



QUAND LA FRATRIE VIT UN DRAME

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT



Association des
Familles de
Personnes
Assassinées ou
Disparues

Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD)

1686, boul. des Laurentides, bureau 203

Laval (Québec) H7M 2P4

Téléphone : 514 396-7389 | Sans frais : 1 877 484-0404

Courriel : administration@afpad.ca | Site web : <http://afpad.ca>

Rédaction et recherche : Louise-Marie Lacombe, recherchiste en affaires et programmes de justice

Supervision du projet : Nancy Roy, directrice générale

Édition : Mélanie Bisson, responsable de l'administration et des communications

Révision au contenu : Raymonde Hébert, coordonnatrice des services aux membres

Correction et révision : Diane Larose

Conception graphique : Maude Côté, graphiste, D.A

Impression : Marquis

CONTRIBUTION FINANCIÈRE

La production de ce document a été rendue possible grâce à la participation du ministère de la Justice du Québec.

DROITS D'AUTEUR ET DROITS DE REPRODUCTION

La reproduction partielle ou totale du contenu de ce guide est interdite, sauf sur permission préalable reçue de l'AFPAD.

978-2-9813187-4-9 copie imprimée

978-2-9813187-5-6 copie numérique (en ligne)

Dépôt légal 2021

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

© Association des familles de personnes assassinées ou disparues, 2019

Ce guide a été produit par l'Association des familles de personnes assassinées ou disparues (AFPAD).

Le contenu n'engage que cette dernière. Le genre masculin est utilisé afin d'alléger le texte.

Une version électronique de ce guide est disponible sur le site afpad.ca.

Remerciements

Témoignages

Merci à tous ceux et celles, dont nous avons changé les noms, mais qui nous ont ouvert leur cœur à travers leurs témoignages.

Remerciements tout spéciaux à :

Dr Gilles Chamberland, psychiatre légiste et réviseur de contenu de ce guide.

Christine Carretta qui, suite à la perte de sa sœur, a eu l'idée de ce projet.

À tous les professionnels et partenaires qui ont contribué à cet ouvrage.

Dre Isabelle Marleau, psychologue, directrice de la qualité et du développement de la pratique, Ordre des psychologues du Québec.

Dr Gilles Julien, pédiatre et fondateur de la Fondation du Dr Julien.

Myriam Hivon, directrice de formation de la Fondation du Dr Julien.

Sylvie Bernier, médaillée olympique et autrice.

Catherine Rossi, professeure de criminologie et de droit à l'Université Laval.

Éric Ramirez, travailleur social et coordonnateur de La Maison des Petits Tournesols et son équipe : **Laurie Charest, Vivianne Gravel, Marie-Isabelle Lefebvre, Laurie Beauvilliers.**

Ève Bélanger, travailleuse sociale et professeure à l'Université du Québec à Rimouski.

Johanne de Montigny, psychologue spécialisée en deuil.

Pascale Brillon, psychologue et professeure à l'Université du Québec à Montréal.

Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et directrice de Deuil Jeunesse et son équipe : **Justine McHugh et Sandra Heppell.**

Suzanne Léveillé, psychologue et professeure à l'Université du Québec à Trois Rivières.

Pina Arcamone, directrice générale du Réseau Enfants-Retour.

Nancy Duncan, directrice des programmes aux familles, Réseau Enfants-Retour.

Christine Genet, infirmière et professeure à l'Université de Montréal.

Josée Degagné, travailleuse sociale en santé mentale.

Elena Stoodley, agente de liaison - Volet diversité et intersectionnalité au RQCALACS.

Claudine Thibaudeau, travailleuse sociale et coordonnatrice clinique de l'organisme SOS violence conjugale.

Christine Quoibion, psychologue.

Marie Claude Morin, responsable régionale, bureau régional du Québec, MADD Canada (Les mères contre l'alcool au volant).

Marianne Olivier d'Avignon, Ph. D en travail social, professeure-chercheuse à la Faculté des sciences de l'éducation Université Laval.

Marie-Christine Michaud, criminologue, porte-parole et coordonnatrice du Réseau des CAVAC.

Michel Juneau-Katsuya, expert en sécurité internationale et ex-cadre du Centre canadien du renseignement de sécurité.

L'AFPAD est heureuse d'entretenir des liens avec des experts et associations de victimes en France et en Suisse. Nous pensons en effet que l'union fait la force et que notre lutte pour constamment améliorer l'aide aux victimes n'a pas de frontières.

Dr André Renaud, psychologue, psychanalyste et professeur à La Sorbone.

Martine Vallat, conférencière suisse spécialisée en fratrie gémellaire et elle-même jumelle identique.

Pierre Van Damme, psychologue et psychothérapeute.

Danièle Klein, fondatrice de l'Association française des victimes d'actes terroristes.

INTRODUCTION	6	LA DISPARITION	133
LES RELATIONS FRATERNELLES	7	Conseils aux jeunes pour faire face à la disparition d'un frère ou d'une sœur	134
Les membres d'une même fratrie devraient-ils consulter le même psychologue?	9	Lorsque ton frère ou ta sœur sera de retour	140
Quand le drame touche une fratrie de jumeaux	10	Message destiné aux parents d'un enfant disparu afin de soutenir leurs enfants	142
Quand un drame touche une fratrie déjà déchirée	17	L'enlèvement parental	143
Les fratries aux modèles redessinés et leurs impacts lors d'un drame	26	D'AUTRES DRAMES LOURDS DE CONSÉQUENCES	151
LE CONTEXTE SOCIAL ET AFFECTIF	29	Quand le suicide affecte une jeune fratrie	152
L'enfant de remplacement	30	Le suicide dans une fratrie	160
Les jeunes fratries vulnérables	33	Violence sexuelle et ses impacts sur la fratrie : vers une guérison mutuelle	164
Les pertes collatérales	38	Fratries et violence conjugale	168
Témoignage de sylvie bernier	40	Victimes de conducteurs aux facultés affaiblies	177
Le deuil et le traumatisme	45	La jeune fratrie face à la maladie grave	180
Le trouble de stress post-traumatique	47	Mon frère ou ma sœur a été victime d'un acte criminel. Que puis-je faire?	195
Le double deuil : deuil des parents d'avant et deuil de la fratrie	54	Fratrie et attentats terroristes	198
L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience	59	Témoignage - Les fratries victimes du terrorisme	202
Le deuil d'un frère ou d'une sœur à l'âge adulte : des conséquences souvent méconnues	71	Témoignage - Quand l'horreur a glacé le monde entier, mais a uni une fratrie	207
Survivre à une perte tragique, imprévisible - Réactions de deuil traumatique chez l'adulte	82	LES IMPACTS SUR LA VIE PROFESSIONNELLE	211
Pour mieux vivre notre deuil - Car la vie (et les vivants) nous appelle...	83	Congés de travail et deuil de fratrie	213
Le deuil chez les fratries aînées	88	Conséquences d'un drame sur l'orientation professionnelle	214
Messages d'espoir	94	Témoignage - Les conséquences à long terme de l'homicide de ma sœur sur ma vie professionnelle	217
HOMICIDE	97	LA GESTION DES ÉMOTIONS ET DES PAROLES BLESSANTES	219
Annoncer le drame à la fratrie	98	Culpabilité quand tu me colles à la peau	220
La perte par homicide - Un deuil différent	100	Stratégies pour éviter la culpabilité du survivant chez les frères et les sœurs	225
L'impact des homicides intrafamiliaux - Un choix déchirant pour les fratries	104	La colère et les « si »	228
Droit et fratrie	117	Le désir de vengeance chez les jeunes fratries	232
Quand la fratrie n'a pas le sentiment d'obtenir justice	120	Le sentiment de vengeance chez les fratries adultes	234
Témoignage - L'impact d'un homicide sur ses valeurs parentales	122	Ces paroles et attitudes qui peuvent blesser	238
Témoignage - Les craintes d'une mère	124	Les mots blessants qui nous suivent à l'âge adulte	247
Témoignage - Les changements de rôles	126	CONCLUSION	249
Témoignage - Quand le meurtre se produit à l'extérieur du pays	127	L'autocompassion : prendre soin de soi	250
Témoignage -Une expérience innovatrice et inoubliable	130	Les sept éléments clés d'une guérison	252
		RESSOURCES	253

Préface

Madame, Monsieur,

C'est avec grand plaisir que je me suis joint à ce projet de publication à titre de réviseur au contenu et de parrain d'honneur.

Depuis plusieurs décennies, les intervenants constatent que la fratrie est souvent la grande négligée des drames, malgré l'importance et la gravité des conséquences qu'elle en subit. Il est maintenant temps de les décrire, d'offrir des pistes d'apaisement possibles et surtout de sensibiliser la population et ses décideurs aux épreuves auxquelles les fratries doivent faire face.

Ce guide permet de prendre connaissance des différentes facettes des drames vécus par ces victimes collatérales. Un effort particulier a été déployé pour identifier des sommités dans chacun des domaines où le drame a des répercussions. Par sa pertinence, les besoins qu'il vient combler et sa rigueur, ce guide devient un ouvrage de référence dans la francophonie. Non seulement il constitue un outil essentiel pour ces fratries souffrantes et ceux qui veulent leur venir en aide, mais, grâce à ses multiples références, il leur permettra de pousser plus loin leur réflexion et de contacter, au besoin, des groupes d'entraide.

C'est un honneur pour moi d'appuyer les initiatives et les efforts de l'AFPAD en matière d'aide aux proches de victimes d'assassinat et de disparition. Depuis les dernières années, son orientation dans ce domaine précis et sensible de la victimologie a été menée de main de maître. À titre de psychiatre légiste, je ne peux que souligner la rare et précieuse expertise de cet organisme et témoigner de la nécessité de ses interventions et de la place qu'il occupe.

Compte tenu de l'impact positif et du succès des projets réalisés jusqu'ici, ce travail indispensable se doit de continuer dans sa mission de venir en aide aux victimes directes ainsi qu'à celles parfois oubliées.

Sincèrement,

Gilles Chamberland, LL.B M.D FRCP (C) DEA
psychiatre légiste
Parrain d'honneur



INTRODUCTION

Depuis plusieurs années, l'AFPAD (Association des familles de personnes assassinées ou disparues) a observé la détresse vécue par des frères et sœurs lorsque survient un drame. Trop souvent, leur souffrance est mise de côté et ils deviennent de surcroît les piliers des parents touchés par le même événement. On peut donc parler ici d'une double affliction : celle de vivre soi-même un drame personnel et intense, mais aussi de devoir en minimiser les impacts réels. Nous espérons que ce guide contribuera à fournir des outils permettant de mieux comprendre le fardeau que portent les fratries et des stratégies pour l'alléger.

La fratrie est un univers complexe dans lequel se développe une grande compréhension des relations sociales. Qu'elles soient chaleureuses ou scènes de tristes désaccords, les relations fraternelles ont assurément un impact sur qui nous sommes. Plusieurs auteurs affirment qu'elles façonnent notre identité.

Par contre, peu de scientifiques se sont penchés sur l'impact des drames au sein d'une fratrie. Pourtant, ces impacts sont nombreux et importants.

Cet ouvrage comprend plusieurs textes rédigés par des experts ou des résumés d'entrevues menées auprès d'eux. Il puise également son contenu dans la recherche de connaissances scientifiques actuelles. Toutefois, ce document ne remplace aucunement le travail de thérapie qui devrait s'amorcer auprès de professionnels compétents. Nous invitons toute personne en besoin de soutien à demander de l'aide et à consulter les ressources spécialisées.

Les
Relations
fraternelles

Une règle de base : un même drame, des individus différents

Tout accompagnateur d'une fratrie doit traiter chaque membre selon ses besoins propres, sans faire de comparaison avec la façon dont un frère ou une sœur pourrait réagir.

Les membres d'une même fratrie devraient-ils consulter le même psychologue?

Texte rédigé par Dre Isabelle Marleau, psychologue, directrice de la qualité et du développement de la pratique, Ordre des psychologues du Québec

Cela dépend de facteurs multiples!

Pour déterminer s'il est préférable que les membres d'une fratrie consultent en groupe ou en individuel, il faut se reposer sur le jugement clinique du psychologue, ce dernier devant tenir compte de facteurs multiples lors de son évaluation initiale et rigoureuse afin de bien cerner le mandat et les objectifs de traitement.

Les facteurs suivants doivent notamment être pris en compte :

- Le contexte familial
- La présence de conflits
- La qualité du réseau de soutien social
- L'approche théorique privilégiée par le psychologue
- La présence de facteurs de risque dans la famille (troubles de santé mentale, pauvreté, etc.)
- La présence de facteurs de protection (niveau socioéconomique et niveau d'éducation, etc.)
- Les caractéristiques intrinsèques des enfants (âge, niveau de développement, tempérament, style d'attachement, etc.)

D'un angle déontologique, si l'on entame une psychothérapie de groupe, dont l'objectif et la finalité reposent sur le fonctionnement du groupe (familiale, avec une fratrie), il devient par la suite impossible pour le même psychologue de poursuivre avec un seul des membres du groupe en psychothérapie individuelle. La raison est que, dans ce cas, les autres membres du groupe ne pourront plus, eux, avoir accès à ce psychologue en groupe ou en individuel.

Cependant, des « allers-retours » sont possibles lorsque le psychologue travaille avec l'approche systémique. En effet, considérant que pour les tenants de cette approche, l'objectif de l'intervention consiste à « rétablir » le système, il peut survenir que l'un des membres du groupe ait besoin ponctuellement de confier individuellement et confidentiellement au psychologue certaines informations. Il va sans dire que cela interpelle grandement le besoin du psychologue de sauvegarder son indépendance. C'est pourquoi, lorsque le besoin de l'individu dépasse le mandat initial de rétablir le système, il est souhaitable que cet individu soit vu en individuel par un autre psychologue, de façon à préserver l'indépendance possible du premier psychologue face au « système » que constitue le groupe (la famille ou la fratrie).

D'autre part, il est possible qu'une modalité de groupe soit proposée ayant pour mandat d'aider chacun des individus et non de rétablir un système (comme, par exemple, les groupes pour les personnes ayant des problèmes d'alcoolisme ou de drogue). Dans ce cas, la finalité consiste à aider chacun des individus et non pas le groupe comme tel. Alors, le mandat donné au départ au psychologue est différent.

Dans tous les cas et peu importe le mandat, le psychologue sauvegarde le droit au secret professionnel de **chaque** membre du groupe.

Quand le drame touche une fratrie de jumeaux

Avec la collaboration de Martine Vallat, conférencière suisse spécialisée en fratrie gémellaire et elle-même jumelle identique.

Il est certainement difficile pour un non-jumeau de comprendre ce qui les unit. Commençons alors par situer les enfants singuliers (de naissance unique) dans leur environnement. Quand un enfant singulier vient au monde, sa traversée d'existence s'inscrit dans un univers où on lui offre une sécurité de base. Cette sécurité est majoritairement assurée par les adultes bienveillants qui la lui procurent. Ces « défenseurs » adultes sont capables d'identifier leurs besoins par une vision mature des choses. Il s'agit alors d'une fusion qui lie un être naissant, et qui part de zéro, à des adultes lui faisant bénéficier de leur bien plus longue expérience.

Une aimantation

Les jumeaux sont très différents. On peut parler ici d'une traversée en couple. La sécurité s'installe entre eux, donc entre deux êtres non matures. Ceci amène des particularités qui les différencient du rapport qu'entretiennent généralement les enfants singuliers au monde adulte.

Les jumeaux se développent en effet à partir de données très instinctives. Ils se comprennent sans avoir à parler. Ils feront ce que la nature a permis à toutes les autres espèces de faire; il suffit de regarder une portée de chatons pour observer qu'ils se tiennent ensemble, se collent l'un à l'autre, se sentent en sécurité dans cette proximité. Les jumeaux ont donc deux cadres de références sécuritaires; les adultes, mais aussi... et surtout... leur « autre moi », alors que l'enfant singulier construit sa sécurité de base par rapport à son entourage adulte.

TÉMOIGNAGE

Je suis mère de triplets. À leur première journée en garderie, aucun d'eux n'a versé de larmes. Ils se sentaient tout à fait en sécurité en étant en présence les uns des autres.

Carole, maman de triplets

Les jumeaux nous mettent donc en présence d'un couple serré et immature. C'est dans cette voute inter gémellaire que le deuxième élément, **l'identité**, devra lui aussi évoluer. Sauf qu'ici, le « couple » n'est pas le résultat d'une alliance comme tous les autres couples de la terre chez qui elle est mutuelle, choisie, et qui par définition forme l'identité même de ce partenariat. Non! Ici, le partenaire de vie intra-utérine n'est pas choisi. Ce couple d'enfants est une **aimantation** et non pas une alliance libre.

C'est le destin des jumeaux que de devoir trouver une nette danse entre le « même » et le « différent ».

Ce « bio duo » étant difficile à comprendre pour le reste du monde, il devient l'objet de deux principales erreurs tout à fait opposées :

ESSAYER DE LES SÉPARER POUR LEUR DONNER UNE IDENTITÉ PROPRE : Les jumeaux ont besoin de cette sécurité à deux. Une première forme d'individualisation se produira d'elle-même lorsqu'ils pourront s'exprimer en parlant.

LEUR IMPOSER UNE IDENTITÉ SIMILAIRE : Les habiller de la même façon, renforcer leur duo plutôt que celle de chacun, leur donner des prénoms très semblables, etc.

Plusieurs ont voulu simplifier la psychologie des jumeaux.
Mais ils l'ont pensée en n'étant pas jumeaux eux-mêmes
et cette psychologie est complexe.

Dans la société comme dans les familles, on constitue des sous-groupes identitaires; les filles, les garçons, les hommes, les femmes, les jeunes, les aînés...

Pour une naissance gémellaire on dira « les jumeaux ». On ne les nomme pas par leur prénom au début, même si la signature première de tout individu c'est son nom. Mais après un décès, le jumeau devient un enfant singulier.

C'est souvent après un décès que, soudainement,
on commence à nommer le jumeau restant par son propre
prénom. Dorénavant, il devient une entité unique et solitaire.
Pour un jumeau, ce décès devient littéralement une
amputation identitaire, car une partie de lui vient de mourir.

Comment composer avec des jumeaux touchés par un drame?

C'est l'âge qui pourra guider notre approche. Mais deux prémisses subsistent :

- Exprimer clairement au jumeau survivant le fait que l'on ne peut pas totalement ressentir ni comprendre tout à fait ce qu'il vit.
- Lui offrir cette présence et cet accompagnement différent (mais non moins réel) qu'il peut trouver dans le monde extérieur.

L'émotion de culpabilité risque de s'intensifier chez les jumeaux parce que leur sentiment primaire de sécurité réside dans la capacité de toujours pouvoir compter sur l'autre ou le protéger.

Une tragédie touchant un jumeau s'imprègne littéralement dans le psychique de l'autre et presque dans sa chair. Il n'est pas rare, surtout chez les plus jeunes, d'observer des signes de malaises physiques.

Chez l'enfant

Devant un drame touchant son jumeau, le jeune enfant peut subir plus qu'un choc. On pourrait parler d'effroi, de sidération voire même de terreur. Mais le problème réside dans le fait que les jumeaux tarderont à s'exprimer verbalement. On peut donc lui faire représenter ce qu'il ressent du mieux qu'il le pourra à l'aide d'images ou bien de jouets. Les adultes peuvent aussi mimer les sentiments comme le chagrin ou la colère. Leur présenter une palette de mots simples, leur donner une forme ou une couleur par un dessin peut permettre un début d'expression.

Chez l'adolescent et l'adulte

Contrairement aux enfants, l'adolescent et l'adulte auront fait des pas vers une certaine identité propre, mais toujours dans le paradoxe de leur symbiose. C'est ce qui explique d'ailleurs que les jumeaux peuvent avoir de la difficulté à aller chercher de l'aide extérieure s'étant toujours retournés vers cet « autre soi et cadeau de la vie ». C'est donc encore une fois dans le respect de la différence que devra s'orienter le soutien :

Ex. : Je ne peux pas imaginer à quel point tu peux avoir mal, car on dit que les jumeaux ont une relation très particulière. Je sais que personne ne pourra jamais remplacer ton frère et que ce que je t'offre est différent. Mais j'aimerais qu'on chemine ensemble pour les événements à venir.

Ex. : Je n'ai pas ton expérience que j'aimerais pouvoir saisir. Mais d'où je suis, je t'offre de t'accompagner.

Ex. : Tu ressens certainement quelque chose que personne d'autre ici n'a vécu. Nous n'avons pas cette expérience. Mais nous avons celle qui nous permet de t'aimer et de t'appuyer au besoin.

Toujours avoir en tête cependant que l'adolescent démontre une acuité émotionnelle vive.

L'autre dans l'absence

La symbiose que vivent naturellement les jumeaux a un effet différent sur un deuil. Alors que jusque-là le jumeau avait toujours été dans la présence, il sera maintenant toujours présent dans... l'absence. Cela semble irréel, mais encore une fois la psychologie des jumeaux est complexe. Le jumeau aura toujours cette identité à deux, mais suite au décès elle deviendra fantomatique. Il y a donc un remaniement identitaire important qui s'amorce. Une partie de lui est morte. Mais il doit maintenant apprendre à reconstruire son identité avec cette partie à la fois morte... mais toujours très vivante pour lui.

On pourrait dire que c'est comme un mur qui reste debout, mais auquel on vient d'enlever une pierre de fondement plutôt qu'une du dessus. C'est comme le rocher Percé avec son immense trou, mais toujours rocher quand même.

Dans les salons funéraires, on observe définitivement
que le deuil d'un jumeau est une expérience
extrêmement souffrante et très intense.

Une directrice de maison funéraire

Quand quelqu'un voit son jumeau dans une tombe,
il voit son visage à l'envers.

Johanne de Montigny, psychologue



TÉMOIGNAGE

Perdre ma jumelle par homicide est difficile à décrire. Ce sont les mêmes sentiments que si j'avais perdu une autre sœur, mais beaucoup plus intenses.

Une jumelle endeuillée

La difficile expérience de Josianne

Imaginons un moment Josianne, une jumelle de 28 ans, qui depuis sa naissance a modelé une identité avec sa sœur bien sûr, mais qui s'est également forgé une identité propre dans d'autres sphères de sa vie.

L'une des différences marquantes entre les deux aura été le choix de profession. Josianne est devenue programmeuse de jeux vidéos et sa jumelle, Annick, photographe. Les parents des jeunes femmes ont toujours fait un effort pour les encourager à accomplir leurs passions respectives. Aujourd'hui adultes, elles ont chacune tracé leur route. Annick a eu un enfant et a déménagé à Montréal pour éviter, à elle et son mari, la circulation intense sur le pont Jacques-Cartier le matin. Josianne, elle, est restée sur la Rive-Sud et apprécie son célibat. Bien qu'elles se parlent tous les jours au téléphone et sur Internet, elles ont tout de même établi des vies différentes.

Au début du printemps, c'est le drame. Victime d'une très grave dépression postpartum Annick a mis fin à ses jours. Le deuil est toujours excessivement difficile à traverser pour Josianne.

Quelques mois après le décès, Josianne doit se rendre à Montréal pour affaires. Alors qu'elle marche sur la rue au centre-ville, un homme la regarde et paraît totalement bouleversé. Josianne, elle, sait très bien ce qui vient de se passer; cet homme qu'elle ne connaissait pas était sans doute un collègue de sa sœur.

Elle ne s'arrêtera pas pour lui parler ou pour se présenter. Elle l'aurait peut-être fait avant et en souriant. Mais aujourd'hui, cette rencontre la ramène au deuil et surtout à ses circonstances. Plus encore, elle la ramène aux sentiments de culpabilité; elle s'en veut de ne pas avoir vu venir le suicide de sa sœur.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les études indiquent que si un jumeau s'enlève la vie, 13,2 % des jumeaux identiques se suicident tous les deux, mais que ce chiffre baisse drastiquement à 0,7 % chez les jumeaux non identiques.

Source : Brian Mishara, Comprendre le suicide

Message aux jumeaux endeuillés

Vous avez vécu la mort de votre jumeau ou jumelle. C'est une perte immensément souffrante et jamais personne ne prendra sa place. Néanmoins, il existe tout autour de vous des gens qui voudront vous accueillir, dans la peine comme dans la joie. Il reste une vie à vivre en compagnie de gens qui pourront vous offrir un accompagnement aux goûts et aux couleurs différentes.

Ouvrez-vous à cette expérience au gré des rencontres et de la vie qui fera le reste.

Quand un drame touche une fratrie déjà déchirée

La solidarité entre frères et sœurs est une belle idée romantique. La réalité l'est souvent moins.

Jeanne Safer, psychothérapeute et autrice du livre *Cain's Legacy*

La relation la plus longue d'une vie

On entend généralement par fraternité un terme définissant les liens affectifs et moraux unissant les enfants d'une même famille. Cette définition semble toutefois omettre une nuance importante : les fratries ne se sont jamais choisies et ne garantissent en rien un lien d'amour inconditionnel! Ce destin fraternel étant néanmoins dessiné, son chemin se poursuivra sur une tracée plus longue qu'à peu près toute autre relation connue chez l'humain. Habituellement, les parents décéderont plus tôt alors que les conjoints eux, entreront évidemment en scène plus tardivement. Quant au cercle d'amis, il changera bien sûr au fil des ans et des expériences propres à chacun. Mais frères et sœurs, eux, le resteront toute une vie.

Pourtant, les rapports au sein d'une fratrie peuvent différer parfois même au point d'engendrer des relations difficiles, voire toxiques. Pour toutes conséquences, ces conflits pourront avoir causé un froid ou une certaine distanciation, si ce n'est la brisure pure et simple de la relation.

On pourrait facilement croire que, si le drame frappe un frère ou une sœur que l'on a tenté d'éloigner, d'éviter ou même d'effacer drastiquement de sa vie, il serait plus facile de se mettre à l'abri d'émotions intenses. Or, dans plusieurs cas, rien n'est plus faux! En fait, il arrive souvent que la culpabilité du survivant prenne alors des dimensions démesurées lorsque la personne est décédée au moment d'un conflit.

Ce sera parfois d'une relation fraternelle enviable ou impossible dont il faudra faire le deuil...

Le deuil au sein d'une fratrie brisée

Peu importe les circonstances du décès d'un frère ou d'une sœur dont on s'était éloigné, un torrent de sentiments peut alors envahir le survivant : colère, frustration, chagrin, culpabilité et surtout, le regret de n'avoir pu établir une relation convenable alors qu'il aurait pu en être encore temps.

Une foule de questionnements s'imposent alors :

- Est-ce que ma présence aurait pu changer quelque chose au drame?
- Dois-je ou non aller présenter mes respects à ce frère ou cette sœur si distante lors des funérailles?
- Quelle réaction ma présence ou mon absence suscitera-t-elle, à court ou long terme, chez d'autres membres de la famille?
- Suis-je la bonne personne pour soutenir des gens de mon entourage blessés par cette même perte ou dois-je maintenant au contraire m'éloigner d'eux également?
- Est-ce que ce décès aura des conséquences sur le reste de mon existence, et si oui, lesquelles?
- Ce que je ressens est-il acceptable?
- Ai-je le droit d'exprimer ce que je ressens, mais surtout en quelles circonstances et auprès de qui?

Exprimer les choses non dites

Si bien des réponses peuvent différer selon les circonstances, la littérature d'experts œuvrant dans la thématique du deuil s'entend néanmoins sur un point : **exprimer ce que l'on ressent est le point de départ de tout cheminement de guérison**. S'il fut impossible de le faire en face à face avec la dépouille de la personne décédée, il reste toujours l'option de suivi professionnel ou de rituels permettant de ventiler ces émotions déferlantes.

Pour y parvenir, certains thérapeutes feront vivre à leur client des exercices particuliers, comme s'asseoir devant une chaise vide, imaginer que la personne défunte y prend place et lui dire tout ce qui est resté à l'intérieur depuis trop longtemps. Mais bien que l'on retrouve une kyrielle d'exercices du genre, entre autres sur Internet, il est préférable de les exécuter devant une personne bien formée, capable de contrôler les débordements et de guider le client vers une approche de « résolution » c'est-à-dire de boucler la session avec les mots « je te souhaite maintenant de partir... » pour ensuite en continuer la phrase.

Néanmoins, il existe également une foule de rituels aidants pouvant être accomplis en toute sécurité, simplicité, sérénité et de façon solitaire. Par exemple :

- Écrire une lettre à la personne décédée.
- Exprimer ce que l'on vit dans un journal intime.
- Aller se recueillir dans un endroit où un bon souvenir est survenu en la présence du défunt.
- Sortir de vieilles photos de la personne et exprimer ce que l'on ressent devant l'image.
- Se rendre seul sur la tombe de la personne si le faire en famille n'a pas été possible.



Rituels

Les rituels peuvent varier.
L'important est qu'ils procurent
un apaisement bénéfique.

À ÉVITER

Ne pratiquez aucun moyen d'expression ou rituel solitaire sous l'influence d'alcool ou de drogue. Même légale, la marijuana entre dans cette catégorie. Vouloir atténuer les émotions que l'on doit inévitablement traverser peut rendre une personne plus vulnérable à une augmentation de sa consommation.

Toutes ces stratégies ont tout de même leur limite. Ainsi, si des sentiments négatifs envahissants et trop difficiles à supporter font surface, il est assurément temps de constater que de s'en sortir seul serait une tâche trop lourde. Heureusement, il reste cependant encore beaucoup d'avenues à envisager :

- **En parler** à une personne de confiance. Vu les circonstances, une décision murement réfléchie s'impose pour décider si cette personne sera ou non un membre de la famille.
- **Contact** une ligne d'écoute. Ces organismes ont l'avantage d'être anonymes, ils sont une ressource intéressante à consulter, surtout pour ceux qui éprouvent de la difficulté à s'exprimer en face à face. De plus, ils offrent souvent des heures d'écoute très élargies.
- **Joindre** des groupes de deuils. Contrairement à la croyance populaire, ils ne sont pas exclusifs à des endeuillés émotionnellement proche d'un défunt. Les deuils compliqués font également partie de leur expertise. Rappelez-vous cependant que les groupes de deuil organisés par les cimetières ouvrent leurs portes à tous les membres et proches de la famille... qu'il serait alors possible de croiser. À vous de juger si cette situation peut s'avérer ou non bénéfique.
- **Consulter** individuellement un psychologue de la maison funéraire où le défunt a été exposé. Plusieurs maisons offrent ce service, confidentiel et souvent gratuit, aux membres des familles endeuillées. Le fait de s'être éloigné de la personne pour diverses raisons n'est pas un facteur d'exclusion à la consultation. Plusieurs d'entre elles offrent également des consultations téléphoniques auprès de psychologues spécialisés dans le deuil.

LE SAVIEZ-VOUS?

Si vous ne connaissez pas les ressources psychosociales de votre région, il suffit de composer le 8-1-1 et d'appuyer sur la touche numéro 2. Un intervenant pourra alors vous écouter et vous référer.

À la guerre comme à la guerre

Si l'on veut faire une analogie simple pour expliquer les relations fraternelles houleuses, on peut effectivement penser à une guerre. Après tout, c'est un peu ce que ressent une famille déchirée. Pour prendre une décision quant aux gestes à poser si un drame touche une fratrie en discorde, peut-être faut-il alors penser aux mêmes éléments :

L'analyse stratégique de la situation

S'il survient un drame non mortel, mais comportant des conséquences graves pour le frère, ou la sœur, affligée, la famille tout entière risque alors d'être ébranlée. Ceci peut mettre dans une situation délicate le membre ayant décidé de couper les ponts avec la victime directement touchée par la tragédie. Une minutieuse analyse stratégique de la situation s'impose pour voir comment cet événement vous touche. Il faut savoir d'emblée qu'il y aura des décisions à prendre et une planification à appliquer.

Changement de rôle au sein des rangs

- En quoi ce drame peut-il influencer un changement de rôle dans votre fratrie?
- Êtes-vous prêt à assumer ce changement et à en accepter les conséquences?
- Sur lesquelles aurez-vous un contrôle?
- Est-ce que des choix difficiles découleront de ce changement?

*Exemple : Avant son accident, mon frère était l'ainé et moi **le plus jeune d'une famille** de trois garçons ayant chacun cinq ans de différence d'âge. C'est lui qui s'est toujours occupé de la quincaillerie de mon père. Celui du milieu vit maintenant en Californie depuis trois mois, donc il ne peut pas aider. Je suis comptable et je possède les habilités professionnelles pour prendre les rênes et poursuivre l'exploitation de l'entreprise, du moins temporairement. Mais à titre de cadet, je n'aurais jamais pensé avoir à prendre le relai. **Toute ma vie il y avait deux « plus vieux »** pour s'en occuper.*

Évaluer les dommages collatéraux

Votre aide est-elle essentielle en ce moment et si oui, envers qui exactement? La personne elle-même? Le reste de la fratrie? Les parents? Les neveux ou nièces encore jeunes?

Exemple : Mon unique sœur a deux enfants dont elle ne peut plus s'occuper suite à la sauvage agression dont elle a été victime par son conjoint. Il est maintenant en prison. Quant à elle, la gravité de ses blessures exigera une convalescence de plusieurs mois dans un centre de réadaptation. Ça fera bientôt deux ans que nous ne nous adressons même plus la parole. Mais mes parents n'ont pas la santé pour prendre la charge des enfants et si je refuse de le faire, ils seront placés en famille d'accueil.

Brandir le drapeau blanc?

Sera-t-il possible pour vous de reprendre contact? Selon le cas, divers scénarios surgissent :

- Certains individus considéreront alors qu'à côté de ce qui vient de se produire, les querelles d'antan semblent bien pâles et ils voudront reprendre la relation.
- D'autres mettront de côté des difficultés d'autrefois et assez graves, sans vouloir en reparler et se concentreront sur la situation et sur les choses qu'ils croient de leur devoir de faire.

Ces deux exemples sont ceux de ce que l'on pourrait nommer « le drapeau blanc de la fratrie ».

Exemple : Je suis là malgré les difficultés qui nous ont séparés. Pour l'instant, n'en parlons plus et concentrons-nous sur l'essentiel.

Éviter les champs de mines

Si les deux sont d'accord pour un cessez-le-feu, un cheminement peut alors s'amorcer. Accepter la trêve n'est cependant pas garant d'un sentier exempt de mines. Comme tout bon soldat, il faudra les reconnaître... et surtout les éviter!

- Quelles bombes (sujets) faudra-t-il absolument éviter d'activer pour l'instant?
- À quelles zones précises et sécuritaires devrez-vous vous limiter?
- Quel terrain (d'entente) est sans danger?
- Y a-t-il un « démineur » dans le coin auquel vous pourriez faire appel au besoin?

Les alliés

Une trêve efficace ne peut pas se faire sans alliés ni troupes pour la faire respecter.

- Qui dans votre entourage pourrait contribuer à apaiser les tensions?
- À qui pouvez-vous faire confiance et vous ouvrir?
- Malgré votre bonne volonté, y a-t-il certains gestes que le conflit vous empêcherait de poser? Si oui, qui pourrait prendre la relève?
- Qui peut comprendre suffisamment le conflit sans pour autant prendre parti?

Les négociations de paix

Tôt ou tard, les difficultés remonteront à la surface, surtout lorsque la personne prendra du mieux et des forces. Certains sentiments très acerbés, comme celui d'une grande injustice, pourraient alors envahir l'aidant :

« Après tout ce que j'ai fait pour lui, ça recommence? »

Ce que l'on fuit nous suit...

Voilà la raison pour laquelle, si l'on décide d'un rapprochement fraternel suite au drame, on pourrait penser y ajouter une condition préalable comme:

« Par contre, un jour il faudra revenir sur nos problèmes et tenter de régler les choses autrement! »

Si on souhaite la fin pure et simple de la guerre par l'alliance des anciens ennemis, certains négociateurs pourraient alors être envisagés pour signer le traité de paix comme des thérapeutes familiaux. Il est bon de savoir que l'âge avancé ou non des adultes d'une fratrie qui désirent les consulter n'a aucune importance.

Une personne ayant vécu un drame, comme un acte criminel, a également souvent la possibilité d'être entourée d'intervenants sociaux. Celle qui vit un problème de santé a généralement droit à des ressources au sein de l'hôpital. Dans l'optique d'une démarche commune suite au drame, ces personnes peuvent être sollicitées pour faciliter les choses.

ET SI LA DÉCISION ÉTAIT... DE NE PAS REVENIR?

Comme dans toute guerre, battre en retraite est possible...

...car la décision d'un rapprochement entre frères ou sœurs ne se mesure pas uniquement en fonction de la gravité du drame actuel, mais aussi de celle des éléments ayant séparé les deux parties au préalable.

Exemple : Je n'ai jamais souhaité que mon frère soit victime de cet horrible accident. Mais pendant des années sa consommation de drogues nous a fait vivre l'enfer à tous. De plus, aujourd'hui, malgré ce drame, je sais qu'il consomme encore. Ma décision est donc claire; je ne serai pas la personne qui ira l'aider.

Alors oui, une guerre peut parfois se terminer par le **retrait définitif des deux parties belligérantes**. Mais comment s'assurer que cette décision soit la bonne?

Revisiter et réévaluer les causes réelles de la rupture :

- Pour quelles raisons cette relation a-t-elle été brisée?
- Avec la maturité acquise par les deux parties, ces raisons semblent-elles aussi valables aujourd'hui?
- À ce stade de votre vie, agiriez-vous autrement qu'au moment de cette rupture? Si oui, pourquoi? Sinon, que feriez-vous de différent?
- Quels reproches faisiez-vous à cette personne? Seraient-ils toujours d'actualité en ce moment?
- Quelle part de responsabilité vous attribuez-vous dans ce bris de relation?
- Pouvez-vous mieux comprendre qu'auparavant les points de vue de chacun?
- À votre avis, l'offense ou l'erreur se répèterait-elle si vous décidiez de revenir?
- Votre bien-être physique ou psychologique serait-il à risque advenant la reprise de la relation? Par extension, ces mêmes risques pourraient-ils toucher d'autres personnes?
- Y aurait-il ou non des bienfaits à se réinvestir dans cette relation fraternelle?
- Quelle est la meilleure décision à prendre ACTUELLEMENT pour vous?

Rappelez-vous qu'en tout temps et en tout lieu la décision vous appartient. Accordez-vous également le droit de pouvoir la réévaluer un jour au besoin.

Les reproches

La décision de ne pas revenir pourrait être perçue comme une trahison, de l'égoïsme ou bien un refus d'obtempérer à cette loi non écrite obligeant les membres d'un clan familial à se serrer les coudes. Mais même si elle vous revient de plein droit, une pluie de blâmes risque tout de même de déferler sur vous.

Quand le silence blesse, il est bon de le briser. Mais le choix de la personne à qui se confier doit demeurer personnel et non nécessairement dicté par les liens familiaux.

Peut-être devrez-vous recourir à un peu de fermeté pour faire comprendre que les raisons de ce refus vous sont personnelles. Instaurez respectueusement, mais définitivement vos limites et mettez au clair que cela ne regarde que votre frère ou sœur et vous.

Cependant, si vous souhaitez démontrer que votre retrait ne vise pas la famille entière, rien ne vous empêche d'offrir votre soutien aux victimes collatérales que le drame aura happé au passage. Insistez alors sur les rôles familiaux dans lesquels vous êtes toujours prêts à vous investir : neveu, cousin, fils, oncle, etc.

Et vous dans tout cela?

Il serait également impératif de déterminer si VOUS pouvez être une victime collatérale de cet évènement.

- Est-ce que, malgré votre éloignement, ce drame vous affecte émotionnellement?
- Vient-il éveiller de vieilles blessures ou des choses non réglées?
- Êtes-vous envahi par des sentiments bouleversants?
- Quels impacts ce drame vous fait-il redouter le plus?
- Est-ce qu'il risque ou non de changer des choses dans votre vie? Lesquelles au juste?

Un frère, ou une sœur, absent ne signifie pas pour autant qu'il ne soit pas blessé. À plus forte raison aujourd'hui, cette blessure pourrait une fois de plus passer sous silence.

Qu'il s'agisse d'un traité de paix, d'un cessez-le-feu ou d'un retrait, les blessures de guerre ne se referment pas seules.

Les fratries aux modèles redessinés et leurs impacts lors d'un drame

Avec la collaboration d'André Renaud, psychologue, psychanalyste et professeur à La Sorbonne.

PORTER PLUSIEURS CHAPEAUX

Les changements sociaux survenus depuis les dernières décennies ont placé la fratrie moderne dans une situation différente; la mère devant maintenant travailler et n'étant plus le centre de l'univers familial constamment sur place, les enfants passent dorénavant plus de temps à jouer, à s'amuser ou à s'occuper entre eux qu'en compagnie de leurs parents. Le partage des tâches ménagères s'appliquant maintenant aux deux conjoints, la soirée des deux adultes se redessine souvent au gré des besoins. Les deux ou trois enfants resteront alors souvent au sous-sol, devant la télé ou dans une chambre, mais souvent ensemble. Les responsabilités en double qu'impose un mode de vie monoparental ne viennent bien sûr que renchérir cette réalité.

Puisque les fratries proviennent maintenant de familles beaucoup moins nombreuses, ces périodes de jeux ou de contacts sont forcément circonscrits à un groupe plus restreint d'individus, se limitant même souvent à un simple duo. Donc, quand on y réfléchit, on peut dire que les enfants sont laissés beaucoup plus à eux-mêmes aujourd'hui qu'ils ne l'étaient hier! Lorsque la famille était nombreuse, on y reconnaissait facilement le petit farceur, le sérieux, le travailleur costaud, le courageux, le timide, l'intellectuel... sans oublier le malin colporteur de secrets souvent trop bavard! Les rôles y étaient donc plus largement distribués. Aujourd'hui, le même enfant doit devenir la majorité de ces protagonistes à lui seul et cela a des conséquences lorsque survient un drame, car ils sont alors tout aussi peu nombreux pour en supporter le poids, ainsi que les désirs parentaux.

L'influence d'un drame sur une fratrie restreinte est beaucoup plus importante mais aussi beaucoup plus lourde que l'on pense.

Une communication différente

Peu de temps après un drame vient nécessairement un moment quand le tourbillon incessant de la vie telle qu'on la connaissait et comme on l'a pratiquée, se réinstalle graduellement. À l'image de ce quotidien, on prend de moins en moins de temps pour réellement discuter de l'évènement.

La psychologie moderne ne cesse de le dire et de le répéter : il faut en parler! Mais on a peut-être oublié de mentionner la façon de le faire... surtout entre les frères et sœurs.

Le problème, c'est lorsqu'on revient à la manière habituelle et rapide de faire les choses, la communication risque alors de se teinter d'une certaine superficialité. La reprise d'un quotidien professionnel devenu de surcroît difficile à gérer après un drame, les parents risquent de ne plus en parler suffisamment ou correctement. Bien sûr, on se réfèrera à l'évènement comme à une épreuve triste à devoir surmonter, mais trop souvent dans le but de parvenir à se réorganiser, donc de façon plus détachée et rationnelle. Mais dans ce désir de vouloir restituer un semblant de normalité, les parents pourraient passer à côté des besoins réels; écouter les répercussions émotionnelles et affectives ressenties par les frères ou sœurs, et qui ne sont probablement pas les mêmes pour l'un et pour l'autre.

Les recherches récentes sur les fratries nous démontrent à quel point elles sont devenues beaucoup plus complexes qu'avant.

Cela diffère drastiquement du contexte d'antan, dans lequel tout se disait et se partageait au sein de la fratrie jusqu'à ce que l'information parvienne aux oreilles des parents. À l'inverse, un des bambins parvenait souvent à écouter les adultes à leur insu, et rapportait le contenu de la conversation aux autres. La « rumeur » circulait donc dans la grande famille. Quoique moins direct, ce mode de communication s'avérait tout de même plus efficace et moins superficiel.

La communication émotionnelle, plus profonde et affective, qui arrivait aisément à circuler entre les enfants de l'époque, se fait donc beaucoup plus rare aujourd'hui. Il en résulte souvent un besoin non comblé.

On peut donc affirmer que, oui, surtout lors d'un drame, les fratries en portent plus lourd aujourd'hui qu'hier! Non pas seulement les enfants, mais les jeunes adultes ayant grandi dans les mêmes conditions également.

Si un second drame survient

Cette communication insuffisante peut souvent se marier aux rivalités, davantage présentes, dans une petite fratrie. On sait qu'à l'âge adulte, les rivalités entre frères et sœurs demeurent tout autant que leurs complicités. Il en est de même pour la manière de communiquer. Dans le souci de protéger leurs parents, les enfants terrassés par un drame leur en auront souvent caché les sentiments et les secrets lourds à porter. Si un second coup secoue la famille, ou bien si une situation dramatique se reproduit à l'âge adulte, ces tensions d'hier risquent alors de refaire surface.

Si un deuxième drame survient, on peut se retrouver devant une réaction relevant davantage du premier, mais insuffisamment exprimée.

Cette situation est préoccupante car elle peut passer sous silence. On pourrait en effet croire à tort que les réactions soient liées à l'évènement le plus récent et y apposer des mésinterprétations. Les thérapeutes doivent faire revisiter à leur client le drame qu'il croyait pourtant résolu, alors qu'il n'était somme toute qu'enfoui. Pour les raisons indiquées ci-dessus, il leur est maintenant fréquent de devoir travailler des traumas antérieurs chez des fratries happées par une seconde tragédie. De là l'importance de bien gérer la communication lors du premier trauma.



Le contexte
social et
affectif

L'enfant de remplacement

Avec la collaboration de Pierre Van Damme, psychologue et psychothérapeute

Quand des parents perdent un enfant, on pourrait penser que la vie doit continuer et que la naissance d'un deuxième soit un événement heureux. Est-ce vraiment le cas? Selon le psychologue français Pierre Van Damme, tout dépend du cheminement de deuil qu'ils auront effectué auparavant. Car à défaut de ce dernier, l'enfant à naître pourrait fort bien en devenir un de remplacement.

Par définition, un enfant de remplacement est celui qui prend la place d'un frère, ou d'une sœur, aîné et décédé avant que lui ne vienne au monde. Bien que la tendance actuelle diffère un peu, historiquement, plusieurs ont hérité du même prénom ou bien d'une légère variation si leur sexe différait.

VAN GOGH

Le célèbre peintre Vincent Van Gogh est né **un an jour pour jour** après un frère mort-né et dont ses parents lui ont attribué le même prénom. Il pouvait donc lire son propre nom et sa date de naissance sur la pierre tombale familiale lorsque sa mère l'amenait au cimetière.

*-Van Gogh en a souffert toute sa vie, ajoute Pierre Van Damme. Parce qu'un enfant de remplacement, c'est celui sur qui on projette tous les espoirs et les attentes que l'on avait pour son aîné non seulement décédé mais **idéalisé**. L'idéalisation d'un défunt est en effet chose courante lors d'un deuil non résolu. Ce seront évidemment des attentes irréalistes et impossibles à tenir pour l'enfant vivant, car on ne vise ici rien de moins que la perfection. L'enfant de remplacement deviendra donc celui trop discret, trop sage, trop raisonnable et attentif au deuil de ses parents en souffrance. Ainsi, devant la présence de ce fantôme qui se trouvera principalement entre sa mère et lui, il préférera tout simplement s'effacer.*

L'HISTOIRE D'ALINE

Dans un article paru en 2013¹, Pierre Van Damme décrit l'histoire d'Aline, l'une de ses clientes. C'est par la thérapie de cette femme qu'il a commencé à comprendre les réelles conséquences de sa situation.

-Enfant de remplacement de son frère aîné, Aline s'était considérée comme imparfaite et indigne d'exister. Son deuxième prénom, Olivia, remplaçait celui de ce frère, Olivier. Toute sa vie, elle avait pris le rôle de second violon; celui de l'enfant sage auprès d'une mère en souffrance, celui d'assistante de remplacement au travail et même celui de femme et mère de remplacement auprès d'un homme qui avait récemment perdu son épouse.

Le dilemme d'Aline : Je voudrais être aimée par ma mère, mais pour cela, il faudrait que je sois morte!

Pour se dégager de ce dilemme, Aline a entrepris un travail thérapeutique dans lequel elle a d'abord dû faire **le constat des dégâts**. Chez l'enfant de remplacement, ils peuvent être nombreux :

- Problème d'attachement
- Perte de l'estime de soi
- Perte d'identité (en tant qu'enfant, je n'existerai pas pour qui je suis)
- Dépression

Elle a dû ensuite faire le deuil de la mère idéale. Mais plus étonnamment, Aline aura également eu à faire celui de son frère. D'un frère qu'elle n'avait pourtant jamais connu et décédé avant elle.

-Depuis son enfance, Aline avait appris à vivre avec ce fantôme tellement présent, à un tel point qu'elle lui avait toujours parlé de façon imaginaire. Mais ce fantôme avait grandi avec elle comme l'aurait fait son frère et elle lui avait donné une grande place. Puis un jour, grâce à la thérapie, elle a finalement pu lui dire au revoir et regagner son identité propre.

¹ L'angoisse de naître pas soi, n'être qu'un enfant de remplacement. Dans Gestalt 2013/1 (n° 43), pages 132 à 145 téléchargeable sur le site Cairn

La fratrie d'un enfant de remplacement

Aline n'avait pas eu d'autres frères et sœurs. Mais dans une fratrie plus grande, qu'advient-il d'un enfant de remplacement?

-Ça peut signifier le meilleur ou le pire, explique le psychologue. D'un côté, la fratrie peut amener un lien sain et une complicité pour compenser l'absence de la mère, à travers par exemple les jeux et les rires. En ce sens, elle sert de rééquilibrage. Mais le rôle particulier imposé à un enfant de remplacement peut aussi mener à des questionnements et de l'incompréhension : « Pourquoi ma sœur est-elle si différente? ».

PRÉVENTION

Des parents en deuil d'un enfant pourraient cependant fort bien éviter de rendre le second conforme à l'idéal de celui perdu. Pour ce faire, prendre le temps de réparation et de deuil est nettement souhaitable. Aller chercher de l'aide permettrait d'évacuer cette souffrance qui, autrement, risquerait de retomber sur le puiné² et de bouleverser une fratrie tout entière.

Donner la vie à un être que l'on accueillera comme étant un être différent et unique peut en effet éviter des drames. Dans le cas contraire, si du moins l'on se fie à l'histoire de Van Gogh, ce poids peut simplement devenir insupportable :

-Un jour, le frère de Van Gogh a eu un fils, qu'il a décidé de baptiser Vincent en son honneur. Ce fût l'effondrement pour le peintre, qui se suicida un mois plus tard. Un autre Vincent venait d'arriver... lui n'avait donc plus sa place!

Mais Aline elle, qu'est-elle devenue?

-Eh bien après trois années et demie de cheminement en thérapie, elle est passée du rôle d'enfant de remplacement à celui d'une femme irremplaçable; elle s'est mariée et est devenue maman.

² Puiné : enfant né après un aîné

Les jeunes fratries vulnérables

Avec la collaboration de Dr Gilles Julien et Myriam Hivon, directrice de formation de la Fondation du Dr Julien.

Si après un drame on a tendance à oublier la souffrance des fratries, que dire de celles constituées d'enfants déjà vulnérabilisés? Depuis plusieurs années, la Fondation du Dr Julien leur vient en aide.

Dans les milieux vulnérables, c'est-à-dire dont les familles sont directement touchées par des conditions de vie difficiles comme la pauvreté, l'insalubrité du logement, le manque de nourriture, les problèmes sociaux, la violence conjugale et familiale, les enjeux de santé mentale ou de consommation, les fratries sont généralement plus larges que la moyenne.

