la peine d'amour, à l'échec scolaire ou au déménagement et les regarder sur une même échelle sans risquer de tout banaliser (Lampl-De-Groot, 1983)? Gardons-nous d'abord de comparer ces événements. « La souffrance ne saurait se mesurer à l'importance « objective » du dysfonctionnement ou de l'objet perdu. Une petite blessure, ou ce qu'il en reste, sa cicatrice, peut faire souffrir davantage que des coliques néphritiques ou la perte d'un être aimé » (Vasse, 1983). Si tel événement vécu représente une perte,

cela se ressent... de l'intérieur... par l'adolescent lui-même. De fait, s'il éprouve le sentiment d'être privé, dépossédé de ce dont il jouissait, déprécié, amoindri et que ce sentiment concerne un objet d'amour, l'amour d'un objet, l'intégrité physique ou l'estime de soi, il vit une perte (Dumesnil, 1980). Ainsi, un même événement constituera une perte pour l'un et non pour l'autre, ou bien la perte ne sera pas nécessairement une personne, ce qui est perdu ne sera pas nécessairement tangible et quand il s'agira de la perte d'une personne, ce ne sera pas nécessairement par décès. Si les événements déplorés par nos répondants constituent des pertes potentielles selon la classification de Dumesnil, ce n'est pas toujours l'événement comme tel, mais parfois son contexte, qui éclaire la perte encourue (Tousignant, 1988).

## Deuil

Une façon d'éclairer, de l'extérieur, le sentiment de perte de l'adolescent, consiste à analyser la réaction à l'événement et à voir si elle s'apparente, de quelque façon, à un deuil. Les manifestations de deuil ne sont pas exclusives à la seule mort d'un objet investi mais sont occasionnées par diverses situations où un sentiment de perte est vécu (Barker, 1985; Burkle, 1977; Carlson, 1970; Dumesnil, 1980; Garber, 1985; Hicks, 1980; Parkes, 1973; Pringle, 1985).

Le processus du deuil adolescent est encore mal connu mais la capacité de faire un travail de deuil ne semble totalement acquise qu'en fin d'adolescence (Garber, 1985; Hankoff, 1975). Toutefois, l'état de choc, l'engourdissement, la peur, la solitude, la confusion, la dépression, la colère, la culpabilité, les problèmes de sommeil, les difficultés scolaires et les sautes d'humeur sont autant de manifestations de deuil décrites chez les adolescents (Balk, 1983; Bourque, 1984; De Costa, 1976; Garber, 1985) et qui ont été soulignées par nos répondants. Ces réactions peuvent apparaître en différentes circonstances, mais comme nos répondants les ont eux-mêmes associées à une perte, il est permis de penser qu'elles en découlent (Dumesnil, 1980).

Cela vaut pour ceux qui ont exprimé leur peine. D'autres ont peut-être enfoui, supprimé (Garber, 1985) ou censuré leur douleur pour ne pas être accablés par l'impact de la perte ou ne pas être perçus « différents » de leurs amis. Parmi nos répon-

dants, les garçons s'avèrent plus muets que les filles et moins convaincus que ces dernières du bienfait de parler de leurs peines. Ce sont des garçons qui ne rapportent rien de pénible ou laissent passer la question concernant leur état émotif actuel. Ce qui ne veut pas nécessairement dire qu'il y ait chez eux absence de peine ou de réaction. Les adolescents ont souvent des réactions toutes intérieures, peu visibles, peu partagées.

Il y a pourtant lieu de se demander si les filles vivent effectivement plus de pertes et de bouleversements que les garçons ou si elles sont plus sensibles à les reconnaître, plus habiles à les exprimer ou plus disposées à avouer ce genre de réalité (McGuire, 1987). Considérons d'abord la possibilité que filles et garçons soient affectés différemment par un même événement (McGuire, 1987; Slater, 1983). Ensuite, filles et garçons ont, de toute évidence, des attitudes et des comportements différents devant notre genre de questionnaire. Les garçons collaborent avec plus de détachement que les filles. Ils optent pour la sélectivité dans les choix de réponses alors que les filles choisissent la nuance. Il en résulte que les filles cochent beaucoup plus de réponses que les garçons. Nous remarquons enfin que les répondants véhiculent des stéréotypes. Les pleurs, la peur, la culpabilité, les variations d'appétit sont vus encore comme des réponses féminines...

## Accompagnement

Comment venir en aide à l'adolescent qui vit une perte? Il 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).

