

LE DEUIL

CHEZ LES ADOLESCENTS

Comprendre ce que tu traverses
pour avancer à ton rythme.



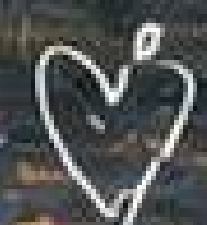
Tes émotions
sont valides.

—
Tu n'es pas seul.

—
Prends soin
de toi.




Un guide
pour t'informer,
te comprendre
et t'accompagner,
pas à pas.



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Guide pour accompagner le deuil chez les adolescents

COMPRENDRE, SOUTENIR ET AIDER AU QUOTIDIEN



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents, proches et intervenants qui accompagnent un adolescent vivant un deuil.

Vous y trouverez des explications simples, des conseils concrets, des outils et des ressources pour mieux comprendre ce que vit votre adolescent et l'aider à traverser cette épreuve.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un accompagnement professionnel individualisé.

Son objectif est de vous outiller pour soutenir votre adolescent avec bienveillance et favoriser son cheminement vers l'adaptation.



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



COMPRENDRE

- Comprendre ce qu'est le deuil et ses impacts.
- Démystifier les idées reçues sur le deuil à l'adolescence.
- Mieux interpréter les comportements et réactions.



OBSERVER

- Reconnaître les signes de deuil chez l'adolescent.
- Distinguer le normal du préoccupant.
- Identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- Interventions concrètes et adaptées.
- Stratégies validées pour soutenir.
- Outils simples à appliquer au quotidien.



QUAND CONSULTER

- Situations nécessitant une évaluation.
- Signes d'alarme à surveiller.
- Ressources et services disponibles.

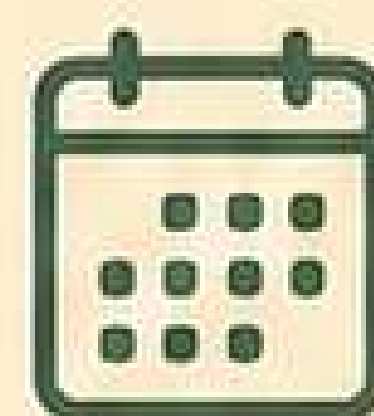


CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION

Version 1.0
Juillet 2026



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre adolescent, consultez un professionnel qualifié.



Le deuil, c'est quoi ?

Le deuil est une réaction normale à une perte importante. 

Cette perte peut être le décès d'un proche, mais aussi la fin d'une relation, d'un rêve, d'un projet ou d'un changement important dans ta vie.

Chaque deuil est unique.

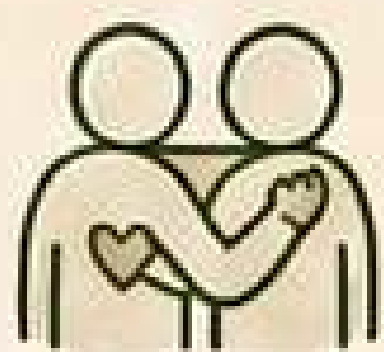
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le vivre.
Il n'y a pas de délai pour aller mieux.



Pourquoi ça fait aussi mal ?

Quand on vit une perte, plusieurs choses se passent en même temps.

1. On perd un lien important



Notre cerveau s'est habitué à cette personne. Elle faisait partie de notre quotidien, de notre sécurité et de nos repères.

↓
La perte crée un grand vide.



2. Notre cerveau réagit comme à une menace



Notre cerveau interprète cette perte comme une menace pour notre sentiment de sécurité ou de stabilité.

↓
Il se met en alerte pour nous protéger.



3. Nos émotions sont intenses



L'amour que l'on avait pour cette personne ne disparaît pas avec la perte. Il reste là, et c'est normal.

↓
C'est ce qui rend le deuil si douloureux.



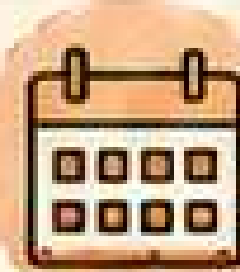
Des facteurs qui peuvent influencer ton deuil



Tes relations avec la personne

La nature de ton lien peut influencer la douleur ressentie.

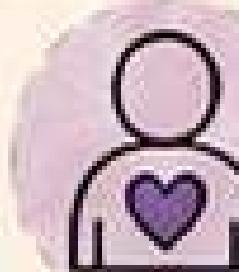
→ Quelle place cette personne avait-elle dans ta vie?



Les circonstances de la perte

Une perte soudaine, inattendue ou violente peut être plus difficile à accepter.

→ As-tu eu le temps de te dire au revoir?



Tes expériences passées

Les deuils antérieurs ou d'autres épreuves peuvent influencer ton vécu actuel.

→ As-tu déjà vécu d'autres pertes importantes?



Ta personnalité et ton tempérament

Certains traits peuvent te rendre plus sensible ou plus réservé(e).

→ As-tu tendance à intérioriser tes émotions?



Tes croyances et ta culture

Elles peuvent influencer la manière dont tu donnes un sens à la perte.

→ Qu'est-ce qui t'aide à donner du sens à ce que tu vis?



Le temps et le soutien

Avec du temps et du soutien bienveillant, la douleur peut devenir plus douce.

→ Qui t'accompagne dans cette période?