On pourrait d'abord s'en étonner, mais il suffit d'y jeter un regard plus attentif pour mieux en comprendre les raisons. Tout d'abord, les premières grossesses s'observent chez des mères souvent très jeunes. La situation de ces jeunes filles en difficulté et les problématiques complexes qu'elles vivent les auront menées dans des relations de couple tout aussi compliquées et multiples. La deuxième raison, plus touchante encore, c'est que les parents aux problématiques graves et complexes souhaitent se réaliser à travers des enfants qui, ils l'espèrent, réussiront mieux qu'eux. La plus belle chose qui ressort de leur vie est souvent leurs enfants. Mais les ressources pour leur permettre de grandir sereinement manquent cruellement.

À la Fondation, il n'est pas rare de croiser des fratries de six ou sept enfants.

C'est donc dans un environnement aux prises avec d'immenses défis que ces fratries verront le jour. Dans ce contexte, plusieurs enfants vivent ce que l'on appelle des stress toxiques, c'est-à-dire une fragilité due à l'accumulation d'éléments stressants (manque de nourriture, logement insalubre, négligence, etc.) qui affectent directement le développement de leur cerveau. Ce cumul peut avoir des conséquences importantes sur leur développement, leur santé globale et leur bien-être :

- Retard de développement
- Retard de langage
- Troubles d'apprentissage, TDAH
- Difficulté dans la gestion et la régulation des émotions, troubles de comportement

ET RIEN DE TOUT CELA NE S'EXPLIQUE ENTIÈREMENT PAR DES CAUSES GÉNÉTIQUES!

Des conséquences qui rendent bien sûr leur parcours scolaire ardu et pour lesquelles les enseignants se sentent souvent dépassés. Sans compter que l'on observe fréquemment chez ces enfants de sérieux troubles d'attachement, puisque l'instabilité de leur milieu rend difficile le développement de relations de confiance avec des personnes significatives. Il faut dire que tisser des liens d'attachement peut s'avérer fort difficile dans un contexte où se dessinent souvent de fréquents passages d'un foyer d'accueil à l'autre et dans lesquels leur fratrie risque, la plupart du temps, d'être séparée.

Apprivoiser, partager, comprendre et agir

La pédiatrie sociale unit l'expertise de la médecine, du droit et des sciences sociales pour dépister, réduire ou éliminer les sources de stress toxiques ou les facteurs de risque qui affectent le développement et le bien-être de l'enfant ou d'une fratrie, issu d'un milieu de vie difficile. S'appuyant sur la Convention relative aux droits de l'enfant, elle fait émerger ses droits non respectés.

En tissant d'abord un lien de confiance avec l'enfant, sa famille et sa communauté, nous identifions tous ensemble ses besoins non comblés, de même que ses droits non respectés. Nous orchestrons ensuite une discussion afin que chacun puisse partager l'information susceptible d'éclairer le vécu de l'enfant et son histoire. Ce partage informel et convivial permet de dégager une compréhension commune de la situation de l'enfant. À partir de là, nous pouvons construire ensemble un plan d'action cohérent pour le soutenir. Comme les enfants et leur famille, experts de leur propre situation, participent à toutes les étapes de notre démarche, ils repartent avec des pistes de solutions qu'ils ont approuvées, et qu'ils ont parfois suggérées eux-mêmes.

LE SAVIEZ-VOUS?

Pour l'année 2019-2020 seulement, plus
de 10 400 enfants ont été soutenus par la
pédiatrie sociale.

Informations : fondationdrjulien.org

La question de base qui nous servira à soutenir le développement du plein potentiel d'un enfant est très simple : **Quel est ton rêve?**

Les enfants aspirent tous à pleinement réussir leur vie. Mais les stress toxiques leur font obstacle et les parents dépourvus ne peuvent pas toujours les soutenir pleinement. Miser sur leurs forces devient alors essentiel. Nos actions sont multiples et faites sur mesure. Parce que chaque enfant est unique, elles diffèrent chez chacun, même chez les frères et sœurs. Des enfants touchés par les stress communs n'y réagissent pas tous de la même façon. L'un réagira de façon impulsive et non contrôlée, l'autre de façon plus introvertie. Ainsi, nous aborderons possiblement les émotions du premier par des séances d'art-thérapie, tandis que nous proposerons au second de connaître des succès en favorisant l'accès à la pratique de son sport préféré. Ce sont eux qui, à travers leurs forces, guideront nos actions.

Cet accompagnement de l'enfant et de sa famille s'établit dans un climat chaleureux. Nos cliniques ressemblent à une maison avec cuisine et salon. Les parents sont accueillis avec le sourire et une bonne tasse de café. Les enfants ont à leur disposition des jouets pour s'amuser. Le médecin et le travailleur social vont d'ailleurs les accueillir dans cet espace convivial; ici, pas question de les faire poireauter dans la froideur d'une salle d'attente. Notre salle clinique comprend un coin jeu, une table d'examen, mais surtout une table de cuisine autour de laquelle tout le monde prend place de façon égalitaire. On crée ainsi un climat propice aux échanges.

L'avantage de ce climat, c'est que les familles y reviennent. On peut donc agir immédiatement en prévention lorsque nos fratries sont sur le point d'accueillir un nouveau bébé.

Dans un milieu vulnérable, les enfants ont déjà trop souvent été confrontés à l'échec. Ici, en partant de leurs forces, nous leur faisons vivre des succès.

Des partenariats

Nous sommes loin de travailler en vase clos. En plus de l'enfant, notre première rencontre peut inclure sa famille, son intervenant de la DPJ, son enseignante, notre médecin, notre travailleuse sociale et notre avocate médiatrice. Cela est d'autant plus important, car trop d'interventions mal coordonnées peuvent non seulement porter à confusion, mais faire décrocher les parents. Également, si des parents vont moins bien et qu'ils sont incapables de faire des démarches, nous venons tous à eux pour créer un cercle protecteur. La cohérence des soins et des services est en effet un facteur identifié comme un contribuant à l'adhésion d'une démarche. On doit donc tous travailler dans le même sens et surtout prioriser les mêmes objectifs. Cette démarche commune augmente les chances de réussite.

Nos interventions doivent être très flexibles et s'adapter à chaque enfant. Malheureusement, le système de santé ou de services sociaux tel qu'il est actuellement conçu exige souvent l'inverse. Certaines de nos familles se privent d'aller le consulter. En réunissant tout le monde autour d'une même table, on s'assure que cette collaboration donnera des résultats maximaux.

Un plan d'action créatif, adapté et en mouvement

Plusieurs partenariats au sein de notre communauté sont construits pour nous aider à répondre aux besoins particuliers de chaque enfant. Par exemple, si l'on décide d'offrir un camp d'été à un jeune, le choix de cette activité ne sera pas fait au hasard. Il répond avant tout à un besoin clinique.

Nous sommes parfaitement conscients que les besoins changent tout au long de la trajectoire de vie de l'enfant et, nous l'espérons, au fil des succès qu'il rencontre. Voilà pourquoi nos activités et notre plan d'action sont en constante mouvance, mais toujours élaborés de concert avec l'enfant et sa famille. Avec le soutien nécessaire, les enfants suivis en pédiatrie sociale grandissent en meilleure sécurité, en meilleure santé et dans des conditions qui, nous l'espérons, feront d'eux des adultes épanouis et heureux.

La Fondation du Dr Julien a plus d'une quarantaine de cliniques au Québec et quelques-unes en Ontario et au Nouveau-Brunswick. N'hésitez pas à les contacter si un enfant pouvait en tirer un bienfait.



Les pertes collatérales

Tout deuil de frère ou de sœur peut amener des pertes collatérales, comme son réseau d'amis qui, au fil des ans, était probablement devenu un peu le vôtre. La plupart du temps, ce n'est ni par méchanceté ni par manque d'affection que cet éloignement se produit. Souvent, il résulte plutôt d'un certain malaise; les gens qui ont connu le défunt ont alors l'impression que de rester à proximité de sa fratrie pourrait la ramener plus facilement au deuil.

Ce sentiment ne peut que s'accroître lorsque le décès découle d'un assassinat. Les amis peuvent avoir eux-mêmes à composer avec une perte énorme, une incompréhension totale, de la colère et toutes les émotions reliées à un tel événement. Leur désir de vous épargner par leur présence peut puiser racine dans un sentiment tout à fait noble. Voilà pourquoi, une fois les funérailles terminées, les appels téléphoniques et les visites risquent de graduellement s'estomper. Les pistes d'apaisement leur paraissant inatteignables, ils préféreront souvent céder leur place.

Dites-le à votre ami

Décidez d'un moment opportun pour leur faire part de vos besoins en toute honnêteté et sans équivoque quant à leur présence ou éloignement :

- Cette personne est importante pour vous et vous ne désirez pas qu'elle s'éloigne? Dites-le-lui!
- Vous ressentez son malaise envers vous? Dites-le-lui!
- Vous avez besoin de lui parler de ce qui s'est passé? Dites-le-lui!
- Pour le moment sa présence vous rappelle trop votre frère alors vous avez besoin d'un peu de temps? Dites-le-lui!
- Les événements font en sorte que vous soyez trop absorbé par l'appareil judiciaire qui se met en branle? Dites-le-lui!
- La porte reste ouverte, mais pour le moment vous avez besoin de solitude? Dites-le-lui!
- Pour des motifs qui vous sont personnels, vous voulez mettre définitivement fin à la relation? Dites-le-lui!

Le fait de vivre un deuil, si difficile soit-il, ne doit jamais vous mettre à la merci des décisions d'autrui d'autant plus que, lors de circonstances dramatiques, elles peuvent être malhabiles.

Dans un moment quand, de surcroît, un endeuillé ressent une grande perte de contrôle par rapport aux événements et à sa vie soudainement bouleversée, une prise de contrôle est ici bel et bien possible et garante de liens significatifs pour l'avenir.

Ce n'est jamais un deuil qui devrait décider des relations
ou de la suite des choses. Cela revient uniquement
à l'endeuillé lui-même.



TÉMOIGNAGE DE SYLVIE BERNIER

Être témoin du drame qui touche sa fratrie



Le jour où
je n'ai pas pu
plonger



Un entretien avec Sylvie Bernier, médaillée d'or en plongeon du tremplin trois mètres aux jeux olympiques de Los Angeles, diplômée d'une maîtrise en gestion internationale de la santé de l'Université Mc Gill.

Une si belle journée d'été

Le 24 juillet 2002, Sylvie Bernier est invitée par la Zone d'exploitation contrôlée (ZEC) de la rivière Nouvelle pour une soirée-bénéfice. Cet été-là, afin de diversifier leurs activités touristiques, les administrateurs de la rivière à saumon ont commencé à offrir des excursions guidées en canot pour les amateurs de plein air. Ils ont offert à madame Bernier et à son entourage de les accompagner pour une randonnée familiale par ce bel après-midi. Elle était alors en compagnie de membres de sa famille avec lesquels elle passait quelques semaines de vacances. Malheureusement, les participants ignoraient que l'activité de canotage ne répondait aucunement aux normes de sécurité requises, et ce tant en matière de formation des guides qu'à celui de l'équipement utilisé.

La journée est splendide. Dans le canot suivant le sien se trouvent son frère Jean-François, sa belle-sœur France et leurs deux fils; Antoine sept ans et Raphaël cinq ans. Une balade dont le petit Raphaël ne reviendra jamais, comme elle l'explique dans son livre : *Le jour où je n'ai pas pu plonger*.

Extrait du livre : *Jean-François et France nous suivent, ils n'ont pas vu l'amoncellement de branches et d'arbres qui s'étaient décrochés de la rive. Le courant est fort et les entraîne directement sur l'embâcle, qu'ils frappent du côté gauche. Ils chavirent et la force du courant emporte le canot directement au fond de la rivière sous un peu plus de deux mètres d'eau, le coinçant sous l'embâcle avec les deux enfants.*

C'est à ce moment-là que j'entends derrière nous les cris de ma belle-sœur France. « Au secours! Au secours! » Ces cris de détresse et de désarroi resteront à jamais gravés dans ma mémoire. Elle crie d'une voix désespérée « Antoine! Raphaël! » Tout se passe réellement vite.

Elle et Jean-François, je m'en souviens, étaient dans l'eau et cherchaient les enfants. Jean-François a crié : « J'ai Antoine! ». L'enfant est réapparu après quelques secondes sous l'eau. Probablement qu'il était resté coincé et a réussi à se déprendre. Raphaël! Raphaël! Il manque Raphaël! Où est Raphaël? Ils ont vu des bancs en bois surgir de la rivière, mais aucun signe de Raphaël. Comment se fait-il que Raphaël ne remonte pas avec sa veste? Il a pourtant une veste et sait bien nager.

Savoir nager faisait assurément partie des valeurs de cette famille, l'ironie étant que, tout comme Sylvie, les parents de Raphaël avaient passé leurs jeunes années à prendre plaisir aux sports aquatiques au point de devenir sauveteurs. Pourtant, il leur fut impossible de sauver le garçonnet, qui était coincé sous le canot renversé, et retenu à trois mètres de profondeur par de forts courants.

Q : On ne parle jamais du deuil des neveux et nièces. Pourtant, ne sont-ils pas les enfants les plus proches des nôtres?

R : C'est vrai que ce n'est pas un sujet nécessairement abordé. Lors d'un deuil d'un neveu ou une nièce, on pense évidemment d'abord à la famille très proche; les parents de l'enfant, nos parents, nos enfants à nous. Mais un deuil reste un deuil et oui il serait important de parler de celui d'un neveu ou d'une nièce. Ceci dit, on a beau avoir une très grande peine quand notre frère ou notre sœur perd un enfant, je n'oublie jamais que je ne suis pas la mère de Raphaël. L'histoire que je partage à travers le livre et le documentaire est aussi celui du deuil des parents, qui ont perdu leur fils.

Je ne crois pas que j'en aurais parlé aussi ouvertement si je n'avais pas été présente sur les lieux du drame. Le fait que nous étions tous présents, que j'ai été témoin de l'impuissance que nous avons tous ressentie m'a donné la force d'en parler publiquement et de vouloir changer les choses.

Q : Et qu'est-ce qui change justement lorsque l'on a été témoin de l'évènement?

R : C'est tout l'aspect de la culpabilité. Dans notre cas, on passait nos vacances ensemble depuis plusieurs années. Mes filles étaient toujours ravies à l'idée de passer du temps avec leurs cousins dont elles étaient proches. Normalement, ces moments étaient vécus dans le plaisir. Mais cette fois-là, puisque c'est moi qui avais été invitée pour une levée de fonds et que j'avais planifié notre séjour dans ce village en Gaspésie, j'avais le sentiment de les avoir entraînés dans cette activité. Mes autres frères et sœur, eux, n'étaient pas avec nous. Évidemment, ils ont vécu beaucoup de peine, mais pas avec le même sentiment que tous ceux qui se trouvaient sur place, ni avec les mêmes questionnements.

Q : Quel était ce questionnement?

R : Je me suis longtemps demandé ce que j'aurais pu faire différemment, tandis que mes autres frères et ma sœur, qui eux n'étaient pas là, n'avaient pas à se poser cette question car ils ne vivaient pas tous les dessous du drame.

Jean-François, mon frère

Q : Ironie du sort, vous, la plongeuse olympique, avez en effet voulu plonger pour aller sauver votre neveu. Mais comme le dit si bien le titre de votre livre, ce jour-là vous n'avez pas pu. Pour quelle raison?

R : J'ai enlevé ma veste de sauvetage pour plonger. Mais c'est mon frère qui m'en a empêchée...

Extrait du livre : *Il faut y aller, plonger maintenant. Sans réfléchir. Il est juste là, à quelques mètres de nous. Je peux y aller.*

Mon frère lève la tête et m'interdit formellement de plonger. En voyant la force du courant et la possibilité d'être entraîné et retenu sous les morceaux de bois, il m'attrape par les bretelles de mon maillot et me dit : « NON, tu n'y vas pas! » Il me dit : « C'est trop dangereux, je ne veux pas que d'autres mettent leur vie en danger. Tu pars avec France, dans le bois, emmène-la loin d'ici. Pars avec France. Elle veut aussi aller à l'eau. C'est un ordre. »

Q : Croyez-vous qu'il vous a sauvé la vie?

R : Oui! Et cela a été confirmé dans l'enquête du coroner. Les experts ont confirmé que la force du courant aurait pu m'empêcher de remonter à la surface.

Q : Est-ce qu'il l'a fait parce que, justement, vous étiez sa sœur?

R : Je suis certaine qu'il aurait fait la même chose pour une autre personne car c'est l'homme qu'il est. Ses réflexes de sauveteur se sont manifestés. Je me souviens encore de son cri, qui a été tellement spontané. Il n'a jamais réfléchi. Il a ressenti que c'était trop dangereux et ne voulait pas plus de victimes.

Q : Un tel évènement aurait-il pu briser le lien qui vous unissait?

R : Probablement que dans certaines familles, cela aurait effectivement pu briser le lien, mais pas avec mon frère et ma belle-sœur. Nous nous sommes soutenus mutuellement dans les semaines qui ont

suivi la noyade.

Q : Comment une fratrie se relève-t-elle d'un évènement si dramatique?

R : Même au sein d'une fratrie, un deuil demeure personnel à chacun. On a tous vécu cela de manière différente et la chose la plus importante que j'ai apprise, c'est de respecter le deuil de chacun sans jugement. Et ça, pour moi, ça a été une grande leçon de vie. On ne peut pas se mettre dans la peau de l'autre. Le jour même, deux semaines après ou même 20 ans plus tard, on ressent des émotions différentes selon où nous en sommes avec notre deuil.

C'est un grand chemin personnel intérieur à parcourir, qui est unique à chacun et en fonction de notre réalité. Par exemple, je savais très bien que mon conjoint et moi devions retourner à la maison et qu'il fallait que notre vie reprenne un semblant de normalité pour les enfants... mais que le retour à la maison pour les parents et le frère d'Antoine allait être extrêmement difficile.

Il y a autant de façons de vivre un deuil qu'il y a d'êtres humains.

Sylvie Bernier

Q : En quoi le soutien familial a-t-il été important?

Il a été essentiel. Nous étions neuf personnes, de la même famille, présentes sur les lieux du drame. Le soutien psychologique et l'écoute du reste de la famille deviennent alors primordiaux. De sentir qu'ils étaient présents malgré le fait que ne vivions pas dans les mêmes villes était rassurant pour nous tous. Le soutien moral d'une fratrie peut éviter qu'on se referme sur nous-mêmes dans un moment très difficile psychologiquement.

D'ailleurs, parlant de soutien, je tiens à souligner que nous sommes également allés chercher de l'aide professionnelle, et ce dès le départ. Et c'est beaucoup

grâce à une psychologue spécialisée en deuil que nous avons été sensibilisés d'emblée à l'importance du respect au deuil de l'autre tel qu'il se présentait. Nous avons rapidement compris de ne pas avoir d'attentes par rapport au deuil de l'autre, parce qu'il ne se vivrait pas comme le nôtre. De laisser vivre les étapes de chacun à leur façon sans essayer de le comprendre et surtout sans être dans le jugement. Un deuil, c'est tellement intime que même ceux de notre conjoint et nos enfants ne ressembleront pas au nôtre.

La transformation du deuil

Malgré le fait que vous soyez allée consulter rapidement, votre deuil à vous est tout de même ressorti plusieurs années plus tard, n'est-ce pas?

Oui, parce que je l'avais un peu occulté et que je le croyais résolu. Mais c'est en vivant d'autres expériences que je me suis rendu compte que ce n'était pas le cas. Entre autres, lorsque des années plus tard j'ai vu mon neveu Antoine, le frère de Raphaël, sur une plage aux États-Unis où il travaillait maintenant comme sauveteur océanique.

Q : Justement, parlez-nous un peu d'Antoine. Jusqu'à présent, nous avons parlé de la fratrie adulte, mais lui aussi a été victime du drame et dans sa fratrie d'enfance directe. Que lui est-il arrivé par la suite?

Antoine est maintenant un adulte et il ne souhaite pas parler publiquement du décès de son frère lorsqu'il n'avait que sept ans. Je préfère respecter son choix de discrétion. Il a poursuivi son chemin et est maintenant infirmier bachelier et travaille en milieu hospitalier.

C'est un euphémisme de dire à quel point nous sommes tous fiers de lui. C'est aussi grâce à lui si, comme famille, nous avons décidé de revenir

soutenir le programme *Nager pour survivre*. Sa résilience m'a inspirée et donné l'énergie de transformer ce drame en une cause qui me passionne.

Q : Revenons justement sur votre implication dans le programme *Nager pour survivre*, de la société de sauvetage. Comme vous le disiez, cela a pourtant mis un très long moment, une quinzaine d'années environ, à se concrétiser. Pourquoi si longtemps?

R : Dans la première année, j'ai pleuré beaucoup. Je croyais que les années avaient apaisé ma peine et la culpabilité. J'ignorais qu'il y avait présence de séquelles bien ancrées dans ma mémoire et mon cœur. Une fois consciente de cette réalité, j'ai dû aussi être indulgente envers moi-même et accepter que mon deuil se vive à mon rythme et à ma façon.

Est-ce que j'avais vraiment pris le temps de vivre ce deuil? Probablement pas! Après tout, j'avais trois jeunes enfants à la maison et une carrière publique qui me prenait beaucoup de temps.

Il a donc fallu que je me permette de vivre cette émotion-là, en me disant que chaque chose arrive au bon moment. Ce n'était nullement intentionnel de m'être dit que je ne complèterais pas ce deuil avant. Il fallait que je sois prête pour qu'une transformation possible puisse s'amorcer. Et aujourd'hui, je suis capable de dire que le bref passage de Raphaël dans ma vie m'a profondément transformée, et forcée à aller chercher des réponses à l'intérieur de moi.

Quand on croit que tout va bien ou que tout va trop vite dans notre vie, on laisse peu de place à notre vulnérabilité.

Sylvie Bernier

La peine d'hier s'est donc transformée. Mais comment?

En moteur! En énergie! Elle est bien différente de celle que j'avais vécue pendant la première année quand j'ai tellement pleuré. Les années sont passées et nous parlions de Raphaël, mais très rarement de la journée du drame. Par pudeur ou peur d'ouvrir la

Par pudeur ou peur d'ouvrir la plaie à nouveau? Difficile à dire pourquoi! Le tournage du documentaire et l'écriture du livre m'ont permis de revenir sur cette journée qui a changé nos vies à jamais.

Il y a donc eu un grand moment durant lequel vous n'avez plus reparlé de votre randonnée en canot?

La vie qui roule, l'heureuse arrivée pour eux d'un autre enfant, Alexis, le fait de ne pas vivre dans la même ville et de ne se plus se voir qu'aux fêtes a sans doute contribué au silence.

Il ne faut pas oublier que l'enquête du coroner et le rapport ont été rendus publics un an après le jour fatidique. Il y a eu 33 recommandations pour éviter qu'un décès semblable à celui de Raphaël se reproduise. Ce rapport a été un baume pour nous, mais il nous a replongés pendant quelques mois dans cette noirceur.

Il y a donc dans ces moments-là une foule de choses qui se mélangent, ce qui explique en partie pourquoi cela prend du temps à voir clair dans un drame qui touche plusieurs membres d'une même famille.

Nous avions tous des vies très occupées avec le travail et les enfants. Et bien sûr, les parents de Raphaël aussi devaient être prêts pour en reparler. Il y avait ici à respecter le deuil de toute une famille. Mais grâce à ce documentaire, on a enfin vraiment pris le temps de reparler de tout cela et de pleurer ensemble. Je pense que cela a aussi pu s'avérer possible parce que je n'avais jamais senti d'accusation dans leur regard ni dans leur pensée. Avec le recul, je réalise que l'on a tous été d'abord dans la non-compréhension, puis dans la peine profonde, mais heureusement sans jamais tomber dans le jugement envers l'autre ni de faire porter la faute à

qui que ce soit.

Mais j'avais déjà un sentiment de culpabilité dont il a été long de me départir.

Et cette culpabilité étant?

De ne pas avoir plongé!

Et c'est précisément ce que j'ai réalisé beaucoup plus tard; que du point de vue émotif, je m'en étais voulu pendant des années même si, rationnellement, je savais que d'aller le chercher au fond de l'eau aurait été impossible. Cette culpabilité, qui n'appartenait pourtant à personne qu'à moi-même! Celle qu'il a fallu, justement, transformer. Vous savez, la culpabilité, c'est sournois. La peur qu'elle engendre aussi. Pendant longtemps je suis restée loin de toute activité aquatique. J'ai vendu mon kayak de mer. J'ai cessé d'organiser des activités pour amis et famille. Mais tout cela sans être vraiment consciente de ce qui motivait réellement ces choix.

Mais aujourd'hui, j'en ai pris conscience et je sais qu'une fois qu'on a vécu les étapes du deuil, il peut se transformer en projet de vie. Chose que je n'aurais jamais crue il y a à peine trois ans.

L'espoir

Forte de cette expérience, que diriez-vous à des fratries frappées par un drame?

Qu'une seule chose importe dans ces moments-là; de rester dans la bienveillance! Envers les autres, mais aussi envers soi.

Le documentaire "Le jour où je n'ai pas plus plongé" est disponible sur le site de Tout.tv.

Il explique en détail les événements ayant entouré le décès de Raphaël et convie le téléspectateur à une touchante expérience humaine.

Il se veut également messager d'espoir en faisant connaître les règles de prévention et de sécurité entourant la pratique du canotage.

On peut également obtenir des renseignements sur le programme Nager pour survivre, dont Sylvie Bernier est maintenant marraine, en consultant le site Internet de la Société de sauvetage.

A black and white photograph showing the silhouettes of two children sitting on a dark, textured rug. The child on the left is sitting cross-legged, hugging their knees. The child on the right is sitting with their back to the camera, looking down. They are positioned in front of a large window that looks out onto a bright, sunlit room with a checkered floor and some furniture. A large, semi-transparent orange circle is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

Le deuil et le traumatisme

Le deuil d'un frère ou
d'une sœur
ne se limite pas
qu'à un seul.

On y perd une personne chère et unique.

On y perd un lien de sang.

On y perd une partie de notre passé.

On y perd un avenir devenu impossible.

On y perd une partie de soi.

On y perd nos parents tels qu'ils étaient avant.

Le deuil fraternel est un deuil multiple.

Le trouble de stress post-traumatique

Suite à un drame, environ une personne sur dix vivra un trouble de stress post-traumatique (TSPT). L'AFPAD est récemment devenue l'auteure d'un acronyme fort simple mais ô combien représentatif de la détresse qu'il fait vivre : REVE³.

La personne a soudainement l'impression de se trouver au beau milieu... d'un mauvais rêve.

Reviviscence des événements

Revivre la scène en pensée et en cauchemars

Évitement

Chercher à éviter tout ce qui pourrait rappeler le drame

Vives émotions négatives envahissantes

*Se sentir envahi par des émotions fortes et douloureuses
(culpabilité, honte, tristesse)*

État d'hypervigilance

Être aux aguets même s'il n'y a aucun danger imminent

³ Utilisé pour la première fois dans le document « Retourner à l'école après un drame, guide d'accompagnement », AFPAD, 2019. Tous droits réservés.

COMPRENDRE LE TSPT EN CINQ QUESTIONS

QUELS ÉVÈNEMENTS PEUVENT MENER AU TSPT?

Tout évènement ayant pu confronter la personne à la mort ou à la peur de mourir.

Tout évènement ayant pu mettre son intégrité physique ou celle de ses proches en danger.

Tout évènement ayant pu mener à des sentiments de profonde détresse, d'horreur, de frayeur ou d'impuissance.

Sous question : Faut-il être absolument témoin de cet évènement pour développer un TSPT?

Réponse : Étrangement, non! Le frère d'une victime d'assassinat pourrait imaginer la scène du meurtre et l'intégrer à un point tel qu'elle devienne envahissante et traumatisante. D'un point de vue médical et thérapeutique, on le traiterait alors pour un TSPT.

COMMENT REPÉRER UN TSPT?

Par la persistance des symptômes. Tout individu ayant vécu un drame se rappellera les symptômes qu'il a probablement ressentis en début de crise (phase aigüe), mais qui se sont doucement estompés au fil des semaines. S'ils perdurent, ils deviennent alors plus inquiétants et requièrent une attention professionnelle.

Sous question : Après combien de semaines peut-on considérer qu'il ne s'agit plus d'une phase aigüe, mais plutôt qu'un TSPT s'installe?

a- 4 à 6

b- 8 à 12

c- 12 à 20

Réponse : a

EST-CE QUE LE TSPT PEUT TOUCHER TOUS LES GROUPES D'ÂGE?

Oui! Enfants, adolescents et adultes peuvent en effet en souffrir.

Sous question : À partir de quel âge le diagnostique-t-on généralement chez les enfants?

a- 4 ans

b- 5 ans

c- 6 ans

d- 8 ans

Réponse : c

Avant l'âge de six ans, le concept de la mort n'est pas suffisamment intégré pour en être conscient, ce qui diminue grandement les risques.

EST-CE QUE L'ACCUMULATION DE TRAUMAS PEUT MENER AU TSPT?

Oui. On a d'ailleurs observé ce syndrome pour la première fois chez des soldats revenant de la guerre qui furent exposés à plusieurs horreurs propres aux conflits armés.

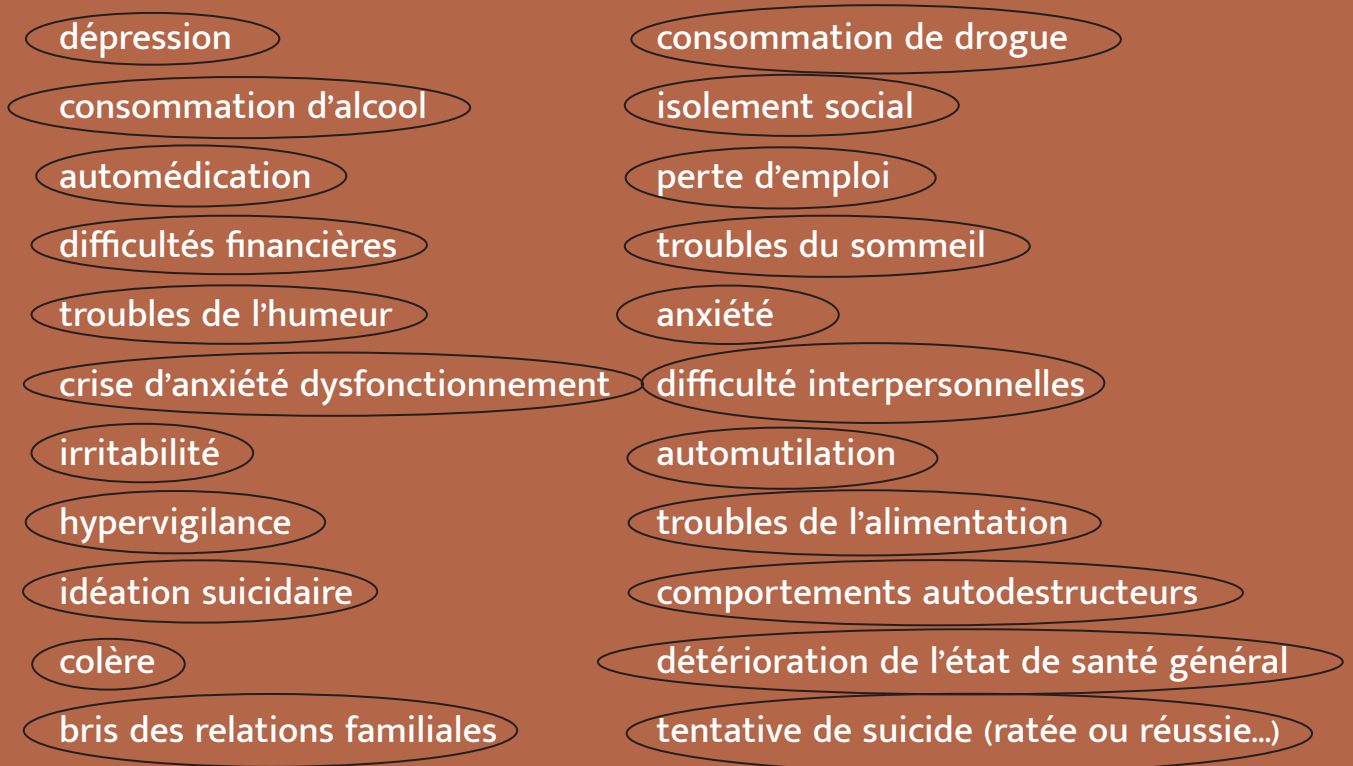
Sous question : Mis à part les soldats, identifiez deux métiers qui, par expositions répétées, rendent à risque de TSPT

_____ et _____

Réponse : ambulancier, pompiers, policiers, infirmières, médecins, intervenants psychosociaux, etc. Cette liste pourrait être plus exhaustive.

Encerclez les conséquences possibles d'un trouble de stress post-traumatique

dépression	consommation de drogues
consommation d'alcool	isolement social
automédication	perte d'emploi
difficultés financières	troubles du sommeil
troubles de l'humeur	anxiété
crise d'anxiété dysfonctionnement	difficulté interpersonnelles
irritabilité	automutilation
hypervigilance	troubles de l'alimentation
idéation suicidaire	comportements autodestructeurs
colère	détérioration de l'état de santé général
bris des relations familiales	tentative de suicide (ratée ou réussie...)



Traitements

Avec de l'aide appropriée, plusieurs personnes réussissent à s'en sortir. Cependant, un TSPT non diagnostiqué peut accompagner la personne qui en souffre durant toute sa vie. Idéalement, elle devrait être pris en charge dès la fin de la phase aigüe d'un drame. Mais ici comme dans toute autre chose, mieux vaut tard que jamais. Voici les traitements offerts :

La thérapie cognitivocomportementale

Elle a pour but de modifier positivement les pensées ou les croyances négatives avec lesquelles une personne est aux prises. Cette thérapie s'est avérée particulièrement efficace dans le traitement des troubles anxieux, dont le TSPT fait partie. D'une séance à l'autre, la personne pourra mieux analyser les schémas de pensées négatives envahissantes afin de mieux les gérer et trouver des moyens pour les corriger. C'est un travail qui s'effectue en étroite collaboration avec le thérapeute.

La thérapie EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

C'est une thérapie basée sur un mouvement des yeux visant à apaiser la charge émotionnelle négative. On ne connaît pas les mécanismes exacts qui rendent cette pratique efficace. On croit cependant qu'un traumatisme pourrait laisser les sentiments négatifs enracinés dans le cerveau, devenu alors incapable de traiter l'information pour les en déloger. Les mouvements oculaires permettraient de débloquent ces informations et de réactiver les fonctions cérébrales normales permettant la guérison.

L'hypnose

L'hypnose permet un travail de désensibilisation face à l'évènement traumatique et l'augmentation du sentiment de sécurité. L'apprentissage de techniques d'autohypnose peut également contribuer à développer des techniques de gestion du stress. Plusieurs psychologues ont ajouté cet outil à leur pratique. Attention, tous les hypnothérapeutes ne sont pas psychothérapeutes certifiés et reconnus légalement. Comme la régression au cœur de l'évènement peut faire partie de cette approche, la prudence est de rigueur quant au choix de l'intervenant.

CONSEIL

L'AFPAD recommande vivement que toute thérapie visant à traiter un TSPT soit suivie auprès d'un psychothérapeute certifié et reconnu par l'Ordre des psychologues du Québec.

L'application de la règle d'individualité

Ici encore, la règle de l'individu différent s'applique, puisque le TSTP pourrait affecter un membre de la fratrie, mais pas nécessairement un autre. Il pourrait alors s'en suivre des paroles blessantes allant dans une direction comme dans son contraire.

Par exemple :

-Elle est très affectée par ce qui se passe. Ça montre bien qu'elle est moins sans cœur que son frère!

Ou bien

-Oh! Tu sais, il a toujours été le plus faible des deux.

Observation d'une spécialiste

Après un drame, j'ai souvent vu des personnes se promener d'un spécialiste à l'autre dans l'espoir d'obtenir un diagnostic comme celui de trouble de stress post-traumatique.

Ces personnes ont besoin de mettre un mot sur ce qu'elles vivent.

Or, sur dix personnes confrontées à une situation dramatique, neuf ne souffriront pas d'un TSPT.

Mais cela ne signifie pas que les neuf autres soient indemnes.

Parfois, c'est le mot « souffrance » qui définit ce que l'on vit.

Et elle aussi mérite que l'on s'y attarde.

Toute personne souffrante peut aller consulter et bénéficier du soutien nécessaire.

Catherine Rossi, professeure de criminologie

Le double deuil : deuil des parents d'avant et deuil de la fratrie

Texte rédigé par Laurie Charest et Vivianne Gravel, bénévoles à La Maison des Petits Tournesols et étudiantes en psychologie, sous la supervision d'Éric Ramirez, travailleur social et coordonnateur de La Maison des Petits Tournesols.

Lorsqu'un galet est lancé dans un lac, on voit d'abord surgir des éclaboussures. On remarque ensuite des ondulations de l'eau en surface qui continuent de se propager bien après l'impact. Lorsqu'une personne meurt, les répercussions sont observables durant plusieurs mois voire plusieurs années. La mort d'un membre d'une fratrie entraîne d'ailleurs des effets dans plusieurs sphères de la vie des gens de la famille et de l'entourage. Les frères et sœurs de cette personne, en plus de porter le deuil de la relation qu'ils entretenaient, font face à bien d'autres deuils liés à des pertes secondaires, dont celui de leur famille d'avant et de leurs parents tels qu'ils les connaissaient.

La perte

Lors de la mort d'un enfant dans une famille, l'attention de l'entourage est souvent portée sur ses parents et la peine des frères et sœurs peut être délaissée. Plusieurs parents sont tellement dévastés par ce décès qu'ils n'auront pas nécessairement le réflexe ou l'énergie d'aborder le vécu de deuil de leur enfant, quel que soit son âge. Plusieurs autres enfants ravalent leurs émotions et auront peu d'espace pour les exprimer. Ils peuvent avoir l'impression que lorsqu'ils parlent de leur peine ou de la mort de leur frère ou sœur cela provoque de la tristesse chez leurs parents puisque ces derniers vont aussi pleurer. Pourtant, la perte d'un frère ou d'une sœur suscite beaucoup de souffrance dans la fratrie. Et le deuil sera intimement lié à la relation qui unissait les deux personnes.

La relation entre frères et sœurs est unique en son genre. Un frère ou une sœur est un premier ami, un premier confident, une personne avec qui il y a le plus de souvenirs partagés et qui agit à titre d'allié, de protecteur, de conseiller. Pour la majorité des enfants, même rendus à l'âge adulte, rares sont les types de relations aussi intimes, aussi longues et aussi riches en souvenirs. Alors, lorsque cet individu décède, l'enfant porte non seulement le deuil de la personne, mais également de cette relation si particulière, qu'elle soit tendue ou harmonieuse. La dynamique de la relation, peu importe sa nature, peut être aidante pour le cheminement du deuil ou au contraire, le complexifier.

Ce décès amène l'enfant endeuillé à graduellement prendre conscience de tout ce qui est perdu et tout ce qui n'aura jamais lieu. Il aura à faire le **deuil du passé**; il est maintenant le seul gardien des souvenirs qu'il a en commun avec son frère ou sa sœur. Mais il aura également à faire le **deuil de l'avenir** commun, de la place que son frère ou sa sœur aurait eue; il vivra dorénavant les moments importants en l'absence de cette personne comme la prochaine fête de Noël, sa graduation, son mariage, etc. Ces moments et surtout l'absence seront soulignés aussi bien par les proches que par son propre dialogue intérieur.

La présence de la fratrie se fait rassurante : « Je ne suis pas seul. » Pour plusieurs, l'épreuve du deuil avait déjà été envisagée comme une possibilité à affronter en équipe. D'ailleurs, plusieurs adolescents ou jeunes adultes ont confié avoir déjà imaginé comment, ensemble, ils feraient face à la mort d'un parent, mais jamais ils n'ont pu imaginer que la mort s'inviterait parmi leurs propres rangs. Lors de la mort d'un frère ou d'une sœur, un sentiment d'insécurité et d'anxiété peut naître chez l'enfant. Parfois, il prend conscience qu'il peut lui aussi mourir, ébranlant pour plusieurs la certitude qu'un ordre naturel existe où les enfants voient nécessairement leurs grands-parents et leurs parents décéder avant eux.

Tout au long de son vécu de deuil, l'enfant revisitera ce qu'il a dit ou n'a pas dit à son frère ou sa sœur. Il peut manifester le regret de ne pas avoir assez dit à quel point il l'aimait, ou de ne pas avoir pris le temps de le ou la connaître davantage. Il peut également se souvenir d'un moment quand il avait été davantage hostile ou désagréable.

Par exemple :

Lors de la longue maladie de Maya, son frère Tristan a pensé à quelques reprises qu'il aimerait que sa sœur soit morte, puisque toute l'attention de ses parents était portée vers elle. Maintenant qu'elle est décédée, il croit que c'est de sa faute.

Le matin de la rentrée scolaire, une dispute a fait rage entre Samuel et son frère Christophe. En revenant de l'école, Christophe s'est fait happer à vélo. Les deux frères n'ont jamais pu se réconcilier. Samuel porte les insultes qu'il a dites et celles qu'il a reçues ce matin-là.

Dans l'ombre du défunt

Lors de la mort d'un enfant, les parents happés par le deuil ainsi que l'entourage peuvent ne mettre de l'avant que les qualités et les bons souvenirs de cet enfant et ne parler que de lui. Cette réaction est une façon pour plusieurs endeuillés de garder la personne vivante et se veut une sorte de résistance souvent nécessaire pour la personne qui l'utilise. « Il était tellement parfait. C'était un garçon tellement gentil et attentionné. Elle était tellement belle. Elle excellait dans tout ce qu'elle faisait. »

Le frère ou la sœur de cet enfant idéalisé entend ce type de phrase tous les jours, plusieurs fois par jour. Tous les défauts du défunt peuvent soudainement sembler oubliés et pardonnés. À voir les autres concentrer toute leur attention sur le défunt, et de surcroît parler de lui d'une manière si idéaliste, l'enfant survivant peut avoir l'impression que le défunt était finalement le préféré aux yeux de ses parents, et que lui était moins important. Il peut avoir le sentiment d'être devenu invisible, puisque personne ne lui porte attention. Cette nouvelle dynamique peut éveiller de la colère chez certains enfants, qui en veulent au défunt d'accaparer ainsi toute l'attention. L'enfant peut parfois vouloir rappeler à ses parents qu'il existe encore, qu'il est encore vivant, de façon consciente ou non. Il peut soudainement se mettre à avoir des difficultés scolaires, tenter une fugue ou encore adopter des comportements dangereux envers lui-même. L'endeuillé peut aussi sentir que, pour exister, il doit continuer à faire vivre son frère ou sa sœur. Il peut donc poursuivre les activités que son frère ou sa sœur faisait, se tenir avec ses amis et aimer les mêmes choses que lui ou elle. Bref, prendre le masque de son frère ou sa sœur et tenter de remplir le rôle que celui-ci avait auprès de leurs parents. Dans le cas où le défunt est idéalisé, cela peut amener des questionnements identitaires chez le jeune qui est en train de forger sa propre personnalité, un processus qui est déjà tout un défi.

Certains parents peuvent avoir également des propos comme « J'aurais aimé mieux mourir à la place de mon fils. » ou encore, « La vie ne fait plus aucun sens depuis qu'il est mort. Pourquoi ça lui est arrivé à lui ou à elle? »

L'enfant peut alors se questionner à savoir si ses parents auraient préféré que ça soit lui qui meurt à la place de son frère ou de sa sœur.

Une famille plus comme avant

Des parents submergés

Mia, neuf ans, adore jouer dans les bois avec son petit frère Jacob quand ils vont au chalet. Ils explorent le terrain ensemble et ne se quittent presque jamais. Tout cela est bouleversé un été alors que la famille est en vacances au chalet et que Jacob meurt noyé dans le lac avoisinant le terrain familial. Dans les semaines qui suivent la mort de son frère, les parents de Mia ne lui adressent presque pas la parole, car ils sont trop bouleversés pour lui parler. Sa mère, qui était autrefois boutentrain et qui pratiquait plusieurs activités avec elle, n'a plus du tout d'énergie et pleure chaque jour. En plus, son père lui interdit maintenant d'aller jouer dehors toute seule, surtout près du lac, alors qu'elle y était autorisée auparavant. Mia se sent triste elle aussi, mais n'ose pas en parler à ses parents, car elle s'inquiète pour eux et ne veut pas les faire pleurer davantage.

Le décès d'un enfant crée une onde de choc qui a des répercussions sur tout l'entourage. Plusieurs personnes peuvent s'en retrouver modifiées, dont les parents, et ce changement est perçu par les enfants survivants, qui s'en trouvent eux aussi affectés. En plus d'avoir perdu un frère ou une sœur, ils peuvent alors avoir l'impression de « perdre » leurs parents qu'ils peinent maintenant à reconnaître. En effet, les parents endeuillés peuvent réagir de diverses manières après la perte qu'ils viennent de vivre. Certains se replient sur eux-mêmes, cessent toutes leurs activités ou n'ont plus l'énergie de parler à qui que ce soit. D'autres se trouvent des prétextes pour sortir de la maison à tout prix ou se laissent absorber par un nouveau projet pour éviter de penser à leur chagrin. Il arrive aussi que les parents endeuillés deviennent hypervigilants à l'égard de l'enfant vivant, comme les parents de Mia, qui sont tout à coup devenus plus protecteurs et qui lui ont interdit de jouer sans surveillance. Certains peuvent, au contraire, devenir désorganisés ou non fonctionnels en laissant de côté leur rôle parental, étant trop accablés par leur deuil.

Il est commun de voir que les parents ont de la difficulté à être aussi disponibles pour leurs enfants à certains moments. Par contre, en les voyant ainsi, les enfants peuvent vouloir les protéger et leur éviter plus de tristesse. Ils vont ainsi « mettre leur deuil sur pause », voire le renier jusqu'à ce que les choses se calment. Leur tristesse deviendra alors silencieuse. En effet, le silence de Mia ne signifie pas que tout va bien pour elle et cache un message tout autre! Avoir une discussion transparente avec l'enfant où on lui explique pourquoi on n'est pas comme d'habitude peut rendre la situation moins angoissante pour lui. Par le fait même, ce serait une belle occasion d'aller valider comment l'enfant se sent, comment il vit tout cela et ce qu'il en comprend. Certes, l'âge des enfants influence grandement la façon dont il leur est possible de comprendre la mort et d'y réagir. Par exemple, la mère de Mia pourrait le lui expliquer de la sorte : « Si je n'ai pas l'air très énergique aujourd'hui, c'est parce que c'est l'anniversaire de Jacob, et cela me rend triste. Il me manque beaucoup. Par contre, je veux être là pour toi. Comment toi, souhaiterais-tu qu'on passe la journée? Nous allons voir comment nous pouvons jumeler nos besoins. ».

Une nouvelle dynamique familiale

Suite à la mort de leur enfant, des tâches autrefois banales peuvent sembler insurmontables pour des parents bouleversés. Alors qu'on a à peine l'énergie de s'occuper de soi-même, comment trouver la force de s'occuper des autres? Parfois déprimés, sans motivation, ils peuvent avoir de la difficulté à assumer leurs rôles de parents. Il est donc possible que la répartition des rôles dans la famille, incluant ceux qui étaient attribués au défunt, soit réorganisée. Par la simple absence d'un des enfants de la famille, l'atmosphère aussi peut prendre une tout autre couleur. Que deviendra la maisonnée sans le « clown » de la famille, la personne médiatrice, « gaffeuse », sportive, ou même l'introverti? La dynamique ne sera plus jamais la même et ce sera un deuil de plus à faire pour l'enfant. D'autres changements entourant le décès peuvent venir bouleverser la vie de l'enfant et devenir une source de stress chez lui, comme un déménagement souvent suivi d'un changement d'école, la perte de son réseau ou encore des changements dans la routine. Contrairement à ce que certains pensent, même les bébés âgés de quelques mois seulement peuvent ressentir les effets des changements de routine après un décès dans la famille.

Pourtant, les enfants vivent eux aussi une épreuve difficile durant laquelle ils ont plus que jamais besoin qu'on leur offre de la stabilité et que l'on continue de s'occuper de leurs besoins essentiels. Ces repères les rassurent et leur donnent un sentiment de sécurité. Il faut donc, dans la mesure du possible, essayer d'offrir une certaine stabilité au jeune. Conserver les habitudes, poursuivre les activités et envisager le retour à l'école sera sécurisant pour lui. Bref, il est important que l'adulte essaie de maintenir du mieux possible son rôle de parent. « Le parent peut pleurer, rager, angoisser, mais il doit être là pour son enfant, le guider comme avant et même davantage, car il doit répondre à ses nouveaux besoins et être encore plus attentif à lui.⁴»

L'enfant-parent

Connaissez-vous des jeunes qui sont devenus très matures tout d'un coup, et ce, beaucoup trop tôt? Qui agissent comme de vrais parents? Qui planifient les repas, s'occupent de la discipline de leurs frères et sœurs, s'occupent du budget familial? Certains diront même que c'est louable et que l'enfant devient responsable, autonome, même que l'enfant « développe le sens de la famille ».

Selon un livre de Jean-François Le Goff (1999, cité dans Jeffrey et Fawer Caputo, 2017), la *parentification* serait « une maturation accélérée et un processus de prise en charge de responsabilités plus importantes que son âge ». Comme nous l'avons abordé précédemment, les parents peuvent se retrouver complètement dévastés suite à la mort de leur enfant, et cela sera perçu par les frères et sœurs de l'enfant décédé. Pour aider leurs parents, ils peuvent commencer à endosser des responsabilités qu'ils n'avaient pas avant le deuil et devenir en quelque sorte ce que Christophe Fauré appelle « le parent de leur parent⁵ ». Si cette dynamique devient exagérée et se prolonge trop longtemps, elle peut devenir néfaste pour le jeune. Il est important pour son développement qu'il garde son rôle d'enfant et que l'adulte conserve celui de parent. Pour lui permettre de reprendre son rôle, il faut offrir un environnement sécuritaire au jeune où il acceptera de lâcher prise.

4 Masson, J. (2019). *Accompagner un jeune en deuil*. Trécarré. (p.220)

5 Fauré, C. (2018). *Après le suicide d'un proche : vivre le deuil et se reconstruire*. Le Livre de Poche. (p.124)

Les changements dans la famille selon le type de mort

Tout décès dans une famille entraîne forcément des changements pour ses membres. Or, différentes circonstances entourant la mort peuvent soulever des défis particuliers aux endeuillés. En voici quelques exemples :

La mort subite

De prime abord, la nature subite et inattendue du décès jumelée au deuil d'un enfant ouvre la porte à un fort potentiel de développement d'un trouble de stress post-traumatique (TSPT). Les proches du défunt n'ayant pas eu de temps pour se préparer émotionnellement à cette épreuve, ils réagiront généralement de façon plus tendue, intense et complexe, vu le stress immense qu'engendre la situation. L'idée que ce type de mort aurait pu être évité peut pousser les membres de la famille à rejeter le blâme sur un bouc émissaire. L'atmosphère familiale peut alors devenir particulièrement tendue, surtout si l'évènement est médiatisé et judiciairisé. La fratrie de la personne décédée peut s'oublier pour soutenir les parents, et voudra parfois s'investir dans une cause ou un mouvement de revendication pour rendre justice au défunt ou pour donner un sens à la perte. L'énergie canalisée peut être unificatrice pour la famille, mais peut également retarder le vécu de deuil chez certains membres.

