

LA PERTE,
LA MORT
on s'en parle

LECTURE SEULE

LA PERTE, LA MORT on s'en parle

Magenta est sensible à l'inclusion des genres dans le contenu des ouvrages publiés dans la collection Sans tabou. Nous faisons le choix d'une écriture la plus inclusive possible.

Création de la couverture et conception graphique : Amélie Garcin

ISBN : 978-2-4941-3624-3

ISSN : 3001-9745

Copyright 2025, Magenta Éditions, Cognition SAS
37 rue La Fayette - 75009 Paris

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2e et 3e a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L.122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Copyright Magenta éditions



INTRODUCTION

Il existe beaucoup de livres sur un nombre incroyable de sujets. Mais tu as peut-être déjà remarqué que certains thèmes sont plus délicats que d'autres et qu'il y a beaucoup moins d'ouvrages disponibles sur ces sujets sensibles. Ce livre est consacré aux situations de perte, de deuil et à ce sujet si tabou qu'est la mort. Ce ne sont pas des sujets faciles, mais il me semblait essentiel de les aborder de manière directe et simple pour répondre à toutes les questions que tu peux te poser.

Tu l'as peut-être ressenti, certaines personnes adultes sont gênées avec les ados : elles sont attentives, mais c'est comme si elles ne savaient pas comment faire, comment parler, comment être. Et c'est sans doute une des raisons pour lesquelles il n'existe pas d'ouvrage dédié aux ados pour parler de certains sujets difficiles. Les pertes, la mort, le deuil, tous ces mots font peur et conduisent bien des adultes à préférer ne pas en parler. Pourtant, la mort fait partie de la vie puisque cela nous concerne toutes et tous.

Dans notre quotidien, il y a de multiples pertes, des petites ou des grandes ; surtout à cette période de l'adolescence où il y a tant de changements : tu grandis, ton corps se transforme. Au-delà de ces transformations physiques (que l'on appelle la puberté), il y a aussi de nombreux bouleversements au niveau psychologique et émotionnel avec des questions que tu ne te

posais pas avant ; le besoin de prendre ton indépendance par rapport à tes parents ; des centres d'intérêt qui évoluent, le groupe et les cercles amicaux qui peuvent prendre beaucoup de place avec des codes qui n'appartiennent qu'à vous, etc.

Tous ces bouleversements peuvent conduire à avoir l'impression de vivre des hauts et des bas ; des moments pleins d'espoir, d'envies, de projets, d'insouciance où tu as l'impression d'être invulnérable et d'autres où tout paraît difficile, avec cette impression de ne pas savoir où tu en es, de ne pas savoir de quoi ton avenir sera fait, de ne pas avoir confiance en toi ni en la vie. Tu vis peut-être aussi des moments où tu débordes d'énergie et d'autres où tu es au bord de l'épuisement ; des périodes où tu passes du rire aux larmes ; il y a peut-être des personnes que tu appréciais et qui tout d'un coup t'agacent au plus haut point et que tu ne supportes plus, etc.

 **BREF, TU ES EN PLEINE ADOLESCENCE !**   

Ce livre est donc fait pour toi et pour aborder des choses de la vie qui peuvent être difficiles ou même douloureuses, mais qui sont importantes à comprendre pour ne pas rester tout(e) seul(e) face aux questions que tu peux te poser.

LES ENJEUX DE LA PERTE DANS TA VIE



TOUTES LES PERTES QUE TU PEUX VIVRE

Dans la vie, il y a plein de moments heureux et des événements plus difficiles. Parmi les épreuves de la vie, il y a le fait de perdre quelqu'un dont on était proche ou une chose à laquelle on tenait et qui a disparu.

Le mot « perdre » désigne le fait d'être privé de quelque chose. Tu as certainement déjà connu des situations de perte, mais tu as peut-être constaté qu'elles n'avaient pas toutes la même dimension ni le même impact dans la vie.

Par exemple, le fait de perdre des affaires ou un objet ; perdre un match ; perdre un ami qui ne veut plus être en contact avec toi ; perdre la confiance en toi après des propos méchants, des insultes ou des menaces ; renoncer à un projet (scolaire, sportif ou autre) parce que tes résultats ne sont pas suffisants ; perdre tes repères si tes parents déménagent ou se séparent ; perdre tes habitudes quand tu changes d'établissement scolaire ; perdre tes capacités physiques si tu es malade ; perdre tes illusions, etc.

Les nombreuses expressions avec les mots « perte » et « perdre » peuvent te permettre de comprendre combien la perte est fréquente dans la vie.