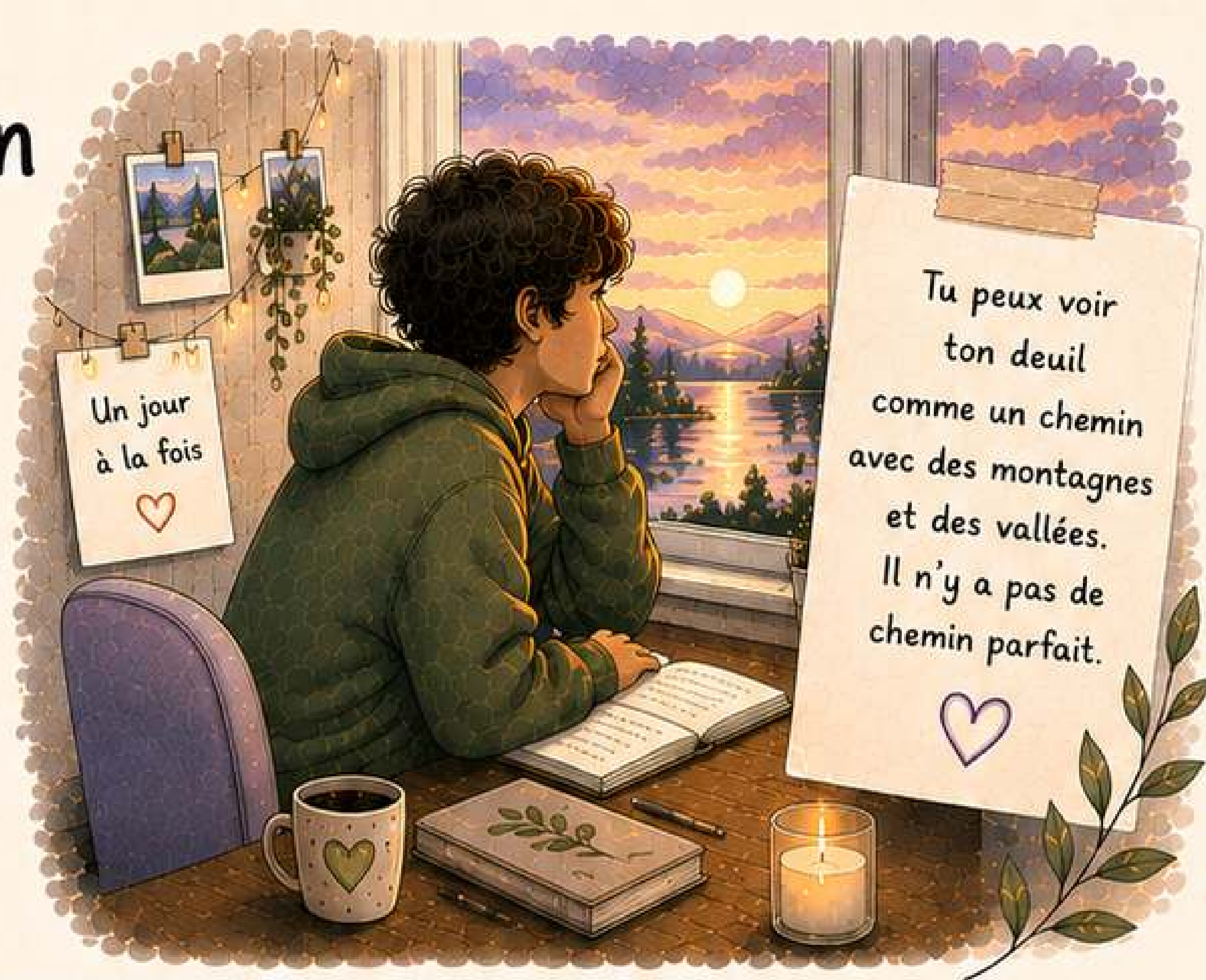
Avancer ne veut pas dire oublier.
Avancer, c'est apprendre à vivre avec l'amour et le souvenir qui restent, même si la personne n'est plus là. 



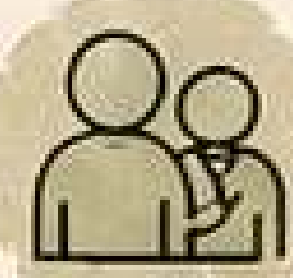
➤ Ce qui influence ton deuil ♡

Chaque deuil est unique.
Plusieurs facteurs peuvent influencer ce que tu vis. ♡

Comprendre ces facteurs peut t'aider à être plus bienveillant(e) envers toi-même et envers les autres. Ça peut aussi t'aider à mieux comprendre pourquoi tu réagis comme tu réagis.



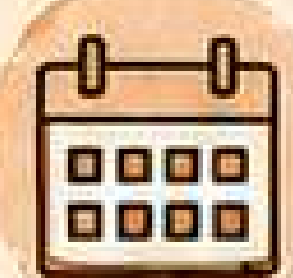
➤ ♡ Des facteurs qui peuvent influencer ton deuil ♡ ➤



Tes relations avec la personne

La nature de ton lien peut influencer la douleur ressentie.

→ Quelle place cette personne avait-elle dans ta vie?



Les circonstances de la perte

Une perte soudaine, inattendue ou violente peut être plus difficile à accepter.

→ As-tu eu le temps de te dire au revoir?



Tes expériences passées

Les deuils antérieurs ou d'autres épreuves peuvent influencer ton vécu actuel.

→ As-tu déjà vécu d'autres pertes importantes?



Ta personnalité et ton tempérament

Certains traits peuvent te rendre plus sensible ou plus réservé(e).

→ As-tu tendance à interioriser tes émotions?



Tes croyances et ta culture

Elles peuvent influencer la manière dont tu donnes un sens à la perte.

→ Qu'est-ce qui t'aide à donner du sens à ce que tu vis?



Le temps et le soutien

Avec du temps et du soutien bienveillant, la douleur peut devenir plus douce.

→ Qui t'accompagne dans cette période?



À retenir

♡ Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre un deuil.

♡ Il n'y a pas de durée "normale".

♡ Ce qui compte, c'est de te donner le droit de vivre ton deuil à ton rythme.



Des stratégies pour t'aider au quotidien ♡



Exprime ce que tu ressens

Parle, écris, dessine, chante ou fais du sport. Trouve le moyen qui te convient le mieux.



Prends soin de ton corps

Bouge un peu, mange régulièrement, bois de l'eau et dors autant que possible.



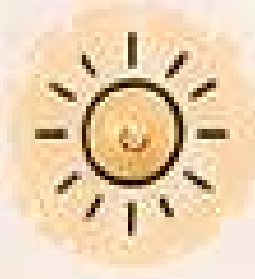
Crée des petits rituels

Allumer une bougie, écrire une lettre, regarder une photo : ces gestes peuvent apaiser.



Reste connecté(e)

Passé du temps avec des personnes qui te font du bien, même si tu n'as pas toujours envie.



Accueille les bons moments

Le deuil n'est pas que de la peine. Il peut aussi y avoir des moments doux. Autorise-toi à les vivre.



Demande de l'aide

Parler à un adulte de confiance ou à un(e) professionnel(le) peut t'aider à y voir plus clair.