Sans attendre de manifestations alarmantes de la part de l'adolescent, on peut songer à des interventions préventives individuelles (De Costa, 1976) ou de groupe (Berkovitz, 1987; Fleisher et al., 1987). En faisant connaître ces services, on sensibiliserait déjà les jeunes au fait qu'il est permis et possible de parler de ses peines.

Mais à la base, les intervenants de première ligne doivent s'intéresser à ce que vivent les adoles-



cents qui les consultent sous différents motifs. Les céphalées, les douleurs abdominales, la nervosité, la fatigue, les étourdissements et les problèmes de sommeil sont parfois reliés à une perte... Toute discussion valorisante avec un intervenant peut devenir, pour l'adolescent, une occasion de partager sa peine et d'identifier ses forces.

Mais leurs camarades s'avèrent la principale source d'aide extérieure identifiée par les adolescents et les intervenants devront en tenir compte. Les adolescents valorisent énormément l'entraide à leur âge et nos répondants se décrivent, à cette fin, remplis de potentiel. Entre amis, ils se soutiennent spontanément. Toutefois, la collaboration d'intervenants adultes est requise quand il s'agit de structurer, de superviser et d'évaluer un programme d'assistance par les pairs, de même que de former, de soutenir les entraînants adolescents (Canam, 1984; Roy, 1985) et d'assurer la continuité des services.

L'adolescent en peine privilégie d'abord ses amis comme interlocuteurs mais nomme ses parents en deuxième lieu, et il semble mieux récupérer s'il parvient à s'ouvrir à eux. De plus, nos répondants ne clament-ils pas très haut toute l'importance qu'ils accordent aux liens familiaux? C'est auprès de leurs parents que les adolescents cherchent la sécurité après une perte grave. Mais lorsque les parents sont occupés, eux-mêmes, à composer avec la perte, l'appel à un adulte non parental peut s'avérer souhaitable (Bourque, 1984). Pour que les parents retrouvent une certaine disponibilité envers leur adolescent, il faut favoriser chez eux aussi l'expression des émotions et leur expliquer la réaction adolescente pour qu'il puisse la reconnaître et l'accueillir. Il faut soutenir l'adolescent et ses parents qui ressentent le besoin de se rapprocher dans ces moments-là... mais hésitent, ne voulant pas, notamment, se faire mal mutuellement...

Pourtant, peu de gestes spectaculaires sont nécessaires à l'endroit de l'adolescent éprouvé. Il s'agit de reconnaître son unicité, d'écouter son chagrin avec beaucoup de respect, de le préserver du sentiment d'être seul et de souligner sa valeur. A celui qui n'est pas en mesure de surmonter l'obstacle, il faut assurer une aide spécialisée. En ce sens, celui qui vit plusieurs pertes à la fois, dans un climat familial trouble, sera l'objet d'une vigilance particulière.

## Conclusion

Les adolescents vivent intensément maintes situations menaçant leurs liens, leur estime de soi ou leur intégrité physique. Si on leur offre l'occasion et le climat voulu, ils trouvent et donnent accès à leur « débat intérieur ». Nous espérons que ce que les adolescents ont livré, dans le cadre d'une activité écrite, vienne enrichir la pratique de l'intervenant et susciter l'intérêt du chercheur. Un outil d'auto-évaluation, conçu à l'intention de l'adolescent vivant des pertes, mériterait d'être validé. De même serait-il pertinent qu'une recherche soit entreprise, sur le thème de la perte, auprès d'un échantillonnage plus représentatif d'adolescents montréalais, de même qu'auprès d'adolescents ayant des caractéristiques spécifiques.