Le suicide

Dans le cas du suicide, plus particulièrement, il arrive que la culpabilité que certains membres ressentent face à ce drame, dont ils s'attribuent la faute, les empêche de s'accorder des moments heureux, sentant qu'ils ne les méritent pas. Cette attitude autopunitive peut avoir des répercussions indirectes sur toute la famille. Le suicide entraîne souvent un déni des véritables circonstances du décès considérées comme trop douloureuses, et des conséquences réelles qu'a eu la mort dans la vie des endeuillés. Une autre particularité de ce type de mort peut être la crainte qu'un autre proche s'enlève lui aussi la vie en réaction au décès. Ceci empêche parfois des membres de la famille de s'exprimer ouvertement et de s'entraider pour cheminer dans leur deuil. Les frères ou sœurs d'enfants ayant commis un suicide peuvent aussi se sentir en colère contre le défunt qui a entraîné tous ces changements dans la famille par un acte volontaire.

Le deuil anticipé

Le deuil anticipé peut lui aussi amener des circonstances bien particulières. Lorsqu'un enfant décède des suites d'une longue maladie, ou lorsque la mort était anticipée par l'entourage, les proches peuvent se sentir épuisés par cette longue bataille. Passer ses nuits à l'hôpital, être témoin de la souffrance d'un être aimé ou ressasser ses inquiétudes durant des mois peut être éprouvant. Après une mort anticipée, il est possible que les membres de la famille réalisent qu'ils se sentent en fin de compte soulagés. Le frère ou la sœur peut espérer devenir le centre de l'attention de ses parents qui retrouvent un quotidien plus léger. Par contre, pour plusieurs cet espoir sera freiné, car les parents épuisés et peïnés devront se redéfinir suite au décès de leur enfant ayant tant mobilisé leur quotidien.

L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience

ÉTUDE DE MADAME ÈVE BÉLANGER, PROFESSEURE À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI ET TRAVAILLEUSE SOCIALE. SUJET : L'EXPÉRIENCE VÉCUE PAR LES ADOLESCENTS ENDEUILLÉS EN PROCESSUS DE RÉSILIENCE. Récits phénoménologiques. CADRE DE LA RECHERCHE : THÈSE DE DOCTORAT. ANNÉE DE PUBLICATION : 2018

*Nous tenons à mentionner que cette recherche s'est **méritée le prix du meilleur dossier de doctorat avec thèse de la Faculté des sciences sociales de l'Université Laval**. Voici donc un résumé de cette étude, rendu par la chercheuse elle-même.*

J'étais curieuse de comprendre comment des adolescents et des fratries pouvaient passer à travers une expérience aussi difficile qu'un deuil qu'il soit celui d'un parent, d'un frère ou d'une sœur et que ce soit par accident, maladie ou suicide. J'avais envie qu'ils m'apprennent, qu'ils m'enseignent, qu'ils me racontent comment ils y arrivent, sur quoi ils s'appuient, ce qui les aide. J'ai donc décidé de creuser le sujet avec un groupe très restreint d'adolescents, mais en respectant deux critères :

1. Premièrement, pour mieux saisir les besoins des jeunes en termes d'accompagnement et de soutien, je souhaitais rencontrer des adolescents **qui avaient reçu de l'aide** de ressources professionnelles. Dans le cas présent, il s'agissait d'un organisme spécialisé en matière de deuil chez les jeunes (Deuil-Jeunesse).
2. Deuxièmement, les jeunes avaient vécu le deuil depuis au moins deux ans, afin de constater, justement, leur cheminement dans cette épreuve.

Le groupe était limité puisqu'il ne constituait que six jeunes. Mais c'était voulu. Pour avoir accès à l'expérience vécue, il fallait en effet aller en profondeur des choses, ce qu'un nombre élevé aurait empêché. Mais surtout, on ne pouvait pas demander à un grand groupe de devenir... des chercheurs! Parce que c'est exactement ce en quoi ce travail diffère. Alors que beaucoup d'études cherchent à démontrer, à expliquer ou à prouver quelque chose, ici, je voulais plutôt approcher les jeunes à titre d'experts sur une épreuve vécue en **LEUR** donnant la parole et en me mettant à l'écoute de leur expérience.

Et la réponse n'a pas tardé à venir!

OUI, ils désiraient devenir des portevoix, dans la mesure où leur histoire allait être racontée librement, sans tabous et surtout en ayant pour but d'aider d'autres adolescents comme eux. Ils ont en effet vite réalisé que l'on avait besoin d'eux pour mieux comprendre. Et une fois la parole leur étant donnée (plutôt que prise...), ils ont bien voulu nous dévoiler comment soutenir et entourer un adolescent en deuil. Or, cette transparence, devenue tout à coup omniprésente au fil des discussions, fit naître un premier étonnant constat et à mon sens l'un des plus importants :

Les adolescents doivent être impliqués dans l'épreuve qu'ils traversent et sont parfaitement capables de nous dire ce qui peut les aider.

Donc, après quelques rencontres individuelles à domicile et dans leur environnement propre, ils furent invités à se réunir en groupe où il leur fût proposé une démarche de groupe de discussion en cinq thèmes qui se résument ainsi :

La séquence proposée



Rencontre 1: Si on se racontait notre histoire...

Rencontre 2: Ce que vous n'oublierez jamais...

Rencontre 3: De la chute au redressement...

Rencontre 4: Ce que cette expérience a changé dans vos vies

Rencontre 5: Si vous aviez à adresser un merci, ce serait à qui?

Encore une fois, tous mes **cochercheurs** ont accepté de continuer cette aventure qui, je crois, avait déjà su les allumer et les valoriser.



RENCONTRE 1 : Si on se racontait notre histoire

Bien que chaque contexte soit unique, que chacune de leur histoire soit singulière (deuil à la suite d'un suicide, d'une maladie ou d'un accident), on voit dans les récits des jeunes des similarités. Ils ont unanimement qualifié les premiers moments de leur deuil comme étant un **tsunami émotionnel**.

Il y a d'abord eu ce terrible choc qui non seulement provoquait d'immenses émotions de chagrin, mais aussi des questions plus propres aux adolescents qu'à des adultes déjà enracinés dans la vie. À ce stade naissant du deuil, une sorte **d'appréhension vis-à-vis l'avenir** et les prochaines années les tiraillaient :

Qu'est-ce que je vais devenir?

Une question que se pose inévitablement un adolescent endeuillé, mais pas nécessairement exprimée verbalement.

Pourquoi non exprimée? Parce qu'ils se préoccupent soudainement des autres, surtout du parent survivant. Parce qu'ils croient, du moins pour un moment, que leur souffrance à eux doit parfois être contenue pour préserver « les autres ». Pour certains, ils ont alors vécu une forme de « parentification » imposée par l'entourage ou soi-même. Comme pour Emy qui nous raconte avoir toujours fait attention d'être bien souriante devant sa mère... parce que celle-ci avait tellement de peine.

Puis, est survenu ce sentiment étouffant de **culpabilité** :

Qu'est-ce que j'ai fait?

Qu'est-ce que je n'ai pas fait?

Qu'est-ce que j'aurais dû faire de différent?

Les jeunes parlent tous aussi de moments d'incompréhension, de **déni** et de refus. Tous ont retenu leur souffle, tous ont espéré un retour et tous se sont retrouvés devant un mur à *priori* infranchissable. Face à ces défis immenses, les jeunes ont tous mentionné qu'ils ONT EU BESOIN DE CE MOMENT DE DÉNI pour passer à travers l'épreuve, pour se protéger à divers égards et pendant un certain temps.

-J'étais dans le déni et dans ma tête c'était un sujet tabou, car je me disais : « Non, ce n'est pas vrai, il n'est pas mort, il va revenir ». C'est plus de l'espoir que du déni. L'espoir de l'impossible...

Une cochercheuse

Ce qu'il y a de très intéressant dans ces rencontres, c'est qu'ils ont indiqué l'adoption de TROIS formes de STRATÉGIES représentatives aux jeunes de leur âge.

1-) Les stratégies de mise à distance :

Il s'agit de véritables mécanismes de protection qui misent par exemple sur des moments de solitude et de replis sociaux ou familiaux, comme de se retirer dans leur chambre, surtout le soir, pour pouvoir enfin pleurer.

Certains jeunes ont aussi eu certains comportements autodestructeurs (idées suicidaires, automutilation, consommation d'alcool ou de drogues) pour engourdir leur souffrance, leur détresse. Cependant, on observe que ces moyens ont plutôt touché des jeunes souffrant déjà des troubles d'anxiété ou autres vulnérabilités présentes avant le deuil, mais exacerbées par ce dernier. Mais fait intéressant, les récits des jeunes nous font voir que ces stratégies de mise à distance sont bel et bien des processus pour faire face et non seulement des conséquences au deuil et auront permis aux jeunes d'affronter la souffrance comme ils le pouvaient. Ces moments, quoiqu'extrêmement difficiles, auront donc provoqué des prises de conscience chez les jeunes en les incitant à demander de l'aide.

2-) Les stratégies d'apaisement :

Ces adolescents ont créé des rituels qui leur étaient propres et qui ne ressemblent pas nécessairement aux rituels habituels ou traditionnels que l'on retrouve au sein de la société, puisque ceux-ci n'étaient pas toujours les plus significatifs à leurs yeux.

Un jeune pourra par exemple décider de se rendre au cimetière SEUL, ce qui comblerait un besoin plus grand encore que celui d'avoir assisté aux funérailles en famille.

L'écriture, la tenue d'un journal intime que personne ne lira ou le dessin pourraient s'avérer bénéfiques. D'ailleurs, durant les rencontres, l'un des participants dessinait toujours ce qu'il avait vécu au fur et à mesure qu'il le racontait. C'était sa façon à lui de symboliser son expérience.

**Les stratégies d'apaisement ont toutes un point commun :
permettre aux jeunes de reprendre leur souffle et de
reconfigurer doucement le lien qu'ils entretenaient avec
la personne décédée.**

Pas étonnant alors que l'une d'entre elle ait carrément tapissé les murs de sa chambre avec des photos de sa mère qu'elle aimait tant. Il importe de laisser les jeunes être créatifs et libres dans leur façon de vivre leur deuil.

3-) Les stratégie d'intégration :

On parle ici de l'ensemble des gestes et efforts que ces jeunes ont posés pour parvenir à reconjuguer leur quotidien sans l'être cher. Ici, nos cochercheurs ont soulevé un concept intéressant : celui de faire alliance avec le temps.

Ce n'est pas le temps qui règle les choses,
mais ce qu'on décide d'en faire.

-Les cochercheurs du groupe

Ils admettent volontiers que l'épreuve a eu pour conséquence de se questionner sur leurs croyances et leurs valeurs, et ce, bien avant l'âge. Cela a eu pour effet de susciter des questionnements profonds. Phénomène remarquable, ils ont tous ressenti alors le besoin de s'engager socialement; voyages humanitaires, engagement dans des causes, groupe de soutien, etc.

RENCONTRE 2 : Ce que je n'oublierai jamais

S'il est un moment que les jeunes n'oublieront jamais nous disent-ils, c'est certainement celui de l'annonce du décès. Les circonstances de l'annonce d'un décès peuvent différer d'une situation à l'autre. Ceux qui auront la tâche de le faire peuvent provenir de milieux différents : membres de la famille, amis, intervenants médicaux ou d'urgence. Mais ces personnes ont laissé une marque indéniable et qui ne s'effacera jamais de leur vie entière.

RENCONTRE 3 : De la chute au redressement

Dans ces rencontres riches en émotions et en apprentissage, les jeunes ont parlé de résilience. Mais peut-être pas comme nous, les adultes, la percevons. Mais si ce parcours d'endeuillé a eu, en soi, un aspect lumineux, c'est bien celui-ci. Les jeunes se sont montrés résilients. Très résilients même si on leur apporte le soutien nécessaire. J'insiste d'ailleurs sur le fait que cette aide, ils l'ont définie comme ayant été PRIMORDIALE.

Tout le monde est attentif, mais ça reste difficile de parler de la mort, c'est toujours un peu tabou, nous confie un cochercheur. Le groupe entier reconnaît cet état de fait et qu'il soit difficile d'obtenir des ressources pour faire face à un deuil, que ce soit à l'école ou ailleurs. D'où l'importance d'éduquer, de former pour avoir des intervenants spécialisés en matière de deuil.

-J'ai l'impression que le monde dit : « tu peux te confier à moi » mais on dirait qu'ils écoutent pour te répondre, pas pour te comprendre réellement ».
-Une cochercheuse

J'ignore quels auraient été les constats d'une recherche similaire auprès de jeunes qui n'ont pas eu accès à de l'aide professionnelle, mais je soupçonne fortement que ce concept de résilience aurait pu être différent. Présent sans aucun doute (car les jeunes demeurent fondamentalement impressionnants à mon sens dans ces traversées), mais probablement exprimé différemment ou peut-être plus tardivement.

**Il n'y a pas de résilience sans consentir
à se laisser atteindre par l'épreuve.**

Boris Cyrulnik

Quel enseignement! Un enseignement qui d'ailleurs redonne espoir! Car, dès le début de cette aventure, nos cochercheurs nous ont parlé de résilience. Et certaines phrases étaient tellement fortes :

**Il faut que tu continues pour ce qu'il te reste,
pas pour ce que tu as perdu.**

**Ce n'est pas parce que je suis en deuil que je
ne peux pas être heureuse...**

À priori, une chose semblait donc certaine; quelques années après un drame survenu à l'adolescence, il était possible pour des jeunes de vivre un redressement. Mais cela exigeait tout de même, selon eux, des éléments incontournables pour atteindre une transformation :

- L'accompagnement
- Les ressources
- La possibilité de vivre l'épreuve sans tabous

RENCONTRE 4 :

Ce que cette expérience a changé dans vos vies

Le paragraphe ci-dessus parlait de transformation, et le mot est juste. Lors de notre grande aventure en groupe, nous avons parlé du fait que l'épreuve les a manifestement rendus plus sensibles à la vulnérabilité des autres. Il ressort hors de tout doute que nos six cochercheurs ont appris l'urgence d'aider et d'aimer. Oh! pas sans heurts par contre. La tristesse, les émotions envahissantes et négatives ont bel et bien fait partie du passage. Celles de colère aussi. Sans compter les conséquences négatives auxquelles les adultes pensent moins.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le décès d'un proche peut faire augmenter une intimidation
déjà présente en milieu scolaire.

Exemple : « Rien qu'à te voir, on comprend pourquoi ton père s'est suicidé. »

Les intervenants scolaires doivent être au courant qu'une épreuve grave
peut devenir prétexte à l'intimidation, l'envenimer et provoquer de
sérieuses conséquences.

Et pourtant, malgré toutes ces difficultés, il ressort que cette épreuve a donné l'occasion aux membres de ce groupe de se réaliser autrement. Dans l'une des activités, nommée « ma ligne de temps », on a demandé aux jeunes de se projeter dans deux années plus tard. La bonne nouvelle, c'est qu'ils sont bel et bien capables de la faire. Ils ont des rêves et des projets, mais qui se marient à des réalités différentes :

-Je vais finir mon secondaire... mais ma mère ne sera pas à ma graduation.

-Une cochercheuse

Sans que j'aie eu à leur demander de le faire, ils se sont même projetés bien au-delà des deux ans. Et à chaque fois, la perte était ressentie au cœur de l'évènement. Un mariage sans son père, un évènement de vie sans une sœur à qui se confier. Toutefois, et en cela réside l'espoir, la mise en action était une réalité forte et tangible. La vie reprenait, sous une autre forme bien sûr, mais elle reprenait quand même.

Par contre, les jeunes ont clairement indiqué qu'il n'était pas question pour eux de « donner un sens » à leur épreuve. En fait, ils détestaient carrément cette expression. Ils ont manifesté que l'utilisation des mots « apprentissages » ou « prise de conscience » était nettement plus appropriée. Ils ont appris la résilience et en sont devenus les maîtres d'œuvre... mais au sein d'une épreuve qui, elle, n'avait aucun sens à leurs yeux et surtout qu'ils n'avaient pas choisie.



RENCONTRE NUMÉRO 5 :

Si vous aviez à adresser un merci, ce serait à qui?

Les remerciements allaient le plus souvent vers des membres de leurs familles. Il est donc clair que l'importance du réseau familial n'est pas à négliger. Les amis ont aussi une place extrêmement importante, mais semblent avoir une « fonction » bien précise; celle de se changer les idées, de revenir à une vie d'enfant ou d'adolescent soi-disant « normale » en maintenant le lien et les activités ensemble. Les jeunes spécifient que ça ne semble pas évident pour les amis de soutenir et de comprendre ce qu'est un deuil. Ce n'est déjà pas facile pour les adultes, donc on peut s'imaginer pour les jeunes. Mais une simple présence, un geste, un texto fera déjà une grande différence pour eux.

-Mes amis ne comprennent pas vraiment l'évènement qui m'est arrivé, mais leur présence est importante.

-Un cochercheur

De là l'importance de fournir aux jeunes des lieux sécuritaires pour parler, au besoin, de l'épreuve qu'ils traversent.

QUE SONT-ILS DEVENUS?

Quatre ans plus tard, nos cochercheurs ont grandi et sont devenus de jeunes adultes. Et les nouvelles sont bonnes. Cette « transformation » dont ils nous auront amplement parlé a fait du chemin; ils ont appris qu'après le désarroi, elle se conjugait à un dépassement de soi et à une ouverture envers autrui. De plus, leurs choix professionnels en ont été influencés. Notre artiste du groupe, dont les dessins ont servi de planche de salut, étudie présentement dans le domaine de l'animation 3-D. Les autres se sont engagés dans des études et des professions d'aide : pompier, psychoéducatrice, professeure, le milieu des communications, etc.

Leur vie se poursuit, un pas après l'autre...et nous ne pouvons que les en féliciter devant ce courage! Ils sont la preuve qu'un adolescent qui vit cette traversée du deuil peut continuer, peut avancer et devenir un jeune adulte accompli.

Pour consulter la recherche complète

<https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/29985>

Un exemple de réaction d'une fratrie

Edgar avait neuf ans et était impliqué dans l'accident qui lui a tragiquement enlevé sa mère. Karine, elle, en avait onze.

On pourrait croire à tort que l'enfant le plus touché aurait été celui prenant place dans la voiture. Pourtant, c'est Karine qui, de par une vulnérabilité plus forte au niveau de sa santé mentale, a subi le drame avec une ampleur beaucoup plus intense. Des hospitalisations en pédopsychiatrie furent nécessaires et elle s'infligeait de l'automutilation. Edgar, lui, a eu comme facteur de protection de plutôt se raccrocher à son père.

Mais cette réaction de Karine a fait naître des émotions contradictoires chez son jeune frère. D'un côté, il a bâti pour elle une grande admiration pour tout ce qu'elle a réussi à traverser. Lors de ces événements douloureux, il l'a vue de manière bien différente que la petite sœur enfant qu'elle était avant le drame. Mais de l'autre, il a également pris conscience de sa propre fragilité : *« Est-ce que ce qui lui arrive pourrait m'arriver à moi aussi? »*

Ceci est le parfait exemple pour nous faire réaliser que les réactions peuvent être différentes, si certaines nous semblent démesurées et inquiétantes chez un enfant, cela ne veut pas dire que l'autre n'en souffre pas silencieusement.



Le deuil d'un frère ou d'une sœur à l'âge adulte : des conséquences souvent méconnues

Avec la collaboration de Johanne de Montigny, psychologue spécialisée en deuil

Vous avez perdu un frère ou une sœur? Arrêtez-vous pour un instant, malgré la tempête qui fait rage autour, et pensez à vous. Rien qu'à vous. Vous en avez le droit. Puis, avant toute chose, posez-vous la question suivante, car on ne peut se relever de la perte sans en avoir reconnu l'ampleur :

Mon frère, ma sœur... qu'est-ce que j'ai perdu en moi en te perdant?

- De nouveaux souvenirs à concocter ensemble pour demain?
- Une complicité de toute une vie?
- La tranquillité de mon sommeil à cause des cauchemars que je fais depuis ton départ?
- Ma joie de vivre?
- La chance de pouvoir rebâtir les liens alors que nous étions séparés?
- La possibilité de te demander pardon ou celle de recevoir tes excuses?

Un deuil se vit toujours en fonction du niveau d'attachement qui nous liait à l'autre. Il est donc suggéré de répondre d'emblée à ces interrogations. On ne peut pas guérir sans savoir de quoi l'on souffre vraiment.

Quel est le pire deuil?
Réponse : celui que je vis présentement!

Le changement de rôle

Durant la traversée du deuil, vous risquez d'être rapidement confronté à deux réalités. La première, c'est que les frères et sœurs sont souvent les grands oubliés du deuil. La seconde c'est que, même adultes, ils occupent au sein d'une famille un rôle qui, pour toutes sortes de raisons, leur a été assigné ou s'est imposé de lui-même. Il n'y a pas si longtemps, on pouvait le distinguer en jetant un simple coup d'œil à la table familiale; l'ainé à la droite du paternel, le second né à sa gauche et ainsi de suite jusqu'au cadet qui, lui, avait été soigneusement placé le plus près possible de sa mère sur sa chaise haute. Mais si aujourd'hui on se contente de manger debout sans plus se préoccuper de ces conventions familiales d'antan, des rôles précis ont pourtant bel et bien été établis dans une fratrie. Or, lorsqu'un décès survient, ces rôles sont tout à coup remués jusqu'à nous déstabiliser. Être d'âge adulte ne fait qu'en alourdir les responsabilités et surtout les attentes. Par exemple, dans une fratrie de deux enfants, que se passe-t-il pour celui qui, du jour au lendemain, devient l'ainé suite au décès du plus vieux? D'emblée, il se retrouve seul avec le poids de devoir soutenir ses parents dans l'épreuve. Un rôle lourd de conséquences pour ce jeune adulte qui devient soudainement « l'enfant » unique et à qui la société le lui fera bien vite comprendre :

- Dorénavant, au-delà de son propre désarroi, cet endeuillé aura le mandat de devenir l'aidant naturel envers les membres vieillissants de sa famille (parents, grands-parents, oncles, tantes).
- Son deuil à lui devra rester silencieux. Il devient celui à qui on demandera : « comment vont tes parents? » Il se fera donc discret sur sa peine.

Un deuil est toujours binaire; il présente ou bien un côté de la médaille ou bien son total revers.

Il semble paradoxal d'affirmer qu'un deuil puisse se vivre d'une façon et de son contraire. C'est pourtant la réalité. Aucun deuil n'est pareil. Ce qui apaise l'un pourrait irriter l'autre. Je disais souvent à mes étudiants universitaires que tout ce que je leur apprenais pouvait s'avérer exact pour certains, erroné pour d'autres, selon les expériences vécues autour de la perte. En effet, tout ne dépend pas de la théorie, mais de ce que vit une personne avec toute sa complexité et son unicité en tant qu'être humain.

Chez une fratrie multiple, ce changement de rôle peut se manifester dès les premières heures. Qui fera quoi maintenant? Un questionnement qui peut resserrer une harmonie ou, au contraire, créer des conflits.

L'harmonie peut resserrer des liens d'affection solides qui ont été tissés depuis l'enfance. Le besoin de réparer le drame familial et de colmater le trou béant que creuse l'absence est manifeste. Mais cette harmonie peut aussi se resserrer uniquement entre certains individus, pouvant ainsi créer des rivalités par alliances. Finalement, un ou des conflits déjà institués peuvent resurgir dans les événements suivant le décès. Par exemple :

- Qui aura le dernier mot concernant les rituels? Celui étant soudainement devenu l'ainé?
- Que se passera-t-il si un frère ou une sœur veut plutôt garder l'urne à domicile?
- Qui décidera de la façon de disposer de la dépouille si la fratrie n'est pas d'accord?

On dira que cela devrait relever de la décision des parents. Mais justement, voilà la première conversion de rôle lorsqu'un frère ou une sœur décède; on observe souvent, lors d'arrangements funéraires, que c'est la fratrie qui les prend en charge afin d'épargner leurs parents de cette tâche. Le phénomène de parentalisation s'est enclenché : on veut éviter le plus de tracas possible aux parents de qui on reconnaît la peine en occultant celle des membres de la fratrie. Cela dit, parmi la fratrie, l'un puisera aussi dans son rôle de protecteur ou de décideur assigné le sentiment d'être utile tout en apaisant son sentiment d'impuissance.

Ce changement de rôle est-il nécessaire, bénéfique ou inévitable?

Quel que soit leur âge, les enfants tenteront avant tout de protéger leurs parents. Du jour au lendemain, l'identité change. Les jeunes endeuillés iront jusqu'à « s'effacer » pour ne pas aggraver la peine de leurs parents. Ils deviendront les enfants parfaits ou, plus saisissant encore, ils adopteront les caractéristiques de celui décédé afin de le « redonner » à ses parents.

Pour sa part, l'adulte deviendra spontanément l'aidant naturel de ses parents, mais simplement de façon différente. Cette protection couvrira soudainement une panoplie de besoins de la vie plus mure, allant des travaux ménagers jusqu'à la compensation financière.

Comment bien utiliser son élan altruiste et compatissant sans pour autant négliger ses propres besoins? Peut-être en veillant à ce que le don de soi ne soit pas motivé par le seul sentiment de culpabilité de se retrouver, bien malgré soi, à la place de l'autre, mais qu'il est plutôt déclenché par l'amour reçu de ses parents. C'est ce que l'on nomme la fluidité relationnelle.

LES PRINCIPES DE LA FLUIDITÉ RELATIONNELLE

Ce que je donne, je le reçois. Ce que je reçois, je le donne.

On reconnaît l'essence de la fluidité relationnelle à travers les quelques questions qui suivent :

- Pourrais-je ainsi simplement commencer par demander à mes parents : « Que puis-je faire pour vous aider? De quoi avez-vous besoin avec cette nouvelle réalité? »
- Malgré mes bonnes intentions, est-ce que mon aide risque de les envahir et de les priver de leur rôle initial, de leur dignité de parents?
- Pourrais-je seulement les accompagner dans ce drame et valider leurs décisions?
- Est-ce que je leur accorde qu'eux aussi, avec toute leur expérience de vie, puissent vouloir accompagner leurs enfants dans ce drame? Est-ce que je reconnais leur besoin, à eux aussi, de faire quelque chose pour nous?
- Puis-je respecter leur peine en leur disant qu'elle est normale, que je la comprends et que nous la traverserons ensemble?
- Puis-je leur exprimer ma peine?
- Dois-je m'occuper de toutes les tâches ou bien recourir à une aide extérieure?
- Est-ce que ma présence pourrait inclure ma situation de fille ou de fils endeuillé?
- Est-ce que d'activer le réseau social ou familial pourrait alléger ma tâche?
- Est-ce que les frères, sœurs **ET PARENTS** peuvent discuter **ensemble** des problèmes?
- Serait-il bienveillant d'écouter le parent qui a besoin d'aide et de glisser dans la conversation que des ressources de deuil sont offertes?
- De quelle aide précise ai-je besoin moi-même? Dois-je moi aussi consulter des ressources pour mon deuil?
- Puis-je aménager mon horaire de manière équilibrée pour les accompagner sans en prendre charge?
- Est-ce qu'en fratrie on pourrait parler ouvertement et honnêtement de ce que chacun aurait envie de faire, plutôt que de s'installer, sans les revoir, dans les rôles préétablis?
- Est-ce que je m'accorde encore le droit de voir mes parents simplement pour le plaisir, par exemple les inviter à souper ou bien aller regarder un film avec eux un dimanche?
- Est-ce qu'en les prenant trop à charge je prive mes enfants du grand-père et de la grand-mère responsables et fiers qu'ils étaient avant le décès?
- Est-il possible de ramener dans leur vie un semblant de normalité, par exemple en leur laissant mes enfants pendant que je prends un repas en couple au restaurant? Quels autres événements positifs pourraient s'y prêter?
- Que peut-on faire, comme fratrie, pour traiter nos parents comme des adultes durement éprouvés certes, mais généralement capables de traverser et de surmonter le pire?
- Pouvons-nous parler ensemble de ces changements familiaux, aborder la douleur que crée l'absence, et voir

avec eux comment ils comptent réintégrer la vie autrement?

- Serait-il souhaitable de prendre soin de mes parents avec tendresse et proximité affective partagée plutôt que d'endosser toutes les responsabilités?
- Est-ce que ma façon de composer avec le deuil influencera mes enfants devant les coups du sort? Suis-je un modèle pour eux présentement?
- Est-ce que l'énergie consacrée à mes parents m'empêche de remplir mes propres tâches familiales et professionnelles? Comment composer avec ce fragile équilibre?
- Est-ce que mon aide tient compte du potentiel et des limites de chacun?

Répondre adéquatement aux besoins grandissants, c'est élargir le réseau de soutien sans en assumer tous les rôles.

Référer à des organismes de deuil (groupes de paroles et de soutien) est un excellent point de départ.

Et si la santé de mes parents exige plus de soins?

Il est vrai que, suite à un deuil aussi éprouvant que la perte d'un enfant chez des parents vieillissants, leur état de santé peut quelquefois se détériorer plus rapidement que prévu et à plus forte raison si celui-ci était déjà précaire. C'est malheureusement l'une des réalités à laquelle une fratrie peut être confrontée.

- Dans les cas plus exigeants, une aide extérieure comme le recours à des professionnels pourrait s'avérer nécessaire.
- En effet, la situation pourrait justifier une demande de services d'un travailleur social, d'un médecin, d'un psychologue, d'une équipe interdisciplinaire du CIUSSS de votre secteur.

Des alternatives comme des soins à domicile sont souvent offerts. Des associations bénévoles existent ainsi que des organismes de soutien et d'accompagnement.

AIDE DISPONIBLE

On peut trouver plusieurs organismes sur le site

infodeuil.ca

sous la rubrique RESSOURCES.

Il est également possible de composer le **8-1-1**
et d'appuyer sur le **2** pour connaître les services
psychosociaux de votre région.

À propos de la culpabilité

En plus des ressources professionnelles et communautaires, les livres sur le deuil peuvent aider à mieux comprendre l'épreuve. La plupart de ces ouvrages décrivent les sentiments et les réactions les plus fréquents à la suite d'une perte significative. Or, il est frappant de constater, tout comme dans l'observation clinique, que le sentiment de culpabilité prédomine chez ceux qui restent, incluant bien sûr les frères et sœurs. Mais, on parle peu du « bienfait secondaire » d'un tel sentiment. À l'orée du deuil, ce sentiment tend à mettre en relief la puissance du lien préexistant et à exprimer la douleur du manque, l'amour insatiable qui en découle.

Tous les ouvrages sur le deuil mentionnent le sentiment de culpabilité que peuvent vivre ceux qui restent, incluant bien sûr les frères et sœurs. Mais ce dont on ne parle jamais c'est qu'il ne faut surtout pas en être étonné, car malgré ce qu'on en pense, ce sentiment de culpabilité (ou même de honte) peut, à **court terme**, avoir sa raison d'être.

La culpabilité est parfois nécessaire pour exprimer l'amour et l'attachement.

Ainsi, si elle ne persiste pas avec intensité mais qu'elle ne se manifeste qu'**au début** d'un deuil (**dans les trois ou quatre premiers mois**), on peut alors percevoir la culpabilité ressentie comme un baromètre servant à mesurer et à tenter de démontrer l'ampleur de cette affection.

La culpabilité de survivre à quelqu'un se résorbe généralement au fil du temps, mais également selon le regard de l'autre. Voilà pourquoi les relations au sein d'une même fratrie lors d'un deuil devraient inclure une bienveillance.

Devenir le survivant plutôt que l'endeuillé

En tenant compte de la sensibilité de chacun, il peut arriver que de simples phrases se voulant pourtant réconfortantes sonnent faux à l'oreille de quelqu'un venant de perdre un frère ou une sœur.

Prenons l'exemple suivant :

Daniel a passé toute la journée à faire des rénovations au chalet de son frère Alexandre. Ils ont vécu un moment très exigeant physiquement puis se sont offert un repas sur le BBQ, accompagné d'une bière fraîche. Daniel a ensuite pris la route pour retourner à Montréal.

Vers trois heures du matin, la sonnerie du téléphone le réveille en sursaut. C'est un policier de la Sûreté du Québec qui lui annonce qu'Alexandre vient d'être transporté à l'hôpital après qu'un incendie se soit déclaré au chalet.

Lorsque Daniel est arrivé à l'hôpital, le médecin lui a annoncé le décès de son frère.

Au salon funéraire, il entend des phrases comme :

« Tu es bien chanceux de ne pas t'être trouvé dans ce chalet quand le drame est survenu. »

« Je n'ose pas imaginer ce que seraient devenus tes parents s'ils t'avaient perdu toi aussi. »

« C'est une bénédiction que tu sois là pour tes enfants aujourd'hui. »

Malgré la bonne volonté de leurs auteurs, ces phrases font de Daniel un survivant et non un endeuillé éprouvé. Ce qu'il entend, c'est qu'il devrait alors se sentir « épargné » plutôt que dévasté par l'événement. Le mot chanceux ne prendra son sens qu'après avoir cicatrisé la blessure de la perte.

Dans la tête et le cœur d'un frère ou d'une sœur endeuillée, cette perception peut alors aller très loin. Pour Daniel, survivre devient presque un mandat, un cadeau avec lequel il ne pourra pas faire n'importe quoi. C'est du moins l'interprétation qu'il en donnera.

Malgré toute remarque malhabile du genre, la plupart du temps inconsciente ou dépourvue de malice, donnez-vous le droit de vivre ce chagrin et surtout, de l'exprimer. À vos yeux, vous n'êtes pas « chanceux » ! Vous êtes simplement vivant et humain. À ce titre, le drame personnel qui vous secoue et cette perte qui vous bouleverse ne doivent nullement passer sous silence. Survivre au disparu a fait dire à quelques jeunes enfants : « Maman, si c'est moi qui étais mort, est-ce que tu pleurerai autant ? » Cette question nous éclaire sur la place que tente d'occuper l'enfant survivant, l'enfant en deuil.

La projection sur les enfants

Une grande proportion des adultes qui perdent un membre de leur fratrie sont eux-mêmes parents. Pour le frère ou la sœur qui reste, ceci est un rappel brutal et constant que ses propres enfants ne sont pas, eux non plus, à l'abri du pire. Qu'un jour, ils pleureront eux aussi un père, une mère, un frère ou une sœur. Pour un parent, l'idée de ne pas être en mesure de protéger ses enfants contre tout malheur, contre l'adversité, est bien sûr insupportable.

Avant, j'avais le fantasme de toute-puissance de pouvoir protéger mes enfants contre la mort.

- Un endeuillé

S'il est impossible de les protéger contre l'inévitable ou l'impensable, la réaction des adultes à laquelle ils assisteront lors d'un deuil restera néanmoins imprégnée dans leur jeune mémoire et il y a fort à parier qu'ils la reproduiront plus tard. Le deuil peut donc devenir une expérience qui pourrait leur insuffler une certaine résilience si elle est vécue avec chagrin mais sérénité. À l'inverse, une détresse prolongée pourrait muter vers des conséquences néfastes.

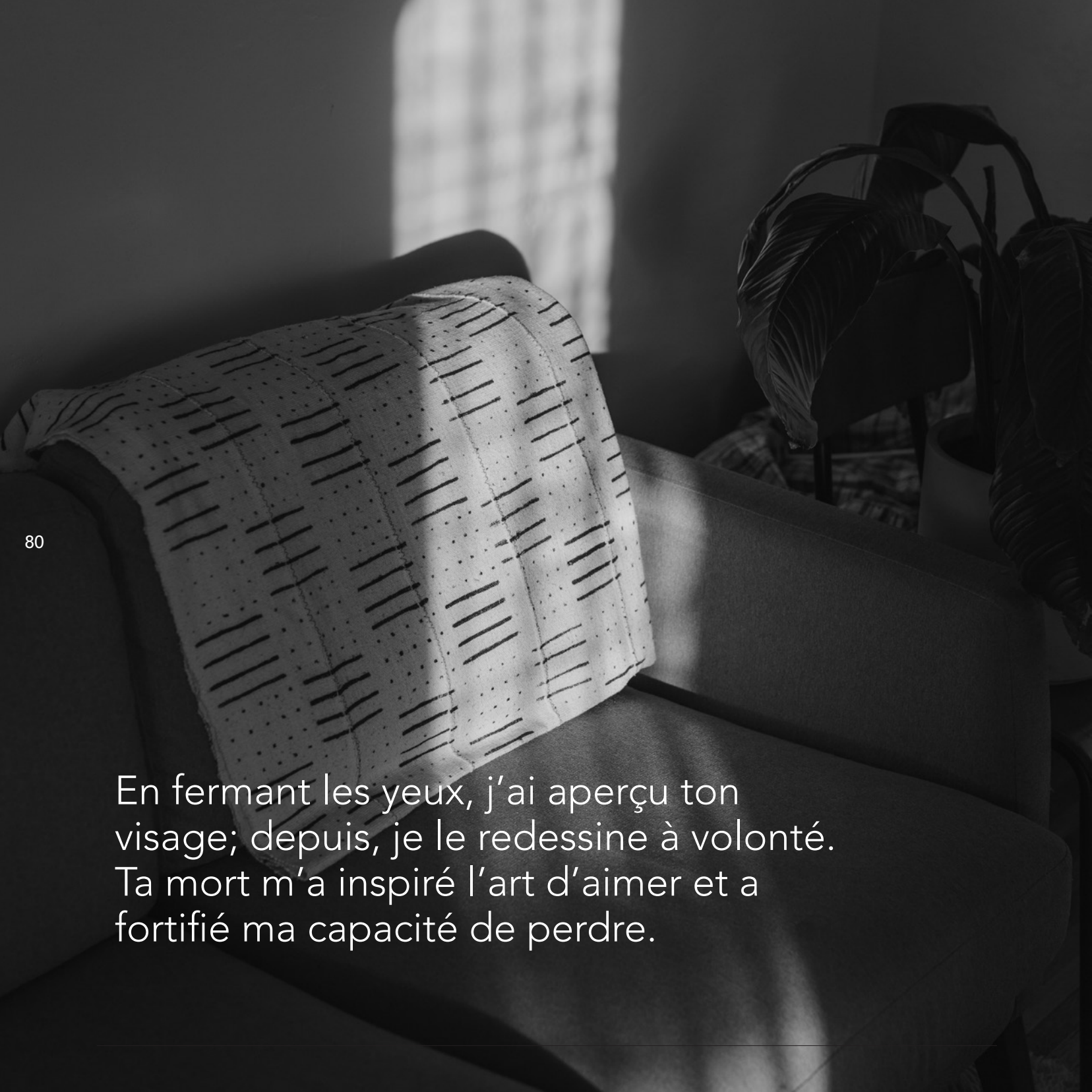
Un deuil pourrait devenir une expérience de transformation personnelle, une quête de sens, une acceptation de l'impermanence des êtres qui nous sont chers, de la mort qui survient à tout âge, à tout moment et dans toutes circonstances.

D'AUTRES CHANGEMENTS FAMILIAUX À VENIR

Bien qu'il soit difficile de le croire au début, le temps fera son œuvre, et ce, sans que le défunt ne tombe dans l'oubli. Petit à petit, la blessure se cicatrisera. Cela dit, certains événements pourront à l'occasion l'ouvrir à nouveau. Par exemple, il est possible que la belle-sœur soit considérée comme le prolongement de la fratrie. La relation avec celle-ci vous ramènera inévitablement à des souvenirs du frère défunt. En maintenant les liens à long terme, des transitions inattendues pourraient éventuellement survenir.

- Que se passerait-il si votre belle-sœur décidait de déménager très loin en emmenant les enfants? Les oncles ou les tantes manifesterait-ils leur désapprobation, surtout si cela risquait de chagriner les grands-parents?
- Qu'arriverait-il si, lors d'une fête de Noël, elle vous présente un nouvel amoureux? Auriez-vous l'impression que ce serait une injure à la mémoire de la personne disparue? Est-ce que cette nouvelle présence pourrait effriter les liens familiaux ou des repères importants?

Les éléments, même heureux de la vie, peuvent nous rappeler la mort de quelqu'un qui nous manque. Les changements aussi. Comment s'en sortir? En acceptant d'abord que cela peut se produire et qu'il est normal de réagir avec un pincement au cœur. Tenter d'éviter cette probabilité, c'est vouloir maintenir les choses comme elles étaient avant, donc à l'époque quand la personne était encore vivante. On se sent blessé par des choses pourtant positives, mais elles invitent à faire un pas... en avant. Lors d'un deuil, personne n'avance au même rythme ni dans la même direction. Ce que les gens revisitent peut raviver des réactions et des émotions différentes.



En fermant les yeux, j'ai aperçu ton
visage; depuis, je le redessine à volonté.
Ta mort m'a inspiré l'art d'aimer et a
fortifié ma capacité de perdre.

Des bouleversements surviendront non seulement dans les semaines et les mois à venir, mais aussi lors de certaines fêtes marquantes ou significatives au fil de la vie. Le frère ou la sœur qui vous a quitté ne sera pas là lors d'un mariage ou d'une nouvelle naissance. Le degré d'attachement qui vous liait déterminera l'intensité de l'émotion à l'occasion de célébrations vécues en son absence. Malgré tout cela, la chaise vide évoquera aussi sa présence : subtile, impalpable, invisible, toutefois accessible dans le cœur et dans le souvenir de chacun.

Survivre à une perte tragique, imprévisible

– Réactions de deuil traumatique chez l'adulte

Texte rédigé par Pascale Brillon, Ph. D., psychologue, professeure au département de psychologie de l'UQAM et directrice de l'Institut Alpha. Référence : Brillon, P. (2017). Quand la mort est traumatique : Passer du choc à la sérénité. 2e édition. Éditions Québec-Livres.

Dans certains cas, la mort fait irruption dans notre vie et est loin, très loin de l'expérience sereine et paisible à laquelle nous nous attendons :

- Nous avons perdu un enfant victime d'un accident de la route ou de travail.
- Une personne de notre entourage s'est suicidée.
- Une maladie fulgurante a terrassé notre être cher.
- Un autre être humain a assassiné une personne de notre entourage.
- Etc.

Il s'agit de morts traumatiques, c'est-à-dire de décès survenus dans des circonstances soudaines, imprévisibles, souvent violentes. Ces morts peuvent être volontaires, contrenature ou comporter un aspect horrifiant qui nous déstabilise profondément.

Les réactions à une mort traumatique se distinguent de plusieurs façons de celles d'un deuil dit « normal » : D'abord, l'endeuillé peut ressentir un état de choc beaucoup plus intense : impression que la mort est irréaliste, voire impossible, sentiment d'être dissocié, ou déconnecté de ses émotions. Les funérailles peuvent être vécues dans un état second, ou dans un état de panique ou de tristesse envahissants. Les sentiments de révolte, de rage même, peuvent prendre toute la place et empêcher le contact avec la peine. La culpabilité ou la honte sont habituellement beaucoup plus souffrantes et entraînent des symptômes dépressifs intenses. À ce sujet, la quête de sens prend souvent alors une très grande place et peut être très douloureuse : « Pourquoi cela m'arrive-t-il à moi? », « Aurais-je pu l'empêcher? », « Suis-je lié à sa mort? », « Comment vais-je faire pour vivre sans l'autre? ».

Des symptômes post-traumatiques sont aussi courants et peuvent affecter gravement notre fonctionnement quotidien : reviviscences des circonstances du décès (flashbacks de la scène de la mort ou de détails bouleversants qui nous ont été racontés); évitement marqué des lieux, personnes ou objets liés au décès; état d'alerte et crainte constante qu'une autre tragédie se reproduise. Une perte de confiance dans la vie, la société ou la nature humaine est souvent associée et induit beaucoup de souffrance.

Les symptômes d'anxiété sont plus présents que lors d'un deuil « ordinaire » et peuvent aussi être envahissants. L'avenir semble menaçant, nous doutons de nos capacités à traverser cette épreuve et plusieurs éléments de notre quotidien induisent des inquiétudes. Ils peuvent pousser l'endeuillé à s'automédiquer, c'est-à-dire à consommer alcool, drogue ou anxiolytiques plus qu'à l'habitude dans un désir de s'apaiser et de se soulager.

Enfin, la personne qui vit un deuil traumatique a souvent la douloureuse impression que la relation n'est pas bouclée, qu'elle est restée en suspens. Nous n'avons pas pu nous préparer à la perte de l'être aimé : des mots importants n'ont pas été dits, des adieux n'ont pas été faits, des gestes cruciaux n'ont pas pu être posés et cela peut être torturant. Cela peut nous pousser à entretenir le contact avec le décédé pour nous rapprocher de lui : en conservant sa chambre intacte, en restant prostré à se bercer dans son souvenir, en continuant à entretenir sa mémoire dans le quotidien... et quelques fois, même, à repousser les vivants qui nous empêchent de mener notre deuil « à notre façon » :

- « Continuons-nous à entretenir une relation qui n'existe plus? »
- « Est-ce que nous refusons des invitations sociales, des opportunités de rapprochement, des moments positifs avec ceux qui nous entourent, car nous craignons d'être déloyal à la personne disparue? ».

Les réactions de deuil traumatique peuvent être très douloureuses. Et, à l'inverse de la croyance populaire, « le temps n'arrange pas toujours les choses ». Au contraire, quelquefois il cristallise la détresse et notre deuil devient notre nouvelle façon d'être, une nouvelle identité qui nous empêche d'embrasser la vie, de recréer de nouvelles relations, d'espérer de nouveaux projets, de regarder l'avenir avec confiance et le passé avec sérénité... alors que nous le méritons tant... alors que la vie nous attend...

Pour mieux vivre notre deuil – Car la vie (et les vivants) nous appelle...

Texte rédigé par Pascale Brillon, Ph. D., psychologue, professeure au département de psychologie de l'UQAM et directrice de l'Institut Alpha. Référence : Brillon, P. (2017). Quand la mort est traumatique : Passer du choc à la sérénité. 2e édition. Éditions Québec-Livres.

Le processus de deuil n'est pas linéaire et il inclut de nombreuses montées, descentes, bouffées de découragements et moments plus légers. Comment mieux vivre cette période si difficile? Comment maximiser notre résilience durant cette épreuve qui nous submerge?

Laissons-nous ressentir.

1) Le contact avec nos sensations physiques. L'écoute de soi, de nos sensations physiques et de notre monde intérieur est vitale dans un processus de deuil sain. Notre aptitude à nous « laisser ressentir », c'est-à-dire à nous connecter à notre corps afin de prendre conscience de ce que l'on vit au plan physique et émotionnel pourra être très aidante.

2) La spécification et l'appropriation de nos émotions sous-jacentes. Il s'agit ici de pouvoir préciser les émotions qui nous habitent avec le plus de précision et d'authenticité possible. Nous permettons-nous de prendre le temps de définir comment nous nous sentons vraiment? Quel est notre discours émotionnel intérieur?

3) L'acceptation de nos émotions. C'est notre capacité de considérer nos émotions comme légitimes et de pouvoir les accueillir avec indulgence sans les refouler, les minimiser ou les dénigrer. Faisons attention à nos jugements emplis de dureté ou d'exigences insurmontables.

4) L'expression de nos émotions. Ceci permettra un partage sain et constructif de ce que l'on ressent avec certaines personnes choisies.

Par exemple, que faire avec cette tristesse qui nous submerge et nous prive de toute vitalité? D'abord, permettons-nous de la ressentir pleinement. De la laisser émerger, se déployer dans notre corps, dans nos tripes. Laissons-là prendre sa place. Sans la retenir, sans la refouler. C'est douloureux, bien sûr... mais, c'est ce qui est. Pour l'instant. Puis, osons nous l'admettre à nous-mêmes. Nommons ce que nous vivons avec authenticité et précision :

« Je suis vraiment, vraiment, très triste »,

« Je me sens tellement en manque »,

« Des fois, je me sens vraiment désespéré ».

Ensuite, permettons-nous d'accepter cet état. Pour le moment, nous nous sentons ainsi. Inutile de le nier, de nous dénigrer ou de nous rebiffer. Et puis, nous faire croire que cela n'est pas le cas ou nous mépriser ne fera pas disparaître cette peine. En fait, elle risque alors de se cristalliser et d'agir de façon souterraine en nous sapant toute notre énergie. Donc, acceptons-là. Puis passons à l'action en nous entourant de gens soutenant, et en prévoyant des activités réconfortantes, afin d'en prendre soin avec bienveillance.

Ressentir de la *rage*, de la haine, de la révolte, entretenir des scénarios de vengeance sont aussi des réactions courantes suite à une perte traumatique : colère contre Dieu, contre l'injustice de la vie, contre la société, contre ceux qui se sentent bien. Colère aussi contre la personne qui a disparu parce qu'elle est partie de cette façon, qu'elle nous a abandonnés, qu'elle nous a laissés dans cette situation, avec ce mandat, qu'elle nous a tellement blessés ou qu'elle nous a trahis. Notre colère est souvent légitime et la nier ne la diminuera pas. De plus, nous blâmer de la ressentir ne fera que rajouter de l'irritation à celle qui était déjà présente. Et puis, demandons-nous si notre colère ne nous sert pas dans le fond à ne pas être en contact avec notre peine ou avec notre peur...

Apprivoisons l'anxiété et les flashbacks.

Tentons d'abord d'en prendre conscience, puis d'en préciser la cause. Et puis, admettons que nous avons peur actuellement et que ce n'est pas un signe de faiblesse. Rappelez-vous qu'être courageux, ce n'est pas de ne pas ressentir de peur face au danger (cela s'appelle plutôt de l'inconscience). Être courageux, c'est avoir peur, mais agir tout de même, malgré tout. Alors, n'évitons pas l'anxiété, cela ne servirait à rien. Oui, l'anxiété est inconfortable, mais elle n'est pas dangereuse. Ne tentons pas de la refouler et (contrairement à ce que nous faisons habituellement) ne nous tendons pas physiquement. Voyez l'anxiété ou les images du passé comme une vague qui arrive vers nous. Habituellement, nous tentons d'y résister et nous faisons le mur de béton face à cette vague. Cela n'a comme résultat que d'augmenter notre peur et notre détresse. Adoptons plutôt une attitude corporelle différente : relâchons-nous. Faisons « l'algue dans la vague de l'anxiété », c'est-à-dire laissons l'anxiété monter et tentons de respirer **dans** cette

vague. Abandonnons-nous physiquement. Lâchons prise. Relâchons. Nous ne sommes pas fragiles et notre corps peut tolérer cette anxiété et ces images : elles pourront s'atténuer et disparaître plus facilement ainsi. Puis, envisageons des activités sportives, de détente, de médiation ou de relaxation afin de la diminuer.

Travaillons notre culpabilité envahissante.

« J'ai l'impression d'avoir causé sa mort »;

« Je n'ai pas empêché sa mort alors qu'elle était prévisible »;

« Je me sens coupable d'avoir réagi ainsi lors de son décès »;

« Je ne l'ai pas assez aimé » ou

« Je manque de loyauté à son égard ».

La culpabilité peut être envahissante et elle peut aussi nous servir inconsciemment à nous punir ou nous châtier de ce qui s'est produit. Elle peut nous empêcher de reprendre des relations nourrissantes, de sourire, de nous accorder des moments de plaisir et d'embrasser la vie de nouveau.

Demandons-nous si nous entretenons cette culpabilité à excès et accordons-nous le droit à la bienveillance, l'indulgence et le réconfort.

Méfions-nous de l'attrait malsain du contact.

Plus le temps passe et moins conserver tous les objets de l'endeuillé, maintenir notre vie comme s'il était encore là, est réconfortant. Vivre en compagnie de ces objets n'est plus apaisant et au contraire, ceux-ci mettent en évidence l'absence de l'être cher et cela nous torture, nous rend tristes, nous emprisonne dans le passé. Notre vie ressemble à un sanctuaire qui nous coupe du monde, qui nous isole des autres. Et, la mort s'incruste dans notre quotidien.