Quand consulter? ♡

Consulter un(e) professionnel(le) peut être très aidant si :

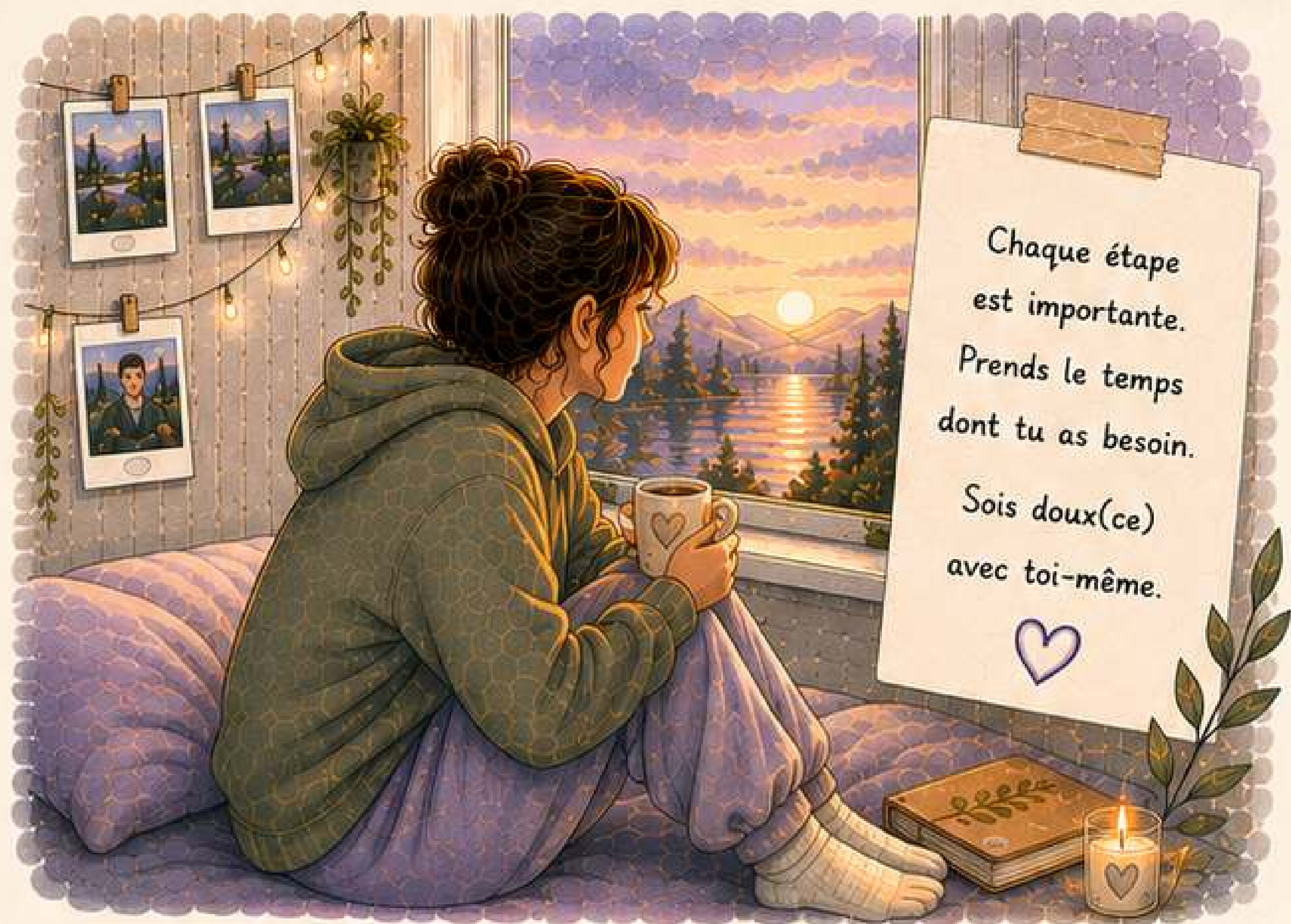
- ♡ Ta peine semble trop lourde ou dure depuis longtemps
- ♡ Tu n'arrives plus à fonctionner au quotidien
- ♡ Tu t'isoles complètement
- ♡ Tu as des pensées de désespoir ou de suicide
- ♡ Tu consommes des substances pour te sentir mieux

Demander de l'aide, c'est un geste de courage et d'amour envers toi-même. Tu n'as pas à traverser ça seul(e). ♡



Les étapes du deuil

Le deuil n'a pas de parcours fixé.
Ces étapes peuvent t'aider à comprendre
ce que tu vis, mais tout le monde
ne les traverse pas dans le même ordre.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon
de vivre une perte.



Le choc et l'incrédulité



La nouvelle de la perte peut
sembler irréelle. Ton cerveau
a de la difficulté à réaliser
ce qui se passe.

Tu peux ressentir :

- ♥ de l'engourdissement
- ♥ de la confusion
- ♥ de la difficulté à y croire

La peine et les émotions intenses



La réalité de la perte
commence à s'installer.
Les émotions peuvent être
très fortes et accablantes.

Tu peux ressentir :

- ♥ de la tristesse
- ♥ de la colère
- ♥ de la peur
- ♥ de la culpabilité

L'adaptation et la recherche de sens

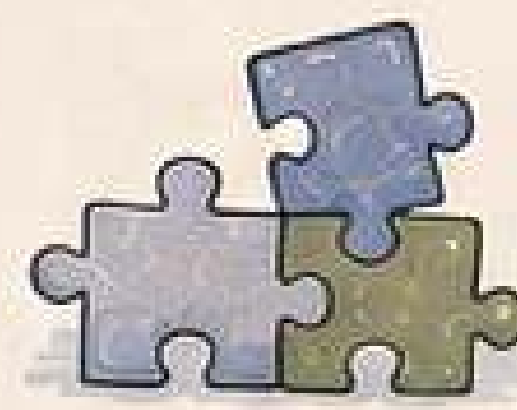


Tu apprends peu à peu
à vivre avec l'absence.
Tu cherches à comprendre
et à donner un sens
à ce qui est arrivé.

Tu peux ressentir :

- ♥ le besoin de parler
- ♥ la recherche de sens
- ♥ le désir de faire des changements

La réorganisation et la reconstruction



Tu recommences à te projeter
dans l'avenir. Tu réorganises
ta vie et retrouves
un nouvel équilibre.

Tu peux ressentir :

- ♥ de l'espoir
- ♥ de la motivation
- ♥ des moments de joie
- ♥ qui reviennent

L'intégration et le souvenir qui demeure



La personne demeure importante,
mais la douleur devient moins
intense. Tu apprends à vivre
avec son absence tout en
gardant son souvenir.

Tu peux ressentir :

- ♥ de la paix
- ♥ de la gratitude
- ♥ un amour qui reste



Le deuil n'est pas une ligne droite.
Il peut y avoir des hauts, des bas et des détours.
C'est normal de revenir en arrière parfois.



La vérité à retenir

- ♥ Il n'y a pas de délai pour guérir.
- ♥ Il n'y a pas de bonne façon de vivre son deuil.
- ♥ Tes émotions sont valides, peu importe ce qu'elles sont.
- ♥ Tu n'as pas à passer au travers seul(e).
- ♥ Petit à petit, la vie peut redevenir significative, autrement, mais belle.



Quand consulter?