## Références

- Balk, D., 1983, Adolescents' grief reactions and self-concept perception following sibling death: A study of 33 teenagers, *Journal of Youth and Adolescence*, 12, no. 2, 137-161.
- Barker, M., 1985, Séparation ou divorce des parents: l'impact psychologique sur les adolescents in Wilkins, J., et al., eds, *Médecine de l'Adolescence: une médecine spécifique*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 387-391.
- Berkovitz, I.H., 1987, Value of group counselling in secondary schools, *Adolescent Psychiatry*, 14, 522-545.
- Bourque, J.J., 1984, Difficulté de vivre une perte à l'adolescence, *Le Courrier Médical*, 14 février, 7.
- Bowlby, J., 1980, Attachment and Loss, Vol. III, *Loss, Sadness and Depression*, London, Hogarth.
- Burkle, F.M., 1977, A developmental approach to post-abortion depression, *The Practitioner*, February, 217-225.
- Canam, C., 1984, L'adolescent et ses pairs: élaboration d'un programme d'assistance, *L'Infirmière Canadienne*, 26e année, no. 7, août, 40-43.
- Carlson, C.E., 1970, Grief and mourning in Carlson, C.E. et al., eds, *Behavioral Concepts and Nursing Intervention*, Toronto, J.B. Lippincott Cie, 95-116.
- De Costa, L., 1976, Brief intervention with bereaved adolescents, *Social Work Today*, 8, no. 6, 13-14.
- Dumesnil, F. et al., 1980, La crise vue sous l'angle de la perte et du deuil: une approche psycho-dynamique, *Psychologie Française*, Tome 25, no. 3-4, 256-264.
- Fleisher, S.J. et al., 1987, Antisocial behavior, school performance, and reactions to loss: the value of group counselling and communication skills training, *Adolescent Psychiatry*, 14, 546-555.
- Frappier, J.Y., 1988, *Communication personnelle*, Montréal, C.H.I Sainte-Justine.

- Garber, B., 1985, Mourning in adolescence: normal and pathological, *Adolescent Psychiatry*, 12, 371-387.
- Groulx, B., 1983, *Les trois quarts du temps*, Paris, Grasset.
- Hankoff, L.D., 1975, Adolescence and the crisis of dying, *Adolescence*, 10, no. 39, 373-389.
- Hicks, D.J., 1980, Rape: sexual assault, *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 137, no. 8, 931-934.
- Isabelle, C., 1988, Quand les parents divorcent, les enfants ont besoin des grands-parents, *Le Temps de Vivre*, no. 2, 18-21.
- Lampl-De-Groot, J., 1983, On the process of mourning, *Psychoanalytic Study of the Child*, 38, 9-13.
- Laufer, M., 1966, Object loss and mourning during adolescence, *Psychoanalytic Study of the Child*, 21, 269-293.
- Lebovici, S., 1976, L'adolescence in Ferrari, P., ed., *Les séparations de la naissance à la mort*, Toulouse, Privat, 51-66.
- Levine, S.V., 1981, The anxieties of adolescents, *Journal of Adolescent Health Care*, 2, no. 2, 133-137.
- McGuire, D.P. et al., 1987, La perception du stress chez les jeunes: les inquiétudes de l'adolescent normal, *Santé Mentale au Canada*, juin, 2-6.
- Mongeau, S., 1986, *Communication personnelle*, Montréal, Université du Québec à Montréal.
- Parkes, C.M., 1973, *Bereavement. Studies of Grief in Adult Life*, New York, International Universities Press.
- Pelletier, L., Vézina, L., 1985, *La perspective des adolescents sur leur santé: rapport de recherche*, Ecole des sciences infirmières, Université Laval.
- Plante, G., 1987, *Enfants et adolescents vivant des séparations de toutes sortes*, Causerie, Montréal, 7 décembre, Regroupement des professionnels en service social scolaire.
- Pringle, H., 1985, *L'influence chez l'enfant de la perte précoce d'un parent par la mort ou le divorce*, Mémoire de Maîtrise, Département de psychologie, Université de Montréal.
- Roy, M.R., 1985, Qui aide l'adolescent?, *L'Infirmière Canadienne*, no. 11, décembre, 28-29.
- Slater, E.J. et al., 1983, The effects of family disruption on adolescent males and females, *Adolescence*, XVIII, no. 72, 1 931-942.
- Saucier, J.F., Plante, M.C., 1985, Complexités de l'adolescence in Wilkins, J. et al., eds, *Médecine de l'Adolescence: une médecine spécifique*, Montréal, Hôpital Sainte-Justine, 5-13.
- Tousignant, M., 1988, *Communication personnelle*, Montréal.
- Vasse, D., 1983, *Le poids du réel, la souffrance*, Paris, Seuil.

#### SUMMARY

In this article, the author relates an activity carried out with 209 adolescents. They were invited to write about circumstances surrounding sorrowful events. The adolescents mentioned events concerning mainly family and friends that made them very sad. Those who identified several sorrowful events at a time, namely family arguments, tend to be still affected when the author's survey took place. The author discusses in which way these events are related to loss, and how reactions are related to sorrow. Finally, the author suggests preventive assistance to young girls and boys in sorrow, with the help of peers, parents and the adolescent's own strengths.