Tentons de laisser de la place à la vie et aux vivants dans notre quotidien. Et méfions-nous des regrets et des moments durant lesquels nous sommes prostrés dans son souvenir, des chambres que nous gardons intactes, des objets qui exacerbent un manque douloureux.

Apaisons nos réactions post-traumatiques.

« J'ai des réactions intenses en présence d'éléments associés à sa mort. J'évite tout ce qui est associé à son décès. Je suis tout le temps en état d'alerte. »

Nous venons de vivre le pire événement de notre vie. L'impensable s'est produit. Est-ce la fin des mauvaises nouvelles? Est-ce cette malchance va continuer à nous tourmenter? Notre corps et notre âme craignent un autre drame. La mort nous a pris par surprise et, inconsciemment, notre système tente de prévenir une autre tragédie. Alors, nous sommes constamment en état d'alerte. À craindre que le ciel nous tombe de nouveau sur la tête. À vouloir nous protéger.

Tentons de nous accorder des moments d'abandon, des périodes pendant lesquelles nous acceptons de lâcher prise et de ne pas tenter d'obtenir de certitudes ni de contrôle sur tout, tout le temps. De retrouver une certaine confiance dans la vie et les autres.

Et puis, envisageons l'exposition graduelle in vivo afin d'appivoiser très graduellement des situations qui ont été associées négativement à une situation troublante. Il s'agit d'une stratégie qui permet de diminuer les symptômes post-traumatiques et qui favorise un regain de confiance en nous et d'autonomie dans notre quotidien. Tranquillement, avec la pratique régulière, la situation aversive ne nous bouleversera plus autant et ne minera plus notre qualité de vie. Demandez à votre psychologue de vous guider à ce sujet...

(Re) Disons Au Revoir... et ce, même beaucoup plus tard.

Nous n'avons peut-être pas vraiment profité des rites funéraires qui ont suivi sa mort : parce que nous étions en mode « il faut que tout soit parfait », ou parce que nous étions trop envahis par la peine, le manque, la colère. Beaucoup de mots n'ont pas été prononcés et nous empêchent d'aller de l'avant. Nous avons l'impression que nous sommes passés à côté d'un moment crucial et qu'il est maintenant trop tard pour lui dire « Au revoir » comme si cette opportunité ne reviendra plus jamais. Or, ce n'est pas vrai. Il est toujours temps de faire nos adieux au défunt. De lui dire ce qui nous habite et de lui exprimer ce qu'il a représenté pour nous. Ou d'arrêter de le retenir et de lui permettre de partir, de nous quitter maintenant.

Nous sommes prêts à vivre ce rituel important et nous le ferons à notre façon et pour plusieurs raisons :

« Je veux lui exprimer mon amour, ma reconnaissance »

« J'ai besoin de lui demander pardon »

« Il m'a tellement blessé et je lui en veux encore tellement. J'ai besoin qu'il entende ma colère »

« Je veux me libérer de son emprise »

« Je veux lui pardonner ».

Choisissons notre rituel pour lui dire au revoir. Prenons tout le temps nécessaire pour bien le planifier :

- Nous pouvons l'inventer totalement ou faire appel à des symboles qui existent déjà.
- Nous pouvons le vivre seuls ou alors avec des personnes choisies.
- Il peut être assez long ou très court.
- Il peut se tenir dans un endroit spécial ou chez soi.
- Il peut être invisible aux yeux des autres, très intime ou au contraire être vécu publiquement.

Bref, comment aimeriez-vous le vivre cette fois-ci? Quelle fonction aimeriez-vous qu'il ait pour vous? Comment ce rituel pourrait-il vous aider à mieux intégrer cette perte et à aller mieux?

Embrassons la vie.

Nous nous sentions coupables et indignes. Nous avions l'impression d'être responsables de quelque chose de terrible et de devoir expier. Une grande dureté ou beaucoup de tristesse et d'anxiété nous habitaient. Mais, nous nous accordons (enfin !) le droit d'aller mieux. Nous acceptons un peu mieux son départ, même si nous sentons maintenant, profondément, que son absence durera toujours. Mais, la vie s'organise doucement sans l'autre et nous nous surprenons à la trouver plaisante, malgré tout. Les souvenirs heureux reviennent tranquillement et nous pouvons parler du disparu sans nous sentir submergés par l'émotion. Nous commençons à nous investir dans de nouvelles relations, et ce, sans nous juger déloyaux. Nous pouvons penser à autre chose sans nous sentir coupables. Nous nous souvenons... mais nous ne vivons pas dans le souvenir de l'autre.

Comment être mieux dans notre peau et dans nos relations? Comment savourer pleinement le temps qui nous est donné et être plus heureux malgré (ou peut-être grâce) à ce que nous avons vécu?

Le deuil chez les fratries aînées

On parle peu du deuil chez les personnes âgées. Un mythe tenace tend à faire croire qu'elles se sont en quelque sorte habituées à la mort. Au principe de la mort en lui-même, peut-être, mais la peine, elle, n'est en rien une question d'habitude. Selon plusieurs auteurs, elle peut même s'intensifier au gré des pertes répétées, pouvant causer de graves problèmes de santé mentale, telle que la dépression. Les aînés risquent d'être d'autant plus fragilisés par une autre sorte de deuil; celle du vieillissement de leurs corps et de ses capacités.

Le deuil chez les aînés fragilisés exige une capacité d'adaptation à un changement. Si les changements sont trop rapides ou trop fréquents, cela peut causer de la confusion et une perte de repères; terreau fertile pour le développement de diverses maladies d'ordre psychopathologiques ou d'aggravation de conditions de santé déjà préexistantes.

Néanmoins, et fort heureusement, certaines personnes âgées resteront en forme et en santé jusqu'à la presque toute fin de leur vie. Mais là encore, les pertes grandissantes et l'accumulation de peine peuvent faire contraste à une condition physique toujours respectable. La mort de la fratrie n'est pas la seule à cet âge où s'en vont aussi les amis, les anciens collègues, les proches d'un réseau social conçu pour les jeunes de cœur, mais non d'âge.

Chez les aînés, la perte d'un membre de la fratrie s'ajoute souvent à une accumulation de pertes et de deuils.

Nos aînés actuels proviennent de la dernière génération de familles québécoises comptant souvent plusieurs enfants. En admettant que leur différence d'âge soit assez rapprochée, ces fratries commencent à mourir, un membre à la fois. Ceux laissés derrière font à chaque fois face à leur propre mort qui se rapproche trop vite : « Qui sera le prochain? Comment vais-je mourir? Est-ce que ce cancer foudroyant est génétique? »

En raison de leur âge, les personnes âgées vivront plusieurs deuils du fait de la perte successive de leurs frères et sœurs et de leurs amis, desquels elles étaient souvent très proches.

À mesure que nous vieillissons, il se peut que notre réseau social rétrécisse avec la mort de nos amis, et nous devons nous reconstituer notre réseau, parfois plusieurs fois.

Pour bien vieillir, il est essentiel de maintenir et de rebâtir notre réseau social.

Source : Société canadienne de psychologie

La perte fraternelle

Si l'on en croit certains chercheurs, les capacités d'adaptation peuvent diminuer avec l'âge (Maercker, Forstmeier, Enzler et al., 2008). L'adaptation au deuil ne fait pas exception. La diminution de cette possibilité d'adaptation peut alors faire d'une perte « celle de trop » (Messy 1992). Cette perte de trop pourrait faire plonger l'endeuillé dans un repli dépressif le fermant au monde extérieur.

Est-ce que la perte d'un frère ou d'une sœur peut occasionner un état dépressif plus facilement? Évidemment, ici encore le deuil se mesurera cependant au lien d'affection entretenu avec le défunt. Or, dans une fratrie plus large, il pourrait s'être tissé des liens plus forts avec certains membres que d'autres. En 1997, un chercheur du nom de Hayes affirmait que le deuil le plus fréquent chez les personnes âgées était celui touchant la fratrie. Selon lui, l'état fonctionnel et les capacités cognitives observées chez les aînés endeuillés d'un frère ou d'une sœur s'apparentait au même type de deuil que celui d'un conjoint.

LE SAVIEZ-VOUS?

La dépression chez les personnes âgées peut amener des troubles démentiels. Le soutien social serait cependant un facteur de protection contre la dépression.

Une perte de repères dans la manière de faire leurs adieux

En plus des pertes répétées et du manque de soutien social trop souvent observé chez les aînés, depuis les dernières années les rites funéraires ont drastiquement changé. La génération actuelle des personnes âgées s'était dotée de rites particuliers pour présenter leurs adieux à un défunt : un cercueil généralement ouvert, une exposition du corps atteignant souvent trois jours et permettant de toucher le corps.

À cette époque, lorsqu'on portait le deuil, tout s'arrêtait. C'était nous qui nous mettions en arrêt dès le moment du décès. C'était une marque de respect que personne n'aurait osé transgresser. Aujourd'hui, on décide d'une date « convenable » pour les funérailles, car on incinère le corps. Et la fin de semaine semble un moment de choix! Moi j'appelle ça une mort sur mesure. J'ai enterré mes parents et quatre frères et sœurs. Aux funérailles de la dernière, ses enfants ont décidé d'une crémation et la cérémonie a eu lieu un mois après sa mort et tout s'est fait dans un seul après-midi. Tout s'est déroulé au salon même et non dans une église. Comme sa fille a décidé de garder l'urne, je n'ai aucun endroit pour aller la visiter alors que je peux me recueillir dans un cimetière pour tous les autres. Non mais, voulez-vous bien m'expliquer à quoi ça sert de garder les cendres d'un mort? Pour moi, c'est une profanation, car les morts ont droit à un lieu de dernier repos. C'est comme si j'avais perdu ma sœur deux fois.

- Juliette, 82 ans



Les frères et sœurs âgées semblent être rarement consultés par rapport aux arrangements funéraires, cette tâche revenant généralement aux enfants du défunt. Pourtant fort bien intentionnées et mieux adaptées aux nouvelles réalités de l'industrie de la mort, les générations plus jeunes ont-elles réalisé l'ampleur du drame quand des personnes âgées perdent un membre de leur fratrie? Les frères et sœurs du défunt pourraient-ils être impliqués d'une manière plus active?

-J'ai demandé à ma tante ce qui serait important pour elle lors des funérailles de ma mère. Ma mère et elle étaient très proches. Elle m'a dit qu'elle aurait voulu déposer une lettre dans son cercueil comme elle l'avait fait pour son jeune frère décédé il y a plus de 40 ans. Nos arrangements n'allaient pas du tout dans ce sens puisque nous avons décidé d'une crémation. Nous avons donc déposé la lettre cachetée entre les mains de ma mère et elle a été incinérée avec.

-André, neveu de Marthe

Le décès d'un frère ou d'une sœur peut être une expérience encore plus difficile à vivre pour une personne âgée que pour une autre. Il reste encore beaucoup à faire dans notre société pour reconnaître et soulager le deuil de fratries d'âge mûr. Il s'agit certainement d'un sujet sur lequel on devrait se pencher avec plus d'ardeur. Il serait donc difficile d'amener ici des pistes d'apaisement claires, car encore faudrait-il d'abord prendre conscience de l'ampleur et surtout des conséquences d'un deuil presque nié. Mais ici encore, un grand pas serait simplement de commencer à se mettre à l'écoute de leur souffrance et de la reconnaître et de briser l'isolement de ces endeuillés.

Après tout, dire adieu à un vieux frère qu'on aimait, c'est saluer la personne que l'on aura justement aimée le plus longtemps dans sa vie...

NE RESTEZ PAS SEUL!

Vous êtes un aîné qui désirez briser l'isolement ou vous en connaissez un?

L'organisme les petits frères est présent dans 11 régions du Québec et offre plusieurs programmes allant de l'intervention téléphonique jusqu'à l'accompagnement en fin de vie.

<https://www.petitsfreres.ca/>

Téléphone : 514 527-8653

Sans frais : 1 866 627-8653

Tout passe. Tout change même si on croit au début que c'est la fin du monde. Mais il nous faut des outils. J'ignorais à l'époque que la méditation en était un très puissant. Je vous la recommande.

Ne vous renfermez pas sur vous-même!

Vos proches ne s'éloignent pas par méchanceté, mais parce que l'histoire est trop lourde pour eux. Allez chercher de l'aide extérieure et neutre. C'est ce qui fera sans doute la différence.

Ils ont vécu la perte d'un frère ou d'une sœur et ont un message d'espoir pour ceux qui le vivent en ce moment.

Choisissez une pièce musicale en son honneur et CHANTEZ! À pleins poumons, chantez! Car chanter, c'est prier deux fois.

Ne restez pas figé dans le deuil. Mettez-vous en action.

L'une des façons de continuer, c'est de se demander ce que le défunt aimerait pour nous. Ce n'est certes pas dans la souffrance qu'il voudrait nous voir.

Viendra un moment quand, pour la première fois, vous penserez à la personne en souriant. Savourez ce moment sans culpabilité et avec sérénité.

Un jour, l'amour sera plus grand que la peine.

Notre expérience acquise au sein de cette tragédie peut s'avérer une aide inestimable pour ceux qui marcheront sur nos pas.

Vous ne le croyez pas en ce moment, mais vous ne savez pas à quel point votre douleur inqualifiable vous dirigera vers un horizon meilleur dans un avenir que vous ne soupçonnez pas.

Quinze ans plus tard, mon grand frère n'est toujours pas présent, la peine l'est toujours, mais j'ai décidé de ne pas laisser son meurtrier causer plus de dégâts et je transmets maintenant les valeurs familiales à mes deux jeunes enfants.

Continuer à vivre ne veut pas dire oublier la personne... ça vaut tout simplement dire ne pas oublier qu'on est en vie.

Je ne peux rien vous dire de plus que; je vous comprends.

À travers cette épreuve, n'oubliez surtout pas d'être indulgent... envers vous-même!

Briser l'isolement et partager ce que l'on vit est essentiel. Les organismes spécialisés dans le deuil permettent de le faire. Contactez-les!

Homicide



Annoncer le drame à la fratrie

Texte rédigé par Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et directrice, Justine McHugh, M.S.S., intervenante, et Sandra Heppell, intervenante, Deuil-Jeunesse

L'annonce d'un drame est un moment important dont le jeune se rappellera fort probablement toute sa vie. Les parents ou la famille se demandent souvent quoi dire ou pas à la fratrie. En même temps, dans les cas d'homicides et de disparitions, les médias sont très présents. Il faudra éviter les écarts dissonants entre ce que les jeunes reçoivent comme informations et ce qu'ils entendent de leurs amis ou des médias. Alors, comment annoncer le drame à un frère ou une sœur?

Par qui?

Idéalement, l'annonce d'un événement aussi important doit se faire par une personne significative pour l'enfant. Il est donc recommandé qu'elle soit effectuée par un parent et avec le moins de spectateurs possible, voire aucun. Si dans certains cas les parents ne sont pas disponibles (ex. : un état de crise, une présence requise à l'hôpital ou au poste de police, etc.), une autre personne significative et connue de l'enfant pourra alors tenir ce rôle. Cette seule présence rassurante permettra généralement au jeune de vivre et d'exprimer toutes ses émotions et réactions sans se sentir observé par des gens plus ou moins proches. Même si la tragédie est fortement médiatisée, son annonce doit demeurer un moment intime. Comme elle provoquera beaucoup d'émotions et de bouleversements, on devra faire appel au soutien émotif, physique et bienveillant des proches du jeune. À la suite de l'annonce, il aura peut-être besoin de bras rassurants, d'écoute et de chaleur humaine.

Quand?

Puisque les homicides et disparitions impliquant des familles sont souvent médiatisés, il est recommandé de communiquer l'annonce le plus rapidement possible. Il n'y a pas de temps à perdre puisque les informations circulent rapidement. On tentera alors d'éviter que le jeune ne l'apprenne par le biais des médias sociaux, de la télévision, de la radio, par un camarade de classe ou dans la cour d'école.

De plus, les réactions des adultes peuvent amener le jeune à se questionner (« pourquoi maman pleure? ») et à se créer ses propres scénarios, souvent loin de la réalité. Les proches seront peut-être coincés par le temps passé entre les déclarations policières, les demandes de médias ou les rencontres au salon funéraire. En priorité, il faut penser à trouver un moment quand vous serez disponible pour le jeune qui a besoin de respect et d'informations.

À qui?

Lors de l'annonce, il est préférable que tous les enfants d'une même famille, malgré leurs différences d'âge, soient réunis et qu'ils entendent la même chose. Le fait de les informer en même temps évite de créer une rivalité entre eux :

-Pourquoi papa te l'a dit en premier?

-Pourquoi maman t'a donné ce détail et pas à moi?

Il pourrait de surcroît être très difficile de recréer deux fois une même annonce, dans les mêmes conditions et en utilisant les mêmes mots. On ne voudrait pas qu'un des enfants sente qu'il a obtenu moins ou plus de détails.

QUESTION : Oui mais, j'ai un enfant de quatre ans et un adolescent de douze ans.

RÉPONSE : Peu importe leur âge, l'annonce doit se faire le plus rapidement possible et en présence de tous. Les enfants comprendront fort probablement des choses différentes, mais vous pourrez ensuite prendre un temps avec chacun d'eux pour aller valider ce qu'ils ont assimilé.

Où?

Idéalement, il importe de choisir un endroit où le jeune se sentira à l'aise de vivre toutes les réactions qu'il souhaite. Cela peut être un endroit familier et sécurisant pour lui, comme la maison ou même sa chambre. Par contre, si la maison a été le lieu du drame ou si celle-ci est l'endroit où les membres de la famille élargie ou les policiers y font des allées et venues, il serait bien de trouver un endroit alternatif pour faire l'annonce. On évite cependant les lieux publics regorgeant de spectateurs et on priorise un endroit calme.

Comment?

L'annonce doit se faire en toute simplicité, en utilisant les vrais mots. Il vaut mieux aborder directement la situation plutôt que de passer par des détours, ce qui ne ferait qu'augmenter le stress et les scénarios chez le jeune. Il faut à tout prix éviter de jouer aux devinettes et aller droit au but, même si cela peut sembler rude et radical. L'important est de nommer qu'un événement grave est arrivé, qu'un membre de la fratrie est mort ou disparu et que cela s'est passé d'une certaine façon.

Exemple :

« Ce matin, il est arrivé un événement grave à Robin. Il est mort. Il a été tué par son ami à qui il devait de l'argent. »

Si tous les détails ne sont pas connus, il serait néfaste d'inventer ou de présumer l'information. On peut alors indiquer au jeune qu'il reste des éléments à éclaircir et qu'on l'informerait lorsque l'enquête sera plus avancée. Il est inutile de chercher à cacher la vérité en cherchant à protéger l'enfant ou l'adolescent.

Même si la douleur est insoutenable, l'homicide ou la disparition feront dorénavant partie de l'histoire du jeune... et il faut avoir confiance en ses capacités de pouvoir traverser l'épreuve.

Il faut aussi comprendre qu'il apprendra les détails du drame, car même si vous évitez d'écouter les médias, un ami en aura eu la possibilité et il lui rapportera tout ce qu'il y aura vu et entendu. Les drames deviennent souvent ceux d'une société et nos enfants sont des êtres sociaux, il ne faut pas l'oublier. De plus, dans ces circonstances, si on ne nomme pas les choses, il ira se réfugier sur Internet pour connaître les informations et malheureusement cette source d'information n'est pas disposée à le soutenir convenablement. Si un jeune sent qu'on ne lui a pas tout dit, il créera ses propres scénarios qui peuvent parfois être pires que la réalité, ou bien il se tournera vers d'autres sources d'informations (médias, réseaux sociaux, rumeurs, etc.) qui pourraient lui rapporter la réalité de façon erronée ou mal encadrée et qui aura des conséquences inévitables sur lui, mais aussi sur la confiance qu'il voue à sa famille.

La perte par homicide – Un deuil différent

De tous les deuils, celui causé par assassinat est certainement l'un des plus difficiles à traverser. Les proches de ces victimes affirment qu'elles leur ont littéralement été « volées ». D'imaginer la souffrance et la violence subies aux derniers moments de vie ne fait qu'accentuer la douleur et la peine. À première vue, il est vrai que l'on retrouve dans ce deuil des similitudes à plusieurs autres : le choc, le déni, le chagrin, le stress, la colère. Mais il existe aussi des éléments plus spécifiques lorsque le décès résulte d'un homicide :

Sentiment de blâme envers soi-même suite à l'agression

Exemples :

- ✓ *J'aurais dû aller la reconduire chez elle au lieu de la laisser prendre l'autobus. Elle n'aurait pas croisé la route de son agresseur.*
- ✓ *C'est l'alcool que je lui ai servi qui a diminué ses réflexes de défense. En temps normal, il aurait pu mieux riposter à cette attaque.*
- ✓ *C'est moi qui lui ai demandé d'arrêter au dépanneur pour ramener du pain. Et c'est à cause de moi qu'il s'est trouvé face à face avec ce cambrioleur armé.*

Sentiment d'insécurité

Exemples :

- ✓ *Comment pourrai-je maintenant faire confiance à un homme alors que ma sœur s'est fait assassiner par son propre conjoint?*
- ✓ *Je vis dans un patelin tranquille et avant je n'avais aucune crainte à laisser les portes déverrouillées. Mais maintenant, je me réveille parfois en pleine nuit pour aller vérifier si elles le sont bien.*
- ✓ *Plus question de laisser mes enfants s'éloigner de la maison!*
- ✓ *J'ai maintenant peur des étrangers et je ne me sens plus en confiance sur la rue.*



Sentiment de trahison

Plusieurs proches de victimes connaissaient l'agresseur, ce qui peut donner naissance à un très fort sentiment de trahison.

✓ *C'était une relation récente que ma sœur entretenait avec cet homme. Il avait l'air aimable. Quand je pense qu'on l'a accueilli chez nous...*

PISTE D'APAISEMENT

Se rappeler que les hommes qui usent de contrôle et de violence envers leur conjointe sont souvent de vifs manipulateurs.

Toutes ces réactions sont normales et si elles paraissent exagérées, c'est qu'elles ne répondent qu'à l'ampleur de l'évènement qui dépasse tout entendement et surtout toute humanité. Il importe par contre que ces émotions ne se cristallisent pas au fil des semaines, sans quoi on ne peut ignorer la possibilité de TSPT. Prudence et vigilance sont donc de mise.

Il est important de noter que les proches de victimes d'assassinat sont rarement au courant de ce que comporte un TSPT. L'AFPAD a souvent entendu des témoignages de proches qui en avaient subi les conséquences durant des années, sans jamais les comprendre ni être allés consulter. Ce sont là des histoires comportant énormément de souffrance qui auraient probablement été évitées avec un accompagnement professionnel approprié.

Il est donc essentiel pour l'entourage d'un endeuillé de pouvoir ouvrir le dialogue à propos de ces spécificités du deuil par homicide, de rester à l'écoute, de rassurer et d'expliquer à la personne que ce qu'elle ressent est normal, mais tout de même assez important pour ne pas y faire face seule.

LE SAVIEZ-VOUS?

Bien que le plus tôt soit le mieux, les années qui se sont écoulées après un drame n'empêchent aucunement d'aller consulter un professionnel.



L'impact des homicides intrafamiliaux

– Un choix déchirant pour les fratries

Avec la collaboration de Suzanne Léveillé, psychologue

Au Québec, l'homicide intrafamilial le plus fréquent est l'homicide conjugal. Dans la très grande majorité des cas, ce sont les femmes qui en sont victimes. L'institut national de santé publique du Québec a récemment publié des tableaux démontrant des facteurs associés aux risques de commettre ce genre d'homicides.⁶

FACTEURS INDIVIDUELS

- Mauvais traitements durant l'enfance
- Antécédents criminels de violence conjugale ou d'agression sexuelle
- Consommation abusive d'alcool ou de drogue
- Antécédents de menaces ou de tentatives de suicide
- Perte d'emploi ou être sans emploi et éprouver des difficultés financières
- Signes dépressifs

FACTEURS RELATIONNELS

- Vivre en union de fait ou fréquentation amoureuse
- Différence d'âge entre les conjoints (10 ans et plus)
- Comportement visant à contrôler la conjointe
- Contexte de séparation
- Conflits entourant la garde des enfants
- Historique de victimisation conjugale (physique et sexuelle) et épisodes de violence de grande intensité (violence subie par la femme), lorsque l'auteur de l'homicide est une femme
- Antécédents de violence physique et sexuelle au sein du couple (violence perpétrée par l'homme), lorsque l'auteur de l'homicide est un homme
- Amplification de la violence conjugale dans le temps

FACTEURS SOCIÉTAUX

- Modèle masculin valorisant la violence
- Normes rigides dans les conceptions des rôles exercés par les hommes et les femmes
- Accès facile à une arme à feu

LE SAVIEZ-VOUS?

Une femme encourt beaucoup plus de risques d'être assassinée dans son propre domicile que partout ailleurs. Plus de 60 % des cas de meurtre sur une conjointe sont associés à une rupture conjugale dans l'année précédant le drame.

Impact de l'homicide conjugal dans les jeunes fratries

Trop souvent donc, l'actualité rapporte le passage à l'acte de pères qui, après avoir assassiné conjointes et enfants, se sont enlevé la vie. On entend aussi les histoires de ceux qui prennent plutôt le chemin carcéral. Mais derrière ces portes closes et inaccessibles, c'est l'immense reste du drame qui se joue pour la fratrie, dont la vie vient de prendre un tournant tragique et inattendu. Des enfants qui, en plus de vivre un deuil innommable, feront également face à un choix déchirant par la suite...

LE SAVIEZ-VOUS?

Il a été observé qu'une fois en prison, la plupart des parents agresseurs souhaiteraient revoir leurs enfants, quel que soit leur âge.

En plus du chagrin, du déménagement et du tourbillon incessant que devront subir les enfants, ils auront éventuellement à faire un choix. Leurs intentions pourraient varier en fonction de divers facteurs dont :

Y a-t-il des oncles et des tantes chez qui les enfants vont demeurer?

Si oui, ce sera généralement ceux du côté de la victime et très rarement l'inverse. On comprend ici la charge émotive qui motive ce choix plus que l'autre. Cela peut-il à la fois prodiguer un sentiment de réconfort d'un côté de la famille et une grande perte de l'autre?

Est-ce que les enfants auront l'occasion de vivre ensemble?

Une décision qui pourrait influencer la cohésion et le fait de pouvoir parler ou non entre eux de l'évènement.

Est-ce qu'ils iront vivre dans une famille d'accueil?

Si oui, auront-ils plus de facilité à exprimer leur questionnement auprès des adultes ne faisant pas partie de leur famille biologique?

Les adultes bienveillants qui vont entourer le jeune et s'en occuper doivent faire preuve d'ouverture et d'écoute.

La réaction d'enfants ou d'adolescents confrontés au désir de réunification du parent en prison peut dépendre de ces facteurs, mais surtout de l'alliance qu'entretenait le jeune avec son père. Les délicates questions quant à cette complicité peuvent susciter des malaises chez les adultes qui les entourent. Il arrive souvent que celui ou celle ayant obtenu la garde de la fratrie trace tout simplement une limite protectrice en interdisant toute visite ou contact :

« Pas question que des enfants de six et neuf ans se rendent dans une prison pour aller voir leur père », pourrait décider un adulte protecteur, en voulant tout simplement tenir compte du stade de maturation des enfants. Les adultes bienveillants sont en mesure de mettre des limites en expliquant toutefois à l'enfant les raisons de celles-ci.

Une restriction pouvant s'avérer d'autant plus drastique si le tuteur est un proche direct de la victime, par exemple son frère ou sa sœur. Il est en effet fréquent que les enfants qui subissent cet évènement en viennent à aller vivre chez leur oncle, leur tante, ou chez leurs grands-parents du côté de la personne assassinée :

« Il n'est pas question que les enfants revoient l'assassin de ma sœur. »

Les adultes devraient-ils parler du drame aux enfants?

Oui, mais toujours en fonction de leur âge, de leur développement et de leur maturation. Ces questions ne devraient être répondues que par des adultes proches, bienveillants et protecteurs ou par des intervenants qualifiés.

De plus, il me semble important de départager qui a besoin d'en parler; il est préférable que l'adulte ouvre la porte et fasse preuve d'écoute et d'ouverture sans toutefois insister.

Suzanne Léveillée

Si les enfants ne veulent généralement plus voir leur père lorsque survient le drame, à l'adolescence ce point de vue pourrait changer et même se cristalliser chez un jeune. Ce désir peut créer des ruptures et des tensions entre lui et sa fratrie, mais aussi avec le reste de la famille de la victime pour qui une telle volonté n'est ni évidente ni facilement acceptable. Mais quoi faire alors pour ces fratries qui chemineront en ce sens en grandissant? Pour l'adolescent qui ferait part de sa décision de vouloir rétablir les liens avec le parent incarcéré? Comment composer avec une fratrie en net désaccord quant à l'image que chacun se fait de ce même père?

Les filets de sécurité

Malgré toute la bonne volonté de l'entourage adulte, la souffrance que plusieurs d'entre eux vivent peut mener au silence. C'est un phénomène un peu similaire à celui des familles où sévit l'inceste et dans lesquelles les fratries agissent selon un certain code de conduite muet, rigide et fort bien assimilé. Tous ces non-dits découlant du lourd secret de famille et qui ici pourraient plutôt se traduire par :

« Pas question de parler de cela à grand-mère qui éclaterait en sanglots ».

Ou bien :

« Je ne peux pas parler de mon père à oncle Daniel, car il deviendrait très en colère ».

Pourtant, tôt ou tard, le jeune aura besoin de crever l'abcès. Chaque membre de la fratrie, dans les limites et le cadre de son propre développement, voudra trouver réponse à ses questions et parviendra à des prises de décisions. À travers ce parcours difficile, il faudra instaurer des **filets de sécurité**.

Filet de sécurité familial

Le filet de sécurité institué par les membres de la famille ne doit pas avoir une visée thérapeutique, mais bien de soutien parental. Il importe de se référer à des ressources thérapeutiques au besoin.

Si des membres de la famille s'avèrent des piliers importants pour la fratrie, ils ne doivent jamais se substituer à un thérapeute. Surtout dans des situations aussi dramatiques, les fragilités des individus risquent de ressortir. Ces mêmes fragilités qui, auparavant, n'avaient pourtant aucune raison de refaire surface. Personne parmi ces adultes aidants n'aura vécu la situation de la même manière. Des conflits intergénérationnels risquent également de se produire. Avec cet amalgame de facteurs, point n'est besoin d'en rajouter sur les épaules de ces proches qui ont souvent déjà tant à faire pour soutenir la fratrie survivante.

Alors, à chacun son rôle! Même si ce n'est pas toujours facile dans ce contexte aussi extrême.

Au-delà du soutien familial (soit famille biologique ou d'accueil), la fratrie aura besoin d'un appui professionnel plus neutre. Ces interventions seront souvent ponctuelles, en fonction du développement même des jeunes, de leur âge et des fluctuations qui se présentent au sein de leurs perceptions du drame. C'est probablement auprès de cette personne plus neutre que le jeune se sentira à l'aise pour obtenir de l'information et l'écoute nécessaire quant à son questionnement.

Une famille en souffrance

Si un jeune opte finalement pour une reprise de contact avec le parent agresseur, ne serait-ce que par téléphone, bien des blessures risquent alors de rouvrir chez la famille déjà atrocement éprouvée. Par cette décision, un vif sentiment de trahison pourrait naître chez les adultes ainsi que des crises au sein de la fratrie déchirée. Pourtant, on doit se souvenir qu'il ne s'agit pas d'un affront, mais uniquement du fruit d'une réflexion bouleversante et incertaine.

Le jeune prend cette décision pour lui et non contre quiconque.

Lorsque le conflit éclate, les adultes bienveillants devraient à nouveau instaurer quelques filets de sécurité, Mais cette fois, pour eux-mêmes.

Il n'y a en effet aucune honte à aller consulter de nouveau lorsque des événements rappelant l'assassinat ravivent des plaies. Les conséquences d'un homicide intrafamilial ne se guérissent pas rapidement et laissent des traces pendant des années.

Couper les ponts avec le jeune pourrait signifier l'isoler de la seule famille qui lui reste et dont il a cruellement besoin. On ne doit pas oublier non plus que sa quête pourrait aussi le mener à une vive désillusion, comme de ne pas observer le regret tant souhaité, voire idéalisé, auquel il s'attendait de la part du parent-agresseur.

Qui serait alors là pour lui?

Qui sera également là pour son entourage adulte... mais blessé?

Dernière question, mais non la moindre : Qui sera encore là pour accompagner le reste des frères et sœurs, qu'ils soient en accord ou non avec la décision, mais certainement très bouleversés eux aussi?

Alors, si on instaurait des filets de sécurité pour tout le monde...

Déchéance parentale

L'incarcération d'un conjoint auteur d'un homicide ne garantit pas d'emblée sa déchéance parentale, décision sur laquelle seul le tribunal peut statuer.

À défaut d'une déchéance parentale totale, il est possible que la Cour en ordonne une partielle. Dans ce cas, même si le parent n'a plus la garde de ses enfants, il conserve tout de même certains aspects de son autorité parentale, comme celui d'être consulté pour des questions de santé ou d'éducation.

Comme la déchéance ne peut être demandée que par un tiers, tout proche accueillant un enfant ou une fratrie à la suite d'un drame intrafamilial devrait se prémunir d'un avis juridique.

Chez les fratries adultes

Bien que plus matures et possédant une expérience de vie plus élaborée, les fratries adultes ne sont pas mieux protégées. La seule différence réside dans le fait que les liens fraternels auront ici été forgés durant plusieurs années supplémentaires. Cette longévité se traduit généralement en deux principales polarités :

- Ou bien les relations affectueuses acquises depuis l'enfance seront un facteur de protection.
- Ou bien les tensions et conflits qui perdurent depuis des années referont assurément surface.

1. Dans le scénario le plus réunificateur, tous les membres de la fratrie prennent la même décision. La plupart du temps, du moins au début, les fratries orphelines de mère se dirigent en effet vers la coupure nette de contacts avec le père ayant commis l'homicide.

Les membres d'une fratrie peuvent prendre une distance pour un certain temps et ensuite reprendre le contact petit à petit.

2. Dans le scénario plus conciliateur, les années passées à avoir tissé un lien affectif positif pourraient servir de facteur de protection en cas de décisions différentes, même si la relation risque de se fragiliser.

« C'est ma sœur et je l'aimerai malgré tout, même malgré ce profond désaccord. »

3. Dans le scénario le plus diviseur, le drame pourrait alors réveiller une plus grande quantité de conflits antérieurs et présents depuis bien plus longtemps, ce qui évidemment ne favoriserait en rien le maintien de la relation :

« Évidemment qu'il veut aller revoir papa. Il a toujours été son préféré. »

Sans compter qu'ici, des considérations du monde adulte auxquelles les jeunes ne se seraient pas identifiés risquent de s'ajouter à la liste :

« Il vient enfin de trouver une façon de devenir son seul héritier. »

Attention cependant! On pourrait croire à tort que le scénario réunificateur soit garant d'une protection immuable. Les adultes aussi peuvent revisiter un deuil lors d'événements ou de changements de vie importants ouvrant la porte à une réflexion. On a qu'à penser au frère ou à la sœur qui deviendrait parent pour la première fois et pour qui il pourrait s'avérer essentiel de comprendre comment son père a pu commettre ce genre de crime. Or, même si cette rencontre s'apparentait plus à un certain règlement de compte qu'à autre chose, elle pourrait toujours paraître comme une trahison aux yeux de la fratrie, ou pis encore, comme un affront à la mémoire de leur mère.

De plus, même si les relations étaient harmonieuses, un événement traumatique tel qu'un homicide dans la famille éveille chez des adultes des émotions intenses, ravive des blessures d'enfance sensibles et percute des valeurs familiales. Les conflits peuvent alors émerger.

Dans l'ensemble des trois scénarios ci-dessus, les individus d'une fratrie auraient besoin d'un soutien important puisque la souffrance provient d'une situation aussi inhumaine qu'insoutenable. Cette aide ne pourra s'avérer efficace que si elle provient de l'extérieur. Dans une situation aussi délicate que le meurtre d'une mère, surtout dans le cadre d'une possible rupture au sein de la fratrie, l'émotivité devient trop à fleur de peau pour parvenir à la gérer uniquement en vase clos.

Chose certaine, ici plus que jamais la RÈGLE D'INDIVIDUALITÉ doit primer : quand une fratrie vit le meurtre d'une mère par leur père on doit penser à instaurer un filet de protection pour CHACUN des frères et sœurs et non AUX frères et sœurs. Chacun prendra par la suite les décisions visant à débiter le chemin d'une longue guérison.

PISTE D'APAISEMENT

Nonobstant les réactions et décisions de quiconque, quelles seront les vôtres pouvant faire en sorte de ne pas être encore plus blessé que par le drame lui-même?

Témoignages

On a reçu une lettre de mon père un jour. Je l'ai lue et relue. Il se disait désolé de nous avoir fait de la peine, mais pas de l'avoir tuée. Il ajoutait qu'il était déçu de ne pas nous voir. Mais j'ai senti qu'avec les mots choisis, encore une fois tout tournait autour de lui. Je pense que, dans sa tête à lui, elle avait mérité d'être assassinée.

Il disait que, si on ne donnait pas de nouvelles, ils ne nous écriraient plus. Je ne lui ai jamais répondu...

- *La fille d'une victime*

Mon père a tenté d'entrer en contact alors qu'il était en prison, mais j'ai refusé. Ensuite, je me suis souvent demandé : « Si on m'annonçait qu'il ne restait à mon père que deux semaines à vivre, qu'est-ce que je ferais? »

Est-ce que je lui écrirais?

Est-ce que j'irais le voir?

Finalement, il est décédé et je n'ai pas été confronté à cette situation.

- *Le fils d'une victime*

L'HOMICIDE CONJUGAL - QUAND L'HOMME EST LA VICTIME

La fratrie pourrait vivre les mêmes émotions énoncées précédemment dans le cadre d'un homicide conjugal ayant fauché la vie de leur père. Mais bien que tout meurtre soit inacceptable, les statistiques démontrent qu'au Québec on compte une moyenne annuelle de deux homicides conjugaux commis par une femme et onze commis par un homme. Parmi les cas de femmes auteures d'un homicide conjugal, un sous-groupe se dégage nettement : les femmes victimes de violence conjugale qui tuent leur conjoint par mesure de protection pour soi ou pour les enfants.

Quelle que soit la motivation incitant au passage à l'acte d'homicide, le renversement soudain des rôles entre agresseur et agressée fait en sorte que cette dernière est maintenant coupable d'un meurtre. Une fois de plus, la fratrie aura perdu la présence de leurs deux parents et leur vie en sera bouleversée. Mais dans ce cas-ci, elles se retrouvent dans un dilemme difficilement gérable :

- D'une part, il y a le décès d'un être humain dont l'issue est socialement et moralement inacceptable.
- Cet humain, même imparfait, demeure tout de même leur père.
- D'un autre côté, un soulagement s'installe, surtout envers la conjointe qui n'aura plus à subir les assauts de son agresseur habituel. Un soupir d'apaisement encore plus prononcé si la fratrie est en âge de vivre à la maison avec ses parents et elle-même victime de violence!

LE SAVIEZ-VOUS?

Dans certains cas d'homicides commis par des femmes à l'endroit de leur conjoint, il semble plus facile pour les fratries et l'entourage d'accepter les visites, et même de pardonner la faute si elle était victime de violence conjugale.

Pistes d'apaisement :

Donnez-vous plein droit de ressentir ces émotions, même contradictoires. Se rappeler que celles unissant le couple, pourtant plus âgé que vous, l'étaient, elles aussi.

- Ces émotions contradictoires ne sont pas uniquement réservées à l'endroit de la victime, mais également à celui de la mère.
- Conscientisez que vous n'avez pas choisi le terreau familial et que vous en avez subi les aspects positifs comme les contrecoups.
- Dans le but de démêler un peu ce qui peut ressembler à un véritable nid de vipères émotif, dessinez deux colonnes sur une feuille de papier. Dans la première, inscrivez les raisons pour lesquelles vous avez aimé votre père. Dans la deuxième, faites le contraire. Regardez cette feuille de temps à autre en vous disant que les agissements de votre père, fortement opposés, sont responsables de vos sentiments mitigés, mais que vous pouvez maintenant les catégoriser plutôt que d'en subir un amalgame confus.
- Le même exercice peut s'appliquer pour ce que vous ressentez envers votre mère, car après tout, son geste aura donné naissance à des émotions bouleversantes elles aussi.
- Au besoin, modifiez les éléments des colonnes au fil des jours et de votre réflexion. Après tout, la guérison n'est envisageable qu'une fois qu'on y voit plus clair!
- Faites-vous accompagner dans cette amorce de guérison.

Droit et fratrie

Avec la collaboration de Catherine Rossi, Ph. D., professeure et chercheure, École de travail social et de criminologie, Université Laval

Les proches de victimes d'homicides se heurtent souvent à des réalités juridiques difficiles. Le droit et le sentiment de justice deviennent alors pour eux deux choses bien différentes.

En droit criminel, seules les personnes impliquées dans un événement peuvent agir comme témoins. Parce que la plupart du temps, les frères et sœurs d'une victime ne se trouveront pas sur les lieux de l'assassinat, ou ne seront pas impliqués dans les faits, légalement ils ne seront pas considérés comme des témoins ni comme des victimes.

En droit criminel, c'est l'État qui est responsable des poursuites. Les proches de la victime, à moins qu'ils soient considérés comme des témoins de l'évènement, n'auront pas de statut reconnu dans les procédures.

En droit civil, on apposera un cache sur la notion de meurtre pour simplement la remplacer par celle de « décès ». Que ce soit par homicide ou par accident, la poursuite civile a pour objectif de déterminer l'ampleur du préjudice créé par le décès. Si le décès concerne légalement la fratrie, cette dernière sera définie comme la « partie lésée », mais sans qu'il soit garanti qu'il y ait une reconnaissance particulière de toute la souffrance engendrée par le contexte de violence. De plus, dans les faits, ce sont bien plus les parents, conjoints et enfants du défunt qui bénéficieront des actions civiles. Les frères et sœurs, eux, se retrouvent bien bas dans la liste de priorités légales.

Pourtant, paradoxalement, après un meurtre, c'est bien souvent la fratrie qui se battra bec et ongles, qui sera présente à chaque étape judiciaire ou juridique, et qui la plupart du temps prendra soin de son entourage familial.

La criminologie s'est bien sûr penchée sur les conséquences des homicides auprès de la cellule familiale. Il est reconnu que les fratries de victimes assassinées étaient généralement parmi les personnes ayant eu le plus de liens avec elles. Être frère ou sœur équivaut évidemment à avoir tissé ces liens en ayant grandi ensemble. Ils ont partagé leurs jeux d'enfants et énormément de temps. Il faut bien l'admettre, ce sont probablement aussi ceux qui se sont disputés le plus ensemble; il peut y avoir des jalousies, des différences, des tensions.

Si le survivant s'entendait bien avec le disparu, il vivra son deuil fraternel parce que le défunt lui manque, mais il s'engagera aussi très fortement dans les procédures sans nécessairement être reconnu.

Si les querelles étaient présentes au moment du crime, cela peut faire augmenter le sentiment de regret, de remords, de culpabilité.

Le deuil fraternel suite à un assassinat suscite plusieurs questions. Par exemple :

Mes parents auraient-ils préféré que ce soit plutôt moi la victime?

La fratrie a deux côtés d'une médaille. Elle est à la fois un lieu d'amour, mais parfois de tensions, ce qui vient compliquer le deuil. L'endeuillé peut aller jusqu'à se demander s'il aurait mieux valu que ce soit lui qui eut été la victime.

Puis-je accepter cet héritage?

Il n'est pas rare de constater que devenir héritier d'un frère, ou d'une sœur, assassiné fera vivre l'impression de « profiter » de sa mort. Les proches de défunts dilapident carrément leur héritage à des œuvres de charité, sans quoi ils pensent avoir tiré un bénéfice du meurtre.

Est-ce que je devrai dorénavant m'occuper de mes neveux et nièces?

Un rôle social souvent imposé!

Puisque le droit n'accorde pas le titre de victime à la fratrie d'une personne assassinée, la société a du mal à lui accorder celui d'endeuillé. La fratrie se compose donc souvent de ceux qui souffrent le plus, mais qui n'ont pas le droit de s'avouer détruits. On ne leur accorde ni le droit de faire leur deuil ni celui de souffrir. La justice ne leur donne pas non plus le droit de parole alors qu'ils entendront les dures vérités dévoilées au procès. Tous ces éléments leur font vivre une violence qualifiée de structurelle.

LA VIOLENCE STRUCTURELLE

Il s'agit d'une violence qui n'est pas causée par la personne, mais par une réaction sociale ou institutionnelle.

Lorsqu'une victime collatérale n'est pas reconnue, crue ou entendue, cette violence est parfois pire que celle du crime lui-même.

Ce n'est pas seulement la complexité d'un système de justice froid et ne pensant pas aux victimes collatérales qui rend la tâche très difficile, mais ce sont surtout les circonstances qui ont mené à cette bataille juridique; l'endeuillé doit faire face à une situation où un individu a pris la vie de la personne. Il doit vivre avec l'idée que cette mort a été causée par quelqu'un. Et ça, ça ne peut pas rentrer dans un cerveau humain. Imaginer les derniers moments d'un être cher dans une vision de violence est inconcevable et inhumain. Sans support adéquat, bien des souffrances, des traumatismes et des enjeux sociaux peuvent s'installer.

Pour un endeuillé fraternel sans parents, le plan juridique s'avère d'autant plus difficile puisqu'il doit en porter seul le fardeau de ses étapes, souvent longues et éprouvantes.

On pourrait résumer le deuil des membres d'une fratrie en une phrase très simple :

« *Eux, on ne leur demande jamais comment ils vont* ».

Changeons les choses; demandons-leur!

Quand la fratrie n'a pas le sentiment d'obtenir justice

C'est bien connu, une cour de justice doit se concentrer uniquement sur des faits et des lois. Mais, cette froideur nécessaire par souci d'équité, risque cependant de heurter les frères et sœurs devant s'y soumettre au point de se sentir trahis par la justice.

EXEMPLES :

- La sentence de l'agresseur a semblé beaucoup trop clémentine;
- Ne pas avoir été retenu comme témoin dans la cause alors que vous auriez voulu parler;
- L'accusé a été reconnu non criminellement responsable;
- Les accusations ont été réduites suite à une négociation entre la Couronne et la Défense;
- Les procédures judiciaires complexes ne vous ont pas été expliquées;
- Le détenu aura droit à des sorties supervisées ou une demande de libération conditionnelle à laquelle vous vous opposez.

QUE FAIRE?

Normaliser les sentiments éprouvés : Même avec les peines les plus sévères, le sentiment que justice n'a pas vraiment été rendue est une réalité difficile à combattre. Il s'agit d'une impression tout à fait normale et qui en engendrera plusieurs autres telle que la colère ou le chagrin et peut-être même le désir de vengeance. Ces sentiments se produisent habituellement en vague; un va-et-vient sur lequel il n'y a aucun contrôle, sauf sur la façon d'y réagir. Donc, à moins d'avoir peur de poser une action malsaine et regrettable (le cas échéant, obtenir immédiatement de l'aide), simplement accepter la venue de cette vague est déjà un pas important. Identifier les émotions qu'elle amène en est un autre.

Lorsque la vague arrive, rester en sécurité demeure toutefois la priorité; êtes-vous dans un endroit sûr? Pouvez-vous prendre un moment pour vous installer le plus confortablement possible? Revoir le rythme de votre respiration? Quelques instants d'arrêt sont ici nécessaires.

Ne pas se culpabiliser : Les victimes ou les proches qui ont témoigné à un procès peuvent croire à tort que, s'ils avaient posé certains gestes autrement ou prononcé des paroles plus précises, la sentence se serait avérée différente. Il n'en est rien! Une sentence se base sur des faits qu'ils aient été amenés sous la verve d'un habile avocat ou portés par un témoignage plus humble.

Reconnaitre ses efforts : Après un drame touchant une fratrie, son quotidien change et ses membres sont amenés à poser des gestes qu'ils n'auraient pas songé à pouvoir réaliser auparavant. Mais, parce que cela se produit au sein d'une spirale d'évènements et d'émotions intenses et rapides, on ne s'aperçoit guère des efforts déployés et de l'énergie dépensée. Prendre conscience des actions et du dépassement de ses limites normales, c'est aussi réaliser être une personne plus forte qu'on ne le croyait. Reconnaissez et honorez ce courage dont vous avez fait preuve.

Faire un retour dans le passé : Repenser à certaines affaires judiciaires médiatisées qui ne vous touchaient pas personnellement peut simplement démontrer que vous disposiez alors d'un certain recul. Même si cette distanciation peut évidemment vous sembler impossible à regagner aujourd'hui, cet exercice vous ramène au fait que ce sont des personnes neutres et non blessées qui ont dû se pencher sur les événements qui vous bouleversent. Bien que cela ne soit aucunement un réconfort en soi, on peut distinguer plus facilement les deux perspectives et mieux respecter l'une et l'autre.

Se concentrer sur soi : Le sort le plus important est maintenant... le vôtre... et non celui de la personne vous ayant causé du tort. Se concentrer sur elle reviendrait à lui accorder un pouvoir indu sur votre propre vie. Or, le cheminement souhaité est au contraire de reprendre la maîtrise de votre existence afin de retrouver graduellement une vie normale.

- TÉMOIGNAGE -

L'impact d'un homicide sur ses valeurs parentales

Est-ce qu'un assassinat peut avoir des impacts sur les générations futures de fratries au sein de la famille éprouvée?

« J'en suis convaincu », s'empresse de répondre Yves, dont la sœur est décédée aux mains d'un conjoint violent une décennie plus tôt.

Au moment du drame, il n'était pas encore père. Ce n'est que quelques années plus tard que lui et sa conjointe ont accueilli une fille et un garçon, encore petits aujourd'hui.

-Comme tous les enfants, il survient parfois de petites bagarres entre les deux. Ce sont souvent des agissements que d'autres parents qualifieraient de normaux. Mais pour moi, ce n'est absolument pas toléré. Si mon garçon tapoche sa sœur, je prends le temps de lui faire comprendre comment il doit agir envers elle. Je leur apprend vraiment à prendre soin l'un de l'autre.

Ils ne l'ont pas connue mais...

-J'explique à mes deux enfants ce qui est arrivé à ma sœur. Je leur parle de leur tante qu'ils n'ont pas connue. Ils savent que je l'ai perdue. Ils savent que « quelqu'un de pas gentil lui a fait des bobos ». Je leur décris comme elle était bonne dans le sport. Je veux qu'ils la connaissent à travers mes souvenirs à moi.

J'élève mes enfants avec mon bagage qui n'est pas de fils unique, parce qu'avant je ne l'étais pas.

Des impacts

-Je suis certainement devenu plus protecteur. Ne s'approche pas de ma famille qui veut! Je vois plein de petits bonshommes qui s'en vont seuls à l'école, mais pour moi il n'en est pas question. L'assassinat de ma sœur a changé l'idée que j'avais pour élever mes enfants et la façon dont je l'aurais fait avant l'évènement.

J'avoue que de voir grandir une fille est plus difficile. J'ai peur que quelqu'un l'arrête pour lui faire croire qu'il a perdu son chien. Je sais que cette méchanceté existe puisque je l'ai vécue. Alors je la reconduis jusqu'à la porte de l'école, pour m'assurer qu'elle y arrive en vie. En grandissant, j'espère que je vais lui apprendre à se protéger et à ne pas tomber dans les pièges tendus par les hommes manipulateurs.