Consulter un(e) professionnel(le) peut être très aidant si :

- ♥ Ta peine semble trop lourde ou dure depuis longtemps
- ♥ Tu n'arrives plus à fonctionner au quotidien
- ♥ Tu t'isoles complètement
- ♥ Tu as des pensées de désespoir ou de suicide
- ♥ Tu consommes des substances pour te sentir mieux
- ♥ Tu vis des symptômes physiques qui persistent (fatigue extrême, douleurs, troubles du sommeil, etc.)

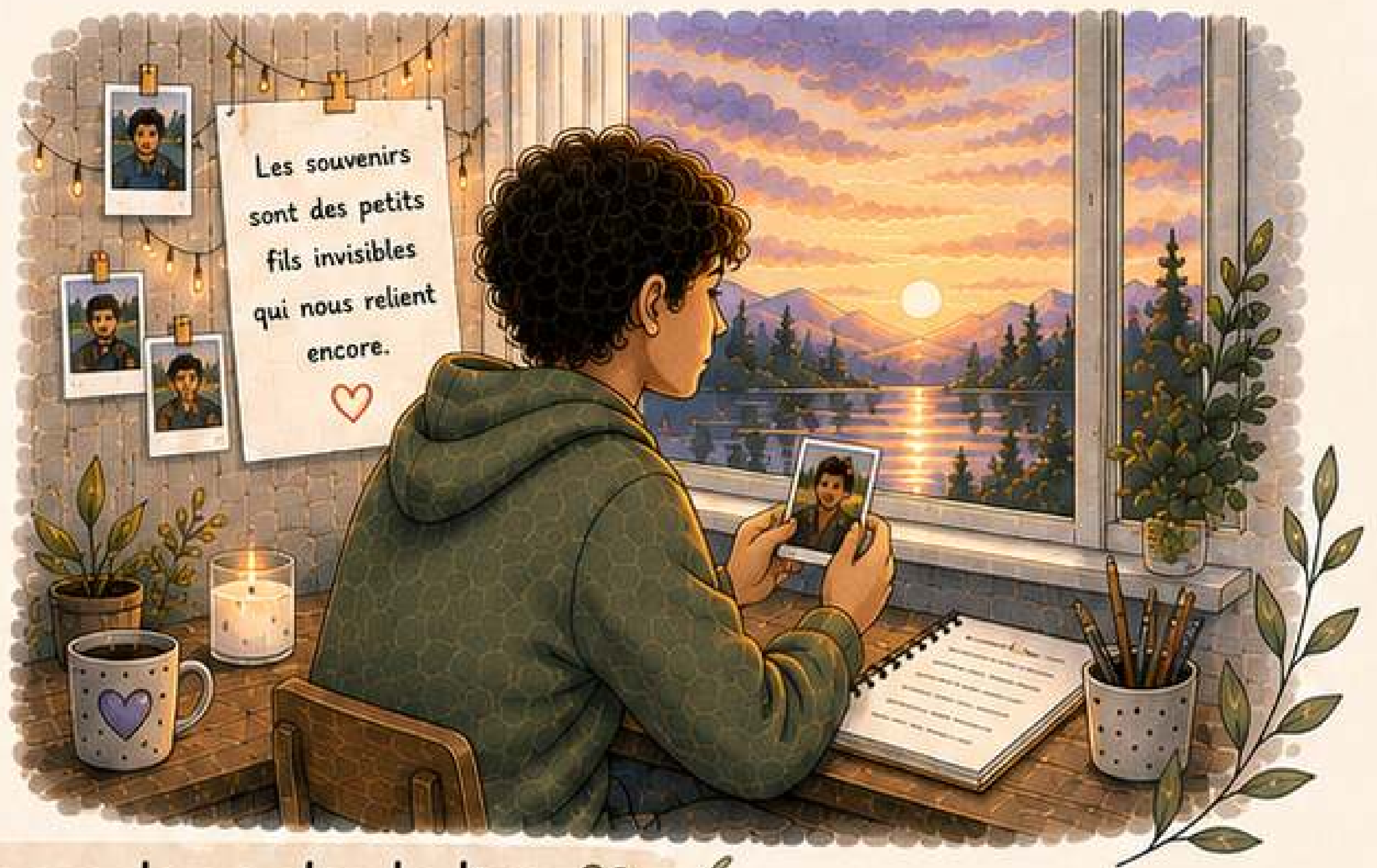


Demander de l'aide, c'est un geste
de courage et d'amour envers toi-même.
Tu n'as pas à traverser ça seul(e).



Les souvenirs qui restent

Aimer quelqu'un, c'est garder un lien.
Même quand cette personne n'est plus là,
le lien ne disparaît pas.
Il change simplement de forme.
Continuer à penser à elle, à lui ou à parler d'elle,
c'est normal et c'est sain.



Des façons de garder le lien



Regarder des photos

Se rappeler les bons moments peut apporter du réconfort et garder vivant ce lien précieux.



Garder un objet significatif

Un objet peut rappeler ses qualités, son amour et tous ces petits moments partagés.



Créer un rituel ou une tradition

Allumer une bougie, écrire une lettre, cuisiner sa recette préférée... Ces gestes apportent du sens et du réconfort.



Écouter une chanson

Une chanson peut faire revivre un souvenir, apaiser la peine et nous rappeler les beaux moments.



Écrire

Mettre tes pensées, tes souvenirs ou ce que tu ressens sur papier peut être très libérateur.



Souligner les dates importantes

Anniversaire, fête, date du décès... Tu choisis comment tu veux te souvenir et honorer ce lien.



Parler de cette personne

Partager des souvenirs avec des personnes qui comprennent peut faire du bien et t'aider à te sentir moins seul(e).



Les liens qui continuent

Avoir un lien qui continue ne signifie pas rester coincé dans le passé. Cela signifie que tu t'autorises à avancer avec cette personne toujours présente dans ton cœur, d'une manière différente.



Tu peux :

- te souvenir sans que ça prenne toute la place
- être triste parfois, puis rire à nouveau
- garder la personne dans ton cœur tout en créant ta propre vie
- aimer, rêver et être heureux(se) sans oublier



Tu n'oublieras jamais cette personne, mais tu apprendras à vivre avec son absence et avec tout l'amour qui reste.



Savais-tu ?

Les spécialistes parlent de « liens continus ». C'est une idée moderne et réconfortante qui explique que garder un lien avec la personne décédée peut aider à se sentir mieux et à trouver un sens à sa perte.



Un petit mot pour toi

Ton lien avec cette personne fait partie de ton histoire. Il t'a enrichi(e), il t'accompagne encore et il continue de t'influencer, même si la personne n'est plus là.

Tu as le droit de te souvenir. Toujours.



Et durant les journées difficiles?