> Jeux de langage

Relie chaque expression à sa signification.

- | | |
|-------------------------|--|
| Perdre la raison • | • Faire quelque chose que l'on sait inutile |
| Perdre son élan vital • | • Mettre en danger |
| Perdre de vue • | • Oublier |
| Conduire à sa perte • | • Gaspiller son temps inutilement |
| En pure perte • | • Cesser de voir et ne plus être en contact avec quelqu'un |
| Perte de temps • | • S'épuiser |
| Perte de mémoire • | • Devenir fou ou folle |



Le point commun entre toutes ces situations, c'est l'impuissance face à quelque chose qui s'impose à toi, que tout d'un coup tu n'as plus et qui bouleverse totalement ta vie et ton quotidien.

Pour te permettre de mieux comprendre les effets d'une perte et l'importance qu'elle peut avoir, il faut aussi prendre en compte notre culture. Dans notre société, il y a une manière bien particulière d'appréhender des choses avec une façon de penser très clivante, c'est-à-dire une représentation de l'organisation du monde et de ses valeurs divisée en deux :

- ➡ ce qui est **bien**/ce qui est **mal** ;
- ➡ ce qui est **positif**/ce qui est **négatif** ;
- ➡ ce qui est **juste**/ce qui est **faux** ;
- ➡ ce qui est **normal**/ce qui est **anormal**, etc.

Comme si, à chaque fois, il fallait être dans une case ou dans l'autre et qu'il n'y avait pas d'intermédiaire. Cette façon de penser est différente dans d'autres cultures où on trouve plus de nuances.

En tout cas, dans la culture occidentale et par exemple en France, tu as peut-être déjà constaté cette façon d'appréhender les choses de la vie. Si l'on parle des émotions par exemple, tu as dû apprendre, sans t'en rendre compte, que certaines émotions sont valorisées et d'autres non. La joie, la gratitude, l'amour, l'enthousiasme, le calme, l'intérêt sont des émotions encouragées et considérées comme positives alors que la tristesse, la colère, la peur ou le dégoût sont dans la catégorie des émotions négatives.

Les émotions et les stéréotypes de genre

Quand on est très jeune, que l'on se fait mal et que l'on pleure, il est fréquent, si l'on est un petit garçon, d'entendre des adultes dire : « Ne pleure pas ; un garçon doit être fort et ne pas pleurer. » Certaines personnes considèrent aussi que les filles sont plus calmes que les garçons et qu'un garçon en colère, cela se comprend mieux qu'une fille énervée. Tout cela correspond à ce que l'on appelle des stéréotypes de genre, c'est-à-dire à des idées préconçues qui conduisent à penser que les garçons doivent réagir de telle façon et les filles de telle autre façon.

Si on ne réagit pas comme la société le prévoit, on nous considère comme « faible », comme si c'était une faute de ressentir des émotions négatives. C'est une façon assez rude de voir le monde et les relations entre les personnes. Ce sont comme des croyances qui se transmettent de génération en génération et qui font que les parents, dans l'éducation de leur enfant, lui donnent certaines valeurs, disent certaines choses et adoptent certains comportements.

Cette explication est importante pour te permettre de comprendre que dans notre culture française, les réactions que l'on peut avoir à la suite d'une perte ne sont pas du tout valorisées, ce qui fait que la perte est perçue bien plus comme quelque chose de négatif plutôt que quelque chose de positif qui participe au fait de grandir. Toutes les pertes ne sont pas douloureuses, il y en a même qui sont vécues positivement, mais à ce moment-là c'est plutôt l'expression « bénéfice » qui est utilisée.

Par exemple, quand un bébé se met à marcher, il perd son statut de nourrisson. Si tu réfléchis, c'est une vraie perte, mais finalement il gagne en autonomie, ce qui lui permet de grandir. Une autre situation que tu as peut-être vécue : quand la

fratrie s'agrandit, chacun change de place dans la famille et d'une certaine façon perd le rang qu'il ou elle avait : si tu étais enfant unique, tu deviens l'aîné(e) ; si tu étais le dernier enfant, tu as désormais un frère ou une sœur plus petit(e) que toi. Ce n'est pas toujours facile à vivre, mais si tes parents font attention, ce changement peut être plein de bonheur et cette perte n'est pas vécue négativement.

Si tu pratiques un sport, il peut t'arriver de perdre un match et d'être très déçu(e), mais si tu prends le temps avec ton coach de comprendre pourquoi tu n'as pas réussi, tu te rends compte de ce qui s'est passé et tu apprends de cette défaite. Même si elle est difficile à vivre, car personne n'aime perdre !

