

Conseils aux membres de la famille

DES VICTIMES DE VIOLENCE DE MASSE

Les membres de la famille qui ont perdu un être cher à la suite d'une violence de masse, ou dont l'être cher est porté disparu pendant ou après un événement de violence de masse, auront besoin de conseils sur ce qu'il faut faire ensuite et sur la façon de faire face à la situation dans les jours qui suivent. Ce document présente des recommandations fondées sur ce que Voices Center for Resilience a appris en travaillant avec des milliers de membres des familles des victimes depuis 2001.

Si un être cher manque à l'appel

Si un membre de la famille, un ami ou un collègue manque à l'appel, la priorité est de connaître l'état de votre être cher. Il est essentiel de trouver une source d'information exacte et fiable.

- Avertissez votre famille et vos amis.
- Communiquez avec l'organisation à laquelle il est affilié, par exemple, l'entreprise, l'organisation, la compagnie aérienne, etc.
- Signalez sa disparition aux autorités locales et aux organismes fédéraux.
- Utilisez les médias sociaux pour donner des nouvelles.
- Laissez vos coordonnées à toutes les entités mentionnées ci-dessus.



Trouver des ressources au Centre d'aide aux familles

Immédiatement après une crise, un centre d'aide aux familles ou un centre de réunification offrira un lieu sûr et central aux familles des victimes et aux survivants en plus d'un accès simplifié à des renseignements à jour et à des organismes de ressources et de services.

Le Centre d'aide aux familles offre ce qui suit :

- Séances d'information régulières organisées par les autorités officielles
- Dépôt d'un rapport de personne disparue
- Dépôt d'un certificat de décès
- Transmission des échantillons d'ADN et des renseignements pour l'identification des victimes
- Consultation en santé mentale
- Soins de santé et services aux enfants
- Soutien financier et juridique
- Références vers d'autres ressources
- Services d'organisation d'aide aux victimes

Si vous vivez à l'extérieur du secteur

Communiquez avec l'organisation qui peut fournir des renseignements et du soutien en matière de déplacement et d'accès aux ressources, comme la compagnie aérienne, la société, l'organisme ou le représentant du gouvernement qui a compétence pour fournir de l'aide.

Si vous êtes à l'extérieur du pays, communiquez avec des organisations internationales comme les ambassades, le Bureau fédéral des enquêtes (FBI) ou des organismes locaux ou internationaux de services d'aux victimes.

Dans l'immédiat

- Trouvez l'emplacement des autres membres de votre famille et les aviser de la situation.
- Trouvez une ressource permanente pour obtenir l'information exacte.
- Ciblez les membres de la famille et les amis de confiance qui serviront d'intermédiaires et répondront à vos besoins fondamentaux.
- Prenez en note les renseignements importants, comme les appels téléphoniques, les processus et les procédures.
- Parlez à un conseiller, à un membre du clergé, à un ami ou à un membre de la famille sur qui vous pouvez compter pour obtenir du soutien.
- Évitez la surexposition aux médias, y compris les médias sociaux et les reportages télévisés.
- Demander l'aide d'un avocat réputé si vous avez besoin de conseils juridiques.
- Demandez à un conseiller financier de vous donner des conseils financiers professionnels.

« La tragédie survient... nous sommes en état de choc et nous ne pouvons pas réfléchir. Nous sommes tellement submergés d'information. [...] Nous sommes tellement bombardés d'information.

Membre de la famille d'une victime du 11 septembre

Si l'être cher est porté disparu ou présumé décédé

- Remplissez un rapport de personne disparue.
- Fournissez des photographies, des renseignements d'identification et des détails sur ce que la personne portait.
- Les proches immédiats doivent fournir un échantillon d'ADN et des articles personnels comme une brosse à dents, une brosse à cheveux ou un dossier dentaire.

Autres ressources

Voices Center for Resilience
VoicesCenter.org



Demander de l'aide et du soutien

Chaque personne vit un deuil différent et à son rythme, même les membres d'une même famille. Soyez patient avec vous-même et les membres de votre famille, faites de petits pas vers la guérison en cherchant du soutien qui peut vous aider à vous sentir mieux au fil du temps.

- Reconnaissez et acceptez tous les sentiments, positifs et négatifs.
- Accordez beaucoup de temps pour vivre vos pensées et vos sentiments.
- Confiez-vous à une personne de confiance sur votre perte.
- Exprimez ouvertement vos sentiments ou tenez un journal.
- Participez à des groupes de deuil ou à des groupes de soutien entre pairs avec des personnes qui ont vécu une perte semblable.
- Demandez de l'aide professionnelle si les sentiments sont accablants.