Certains moments peuvent raviver la peine plus fort que d'autres. C'est normal. Voici quelques exemples :

- Les anniversaires
- Les fêtes (Noël, Pâques, etc.)
- La fête des Mères / des Pères
- Les remises de diplômes ou événements importants
- Les vacances ou voyages
- Les odeurs, les chansons ou des endroits particuliers
- Le premier anniversaire du décès et les « premières fois »

Quand ces moments arrivent, prends soin de toi. Prépare-toi, demande du soutien si tu en as besoin et sois doux(ce) avec toi-même.



Quand consulter?

Consulter un(e) professionnel(le) peut être très aidant si :

- Ta peine semble trop lourde ou dure depuis longtemps
- Tu n'arrives plus à fonctionner au quotidien
- Tu t'isoles complètement
- Tu as des pensées de désespoir ou de suicide
- Tu consommes des substances pour te sentir mieux

Demander de l'aide, c'est un geste de courage et d'amour envers toi-même. Tu n'as pas à traverser ça seul(e).



Les mythes sur le deuil

Les mythes peuvent rendre le deuil plus difficile. Ils créent de la pression, de la honte et de la culpabilité inutile.

Voici quelques idées reçues courantes... et la vérité derrière celles-ci.



Démystifions ensemble



MYTHE

Le deuil a une durée déterminée. Avec le temps, ça passe.



RÉALITÉ

Le deuil n'a pas de durée fixe. Il évolue, mais il ne disparaît pas complètement.



MYTHE

Il faut être fort(e) et ne pas montrer ses émotions.



RÉALITÉ

Exprimer ses émotions fait partie du processus. C'est sain et nécessaire.



MYTHE

Les autres comprennent tout ce que je vis.



RÉALITÉ

Chacun vit son deuil différemment. Personne ne peut vraiment savoir ce que tu ressens.



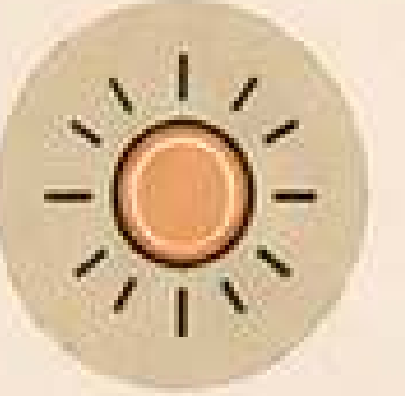
MYTHE

Parler de la personne décédée fait du mal.



RÉALITÉ

Parler de la personne aimée peut te faire du bien et garder son souvenir vivant.



MYTHE

Après une perte, on doit rapidement retourner à la "vie normale".



RÉALITÉ

Il n'y a pas de retour à la normale. Il y a une nouvelle façon d'avancer, à ton rythme.



Rappelle-toi

- ♥ Ton deuil t'appartient.
- ♥ Tu n'as pas à le justifier.
- ♥ Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de le vivre.
- ♥ Tu as le droit de prendre tout le temps dont tu as besoin.
- ♥ Tu n'es pas seul(e).

Ce qui peut t'aider

- ♥ Parler à une personne de confiance
- ♥ Écrire tes pensées ou tes émotions
- ♥ Créer quelque chose (dessin, musique, etc.)
- ♥ Bouger ton corps
- ♥ Prendre soin de toi, un petit pas à la fois
- ♥ Te donner la permission de ressentir

Petit rappel

Il y aura des jours plus difficiles que d'autres. C'est normal. Sois doux(ce) et patient(e) avec toi-même.



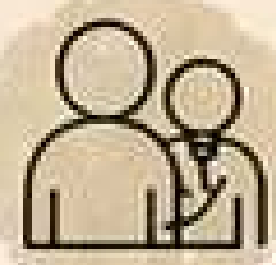
Ce qui influence ton deuil

Chaque deuil est unique.
Plusieurs facteurs peuvent influencer
ce que tu vis.

Comprendre ces facteurs peut t'aider à être
plus bienveillant(e) envers toi-même et envers
les autres. Ça peut aussi t'aider à mieux
comprendre pourquoi tu réagis comme tu réagis.



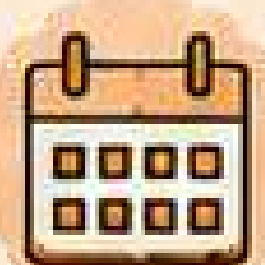
Des facteurs qui peuvent influencer ton deuil



Tes relations avec la personne

La nature de ton lien peut influencer la douleur ressentie.

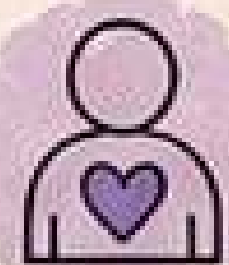
→ Quelle place cette personne avait-elle dans ta vie?



Les circonstances de la perte

Une perte soudaine, inattendue ou violente peut être plus difficile à accepter.

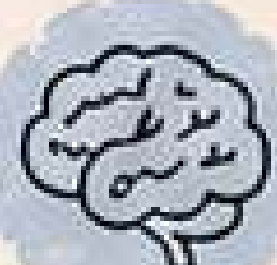
→ As-tu eu le temps de te dire au revoir?



Tes expériences passées

Les deuils antérieurs ou d'autres épreuves peuvent influencer ton vécu actuel.

→ As-tu déjà vécu d'autres pertes importantes?



Ta personnalité et ton tempérament

Certains traits peuvent te rendre plus sensible ou plus réservé(e).

→ As-tu tendance à interioriser tes émotions?



Tes croyances et ta culture

Elles peuvent influencer la manière dont tu donnes un sens à la perte.

→ Qu'est-ce qui t'aide à donner du sens à ce que tu vis?



Le temps et le soutien

Avec du temps et du soutien bienveillant, la douleur peut devenir plus douce.

→ Qui t'accompagne dans cette période?



À retenir

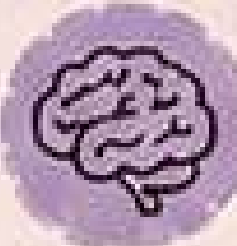
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre un deuil.

Il n'y a pas de durée "normale".

Ce qui compte, c'est de te donner le droit de vivre ton deuil à ton rythme.



Des stratégies pour t'aider au quotidien



Exprime ce que tu ressens

Parle, écris, dessine, chante ou fais du sport.
Trouve le moyen qui te convient le mieux.



Prends soin de ton corps

Bouge un peu, mange régulièrement, bois de l'eau et dors autant que possible.



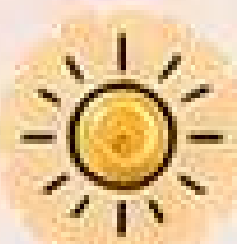
Crée des petits rituels

Allumer une bougie, écrire une lettre, regarder une photo : ces gestes peuvent apaiser.



