Guide à l'intention des patients et des familles

2026

Aider les adolescents face à la fin de vie, à la mort et au deuil

Also available in English:
WD85-1738
Helping Teens Cope with Dying, Death, and Loss

Santé nouvelle-écosse
www.nshealth.ca

Aider les adolescents face à la fin de vie, à la mort et au deuil

Les adolescents vivent le chagrin et les pertes différemment des enfants plus jeunes et des adultes.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire face à un chagrin. Le chagrin ne suit pas de chronologie établie et ne se manifeste pas par étapes. Les réactions face au chagrin peuvent varier selon les personnes et évoluent dans le temps.

Ce document contient des conseils aux parents, aux aidants et aux autres adultes de confiance qui souhaitent apporter une aide bienveillante aux adolescents confrontés à un chagrin relié à une perte, quelle qu'en soit la nature.

Avez-vous des questions?

N'hésitez pas à en parler à votre équipe soignante. Nous sommes à votre service.

- **Plusieurs types de pertes peuvent survenir** :
  - Décès d'un membre de la famille, d'un(e) ami(e) ou d'une personne connue dans le voisinage
  - Maladie grave ou changement médical important
  - Changement de l'état de santé, des capacités ou de l'identité (perception de soi)
  - Séparation familiale, divorce ou changement d'aidant
  - Perte d'amis, changement de milieu de vie, de culture ou d'appartenance
  - Déménagement ou changement d'école
- **Toute perte importante pour un adolescent peut être source de chagrin**. Bien qu'il soit naturel de porter un jugement ou de comparer différents types de pertes, cette attitude peut donner à l'ado l'impression que sa perte n'a pas d'importance. Mais vous pouvez l'aider. Reconnaissez d'abord l'importance de la perte à ses yeux, ce qui lui donnera confiance pour exprimer ses sentiments.

Le chagrin chez les adolescents

- À mesure que les ados grandissent, ils apprennent à trouver un équilibre entre leur indépendance grandissante et leur besoin de relations et d'attention. Les ados qui vivent un grand chagrin oscillent souvent entre le besoin d'intimité et le besoin de réconfort. C'est tout à fait normal, mais cette ambivalence ne signifie pas qu'ils n'ont pas besoin de soutien.
- Certains ados parlent ouvertement de leurs pensées et de leurs sentiments, tandis que d'autres préfèrent intérioriser leur chagrin ou l'exprimer par des gestes plutôt que par des mots. Ils peuvent même donner l'impression de ne ressentir aucun chagrin, alors qu'en fait, ils l'expriment simplement d'une manière différente.
- Dites à l'ado que vous êtes à son écoute, tout en respectant son besoin d'indépendance, ce qui renforcera sa confiance envers vous.
  - › Par exemple, vous pouvez lui dire : « Je te demanderai périodiquement comment ça va et tu pourras alors me dire si le moment te convient. » Cette approche lui fera sentir que vous êtes à son écoute, sans lui mettre de pression.

Conseils pour aider un ou une ado à traverser un chagrin

- Les ados sont humains et ont besoin de soutien, mais pas toujours de la manière dont les adultes s'y attendent, et leurs besoins peuvent changer d'un jour à l'autre.
  - › Le chagrin peut être très épuisant. Il est souvent préférable de les laisser choisir les interactions qui leur conviennent (p. ex. parler, s'asseoir sans rien dire, faire quelque chose ensemble ou laisser des moments de solitude).
  - › Prenez régulièrement des nouvelles avec bienveillance. N'exercez pas de pression pour que l'ado parle ou extériorise son chagrin.
  - › Passez plus de temps à écouter qu'à parler, peu importe les moments de silence.
  - › Avec gentillesse, dites-lui que ses sentiments sont tout à fait légitimes et que sa présence n'est pas un fardeau pour vous.
- **Le simple fait d'être à ses côtés et à son écoute est réconfortant**.