Pour te donner un dernier exemple, il pourrait aussi t'arriver de perdre un accent quand tu parles parce que tu vis maintenant depuis longtemps dans une nouvelle région ou un nouveau pays. Cela témoigne que tu as parfaitement intégré les codes locaux.

En fait, toute la vie est faite de gains et d'inévitables pertes.

Si tu portes un regard positif sur cette réalité, tu verras que chaque gain, chaque perte te permet d'apprendre quelque chose de toi et des autres et t'aide à mieux te connaître et à grandir.



Et toi, as-tu déjà perdu une chose à laquelle tu tenais beaucoup ?



Si oui, qu'as-tu ressenti ?



Est-ce que tu te rappelles ce qui a pu t'aider ? (Une personne, une action...)

► Pourquoi la perte peut-elle faire si mal ?

Pour se sentir en confiance dans la vie, il est important d'avoir des repères.

Peut-être que tu aimes bien les changements et les surprises, ou au contraire que tu as besoin de continuité et de stabilité. Chacun est différent et on peut aussi changer en grandissant ; mais quel que soit ton mode de fonctionnement, les repères servent à te rassurer quand tu en as besoin.

Ce qui est difficile dans la perte, c'est que généralement elle s'impose dans la vie de manière imprévisible.

C'est important pour comprendre pourquoi la perte peut faire si mal : quand on sait que quelque chose va arriver, on essaye de s'y préparer et de l'anticiper. Mais quand on ne s'y attend pas, on est projeté brutalement dans un autre monde sans aucun repère. C'est comme si, en une fraction de seconde, tout ce qui avait du sens n'en avait plus, comme si tu te retrouvais

seul(e) au monde face à quelque chose d'incompréhensible. C'est un mélange de peurs, de questionnements, de sentiments d'injustice, d'abandon, de colère, de chagrin, et tout cela peut vraiment faire mal. On se sent seul, blessé, incompris, bouleversé, tétanisé, triste et on ne sait pas combien de temps tout cela va durer, comment faire pour sortir de cet état et retrouver un peu de calme, de bonheur et de sérénité.

► Pourquoi chacun réagit-il différemment face à la perte ?

Toute personne a besoin pour vivre sereinement de se sentir en sécurité.

Et lorsque l'on est enfant, c'est le rôle des parents (ou de celles et ceux qui les remplacent) d'apporter toute l'attention nécessaire pour permettre à leur enfant de se sentir protégé, de savoir qu'il a de la valeur et surtout qu'il pourra toujours compter sur eux. C'est ce que l'on appelle avoir des « liens d'attachement sécurisés ». Tout cela peut te paraître évident, mais il y a plein de moments dans la vie où les parents ne sont pas au top de leur disponibilité, par exemple :

- quand ils rencontrent des difficultés au travail (soit trop de travail, soit la perte de celui-ci) ;
- s'ils sont malades ;
- s'il y a des tensions entre eux ou s'ils se séparent ;
- s'ils ont des inquiétudes pour leurs enfants ;
- s'ils ont des conflits avec la famille ou leurs amis, etc.

Si ponctuellement nos parents ne sont pas suffisamment attentifs à nous et à ce que nous pouvons vivre, la plupart du temps nous arrivons à faire avec. Mais s'ils fonctionnent tout le temps comme cela, c'est bien plus difficile et on peut se

croire mal-aimé, abandonné ou rejeté, ce qui nous fait perdre confiance en eux et en nous. C'est ce que l'on appelle un attachement « insécure » : l'enfant ne sait pas s'il peut compter sur son parent. Il peut avoir un parent qui est toujours indisponible ou un parent qui un jour est attentif et l'autre jour ne l'est plus, donc il ne sait jamais vraiment s'il peut compter sur lui. Dans ces cas-là, l'enfant ou l'adolescent n'apprend pas à avoir confiance en lui et il ne sait pas ce qu'est le sentiment de protection. C'est comme s'il devait savoir tout seul se rassurer et se consoler.

Cette différence entre des liens d'attachement « sécure » et des liens d'attachement « insécure » permet de comprendre que face à la perte, chacun de nous réagit différemment.

Si tu as eu des proches qui t'ont permis de développer des liens d'attachement sécure, la confrontation à la perte sera une épreuve difficile ou douloureuse, mais tu ne risques pas de t'effondrer, contrairement à celles et ceux qui ont grandi avec des liens d'attachement insécure. Tu arriveras plus facilement à dépasser cette épreuve.

> Pourquoi les adultes ne comprennent-ils pas la douleur de la perte ?