- TÉMOIGNAGE -

Les craintes d'une mère

Il y a déjà bien longtemps que Karen a perdu son jeune frère aux mains de deux assassins qui ne connaissaient même pas le jeune adolescent. Un meurtre gratuit qui s'apparente au triste adage de se trouver au mauvais endroit au mauvais moment. Pendant près de dix jours, le garçon a été porté disparu. Une période très lourde pour Karen, âgée d'à peine 15 ans à l'époque :

-C'était assez terrible, car il s'ajoute à l'angoisse une énorme énergie qui se concentre sur la recherche de celui qui est absent. On est alors très isolé dans ces multiplications de démarches. Cette énergie déployée ne peut pas se mesurer. Toutes les forces et les pensées des adultes autour de moi étaient canalisées pour le retrouver. Durant ce temps, l'enfant présent lui n'a aucun espace lui permettant d'exprimer son angoisse.

Les heures d'attentes sont devenues des jours...

-Plus le temps passait, plus il m'apparaissait évident qu'il s'était produit un drame, une atteinte à sa survie. Mais en même temps, il se vit un étrange paradoxe; on se convainc qu'il faut continuer à espérer même si le doute d'une catastrophe ne peut qu'empirer. Pendant la recherche, on n'ose pas se préparer à l'éventualité de la mort.

-Il n'y a qu'une seule fois où j'ai parlé de cette possibilité et la personne m'a répondu : « Mais non voyons ». Alors je me suis fâchée. Personne n'avait été là pour construire ce filet de protection qui se tisse par les questions et les scénarios probables. Si on m'avait donné le droit de partager les scénarios imaginés et de poser des questions obsédantes, j'aurais peut-être pleuré. Ce qui aurait été une bonne chose. Mais on est passé à côté du sujet même si j'avais ouvert la porte. Pourtant, ces questions intrusives étaient réelles et importantes.

Et puis, il y a eu ce coup de téléphone...

-On redemandait ce qu'il portait comme vêtement alors que je l'avais indiqué des tas de fois. Je m'en souviens parce que j'avais prêté à Martin un vêtement qui m'appartenait. Je me souviens aussi qu'on avait fait poser une seconde ligne pour ne pas manquer d'appels (nous sommes à l'époque où les lignes en attente n'existaient pas encore).

Puis, la voix au bout du fil a indiqué qu'on allait nous retéléphoner. Le second appel n'a pas tardé. On nous a alors informés qu'il n'était plus nécessaire de chercher Martin puisque son corps venait d'être retrouvé. Alors, d'un coup, le stress, l'angoisse, l'énergie... tout est tombé en même temps. J'aurais aimé qu'il puisse y avoir un intervenant pour nous soutenir à ce moment-là parce que c'est une chute sans filet et on tombe dans le vide. Il aurait fallu quelqu'un pour « normaliser » cette mort dont nous avions été dépossédés. Tout le monde retombe, mais personne ne retombe sur ses pieds. Nous savions qu'il était décédé sans plus de détails. Où était-il? Qui l'avait trouvé près d'une dizaine de jours plus tard?

Lorsqu'une disparition se solde par le décès, arrêter de chercher ne permet pas pour autant d'accueillir la mort!

Puis un jour, Karen est passée à l'âge adulte...

Il a fallu passer à l'âge adulte, mais sans vivre le deuil de mon frère. J'ai alors apprivoisé mes souffrances. Tous les matins, j'ouvrais les yeux et je devais faire un effort pour commencer ma journée. Je vivais ça dans le silence, pensant qu'il s'agissait de la normalité.

Je suis devenue intervenante dans un centre de réadaptation physique. Donc je côtoyais des gens qui avaient vécu une catastrophe. J'étais à l'aise là-dedans. Le fait de me tourner vers les drames des autres m'a probablement sauvée.

La vie de couple

C'est certainement parce que je n'avais pas fait le deuil de mon frère que je n'acceptais pas les relations amoureuses. Je me suis battue contre ça pendant des années. Puis un jour, j'ai rencontré quelqu'un et nous nous sommes mariés sur le tard. Pour moi, avoir des enfants était ce qui devait arriver après qu'un couple soit devenu stable. On a alors décidé d'adopter.

Le drame dans les yeux des autres

Une des agentes d'adoption s'est alors opposée. Elle disait que, comme suite à l'assassinat de Martin, j'aurais toujours peur qu'il arrive quelque chose aux enfants et que je deviendrais surprotectrice. Heureusement, on a changé d'intervenant. Nous avons finalement adopté un petit garçon âgé de trois ans. Cet enfant venait d'une famille très dysfonctionnelle.

Réflexion fort difficile

J'ai beaucoup pensé aux « mystères ». La vie en était un, mais le mal aussi. On sait qu'il existe mais on n'arrive pas à l'expliquer. On le voit, on le subit, mais on ne parvient pas à en identifier la source. Est-ce qu'il y a des monstres? On dit que les assassins sont des monstres, mais ils sont bien nés d'un utérus comme tout le monde. Alors, d'où vient le mal au juste?

Alors quand j'ai eu mon fils, ma pensée n'a pas été de le surprotéger. Ma véritable première pensée a été : « Est-ce que je pourrais avoir une relation tellement problématique avec mon enfant que je pourrais faire de lui un assassin comme celui de mon frère⁷? »

La question s'est posée...

⁷ Le fils de Karen est maintenant un adolescent épanoui et un autre enfant s'est ajouté à cette famille... heureuse!

- TÉMOIGNAGE -

Les changements de rôles

L'HISTOIRE DE KARL

Quand ma sœur a été assassinée, tout le monde a entouré mes parents. Mais plus encore, ils ont commencé à tout faire pour eux. Je ne nie pas que tout était de bonne foi, bien au contraire. Mais après un moment, les gens ont commencé à s'éloigner pour me laisser tout le fardeau. Le problème, c'est que mes parents, vieillissants il faut le dire, étaient devenus à ce point aidés qu'ils avaient perdu prématurément un niveau d'autonomie. J'ai très bien senti que les proches se tournaient alors vers moi pour composer avec cette perte d'autonomie... et leur absence. Tout était maintenant sur mes épaules. Je pense que le proverbe chinois « Si tu veux vraiment aider quelqu'un ne lui donne pas de poisson, mais apprend-lui à pêcher », aurait été préférable dans la situation.

PISTE D'APAISEMENT

Est-ce qu'une franche discussion avec l'entourage aidant peut contribuer à une aide promouvant l'autonomie?

L'HISTOIRE D'ESTHER

-Dès que j'ai vu mon jeune frère après l'assassinat de notre mère, je l'ai serré dans mes bras et je lui ai promis que nous resterions ensemble. J'étais une jeune adulte dans la vingtaine et lui débutait l'adolescence. Je suis donc devenue sa mère.

Aujourd'hui, après toutes ces années, il est maintenant adulte. Mais je ne sais pas si nos rôles primaires ont été complètement rétablis. J'aimerais que l'on redevienne les frères et sœurs, mais cette fois-ci adultes.

J'avoue que je ne sais pas ce qu'il en pense. Nous n'avons jamais abordé ce sujet.

L'HISTOIRE DE SON JEUNE FRÈRE

Moi, j'étais adolescent et je ne voulais surtout pas partir en famille d'accueil. Ma sœur et son copain sont venus vivre dans la maison de ma mère. Je me souviens que la première nuit, j'ai dormi sur un matelas déposé sur le plancher juste à côté de leur lit parce que j'avais peur. Le moins qu'on puisse dire, c'est que leurs plans de vie avaient été changés.

Alors je suis devenu très vite responsable. Il n'était pas question pour moi de faire comme des copains et de consommer par exemple, parce que je me disais qu'il ne fallait pas que je lui rende la vie plus difficile. J'ai tenté de prendre les bonnes décisions, elle en avait déjà tellement sur les épaules.

PISTE D'APAISEMENT

Un rôle obligé peut avoir une durée de temps limitée en fonction des besoins. C'est souvent un rôle de pourvoyeur et de responsabilités primaires qui comble l'urgence.

Mais que les besoins changent ou pas, est-il possible de se reconnecter au rôle affectif?

- TÉMOIGNAGE -

Quand le meurtre se produit à l'extérieur du pays

Chaque famille est unique

Chaque cocon familial se compose de parents et de frères et sœurs et parfois de parents, frères et sœurs par alliance. Des membres de certaines familles peuvent être déjà décédés.

De temps à autre, les liens entre les membres se sont effrités ou au contraire, ils sont très forts.

Dans mon cocon familial, il ne restait que ma mère, ma sœur et moi. Le conjoint de ma mère, mon père et sa conjointe sont tous décédés entre 2014 et 2017.

Ma sœur et moi, toutes les deux divorcées, habitions dans le même quartier, sur la même rue, nous avons deux enfants chacune. Cousins et cousines se fréquentaient régulièrement. Ma mère venait nous visiter presque toutes les semaines. Des soupers et activités régulières. Une belle chimie, une belle entraide. Nous pouvons très certainement affirmer que les liens étaient tissés serrés.

Ma mère avait eu son lot de décès à gérer dans les dernières années. En 2014, son conjoint est décédé de complications suite à une longue maladie. Elle avait aussi joué le rôle d'aidante pour mon père et sa conjointe avant leur décès en 2016 et 2017.

Mais ce fameux 6 décembre 2018 au soir fût de trop pour elle. De façon tout à fait naturelle, c'est moi qui ai pris les devants.

J'ai rédigé une liste non exhaustive des points traités lors de la disparition et ensuite de l'annonce du décès de ma sœur :

- Appeler l'employeur de ma sœur.
- Appeler le PAE de ma sœur, pour savoir comment annoncer cette terrible nouvelle à de jeunes enfants.
- Appeler les écoles pour les enfants, ceux de ma sœur, mais les miens également.
- Ouvrir un dossier auprès des services sociaux aux fins d'accompagnement.
- Aller chercher toute l'information et les ressources disponibles pour connaître, savoir quoi et comment faire.
- Appeler pour obtenir de l'aide mais se faire dire que le meurtre étant survenu hors Québec certains programmes ne sont alors pas accessibles.
- Tant et aussi longtemps que nous n'avions pas de papiers officiels du décès, nous ne pouvions rien avancer.
- Faire le ménage de la maison, avoir des nausées, car c'est trop émotif. Accepter l'aide des amies.
- Gérer les médias, car ils sont bien présents. Au début, de façon maladroite, ils font circuler de la mauvaise information, c'est choquant et très frustrant. Les réseaux sociaux s'emballent aussi, il faut à tout prix éviter de regarder ce qui circule.
- Moi, j'ai eu besoin de comprendre, comprendre ce qui avait bien pu se produire dans la tête de cet individu. J'ai eu la chance de rencontrer une de ses anciennes conjointes avec qui il avait vécu quelques années. C'est là que j'ai compris que ma sœur n'avait eu aucune chance. Ce type était une bombe à retardement.
- Faire le suivi, rapatrier son corps et toutes les embuches que nous avons rencontrées face à une immense bureaucratie sans émotion.

- Faire les suivis avec les différents corps de police. On nous a demandé de nous rendre au Mexique pour donner un échantillon de sang. J'ai dû me battre avec Affaires Mondiales pour donner un échantillon ici au Québec et le faire analyser rapidement et envoyer les résultats au Mexique. Nous voulions la récupérer, pouvoir faire des obsèques et débiter le processus de liquidation.
- Avoir l'impression que rien n'avance. On se sent seul au monde, personne n'est là pour nous accompagner. J'ai dû sortir dans les médias pour faire bouger les choses, car on nous disait n'importe quoi.
- Aller au salon funéraire, préparer les funérailles, voir qu'eux peuvent prendre le relai pour le rapatriement, car ils ont l'expertise et les contacts dans ce pays. Mais surtout, ils font preuve d'une grande sensibilité et d'humanité qui est si importante dans ces cas-là.
- Contacter des organismes pour nous venir en aide, pour nous indiquer quoi faire pour délester une partie. Assister à un déjeuner de soutien organisé par l'AFPAD, donner à ma mère la chance de rencontrer des personnes qui ont vécu ce que nous avons vécu.
- Aller chercher les conseils d'un notaire, recherche testamentaire, retrouver les papiers importants, les dettes, gérer avec les créanciers qui ne montrent aucune empathie. Comment faire? On ne fait pas cela tous les jours! Avant son décès ma sœur me tenait informée des démarches qu'elle entreprenait, mais il y avait quand même des découvertes. Mais tant et aussi longtemps que nous n'avions pas de papiers officiels, nous ne pouvions rien faire.

Le pire c'est d'attendre. On perd facilement la notion du temps, on reconforte les enfants, ma maman, on tient informé le père de ses enfants, on gère les urgences et les communications.

Dans les premiers temps, je me rappelle que le téléphone sonnait sans cesse, jour, soir, nuit. Ma mère me surnommait à la blague « une machine ». On s'oublie comme personne.

J'étais sans aucun doute sur l'adrénaline, le pire de moi a fait surface : irritabilité, impatience, colère, rage. La tristesse est apparue plus tard, lorsque ma sœur a finalement été rapatriée.

À travers cela, il ne faut pas oublier de prendre soin de soi, il ne faut pas attendre pour consulter son médecin et lui demander de l'aide et des stratégies pour garder sa santé à travers ce passage obligé.



- TÉMOIGNAGE -

Une expérience innovatrice et inoubliable

Texte rédigé par Christine Carretta, enseignante spécialiste et auteure du livre Ma sœur, sauvagement assassinée.

Soucieuse des conséquences dévastatrices que les frères et sœurs de victimes d'homicide subissent, l'AFPAD a mis sur pied un projet innovateur : leur consacrer, ENFIN, un moment de partage.

Bien des mois plus tard, je me rappelle encore ce weekend. Un véritable souhait devenu réalité!

Depuis le décès de ma sœur Cathy, en 1998, j'avais toujours déploré le fait que les fratries n'obtenaient aucune reconnaissance. Pourtant, ce qu'elles vivaient était innommable. L'AFPAD a su répondre « présente » en acceptant d'offrir généreusement à ses membres une retraite avec ateliers et moments de partage ayant pour thème « La perte par homicide d'un frère ou d'une sœur ».

C'est donc au cœur d'une nature resplendissante et apaisante qu'un accompagnement spécialisé en relation d'aide nous accueillait avec beaucoup de générosité et de bienveillance. Un des objectifs de ce travail était de nous guider vers une amorce de développement personnel face à la tragédie vécue, à cette perte et à cette absence incommensurable.

Nous regrouper et sortir de l'isolement ensemble fut libérateur. L'échange collectif nous a permis, pour la première fois, d'exprimer à voix haute nos perceptions, nos ressentis, nos cris de justice et nos blessures intérieures si profondes et communes. Enfin nous avons brisé le silence et avons appris à reconnaître nos limites personnelles. Enfin nous avons commencé à dévoiler et à

chasser ce dévorant sentiment de culpabilité. Cette initiative nous a donc offert l'opportunité de cheminer, chacun à son propre rythme, en comprenant que nous ne sommes pas seuls dans ce parcours de vie. Quel apprentissage!

Mon but maintenant? De continuer à avancer en composant avec mes blessures, mais en les considérant dorénavant comme un bagage de vie plutôt que des ennemies.

À tous ceux qui, comme nous, ont vécu la perte violente d'un frère ou d'une sœur, sachez que vous n'êtes pas seuls. Je vous invite de tout cœur à communiquer avec l'AFPAD afin de bénéficier de ses services et de son soutien inestimable.

Et si je t'écrivais ma souffrance

L'écriture est une forme de thérapie, comme en témoignage cet exemple de lettre.

Plusieurs disent que tu m'as été enlevé. Ils ont tort! Tu m'as été littéralement ARRACHÉ et avec toute la violence et l'inhumanité que l'on puisse imaginer. Mais en même temps, on a aussi arraché une partie de moi.

La souffrance que tu as subie, je l'imagine chaque jour et elle me fait mal à moi aussi, autant dans ma chair que dans mon âme.

Je suis blessé, écorché vif. J'ai mal. Je voudrais crier, mais le choc m'a figé dans le deuil. Et puis, qu'est-ce qu'on pourrait bien crier quand il n'y a pas de mots pour décrire ce que l'on ressent? Je dois survivre à l'innommable.

À la limite, j'aurais compris que tu ne puisses survivre à la maladie, à cet inévitable destin que nous devons tous affronter un jour. Mais ta perte a justement été causée par un être qui l'a entravé.

Depuis ton départ, ma vie s'est fragilisée. Elle s'est métamorphosée par des rôles que je n'ai pas choisis, mais desquels on ne me donne pas le droit de me plaindre. C'est d'ailleurs à peine si on m'accorde celui de pleurer ou d'en parler. Le deuil des frères et sœurs est une croix que l'on porte trop souvent seul.

J'ai voulu te rendre justice. Mais encore une fois, je n'avais pas le droit de parole. Pas plus que celui de te venger de mes propres mains. Suis-je devenu comme ton agresseur pour avoir osé ces pensées?

Les choses ne peuvent pas reprendre leur cours normal d'avant. Il n'y a plus d'avant pour moi. Il n'existe que cet horrible événement et son après. Tout mon « présent » est maintenant accolé à cet « après ». Je n'aime plus comme avant, je suis devenu méfiant. Je ne vis plus comme avant, je garde seulement la tête hors de l'eau ou bien je la remonte momentanément en surface quand je sens que j'étouffe. Puis-je avouer que parfois, je me dis que de ne pas prendre cette respiration si nécessaire à ma survie serait la fin d'une souffrance? À toi je peux te le dire. Mais pas au reste du monde.

Je regarde souvent ta photo placée sur mon miroir. Mon reflet à moi vieillit, mais toi tu restes jeune. Pourtant, pour moi, ton départ c'était hier. C'était une journée que j'aurais voulu éviter, changer ou reprendre.

Je tente de continuer à vivre, mais comme un être rapiécé. Je marche à côté d'un énorme abysse. Même le futur, dont celui de mes enfants, est marqué de cette peur qui m'habite encore et que je leur transmets trop souvent. Je ne savais pas comment me rebâtir. J'ai composé, tout simplement, au fil de l'improvisation d'une vie amputée de toi. Même les grandes joies sont plus fades parce que j'aurais aimé te les partager.

Tu étais une partie de moi et tu me manqueras toujours. Je sais que je dois continuer... ça tout le monde me l'a dit. Mais personne ne m'a jamais vraiment dit comment faire. Je fais alors simplement du mieux que je peux.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

La Disparition



Conseils aux jeunes pour faire face à la disparition d'un frère ou d'une sœur

Texte rédigé par Pina Arcamone, directrice générale du Réseau Enfants-Retour

Au Québec, en 2019, 5 805 enfants ont été portés disparus auprès des autorités policières. Les causes de ces disparitions sont variées : des enfants ont peut-être fugué après une vive dispute avec leurs parents ou ont été séduits par un prédateur en ligne. D'autres peuvent même avoir été emmenés à l'étranger par un membre de leur famille ou enlevés par une personne qui leur est inconnue.

Depuis 1985, le Réseau Enfants-Retour vient en aide aux familles qui traversent le pire cauchemar d'un parent. La vie de ces familles éclate en mille morceaux et chaque minute compte alors qu'elles cherchent désespérément à retrouver leur enfant sain et sauf. Nous ne pouvons qu'imaginer l'ampleur de leur angoisse et l'immense chagrin qui les envahit et nos pensées vont vers ces parents tout en espérant le retour de leur enfant. Mais qu'advient-il des victimes silencieuses? Qu'arrive-t-il aux frères et aux sœurs de l'enfant disparu? Eux aussi souffrent de cette tragédie, leur vie étant profondément ébranlée et les habitudes familiales changées à jamais.

La disparition d'un être cher est l'une des expériences les plus traumatisantes que puisse traverser une famille, soulevant un grand nombre de questions et apportant très peu de réponses. Les réponses peuvent générer, chez plusieurs, de la confusion, de la colère et parfois même un sentiment de trahison. Il ne fait aucun doute que la disparition d'un enfant a un impact direct sur chacun des membres de sa famille.

Bien que ce soit ton frère, ou ta sœur, qui soit disparu, toute ta famille s'en trouve affectée, et ce, de multiples façons.

La vie de famille, telle que tu l'as connue jusqu'à présent, vient de changer. Tes parents, tes autres sœurs et frères, tes proches et même les amis de ta famille se trouvent aspirés dans un espace qui les effraie. Il est déjà pénible de faire face à tes propres émotions, comment gérer également celles des autres?

On peut affirmer, sans l'ombre d'un doute, que tes parents se comportent différemment. Auparavant, ils veillaient sur toi et les autres, vous accompagnant dans les bons comme dans les mauvais moments. Maintenant, ils sont tristes, absents, en colère et tu ne les reconnais plus. Toute leur énergie se concentre sur la recherche de ton frère, ou de ta sœur, disparu. Ils ne semblent plus avoir de temps à t'accorder.

Il t'arrive de croire que tu as été relayé au second rang. Tu voudrais que tes parents redeviennent les parents que tu as connus, pas nécessairement dans les choses importantes, mais plutôt dans les petits gestes, par exemple, manifester de l'enthousiasme lorsque tu obtiens une bonne note en math. Un petit geste c'est aussi quand ta mère oublie qu'elle doit te conduire à une pratique de soccer, quand ton père ne se présente pas à une partie de baseball. Tes parents et toi vivez toujours ensemble, mais, d'une certaine façon, ils ne semblent plus là pour toi. Il t'arrive d'éprouver de la colère contre eux parce qu'ils ne t'accordent pas toute leur attention puis, l'instant d'après, de te sentir coupable de leur en vouloir alors qu'ils font face à une situation extrêmement grave.

Il se peut que tu tentes de devenir l'enfant « parfait » qui a les meilleures notes, qui range sa chambre, qui se donne un air joyeux même si le cœur n'y est pas. Tes parents pourraient sembler ne rien voir de cela et il est possible que tu leur en tiennes rigueur. Il pourrait arriver que ton rôle et le leur soient inversés, que tu deviennes celui ou celle qui veille à ce qu'ils mangent régulièrement, à ce qu'ils n'oublient pas un rendez-vous médical. Quoi que tu ressentis, rappelle-toi que c'est tout à fait normal. Ce qui t'arrive est extrêmement difficile à vivre. Tes parents demeurent tes parents; ils t'aiment toujours et ils se préoccupent de tes sentiments même s'ils ne sont pas en mesure de le démontrer en ce moment. Ne sois pas trop sévère envers toi-même.

Pour le moment, voici quelques suggestions qui t'aideront à traverser cette période.

- Si c'est possible, parle avec tes parents de la disparition et de tous les sentiments que tu éprouves. Bien que tu craignes qu'ils aient encore plus de peine, demande-leur s'ils sont disposés à en parler. Cela pourrait être une excellente chose pour tout le monde.
- Si cette conversation ne semble pas possible pour quelque raison que ce soit, parle à un autre adulte en qui tu as confiance : une tante ou un oncle proche, ton entraîneur ou entraîneuse, une ou un ami proche de tes parents.
- Il est parfois plus facile de parler à une personne objective, compétente pour écouter et aider les jeunes. Rencontrer un conseiller ou une conseillère scolaire ou bien une ou un thérapeute professionnel pourrait s'avérer une bonne idée.
- Être productif, rendre service peut procurer beaucoup de satisfaction. Si tu as le goût de donner un coup de main à tes parents, n'hésite pas. Prends soin de ta petite sœur ou de ton petit frère, propose de préparer le dîner. Tes parents apprécieront tes efforts même s'ils ne l'expriment pas sur le moment.
- Il peut être très troublant de voir ses parents pleurer — cela pourrait te faire pleurer toi aussi. Si c'est le cas, vas-y. Pleurer un bon coup peut faire du bien à tous.
- Poursuis tes activités régulières et maintiens ta routine habituelle, que ce soit vis-à-vis l'école, les pratiques de soccer, les leçons de musique, les activités parascolaires. Tes parents seraient probablement rassurés de savoir que ta vie n'est pas complètement chamboulée.
- Tu crois peut-être qu'il te faut rester à la maison auprès de tes parents au cas où il y aurait du nouveau et qu'ils aient besoin de tu sois à leurs côtés. Tu devrais éviter de penser ainsi. Fais quelque chose pour toi — c'est tout à fait convenable. Fais savoir à tes parents où tu vas et de quelle façon ils pourront te joindre au besoin.

- Les gens qui t'aiment s'empresseront de t'aider, toi et ta famille. N'hésite pas à demander aux parents de tes amis proches de te conduire quelque part ou de t'accorder une faveur. Cela pourrait les aider, eux aussi, à se sentir mieux. Assure-toi que tes parents savent où te trouver.
- Cherche à maintenir une certaine normalité dans votre quotidien à tous. Tes parents pourraient être trop préoccupés pour souper avec toi chaque soir, mais tu voudras peut-être proposer de faire une « soirée familiale » une fois par semaine, durant laquelle vous vous assoirez tous ensemble et vous échangerez sur vos propres occupations.
- Il faut reconnaître que tes parents sont submergés par l'inquiétude. Ils pourraient ressentir le besoin d'être surprotecteurs et prudents face à toi et aux autres membres de la famille. Essaie de ne pas leur en vouloir. Même s'ils ne le laissent pas toujours voir, ils se préoccupent de toi aussi. C'est une bonne chose de parler à tes parents ou à des personnes de confiance de tes sentiments les plus secrets.

Ne laisse pas l'absence de ton frère ou de ta sœur, ainsi que le profond sentiment de perte que tu éprouves, devenir un sujet tabou. Voici des gestes positifs qui t'aideront à gérer tes sentiments :

- Partage tes sentiments avec une personne en qui tu as confiance. N'hésite pas à t'exprimer. Te départir de ce poids pourrait te faire du bien.
- Écris comment tu te sens. Tiens un journal intime à qui tu confieras tes pensées alors que personne dans ton entourage n'est disposé à t'écouter. Parfois, les choses difficiles à dire sont plus faciles à écrire.
- Sache que tes émotions peuvent varier d'un jour à l'autre et même d'une minute à l'autre. C'est normal. Il n'y a rien de mal à cela.
- Permits-toi de mettre ta tristesse sur pause. Il n'y a rien de mal à avoir du plaisir, à rire. Va au cinéma, écoute ta musique préférée. Vois tes amis. Tu n'as pas à penser à la disparition à chaque instant.

Tu as sûrement un million de questions en tête. C'est tout à fait normal de les avoir et de les poser. Il est possible que tes parents n'aient pas, eux non plus, les réponses. Rappelle-toi que cette situation est nouvelle et déstabilisante pour eux aussi. Parfois, poser les questions ouvertement au lieu de les garder pour soi peut aider.

Voici d'autres suggestions :

- Sois patient. Les choses pourraient ne pas revenir à ce qu'elles étaient auparavant, mais elles redeviendront plus supportables.
- L'atmosphère de la maison peut parfois sembler trop lourde et tu pourrais ressentir le besoin d'en sortir un certain temps. Demande la permission d'aller coucher chez un membre de la famille.
- Vois tes amis. Allez faire un tour de vélo. Allez au centre commercial avec d'autres amis. Quoi que tu fasses, assure-toi que tes parents savent où tu vas pour leur éviter de s'inquiéter.
- Ne sois pas trop dur envers toi-même ou envers ta famille. Essaie de relaxer même si la situation est tendue.
- Trouve des occupations qui feront que ta vie sera structurée. Inscris-toi à une activité parascolaire. Tiens un journal intime. Apprends un nouveau sport. Commence à t'entraîner trois fois par semaine. Fais quelque chose qui te fait du bien.

Cela peut être exaspérant de voir sa maison prise d'assaut par des étrangers et de se sentir privé de toute intimité. Lorsque tu te sens envahi, il est important de créer ton propre espace.

- Parle à tes parents de ton besoin d'espace. Trouve une place dans la maison qui te soit exclusivement dédiée, un endroit auquel personne n'a accès sans ta permission.
- Installe une affiche sur ta porte de chambre indiquant «Espace privé : interdit d'entrer!» Sache que dans ton espace privé, tu es libre de penser et de ressentir ce que tu veux.
- Réfléchis à un endroit où tu t'es toujours senti heureux, par exemple à la plage ou chez ta grand-mère à Noël. Rappelle-toi le décor, les odeurs, les saveurs. Le simple fait d'imaginer cet endroit peut te réconforter pour un certain temps.
- Parmi les meilleures choses à faire pour toi-même se trouvent la pratique d'un sport d'équipe, un club scolaire ou d'autres activités du genre qui te procureraient un certain soulagement face à la situation familiale. Le sport permet de cesser de réfléchir pour se concentrer essentiellement sur l'activité physique. Dans un sport d'équipe, les rôles sont clairs et il procure le sentiment qu'ensemble, on vise le même objectif. C'est un aspect de ta vie dont tu peux reprendre le contrôle. Une activité de groupe ou un club scolaire peut également élargir ton réseau de soutien et t'apporter quelque chose de positif et de constructif.

Célébrer les anniversaires de naissance, le temps des Fêtes, les journées marquantes

Ta famille avait probablement l'habitude de célébrer certaines fêtes et certains événements : Noël, Hanukkah, l'Action de grâce, l'Halloween, la veille du Nouvel An, vos anniversaires de naissance. Mais la disparition est venue assombrir ces jours. Qu'arrivera-t-il lors du prochain anniversaire de ton frère, ou ta sœur, disparu? Tu pourrais te trouver égoïste de célébrer une fête ou ton anniversaire étant donné les circonstances. Tu te demandes peut-être si c'est mal de fêter Noël. La réponse est non. Célébrer une fête peut s'avérer positif, une façon de reconnaître que la vie continue, un moyen de se sentir comme une famille «normale» ne serait-ce qu'une journée. D'autre part, tes parents et toi pourriez ne pas avoir envie de célébrer en ce moment. Ce serait tout aussi acceptable.

Le temps des Fêtes est toujours une période remplie d'émotions pour les familles et ce le sera encore plus maintenant. Si la famille décide de passer sous silence une fête ou un événement, tu dois te rappeler que le reste du monde lui célébrera.

À l'approche du temps des Fêtes, tente d'y réfléchir à l'avance. Si tu n'arrives pas à décider ce que tu souhaites faire, pense alors à ce que tu ne veux vraiment pas faire. Partage tes idées et tes pensées avec ta famille.

Voici quelques façons d'aborder le temps des Fêtes :

Parle d'avance avec ta famille de ce qui semble la meilleure façon d'aborder les fêtes à venir. Quels que soient tes sentiments à cet égard, rappelle-toi que c'est normal. Si tu ne te vois pas célébrer quoi que ce soit, dis-le ouvertement. Tu pourrais suggérer à tes parents d'aller passer un jour ailleurs, chez une ou un ami ou chez un membre de la famille.

- Tes parents et toi pourriez ne pas célébrer une fête tout en souhaitant épargner les plus jeunes enfants. Essaie alors de trouver un compromis entre les grandes célébrations et aucune célébration.



- Le temps des Fêtes peut raviver des sentiments refoulés. Sois prêt à ce que cela t'arrive. Dis-toi qu'il est acceptable de se retirer d'une soirée ou d'un dîner si tu ressens une trop grande émotion.
- Il est possible que ta famille et toi trouviez trop difficile de souligner une certaine fête de la manière habituelle. Réfléchis à l'idée de créer de nouvelles traditions. Si vous mangiez habituellement de la dinde à Noël, changez pour un grand bol de pâtes. Parles-en avec ta famille.

Nous espérons tous que ton frère, ou ta sœur, reviendra à la maison sain et sauf. Pour certaines familles, cela peut prendre beaucoup de temps — parfois même des années. Comme les fêtes, les anniversaires peuvent s'imposer surnoisement. Un an après le jour de la disparition, les premiers sentiments ressentis peuvent revenir. Il est normal d'éprouver des émotions fortes à l'approche de cet anniversaire. Tu pourrais rêver de ton frère, ou ta sœur, disparu ou souffrir d'insomnie. Il est possible que tes parents et toi ayez de la difficulté à gérer vos émotions.

Les dates anniversaires peuvent être éprouvantes, émouvantes. Partage avec ta famille ce que tu souhaites faire durant ce jour particulier. Tu pourrais vouloir que la famille reste ensemble, ou tu aimerais peut-être passer la journée avec des amis de la famille ou dans la parenté. Tu aurais peut-être envie d'improviser une petite cérémonie en l'honneur de l'enfant disparu.

Voici quelques façons de traiter une date anniversaire de disparition :

- Attends-toi à ce que ce jour soit chargé d'émotions pour toi et ta famille. Permits-toi de ressentir ces émotions et de pleurer si le cœur t'en dit.
- Les anniversaires peuvent être douloureux, c'est pourquoi il faut prendre soin de toi. Tu pourrais vouloir être seul ou rejoindre des amis et éviter de parler de la disparition.
- Tu souhaiteras peut-être rendre hommage à ton frère, ou ta sœur, pour qu'il demeure présent dans la mémoire de tous. Célébrer le souvenir peut apporter beaucoup de bien. Partage avec ta famille et tes amis des anecdotes amusantes d'avant. Sors les albums de photos de famille.
- Demande aux gens d'écrire des messages sur des ballons d'hélium biodégradables et invite chacun à partager ce qu'il a écrit. Vous pourriez chanter une chanson ou lire un poème puis laisser les ballons s'envoler.
- Demande d'allumer une bougie et de garder une minute de silence.
- Écris une lettre à ton frère, ou ta sœur, disparu. Dis-lui tout ce que tu aimerais lui exprimer.
- Si tu ressens le besoin de t'isoler, choisis un endroit de la maison où c'est possible. Assure-toi que tes parents savent où tu te trouves. Permits-toi de te rappeler ton frère, ou ta sœur, disparu. Cela pourrait t'aider à te sentir plus près.
- N'hésite pas à dire à tes parents ou à tes proches ce dont tu as besoin maintenant – une épaule pour pleurer, un câlin, quelqu'un qui te tienne la main.
- Passe du temps avec ton animal de compagnie. Parfois, les animaux sont source de réconfort.

Lorsque ton frère ou ta sœur sera de retour

Texte rédigé par Pina Arcamone, directrice générale du Réseau Enfants-Retour

Un frère ou une sœur peut manquer à l'appel longtemps, il se peut qu'il ou elle ne revienne pas à la maison vivant. Le plus difficile consiste à faire face à une réalité qui ne correspond pas à ce que nous nous attendions ou à ce dont nous rêvions. Nous ne disons pas cela pour t'effrayer. Nous souhaitons simplement être réalistes et te faire savoir que nous avons connu tous les scénarios possibles et imaginables. Nous savons combien cela est difficile. Combien douloureux cela peut être. Prends les choses un jour à la fois. Un pas à la fois. Prends soin de toi. Utilise ce guide pour t'aider à traverser chaque heure et chaque jour. Tu passeras au travers, aussi dur que cela puisse sembler en ce moment.

Vous risquez tous d'avoir plusieurs questions concernant ce qui est arrivé à cet enfant. Celui-ci pourrait ne pas être prêt à en parler. Si une discussion à ce sujet n'est pas possible, parle avec elle ou lui de généralités, de sujets de tous les jours qui alimentaient vos conversations avant la disparition. Ne cherche pas à lui extirper des informations. D'autre part, ton frère ou ta sœur pourrait vouloir parler sans arrêt. Permits-lui de le faire à son propre rythme et au moment qui lui convient.

Il faut se rappeler que cet enfant a vécu un véritable cauchemar. Il ou elle peut sembler différent d'auparavant. Certains enfants qui ont vécu une telle expérience peuvent paraître distants et vouloir qu'on les laisse tranquilles. Ou bien ils cherchent à se confier à quelqu'un — cela peut être un autre membre de la famille ou bien une ou un ami proche. S'il ou elle garde ses distances et préfère ne parler à personne, ne le prends pas personnellement. S'il ou elle se confie à une autre personne que toi, essaie de ne pas te sentir écarté ou offensé. Donne-lui le temps et l'espace nécessaires pour gérer ses émotions.

Essaie de porter attention à ce que ton frère ou ta sœur attend de toi. Tu peux lui demander si tu peux faire quelque chose pour l'aider. Mais ce n'est pas une bonne idée de tenter de lui extirper des informations. De la même façon que tu demandais aux autres de respecter tes sentiments avant ce retour, ton frère ou ta sœur a besoin que l'on respecte ses sentiments en ce moment.

Tu pourrais avoir tendance à étouffer ton frère ou ta sœur de ton affection ou de surprotection. Ce n'est peut-être pas ce dont il ou elle a besoin en ce moment, ni même plus tard.

Il faut être patient et faire savoir à ton frère ou ta sœur que tu es disposé à l'aider de quelque façon que ce soit. Il faut te rappeler que le processus de guérison peut prendre du temps.

- Même si la vie ne semble plus pareille, il est important que tu vives la tienne en fonction de ton âge. Reste proche des amis et des choses qui te font du bien. Rappelle-toi que tout ce que tu ressens est normal, alors tu peux rire, pleurer ou être en colère.
- Les gestes routiniers aident à organiser notre vie, alors utilise l'école, les sports, les clubs et les autres activités qui créent des habitudes journalières, qui comptent pour toi et qui te sont familières. Tente de demeurer positif, même si la vie te semble très injuste.

Il est trop facile de se laisser happer par des habitudes et des activités négatives. Il existe diverses approches à éviter, qui ne font que prolonger plusieurs défis que tu rencontres actuellement et qui les accentuent.

- Entretenir des relations inappropriées, de celles qui s'avèrent trop contrôlantes et qui manquent d'empathie, qui créent une dépendance et qui, par conséquent, ne contribuent pas au mieux-être;
- S'éloigner des amis, de la famille et des systèmes de soutien. Il est normal d'avoir besoin de solitude, mais évite de t'isoler pour une longue période de temps;
- S'acharner à suivre d'autres cas de disparition d'enfant;
- Se refermer sur soi-même et ne plus être en contact avec ses émotions;
- Espérer que quelqu'un viendra tout régler. Les choses s'amélioreront éventuellement, mais il faudra du temps;
- Se blâmer soi-même. Évite les affirmations commençant par « j'aurais dû » ou « j'aurais pu ». Tu n'es absolument pas responsable de la disparition de ton frère ou de ta sœur.
- Prendre soin de tout le monde sauf de toi.

LA VIE C'EST L'ESPOIR — ET L'ESPOIR C'EST LA VIE

Le sentier de l'espoir n'est pas linéaire, mais plutôt continu et flexible : au début, il s'appuie sur l'idée que l'être aimé se trouve dans un lieu sûr; il reconnaît peu à peu la réalité de la disparition puis se concentre sur la solution; pendant ce temps, l'espoir permet aux personnes qui attendent le retour d'un enfant d'éprouver une certaine paix malgré la situation.

Ces personnes ont besoin d'espoir pour donner un sens à cette perte et, dans certains cas, pour maintenir un lien positif avec la personne disparue.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le Réseau Enfants-Retour travaille de près avec les familles, les forces de l'ordre, les agences de services sociaux et d'autres organisations communautaires en vue d'aider les familles en crise. Œuvrant au cœur d'un imposant réseau d'aide aux enfants victimes et à leurs familles, notre équipe de professionnels offre de l'accompagnement lors de réunifications, des conseils, des références, de l'assistance ainsi que des services d'intervention en situation de crise. Quelle qu'en soit la raison, la disparition d'un enfant bouleverse complètement la vie des familles. Quelles que soient les circonstances entourant la disparition d'un enfant, le meilleur espoir pour qu'il revienne en toute sécurité repose sur **une action immédiate, coordonnée et ciblée**, un rôle que le Réseau Enfants-Retour assure avec passion, détermination et conviction.

Message destiné aux parents d'un enfant disparu afin de soutenir leurs enfants

Texte rédigé par Pina Arcamone, directrice générale du Réseau Enfants-Retour

La présente section s'adresse aux parents d'un enfant disparu.

Souvent, les parents ne savent trop comment gérer la situation ou leurs émotions ni celles des enfants qui sont à la maison. Il est difficile de deviner ce qu'ils vivent, car les enfants n'expriment pas toujours ce qu'ils ressentent. Il arrive qu'un enfant croie que les autres s'attendent à le voir se comporter de manière exemplaire afin de prendre soin de ses parents. Il pourrait même offrir de s'approprier le rôle de son frère, ou sa sœur, disparu. Les enfants observent également la dynamique entre le père et la mère et peuvent trouver le moyen de prendre ce fardeau sur leurs épaules, se blâmant eux-mêmes. La disparition d'un enfant constitue une épreuve difficile pour toute la famille et tous ses membres sont émotivement ou physiquement affectés de manière différente.

À travers ce guide, nous souhaitons contribuer à réduire, chez les enfants qui sont à la maison, l'impression d'isolement qui peut provenir d'un manque de soutien et d'attention. Il est possible que plusieurs de leurs besoins ne soient pas comblés.

Le manque d'attention ou d'implication peut générer un sentiment d'exclusion et d'abandon chez un enfant. Ceci peut l'amener à s'isoler de la famille, ou encore à se comporter de manière à attirer l'attention. Les parents de très jeunes enfants (un à trois ans) doivent se rappeler que ceux-ci sont trop petits pour comprendre ce qui est arrivé à leur grand frère, ou grande sœur, disparu. Ainsi, le bambin réagira davantage à son environnement qu'à la disparition comme telle. Les enfants plus âgés s'exprimeront la plupart du temps en paroles ou par des jeux faisant appel à l'imaginaire. Les parents devraient faire appel à des professionnels si leur enfant refuse de parler ou de jouer, car il peut s'agir d'un signal d'alarme.

Les enfants ont besoin d'un cadre émotif et physique à la maison. Il est important que vous communiquiez vos sentiments à votre enfant, car cela mettra en contexte votre comportement. Votre enfant comprendra mieux la situation ainsi que ses propres sentiments.

Voici des manières d'aider votre enfant :

- Impliquez-le et tenez-le au courant des progrès de l'enquête.
- Si vous estimez avoir besoin de plus de soutien, faites appel à de l'aide professionnelle ou parlez-en à une ou un ami ; rappelez-vous que les façons de gérer la situation peuvent varier légèrement ou de manière importante d'une personne à l'autre.
- Ne soyez pas surpris si le comportement de votre enfant change drastiquement. Face à une telle situation, l'incontinence nocturne, le besoin d'affection, les maux d'estomac, la dépression, la colère, la tristesse, le repli sur soi et la désobéissance font partie des réactions courantes.
- Parlez à l'enseignant de votre enfant ou à son conseiller scolaire afin de le préparer au retour à l'école.
- Pensez-y sérieusement avant de permettre aux médias d'interviewer votre enfant. Les jeunes sont rarement aptes à répondre aux questions extrêmement personnelles et intrusives.

- Rappelez-vous que l'identité de votre famille n'est pas seulement « la famille d'un enfant disparu », que vous avez tous une vie dans laquelle vous pouvez réaliser autre chose.
- Donnez du temps à votre enfant.
- Encouragez-le à poursuivre ses activités et ses passetemps habituels.
- N'oubliez pas de prendre soin de vous afin d'avoir la force de poursuivre les recherches et de motiver les autres à participer aux recherches.

Enfin, n'hésitez pas à contacter les professionnels du Réseau Enfants-Retour pour obtenir du soutien et des ressources supplémentaires. Tous les appels sont traités avec la plus grande confidentialité.

L'enlèvement parental

Avec la collaboration de Nancy Duncan, directrice des programmes aux familles, Réseau Enfants-Retour

S'il est une sorte de disparition pouvant encore plus spécifiquement blesser une fratrie, c'est bien l'enlèvement parental. Bien que ce dernier comprenne généralement une fratrie entière de deux ou trois enfants, il arrive également que la fratrie soit séparée. Mais dans un cas comme dans l'autre, les cicatrices sont fortes. Les frères et sœurs y vivront beaucoup de confusion et, ne sachant plus vraiment où se trouve la vérité, ils éprouveront de grandes difficultés à faire confiance à autrui au cours de leur existence. Il est également clair que, dans le but de convaincre l'enfant qu'il est mieux de rester en sa compagnie, le parent ravisseur dénigrera très souvent l'autre.

Il est parfois facile de convaincre l'enfant de son abandon pur et simple par le parent absent. Pis encore, certains ravisseurs n'hésiteront même pas à faire croire au décès de l'autre parent, créant ainsi le pire sentiment de deuil qu'un enfant puisse éprouver.

L'enlèvement à l'extérieur du pays

La majorité des enlèvements parentaux surviennent lorsqu'un jugement de cour déplaît à l'une des parties, surtout en matière de garde d'enfant. Si la famille vient d'un autre pays, le parent ravisseur a généralement le réflexe de ramener l'enfant à ce même endroit. Les raisons motivant un tel kidnapping peuvent varier; désir d'élever l'enfant au sein de la famille élargie qui vit là-bas, volonté d'éduquer le jeune dans des principes culturels ou religieux différant d'ici, mariage forcé, contestation du système de justice du pays d'adoption, etc.

La réaction des enfants diffère énormément d'un cas à l'autre, car elle s'inscrit dans le cadre de la dynamique familiale propre à chacune. Cependant, comme le démontreront les histoires qui suivent, aucune ne pourra bénéficier d'une résolution facile. En voici quelques exemples :

Exemple numéro 1 – Pourquoi moi?

Saya est la mère de quatre enfants. Un jour, ils sont tous partis rejoindre leur père pour ce qui ne devait être que des vacances. Mais il décide finalement de n'en renvoyer que trois sur quatre et d'en garder un avec lui. Ce cadet est manipulé par l'achat de matériel qui lui plait comme un téléphone intelligent.

Comme le pays dans lequel il est séquestré n'était pas signataire de la Convention de La Haye, le jugement établi ici est non valide là-bas. La mère ne peut plus rien faire puisque la loi étrangère exige la signature du PÈRE pour qu'un enfant quitte le pays. La situation s'est encore plus envenimée quand le père a décidé d'envoyer l'enfant vivre... dans un autre pays avec sa nouvelle épouse. Il l'a donc enlevé pour l'envoyer vivre ailleurs, tout cela sous la bénédiction de la loi de cet État.

S'il est difficile pour tout adulte de comprendre les raisons pour lesquelles un parent ne garderait qu'un seul enfant, cela l'est encore plus pour une fratrie. Ironiquement, les deux parties peuvent alors se poser la question : « POURQUOI MOI? » ou « POURQUOI PAS MOI », mais en y apposant des raisonnements différents.

L'enfant kidnappé pourrait penser :

- Pourquoi est-ce que mon père a décidé de me reprendre MOI et pas les autres?
- Est-ce que c'est parce que suis spécial à ses yeux et qu'il m'aime plus que les autres?
- Est-ce au contraire parce que ma mère ne m'aimait pas autant que les autres?
- Est-ce qu'il a essayé de me protéger du pays en voulant me donner de meilleures valeurs?
- Est-ce qu'au contraire je ne serai jamais aussi libre que mes frères et sœurs?

Pour les enfants qui restent :

- Pourquoi m'a-t-il renvoyé MOI et l'a-t-il gardé LUI?
- Est-ce parce qu'il aimait plus l'autre?
- Est-ce que c'est parce qu'il voulait au moins en garder un près de lui?
- Est-ce que MOI je dois alors me considérer très chanceux d'être rentré?
- Pourquoi alors MOI j'ai eu cette chance et pas celui qui est resté là-bas?
- Est-ce qu'au contraire MOI j'aurais été mieux là-bas avec sa famille qu'ici?

Une foule de questions qui varieront au gré du temps et des événements, mais qui ne cesseront de semer cette confusion. Les enfants peuvent en effet facilement passer d'un scénario catastrophique à un bien plus clément. Mais la question du POURQUOI MOI ou POURQUOI PAS MOI sera toujours à la base du questionnement des enfants, sans pour autant pouvoir accéder à la vérité et, surtout, déchirés entre deux histoires qui peuvent largement différer d'un parent à l'autre.

Exemple numéro 2 – L'échec

Tommy et sa sœur, Karina, ont été kidnappés par leur père et ramenés dans leur pays d'origine. Ce parent ravisseur a eu tôt fait de jouer la carte de l'aliénation parentale. Les mensonges et le dénigrement se sont multipliés au point de leur faire croire que la mère ne voulait pas d'eux parce qu'elle voulait refaire sa vie et fonder une famille avec quelqu'un d'autre tout en reniant sa religion.

Quand la mère a enfin réussi à les retrouver et à aller les voir, elle leur avait apporté un toutou en peluche en signe d'affection. Mais le lavage de cerveau et la programmation ayant largement fait leur œuvre, tout ce qui venait d'elle était maintenant perçu comme un affront. Les enfants ont alors non seulement refusé de la voir, mais l'ont aussi sévèrement critiquée de n'avoir qu'un jouet à leur apporter... après cinq années d'absence. La mère n'a jamais plus réussi à avoir de contact avec eux par la suite.

Exemple numéro 3 – Le soulagement

Nadine fait partie d'une fratrie qui a été enlevée par le père, mais elle a été laissée derrière. Elle exprime ouvertement son grand soulagement : « Si c'était moi qui avais été enlevée, j'aurais sans doute subi un mariage forcé ». En même temps, elle vit de la culpabilité quant au sort de sa sœur à qui cela risque de se produire.

Exemple numéro 4 – Le choc

Mohamed avait 12 ans quand il fût ravi à sa mère pour être amené au Bangladesh. Elle a tout fait pour le ramener à Montréal, mais il lui fallut travailler (au salaire minimum dans la restauration rapide) souvent en heures supplémentaires et durant un an avant de pouvoir amasser la somme nécessaire pour aller le récupérer.

Et son plan a réussi...

Sauf que...

Lorsque le jeune est revenu, il s'est heurté à une situation difficile. Le jeune avait été élevé dans une société où la mère ne devait pas travailler. Cela a provoqué chez lui un choc de valeur intense et une vive colère.

Exemples numéros 5 – Les problèmes économiques

Sophia vit avec son petit garçon né d'un premier mariage et pour lequel elle a la garde complète. Se greffe ensuite à sa vie un deuxième conjoint avec qui elle a cette fois une petite fille. Les quatre font un voyage au Moyen-Orient pour aller visiter la famille du nouveau père. Cette famille se fait insistante; elle voudrait que la petite fille soit élevée avec eux. Le couple s'y oppose et les quatre rentrent bientôt à Montréal.

Quelques mois plus tard, Sophia redevient à nouveau enceinte. Un deuxième voyage s'effectue. Cette fois-ci, on lui fait plutôt miroiter de l'aide : « Va accoucher au Canada, nous garderons les enfants ici en attendant. Nous les renverrons quand tu seras remise ». L'offre semble appréciée. Mais les enfants ne reviennent jamais et bien sûr le conjoint est reparti les rejoindre. Pourtant, le premier enfant n'est même pas le sien...

Sophia accouchera donc d'un autre petit garçon au Québec, alors que les autres enfants sont kidnappés. Le troisième

bambin né ici passe les premières années de sa vie avec sa mère. Il savait qu'il avait un frère et une sœur, mais pour lui c'était tout à fait « normal » qu'eux habitent à l'étranger. Au total, il aura fallu huit années à Sophia pour qu'elle réussisse à rapatrier uniquement son premier garçon grâce à un document signé du père biologique.

Mais quand ce frère inconnu revient, cela cause énormément de problèmes. N'étant pas un enfant biologique de la famille des ravisseurs, il a été victime de négligence grave et doit obtenir de l'aide médicale notamment pour des dents complètement gâtées. Bref, il nécessite beaucoup de temps et d'efforts.

Pour tout résultat, les deux garçons se querellent souvent. Le plus jeune s'offusque du fait que la maman s'occupe maintenant beaucoup trop du nouvel arrivant. De plus, il doit dorénavant tout partager avec lui : sa chambre, l'attention de maman et de grand-mère, ses jouets, etc. Il ne se fait plus gâter autant qu'avant, car le budget s'amincit avec la venue de ce frère « intru ».

La première année a donc été très difficile. Réunir une fratrie exige une transition graduelle et souvent inconfortable. Les problèmes ne sont pas toujours d'ordres psychologique mais aussi économique. Quel enfant ne veut pas une bicyclette toute neuve?