Ce qu'il faut dire et éviter de dire

- De nombreux adultes craignent de mal s'exprimer, de ne pas choisir les bons mots. En fait, il suffit d'utiliser des mots simples, sincères et bienveillants.
- **Paroles utiles**
  - › « C'est vraiment bien que tu m'en aies parlé. »
  - › « C'est sûrement beaucoup à encaisser. Comment t'en sors-tu? »
  - › « Je suis toujours là pour toi. Tu n'as pas besoin de parler si tu n'en as pas envie. »
  - › « Qu'est-ce qui te serait le plus utile maintenant? »
  - › « C'est tout à fait compréhensible, compte tenu de ce que tu as vécu. »
- **Paroles à éviter**
  - › « Tout arrive pour une raison quelconque. »
  - › « Au moins, il/elle ne souffre plus. »
  - › « Il faut que tu sois fort(e). »
  - › « Tu devrais te sentir mieux maintenant. »
- Si vous ne savez pas quoi dire, essayez simplement : « Je n'arrive pas à trouver les bons mots, mais sache que tu comptes pour moi et que je suis là. »

Chagrin et traumatisme

- Si la perte ou le décès a été soudain, effrayant, ou s'il est survenu dans des circonstances bouleversantes, il est possible que l'ado ressente un traumatisme, en plus de son chagrin, ce qui peut entraîner les effets suivants :
  - troubles du sommeil;
  - tempérament nerveux ou très tendu;
  - désir d'éviter les choses et les lieux qui rappellent ce qui s'est produit;
  - inertie (amorphe) ou désarroi (incapable de faire face à ce qui se passe).
- **Il est important de l'aider à se sentir en sécurité**. Vous pouvez essayer de suivre une routine, de rassurer, de proposer des choix et de laisser l'ado s'exprimer à son rythme. Pensez à demander une aide extérieure si le chagrin :
  - est très intense;
  - ne diminue pas ou s'aggrave;
  - affecte son quotidien.

- Pour plus d'informations sur les traumatismes et le chagrin, demandez à un membre de votre équipe soignante le document « ff852643 », *Faire face à un chagrin ou à un traumatisme : une tragédie peut tout bouleverser*. Vous pouvez aussi scanner le code QR ci-dessous ou aller sur :
  - › www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2643

Scannez le code QR ci-dessous sur votre téléphone (ouvrez l'appareil photo de votre téléphone, pointez-le vers le code, puis touchez la bande ou le cadre qui apparaît).

Attitude face à une personne en fin de vie

- Si une personne importante pour l'ado est en fin de vie, fournissez-lui des informations honnêtes et adaptées à son âge. **Si vous ne lui dites pas ce qui se passe vraiment, l'ado pourrait croire que vous lui cachez des choses, ce qui risque de lui causer encore plus d'angoisse** (anxiété intense).

- Communiquez-lui des informations claires et simples, d'une manière calme et bienveillante, sur ce qui se passe, sur ce qui pourrait changer et sur ce que vous savez et ce que vous ignorez en ce moment. **Vous pouvez tout à fait dire « Je ne sais pas »** et ajouter que vous lui en direz plus dès que possible.
- **Laissez l'ado décider des informations qui l'intéressent et du moment approprié pour les recevoir**. Il se peut que les questions fusent ou, au contraire, que l'ado assimile les informations petit à petit et vous pose progressivement des questions. L'étalement de ces conversations dans le temps aidera l'ado à assimiler les informations et à sentir votre soutien à mesure que les choses évoluent.
- Plusieurs ados ont besoin de se sentir utiles ou d'avoir quelque chose à faire pendant leur chagrin. Certains veulent :
  - aider à la maison;
  - passer du temps avec la personne malade;
  - consacrer plus de temps à l'école ou à des activités.
- Aider ses proches crée un sentiment d'utilité et peut donner un sens à l'existence, mais n'efface pas le besoin personnel de soutien et de réconfort.