« Le temps ne guérit pas. Les gens guérissent à leur façon avec le temps. »

Dre Suzanne Phillips, psychologue, psychanalyste et
thérapeute de groupe agréée and certified group therapist

Trouver des ressources au Centre d'aide aux familles

Certaines choses peuvent entraver ou ralentir le processus de guérison à la suite d'un décès ou d'une perte, notamment :

- Réprimer ses émotions;
- Avoir des comportements compulsifs;
- Minimiser ses sentiments;
- Se surcharger de travail;
- Consommation abusive de drogues, d'alcool ou d'autres substances comme moyen de composer avec l'inconfort émotionnel.



À quoi s'attendre après une mort soudaine

Après avoir subi la perte soudaine d'un être cher, vous pourriez avoir de fortes réactions émotionnelles et physiques en raison de la nature traumatisante de la mort. Au cours des quatre à six premières semaines suivant un décès soudain, vous pourriez avoir de fortes réactions émotionnelles et physiques.

Réactions émotionnelles courantes

- Un choc accablant qui se manifeste sous forme d'engourdissement, de regrets, de colère, de désespoir, d'incrédulité, de culpabilité, d'anxiété, parfois même de soulagement
- Des cris et des tremblements
- Incapacité de parler ou de bouger
- Dénier (ce n'est pas arrivé)
- Se sentir coupable d'être vivant ou se blâmer
- Envie de revoir la personne
- Agitation, perte de concentration, perte de confiance, perte d'intérêt pour la vie
- Insomnie et cauchemars
- Pensées intrusives
- Incapacité de manger
- Anxiété et crises de panique
- Périodes prolongées de pleurs et de sanglots
- Pensées et actions irrationnelles
- Avoir peur d'être laissé seul ou ne pas vouloir personne autour de soi.
- Sentiment que personne ne comprend

Réactions physiques courantes

- Fatigue
- Épuisement
- Douleurs générales comme mal d'estomac ou maux de tête
- Nausées
- Système immunitaire affaibli
- Perte ou gain de poids
- Insomnie
- Diarrhées
- Bégaiements
- Palpitations cardiaques
- Sauts d'humeur



Quand demander l'aide d'un professionnel

Les réactions émotionnelles à la perte soudaine d'un être cher sont courantes dans les semaines suivant la perte. Demandez de l'aide professionnelle si les symptômes persistent sur une longue période – des mois et des années après le décès.

Parmi les autres raisons de demander de l'aide professionnelle, mentionnons l'abus de drogues ou l'augmentation de la consommation de tabac ou d'alcool, les pertes multiples, la prise ou la perte importante de poids, l'anxiété incontrôlable, et ne pas se sentir un peu mieux après un an.

Planification d'un service commémoratif ou de funérailles

- **Déterminez si vous avez besoin d'une aide financière.** Les programmes d'aide aux victimes fournissent souvent de l'aide pour les frais funéraires. Le soutien financier peut également provenir d'une église, d'un syndicat ou d'une organisation fraternelle à laquelle le défunt appartenait.
- **Demandez l'aide de parents et d'amis.** De l'aide peut être nécessaire pour les funérailles afin de servir de porteurs, de créer ou de concevoir le programme funéraire, de cuisiner des repas, de prendre soin d'enfants ou d'animaux domestiques, ou d'acheter des articles nécessaires pour les funérailles ou le ménage de la personne décédée.
- **Choisissez une pierre tombale ou une urne.** Les pierres tombales et les urnes peuvent souvent être achetées par l'entremise du cimetière, du salon funéraire ou d'un fournisseur externe. Consultez le cimetière au sujet des règles, des règlements et des spécifications sur les pierres tombales, comme la couleur et la taille.
- **Organisez un rassemblement après les funérailles.** Selon vos traditions, une veillée peut avoir lieu avant les funérailles ou le service commémoratif. Faites appel à vos amis et connaissances.
- **Rédigez une notice nécrologique.** Vous pouvez rédiger vous-même la notice nécrologique ou demander l'aide de votre famille, de vos amis ou du salon funéraire. Ajoutez des renseignements sur l'heure, la date et l'adresse pour envoyer des fleurs, ou proposez une fondation pour les dons faits en remplacement de fleurs.
- **Informez vos parents et amis.** Une fois qu'une date et une heure ont été fixées pour le service, communiquez l'information aux personnes qui figurent sur votre liste de contacts.
- **Gardez une liste des sympathisants.** Conservez un registre des personnes qui envoient des cartes, des fleurs et des dons afin que vous puissiez envoyer des remerciements plus tard.

Ce document a été produit par Voices Center for Resilience grâce à une subvention de Sécurité publique Canada.