Reste connecté(e)

Passe du temps avec des personnes qui te font du bien, même si tu n'as pas toujours envie.



Accueille les bons moments

Le deuil n'est pas que de la peine. Il peut aussi y avoir des moments doux. Autorise-toi à les vivre.



Demande de l'aide

Parler à un adulte de confiance ou à un(e) professionnel(le) peut t'aider à y voir plus clair.



Quand consulter?

Consulter un(e) professionnel(le) peut être très aidant si :

- Ta peine semble trop lourde ou dure depuis longtemps
- Tu n'arrives plus à fonctionner au quotidien
- Tu t'isoles complètement
- Tu as des pensées de désespoir ou de suicide
- Tu consommes des substances pour te sentir mieux

Demander de l'aide, c'est un geste de courage et d'amour envers toi-même. Tu n'as pas à traverser ça seul(e).



Avancer, ce n'est pas oublier.
C'est apprendre à vivre avec l'amour et le souvenir qui restent, même si la personne n'est plus là.



Un pas à la fois, vers l'apaisement

Le deuil n'a pas de fin.
Mais avec le temps, la douleur peut changer
de forme et devenir plus légère à porter.
Tu peux apprendre à vivre avec ton deuil
et à retrouver de la joie.

Avancer ne veut pas dire oublier.
C'est apprendre à vivre avec l'amour
et le souvenir qui restent.



Des signes que tu avances



Tu as des moments
de paix, même
s'ils sont courts.



Tu ris à nouveau
et tu retrouves
des petits bonheurs.



Tu penses à la personne
avec amour plutôt
qu'avec douleur.



Tu te sens capable
de te projeter
dans l'avenir.



Tu te sens plus fort(e)
et plus confiant(e)
en toi.



Tu prends soin de toi
et tu fais des choix
qui te font du bien.



Des rituels pour honorer le lien

Célébrer sa mémoire



Créer un espace, allumer
une bougie ou regarder
des photos pour se souvenir
des bons moments.



Écrire pour libérer



Écrire tes pensées, tes
émotions ou des lettres
à la personne décédée.



Marquer les dates importantes



Souligner les anniversaires
ou les dates significatives
d'une façon qui te fait du bien.



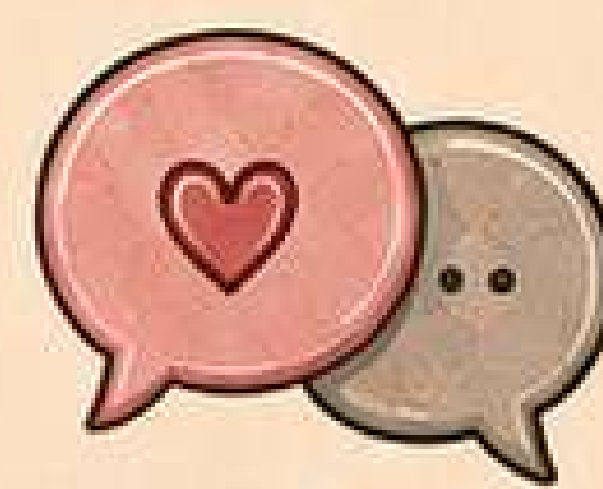
Faire quelque chose en son honneur



Poser un geste, réaliser
une activité ou faire
un don qui reflète
ses valeurs.



Parler de la personne



Partager des souvenirs
avec des personnes qui
l'ont connue et aimée.



Des pensées qui peuvent t'accompagner

Je fais
de mon mieux,
et c'est assez.



Je peux ressentir
plusieurs émotions
à la fois.



Je n'ai pas le contrôle
sur tout, mais je peux
être là pour moi.



La douleur fait partie
du chemin, mais elle
ne dure pas toujours.

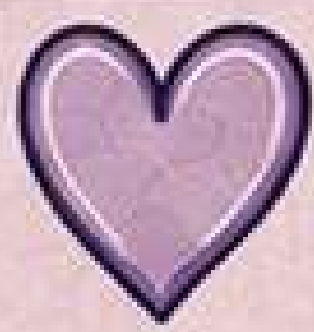


Je mérite du temps,
de la douceur
et de la compassion.



Tu n'es pas seul(e). Tu n'as pas à tout traverser seul(e).

Demander de l'aide est un signe de force et d'amour envers toi-même.
Des personnes sont là pour t'écouter et t'accompagner.