- **Conseils pour aider un ou une ado face à une personne en fin de vie**
  - Prenez régulièrement de ses nouvelles, sans lui mettre de pression, et faites-lui sentir que vous êtes là.
  - Suggérez-lui de prendre des pauses dans ses responsabilités ou son rôle d'aidant.
  - Montrez-lui votre appui par rapport à ses habitudes quotidiennes, ses périodes de repos et ses loisirs avec des amis.
  - Demandez-lui ce qui lui serait le plus utile actuellement.

Après le décès d'une personne proche

- Face à un décès, les ados peuvent ressentir :
  - de la tristesse;
  - de la colère;
  - de la culpabilité;
  - de la confusion;
  - du soulagement;
  - de l'inertie;
  - un mélange d'émotions variant d'un jour à l'autre, voire d'une heure à l'autre.
- Certains ados donnent parfois l'impression de ne pas être affectés, puis à d'autres moments, d'être profondément bouleversés. **Ces fluctuations entre moments de chagrin et moments d'apaisement sont courantes** et ne signifient pas que l'ado est « insensible » ou « trop sensible ».

- Le chagrin peut se manifester dans les pensées des ados, dans leurs sentiments, dans leur corps et dans leurs comportements. Voici quelques exemples de manifestations possibles du chagrin :
  - Difficulté à s'endormir ou à se concentrer
  - Sentiment de fatigue ou, au contraire, d'agitation
  - Réticence à socialiser
  - Expression du chagrin par des actes plutôt que par des mots

  Ces réactions font partie de l'adaptation de l'ado à la perte subie.
- Pour l'aider, vous pouvez :
  - Prendre de ses nouvelles régulièrement, avec douceur, sans l'obliger à parler.
  - Écouter avec bienveillance. N'essayez pas de faire disparaître sa douleur ou de la lui expliquer.
  - Renforcer ses confidences, par exemple : « Il est évident que c'est très difficile » ou « C'est vraiment bien que tu m'en parles ».
  - Lui dire avec gentillesse que ses réactions sont tout à fait compréhensibles et qu'il n'existe pas de bonne ou de mauvaise réaction face au chagrin.

- Certains ados ont besoin de parler à des amis, à des adultes de confiance extérieurs à leur famille ou à une personne ayant vécu une épreuve semblable. D'autres refusent totalement d'en parler. Le respect de ce choix tout en continuant à faire sentir votre soutien lui apportera un sentiment de sécurité et de compréhension.
- Le chagrin survient souvent par vagues et peut resurgir à l'occasion d'événements qui rappellent des souvenirs (p. ex. anniversaires, fêtes de fin d'année, dates marquantes). Vous pouvez en parler d'avance avec l'ado, pour lui éviter la surprise ou un sentiment de solitude lorsque ces émotions intenses referont surface. Vous pouvez également réfléchir d'avance à ce que vous ferez ou vous organiser ensemble, selon ce qui convient à l'ado.

Culture, spiritualité et sens des épreuves

- L'expression du chagrin peut être influencée par la culture, la spiritualité, la foi, les traditions familiales, l'identité et les convictions personnelles. Les ados confrontés à un chagrin peuvent trouver les coutumes utiles ou les contester à leur manière et leurs réactions peuvent évoluer dans le temps.

- Certains ados trouvent du réconfort dans les rituels, la prière, les cérémonies, la créativité, la nature, la musique, le sport ou les activités communautaires. D'autres remettent en question leurs propres croyances, éprouvent de la colère à l'égard des systèmes spirituels ou culturels, ou cherchent un nouveau sens à leur vie après une perte. Toutes ces réactions sont normales et font partie de la manière dont les ados donnent un sens aux événements.
- Le chagrin peut également affecter l'identité des ados, leur perception d'eux-mêmes, de leur famille, de leur culture ou de leur place dans le monde. Les ados peuvent aussi se sentir différents de leurs amis, ne pas savoir quelle est leur place ou se sentir déconnectés de leurs traditions.
- Voici quelques exemples de manifestations possibles du chagrin :
  - Créer ou modifier des rituels ou des traditions personnelles
  - Écrire, dessiner ou faire de la musique
  - Passer du temps en nature ou dans des lieux qui ont une signification particulière
  - Conserver des souvenirs, des photos ou des objets symboliques liés à la personne ou à la perte
  - Trouver des moyens de rendre hommage à la personne disparue ou de se souvenir d'elle, en privé ou en public

