Parler de deuil et de tristesse avec des ados

La tristesse est une émotion familière aux ados, qui sont parfois envahis d'une sorte de mélancolie dont ils ne comprennent pas la raison. Dans cette période de l'adolescence qu'on assimile parfois à un deuil de l'enfance, il arrive que la tristesse vienne surprendre l'adolescent.e par sa soudaineté. Que la tristesse soit diffuse, ou aiguë, que se passe-t-il en soi? Quelle relation peut-on choisir d'entretenir avec sa tristesse ?

Raconter l'histoire de Quand Madame Tristesse a emménagé chez nous suffit pour ouvrir un espace de réflexion, de parole, de sens. Les métaphores se suffisent. Les illustrations me semblent peu adaptées à des jeunes ados: on choisira de lire le texte, et on proposera aux ados d'illustrer le moment qui leur parle le plus par exemple, par une création artistique (aquarelle, collage, photo, mise en scène, musique).

Si on le souhaite, on peut après la lecture de l'album, proposer un temps d'échange libre et bienveillant, à partir de quelques impulsions comme :

- Est-ce que la tristesse est la seule émotion qui peut m'envahir à la mort de quelqu'un ?
- Quel est le moment qui me parle le plus ?
- « On aime garder à proximité ce qui nous tient à cœur » : à notre avis, pourquoi Madame Tristesse n'accepte pas d'aller ranger ses affaires dans une petite chambre sous le toit ?
- « Apprendre et désirer ce qui naitra un jour » : à notre avis, pourquoi jouer au puzzle avec Madame Tristesse ?
- Est-ce que j'ai envie de parler d'une personne qui est morte et qui compte pour moi ?
- Si je suis triste, qu'est-ce que ça me fait de me dire que la tristesse n'est pas là pour toujours?

Un récit biblique intéressant à lire en perspective avec cette thématique serait les

Pélerins d’Emmaüs. Nous ne sommes pas seuls noyés dans notre tristesse. Un dialogue est possible, qui ouvre un espace entre soi et sa tristesse et nous désidentifie à elle. Jésus nous écoute parler de ce que nous ressentons, et nous offre un compagnonnage vivant et tourné vers l’espérance.

Une prière

Seigneur, il y a des jours où la tristesse m’envahit.
Je me sens découragé.e, impuissant.e, seul.e
Je n’ai pas le goût de la vie.
Merci, parce que tu ne me juges pas pour cela.
Toi aussi, (en) Jésus, tu as connu la tristesse la plus profonde.
Alors je peux accueillir cette réalité en moi
Et découvrir qu’elle coexiste avec d’autres
Ton amour est là, qui m’anime
Ta joie est là, toute proche,
A portée du cœur et de la main
Disponible
Je te prie pour toutes les personnes tristes et découragées
Prend soin d’elles
Et inspire moi les paroles et les gestes de soutien
Et conduis moi sur le chemin de la vie
Amen

Si l’on veut aller plus loin:

- Sur le thème des émotions : video youtube à destination des ados pour mieux connaitre ses émotions
- Sur le thème du deuil

La vie, c’est trop mortel, un dossier pour parler de la mort avec des ados à l’école, adaptable à des séances de caté

Crédit : Marianne Renaud (UEPAL), Point KT