Exemple numéro 6 – La bonne et la méchante mère

Deux jeunes enfants, un garçon et une fille, sont finalement rapatriés au Québec après deux années de travail acharné de la part de la mère. Comme on soupçonnait qu'une forte aliénation parentale avait été exercée, ils ont d'abord été mis en contact avec les travailleurs sociaux avant la réunification avec leur mère. À cinq ans, la petite leur a confié : « Oui oui, on se souvient de notre maman méchante. Mais celle au Canada est une nouvelle maman gentille ».

La petite parlait évidemment de la même personne, mais l'image qu'on lui avait donnée de sa mère ne pouvait pas convenir à celle qu'on était en train de leur promettre ici. Les enfants ont donc cru qu'on allait les remettre à une autre personne; une « bonne » maman cette fois!

Exemple numéro 7 – Être un étranger

Raoul frôle la vingtaine. Il a été kidnappé par son père il y a plus de 15 ans. Après maints efforts, sa mère a finalement réussi à le rapatrier. Mais voilà qu'en face d'elle se trouve non pas le charmant bambin qui avait marqué ses souvenirs, mais un homme adulte.

Cet homme, elle est forcée d'admettre qu'elle ne le connaît tout simplement pas!

Ayant fondé une deuxième famille, elle n'est pas à l'aise de l'imposer à son conjoint actuel ni aux deux jeunes filles, encore adolescentes, issues de cette union. Elle désire donc une transition graduelle plutôt que de l'inviter à venir vivre avec eux. Cette décision provoque une immense dispute. Il se retrouve sans endroit pour dormir, sans économie et dans une ville qui lui est totalement inconnue.

Raoul est retourné au Moyen-Orient...

Exemple numéro 8 – L'enfant délaissé

Magdeleine a été enlevée par sa mère il y a trois ans, alors qu'elle l'avait supposément amenée là-bas pour assister à un mariage. Depuis ce temps, le père tente en vain de la ramener. Mais le principal problème touche maintenant le jeune frère, qui lui vit encore ici.

Depuis la séquestration, il a l'impression que son père a changé; il travaille toujours sur son ordinateur, se présente souvent à la cour, effectue de nombreux appels téléphoniques au cours desquels il élève souvent la voix. Le père affectueux d'hier est maintenant hargneux et n'a carrément plus le temps de s'occuper de lui comme avant. Dans sa tête d'enfant, Magdeleine est simplement avec maman, il ne comprend ni la situation ni le bouleversement qui ronge son père.

Un enlèvement parental est un paradoxe; c'est un drame qui a pourtant débuté avec l'amour.

L'ENLÈVEMENT PARENTAL AU CANADA

VRAI OU FAUX

Les dossiers d'enlèvement parental qui impliquent des démarches à l'international sont beaucoup plus difficiles à traiter que ceux étant perpétrés au Canada?

VRAI ____ FAUX ____

Réponse : Faux

Certains dossiers domestiques peuvent causer tout autant de problèmes. La garde peut en effet avoir été donnée par deux jugements différents puisque les provinces n'ont pas les mêmes lois. Alors que le divorce est un dossier de nature fédéral qui s'applique partout au pays, les conditions de garde restent les mêmes. Mais s'il s'agit de conjoints de fait, les jugements de garde ne sont pas reconnus dans les autres provinces.

Exemple numéro 8

Après des vacances passées en Colombie-Britannique avec sa mère, Mélanie devrait être retournée à son père, ici au Québec, qui en avait obtenu la garde légale. Mais la mère a obtenu un autre jugement de garde par un juge de sa province, alors qu'elle venait pourtant même de faire l'objet d'un mandat d'arrestation pancanadien pour qu'elle rende sa fille. À ce jour, les deux parties se battent encore pour que l'enfant leur revienne de plein droit.

LES CONSÉQUENCES DE L'ENLÈVEMENT PARENTAL

Un enlèvement parental a un impact émotionnel et psychologique très fort sur le parent et sur l'enfant. L'enfant se trouve subitement déraciné. Son environnement humain habituel cesse d'exister. Il devient anxieux, craintif, ne comprend pas trop ce qui lui arrive et vers qui se tourner, si ce n'est vers celui ou celle qui l'a enlevé. Le désespoir de ces enfants peut très bien ne pas s'avérer apparent, car le parent ravisseur ne permet pas généralement à l'enfant d'exprimer son opposition à l'enlèvement. L'enfant se tait! Il dépend maintenant pour sa survie du parent ravisseur. Très tôt s'installe un processus d'aliénation...

L'enfant se fait dire par le parent ravisseur que l'autre parent l'a abandonné, qu'il ne l'aime plus, qu'il a refait sa vie ou qu'il a été emprisonné. Dès lors, il s'accroche davantage au parent ravisseur et devient de plus en plus vulnérable au discours de ce dernier (ou à l'absence de discours au sujet de l'autre parent). C'est alors que l'enfant, n'ayant plus de points de référence, n'a guère d'autre choix que de partager les perceptions négatives de son ravisseur envers l'autre parent. L'enfant est alors aliéné. On parle parfois de lavage de cerveau, de conditionnement ou de programmation de l'enfant pour décrire ce phénomène.

Cette aliénation, selon l'âge de l'enfant, son tempérament et la durée de l'absence du parent disparu, peut être très sévère. À son retour, si retour il y a, l'enfant pourra refuser de revoir celui ou celle qui l'a abandonné, car telle est la perception de l'enfant lorsque l'aliénation est sévère. C'est pour cette raison que le Réseau Enfants-Retour avec les parents de l'enfant et ses partenaires dans la communauté cherchera à trouver rapidement où se cache le ravisseur. Il s'agit en effet de prévenir l'instauration et l'installation de ce phénomène d'aliénation, car dans certains cas, il est irréversible.

Perte du lien de confiance avec les adultes

Plusieurs études ont mis en lumière cette perte du lien de confiance. Cela prend racine dans la réalisation par l'enfant que le parent kidnappeur lui a menti. Dans certains cas, il s'agit aussi du mode de vie que l'enfant a subi. Par exemple, s'il a dû vivre sous une autre identité, rester discret, ne pas attirer l'attention et ne pas se lier d'amitié ou se confier aux autres, se méfier des représentants de l'ordre, etc. Cette perte du lien de confiance envers les adultes complique d'autant plus le travail du parent et des intervenants.

Lorsqu'il s'agit de l'enlèvement de plusieurs enfants, les frères et sœurs établissent une nouvelle dynamique et souvent un enfant va prendre la responsabilité de protéger les plus jeunes ou plus vulnérables. Dans d'autres cas, un enfant va endosser ce rôle protecteur vis-à-vis du parent kidnappeur. Dans les deux scénarios, l'enfant aura besoin d'aide pour apprendre à lâcher prise et faire confiance aux adultes.

Aliénation parentale

Que ce soit de manière intentionnelle ou non, l'aliénation parentale va souvent de pair avec l'enlèvement parental. Le parent kidnappeur impose son point de vue à l'enfant, martelant les mêmes propos tout en l'empêchant d'exprimer sa propre opinion. Le parent kidnappeur rejettera le besoin de l'enfant d'avoir une relation avec ses deux parents. Il imposera une version des faits pour justifier l'enlèvement en dépeignant le parent chercheur comme une menace et punira l'enfant s'il en mentionne des aspects positifs.

Les effets de l'enlèvement parental sont souvent comparés à un lavage de cerveau ou un conditionnement et nécessitent l'intervention de professionnels lors des réunifications. Dans les cas les plus sévères, les effets sont parfois irréversibles.

Violences physiques, psychologiques et négligence

Une étude réalisée sur le sujet par un avocat du National Center for Missing and Exploited Children aux États-Unis s'intitule « The Kid is with a parent, how bad can it be? ». Depuis les années 90, le milieu judiciaire est beaucoup plus sensibilisé au danger de l'enlèvement parental, mais encore aujourd'hui, on peut entendre ce discours : « l'enfant est avec sa mère ou son père, il n'est pas en danger ». Par contre, si l'enfant est avec un de ses parents, cela ne signifie en rien qu'il soit en sécurité. Dans de nombreux cas d'enlèvement parental, les enfants ont été exposés à des formes de maltraitance graves : abus psychologique, abus physique ou sexuel, négligence (nourriture, éducation), et parfois, allant même jusqu'au meurtre.

Dans les études scientifiques réalisées, les témoignages des victimes s'accordent sur le fait que le processus de guérison suite à l'enlèvement est un travail de toute une vie. C'est pour cela que l'accent doit être mis sur la prévention des enlèvements parentaux afin de protéger les enfants de cette forme d'abus encore trop méconnue.

En résumé, qu'il y ait réunion ou non, un enlèvement parental provoque toujours un grand bouleversement et une foule d'émotions vives et parfois contradictoires dans la vie d'un enfant et de sa fratrie. La réunification familiale, surtout après des années de séparation, n'est pas toujours l'illusion espérée. Privilégier une transition graduelle est souvent recommandé. Mais ce n'est pas toujours possible. Il est conseillé de contacter le Réseau Enfants-Retour pour bénéficier de leur expertise et de leur soutien.

PRÉVENIR L'ENLÈVEMENT PARENTAL

Bien que l'on ne puisse pas toujours empêcher un enlèvement parental, il existe plusieurs façons d'en réduire les risques :

- Remettez une copie de l'ordonnance de garde aux responsables de l'école ou de la garderie et informez-les sur l'identité de la personne autorisée à venir chercher l'enfant.
- Efforcez-vous de maintenir des relations cordiales et harmonieuses avec l'autre parent, votre ancienne belle-famille, ainsi qu'avec vos amis communs.
- Respectez les droits de visite de l'autre parent.
- Tenez un journal daté des différentes informations (description du véhicule, numéro de la plaque d'immatriculation, horaire des visites, etc.) ainsi que toutes les interactions de votre enfant avec l'autre parent.
- Ayez toujours avec vous les documents d'identité à jour de votre enfant.

LE SAVIEZ-VOUS?

Le parent qui a des raisons de croire que son enfant pourrait être enlevé peut faire une requête à la cour afin d'obtenir un jugement limitant les déplacements de l'enfant. Un tel jugement fournit à Passeport Canada l'autorité nécessaire pour refuser la délivrance d'un passeport au nom de l'enfant.

Si un passeport a déjà été délivré, le parent peut demander à la cour d'ordonner au parent ayant ce passeport de le retourner à Passeport Canada.



D'autres
dramas lourds
de conséquences

Quand le suicide affecte une jeune fratrie

Avec la collaboration de Christine Genest

Christine Genest est titulaire d'un Ph. D. en sciences infirmières, professeure agrégée à la Faculté des sciences infirmières de l'Université de Montréal et est activement impliquée au sein du CRISE (Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie). Sa thèse doctorale intitulée ÉMERGER MALGRÉ LA BLESSURE INDÉLÉBILE qui portait sur l'expérience des endeuillés par suicide s'est valu une mention exceptionnelle. En 2019, l'Université de Montréal lui dessert le Prix engagement du recteur pour son engagement qui dépasse ses fonctions. Elle nous partage ici quelques réflexions professionnelles et éléments tirés de sa thèse.

Lorsqu'un frère ou une sœur commet l'irréparable, cela provoque inévitablement des conséquences importantes chez tous les membres d'une famille. Pourtant, en fouillant dans la littérature scientifique, on s'aperçoit rapidement que les fratries sont peu souvent prises en considération lors d'un tel événement. Grave lacune d'ailleurs, car les frères et sœurs risquent de vivre des séquelles très particulières liées à ce genre de drame. S'il n'existe malheureusement aucune solution miracle pour faire cesser la douleur que peut ressentir une fratrie, identifier ces particularités permet déjà de mieux les comprendre et de pouvoir les travailler afin de s'en protéger.

Le déni de la cause du décès

Il n'est pas rare de constater que frères et sœurs resteront muets quant aux circonstances du décès. Ce silence se justifie souvent par les tabous de société entourant le suicide.

LE QUESTIONNEMENT

À qui vais-je le dire?
À qui puis-je le dire?

Il est tout à fait normal qu'un tel questionnement s'opère. Par contre, le silence total n'est pas une solution. En fait, il peut provoquer un autre sentiment très paradoxal. Prenons l'exemple d'un jeune qui rencontre une personne pour la première fois. Au fil de la conversation viendra sans doute la question : « As-tu des frères et des sœurs? » Quoi répondre? Oui ou non? Oui, mais il est mort? Oui, mais il s'est suicidé?

Si le jeune n'a pas d'autre membre de fratrie, répondre non serait probablement plus facile...

S'il lui en reste un ou plusieurs, il pourrait se contenter de mentionner leur présence à eux...

Mais...

De passer sous silence la vie et le décès par suicide d'un frère ou d'une sœur peut soulever un sentiment très culpabilisant; celui de trahir sa mémoire.

PISTES D'APAISEMENT

En pareille circonstance, le silence est lourd et néfaste. Il est alors important pour le frère, ou la sœur, endeuillé de pouvoir compter sur des personnes significatives dans leur réseau :

L'histoire de Morgane (nom fictif)

Morgane avait 8 ans quand son grand frère s'est suicidé. Ironie du sort, la famille avait déjà été grandement éprouvée par le suicide d'un autre frère, alors qu'elle était beaucoup plus petite. À ce jeune âge, son degré de compréhension avait évidemment été moins développé, même si l'on sait que ce genre de drame peut laisser des traces évidentes.

Lors du deuxième suicide, elle perd cette fois un frère beaucoup plus proche d'elle puisqu'elle a grandi avec lui. En conséquence, ce deuil laisse évidemment un grand vide.

La mère de Morgane s'est rendu très vite compte que la personne devenue significative pour sa fille était une éducatrice du service de garde de son école. Il s'est alors bâti une sorte d'alliance avec elle; chaque fois que la fillette ressentait de l'anxiété, qui se manifestait souvent par des symptômes physiques, c'était à cette éducatrice qu'elle se confiait.

Ce récit démontre l'importance de certaines personnes pour l'enfant qui les choisira souvent par lui-même, en qui il donnera sa confiance et avec qui il sera à l'aise de partager sa peine et les conséquences sur sa vie. De telles alliances avec des adultes bienveillants et sécuritaires sont à favoriser.

D'autres sentiments contradictoires peuvent survenir suite à un suicide. Par exemple, un membre d'une fratrie pourrait éprouver énormément de colère tout en se sentant coupable face à cette émotion :

« Il est mort! Je devrais avoir de la peine, non pas être fâché contre lui... »

Normaliser ces émotions est un début, mais à cela pourrait s'ajouter quelques paroles d'espoir dont il a besoin. Sans jouer les moralistes, les adultes significatifs peuvent laisser comprendre à un jeune en proie à un tel questionnement qu'une telle émotion est normale, qu'il a le droit de la ressentir et qu'un jour la peine se transformera, qu'elle se cicatrisera et qu'il parviendra à faire la paix avec cet événement.

En attendant, on peut faire un grand pas en répondant du mieux possible aux questions qu'il posera, sans pour autant les devancer. L'honnêteté dont les adultes feront preuve servira à coup sûr de rempart pour éviter plus tard un sentiment de trahison résultant du mensonge ou de la cachoterie. Admettre que les adultes ont également leurs limites et que la compréhension de certaines choses leur échappe fait aussi partie de cette honnêteté.

Les pairs aidants

Il serait mal à propos de penser que, parce que des jeunes font partie d'une même fratrie éprouvée, ils devraient bénéficier du soutien au sein d'un même groupe. Certains frères et sœurs préféreront justement faire partie d'un autre groupe, car ils ne vivent pas les mêmes émotions en même temps et pourraient s'empêcher de les exprimer face à d'autres membres de leur famille. L'important au sein de groupes d'entraide, c'est de répondre aux besoins de chacun.

Les expériences de vie varient aussi en fonction de l'âge et du stade de développement de l'individu. Si on désire entourer des jeunes par la présence d'un groupe, il est alors impératif de respecter l'évolution de chacun. Un ado n'est pas un adulte et ne devrait pas se retrouver au sein d'un groupe plus âgé que lui. Les jeunes adultes s'identifieraient tout aussi mal au deuil fraternel vécu et raconté par un groupe d'ainés. À chacun son espace respectif de soutien entouré de pairs aidants (puisque c'est le but d'un groupe d'entraide) qui correspondent le plus à leur vécu!

Chez les adolescents, on ne peut parler de pairs aidants sans mentionner la présence des amis proches. Un phénomène peu connu, c'est qu'un suicide peut parfois avoir un effet « protecteur » sur les amis proches du défunt ou ceux des frères et sœurs endeuillés. Pourquoi? Parce que, un peu plus éloignés de l'évènement, ils auront tendance à observer, mesurer et conscientiser l'impact réel que cela a causé sur leur camarade; véritable prise de conscience de la souffrance que cela pourrait causer chez leurs proches à eux.

À contrario, il ne faut pas négliger que l'effet opposé pourrait mettre une autre catégorie de jeunes plus à risque; ceux qui, justement, ne bénéficient pas de liens aussi étroits avec autrui. Fragilisés par une souffrance déjà présente, certains pourraient alors en arriver à la conclusion suivante :

« Moi qui ai toujours été rejeté, si je me suicide on parlera enfin de moi et ils regretteront... »

Protéger une fratrie endeuillée, c'est aussi être au courant de ce genre de débordement pouvant survenir en milieu scolaire et le prévenir. Car non seulement un suicide intrafamilial est déjà de trop, mais aussi parce que ce drame aura rendu la fratrie plus sensible au malheur des autres.

LE SAVIEZ-VOUS?

La mort volontaire d'un frère ou d'une sœur peut provoquer un risque suicidaire accru chez un plus jeune. Ayant perçu son aîné comme un modèle, le suicide pourrait lui paraître comme un outil pour faire face à une situation qui deviendrait trop difficile à supporter.

La parentalisation

Lors d'un suicide, on assiste souvent à une tension entre les parents parce qu'ils souffrent, se posent des questions et peuvent chercher en l'autre un responsable de la situation.

Les membres de la fratrie peuvent avoir l'impression qu'ils doivent éviter d'ajouter à la peine de leurs parents en cachant leurs propres émotions. Il s'agit d'un phénomène appelé « parentalisation ».

L'histoire de la maman de Sophie

Après le suicide de la sœur de Sophie, sa mère se trouva complètement abattue. Comme le père avait peu de contacts avec le reste de la famille depuis plusieurs années, la réaction intuitive de Sophie fut alors de vouloir la protéger. Mais rapidement, la jeune fille développa une détresse psychologique et des idées noires se mirent à l'envahir.

Sa mère, qui n'avait eu droit qu'à dix séances de thérapie, chercha à obtenir de l'aide pour sa fille. Mais l'intervenante a eu la présence d'esprit de demander à la femme :

« Mais VOUS, de quoi avez-VOUS besoin? »

*La mère avoua alors qu'**elle** avait besoin de soutien, et surtout qu'on ne lui appose pas une limite de temps à l'aide qu'elle pourrait recevoir. La thérapie alors accordée à la mère a eu pour effet d'aider à replacer les rôles.*

La meilleure aide que l'on puisse offrir à une fratrie c'est d'aider le parent en souffrance.

L'histoire de la famille Bédard

Quand l'adolescent de la famille Bédard s'est enlevé la vie, la famille s'est ouverte vers l'extérieur pour recevoir le soutien nécessaire. Ainsi, la mère a pu compter sur le soutien des proches et de la famille élargie, alors que le père s'est investi dans la mise sur pied d'une activité de financement pour soutenir d'autres jeunes dans le besoin. La sœur, pour sa part, n'avait aucune envie de participer aux activités de financement et a plutôt préféré se tourner vers ses amis pour recevoir du soutien.

À travers leurs expériences individuelles, les membres de la famille ont tout de même su garder contact. Après un certain temps, la famille a été en mesure d'échanger ensemble sur leurs expériences individuelles, ce qui leur a permis d'en apprendre sur les uns et les autres et ainsi se transformer positivement en tant que famille.

Quand un parent d'une fratrie se suicide

Lorsqu'un parent se suicide, il incombe à celui qui reste une tâche très lourde. Mais elle n'est ni impossible ni insurmontable. Ce nouveau rôle de parent en solo sera déterminant sur la manière dont la fratrie fera face à la situation. Si l'adulte survivant demeure bien campé dans son autorité parentale, dans une position de soutien, d'écoute et par sa présence, les choses pourront éventuellement revenir, dans la mesure du possible, à une certaine normalité.

De même que le suicide d'un enfant de la famille, on note ici deux tangentes possibles sur les dynamiques familiales lorsqu'un parent s'enlève la vie :

INTÉRIORISATION : Comme une fleur qui se referme sur elle-même, la famille se retrouve en situation de retrait pour panser ses plaies. Elle convient d'une continuité avec des projets communs et une liste de défis à relever, ENSEMBLE.

EXTÉRIORISATION : Des membres de la famille ou sa totalité préfèrent aller dans leur propre direction et trouver ses ressources individuelles. Nous aurions cependant tort de penser que cette seconde dynamique familiale soit négative. Elle peut simplement répondre à un besoin du moment qu'il faut respecter.

Ce qui prévaut, c'est qu'à travers ce grand bouleversement, l'adulte survivant garde sa place parentale. La crainte résiderait plutôt dans un renversement des rôles. Mais si cela survenait, la thérapie pourrait y remédier. Accompagner les familles afin de valider qui a le rôle significatif ou qui devrait le reprendre et comment, peut empêcher les enfants de porter un poids bien trop lourd. L'une des façons de ramener le jeune à son propre rôle est de lui expliquer qu'il n'a pas à supporter celui de ses parents puisqu'il a bien assez de vivre le sien.

Les grands-parents

On souligne rarement l'implication des grands-parents au cœur de ce drame. Pourtant, l'étude a démontré qu'ils pouvaient y jouer un rôle majeur. Premièrement, étant eux-mêmes des parents en deuil de leur enfant, ils ont besoin de la proximité familiale qui leur procure du soutien; les endeuillés ont la capacité de pouvoir s'aider entre eux, juste en étant présents les uns pour les autres.

Mais la relation grands-parents/petits-enfants permet aux aïeux de se sentir utiles dans une situation qui, sinon, pourrait les isoler dans leur souffrance et surtout dans leur impuissance. Venir en aide aux jeunes peut alors devenir salutaire pour tout le monde.

Comment impliquer ces grands-parents? En leur permettant d'alléger le quotidien afin qu'il puisse ressembler le plus possible à celui que la fratrie vivait auparavant. Le simple fait de pouvoir reconduire un jeune à sa pratique de soccer habituelle permet de maintenir cette activité qui autrement pourrait être annulée en raison de l'incapacité des parents à maintenir la routine. Avoir quelqu'un d'autre pour l'encourager dans les estrades si un parent doit s'absenter vaut aussi son pesant d'or.



De plus, contrairement à plusieurs personnes de l'entourage qui s'éloignent après quelques semaines de soutien apporté aux endeuillés, la présence des grands-parents se définit à long terme.

PARLANT DE FAMILLE...

Chez plusieurs jeunes, le décès influence directement leur vision du nombre d'enfants désirés plus tard :

« Je sais maintenant que je veux minimalement trois enfants. Moi, du jour au lendemain je suis devenu enfant unique. Si jamais un de mes enfants décédait, l'autre, au moins, ne resterait pas seul. »

Trouver des manières de communiquer

On mentionne constamment au jeune à quel point il est essentiel de faire part de ses émotions. Mais, que se passe-t-il s'il refuse de parler?

Inutile de paniquer, car il existe d'autres moyens!

Ce qui importe est d'EXPRIMER ses émotions, mais pas nécessairement en les verbalisant. Si la communication n'est pas verbale, il suffit d'en trouver une sous une autre forme. Dans l'étude, une famille avait réussi à communiquer en se laissant des mots dans les chambres. Chez les jeunes, les médias informatiques ont la cote. Les frères et les sœurs pourraient donc très bien décider d'utiliser ce moyen pour communiquer, même si leurs chambres se trouvent l'une à côté de l'autre.

En temps de crise, toute activité partagée par la fratrie, ne serait-ce que de se lancer un ballon, permet de conserver le lien et de montrer la disponibilité de l'un envers l'autre. Il s'agit bel et bien d'une forme de communication. Une activité artistique se pratiquant sur une simple toile étendue dans le salon pour les plus jeunes est également une forme de communication.

Ce qui importe, c'est d'identifier les moyens de communication qui conviennent aux jeunes, de les favoriser et de les encourager.

Est-ce qu'une fratrie frappée par un suicide peut s'en sortir?

Bien entendu, la perte d'un membre de la famille par suicide est une épreuve et une situation de crise. Il s'agit d'un grand bouleversement pour les membres d'une fratrie confrontés à une telle tragédie.

Toutefois, une transformation positive des familles endeuillées par suicide EST POSSIBLE.

C'est le respect entre les parents dans leurs façons respectives de vivre le deuil qui sera au centre de cette transformation. Si un parent est seul, son attitude par rapport au deuil est tout aussi fondamentale. Dans les deux cas, éviter le repositionnement des jeunes dans un rôle parental est crucial.

Lorsque les parents se sentent dépassés par les émotions, ils peuvent identifier des personnes significatives (grands-parents, proches, professionnels) qui pourraient offrir du soutien à leur enfant afin de permettre à chacun de vivre ses émotions. Comme plusieurs émotions contradictoires peuvent émerger durant le deuil, il importe de normaliser auprès de la fratrie ce qu'ils vivent et leur expliquer qu'ils n'ajoutent pas à la peine de leurs parents lorsqu'ils parlent de ce qu'ils ressentent.

Le soutien reçu par les proches, la famille élargie, les amis ainsi que les professionnels de la santé jouera un rôle majeur dans cette transformation. Il importe de savoir adapter l'offre de soutien aux besoins du jeune et à son mode de communication. En tant qu'adulte évoluant autour d'un jeune endeuillé, il faut être à son écoute afin de répondre à ses besoins.

C'est en agissant en équipe qu'il sera possible de soutenir les membres de la fratrie dans leur deuil et faire en sorte qu'avec le temps ils parviendront à sortir positivement transformés et grandis de cette expérience.

POUR CONSULTER CETTE RECHERCHE

<https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/9740>

Le suicide dans une fratrie

Avec la collaboration de Josée Degagné, travailleuse sociale en santé mentale

Un deuil par suicide dans une fratrie comporte bien sûr des similarités avec d'autres deuils, mais il a aussi ses souffrances particulières. C'est un deuil difficile à gérer parce que la personne qui a mis fin à ses jours part toujours avec un secret. On se demandera toujours pour quelle raison il ou elle s'est tué. Est-ce que de plus, ce secret pourrait s'avérer en être un de famille? De cette famille dont les autres membres de la fratrie font également partie? Voilà que les scénarios s'installent; multiples, mais n'apportant jamais de réponses, et ce mystère fait mal! D'ailleurs, il persiste même si la personne a laissé des écrits derrière elle, car ces derniers ne suffiront jamais réellement à faire comprendre le geste.

TÉMOIGNAGE

Après le suicide de mon frère, j'ai retrouvé un livre de poèmes qu'il avait composés. Tous les poèmes parlaient de la mort et le tout dernier s'intitulait ENFIN. C'est seulement là que j'ai compris qu'il était un suicidaire chronique et que pour lui il allait ENFIN cesser de souffrir. J'ai gardé le livret de poèmes. Il avait du talent. Mais ils ne me fournissent pas tous les morceaux du casse-tête.

- Marie, sœur de feu René

À la croisée des chemins

Ce que l'on ignore souvent des impacts d'un suicide fraternel, c'est que le survivant se sent « à la croisée des chemins ». Pendant toute leur vie, frères et sœurs proviennent d'un même terreau qui comporte par conséquent certaines fragilités communes. Nous avons donc ici deux personnes qui, même étant différentes sur plusieurs points, ont pris racine dans ce même terreau avec tous ses bons côtés comme avec toutes ses souffrances. Elles ont emprunté à la base un chemin conjoint. Pourtant, il est venu un moment où l'une a choisi le chemin de la vie alors que l'autre a donné rendez-vous à la mort.

S'en suit un questionnement bouleversant :

- Il a pris une voie et moi une autre. Pourquoi?
- Est-ce que l'inverse aurait pu se produire, c'est-à-dire qu'il prenne mon chemin et moi le sien?
- Est-ce que je vais moi aussi un jour ressentir l'envie de revenir à la croisée des chemins et cette fois-ci d'emprunter le sien?

Des questionnements qui, quoique légitimes et normaux au début, comportent à long terme un risque réel; celui de se cristalliser, d'identifier sa propre souffrance à celle du défunt et de vivre à son tour des idéations suicidaires. Le « modèle » utilisé par un frère ou une sœur s'étant enlevé la vie reste un effet présent. La « solution » qu'il a choisie pour mettre fin à une souffrance pouvant trouver racine dans le même parcours initial de vie, pourrait fort bien devenir celle du frère, ou de la sœur, endeuillé.

Il arrive même que la façon de s'y prendre soit conforme à celle de l'autre. Un geste qui, dans le fond, ramène aussi à cette fameuse « croisée des chemins », c'est-à-dire à la même méthode utilisée pour en finir.

TÉMOIGNAGE

Mon frère s'est suicidé par monoxyde de carbone. Un soir d'hiver, je me suis stationné sur une route isolée et j'ai amené un tuyau à la fenêtre en mettant des serviettes pour boucher l'espace qui restait autour. C'est un motoneigiste qui m'a retrouvée. C'est plus tard que j'ai réalisé qu'il y avait certainement une raison pour laquelle j'avais adopté la même méthode que lui.

- Une survivante

La goutte d'eau

Les endeuillés par suicide se culpabilisent de manière exponentielle. Ils se demandent constamment ce qu'ils auraient manqué, ce qu'ils auraient pu dire, faire ou ne pas faire, empêcher ou non. Je leur dis alors que cet ensemble d'événements (gestes posés ou retenus, paroles exprimées ou silences) doit être imaginé comme une simple goutte d'eau. En tant que minuscule goutte, on doit alors l'évaluer sans grande importance, ne s'étant qu'ajoutée à un flot dont elle n'était nullement responsable de la force de son courant. Une seule goutte d'eau non menaçante en tant que telle et qui aurait tout simplement pu aboutir dans un fond de vase n'eut été d'un tsunami ayant décidé de l'amener avec lui.

On peut comparer cette goutte à l'exemple suivant; un aidant naturel qui, après 10,000 services rendus à son parent, aurait tout à coup sous le poids de la fatigue un moment d'impatience. Mais évidemment, ce serait le seul moment qui lui resterait en mémoire. Dans ce cas comme dans l'autre, ne devrait-on pas plutôt voir l'autre côté des choses?

Effet domino... qui pèse encore sur la fratrie

On parle souvent de la peine réprimée par la fratrie lors d'un deuil. Par contre, on oublie souvent qu'en plus du chagrin, les parents peuvent vivre eux aussi l'effet domino des idéations suicidaires. Prenons l'exemple de Sara qui a vécu les impacts du suicide de son frère et qui racontait son histoire comme suit « en trois temps » :

Manuel avait quitté la maison quelques mois auparavant, mais son instabilité avait provoqué une crise chez lui. Malheureusement, il s'en passait une aussi avec mes parents à ce moment-là et ma mère est partie s'installer en appartement. Donc, elle n'avait plus de place pour l'accueillir. J'ai essayé de gérer la crise de mon frère, mais il s'est suicidé.

Suite à ce deuil, mon père n'arrivait pas à surmonter sa peine. Lui aussi a caressé des idéations suicidaires. Ce fut un autre poids très lourd sur mes épaules.

Ces crises étaient trop pour moi, à un moment donné... c'est à moi que sont venues des idées noires.

Les fratries sont donc très à risque de voir un suicide se transformer en drame à plusieurs niveaux.

PISTE D'APAISEMENT

On prend souvent soin des gens en santé mentale alors qu'ils arrivent eux-mêmes dans un état suicidaire et au bout du rouleau. Même si le système de santé a des failles et des temps d'attente, contacter les services d'aide médicaux et psychosociaux dès que survient le drame est une carte de plus dans son jeu. Il ne faut surtout pas oublier d'aller immédiatement cogner aux portes du domaine communautaire, dont les lignes de prévention du suicide sont toujours disponibles.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les centres de préventions du suicide ont des groupes d'endeuillés. Nul besoin de présenter des idéations suicidaires pour en obtenir les services. Si vous avez perdu quelqu'un par suicide, ces centres d'aide sont une ressource précieuse.

Le trou

Finalement, il existe un principe très simple dans la vie de tout individu; celui du trou à remplir! Quand une personne subit un vide dans son existence, la tendance naturelle est de le remplir. La nature n'aime pas le vide, les êtres humains non plus. Un vide dans une vie peut facilement devenir un abysse.

Un suicide ou toute autre souffrance amène toujours les gens à vouloir compenser tant bien que mal ce vide. Plusieurs le feront à travers ce qu'on appelle les troubles concomitants, c'est-à-dire aux moyens d'éléments négatifs comme l'alcool ou la consommation de stupéfiants. Oh non, on ne remplit pas toujours les trous avec de la bonne terre ni de bons engrais!

Il arrive aussi que des individus se trouvant en carence de lien fraternel sain et significatif puissent aller chercher un lien de remplacement. Ils le feront en fonction de leurs choix et peut-être aussi selon une certaine part de hasard, qui les mènera à une autre « croisée des chemins ». Celui qu'ils choisiront servira à s'éloigner de la négativité initiale imposée dans leur vie. Ces individus pourraient alors fort bien s'entourer de personnes significatives qui combleront ce vide. Lorsqu'il s'agit de remplir le trou causé par une fratrie en souffrance et inapte, certains amis peuvent alors en quelque sorte remplacer ce frère ou cette sœur biologique. Or, on le sait, un deuil se mesure au lien d'affection qui unit le survivant et le défunt. Il y a donc tout lieu de croire que le principe de la fratrie pourra alors s'étendre aux gens qui auront su la remplacer.

Il faudrait donc garder en tête que certaines fratries qui ne sont pas de sang, que ce soit par un cheminement adulte ou encore au sein de familles reconstituées, peuvent créer des deuils de fratrie... de fratrie d'âme, mais de fratrie quand même!

Violence sexuelle et ses impacts sur la fratrie : vers une guérison mutuelle

Texte rédigé par Elena Stoodley, agente de liaison - Volet diversité et intersectionnalité au RQCALACS

Avant-propos

Le Regroupement québécois des centres d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (RQCALACS) existe depuis 40 ans et compte plus de 25 centres membres (CALACS) à travers la province du Québec. Le RQCALACS œuvre dans le but de favoriser l'échange d'expertises, de soutenir la recherche de solutions et de mobiliser des personnes et des groupes dans la lutte contre les agressions à caractère sexuel (ACS).

Le travail du RQCALACS et de ses membres s'inscrit dans une démarche de changement en profondeur au plan social, politique et légal afin d'éradiquer les agressions à caractère sexuel.

Les CALACS quant à eux, accompagnent le cheminement de la survivante que ce soit en accompagnement judiciaire ou intervention, entre autres. La survivante est automatiquement crue et écoutée, sans avoir l'obligation de revivre son trauma et dévoiler son vécu à moins qu'elle ne décide que raconter son histoire soit partie prenante de sa guérison. Lors d'une agression sexuelle, tout l'entourage de la victime peut en être affecté, et ce, même si le crime commis n'est pas dévoilé. Les CALACS offrent également du support aux proches d'une victime d'agression à caractère sexuel.

Dans ce texte, le terme « victime » concerne une personne ayant subi une agression à caractère sexuel et une « survivante », une victime sur le chemin de sa guérison.

La féminisation du terme survivante utilisé dans le présent texte inclut toutes les identités de genre. Les termes agresseur et abuseur sont masculinisés puisque dans 95,5 % des cas déclarés à la police, l'agresseur est un homme cisgenre (Ministère de la Sécurité publique, 2016).

Lors d'une agression à caractère sexuel, la priorité demeure la victime, en respectant chaque étape de son cheminement vers la guérison. Mais qu'en est-il de son entourage? Sa famille? Sa fratrie? Lorsqu'un proche vit une agression à caractère sexuel, cela devient l'histoire de ses proches aussi. La fratrie en est tout aussi affectée, mais cela se remarque moins.

Le déni

Jusqu'à 90 %, des agressions à caractère sexuel ne sont pas dénoncées à la police (Institut national de santé publique, 2020), pour plusieurs raisons comme la peur d'être jugé, blâmé, incompris, mais aussi la peur de perturber la vie de l'entourage.

Une agression à caractère sexuel a des conséquences comportementales chez la victime, parfois permanentes si cette dernière n'a pas trouvé d'écoute chez une personne en qui elle a confiance et qui la croit. Ces changements comportementaux, conscients ou pas, aident la victime à se sentir protégée, ou du moins, en léger contrôle de ses besoins. Ils peuvent la rendre, aux yeux des autres, irritable, contrôlante, anxieuse, craintive, méfiante ou absente.

Cela peut affecter ses rapports familiaux et, dans un cas où l'agression n'est pas connue de l'entourage, la famille de la victime peut répondre par la réprimande en la blâmant pour son changement d'attitude ou de comportement.

« Dans plus de la moitié (52 %) des incidents d'agression sexuelle, l'agresseur est un ami, une connaissance ou un voisin de la victime. » (Ministère de la Justice, 2019)

L'agression

La survivante suivra son propre chemin vers la guérison et son entourage aussi. La fratrie peut vivre la déchirure de voir un membre de sa famille comme un agresseur, ce qui peut bloquer certaines personnes à soutenir la victime et même éprouver un ressentiment envers elle – si cette dernière a dénoncé son agresseur. La perte du monde connu, la peur des représailles, l'impunité de l'agresseur, une répétition de l'agression, la honte d'être lié à une personne abusive, le jugement sur sa famille, ce sont toutes des raisons pour lesquelles la fratrie craint de réagir. L'idée de perdre cet être cher qui est aimé, mais est aussi abusif, peut déstabiliser au point de choisir l'évitement comme manière de remédier à la douleur liée à l'agression dénoncée.

Certaines victimes, pour survivre au quotidien, choisissent parfois inconsciemment d'ignorer leur agression et ainsi de conserver une relation d'apparence saine avec leur agresseur. La fratrie, en observant ce comportement, peut alors douter de la véracité des dires de la victime même si au premier jour, elle l'avait crue. Voyant la victime interagir paisiblement avec l'agresseur, l'entourage de la victime peut se convaincre lui-même que l'agression n'a jamais eu lieu. Pourtant, comme la victime, sa fratrie continuera de porter cette histoire, à laquelle elle peut même s'identifier : *« Je suis la fille d'un agresseur », « Je n'ai rien fait pour la protéger », « Je suis la chanceuse qui a été épargnée », « Je suis lâche », etc.*

Peut s'en suivre une dissociation cognitive ou, en revanche, un renforcement du lien entre la fratrie et l'agresseur pour effacer tout souvenir de l'agression. La fratrie peut ainsi croire qu'elle réparera les pots cassés du quotidien familial. Cela lui permettra d'afficher l'agresseur, selon elle, sous son vrai jour et ainsi prioriser les bons côtés de celui qui a commis l'abus. Toutes ces méthodes sont des manières pour la fratrie de reprendre contrôle de son propre narratif qui prend ses racines dans le déni de l'agression.

Phénomène peu étudié : « Jusqu'à 35,6 % des agressions sexuelles au Canada sont commises par des mineurs et de ce nombre, 25 % seraient commises dans la fratrie. » (M.Cyr et coll. 2012).

Une agression commise par la fratrie suit parfois certaines dynamiques familiales difficiles comme : l'absentéisme parental, la consommation d'alcool ou de drogues, des enjeux de santé mentale, ou un surinvestissement parental des parents sur certains enfants au détriment d'autres. Ces agressions intrafratrie mettent à l'épreuve les relations familiales en fonction du lien avec le membre de la famille qui a commis l'agression.

La culpabilité

Dans un cas où la fratrie d'une victime croirait et souhaiterait aider celle-ci dans son processus de guérison, des sentiments d'impuissance peuvent être paralysants. Elle peut croire avoir participé à la violence vécue par la victime, l'avoir permise si jamais elle en était informée et n'a rien fait, car trop jeune et peu informée. Elle peut alors choisir de se distancier de la victime pour se dissocier de son sentiment de culpabilité. Elle peut même devenir hostile à la victime en réponse à son propre débat intérieur.

En plus de la culpabilité, la honte est un sentiment courant chez la victime pour plusieurs raisons. Certaines se culpabiliseront d'avoir ressenti du plaisir lors de l'agression. Même si le mental est terrorisé, il est tout à fait normal que des réactions physiologiques de plaisir aient lieu lors d'une agression sexuelle. La victime n'en est pas responsable et n'a rien à se reprocher. Dans d'autres cas, les lignes du consentement peuvent être embrouillées par des pratiques normalisées au sein d'une famille. Par exemple : la relation avec la nudité dans une famille, ou certains types de baisers entre membres d'une même cellule peuvent aussi renforcer le sentiment de honte de la victime si ces pratiques ont été utilisées par l'abuseur comme prétextes pour commettre un abus. Chez certaines familles, se promener nu, ou prendre le bain avec ses parents peut être tout à fait ordinaire, donc pour une agression ayant eu lieu durant l'enfance, la conception du consentement dans des conditions où la nudité est normalisée peut être difficile à saisir. Une fois adulte cela pourrait faire croire à la fratrie qu'elle a encouragé l'agression, car elle participait aussi aux pratiques normalisées de nudité. Sans dire que la nudité en famille est problématique, certains abuseurs utilisent ces pratiques pour justifier leur abus et ainsi, troubler la victime et son entourage.

Dans d'autres cas, si l'abuseur est une personne dépendante de drogues ou d'alcool, l'entourage étant habitué au comportement de l'abuseur lorsqu'intoxiqué peut se résoudre à excuser les actions de ce dernier voyant cela comme un incident ponctuel qui ne vient pas vraiment de l'agresseur, mais de l'influence des substances. Il arrive souvent que les proches d'une personne dépendante développent le réflexe de défendre et valider les dérapages de celle-ci par souci de survie sociale. Pour ne pas déranger les autres, on prend la responsabilité du comportement de la personne intoxiquée. Ce qui peut parfois entraîner la fratrie à porter le blâme de l'agresseur pour ne pas avoir à gérer l'idée que leur proche aimé a abusé d'un membre de la famille.

Il est difficile pour la fratrie de se distancier du vécu de la victime. Pour ce faire, elle peut remédier à des mécanismes d'autoprotection - tels que vu plus haut - se logeant dans le déni du récit de la victime. Pour une fratrie qui choisit de croire la victime, un sentiment d'imposteur peut apparaître, ne comprenant pas son rôle dans le drame vécu. Dans sa vie sociale quotidienne, la fratrie porte elle aussi un secret qu'elle ne sent pas à l'aise de révéler. Elle peut même vivre ce secret comme si l'abus lui était arrivé à elle et ainsi avoir des trous de mémoire et vivre ses propres déclencheurs de souvenirs traumatiques (*triggers* en anglais) lorsque des éléments externes lui rappellent l'abus vécu au sein de sa famille. Il est conseillé que la fratrie consulte aussi pour aider à guérir les impacts potentiels de l'abus sur elle bien que par extension.

Quoi faire : Les attitudes aidantes

Chaque personne est unique et son processus aussi. Voici quelques pistes de solutions et de réflexions afin d'accompagner une survivante dans son cheminement vers la guérison (cette section est inspirée de C. Cayer et N. Ladouceur pour le CALACS de Châteauguay) :

Pistes de réflexion

Dans le cas où les parents d'enfants agressés sexuellement ont eux aussi été agressés, s'éduquer sur les violences à caractère sexuel et guérir de ses impacts peut briser un cycle intergénérationnel toxique et donc équiper la prochaine génération à combattre ce fléau.

La souffrance de la fratrie d'une survivante est réelle et a droit à sa propre guérison.

La survivante est garante de son propre cheminement qui peut prendre toutes sortes de formes. L'accompagner dans son processus sans lui imposer des étapes à suivre renforcera son estime de soi et sa motivation à aller mieux.

La fratrie sera confrontée à faire des choix douloureux, si l'agresseur est un membre de la famille. Être ouvert à cette adversité et en discuter avec la survivante peut aider à passer au travers ce bouleversement.

La dénonciation de la survivante peut générer chez la fratrie des émotions paralysantes, si cette dernière a également été agressée dans cette même famille. La fratrie doit prendre conscience et comprendre que le cheminement de celle qui dévoile lui est propre et peut être différent du sien.

Le support de la fratrie est incommensurable. Le choc d'une agression sexuelle peut évoquer des souvenirs flous que la fratrie peut aider à clarifier.

Seul l'agresseur est responsable de ses gestes. La fratrie n'ayant pas commis l'agression doit se libérer du poids de la culpabilisation.

La fratrie d'une survivante est encouragée à consulter elle aussi. Le trauma par extension est réel et nécessite également sa propre guérison.

Le ravivement des traumatismes de la survivante influencera son comportement social. La fratrie devra veiller à ne pas se sentir visée par les mécanismes de protection et d'autodéfense de la survivante résultant de son agression et de son dévoilement. **En se dévoilant, la victime revit son trauma et sa vie quotidienne en sera bousculée. Cela est un signe positif.** Les émotions vives refont surface, car elle a maintenant la capacité d'y faire face.

Attitudes aidantes

Croire la survivante à un impact clé dans sa guérison.

Briser le silence peut signifier pour la survivante de se réapproprier sa propre histoire, mais aussi de se débarrasser du poids lourd et culpabilisant qu'impose le déni.

Confronter fera peut-être partie du cheminement vers la guérison choisi par la survivante. L'accompagner dans ce processus, car elle en vivra une grande vulnérabilité, la renforcera pour en surmonter les répercussions.

Se pardonner de ne pas avoir pu empêcher l'agression à caractère sexuel et protéger la victime.

Accueillir les fluctuations d'humeur de la survivante en lui laissant l'espace nécessaire pour passer à travers. Cela accroîtra sa confiance envers l'entourage qui la soutient.

Ne pas juger les comportements fluctuants de la victime en réaction à l'agression ou le dévoilement.

Fratries et violence conjugale

Avec la collaboration de Claudine Thibau, travailleuse sociale et coordonnatrice clinique de l'organisme SOS violence conjugale

Un bouleversement majeur des rapports de pouvoir dans la famille

Que peut-on observer chez les fratries d'enfants prises en otage au cœur de la violence conjugale? Qu'elle peut provoquer d'énormes ravages dans les relations fraternelles!

Dans une famille saine, les parents se respectent l'un l'autre, se reconnaissent une égale valeur, détiennent un rapport égalitaire au sein de la famille et partagent l'autorité parentale. Cette autorité responsable est nécessaire pour assurer la protection et le bien-être des enfants. En exerçant l'autorité de façon respectueuse envers les enfants et à l'égard de leur développement, les parents les aident à grandir tout en assurant leur sécurité.

La violence conjugale vient bouleverser ce partage du pouvoir dans la famille. Au contraire de la relation saine, un des parents ne respecte pas l'autre, ne lui reconnaît pas une égale valeur et s'accapare le pouvoir dans la famille en utilisant des comportements violents à l'endroit de l'autre parent pour y arriver. Dans cette dynamique, les enfants se retrouvent uniquement sous l'autorité de l'un des parents; celle de l'agresseur. Le parent-victime (la mère dans la vaste majorité des situations) se retrouve alors dans des rapports de pouvoirs anormaux avec ses enfants : elle peut se retrouver à un même niveau hiérarchique, ou même carrément sous les enfants.

De plus, il est important de rappeler qu'une personne qui utilise de la violence conjugale dans ses rapports avec sa partenaire fait souvent la même chose dans son rapport avec ses enfants. L'autorité parentale ne s'exerce souvent plus dans le respect des enfants, ce qui donne souvent lieu à des comportements violents envers eux également. Le rapport d'autorité parentale se transforme alors en un rapport de domination et d'abus de pouvoir, similaire à celui que l'agresseur entretient envers l'autre parent.

Bien qu'ils ne soient pas en mesure de conceptualiser la violence conjugale clairement, les enfants sont très habiles pour sentir les rapports hiérarchiques. Par exemple, ils sentent rapidement qui est « populaire » et qui est « rejeté » dans une cour d'école. Lorsqu'il y a de la violence conjugale dans une famille, les enfants sentent qu'il y a un parent « chef » qui a le pouvoir et un parent « inférieur » qui est en danger. Ils vont devoir s'adapter à ces rapports de pouvoir inégaux pour se protéger de la violence du « chef » et éviter « de se faire chicaner » comme la victime. Certains jeunes peuvent alors contester l'autorité de la victime, refuser de se conformer à ses consignes ou à ses interventions d'encadrement, et peuvent aller jusqu'à faire des crises, frapper ou mordre pour y arriver. Lorsque les enfants réagissent de la sorte, ce n'est pas parce qu'ils « imitent » le parent violent, mais plutôt parce qu'ils tentent de s'adapter à la situation et de s'en protéger. C'est une réaction de « sauve-qui-peut » qui est normale, et celle-ci n'est ni la faute de l'enfant ni celle de la victime... bien qu'ils s'en sentent généralement tous deux coupables.

Un exemple de phrase prononcée par un enfant vivant dans un contexte, non compris, de violence :

« Ma mère est vraiment stupide. Elle fait toujours des erreurs et on est obligés de la surveiller. Mon père est vraiment tanné de ses niaiseries. »

En second lieu, cette triste situation pourra créer entre les enfants eux-mêmes un rapport de pouvoir qui n'aurait pas lieu d'être.

EXEMPLE

Thomas, 14 ans, s'est toujours fait ordonner de surveiller sa mère. Sa sœur, Amélie, a au contraire développé une alliance avec elle dans le but de la protéger. Que pourrait-il se produire entre Thomas et Amélie?

La situation devient d'autant plus complexe, car un enfant obligé à refuser l'autorité parentale d'une victime ne signifie pas qu'il n'aime pas le parent violenté. Oui, Thomas aime sa mère, mais il pourrait se sentir en danger s'il osait lui obéir plutôt qu'à son père et il consacrerait toute l'énergie du désespoir à sa propre sécurité. Il pourrait alors le faire en adoptant à son tour des comportements violents envers sa sœur pour essayer de la « corriger ».

LA LOI L'EXIGE

Certains types de violence envers les enfants exigent un signalement :

Dans le cas où l'on soupçonne des abus sexuels ou physiques, toute personne concernée doit aviser la DPJ, peu importe le lien qu'elle a avec l'enfant.

Source : Éducaloi

Des dissensions à long terme

Loin de se limiter à l'enfance ou à l'adolescence, ces dissensions entre la fratrie ou avec le parent victime peuvent perdurer dans le temps, même durant leur vie adulte, et même si l'agresseur n'est plus là depuis longtemps. Est-ce qu'une fois adulte la fratrie parviendra à en guérir? La réponse ne peut être ni affirmative ni négative puisque chaque cas est différent, autant en ce qui concerne des événements passés, des parcours de vie et des personnalités propres à chacun. Mais c'est souvent quand on comprend ce qu'on a vécu qu'on peut rétablir ces rapports de pouvoir. Voici l'exemple de Paul.

Paul est un adulte équilibré qui a fait carrière dans le milieu de l'intervention psychosociale. Un jour, il assiste à une formation qui traite justement des effets de la violence conjugale sur les enfants. Paul savait depuis longtemps que ça avait été le cas de sa famille. Jusqu'à cette formation, il ne croyait pas avoir été particulièrement affecté par la situation... jusqu'à ce qu'il se souvienne de ce qui lui était arrivé le Noël précédent...