  - Cesser de participer à des traditions qui ne semblent plus appropriées
- Vous trouverez de plus amples informations dans la section « **Ressources** » en page 18 et sur
  - www.deuildesados.ca.
- **Suggestions pour manifester votre appui** :
  - Posez des questions ouvertes, par exemple : « Qu'est-ce qui te semble important en ce moment? » ou « Y a-t-il dans notre famille des traditions ou des coutumes qui te paraissent utiles ou inutiles? »
  - « Y a-t-il des traditions ou des coutumes dont tu aimerais discuter? »
  - Dites-lui qu'il est normal que ses convictions, ses valeurs ou ses habitudes évoluent.
  - N'essayez pas de lui dire quoi croire ou ce qui « devrait » lui apporter du réconfort.
  - Respectez les manifestations de chagrin propres à sa culture, à sa spiritualité ou à son identité, y compris celles que vous ne partagez pas.
  - Si l'ado vous le demande, vous pouvez l'aider à accéder à des ressources culturelles, spirituelles ou communautaires.

- Il n’existe pas de chemin tout tracé pour donner un sens aux changements provoqués par une perte et il se peut que l’ado ne trouve pas immédiatement de réponse ni de réconfort. Acceptez avec bienveillance la curiosité, le questionnement et le libre choix pour que l’ado sente du respect et du soutien dans son cheminement personnel face au chagrin.

Amis et médias sociaux

- Les amis et les médias sociaux jouent souvent un rôle important chez les ados confrontés à un chagrin. Certains trouvent du réconfort à partager leurs souvenirs en ligne, tandis que d’autres se sentent submergés par le flux constant de publications, de commentaires ou d’informations choquantes.
- Les amis constituent souvent une grande source de réconfort, bien que plusieurs ados ne se sentent pas toujours bien compris d’eux. Vous pouvez suggérer de chercher du réconfort auprès de leurs amis, mais aussi auprès d’adultes de confiance.

- **Conseils pour parler aux ados**
  - Essayez de discuter de l'influence des médias sociaux. Aidez l'ado à déterminer si les médias sociaux lui sont utiles ou nuisibles.
  - Encouragez l'ado à faire une pause des médias sociaux ou à modifier les paramètres de confidentialité de ses comptes.
  - Dites-lui que rien ne l'oblige à tout lire et encore moins à répondre à tout.
  - Offrez-lui votre appui si quelque chose en ligne lui brise le cœur ou l'attriste.
- Certains téléphones intelligents et comptes de médias sociaux affichent des « rappels » d'événements passés accompagnés de photos. Ces rappels peuvent être troublants et causer une surprise, mais il existe des paramètres qui peuvent être ajustés pour ces situations.
- Une perte peut engendrer une incertitude lourde à porter dans une période déjà complexe. N'hésitez pas à proposer votre aide pour protéger l'ado en ligne et hors ligne.

École, vie quotidienne et attentes

- Le chagrin peut avoir des répercussions sur la concentration, la mémoire, la motivation, le niveau d'énergie ainsi que sur la participation à la vie scolaire et à d'autres activités. Les changements observés doivent être vus comme des symptômes du chagrin, non comme des échecs.

- **Pour aider l'ado, vous pouvez** :
  - Montrer de la souplesse concernant les délais et la charge de travail;
  - Approcher une personne de confiance à l'école (enseignant, conseiller d'orientation, psychologue, entraîneur, etc.) qui pourra l'aider à surmonter sa perte et son chagrin;
  - Prévoir un endroit calme pour les moments où ses émotions deviennent trop fortes;
  - Préparer les dates difficiles, comme les anniversaires de naissance ou d'événements marquants;
  - Il est possible que de petits changements aident à réduire le stress et à maintenir le lien avec l'école et la vie quotidienne pendant le plus dur du chagrin.