Tu as peut-être déjà expérimenté le fait que les adultes ont tendance à minimiser les conséquences d'une perte en disant que « ce n'est pas si grave », « ça va aller », « il faut penser à autre chose », mais cela n'aide pas vraiment.

Les parents disent souvent lorsque l'on perd un ami : « un de perdu, dix de retrouvés »... Si c'était vrai, cela se saurait ! Ces phrases ont tendance à renforcer la souffrance, car elles donnent l'impression que les adultes ne comprennent pas ce

que l'on ressent. En fait, ils sont mal à l'aise face à nos réactions et, sans doute pour se rassurer, ils banalisent ce que l'on peut vivre.

Cela ne signifie pas qu'ils s'en moquent, mais plutôt qu'ils ne savent pas quoi faire face à notre détresse.

Et comme ils ne savent pas comment nous consoler, ils préfèrent nous dire que ce n'est pas si grave.

Les personnes adultes oublient souvent l'enfant qu'elles ont été et peuvent penser que leur enfant ou adolescent doit fonctionner comme elles et que s'il s'exprime différemment, c'est qu'il n'est pas bouleversé. Cela conduit à bien des incompréhensions que tu as peut-être déjà expérimentées, par exemple ne pas être bien et attendre que tes parents le comprennent alors qu'eux attendent que tu leur dises. Finalement, chacun s'attend et personne ne se trouve ! Mais c'est aussi difficile de parler à ses parents quand ça ne va pas : tu peux craindre leur réaction (qu'ils se fâchent, qu'ils s'inquiètent, qu'ils ne te comprennent pas, qu'ils banalisent), mais aussi ne pas savoir comment leur dire. C'est tellement difficile de mettre des mots sur ses ressentis ! Surtout lorsque l'on craint qu'on ne nous entende pas.

Dans les familles où il y a des liens d'attachement « sécure », on a souvent l'habitude de se parler et même quand les parents sont « à côté » et ne comprennent pas, ils finissent par entendre quand leur enfant leur dit que ça ne va pas ou quand il leur dit qu'il n'est pas d'accord avec leurs explications.

C'est plus compliqué quand les parents ont un mode de fonctionnement « insécure », car il leur est dans ces cas-là difficile d'accéder à ce que leur enfant peut leur dire. Si tu as des liens d'attachement « sécure » avec tes parents, tu peux essayer d'insister en leur disant simplement ce que tu

ressens, par exemple : « Ça me fait mal que X ne soit plus mon amie. » S'ils te disent quelque chose et que tu n'es pas d'accord, tu peux leur dire (de façon calme et polie) : « Je ne suis pas d'accord avec ça, j'ai l'impression que vous ne me comprenez pas. »

CONSEIL

Pense toujours à bien utiliser le "je".

Si tu as des liens d'attachement « insécure » avec tes parents, tu as déjà dû remarquer qu'ils ne parviennent pas à être attentifs quand tu leur parles. Ce n'est pas vraiment qu'ils ne veulent pas te comprendre, mais il y a quelque chose en eux qui fait qu'ils ne peuvent pas te comprendre. Tu peux leur parler, mais tu risques de t'épuiser à te faire comprendre et d'être blessé(e) par leur réaction.



Et toi, cela t'est-il déjà arrivé que tes parents ne te comprennent pas ?



Comment as-tu réagi ?

Tu as tout à fait le droit, et c'est important que tu t'y autorises, de parler à d'autres personnes. Tu peux par exemple solliciter d'autres adultes de ton entourage (dans ta famille, dans ton établissement scolaire) pour ne pas rester seul(e). Tu peux aussi avoir envie de te confier à ton meilleur ami, par exemple.

➤ Les associations d'écoute

Si tu n'as pas autour de toi des adultes à qui parler, tu peux utiliser les numéros de téléphone gratuits de certaines associations. La plupart fonctionnent tous les jours avec des écoutants et écoutantes pro et tu as même la possibilité de les contacter de façon anonyme.

Numéro vert de Fil santé jeunes : 0 800 235 236.



Et toi, quelles seraient les personnes à qui tu aurais envie de parler si ça n'allait pas ?

➤ Comment faire pour ne pas avoir si mal face à la perte ?

➤ Quand on doit déménager dans une autre ville

La première catégorie de perte, ce sont celles que l'on peut prévoir, par exemple si tu déménages dans une autre région, tu sais que tu vas quitter ton établissement scolaire, ton lieu de vie et ton cercle amical. C'est une perte qui peut être très difficile à vivre, mais le « petit » avantage, c'est qu'elle est normalement connue à l'avance.