- *Toute la famille est réunie. La fête se passe dans la maison familiale avec leur mère puisque le père de Paul était décédé depuis plusieurs années. Durant la préparation du souper, sa mère lui demande d'aller chercher un plat au sous-sol.*
- *Paul raconte avoir ressenti une véritable éruption volcanique de ressentiment envers cette demande... et surtout envers sa mère à ce moment-là.*
- *Il se contient bien sûr... mais il est très inconfortable et il ne se comprend pas.*
- *Il sait pourtant que la demande est banale... alors pourquoi donc cette réaction intérieure si malsaine et intense?*
- *Il sait qu'il a souvent eu ce type de réaction envers sa mère, depuis qu'il était tout petit... cette mère qu'il aime pourtant de tout son cœur.*
- *La question qui le tiraille depuis des années a alors refait surface; y avait-il en lui un homme violent comme son père? Pourtant, cette colère ne se manifestait pas envers les autres personnes de son entourage.*

Ce n'est qu'au moment de la formation, que le déclic se fait : bien que sa condition d'adulte lui ait dicté qu'il ne s'agissait que d'une demande raisonnable de sa mère, l'enfant en lui était toujours affecté par la violence conjugale que son père avait exercée envers sa mère. Pourquoi? Parce que lorsqu'il était enfant, la violence conjugale avait bouleversé le rapport d'autorité entre sa mère et lui. À cause de ce bouleversement, toute demande de sa mère à son endroit, même les plus banales, provoquait un sentiment d'insécurité... et une réaction de refus intense.

Après la formation, Paul s'est rendu chez sa mère fort d'une attitude tout à fait différente, car il venait enfin de comprendre ce qui s'était réellement produit dans son enfance. Paul confiera qu'une longue discussion s'était enfin amorcée avec elle et que, pour la première fois de sa vie, ce soir-là il avait passé la soirée à écouter la télévision en compagnie de sa mère... blotti contre elle, enfin à l'aise dans un rapport mère-enfant.

Être le frère ou la sœur adulte d'une victime de violence conjugale

Être témoin d'une situation de violence est toujours difficile et cela l'est tout particulièrement lorsqu'il s'agit de notre sœur ou de notre frère. Les proches de victimes (et des agresseurs aussi d'ailleurs) se sentent souvent démunis et impuissants face à ces situations. Ils sont nombreux à s'adresser aux ressources d'aide pour être guidés dans leur intervention.

Quoi faire? Quoi dire? Comment aider?

Le principal piège réside dans le fait de vouloir lui faire poser des gestes qui semblent immédiats et drastiques, mais qui ne peuvent pas toujours s'inscrire dans sa réalité contraignante du quotidien de victime. Une réalité qu'il faut en tout premier lieu comprendre.

Que peut vivre ma sœur au juste?

- Une perte de pouvoir
- De la peur pour son intégrité physique
- Un potentiel de danger considérable
- Des blessures physiques
- Des menaces
- De la perte d'estime de soi
- Du harcèlement et de la surveillance
- Un isolement social ou émotif
- Une souffrance émotionnelle
- De la confusion
- Une détérioration possible de son état de santé
- Un contrôle sur ses finances et avoirs
- Un appauvrissement économique
- De l'aliénation parentale
- La crainte de perdre ses enfants ou de devoir les abandonner
- La crainte de laisser un animal de compagnie sur lequel le conjoint infligerait des traitements cruels en guise de représailles

LE SAVIEZ-VOUS?

Les victimes de violence conjugale présentent souvent les mêmes symptômes et de mêmes intensités que ceux des vétérans de guerre : les réactions post-traumatiques.

Quoi lui dire?

Une colère peut également être ressentie lorsque, malgré maintes discussions, aucun résultat escompté ne se produit. Le danger est alors de prononcer des paroles malhabiles et blessantes comme : « Je t'ai déjà dit quoi faire. Ne compte plus sur moi si tu refuses d'agir. » Pis encore : « Si tu restes, c'est que dans le fond tu dois aimer cela. »

Certains mots peuvent faire encore plus mal que les coups et avoir des conséquences graves comme de la voir s'isoler. Les paroles visant à la reprise du pouvoir sont celles que mérite plutôt d'entendre une victime déjà trop fragilisée :

Je te crois.

Tu es la mieux placée pour juger de ta situation et de ce qu'il faut faire.

Tu as bien fait de m'en parler.

Tu as le droit d'avoir une perception différente de celle de ton partenaire.

C'est une situation complexe et je comprends que tu aies de la difficulté à y voir clair.

Je suis certaine que tu as de bonnes raisons d'éprouver (un malaise, de la peur, de la peine, etc.) face à la situation.

Peu importe la situation, il n'aurait pas dû agir ainsi envers toi.

C'est normal d'avoir cru en sa bonne volonté et d'avoir espéré que les choses s'améliorent.

Tes réactions sont normales, c'est ce que tu subis qui ne l'est pas.

Ce doit être épuisant, physiquement et mentalement, de vivre dans un tel stress.

Tu as le droit de prendre ton temps pour prendre la meilleure décision pour assurer ta sécurité et celle de tes enfants.

Il existe des ressources qui peuvent t'épauler à travers tout ça.

Je ne ferai rien sans ton accord.

J'ai confiance en ton jugement. Tu prends les meilleures décisions possibles,

Source : SOS info volume 7, juin 2019

Gare à la manipulation!

Parfois, frères et sœurs risquent de se retirer ou de se trouver à l'écart de la situation. Pourquoi? Parce que l'agresseur aura obligé sa victime à adopter certains comportements visant à l'éloigner de cette fratrie trop « impliquée ». Pis encore, il peut également réussir à rallier cette fratrie contre elle par diverses techniques de manipulation. Identifiez la situation à la stratégie correspondante :

EXEMPLES	STRATÉGIES
Michel insiste assez souvent auprès des frères de sa conjointe pour aller prendre une bière avec eux. Chaque fois, il leur confie un peu plus certains des « secrets » concernant Anne, que lui seul connaît. Il ajoute qu'elle a des problèmes de colère et d'émotivité qui rendent la vie de couple difficile.	Manipuler la perception que les proches ont d'une situation par une image faussée de la situation
Rami explique à un ami de Caroline qu'au cours d'une dispute et alors qu'elle était ivre, il a dû la retenir très fort pour éviter qu'elle se fasse du mal, ce qui explique les bleus qu'elle a sur les bras.	Discréditer la victime aux yeux de ses proches
Depuis quelques semaines, Samuel multiplie les invitations auprès du meilleur ami de Sophie pour aller faire du sport avec lui deux fois par semaine.	S'appropriier la famille et les amis de la victime
Lors d'un souper de famille, Ricardo a fait savoir à la mère de Nathalia que sa fille était tombée dans l'œil d'un voisin et qu'il avait peur que ce dernier devienne menaçant. Il a ajouté que, sans en parler à Nathalia afin de ne pas l'inquiéter, elle devrait peut-être aller jeter un œil discret devant la maison un peu plus souvent pour s'assurer qu'elle y soit en sécurité.	Utiliser les proches pour espionner la victime

Comment a-t-il réussi à me convaincre que c'était Laurence qui souffrait d'un problème de santé mentale? Comment n'ai-je pas vu son jeu?
-La sœur d'une victime de violence conjugale

Gare aux communications

Notre ère technologique offre des moyens de communication rapides et faciles, cela représente une grande source d'inquiétude pour le conjoint violent. Soyez vigilants quant aux contenus des courriels et des textos. Écrivez-les comme si vous teniez pour acquis que le conjoint violent y aurait accès. Assurez-vous également qu'il soit absent si vous désirez parler à votre sœur en privé.

LE SAVIEZ-VOUS?

Comme une victime risque de se faire surprendre par un conjoint violent alors qu'elle cherche de l'aide sur Internet, SOS violence conjugale et d'autres organismes offrent les options « Effacez l'historique » et « Sortie rapide » sur leur site. Repérez-les en tout début de visite.

<https://sosviolenceconjugale.ca/>



Ma sœur et moi avions établi un code. Quand je lui téléphonais, elle devait d'emblée me parler du temps qu'il faisait dehors si son conjoint était à proximité.

-Anonyme

Que peut faire la fratrie?

- Savoir repérer les éléments de manipulation de la part de l'agresseur.
- Rester présente.
- Offrir de l'information sur les ressources en violence conjugale.
- Lui permettre de reprendre le pouvoir en respectant ses choix.

Malgré toute votre bonne volonté, il est possible que les choses ne bougent pas aussi vite que vous le souhaitez. S'en suit alors un immense sentiment d'impuissance tout à fait normal. Mais vous ne pourrez ni faire les choses à sa place ni la forcer à les faire. Le cas échéant rappelez-vous ceci :

Validez auprès de la victime si elle souhaite que vous fassiez quelque chose pour elle. Si elle répond oui, aidez-la à trouver réponse au besoin exprimé. Si elle répond non, sachez que ce que vous faites déjà répond à ses besoins actuels.

Source : SOS-info volume 1 août 2018

RESTEZ AUX AGUETS!

Les risques d'assassinats ou de blessures graves sont particulièrement élevés au moment de la rupture. Ce risque plane sur la conjointe comme sur les enfants. Convenir d'un plan sécuritaire de départ, incluant l'accueil dans un centre d'hébergement, peut sauver des vies.

Est-ce que mon frère peut être victime de violence conjugale?

Chez les couples hétérosexuels

C'est possible. Mais si certains hommes peuvent en souffrir, cela demeure un phénomène très marginal chez les couples hétérosexuels, la violence étant plutôt une problématique vastement ancrée dans le sexisme.

Cependant, les services des organismes de prévention de la violence s'offrent à toute victime, quel que soit son sexe ou son orientation sexuelle. L'aide demandée par les victimes elles-mêmes ou leurs proches sera traitée de la même manière et avec le même respect.

Y a-t-il de la violence chez les couples homosexuels?

Cela se produit. Mais il est important de comprendre que la violence chez les couples gais ne découle pas de l'orientation sexuelle en tant que telle, mais bien du même « script » ou « modèle » sur lequel la société aura statué quant à la définition du couple et de son fonctionnement.

Dans ce modèle traditionnellement accepté, un partenaire prend un rôle contrôlant. Historiquement, et cela même nos Codes de lois d'antan l'auront largement diffusé, ce rôle revenait au mari que l'on considérait même légalement comme « le chef de famille ». Et il n'y avait qu'un seul chef, jamais deux.

Si cette culture d'autorité unipolaire tarde encore à s'effacer chez les couples traditionnels homme-femme, elle n'a certes pas disparu non plus chez ceux d'orientation sexuelle différente. Comme dans toute autre relation conjugale, c'est le désir **de pouvoir** d'un individu qui est à la base de la violence.

Le même phénomène peut se produire dans un couple formé par deux conjointes.

Victimes de conducteurs aux facultés affaiblies

Avec la collaboration de Marie Claude Morin, responsable régionale, bureau régional du Québec, MADD Canada (Les mères contre l'alcool au volant)

Ce n'est pas un meurtre à proprement dire. Mais c'est un acte criminel qui a bel et bien causé la mort d'un frère ou d'une sœur. Un décès causé par l'alcool ou la drogue au volant vient bouleverser les vies des proches, mais aussi leur confiance envers le système de justice.

Pour un délit de conduite avec capacités affaiblies ayant causé la mort, le Code criminel prévoit une possibilité d'emprisonnement à perpétuité. Celui causant des lésions corporelles est passible quant à lui à un maximum de quatorze années de prison.

Mais la jurisprudence est toute autre, car il est rare que le coupable écope d'une peine de plus de six années de prison. Pour bien des contrevenants, il s'agit d'un premier délit et ils ne détiennent pas de dossier criminel. Cet élément joue donc en leur faveur. Mais à l'inverse, cela ne fait qu'augmenter un épouvantable sentiment d'injustice chez les proches. Somme toute, cela ajoute encore plus de lourdeur au traumatisme que les parents et les fratries doivent vivre. On dit souvent que les enfants « perdent » en quelque sorte leurs parents lors d'un deuil, parce qu'ils deviennent moins disponibles. Cela est d'autant plus vrai lorsque, en plus du deuil, ils doivent supporter les procédures judiciaires et l'incompréhension entourant le crime.

Quand les policiers sont venus annoncer la nouvelle à mes parents, mon père a poussé un cri que jamais on ne devrait entendre de sa vie...

Le frère d'une victime

Au début de ces procédures, les proches ont la nette impression que le système leur rendra justice, surtout à la lecture des peines prévues au Code criminel. Ils vont se renseigner sur Internet et partent avec la notion que la prison à perpétuité sera la conséquence. Ils échafaudent un scénario dans lequel l'accusé prendra le chemin de la prison pour toujours ou presque. Mais au fil des éléments judiciaires, ils désillusionnent. Tout d'abord, parce qu'il s'agit de dossiers d'enquête extrêmement longs et encore plus compliqués que ceux pour meurtre puisque tout problème automobile doit être exclu. Il faut démontrer que les pneus n'étaient pas usés, que les freins fonctionnaient correctement, bref qu'aucun élément mécanique n'ait contribué au drame, et ce, malgré la consommation prouvée d'alcool ou de drogue. Au Québec, il y a eu des dossiers célèbres comme celui d'un conducteur ayant trois fois la limite permise d'alcool dans le sang, mais dont la décision judiciaire a penché en sa faveur à cause de l'état de la route et de la météo qui prévalait ce jour-là.

Au bout du compte, les familles de victimes ont souvent l'impression que le contrevenant ne reçoit pas une sentence à la hauteur de son crime et qu'il pourra recouvrer la liberté sous peu.

J'ai toujours considéré que mon travail, depuis maintenant 15 ans, c'était de les préparer à être déçus.

Marie Claude Morin

Accident?

Le plus difficile pour les proches reste que, parce que l'intention de tuer ne faisait pas partie des motivations du conducteur, plusieurs personnes considéreront l'évènement comme un banal « accident ». Il est vrai qu'à de rares exceptions près, l'intention ne peut pas être démontrée. Personne n'entre dans un bar avec l'idée d'en sortir ivre pour ensuite aller happer quelqu'un. Des phrases comme celles-ci feront alors écho :

- *Tu as été très malchanceux de perdre ton frère de cette manière.*
- *Tu sais, moi aussi j'ai déjà conduit après avoir pris un verre, et rien n'est arrivé.*
- *Il est responsable de cet accident, mais ce n'est pas un criminel.*

LE SAVIEZ-VOUS?

Les conducteurs aux capacités affaiblies qui ont frappé une personne avec intention l'ont généralement fait dans le cadre de violence conjugale.

Il y a donc une espèce de déresponsabilisation, ce qui diffère nettement du discours qui accompagnerait un meurtre. Plusieurs cas de conduites avec capacités affaiblies se produisent de surcroît dans les petites municipalités, ce qui crée un problème additionnel; une division marquée entre les habitants qui se rangeront derrière la famille éprouvée et les autres du côté du contrevenant. La famille sera alors doublement stigmatisée puisque, du jour au lendemain, la moitié de sa propre communauté ne la soutiendra pas.

Ce sera dans ces deux contextes, légaux et sociaux, que plusieurs individus devront porter le deuil d'un frère ou d'une sœur. Un deuil exacerbé, voire insoutenable!

Si l'on veut vraiment aider une fratrie à passer à travers ce drame, il faudrait commencer par utiliser le mot « collision » plutôt que « accident ».

Un combat à mener

Il existe aux États-Unis un concept inconnu de nos lois canadiennes : l'homicide véhiculaire. Un conducteur avec les capacités affaiblies serait alors tout aussi responsable que s'il s'était servi d'une arme à feu pour aller tuer quelqu'un.

Est-ce que notre système de justice arrivera à ce constat un jour et reconnaitra toute la portée de ce crime violent? C'est du moins un combat mené par MADD Canada. Mais d'ici là, les portes de l'organisme restent ouvertes pour accueillir les familles ayant besoin de soutien.

LE SAVIEZ-VOUS

MADD Canada propose un groupe virtuel de frères et sœurs endeuillés. Ce service n'est cependant offert qu'en anglais pour l'instant. Pour joindre le bureau régional de MADD Canada au Québec :

450-258-0953 / Sans frais 1-877-392-6233/

www.madd.ca /Facebook MADDCanadafrancophone

La jeune fratrie face à la maladie grave

Lorsqu'un membre d'une jeune fratrie est atteint d'une maladie potentiellement mortelle, la vie familiale s'en trouve complètement chamboulée. Une chercheuse québécoise, Marianne Olivier-d'Avignon, s'est penchée sur les réalités de ces frères et sœurs et a créé un outil permettant d'identifier leurs besoins. L'auteure a gracieusement accepté que l'AFPAD reproduise intégralement ce questionnaire et elle accepte qu'il puisse être utilisé par toute famille, intervenant, ou par quiconque à qui il pourrait servir. Professeure agrégée à la Faculté d'éducation de l'Université Laval, madame Olivier-d'Avignon nous dévoile ici cet outil, ainsi que cinq besoins fréquemment rencontrés auprès des frères et sœurs d'enfants gravement malades.

L'approche des soins palliatifs a vu le jour à la fin des années 1960. Philosophie de soins interdisciplinaires, visant à réduire la souffrance et protéger la qualité de vie de la personne en fin de vie, on a d'abord cru qu'elle pouvait facilement être transférable à la clientèle pédiatrique. Pourtant, les aspects différents associés à la maladie grave chez l'enfant ont rapidement été reconnus. Aujourd'hui, le champ de recherche et de pratiques cliniques des soins palliatifs pédiatriques est distinct de l'approche prodiguée aux patients adultes. La spécificité des soins palliatifs pédiatriques s'articule, notamment, autour de la place qu'occupe la famille proche et élargie dans l'expérience et dans les soins, la nature des diagnostics, l'imprévisibilité des pronostics ainsi que l'aspect développemental propre à l'enfance. Ce dernier aspect influence la compréhension de la situation par l'enfant malade et sa fratrie ainsi que les réactions comportementales qui s'en suivent. Difficilement accessibles par les cliniciens, la situation et l'expérience des fratries préoccupent les familles et les équipes interdisciplinaires depuis longtemps.

Parmi les interrogations soulevées, les intervenants et les parents se sont posé plusieurs questions, par exemple :

- Est-ce qu'il est opportun que les frères et les sœurs visitent l'enfant malade quand sa santé décline?
- Un séjour prolongé chez les grands-parents serait-il plus souhaitable afin de préserver la fratrie?
- Est-ce que l'on doit répondre à toutes leurs questions? Si oui, qui doit le faire, les parents ou le personnel médical?

Toutefois, aucune initiative concrète ne pouvait, jusqu'à récemment, guider les interventions parentales ou professionnelles auprès de ces acteurs qui peinent à trouver la place qu'il leur revient durant cette expérience.

À la lueur de ces questionnements et de plusieurs autres, il devenait clair qu'il fallait un outil pour identifier quels étaient les besoins réels des frères et sœurs d'un enfant gravement malade. La recherche pour y parvenir s'est effectuée auprès de parents d'enfants atteints de différentes maladies à issue potentiellement fatale, de frères et sœurs et de professionnels détenant une expertise en soins palliatifs pédiatriques ainsi qu'en mesure et évaluation. Le but était donc de construire un outil d'évaluation des besoins qui témoigne de l'ensemble des besoins susceptibles d'être ressentis par ces fratries, toutes conditions médicales et trajectoires de soins confondues, et cela de façon claire et précise.

Le travail d'élaboration de cet outil de mesure aura permis d'identifier dix environnements de vie à la fratrie dans lesquels peuvent émerger des besoins associés à une maladie potentiellement fatale. Chacun de ces environnements de vie est associé à des acteurs spécifiques de ce milieu qui sont de précieux alliés pour répondre aux besoins des frères et sœurs. Par exemple, l'enseignant à l'école, l'infirmière ou le médecin à l'hôpital, le parent dans l'environnement familial ou encore l'enfant malade dans la relation fraternelle.

Comment utiliser le tableau?⁸

- Il est d'abord important de savoir que cet outil a été validé auprès d'une population d'adolescents, donc homogène en ce qui concerne le stade de développement et particulièrement la conception de la mort. Il s'agit donc d'un instrument qui a été conçu et validé pour la clientèle adolescente (12 ans et plus). Ceci dit, il demeure utile et pertinent pour engager une discussion avec une fratrie d'âge scolaire (6-11 ans) les 48 items de mesure devenant des référents permettant de discuter des manques et des éléments de satisfaction dans chacune de sphères de vie. Il s'agira ici pour le parent ou le proche de poser des questions ouvertes et non directives. Plutôt que de demander une évaluation d'un à quatre, on pourrait utiliser un visuel de pointes de tartes ou encore une représentation de girafe que l'on met au mur pour savoir à quelle hauteur se trouve le besoin et à quelle hauteur il est comblé.
- L'adolescent, lui, pourra compléter l'outil d'évaluation seul. L'interprétation des résultats avec un adulte sera importante afin d'assurer un suivi dans la réponse aux besoins.
- Cet outil de mesure reflète les besoins du moment! Ces derniers peuvent changer, par exemple si un jeune grandit (certaines maladies potentiellement mortelles peuvent s'échelonner sur plusieurs mois et années) ou si certains événements s'ajoutaient à son parcours de vie. La trajectoire de la maladie peut aussi être à l'origine de changements, notamment lors du diagnostic, d'une détérioration de la condition de santé de l'enfant malade ou lors de sa fin de vie. Il est donc important de réévaluer la nature des besoins non comblés en fonction de la mouvance des choses.
- L'originalité de cet outil d'évaluation est le **regard global** qu'il permet de poser sur les besoins des frères et sœurs en considérant l'ensemble des dimensions dans lesquelles évoluent les fratries, ainsi que l'**aspect générique** quant à la condition de santé de l'enfant malade. En effet, les items de mesure évaluent des besoins en lien avec la problématique de maladie grave, sans toutefois spécifier une maladie particulière comme le cancer par exemple. Par cet avantage, l'outil d'évaluation s'adresse à un plus grand nombre de fratries indépendamment du diagnostic de l'enfant malade et offre une évaluation personnalisée de la situation.

⁸ Pour les scientifiques ayant besoin de calculs plus élaborés, il est possible de consulter le document suivant : Olivier-d'Avignon M, Dumont S, Valois P, Cohen R. (2017). The Needs of Siblings of Children with a Life-Threatening Illness. Part 2: Psychometric Validation of the IBesFEMS. Palliative and Supportive care 15(1): 20-31.

L'outil se compose de 48 besoins ayant été identifiés auprès des groupes consultés et est divisé en trois parties :

1. La première colonne établit un besoin.
2. Dans la deuxième, le jeune pourra inscrire à quel niveau ce besoin est important pour lui.
3. Dans la troisième, il indiquera à quel niveau ce besoin est satisfait en ce moment.

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation ☐
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	
1	J'ai besoin d'aide pour faire mes travaux scolaires	1	2	3	4	1	2	3	4	
2	J'ai besoin que mes professeurs soient au courant de l'état de santé de mon frère (ou de ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	
3	J'ai besoin que mes parents soient compréhensifs si j'ai des difficultés à l'école	1	2	3	4	1	2	3	4	
4	J'ai besoin que l'infirmière de l'école vienne dans ma classe pour expliquer la maladie de mon frère (ou de ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	

Les deux intensités de besoins qui doivent attirer l'attention sont :

- A) **LES BESOINS NON COMBLÉS** (score de 3 ou 4 sur l'échelle d'importance et score de 2 sur l'échelle de satisfaction)
- B) **LES GRANDS BESOINS NON COMBLÉS** (score de 3 ou 4 sur l'échelle d'importance et score de 1 sur l'échelle de satisfaction)

Ces deux types de besoins représentent des avertissements dans la vie du jeune et **INDIQUENT OÙ L'ÉNERGIE DES ADULTES QUI ACCOMPAGNENT LA FRATRIE DOIT ÊTRE MOBILISÉE.**

Ici, nous observons un écart important : le besoin se situe à quatre alors qu'il n'est comblé qu'à un.

Les besoins qui doivent attirer l'attention de l'adulte sont ceux qui sont importants mais non satisfaits (besoins non comblés et grands besoins non comblés).

C'est lorsque plusieurs besoins non comblés s'additionnent qu'un risque de détresse psychologique de la fratrie pourrait apparaître.

Les besoins les plus importants

De tous les besoins susceptibles d'être manifestés par les frères et sœurs d'enfants atteints d'une maladie à issue potentiellement fatale, cinq besoins se démarquent. Ils peuvent être comblés simplement, mais peuvent être lourds de conséquences s'ils demeurent insatisfaits. Ils ne sont pas présents chez tous les enfants, dépendamment de l'âge et de la personnalité de chacun. Donner la parole et être à l'écoute demeurent la clé.

1- Le besoin d'être informé

Définitivement le plus criant des besoins exprimés! Plusieurs jeunes ont clairement indiqué qu'ils souhaitaient l'être PAR LE PERSONNEL MÉDICAL ET NON PAS LES PARENTS. Une volonté sans doute motivée par souci de protection envers ces derniers. Ils ressentent très bien que quelque chose se passe en les voyant pleurer ou en raison de leur silence, mais ne veulent pas leur poser de questions pour ne pas ajouter à leur peine.

Mais chose certaine, les jeunes veulent tout savoir : la nature des traitements et des effets secondaires, les risques de porter eux-mêmes la maladie, le pronostic, etc. L'étape de la fin de vie est exigeante et peut engendrer une réorganisation de leur quotidien susceptible de créer du stress et de l'anxiété. Comment pourrait-il composer avec cette fin de vie et les exigences de fin de l'année scolaire? Pourra-t-il être présent auprès de l'enfant mourant lui aussi? Aura-t-il à déménager à la suite du décès? Devrait-il dire ou faire des choses particulières avec l'enfant malade avant le décès?

Bien que le pronostic soit souvent difficile à prévoir, tenir informé la fratrie quant à la dégradation de l'état de santé de l'enfant malade lui permet de se sentir inclus dans l'épreuve familiale et de débiter un prédeuil qui facilitera les prochaines étapes. Une collaboration en ce sens avec l'équipe soignante et la fratrie semble donc une avenue à favoriser. Loin de s'en offusquer, cette collaboration devrait être vue comme bienveillante. Les parents sont des figures de soutien essentielles, mais l'accompagnement à la fratrie doit être compris comme une responsabilité collective. En effet, bien des besoins interpellent l'action d'acteurs dans le réseau de la famille afin d'être comblés (proches, enseignants, soignants, groupes communautaires ou associatifs, etc.).

2- Le besoin de s'impliquer auprès de l'enfant malade

Ce besoin pourrait varier en fonction des jours, de l'état de santé de l'enfant malade et repose de façon ultime sur un choix fait par la fratrie. S'impliquer auprès de l'enfant malade représente des petits gestes à la portée de la fratrie et à l'image de sa personnalité et de ses forces. En contribuant tout comme les parents au mieux-être de l'enfant, cela offrira à la fratrie le sentiment d'être utile. Cette implication devra cependant être encadrée et adaptée en fonction de l'aide que le jeune peut pourrir apporter, mais aussi de sa volonté de le faire. Il faut se rappeler qu'il ne pourra pas trouver la place qui lui convient si on le retire de la situation. L'implication de la fratrie auprès de l'enfant malade offre ce sentiment d'inclusion, mais permet aussi à la relation fraternelle de continuer de se développer dans des moments d'intimité et de complicité, et ce, malgré cette différence engendrée par la maladie grave.

Mais attention! Parfois, certaines responsabilités quant à l'aide apportée deviennent carrément trop lourdes. Il n'est pas rare d'observer une aînée qui, tout à coup, se charge de la maison en plus d'avoir à rendre ses travaux scolaires. Les parents, œuvrant grâce à des mécanismes de survie, pourraient passer outre l'ampleur de la tâche.

Trop d'implication peut nuire. Il faut respecter le désir, mais aussi les capacités de chacun en fonction de leurs capacités et de leur âge.

Pour traverser la tempête, l'épreuve doit être vécue en famille.

3- Le besoin de stabilité et de normalité

La maladie a la particularité, de rendre le quotidien non seulement changeant mais souvent imprévisible. Dans ces conditions, est-ce que le jeune devra quitter son équipe de soccer parce que ses parents sont trop occupés pour aller l'y reconduire? Est-ce qu'on lui demandera de limiter ses contacts au minimum pour éviter la transmission de virus à l'enfant malade et immunosupprimé? Est-ce que l'aide aux devoirs qu'il recevait de ses parents est compromise?

Les jeunes ont pourtant besoin de cette stabilité et de cette normalité qui semble soudainement hors de portée. Comment y parvenir le plus possible alors que la situation exige tellement de changement? En leur créant des « bulles de normalité ». Ce soir, on enlève l'appareillage médical non vital, on oublie la maladie et on écoute tous ensemble un film avec popcorn. Prendre une pause de la maladie, c'est prendre une pause de la charge émotive!

4- Le besoin de passer du temps avec leurs parents

Favoriser les moments privilégiés avec les parents prend d'autant plus d'importance. Ils ont certainement été très accaparés par les exigences qu'oblige un enfant malade. Ils n'étaient peut-être pas présents lors du dernier récital de ballet ni pour le spectacle de fin d'année, sans parler des longs séjours passés à l'extérieur si le centre hospitalier pédiatrique n'est pas à proximité de la région habitée. La fratrie cherchera alors à garder ses problèmes pour elle, les considérant comme minimes par rapport à ce qui se passe et refusera de devenir une charge supplémentaire.

Malgré tout, les enfants ont besoin du parent et plus encore, du parent protecteur. Passer du temps de qualité seul avec son ou ses parents permettra de rétablir la communication et un rapport où ceux-ci protègent et écoutent. Dans ces moments d'exclusivité, axés sur le plaisir d'être ensemble, la fratrie se sent reconnue et valorisée.

Afin de conserver ce rôle de parents protecteur auprès de la fratrie, il sera conseillé à certains parents de prendre appui sur un professionnel ou un adulte significatif à qui se confier pour éviter que cette charge ne retombe sur la fratrie. On cherche vraiment à garder le parent protecteur, sans quoi les rôles risquent de s'inverser.

5- Le besoin de rencontrer d'autres jeunes qui vivent la même expérience

Faire partie d'un groupe de soutien réunissant des frères et sœurs partageant cette réalité commune amène un sentiment de normalité. Le sentiment d'isolement y est brisé. Le vécu de l'autre fait écho à ce que le jeune expérimente. Il peut se confier tout comme se permettre de rire de situations cocasses liées à la situation. C'est un lieu d'échange avec du contenu que d'autres élèves de son école ne pourraient pas comprendre. Le vécu de l'autre fait écho au sien et il éprouve un sentiment de normalité.

Au Québec, certaines initiatives en ce sens ont vu le jour portées par les actions d'organismes ou d'associations ou encore dans certains milieux hospitaliers. Le maintien dans le temps de ces groupes demeure un enjeu important. La mise sur pied, la pérennité de ces groupes de soutien ainsi que l'accessibilité à ces services devraient être encouragées, car les bienfaits sont nombreux et reconnus.

En guise de conclusion, les frères et sœurs d'enfants atteints de maladies menaçant leur vie souffrent de cette expérience, au même titre que l'enfant gravement malade et ses parents. Toutefois, l'accès à des services et du soutien pour la fratrie demeure difficile dans l'organisation actuelle des soins et des services. Les pratiques ne semblent pas uniformes entre les régions ni entre les équipes de soins. C'est pourquoi les fratries ont besoin de sentinelles dans notre société. Celles-ci peuvent être des soignants, des enseignants ou encore des membres de la famille qui seront particulièrement sensibles à la situation des frères et sœurs d'enfants gravement malades et pourront épauler les parents dans le soutien offert en débutant par écouter la voix de la fratrie. Reconnaître la souffrance de la fratrie et l'inclure davantage dans cette expérience lui permet de prendre sa place de proche-aidante, ce qui est essentiel.

Il ne faudrait pas terminer cette publication sans reconnaître les occasions de croissance associées à cette expérience de vie. En effet, les frères et sœurs d'enfant gravement malades sont reconnus comme possédant davantage de maturité que les autres enfants du même âge, appréciant davantage la vie, ayant davantage d'empathie et entretenant des relations proches et vraies avec les membres de leurs familles. Bien sûr, ces belles qualités risquent de fleurir lorsque la fratrie est reconnue puis accompagnée.

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	
1	J'ai besoin d'aide pour faire mes travaux scolaires	1	2	3	4	1	2	3	4	
2	J'ai besoin que mes professeurs soient au courant de l'état de santé de mon frère (ou de ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	
3	J'ai besoin que mes parents soient compréhensifs si j'ai des difficultés à l'école	1	2	3	4	1	2	3	4	
4	J'ai besoin que l'infirmière de l'école vienne dans ma classe pour expliquer la maladie de mon frère (ou de ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	X
5	J'ai besoin de pouvoir rencontrer le (la) psychologue de mon école	1	2	3	4	1	2	3	4	
6	J'ai besoin de pouvoir passer du temps avec mes amis	1	2	3	4	1	2	3	4	
7	J'ai besoin d'aller me défouler en faisant du sport	1	2	3	4	1	2	3	4	
8	J'ai besoin de pouvoir passer tout le temps que je souhaite avec mon frère (sœur), lorsqu'il (elle) est hospitalisé (e)	1	2	3	4	1	2	3	4	
9	J'ai besoin de pouvoir compter sur l'aide du personnel de l'hôpital pour m'aider	1	2	3	4	1	2	3	4	
10	J'ai besoin d'être présent (e) lorsque le médecin de mon frère (ou de ma sœur) a des nouvelles importantes à annoncer à mes parents	1	2	3	4	1	2	3	4	
11	J'ai besoin qu'à l'hôpital on m'offre les mêmes services qu'à mon frère (ou ma sœur), comme les jeux vidéo, les massages, les films, etc.	1	2	3	4	1	2	3	4	

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	X
12	J'ai besoin de parler avec d'autres jeunes qui ont eux aussi un frère (ou une sœur) malade	1	2	3	4	1	2	3	4	
13	J'ai besoin de me sentir en sécurité auprès de personnes qui m'aiment et que j'aime	1	2	3	4	1	2	3	4	
14	J'ai besoin d'être écouté par mes amis (ou une autre personne proche de moi) lorsque je veux partager mes émotions	1	2	3	4	1	2	3	4	
15	J'ai besoin de partager des moments de bonheur en famille	1	2	3	4	1	2	3	4	
16	J'ai besoin que l'on me demande mon opinion face à la maladie et ses conséquences	1	2	3	4	1	2	3	4	
17	J'ai besoin de ressentir beaucoup d'amour dans ma famille	1	2	3	4	1	2	3	4	
18	J'ai besoin de pouvoir discuter avec un adulte si j' imagine ma vie sans mon frère (ou ma sœur) malade	1	2	3	4	1	2	3	4	

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	X
19	J'ai besoin que mes autres frères (ou sœurs) qui sont en santé m'aident quand je ne vais pas bien	1	2	3	4	1	2	3	4	
20	J'ai besoin que les membres de ma famille soient contents de moi	1	2	3	4	1	2	3	4	
21	J'ai besoin de vivre la maladie de mon frère (ou de ma sœur) en intimité avec ma famille	1	2	3	4	1	2	3	4	
22	J'ai besoin que mes parents n'aient pas de problème à cause de moi	1	2	3	4	1	2	3	4	
23	J'ai besoin que mes parents soient patients avec moi	1	2	3	4	1	2	3	4	
24	J'ai besoin de passer davantage de moments seul(e) avec ma mère	1	2	3	4	1	2	3	4	
25	J'ai besoin de passer davantage de moments seul(e) avec mon père	1	2	3	4	1	2	3	4	
26	J'ai besoin que mes parents me donnent de l'information sur la maladie de mon frère (ou de ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	X
27	J'ai besoin que mes parents répondent à mes questions sur la maladie et sur la mort	1	2	3	4	1	2	3	4	
28	J'ai besoin d'être important(e) pour mes parents	1	2	3	4	1	2	3	4	
29	J'ai besoin de savoir que je serai informé si la santé de mon frère (ou ma sœur) devenait très fragile	1	2	3	4	1	2	3	4	
30	J'ai besoin que mes parents me prennent dans leurs bras lorsque j'en ai envie	1	2	3	4	1	2	3	4	
31	J'ai besoin d'être rassuré sur les risques que je devienne malade moi aussi	1	2	3	4	1	2	3	4	
32	J'ai besoin de me sentir à l'aise de poser des questions aux médecins et aux infirmières sur la maladie et sur la mort	1	2	3	4	1	2	3	4	
33	J'ai besoin de me sentir préparé face au décès possible de mon frère (ou de ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	X
34	J'ai besoin d'être rassuré sur le déroulement des prochaines semaines ou des prochains mois	1	2	3	4	1	2	3	4	
35	J'ai besoin de pouvoir demeurer chez moi si mes parents s'absentent pour accompagner mon frère (ou ma sœur) malade (par exemple lors d'hospitalisation)	1	2	3	4	1	2	3	4	
36	J'ai besoin de me sentir comme les autres jeunes de mon âge	1	2	3	4	1	2	3	4	
37	J'ai besoin de me rendre à l'hôpital pour visiter les lieux où mon frère (ou ma sœur) est hospitalisé(e)	1	2	3	4	1	2	3	4	
38	J'ai besoin que l'infirmière m'informe des changements physiques que va connaître mon frère (ou ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	
39	J'ai besoin de vivre des moments seul(e)	1	2	3	4	1	2	3	4	

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	X
40	J'ai besoin d'être rassuré sur les risques que des personnes que j'aime deviennent malades eux aussi	1	2	3	4	1	2	3	4	
41	J'ai besoin d'aider mon frère (ou ma sœur) malade	1	2	3	4	1	2	3	4	
42	J'ai besoin que mon frère (sœur) soit content(e) de ce que je fais pour lui (elle)	1	2	3	4	1	2	3	4	
43	J'ai besoin de savoir que le médecin et l'infirmière diminuent la douleur de mon frère (ou ma sœur)	1	2	3	4	1	2	3	4	
44	J'ai besoin de savoir que je n'y suis pour rien si mon frère (ou ma sœur) est malade	1	2	3	4	1	2	3	4	
45	J'ai besoin que ma relation avec mon frère (ou ma sœur) malade demeure unie, malgré la maladie	1	2	3	4	1	2	3	4	
46	J'ai besoin que mon frère (ou ma sœur) s'intéresse aux conséquences de sa maladie pour moi	1	2	3	4	1	2	3	4	

		Est-ce que ce besoin est IMPORTANT pour toi ?				Est-ce que ce besoin est SATISFAIT pour toi ?				Ce besoin ne s'applique pas à ma situation
		Ce n'est pas important	C'est un peu important	C'est assez important	C'est très important	Je ne suis pas satisfait(e) du tout	Je suis un peu satisfait(e)	Je suis assez satisfait(e)	Je suis très satisfait(e)	X
47	J'ai besoin de communiquer à l'aide d'Internet avec mon frère (ou ma sœur) lorsqu'il (elle) est hospitalisé(e) (courriel, Facebook, blog, etc.)	1	2	3	4	1	2	3	4	
48	J'ai besoin de faire des activités avec mon frère (ou ma sœur) malade	1	2	3	4	1	2	3	4	

Tiré de :

O.-d'Avignon, M. (2013). *Élaboration et validation d'un outil d'élaboration des besoins de la fratrie d'enfants atteints d'une maladie à issue potentiellement fatale*. Thèse de doctorat. Université Laval.

Mon frère ou ma sœur a été victime d'un acte criminel. Que puis-je faire?

Avec la collaboration de Marie-Christine Michaud, criminologue, porte-parole et coordonnatrice du Réseau des CAVAC (Centres d'aide aux victimes d'actes criminels). Texte rédigé par : Louise-Marie Lacombe.

Être victime d'un acte criminel peut s'avérer une situation traumatisante. La littérature scientifique nous indique cependant un espoir non négligeable : le soutien social est l'un des facteurs les plus importants sur le rétablissement de la personne victime. Ce soutien peut être à la fois formel (institutions gouvernementales, organismes) ou informel (famille, amis, collègues). En ce sens, le soutien de la fratrie s'avère très important. À cet égard, les CAVAC, présents dans toutes les régions au Québec, offrent des services gratuits et confidentiels aux personnes victimes, mais également aux témoins et à leurs proches, ce qui comprend notamment la fratrie.

VRAI OU FAUX

Pour qu'un frère ou une sœur puisse avoir accès aux services du Réseau des CAVAC, la personne victime doit préalablement avoir porté plainte.

Réponse : Faux

Les CAVAC offrent leurs services gratuits et confidentiels aux personnes victimes, aux témoins et aux proches, et ce, que la personne victime porte plainte ou non.

Pour qu'un proche puisse recevoir l'aide d'un CAVAC, la personne victime doit y avoir déjà ouvert un dossier, et ce, qu'elle ait porté plainte ou non à la police.

Réponse : Faux

Si le proche d'une personne victime a besoin de venir consulter un CAVAC, il peut le faire, que la personne victime ait été en contact ou non avec un CAVAC.

Le Réseau des CAVAC offre des services gratuits et confidentiels aux proches et peut donc accueillir la fratrie. Il est important de rappeler que de façon générale, si plusieurs frères et sœurs demandent leur aide, chaque rencontre sera individuelle, confidentielle et se déroulera auprès d'un intervenant différent. Étant donné que chaque personne est unique et peut vivre l'évènement de façon différente, il est primordial de répondre à leurs besoins en leur accordant un espace personnalisé et selon leur rythme.

Les CAVAC n'offrent pas de thérapie mais de l'intervention psychosociojudiciaire. Les intervenants du Réseau des CAVAC possèdent une expertise en intervention post-traumatique ainsi qu'une connaissance pointue du processus

Soutenir le proche

La fratrie peut faire face à des conséquences lorsque l'un des leurs a subi un crime. Les frères et sœurs peuvent ressentir différentes émotions comme le chagrin, le sentiment d'impuissance ou la culpabilité, vivre de l'anxiété ou avoir des cauchemars. Aller chercher du soutien spécialisé avec des intervenants formés à cet égard peut certainement les aider. Le fait qu'une personne empathique, extérieure aux événements traumatiques, puisse leur rappeler que la faute revient à l'agresseur « et non à eux » peut grandement les apaiser. Par ailleurs, leur faire réaliser que ce qu'ils ressentent et les conséquences qu'ils vivent sont des choses normales.

Outiller pour mieux soutenir la personne victime du crime

Bien que l'entourage soit doté des meilleures intentions, plusieurs maladresses peuvent survenir et heurter la personne victime. Les frères et sœurs pourraient vouloir « encourager » la personne avec des paroles comme : « C'est terminé. Tourne donc la page ». Mais ce genre de conseil, quoique bien humain, peut favoriser l'isolement et l'impression de ne pas être compris. Outiller les proches pour mieux comprendre ce que vit la personne victime peut certainement favoriser son rétablissement.

Quand un acte criminel touche un frère ou une sœur, la fratrie a besoin d'information. Elle peut être notamment sensibilisée au fait que le phénomène de victimisation comporte trois phases : l'avant, le pendant et l'après d'un crime. Il importe que la victime soit crue et entendue quand elle décidera de parler du crime, et ce, parfois même après de nombreuses années.

La fratrie peut bénéficier de l'aide du Réseau des CAVAC pendant un délai maximal de cinq ans après l'acte criminel subi par la personne victime.

Réponse : Faux

La personne victime et ses proches peuvent bénéficier des services du Réseau des CAVAC, et ce, quel que soit le moment quand le crime a eu lieu. Il est important de rappeler que chaque personne a son propre rythme et qu'il s'agit d'une réalité qu'il faut comprendre et respecter.

Ce laps de temps passé sans le savoir peut d'ailleurs s'avérer particulièrement bouleversant pour une fratrie. Imaginons l'exemple d'un jeune homme ayant vécu une agression il y a plusieurs années. Cette personne victime aura probablement eu le temps de passer par différentes étapes avant de dénoncer le crime, ce qui ne sera pas nécessairement le cas pour cette sœur à qui il vient tout juste de se confier et pour qui cette annonce devient un véritable choc. Encaisser ce genre de coup n'est pas une mince affaire et il est possible que, à la suite d'une telle annonce, la fratrie se retrouve en situation de crise quand elle se présentera dans un CAVAC.

Si une fratrie vient chercher de l'aide dans un CAVAC pour une personne victime qui n'a pas dénoncé le crime, le CAVAC contactera cette dernière afin de lui offrir ses services.

Réponse : FAUX.

Le CAVAC respecte le rythme des personnes victimes, et ce, qu'elles décident de dénoncer ou non. Le Réseau des CAVAC offre des services gratuits et confidentiels à la suite d'une demande d'aide de la part d'une personne victime, d'un proche ou d'un témoin d'un acte criminel. Par ailleurs, l'identité de la personne victime n'a pas à être dévoilée puisque le proche peut décider d'entreprendre cette démarche seul et à titre personnel.

Le CAVAC doit se limiter à de l'intervention concernant des actes criminels considérés comme « graves ».

Réponse : FAUX

La criminalité peut prendre plusieurs formes et des conséquences négatives peuvent survenir chez les personnes victimes, les témoins et leurs proches, et ce, quel que soit le type de crime. Il n'y a pas de petit crime. Il est important de rappeler qu'il y a de l'aide gratuite et confidentielle qui existe et de ne pas hésiter à demander du soutien spécialisé le plus rapidement possible.

Enfin, les CAVAC reçoivent les proches et les victimes de tout âge y compris les enfants, et ce, quel que soit le genre, l'identité ou l'expression de genre, que l'auteur de l'acte criminel soit connu ou non, ait été arrêté ou non, détenu ou non.

Le Réseau des CAVAC, c'est 185 points de services gratuits et confidentiels dans toutes les régions du Québec avec des bureaux dans tous les palais de justice, dans des postes de police et dans les sièges sociaux des CAVAC.

Si votre fratrie a besoin d'aide, n'hésitez pas à les contacter!

Pour plus d'information :

<https://cavac.qc.ca>

1-866-LE CAVAC (532-2822)

Fratrie et attentats terroristes

Avec la collaboration de Michel Juneau-Katsuya, expert en sécurité internationale et ex-cadre du Centre canadien du renseignement de sécurité

Depuis les dernières années, le monde a vu se multiplier les attentats terroristes dont l'Occident a lui aussi été le théâtre. On ne peut nier que cette catégorie de meurtre soit dorénavant à nos portes et qu'elle risque de faire des victimes ou des proches de victimes comme nos fratries. Le trop tristement célèbre attentat de la Mosquée de Québec nous l'a cruellement rappelé par les assassinats de pères ou de frères. Les deuils à faire, exacerbés par la violence de l'acte, peuvent tomber dans la catégorie des deuils compliqués, voire pathologiques, et le TSPT n'est pas à négliger.

Soulignons immédiatement que le terrorisme peut prendre principalement naissance dans deux axes de motivation bien distincts : le religieux ou l'idéologique.

Puisque les fratries ne sont pas les cibles de ces attentats, les études en matière d'attaques terroristes ne se sont pas penchées spécifiquement sur elles en tant que victimes directes. Toutefois, un autre phénomène a été observé et étudié. On sait maintenant qu'elles sont les cibles de choix pour une autre forme de victimisation : le recrutement et la radicalisation.

Ce phénomène permet aux recruteurs de « faire d'une pierre deux coups », car dans leur « grande stratégie » de recrutement, ils espèrent que des frères ou des sœurs aînés attirés au sein de leurs rangs y entraînent les plus jeunes membres de leur fratrie respective. Leur travail en est alors d'autant plus fructifié. Autre avantage, les frères et sœurs représentent un moins grand risque d'infiltration par les services de sécurité et l'amour fraternel offre des liens supplémentaires sur lesquels les leaders peuvent jouer.

Si l'on veut vraiment protéger les fratries du terrorisme, on doit surtout les protéger de la radicalisation.

Le recrutement est d'autant plus efficace s'il se dessine de manière presque naturelle par la simple complicité développée entre frères et sœurs et le leadership propre au rang d'âge. C'est ainsi que nous avons impuissamment assisté à des attentats commis par des fratries ayant frappé au marathon de Boston, au journal Charlie Hebdo et au Bataclan.

Si un membre de la fratrie s'est radicalisé, il faut intervenir rapidement non seulement sur lui, mais également sur les autres membres.

De tous les cas observés, c'est toujours un frère plus vieux qui a entraîné un cadet et les assaillants étaient tous de sexe masculin. Les sœurs et les mères sont souvent, au contraire, généralement les facteurs de protection à la radicalisation, en agissant comme agents dénonciateurs des signes de radicalisation observés. On peut penser que c'est parce que les femmes font souvent preuve de plus d'empathie pour autrui et que la maturation des filles survient à un plus jeune âge. Par contre, les enfants élevés dans une famille radicalisée à la base risquent de présenter une fratrie complètement vouée à sa cause, mais avec des rôles différents en fonction de leur sexe ou culture d'origine.

Les membres de la fratrie étant recrutés pour commettre des actes violents sont habituellement des garçons. Mais des filles sont également sollicitées pour amasser des fonds ou soutenir la cause.

Il est important de souligner que l'on ne parle pas uniquement ici de radicalisation religieuse, mais de groupes d'extrémistes de tout acabit embrassant une idéologie quelconque. Il est certain qu'en ce moment même, des groupes d'extrême droite au Québec et d'extrême gauche dans l'ouest du pays comptent des membres de mêmes familles. Bien plus près de nos foyers, on pourrait tout aussi facilement pointer du doigt les gangs de rue qui utilisent les mêmes méthodes de recrutement et qui mettent en danger des fratries de leur communauté immédiate.

Si la radicalisation s'étend à plusieurs causes, elle n'a qu'un point de non-retour : le recours à violence comme moyen de les faire avancer.

Ce qui est particulièrement intéressant au sein de ces organisations, c'est qu'afin de parvenir à leurs fins et garder leurs adhérents, **elles se servent allègrement du thème de la fratrie**, mais celle-ci est créée de toutes pièces et voulant dépasser de loin les liens du sang. Les organisateurs travaillent et présentent un concept de « fraternité » pour donner un sentiment d'appartenance. Entre eux, les membres s'appellent « frère ». On y constitue un mythe de confrérie dans le but de les cimenter à la cause et l'un à l'autre. On fait appel à une sensibilité psychologique très forte et ancrée chez les humains : celui de se sentir membre d'une grande « famille ».

Dans le même ordre d'idée, mais heureusement à un degré moindre, on a vu des canulars de présumée menace terroriste prendre vie chez des fratries de sang comme chez des confréries d'étudiants. Cependant, il serait toujours opportun de creuser un peu ce genre de blague de bien mauvais gout; geste immature et irréfléchi ou bien qui vise réellement à faire peur à un groupe particulier?

LE SAVIEZ-VOUS?

Le Code criminel canadien contient des dispositions sur la commission des canulars terroristes. Les jeunes devraient en être informés, car une blague pourrait bien mener à un dossier judiciaire.

Nous devons être particulièrement vigilants vis-à-vis les médias sociaux, outil de prédilection utilisé par les recruteurs. L'endoctrinement des jeunes et le propagandisme sont devenus une chose bien plus facile, efficace et moins dispendieuse qu'au temps de la guerre froide. Il n'est donc nullement étonnant d'y lire des propos haineux comportant également :

- Le racisme
- L'homophobie
- La xénophobie
- L'antisémitisme
- La misogynie
- Les suprématistes
- La haine face à une religion
- Les mouvements antigouvernementaux
- Etc.

Il est important de mentionner qu'il n'y a pas que les plus jeunes qui sont à risque de désinformation ou de propagande haineuse sur Internet. Certains adultes y prennent largement part.

Il est indéniable que le leadership et les actions des gouvernements pour offrir un contrediscours fort pour contrer ce phénomène sont très importants, mais force est de constater, encore trop peu déployé. Il y a toutefois des initiatives qui vont dans cette direction et qui sont des outils importants pour les personnes cherchant de l'aide. Depuis l'instauration en 2015 du **Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence (CPRMV)**, cet organisme a répondu à plus de mille demandes d'accompagnement en plus d'offrir des ateliers aux populations locales.