Pensez à vous

- L'accompagnement d'une personne en chagrin peut être éprouvant, surtout si vous vivez aussi le même chagrin. Pensez à prendre soin de vous et demandez de l'aide si nécessaire.
- Vous pouvez notamment :
  - › Reconnaître vos propres sentiments;
  - › Demander de l'aide ou des conseils;
  - › Donner l'exemple de moyens sains de traverser un chagrin et d'exprimer ses émotions.
- **N'hésitez pas à chercher de l'aide**. Reportez-vous à la section **Ressources** en page suivante.

Pour aider quelqu'un à traverser une épreuve, il est déjà très utile d'être à ses côtés, de l'écouter avec attention et de lui montrer que son chagrin est accepté, sans être rejeté ni jugé.

Il n'est pas toujours indispensable d'avoir des mots justes. Votre présence est importante.

Ressources

Deuil chez les enfants et les adolescents

› deuildesados.ca

- Conseils pratiques, adaptés au contexte canadien, pour accompagner les jeunes et les adolescents en deuil (le site contient des conseils pour les aidants et les professionnels).
  › www.deuildesados.ca

DeuilDesEnfants.ca

- Informations et ressources pour les enfants, les adolescents, les familles et les professionnels.
  › https://deuildesenfants.ca/

Les enfants d'abord Canada

› https://childrenfirstcanada.org/fr/blog/how-to-talk-to-children-about-death/

Jeunesse, J'écoute

- Service d'aide pour les jeunes, par téléphone ou textos, ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.
  › Téléphone (sans frais) : 1-800-668-6868
  › Textos : Envoyez le mot PARLER au 686868
  › https://jeunessejecoute.ca/

Vivre un deuil

Parlons de deuil

› www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2561

Faire face à un chagrin ou à un traumatisme : une tragédie peut tout bouleverser

› www.nshealth.ca/patient-education-resources/ff2643

Parler du deuil

- Alliance canadienne pour le deuil
  › https://ledeuil.ca/

MonDeuil.ca

- Portail palliatif canadien
  › www.MonDeuil.ca

La vie change

- Santé Nouvelle-Écosse
  › www.nshealth.ca/lifechanges (en anglais)

Ressources locales d'aide face à un chagrin :

› www.nshealth.ca (cherchez « chagrin » ou « grief »)

Services de deuil – IWK Health

› https://iwkhealth.ca/clinics-programs-services/bereavement-support-services

211 Nouvelle-Écosse

- › Téléphone : 211
- › Téléphone (sans frais) : 1-855-466-4994
- › https://ns.211.ca

Chemins vers le bien-être – GrieveWell[MC]

- Nova Scotia Hospice Palliative Care Association
  - › https://grievingwell.nshpca.ca

Autres ressources utiles :

- › Psychologues scolaires, conseillers d'orientation et enseignants de confiance
- › Prestataires de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne)
- › Leaders culturels et religieux
- › Programmes locaux d'aide aux personnes endeuillées

Demander de l'aide n'est pas un aveu d'échec, c'est un geste de bienveillance profondément humain.

En cas d'urgence :

- Appelez la ligne provinciale d'aide d'urgence en santé mentale et en dépendance, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 :
  - › Téléphone (sans frais) : 1-888-429-8167
  - › Téléphone : 902-429-8167

Notes :

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
https://811.novascotia.ca/?lang=fr

Préparation : Deuils et pertes, Réseau de soins palliatifs, Services de deuil, Équipe de soins pédiatriques avancés, IWK Health
Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-2665 © Juin 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en Juin 2028 ou avant, au besoin.
Pour en savoir plus :
https://library.nshealth.ca/patient-education-resources

santé nouvelle-écosse