

Conseils aux intervenants auprès des proches d'un être disparu

- Écouter est plus important que de parler. Posez des questions générales pour encourager les proches à s'exprimer librement, ce qu'ils feront au niveau auquel ils se sentent à l'aise. Cela leur fait du bien de parler de ce qu'ils ont ressenti. Toutefois, on ne peut pas les forcer; vous devez donc engager le dialogue à leur niveau et évaluer la conversation en fonction de ce niveau d'échange.
- Exprimez vos sentiments avec authenticité – n'essayez pas d'exprimer des sentiments que vous n'éprouvez pas. Respectez leurs sentiments et compatissez en leur permettant de les exprimer. Ne dites rien qui pourrait bloquer l'expression de leurs sentiments.
- Comprenez que l'expression de ce qu'ils ont vécu est plutôt imprévisible, qu'ils ne maîtrisent pas leurs émotions et qu'ils sont sous l'effet d'un stress profond. Cela peut se traduire par des états d'âme changeants ou par des comportements bizarres et inattendus – ils peuvent s'avérer insolents ou impertinents. Ne vous sentez pas personnellement visé et laissez passer. Il arrive que les émotions qu'ils ressentent les dépassent sans qu'ils puissent les contrôler ou les exprimer convenablement.
- Comprenez que la plupart des gens ont besoin de vivre au jour le jour et adaptez-y vos plans.
- Offrez-leur de l'aide pratique dont ils ont besoin, selon vos observations : proposez-leur de préparer leurs repas, de faire leurs courses, de magasiner pour eux, etc.
- Essayez de leur permettre de vivre le plus normalement possible. N'oubliez pas qu'en subissant ce qu'ils vivent actuellement, ils ont également besoin de vivre aussi normalement que possible.
- Évitez de leur débiter des déclarations pseudo-philosophiques telles que: «Quelque chose de bien sortira de cette tragédie» ou «Dieu ne nous éprouve pas au delà de nos limites». Ces genres de clichés, même avec les meilleures intentions, peuvent perturber le proche d'une victime.
- Advenant que vous soyez affligé par la disparition d'un être cher, en tant qu'intervenant, il est de mise que vous laissiez percevoir votre douleur. Si vous pensez que vos émotions sont trop vives ou intenses, vous pourriez en parler préalablement à quelqu'un en mesure de vous aider à exprimer vos sentiments et de vous soutenir pour éviter d'accabler votre interlocuteur. L'équilibre est délicat à maintenir.
- Parlez de l'être cher disparu, de ce que vous aimez à son sujet, ainsi que des moments que vous avez partagés et qui demeurent gravés dans votre mémoire.
- Il est normal que l'interlocuteur que vous aimez «ne veuille rien savoir» ou «se distance». Il se sent en «terrain inconnu» mais il a toujours un énorme besoin de votre soutien. **NE VOUS SENTEZ PAS PERSONNELLEMENT VISÉ.** Demeurez en contact par téléphone, courriel, etc.
- La nature humaine nous pousse à regarder la situation d'une autre personne et à penser que nous saurions ce que nous aurions fait. Essayez d'éviter de penser ainsi parce qu'il s'agit d'un genre de jugement qui détourne votre attention et vous empêche de soutenir l'être cher qui souffre. Avant d'avoir marché dans ses souliers, nous ne savons vraiment pas ce que nous aurions fait et ce que nous n'aurions pas fait.

Cindy S. a écrit ce texte en mai 2012. Les conseils de Cindy sont fondés sur ses constatations et sur son vécu à la fois comme intervenante de soutien et comme membre d'une famille ayant subi la disparition d'un proche adulte.