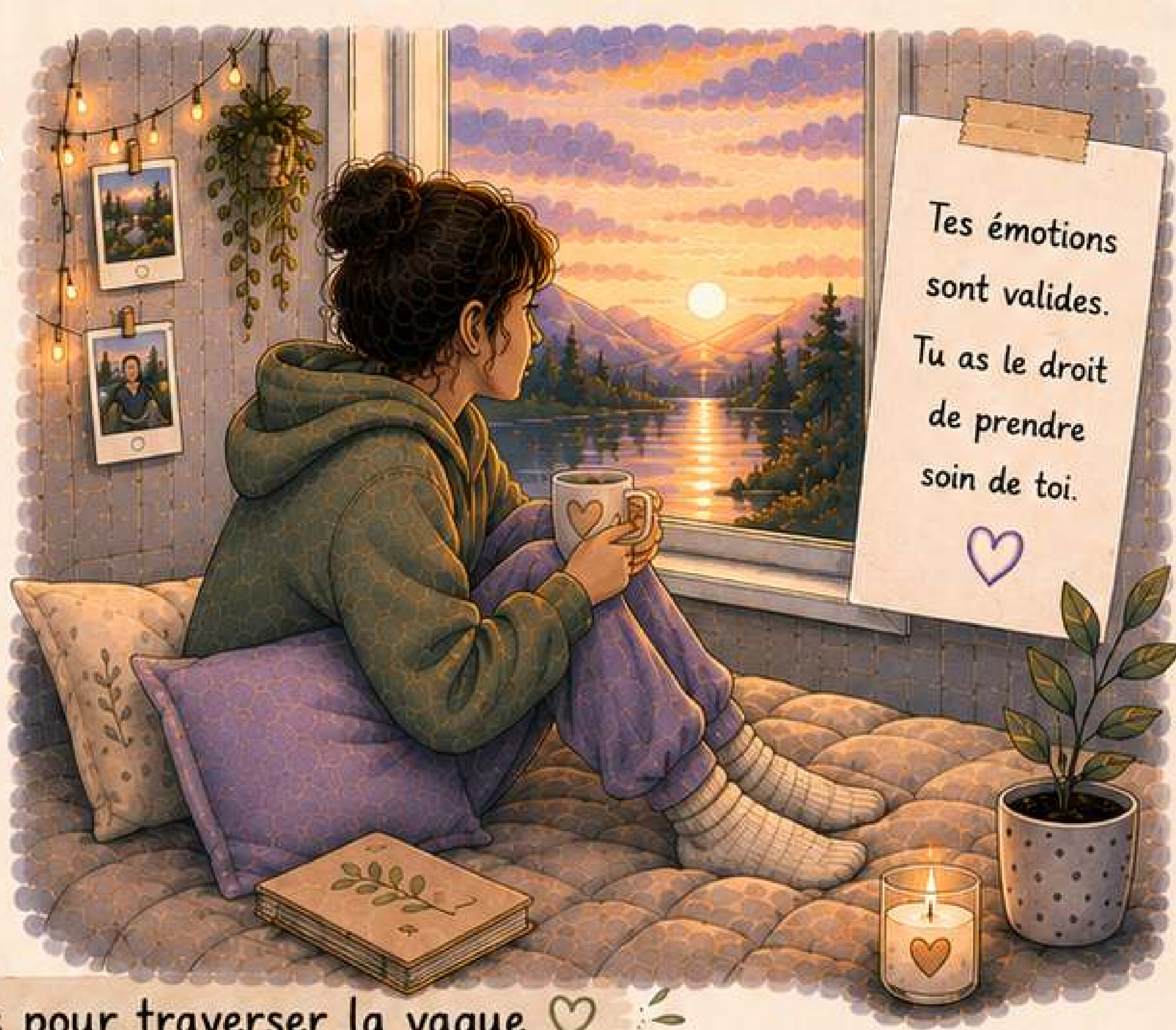


Quand les émotions débordent...

Il arrive que les émotions deviennent si intenses qu'elles nous submergent. Cela peut donner envie de se faire du mal pour soulager la douleur.

Tu n'es pas seul(e).

Il existe d'autres façons d'apaiser ta souffrance et de prendre soin de toi. 



Des alternatives pour traverser la vague

Bouger son corps



L'activité physique aide à libérer la tension et à mieux respirer.

Exemples :
marche, danse, course, étirements, sauter, frapper un coussin.



Respirer et se recentrer



La respiration calme le corps et l'esprit quand tout déborde.

Exemples :
respiration profonde, cohérence cardiaque, respirer en comptant jusqu'à 5.



Exprimer ses émotions



Mettre des mots sur ce que tu vis peut alléger la douleur.

Exemples :
écrire, dessiner, chanter, parler à une personne de confiance.



Apaiser ses sens



Stimuler tes sens peut t'apporter du réconfort et te ramener au moment présent.

Exemples :
musique, douche chaude, odeur réconfortante, texture agréable.



Se changer les idées



Focusser ton attention sur autre chose permet de prendre une pause.

Exemples :
lire, regarder un film, jouer, bricoler, cuisiner, sortir dehors.



Créer un plan de sécurité

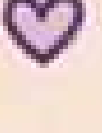


Avoir un plan t'aide à savoir quoi faire quand ça devient trop dur.

Exemples :
liste de contacts, endroits sécuritaires, activités qui aident, phrases réconfortantes.



Ce que tu peux te dire

-  Cette émotion est difficile, mais elle va passer.
-  Je n'ai pas à agir sur cette douleur.
-  Je mérite de la douceur et du respect.
-  Je fais de mon mieux, et c'est déjà beaucoup.
-  Il y a de l'espoir, même si je ne le sens pas maintenant.
-  Je peux demander de l'aide.

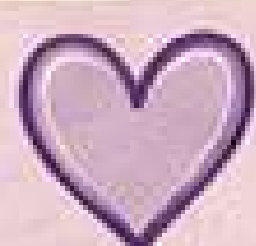
Petit à petit, tu apprends à apprivoiser tes émotions. Chaque petit pas compte. 



Les personnes peuvent t'aider

-  Un(e) ami(e) de confiance
-  Un membre de ta famille
-  Un(e) enseignant(e), un(e) éducateur(trice) ou un(e) intervenant(e)
-  Ton/ta psychoéducateur(trice) ou thérapeute
-  Les ressources d'aide (voir page suivante)

Tu n'as pas à porter ce poids tout(e) seul(e). L'aide existe et elle peut vraiment faire une différence. 



Chaque jour est une nouvelle chance. Tu peux aller mieux. À ton rythme. 

Après la tempête, la reconstruction

Guérir, ce n'est pas oublier ce qui a été difficile.

C'est apprendre à vivre avec,
à ton rythme, un pas à la fois.

Tu es plus fort(e) que tu ne le crois.

La douceur, la patience et l'espoir
peuvent t'accompagner. 



Tu as survécu
à 100% de tes
pires journées.

Tu peux
continuer
à avancer.



Des clés pour te reconstruire



Sois bienveillant(e)
avec toi-même

Traite-toi avec la même
douceur que tu offrirais
à quelqu'un que tu aimes.

Rappelle-toi :

Tu mérites du respect,
de la compassion
et de la patience.



Accepte les hauts
et les bas

Il y aura des journées
plus difficiles.
C'est normal.

Les rechutes peuvent
arriver, mais elles ne
définissent pas ton progrès.



Reconstruis ton
estime de toi

Fais des choses qui te
rappellent tes forces,
tes qualités et tes
réussites.

Écris tes victoires,
même les plus petites.



Crée de nouveaux
souvenirs positifs

Remplis ta vie de moments
qui te font du bien et qui
donnent du sens à ton
quotidien.

Chaque moment positif
compte.



Entoure-toi de personnes
qui te font du bien

Choisis des relations qui
t'apportent du soutien,
de l'écoute et de la
sécurité.

Tu n'as pas à tout
traverser seul(e).



Fixe-toi des objectifs
atteignables

Des petits objectifs
concrets peuvent t'aider
à retrouver un sentiment
de contrôle.

Un pas à la fois,
vers la vie que tu veux.



Des activités qui nourrissent ton bien-être

-  Passer du temps dans la nature.
-  Écouter de la musique qui te fait du bien.
-  Créer quelque chose (dessin, écriture, bricolage, etc.).
-  Lire un livre inspirant ou réconfortant.
-  Pratiquer la pleine conscience ou la méditation.
-  Bouger ton corps, même doucement.
-  Prendre un moment pour soi chaque jour.
-  Rire, s'amuser et célébrer la vie.



Des phrases pour t'encourager

-  Je fais de mon mieux, et c'est déjà suffisant.
-  Chaque jour est une nouvelle chance.
-  Je suis digne d'amour et de bonheur.
-  Je choisis de croire en moi.
-  Je suis en train de devenir la personne que je veux être.
-  Je suis plus fort(e) que je ne le crois.
-  Mon passé ne définit pas mon avenir.



