

Suicide : gérer une classe d'ados en deuil

MOTS CLÉS : DEUIL • RÉACTIONS

On le sait, la santé mentale des ados est alarmante: les troubles mentaux sont, pour la première fois, la première cause des hospitalisations pour les 10-24 ans. Les taux de pensées suicidaires ainsi que de passages à l'acte sont également en hausse. Concrètement, deux adolescents ou jeunes adultes se donnent la mort chaque semaine en Suisse (OFSP, 2022). Certains de ces jeunes sont dans nos classes. Certains d'entre nous ont déjà dû ou devront gérer un classe d'adolescents en deuil à la suite d'un décès par suicide.

INTERVIEW

Charlie Crettenand (pronom: iel), psychologue-psychothérapeute formé-e aux interventions autour du deuil a répondu à nos questions.

On est ici dans une rubrique dédiée à la Gestion de Classe. On arrive en classe, on apprend le matin qu'un jeune a mis fin à ses jours. On fait quoi pour gérer sa classe ?

Idéalement, la question devrait se poser avant d'être confronté à un tel drame, et permettre ainsi de se demander ce qui est prévu dans l'établissement (en termes de procédure d'annonce d'un décès, de ressources internes, etc.). Lorsque la situation est là, je dirais: on fera au mieux, avec nos possibilités et disponibilités émotionnelles: se sent-on à même d'en parler aux élèves ou faut-il qu'une autre personne intervienne? Surtout, penser à écouter son état émotionnel et ses propres limites: cet événement nous



Charlie Crettenand

impacte aussi de plein fouet! On peut tout à fait être sous le choc et se sentir (légitimement) incapable de gérer sa classe...

Certains élèves et enseignants peuvent ressentir de la culpabilité: j'ai honte, je n'ai pas vu, j'aurais dû l'aider: comment sort-on de cela ?

La culpabilité est une réaction saine à une telle perte. Elle est là pour nous rappeler qu'on n'est pas d'accord avec ce qui s'est passé, qu'on ne peut pas l'accepter et qu'on aurait aimé l'empêcher. Elle sert à indiquer qu'on tient à la vie, à ce jeune et qu'on ressent l'injustice face à un geste fatal, commis pour répondre à une détresse. Il arrivera un moment où l'on verra qu'on n'aurait rien pu faire pour l'empêcher, parce que la situation était multifactorielle... Si la culpabilité devient trop envahissante, il peut être utile de faire appel à un soutien extérieur.

Il y aura sûrement une phase de choc pour les élèves: comment l'accueillir au mieux ?

C'est également une réaction saine qui permet de «processer» l'événement et se protéger contre sa violence. Chacun fait face à ces situations à sa manière, les besoins sont singuliers et les façons d'y répondre différent aussi. Toutes les émotions ressenties sont légitimes et à accueillir. On peut transmettre aux élèves qu'il s'agit d'un processus dans lequel émotions et réactions vont évoluer; qu'on peut rester attentif à ce qui se passe en nous dans les prochaines semaines et mois...

L'enseignant doit aussi gérer des émotions fortes: comment peut-il, lui aussi, prendre soin de lui ?

Un tel événement va probablement nous accompagner à la maison et nous entamons alors notre propre cheminement. Rester attentif à ce qu'on ressent et à nos propres besoins, trouver du soutien parmi ses proches (et parfois à l'extérieur), se ressourcer, se sentir accompagné et en lien, ralentir, sont quelques clefs pour faire face à cette épreuve...

Propos recueillis

par Elena Lucciarini •

Equipe gestion de classe HEP-VS

elena.lucciarini@hepv.ch

Conseils

Encore un mot, qui me tient à cœur. La littérature scientifique sur la santé mentale des jeunes est extrêmement riche. Il existe des outils, des exercices, des interventions, des postures qu'on peut mettre en place en classe et qui peuvent jouer un rôle protecteur. A nous de nous en emparer.