Fais
confiance
au processus.
Le meilleur
est à venir.



Tu as déjà prouvé que tu étais capable de survivre.
Maintenant, tu vas prouver que tu es capable de vivre.
Ta vie a de la valeur. Tu as de l'importance.



Tu n'es pas seul(e). Tu n'as pas à tout traverser seul(e).

Demander de l'aide est un signe de force et d'amour envers toi-même.

Des personnes sont là pour t'écouter et t'accompagner. 

Prendre soin de soi, un geste essentiel

Prendre soin de soi, ce n'est pas égoïste.
C'est reconnaître que tu comptes autant
que les autres.

Chaque petit geste compte.
Tu mérites douceur, respect et bienveillance.



Des idées pour prendre soin de toi

Nourris ton corps



Mange des aliments
qui te donnent
de l'énergie et te
suffisamment d'eau.

Ton corps est
ton allié.



Bouge à ton rythme



Marche, danse, étire-toi,
fais du sport ou
simplement bouge.

Le mouvement aide
à libérer les tensions
et à clarifier l'esprit.



Accorde-toi du repos

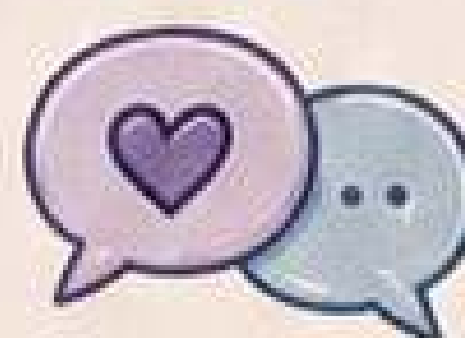


Ton corps et ton esprit
ont besoin de pauses
et de sommeil.

Le repos te permet
de récupérer et
de recommencer.



Exprime ce que tu vis

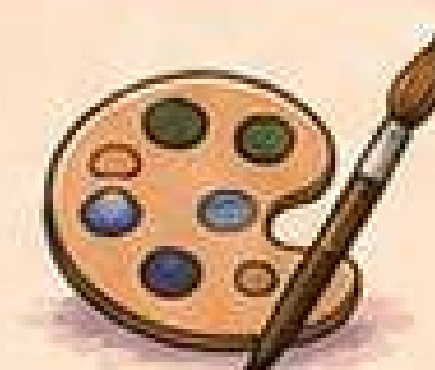


Écris, parle à un(e)
ami(e) ou à une personne
de confiance.

Mettre des mots sur
tes émotions peut
soulager.



Fais des choses qui te font du bien



Dessine, écoute de la
musique, lis, joue d'un
instrument ou crée.

Ces moments nourrissent
ton cœur et ton esprit.



Rappelle-toi tes forces



Tu as déjà traversé
des moments difficiles.
Tu as de la résilience.

Tu es plus fort(e)
que tu ne le crois.



Quand demander plus d'aide?

Il est important de consulter si tu :

-  As des pensées de te faire du mal ou de mourir.
-  Te sens dépassé(e) par tes émotions.
-  Te portes du mal de plus en plus souvent.
-  Éprouves de la difficulté à fonctionner au quotidien.
-  T'isoles ou perds tout intérêt pour ce que tu fais, la vie.
-  Consommes des substances pour oublier ou t'apaiser.

Demander de l'aide, c'est un geste de courage.
Ce n'est pas un signe de faiblesse.
C'est un pas vers la guérison.



Comment soutenir quelqu'un

Tu es une proche de cette personne

-  Écoute sans jugement.
-  Valide ses émotions.
-  Montre ta présence et ta disponibilité.
-  Encourage-la à demander de l'aide professionnelle.
-  Informe-toi sur les ressources disponibles.
-  Prends soin de toi aussi.

Ta présence peut faire
une grande différence.



À retenir



Tes émotions
sont valides.



Tu as le droit
de demander de l'aide.



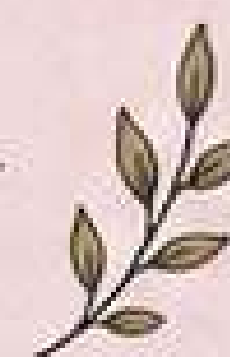
Tu n'as pas à passer
à travers seul(e).



Il y a de l'espoir.



Tu peux aller mieux.
À ton rythme.



Tu es déjà précieux(se). Tu mérites d'être soutenu(e).
Un petit geste pour toi aujourd'hui peut changer demain.



Tu n'es pas seul(e).
De l'aide est là,
quand tu en as besoin. ♥



♥ Ce que tu vis est important.

Chaque petit pas compte.
N'hésite pas à demander de l'aide.
Il y a des personnes et des ressources
qui peuvent t'accompagner.



♥ Ressources d'aide au deuil ♥



Tel-jeunes

Parler de ce que tu vis
peut faire du bien.
Ici, tu es écouté(e),
sans jugement.

☎ 1 800 263-2266
💬 Texto : 514 600-1002
🌐 teljeunes.com



Jeunesse, J'écoute

Pour parler à quelqu'un
qui comprend ce que
tu vis.

☎ 1 800 668-6868
💬 Texto : PARLER
au 686868
🌐 jeunessejecoute.ca



Deuil-Jeunesse

Soutien spécialisé pour
les enfants, les adolescents
et leur entourage
vivant un deuil.

🌐 deuil-jeunesse.com
Groupes de soutien,
outils, témoignages,
accompagnement.



Info-Social 811

Besoin d'aide ou de
référence vers des
ressources près de chez toi.

☎ 811
💬 Option 2
🕒 24 h/24, 7 j/7



Suicide.ca

Si tu penses au suicide
ou si tu t'inquiètes
pour quelqu'un.

☎ 1 866 APPELLE
(277-3553)
🌐 suicide.ca



Balado ♥

Le podcast de la mort et du deuil

Des conversations sensibles
et authentiques sur la mort,
le deuil et la résilience.

🎧 Apple Podcasts

Écouter ici



Site web ♥

Deuil des ados

Un site dédié aux adolescents
vivant un deuil. Articles, vidéos,
témoignages et outils pratiques
pour t'accompagner.

🌐 Deuil
des ados

Visiter le site



Guide ♥

Guide info-famille sur la mort et le deuil

Un guide complet pour aider
les familles à comprendre et
à traverser le deuil.

🏥 CHU
Sainte-Justine

Consulter le guide



Avis important ♥

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation
ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes
concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.
**En cas de danger immédiat ou d'urgence, composez le 911 ou présentez-vous
au service d'urgence le plus près.**



Tu as le droit de vivre tes émotions. Tu as le droit d'être soutenu(e).
Tu as le droit d'aller mieux, à ton rythme. Un pas à la fois.