Pour informations :

<https://info-radical.org/fr/>

Cet organisme offre d'ailleurs un outil en ligne très intéressant pouvant aider à identifier quatre catégories de comportements qui peuvent mener à la violence. On parle d'actes ou comportements : non significatifs, préoccupants, inquiétants ou alarmants. Nous vous invitons fortement à aller le consulter si quelqu'un de votre entourage vous inquiète ou pour vous en servir comme élément de sensibilisation :

https://info-radical.org/wp-content/uploads/2020/03/BAROMETRE_2020_FR.pdf

Témoignage – Les fratries victimes du terrorisme

Une entrevue avec Danièle Klein, sœur d'une victime d'un attentat et fondatrice de l'Association française des victimes d'actes terroristes.

Lors d'un attentat terroriste, l'ampleur de la situation et des événements qui en découlent fait vivre le deuil des familles de manière bien différente. En 1989, Jean-Pierre, le frère de Danièle Klein, périt dans un attentat à la bombe ayant frappé l'avion dans lequel il prenait place.

Racontez-nous son histoire...

-C'était un avion civil qui faisait le trajet de Brazzaville au Congo jusqu'à Paris. Il a été abattu au-dessus du désert du Ténéré au Niger. Mon frère, un jeune comédien et metteur en scène de 30 ans, revenait après une expérience de deux mois qui l'avait conduit à travailler avec la troupe nationale de théâtre congolais, le Rocado zulu. Ils devaient ensuite présenter un spectacle au Festival de la francophonie de Limoges.

La triste ironie fut qu'il avait devancé son vol de quelques jours pour aller rejoindre sa fillette âgée de 4 ans à l'époque.

L'attentat a été perpétré par le régime libyen du colonel Kadhafi, dirigeant de ce pays à l'époque. Les 170 personnes à bord, de 18 nationalités différentes, ont toutes perdu la vie. Il s'agissait d'un attentat de masse et à motivation politique contre la politique française du temps.

C'est en cela que diffère l'attentat terroriste d'un meurtre commis par un criminel de droit commun. L'injustice est ressentie comme étant beaucoup plus forte. Les victimes de terrorisme et leurs familles (et cela représente bien du monde; rien que pour l'attentat du DC 10, on a dénombré environ 3000 personnes impactées collatéralement) deviennent les otages innocents des enjeux de la politique des États. D'ailleurs en France, les victimes de terrorisme, décédées ou blessées, sont considérées comme des victimes civiles de guerre.

Une victime de terrorisme a l'impression que quelque chose de plus haut et de plus fort qu'elle (politique, radicalisation, violence organisée) lui a ravi non seulement un proche assassiné, mais aussi une part de vérité qui vient avec cet acte.

Par le mot victime, Danièle Klein parle ici des fratries survivantes comme étant bel et bien des victimes à part entière, chose que le gouvernement français reconnaît légalement. Mais malgré cette reconnaissance juridique du statut de victime, ce système ne permet pas souvent une condamnation et une punition quant à l'acte. Les kamikazes, eux, ne connaissent pas de sentence judiciaire; et s'il s'agit d'un acte politique, c'est souvent aussi l'impasse.

-La famille d'une victime tuée par acte terroriste, en plus d'être frappée par la violence pure de l'acte, ressent toute sa vie un sentiment d'injustice et d'impunité. Tout d'abord, on n'obtient pas toujours l'information dont nous avons besoin pour nous reconstruire. On se sent comme des éléments du jeu du politique de la justice, des affaires de police, de sujets tels que la laïcité et la religion, les enjeux nationaux. Bref, on devient acteur assez passif de toute une série de sujets et assailli

par tout ça. On a un lourd sac à porter. Les victimes de terrorisme nourrissent parfois le sentiment d'être dépossédées de leur propre histoire.

Quand un proche est tué par un acte terroriste on se sent comme des sacrifiés!

Un sentiment exacerbé par le manque d'information et par des enquêtes qui peuvent parfois même prendre des années. Dans le cas de l'attentat de 1989, cela a pris dix longues années avant qu'un procès ne finisse par condamner six hauts responsables libyens considérés comme des terroristes en raison de leurs implications dans l'organisation de l'attentat.

-Mais évidemment, ils étaient bien cachés en Libye et n'ont pas été présents à ce procès. C'est ce qu'on nomme un procès par contumace. Ils ont été reconnus coupables et condamnés à perpétuité. Donc, si jamais ils mettaient les pieds en Europe un jour, ils seraient incarcérés immédiatement. De plus, on ne pouvait pas accuser Kadhafi lui-même parce que la Loi française interdisait d'accuser un dirigeant de pays en fonction. Les proches de victimes doivent donc composer avec quelque chose qui dépasse largement la justice ordinaire.

Et pendant ces dix années?

-Il se passe beaucoup de choses éreintantes! L'administration et les documents qu'il faut remplir sont sans fin. Pour notre part, nous avons été chanceux de recevoir les restes de la dépouille de notre frère. Mais dans un attentat, ce n'est pas le cas pour tout le monde. Des familles feront un deuil sans corps et ça, c'est très souffrant.

Le seul fait de rapatrier le corps de mon frère a pris quatre semaines. Nous devons attendre, car aucun particulier ne pouvait être envoyé sur place. L'endroit où se produisent les faits devient une scène de crime

et c'est l'armée ou les autorités qui peuvent s'y rendre.

Quand une personne décède dans un acte terroriste, sa famille doit faire face à une longue et pénible « administration » de sa mort. C'est une spécificité de ce genre de décès.

Que se passe-t-il quand des endeuillés par acte terroriste sont avertis qu'une autre attaque vient de se produire quelque part dans le monde?

-Oh mais... on revit notre propre histoire chaque fois! Une autre des spécificités du deuil par acte terroriste c'est qu'on se sent alors véritablement comme « en connexion » avec les victimes de cette nouvelle attaque. Je ne connais aucune victime qui ne ressente pas la même chose.

Y a-t-il d'autres spécificités?

Bon, ce n'est évidemment pas tout le monde, mais parfois certains individus peuvent avoir des sentiments de vengeance qui finissent par ne plus faire de différenciation. Cela donne lieu à des débordements de pensées s'inscrivant dans une globalité plutôt que de cibler les vrais responsables. Ils seront alors en colère contre une ethnie en particulier, contre une certaine religion bien définie ou encore contre des politiques d'immigration qu'ils croiront dangereuses. Or, il faut faire très attention à ce genre de radicalisation, car ça en est une. Et ça n'a pas de sens, car cette envie de vengeance peut devenir sans limites. Vous savez, si on rend les coups de la même façon que les terroristes, ils ont gagné.

Que faire alors?

Se regrouper ! Parler et plus tard, témoigner, si on s'en sent la force. S'isoler ne peut qu'empirer les choses. J'ai remarqué que dans nos groupes de victimes, il y a un besoin quasi viscéral de se regrouper. On a vu des groupes de musique ou d'amis se former chez les proches



des victimes du Bataclan et se retrouver régulièrement dans ce café que la victime aimait. Des victimes otages de cette même attaque ont un groupe d'amis qui se sont baptisés « les Potages ». On veut parler ainsi à ceux qui peuvent comprendre. Avec ce genre de drame, la vie est remise en cause et les centres d'intérêt aussi. J'avais envie de me retrouver dans l'ambiance de mon frère auprès des siens. La dynamique est certainement différente des autres deuils à ce niveau. Un attentat terroriste unit définitivement les gens. L'ampleur du drame fait en sorte que l'on veut vraiment garder nos morts en mémoire. Mes amis qui ne connaissaient pas Jean-Pierre me sont devenus presque indifférents. J'ai d'ailleurs marié le meilleur ami de mon frère...

Vous dites qu'il est important d'en parler, mais les frères et sœurs passent-ils souvent leur deuil sous silence au bénéfice de leurs parents? Est-ce le cas pour les deuils suite à un attentat?

Absolument! Je suis rapidement venue à la conclusion que, socialement, les fratries sont seulement considérées comme des endeuillées collatérales. De plus, ce sont les frères et sœurs sur qui retombe toute la bureaucratie dont on parlait plus tôt. On s'occupe de l'enterrement, des problèmes administratifs, des procédures légales. On sait que ces dernières sont très différentes; dans notre cas, il a fallu jusqu'à deux ans pour reconstituer l'appareil dont les morceaux avaient été ramenés en France. Même si ici nous avons le triste privilège de l'expérience en matière d'attentats terroristes, nous savons que tout cela est très long, même lorsqu'il s'agit d'un événement sur le territoire français, puisque la logistique est très compliquée.

On veut éviter tout cela à nos parents. D'ailleurs, quand je rencontre des frères ou des sœurs, il est très clair que l'on peut parler de choses que l'on ne dirait pas à nos parents et dont on ne discuterait pas devant eux. On veut les protéger tout le temps.

Ma « mission » en tant que fille, je la perçois comme devant TOUT faire pour alléger leur peine. Par exemple, il n'a jamais été question pour moi de parler de mon chagrin à ma mère. Pourtant, je le devrais...

Est-ce que les répercussions d'un acte terroriste touchent les hommes et les femmes d'une même fratrie de la même manière?

Dans le sens où nous avons besoin d'un soutien pour la fratrie, oui. La différence par contre, c'est que l'on constate que les sœurs et les mères deviennent plus militantes. Nous avons des hommes, mais ce sont généralement les femmes qui tiennent la barre. Pour ces personnes militantes, cela devient un engagement clair et permanent.

Est-ce que cet engagement obtient des résultats?

Oui! Je vous jure que quand deux victimes vont rencontrer des classes d'adolescents pour leur parler de la radicalisation et des conséquences du terrorisme, on voit que cela a un grand effet sur eux. Ce sont des choses qu'il faut faire.

Croyez-vous que, malgré le nombre beaucoup plus restreint d'attentats au Canada, on devrait se préparer à cette possibilité au point de vue du soutien chez les familles et chez les fratries?

Tout à fait! Dans un pays comme le Canada, il faut prendre les devants. Il faut se préparer, car une chose est certaine, c'est que la force du terrorisme c'est de survenir toujours alors qu'on ne s'y attend pas.

Au Québec, il n'y a pas d'organisme communautaire qui regroupe les victimes d'attentats terroristes pour l'instant. Il faut dire qu'elles sont heureusement bien plus rares. Ces personnes pourraient-elles vous joindre?

Oui, nous sommes prêts à parler à toute victime au besoin. Aujourd'hui, il est facile de le faire grâce à Internet.

Association française des victimes du terrorisme
<https://www.afvt.org/>



Témoignage – Quand l’horreur a glacé le monde entier, mais a uni une fratrie

Avec la collaboration d’Olga et de sa famille. Afin de préserver leur intimité, les noms mentionnés sont fictifs.

Il y a quelques mois, Olga recevait notre premier coup de fil, dans lequel on lui demandait de bien vouloir offrir son témoignage pour faire comprendre ce que vivait une victime directe de terrorisme et sa fratrie. Elle en fut d’abord étonnée. Après tout, c’était une histoire dont presque plus personne ne se souvenait ni n’en parlait. Une histoire qui avait cependant écorché sa jeunesse à vif et dont la blessure l’avait accompagnée toute sa vie, ainsi que celle de ses frères et sœurs.

Un voyage qui s’annonçait beau

Nous sommes le 30 mai 1972. Olga a 17 ans à peine. Originaires du Moyen-Orient, sa famille et elle venaient d’immigrer à Montréal l’année précédente. L’avenir semblait d’ailleurs prometteur pour ces nouveaux arrivants qui comptaient une grande fratrie de huit enfants. Le père d’Olga en avait eu six d’un premier mariage et, après être devenu veuf avant l’âge, avait convolé en secondes noces, desquelles naquirent Olga et son jeune frère Sylvain. Le couple vivait un grand amour et la famille reconstituée entretenait des rapports harmonieux.

-Les expressions « demi-frère » ou « demi-sœur » n’existaient pas chez nous. Nous étions tous frères et sœurs, point final!

Olga et sa mère avaient décidé d’aller visiter des cousins qui vivaient à Tel-Aviv en Israël. Le voyage était long; à partir de Montréal, elles devaient faire escale à New York, Paris et Rome avant d’atteindre enfin leur destination finale.

Bien qu’excitées par l’aventure qu’elles comptent vivre, voilà que la fatigue du voyage commence à les tenailler. Lors de la dernière escale, sa mère s’allonge sur un siège inconfortable de l’aéroport et dépose la tête sur les genoux d’Olga. La jeune fille lui passe doucement la main dans sa chevelure, mais est tout à coup éprise d’une bien étrange sensation :

-En lui caressant les cheveux, j’ai pressenti, je ne sais trop pourquoi, que c’était la dernière fois. C’était comme si je lui faisais mes adieux.

Une fois à bord pour la partie restante du voyage, les deux femmes étaient pourtant loin de se douter que des voyageurs, assis à peine trois rangées devant elles, allaient bientôt glacer le sang du monde entier en perpétrant l’une des attaques terroristes les plus sanglantes de l’époque; celle de l’aéroport de Lod.⁹

À 22:00, l’appareil touche enfin le sol. Tous les voyageurs, y compris les trois meurtriers, se rendent à la réclame de bagages. Immédiatement après avoir récupéré leurs sacs (des étuis à violons visant à ne pas attirer l’attention des autorités), les malfaiteurs en ressortent des armes automatiques et se mettent à tirer de manière aléatoire dans une foule qui cède alors bien évidemment à la panique. Les projectiles sifflent et des grenades éclatent.

-Ma mère et moi avons couru. Je la tenais par le bras quand elle a reçu une balle dans la tête. Alors je l’ai lâchée. Mais en courant, je continuais à crier : « Je suis là maman, je suis vivante », dans le seul espoir qu’elle puisse continuer à m’entende. Puis, un homme qui s’était accroupi par terre s’est relevé pour me projeter au sol afin de me protéger.

⁹ L’attaque de l’aéroport de Lod a été signée par des terroristes de l’Armée Rouge Japonaise, un mouvement d’extrême gauche de propagande marxiste. Elle a fait au total près d’une cinquantaine de morts et plus de 40 blessés.

La réaction du plus jeune frère

Comme dans bien des familles, celle d'Olga a ensuite eu le réflexe de vouloir protéger le plus jeune. Mais bien que se voulant noble, cette attitude a pourtant eu l'effet contraire :

On avait tenté de lui cacher plusieurs choses, se limitant à lui annoncer le décès de sa mère. Il était présent à l'aéroport alors que mon père allait y prendre son vol pour venir me rejoindre à Tel-Aviv. Quand papa fut sur le point de traverser l'aire d'embarquement, mon frère l'a agrippé comme pour vouloir le retenir et en hurlant : « Pourquoi est-ce que Dieu m'a enlevé ma mère et ma sœur ? » Il n'avait pas compris que moi j'étais encore vivante et ne le croyait pas. Pour le convaincre, il a fallu que mon père se rende à un téléphone pour lui faire entendre ma voix.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les enfants et les adolescents peuvent avoir tendance à imaginer une scène encore pire qu'elle ne l'est déjà s'ils sont tenus dans l'ignorance. Les informer des faits réels, sans pour autant insister sur des détails scabreux d'une tragédie, peut prévenir cet état de fait. Ceci est d'autant plus important pour éviter qu'un frère ou une sœur entretienne la peur de devenir victime d'une situation similaire.

Une fratrie bienveillante

Ce n'est qu'au fil de son récit que nous avons constaté à quel point tous ses frères et sœurs furent si importants dans le reste de son histoire. Nous lui avons donc demandé de nous en parler.

Oh, elle n'a pas dit oui tout de suite! Pas plus qu'elle n'avait encore accepté que la première partie de notre discussion soit publiée. Elle avait d'abord des gens à consulter; sa sœur aujourd'hui nonagénaire, ce frère cadet dont nous avons déjà parlé et sa belle-sœur. Bref, sa fratrie aux cheveux argentés toujours de ce monde. Encore aujourd'hui, c'était auprès d'eux qu'elle irait chercher soutien et conseil. Et ce dernier fut très simple :

« N'en parle que si tu te sens bien et à l'aise de le faire. Fais ce que tu juges être bon pour toi ».

De cette réaction émanaient justement, une fois de plus, toute la protection et la bienveillance que sa fratrie lui avait octroyées sa vie durant. Nous étions donc enfin prêts à découvrir quels gestes une fratrie avait pu poser pour permettre à cette toute jeune fille, cruellement blessée, de s'épanouir dans la vie, de s'être mariée à un homme formidable que seule la mort l'a récemment séparer d'elle, et de pouvoir aujourd'hui s'esclaffer de rire en présence d'une ribambelle de petits-enfants à qui elle concocte joyeusement repas et gâteaux.

Voici donc, en résumé, la suite des événements.

Oui, bien sûr que la fratrie peut servir de protection après un drame, répond-elle énergiquement. Ce que vous pensez sensationnel m'a paru, à moi, très ordinaire, parce que pour moi, toutes les familles devraient tout simplement s'aimer de cette façon.

Ma famille n'était pas celle que l'on imagine, ne serait-ce que par les différences d'âge. Comme vous le savez, moi et mon jeune frère étions nés d'une seconde union. Pour vous donner une idée, au moment de l'attentat, la sœur avec laquelle j'étais proche était dans la quarantaine, alors que moi j'allais avoir 18 ans. À l'exception d'elle et de mon frère cadet, les autres vivaient déjà leur vie adulte à l'étranger. Il y avait donc un grand écart d'âge et de proximité géographique.

Rien n'a été facile pour moi, car dans ce temps-là on ne parlait pas de choc post-traumatique. Consulter un professionnel aurait été également perçu comme très tabou. Heureusement, les choses ont changé à ce sujet. Mais j'ai souvent dit qu'à l'époque, la première fois que j'ai nettoyé la maison, j'ai arrosé le sol de mes larmes.

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, ce n'est pas à mes frères ou mes sœurs que je me suis confiée, mais bien à mon fiancé, qui allait devenir mon mari quelque temps plus tard. C'est lui qui a été mon confident et le témoin de mes crises de panique lorsque le bruit d'un orage me ramenait à celui des tirs de la fusillade. Donc, nous aurions facilement pu nous perdre de vue moi et ma fratrie plus âgée, surtout qu'elle ne l'était que de demi-sang.

Mais...

-Alors que mon père et moi devions rester en Israël pour le procès, un de mes frères avait offert les facilités pour rapatrier le corps de maman. Il a cependant respecté notre décision de l'enterrer dans le pays où elle venait de trouver la mort. Il est d'ailleurs venu nous rejoindre et est resté deux semaines avec nous. Ensuite, il nous a fait promettre qu'au retour on s'arrêterait en Hollande, là où il vivait, afin de passer quelque temps ensemble. Pourtant, ce n'était pas sa mère biologique à lui qu'il pleurait.

-Mon autre sœur, qui vivait aux États-Unis, m'a dit d'un ton ému : « J'ai perdu ma mère pour la deuxième fois. » Elle faisait référence à la première épouse de mon père, sa mère naturelle, et à ma mère qui était devenue la sienne. On ne peut pas oublier des mots comme ceux-là. Quand maman est morte, elle est venue s'occuper du plus jeune pendant un mois.

-Mon jeune frère était probablement celui qui parlait le moins. Mais les trois années suivant le drame, il amenait toujours ses camarades de classe chez nous pour étudier. Moi, je leur faisais des sandwiches et du café. Ça m'a tenue occupée et ça me faisait voir des gens. Aujourd'hui, après réflexion pour ce témoignage, je me demande s'il n'a pas fait exprès de toujours venir étudier à la maison plutôt que chez les autres. C'était peut-être sa façon à lui de rester près de moi.

-Je me souviens que mes frères plus vieux et moi parlions souvent au téléphone. J'en profitais pour leur raconter ma vie de jeune fille et leur avouer que je trouvais mon père souvent trop sévère. Ils me disaient alors : « Ne t'en fais pas, on va lui parler sans qu'il soit au courant de notre discussion ». À ce moment-là, papa réfléchissait et comprenait qu'il pouvait me faire confiance.

-Les beaux-frères et belles-sœurs se sont greffés à la famille. L'une d'entre elles, couturière, m'apportait souvent des vêtements confectionnés de ses propres mains. L'autre, l'épouse du plus jeune, est littéralement devenue une sœur pour moi. L'entente entre nous est parfaite.

-Je suis encore touchée par les paroles que m'avait adressées l'un des fils du premier mariage : « Toi et ton frère êtes les cadeaux que notre père nous a faits ».

-Malgré la distance, nous avons toujours non seulement gardé contact, mais fêté plusieurs événements et célébrations ensemble.

-Il y a eu de nombreuses invitations pour aller les visiter, alors qu'ils ajoutaient que le billet était à leurs frais.

-Lorsque j'ai annoncé que j'attendais un enfant, ce frère, qui ne montrait jamais ses émotions, a versé des larmes parce qu'il était heureux pour moi et qu'il savait que cet enfant représentait la vie qui continuait.

-Quand un autre de mes frères a souffert du cancer alors qu'il vivait à New York, celui habitant à Montréal allait le rejoindre le plus souvent possible les fins de semaines.

-Dès que mon père est tombé malade, tous mes frères et sœurs se trouvaient autour de son lit d'hôpital.

-Aujourd'hui, l'inévitable s'est produit et trois d'entre nous sont maintenant décédés. Un de mes frères est mort trois semaines à peine après le décès de mon père. Mais la fratrie soudée était encore là, ensemble, à se considérer comme heureuse que mon père n'ait pas eu à voir un de ses fils mourir avant lui.

-Les choses se sont donc toujours passées dans un désir de bienveillance. Encore à ce jour, mon frère insiste

pour m'offrir des cadeaux et je lui dis toujours que je ne peux pas les accepter. Mais bien sûr, il enverra alors son épouse qui viendra me porter la boîte en disant : « Je n'y suis pour rien, tu t'arrangeras avec lui ».

-Quant à ma sœur ainée, qui est maintenant âgée de plus de 90 ans, je me sens fortunée de l'avoir encore à mes côtés. Quand je parle de guérison, c'est inévitablement à elle que je pense. Dès mon retour de l'attaque, elle prenait le temps de venir me voir alors qu'elle devait pourtant travailler et élever sa propre famille. Sans jamais reparler du drame, elle a passé des heures à m'apprendre à cuisiner. Au début, j'avais tellement de peine... mais je devais quand même nous faire à manger. Il faut dire qu'à l'époque les rôles étaient plus traditionnels. Puis, au fil du temps et des années, ces réunions de sœurs pour préparer les repas nous ont permis de vivre des moments heureux lorsque nous cuisinions ensemble pour des événements comme le mariage du plus jeune. Je suis passée des larmes à la joie en préparant de la nourriture. Ça me fait toujours chaud au cœur quand Sylvain me dit que mes plats goutent...ceux de maman.

Alors si vous me demandez comment un membre d'une fratrie peut en aider un autre, c'est très simple; en maintenant le contact même si la distance les sépare, en faisant ce qu'il est capable de faire, en posant de petits gestes et en profitant de tous les événements d'une vie ensemble. C'est comme ça qu'après un drame aussi terrible la vie d'une fratrie peut reprendre son cours, qu'elle soit large ou petite, éloignée ou à proximité, avec un grand écart d'âge ou non.

Qu'est-ce que ce drame a changé dans notre vie?

Il nous a unis. La réaction de chacun m'a fait ressentir que j'étais aimée par ma famille, que mes demi-frères et demi-sœurs avaient aimé ma mère. Le lien a été maintenu. Suite à cela, avec chaque petite graine qu'ils

ont plantée... eh bien j'ai fini par faire un jardin.

Il y a maintenant des petits enfants qui sont encore beaucoup trop jeunes pour connaître tous les détails d'une telle atrocité. Ils savent que grand-mère a eu un « accident » en Israël dans lequel sa maman est décédée. On leur apprendra ce qui s'est passé au fur et à mesure qu'ils grandiront et pourront comprendre.

Je ne suis encore jamais retournée sur la tombe de ma mère. J'ai failli le faire un jour en compagnie de mon frère, mais j'ai changé d'idée à la dernière minute. Qui sait? Un jour peut-être! Mais je crois que je m'y rendrais alors en compagnie de mon fils... l'une des plus magnifiques fleurs de ce jardin de ma vie!



Les impacts
sur la vie
professionnelle

Témoignages de frères et sœurs

J'ai dû revoir mon orientation professionnelle. Je ne pouvais plus rester dans un milieu toxique après ce que je venais de vivre.

Je manquais énormément de concentration. Il m'aurait fallu une tâche plus allégée.

J'ai changé de travail parce qu'après le meurtre j'ai dû déménager pour me rapprocher de mes parents.

Cela fait des années que l'assassinat s'est produit, mais je trouve encore difficile de travailler. Ça me demande un effort qui n'était pas nécessaire avant le drame.

Je changeais souvent d'emploi, car j'étais incapable de gérer ma colère, autant vis-à-vis les dirigeants que mes collègues de travail.

J'ai travaillé toute ma vie sans jamais me sentir confiant dans mon milieu de travail. J'avais perdu la confiance en moi suite à la mort de ma sœur.

J'avais peur en me rendant au travail. Je ne pouvais pas m'empêcher de penser que le meurtrier pouvait s'échapper et venir me faire du mal parce que j'avais témoigné à son procès.

Je n'ai jamais dit à mes collègues ce qui s'était passé. Ils l'ont appris quand ils ont vu ma famille à la télévision qui témoignait contre une possibilité de libération conditionnelle du meurtrier.

Chaque fois que le téléphone de mon bureau sonnait, je sursautais. Puis, je me demandais si l'appel allait être professionnel ou bien si c'était les policiers ou un avocat.

Congés de travail et deuil de fratrie

1-) Combien de jours de congé un travailleur peut-il obtenir lors du décès d'un frère ou d'une sœur?

- a-) Cinq jours
- b-) Dix jours, mais pouvant s'étaler sur l'année suivant le décès.
- c-) 14 jours
- d-) Quatre semaines, mais qui devront alors inclure au moins les semaines de vacances déjà accordées annuellement

Réponse : a

2-) Ces cinq jours de congé sont alors rémunérés?

- a-) Oui
- b-) Non

Réponse : Non. Seulement deux jours le seront

Article 80 de la Loi sur les normes du travail

Un salarié peut s'absenter du travail pendant deux journées, sans réduction de salaire, à l'occasion du décès ou des funérailles de son conjoint, de son enfant ou de l'enfant de son conjoint, de son père, de sa mère, d'un frère ou d'une sœur. Il peut aussi s'absenter pendant trois autres journées à cette occasion, mais sans salaire.

3-) Y a-t-il un délai particulier pour pouvoir bénéficier de ces congés?

- a-) Non, il n'y a aucun délai pour les prendre
- b-) Ils peuvent être pris dans l'année suivant le décès
- c-) Ils ne s'appliquent qu'entre le jour du décès et celui des funérailles
- d-) Trois jours peuvent être pris la semaine même du décès et deux autres jours lors de rencontres nécessaires à la succession

Réponse : c

3-) Quelle catégorie de travailleurs peut avoir droit à une exception avec trois journées de congé payées plutôt que deux?

- a-) Les professionnels de la santé
- b-) Les policiers
- c-) Les travailleurs de nuit
- d-) Les salariés de l'industrie du vêtement

Réponse : d

À noter que cela n'inclut cependant pas les travailleurs en boutiques de vêtements.

3-) Qu'arrive-t-il si le décès d'un membre de la fratrie survient pendant les vacances du travailleur?

- a-) Les cinq jours de congé pourront être repris la semaine après la période de vacances
- b-) Les deux jours payables seront ajoutés au salaire à la prochaine période de paye
- c-) Le travailleur n'a alors pas droit aux jours de congé pour décès
- d-) Le travailleur n'aura alors droit qu'aux jours de congé non payés

Réponse : c

La même chose s'applique si le décès survient lors d'un congé de maternité, de paternité ou parental.

5-) La loi des normes du travail concernant le deuil d'un frère ou d'une sœur ne s'applique pas si vous êtes soldat – est-ce vrai?

- a-) Vrai
- b-) Faux

Réponse : a

Certaines exceptions sont en effet prévues par la loi, par exemple, si vous faites partie des Forces armées canadiennes, si vous êtes travailleur autonome ou bien un employé au service d'une entreprise assujettie au Code canadien du travail.

LE SAVIEZ-VOUS?

Alors que la majorité des travailleurs n'ont droit qu'à deux jours payés lors du décès d'un membre de leur fratrie, certaines compagnies canadiennes et américaines accordent maintenant d'une à trois journées de congé rémunérées pour le deuil...
d'un animal domestique!

Conséquences d'un drame sur l'orientation professionnelle

L'orientation professionnelle risque de subir des changements importants et inattendus suite à un drame. Il est clair que, dans la vie d'une personne, son travail revêt une importance primordiale, autant en ce qui concerne sa survie que de son épanouissement personnel.

Au sein d'une même fratrie, il est possible que des inégalités se soient dessinées. Par exemple, l'un pourrait jouir d'importants avantages sociaux tels qu'une assurance-salaire, alors que l'autre, un travailleur autonome, risquerait alors de se retrouver dans une situation beaucoup plus précaire.

Chose certaine, chaque situation sera unique et comprendra des défis particuliers et cette fois-ci d'ordre très personnel. Des éléments comme l'âge, l'expérience personnelle, le niveau de concentration pouvant être affecté par le drame, l'état de santé, la situation conjugale, la condition financière et les responsabilités familiales ne sont que quelques facteurs à considérer parmi tant d'autres.

TÉMOIGNAGE

J'étais un élève du secondaire quand mon père a assassiné ma mère. Il ne l'a pas tuée à la maison, mais notre résidence se trouvait tout près de mon école. Comme mon père avait fui la scène, les policiers ont eu peur qu'il retourne à la maison ou bien à mon école pour me tuer moi aussi. Ils sont donc venus me chercher alors que j'étais en classe. Je me souviens de leurs armes longues et de leurs habits du SWAT.

Plus tard, j'ai voulu continuer des études aux CEGEP, mais je n'y parvenais pas sans comprendre vraiment pourquoi. J'ai donc abandonné mes études pour faire autre chose. Puis, dans ma vie adulte, un jour j'ai pris un livre. Je me suis alors rendu compte que je n'arrivais pas à me souvenir des pages que je venais pourtant tout juste de lire. Il fallait que j'y revienne constamment. C'est là que j'ai compris que c'était probablement ce qui s'était produit pour mes études. Je n'avais plus de concentration, probablement parce qu'étudier me ramenait à ce jour d'école.

Le fils d'une victime

Deux drames, deux chemins différents

QUAND L'EXPÉRIENCE DOULOUREUSE MÈNE À UNE CARRIÈRE NON SUSPECTÉE

J'ai perdu ma fille aux mains d'un conducteur ivre. Perdre un enfant, c'est vivre de véritables montagnes russes et ensuite il faut travailler à faire quelque chose de sa perte.

L'une des expériences c'est d'apprendre à connaître notre système de justice. Chose certaine, ce coupable a pris tous les chemins pour me le faire connaître. Nous avons passé par des procédures allant jusqu'à la Cour suprême du Canada avec pour résultat que mes enfants sont allés plus souvent au palais de justice qu'à l'aréna.

Mais notre première expérience fut celle avec les policiers. Nous vivons dans une petite communauté et nous les connaissions. C'était un couple dans la vie et ils avaient eux aussi des enfants. Ils ont pris l'habitude de venir nous voir certains soirs. Les familles de victimes aiment que les policiers viennent prendre de leurs nouvelles.

Lors d'un tel drame, les enfants vieillissent vite et deviennent même adultes trop rapidement. À la maison, ils agissaient comme des adultes et suivaient le cheminement judiciaire. Ce n'est pas par accident si aujourd'hui mon fils est lui-même devenu policier. Ce n'est pas un hasard non plus si ma fille a changé ses plans de carrière en esthétique pour se diriger vers celle de préposée aux bénéficiaires. Les deux ont décidé de mettre leur vie au service de gens ayant besoin d'aide.

-La fière maman d'une fratrie endeuillée

QUAND UNE CARRIÈRE EST DÉTRUITE

Mon frère a disparu dans des circonstances mystérieuses. Ce jour-là, il a été vu pour la dernière fois dans un dépanneur à l'heure du dîner. Il n'y avait pas de caméra, mais des témoins ont affirmé l'avoir vu embarquer dans une camionnette de style « Pickup ». Nous venons d'une petite communauté de 3000 habitants dans laquelle tout le monde se connaît. Nous avons tous grandi ensemble. Pourtant personne n'a pu identifier les personnes prenant place dans ce véhicule. Les circonstances de sa disparition, ainsi que certains mauvais choix de sa part, laissaient croire à un règlement de compte.

Au moment de sa disparition, j'étais policier dans cette même communauté depuis déjà dix ans.

En tant qu'enquêteur, j'ai donc été étroitement lié au dossier durant les recherches actives du début. Mais je me suis rapidement rendu compte que son cas n'irait probablement pas simplement dans le sens d'un simple avis de recherche, mais bien dans celui d'un dossier criminel. Alors, pour éviter toute apparence de conflit d'intérêts il a fallu que je laisse ce travail. Sinon, en cas de procès, il aurait été bien trop facile pour la défense de prétendre que l'enquête aurait pu être biaisée parce que le frère de la victime était enquêteur dans cette communauté.

Je suis parvenu à me réorienter, mais seulement après avoir vécu un choc psychologique qui m'a empêché de travailler pendant trois ans; je suis resté à la maison avec les enfants. On peut perdre beaucoup dans ce genre de situation : une position, un salaire, une sécurité d'emploi. Et bien sûr, j'y ai surtout perdu mon frère.

Il est clair que ma réorientation de carrière a été étroitement liée à l'événement et que de renoncer à ma carrière policière a été un très grand sacrifice. J'ai souvent pensé que j'y reviendrais quand cette affaire serait résolue. Mais il y a maintenant plus de dix ans qu'elle s'est produite et nous ne savons toujours pas ce qui est arrivé à mon frère.

Faire face à des défis de manière individuelle ne signifie pas pour autant devoir les affronter seul. Le soutien de la fratrie, et ce, malgré les différences qui les sépareront sur cet aspect de leur vie, sera primordial. Celle du reste de la famille ou de l'entourage également. Mais il y a aussi des ressources à considérer...

PISTES D'APAISEMENT

Lorsqu'un drame vient bouleverser la vie, on oublie souvent que certains intervenants sont spécialisés dans les enjeux touchant le domaine professionnel :

- Un orienteur professionnel (ils conseillent les adultes aussi)
- Un psychologue du travail
- Une liste des organismes d'employabilité de votre région

LE SAVIEZ-VOUS?

Les organismes en employabilité offrent des services d'accompagnement, de counseling et de soutien en matière d'emploi. Certains se spécialisent auprès de clientèles spécifiques (femmes, santé mentale, travailleurs aînés, programme accompagné d'art thérapie, etc.). Il en existe plus de 405 au Québec.
<https://www.emploi.quebec.gouv.qc.ca/citoyens/trouver-un-emploi/repertoire-des-organismes-specialises-en-employabilite/>

Témoignage - Les conséquences à long terme de l'homicide de ma sœur sur ma vie professionnelle

On croit à tort que les conséquences d'un homicide sont négligeables sur le plan professionnel pour un adulte détenant un poste stable, un salaire décent, des avantages sociaux et une sécurité d'emploi. Pourtant, ma propre expérience démontre que l'équation n'est pas aussi simple et que plusieurs variantes entrent en ligne de compte. En fait, les conséquences peuvent trainer sur des décennies et même obliger à revoir les plans de retraite.

La fatigue

Le poids qu'une fratrie doit porter sur ses épaules à la suite d'un drame est énorme. On sait que trop souvent elle prendra soin de ses parents de manière permanente. Ceci cause une fatigue de laquelle on ne peut certainement pas prendre congé. Le problème, c'est qu'en vieillissant, cette fatigue nous rattrape et nous fragilise. Si on ajoute à cela celle de l'emploi en fin de carrière, nous sommes souvent obligés de remettre en question nos dernières années de travail. Cela est d'autant plus vrai que cette fin de parcours professionnel exige énormément de choses. Dans plusieurs emplois, ce sont les années les plus exigeantes pendant lesquelles on travaille le plus, notamment en voulant assurer la formation de la relève. Sans compter que plus on devient expérimenté et compétent dans son domaine, plus on nous impose de responsabilités.

Avec un drame et ses conséquences trainées sur des années, en fin de carrière, le corps n'a assurément plus la force de gérer tout cela.

Une retraite mise en veille

On peut alors facilement remettre en question la date de notre retraite en voulant la devancer un peu. Mais ici encore il faut savoir qu'un événement de l'amplitude d'un homicide nous a affaiblis économiquement. Plusieurs fratries ont dû supporter financièrement leurs parents s'étant eux aussi appauvris ou n'ayant pas été en mesure de reprendre le travail. Mon père a tout perdu suite à l'assassinat de ma sœur. Il a dû fermer son commerce et hypothéquer sa maison trois fois de suite pour tenter de relancer une entreprise, mais sans plus en avoir la force ni les moyens. Sans compter que les parents vieillissants doivent souvent composer avec la maladie. Bref, la fratrie se sentira toujours responsable de ses parents lorsque survient une aussi grande catastrophe de vie. Je ne voudrais pas me retrouver dans la même situation que mon père.

La maladie ne frappe pas que les parents en deuil. Alors la retraite ne pourra pas être devancée, au contraire, elle devra souvent être repoussée après la date prévue. Cela entraîne une fin de carrière épuisante et déchirante.

Nous les frères et sœurs

À ce jour, en ce qui concerne le travail, rien n'a été prévu pour les frères et sœurs d'une victime d'homicide. Les années de travail perdues sont à nos frais et aucun congé n'est prévu pour la circonstance.

Au décès de ma sœur, j'étais en début de carrière et j'ai été incapable de retourner au travail avant deux ans. J'ai donc été obligée de prendre un congé sans solde. Ensuite, sur les conseils de mon médecin, je ne suis revenue à temps partiel plutôt qu'à temps plein. Tout compte fait, ce ralentissement de travail dû à la maladie a lui aussi une influence financière et d'avancement professionnel. J'ai finalement été pénalisée pour cela.

Faudrait-il repenser ce système et instituer des programmes et mesures d'aide pour les travailleurs vivant un tel drame?

Poser la question, c'est y répondre!



La gestion des
émotions et des
paroles blessantes

Culpabilité quand tu me colles à la peau

Texte rédigé par Marie-Isabelle Lefebvre, travailleuse sociale et bénévole à La Maison des Petits Tournesols, sous la supervision d'Éric Ramirez, travailleur social et coordonnateur de La Maison des Petits Tournesols.

Daria, treize ans, avait un frère nommé Qafzeh qui aurait eu quinze ans aujourd'hui. Daria aimait son grand frère et le suivait partout. Il y a environ un an, Qafzeh s'est aventuré près d'une grotte et il avait formellement interdit à Daria de le suivre. Mais, curieuse, elle n'avait pu s'empêcher d'espionner son frère. Pour accéder à la grotte, Qafzeh avait escaladé une paroi et c'est alors que Daria a été témoin de l'horreur; elle a vu son frère perdre pied et tomber de la paroi. Elle a immédiatement couru vers lui. Il saignait de la tête et ne bougeait plus.¹⁰

Culpabilité : de quoi s'agit-il?

Plusieurs personnes avec qui on aborde la relation entre le deuil et la culpabilité y voient un lien particulièrement fort lorsqu'il s'agit d'une personne en ayant tué une autre. Toutefois, la culpabilité s'observe dans des deuils au spectre bien plus large. C'est en fait l'un des aspects du deuil les plus répandus, les plus douloureux et les plus complexes. Quand on se sent coupable, c'est que, de manière réelle ou imaginaire, on a enfreint une règle ou une loi morale; ne pas faire souffrir les autres, ne pas mentir, ne pas voler, ne pas tuer. En psychologie, on dira que, dès qu'on est en âge de réfléchir au bien et au mal, la culpabilité s'invite sur notre chemin, consciemment ou non. C'est une émotion universelle.

Chez les frères et sœurs endeuillés à l'adolescence, la culpabilité est très souvent présente. Elle révèle l'étendue des sentiments ambivalents (amour/haine) que l'on éprouve à l'égard des autres. Le sentiment de culpabilité est un jugement qu'on porte envers soi-même. Il est différent de l'état de culpabilité où une personne aurait posé un geste et pour lequel elle serait socialement responsable.

Depuis ce jour quand Qafzeh est mort accidentellement, la vie de Daria a basculé. Daria vit un tumulte d'émotions, mais surtout, elle se sent coupable. Elle croit que si elle avait écouté son frère, si elle ne l'avait pas suivi vers cette paroi et cette grotte, il ne serait pas tombé de la falaise. Daria perçoit aussi que sa famille et ses amis ont changé.

¹⁰ L'histoire de Daria a été créée de toutes pièces. Mais en 1971, dans une grotte appelée Qafzeh, en Israël, des archéologues ont vraiment retrouvé les ossements d'un adolescent de 14 ans. Il y a plus de 90 000 ans, il a été inhumé, là, avec des bois de cerf à la main, possiblement afin de lui donner force et courage pour voyager vers l'au-delà.

La culpabilité – quand elle se vit à l'intérieur de soi

« *C'est ma faute s'il est mort dans ces conditions.* »

« *Je ne ressens pas assez de tristesse.* »

« *Je ne mérite pas de continuer à faire ma vie, d'être heureux.* »

« *Je ne lui ai pas assez dit combien je l'aime.* »

« *Je suis coupable d'être en train de l'oublier.* »

« *Je me sens coupable d'éprouver de la colère contre lui.* »

« *Je me sens coupable de ne plus être dans mon état normal avec mes proches.* »

Etc.

Prenons l'exemple d'un adolescent qui pourrait vivre un deuil d'un frère ou d'une sœur et qui serait aux prises avec des sentiments de culpabilité. Il pourrait développer une tendance à se mettre en retrait, à passer inaperçu, ou, au contraire, à être plus colérique ou impatient envers son entourage. Le milieu scolaire est alors celui devenant témoin de ses manifestations qui ont pour conséquences de placer le jeune sous le radar. Comme la situation à la maison peut être enveloppée par le deuil et être empreinte de tension ou d'incompréhension parce que chaque membre de la famille vit la perte différemment, ce garçon pourrait éprouver des troubles du sommeil, des maux de tête ou de ventre, souffrir de troubles de concentration. Bref, un ensemble d'éléments affectant ses résultats scolaires. Une fois de plus, il n'est cependant pas évident pour les adultes de percevoir le lien direct avec le deuil.

À l'adolescence, les changements physiologiques et psychiques s'intensifient. Pour le jeune, les repères et les modèles changent. Ses rapports avec ses parents aussi. On parlera ici d'une période de deuil en soi, période de rupture où les choses ne se dérouleront plus comme avant. Ce faisant, l'adolescent développe ses réflexions au sujet de la mort. Il tente, à son rythme et à l'aide de ses pairs et expériences, de lui attribuer un sens philosophique, spirituel et psychologique, ce qui pourra contribuer à une intégration graduelle et à un certain apaisement en lien avec le décès de son frère ou sa sœur.

Des psychologues rapportent qu'à l'adolescence, les degrés de tensions vécues intérieurement dépasseront parfois les capacités de s'en décharger. Ce phénomène peut alors se traduire sous de multiples formes parfois plus ou moins créatives ou constructives. Ce qui sera trop chargé pour être éprouvé dans le vécu émotionnel ou par la réflexion et la discussion avec les proches sera extériorisé plus ou moins impulsivement. Ces relations avec autrui peuvent en être grandement secouées.

Depuis ce jour quand Qafzeh est mort accidentellement, Daria vit beaucoup de souffrance intérieure, ce qui lui fait perdre ses repères et la bouleverse. Souvent, elle se sent tellement submergée qu'elle ne sait plus quoi faire, quoi dire ou quoi penser.

Les sentiments ambivalents sont présents dans toutes nos relations, même les plus affectueuses. Cette ambivalence profonde, propre au fait d'être humain, est étroitement liée à nos désirs ou nos intentions, avouées ou non. Ainsi, le fait de se sentir coupable peut indiquer des sentiments plus difficiles à éprouver envers le défunt, tels que la colère, la peur ou la tristesse. Dans son cheminement de deuil, Daria pourra graduellement identifier pourquoi elle se sent coupable de l'accident mortel de son frère. « *Malgré nos chicanes, je l'aimais, mais je ne lui ai jamais dit.* » Éventuellement, elle pourra aussi identifier, nommer et exprimer la colère qu'elle ressent envers lui. « *Tu m'as abandonnée !* » Mais pour l'instant, elle tente de contenir sa tempête intérieure et il lui arrive souvent d'être impatiente, en colère contre ses proches, ou même envers elle-même. « *Tu étais si important pour moi et malgré tout cet amour que j'éprouvais pour toi, ça n'a pas suffi à t'éviter la mort.* »

La culpabilité – les répercussions dans les relations avec les autres

Le décès d'un frère ou d'une sœur bouscule et change les dynamiques en place dans la famille et l'entourage. Les rôles de chacun sont appelés à changer en l'absence d'un des leurs. Par exemple :

Daria entend son père dire combien Qafzeh était un fils aimable et dévoué. Daria se dit parfois que c'est elle qui aurait dû mourir. Parfois, elle se surprend à essayer d'être comme son frère, aimable et dévoué. Parfois, elle fait tout le contraire de ce que pouvait être son frère.

La qualité des liens préexistants dans la famille et le degré de confiance entre chacun de ses membres feront en sorte que l'épreuve du deuil pourrait en solidifier ou en détériorer les liens. La présence et l'attitude des adultes significatifs pourraient conditionner le cheminement de deuil du frère ou de la sœur. L'adulte qui démontre ses capacités à prendre soin de soi (ce qui veut aussi dire prendre soin de son deuil), à s'entourer de gens et à pratiquer des activités agréables et reposantes pourrait reconforter, voire inspirer son entourage. Une attitude d'ouverture qui laisserait également entendre que l'adulte a du temps et de l'énergie à consacrer à son enfant s'avèrera rassurante. Ce sera au jeune endeuillé de voir, en temps opportun, à qui il sera à l'aise de se confier.

Certains jeunes, trop engagés dans la transformation propre à l'adolescence, laisseront en suspens leur cheminement de deuil. Cela pourrait rendre la rencontre des émotions plus complexe, comme celle avec la culpabilité. Mais pour l'instant, il est possible qu'ils aient tout simplement besoin de leurs forces pour continuer à grandir.

Mises en garde : la culpabilité comme une prison

L'adolescent endeuillé qui se sent coupable par rapport au décès de son frère ou de sa sœur perçoit qu'il a commis une faute pour laquelle il doit être puni. Vécu de façon intense ou sur une longue période de temps, le sentiment de culpabilité peut occasionner des effets pervers :

- Porter atteinte à sa valeur personnelle ou son estime de soi
- Empêcher d'être à l'écoute de ses besoins personnels et de son propre cheminement (pas le droit au plaisir, pas le droit à l'amour)
- Imposer des exigences démesurées envers soi-même (ex. devenir hyper responsable)
- Idéaliser de façon démesurée le frère ou la sœur décédée
- Ne plus se sentir digne d'être en vie

Il va de soi que pour soutenir ce frère ou cette sœur vivant le deuil, la vigilance est requise.

À l'inverse, la culpabilité comme un signal favorable

Lorsque le jeune endeuillé dispose des capacités psychiques et d'un entourage en qui il a confiance, la culpabilité permettrait de :

- Se protéger face au chaos occasionné par le décès d'un frère ou d'une sœur. La culpabilité occupera un espace plus tolérable que le sentiment d'impuissance face à la mort
- Entendre le signal indiquant qu'il a omis de respecter ses valeurs personnelles
- Réfléchir à la relation avec le défunt
- Réfléchir à sa façon d'être avec les autres
- Développer la capacité de mettre des limites
- Chercher à s'améliorer
- Cheminer vers le pardon
- Se responsabiliser
- Établir des liens entre les émotions et la pensée rationnelle
- Améliorer les repères entre le bien et le mal

Il va de soi que ce type de révélation apparaît doucement, au propre rythme de la personne en deuil, et qu'il pourrait nourrir la quête de sens liée à la perte. Il est donc important de ne pas pousser ou tenter d'influencer la personne dans ce type de voie sans qu'elle l'aborde elle-même.

Quelques recommandations pour accompagner le sentiment de culpabilité (chez soi et chez un proche endeuillé)

Écouter...

- Écouter la culpabilité lorsqu'elle s'invite, la reconnaître comme telle, c'est déjà beaucoup.
- Être attentif à la façon d'éprouver la culpabilité, est-ce qu'elle s'impose comme une prison ou plutôt est-ce qu'elle aide à traverser?
- Offrir un espace rassurant, une personne de confiance, assez compréhensive pour aborder des sujets délicats.
- Éviter de s'empresser de disqualifier le sentiment.
- Éviter de laisser penser qu'on juge la réaction absurde ou inadéquate.

Être...

- Malgré le conflit intérieur propre à la culpabilité, cultiver la bienveillance envers soi-même et les autres.
- Conserver des pensées aimantes.
- Se rappeler que rien de notre valeur ou de la profondeur de notre amour n'est ici mis en cause.

Quelque chose d'autre s'est passé, bien au-delà de nous.

Parler...

- Inviter à parler de cette culpabilité, à la décrire ou la définir. Identifier quelle punition ou quel désir de réparation en découler?
- Encourager à exprimer les émotions sous-jacentes à la culpabilité. Y a-t-il de la colère derrière celle-ci?
- Face à la culpabilité, y a-t-il des forces que l'on peut mobiliser? Des épreuves antérieures qui pourraient servir? Comment composer avec l'adversité?
- Partager les bons et moins bons souvenirs passés avec le défunt. Aurait-il eu des conseils à offrir? Des sentiments qu'il éprouvait pour vous? Quels étaient ses qualités et ses défauts? Comment le défunt avait-il lui-même déjà composé avec un sentiment de culpabilité?

Exprimer...

- Permettre de pleurer ou d'être en colère, tant que ça ne porte pas atteinte à l'intégrité physique des autres et de soi-même.
- Permettre d'illustrer la culpabilité par d'autres moyens que la parole, par exemple les arts, l'écriture, la musique, les jeux, l'activité physique.

Bouger...

- Interpeler les cinq sens (voir, sentir, goûter, toucher, entendre) afin de permettre une meilleure conscience du corps. Par exemple : Tenir objet ayant appartenu au défunt pourrait-il aider à composer avec la culpabilité?
- Si désiré, participer activement aux rituels destinés au défunt.

Mettre des limites...

- Qu'est-ce qui va permettre la diminution du sentiment de culpabilité?
- Quand sera-t-il possible de faire place à d'autres sentiments plus apaisants?

Redonner le droit...

- De s'isoler ponctuellement
- De s'appuyer sur des proches
- De ne pas toujours être habité par le deuil et la culpabilité
- De se changer les idées
- D'être imparfait, respecter son propre rythme
- D'être un adolescent, parfois déjà un adulte, parfois encore un enfant

Référer...

- Si la culpabilité est intolérable, il peut être judicieux de consulter un professionnel ou de se joindre à un groupe de soutien.

Élargir la pensée, le temps et l'espace...

Nous sommes confrontés à la mort depuis des millénaires, et depuis tout ce temps, nous imaginons et inventons des moyens de composer avec elle. Qu'est-ce que nos prédécesseurs ont à nous transmettre? Par moment, il peut être bénéfique de prendre du recul de notre vécu personnel, pour réfléchir et questionner... encore et encore!

Enfin...

Retrouver une paix intérieure sera souvent un long parcours parsemé d'embûches et de découvertes. Il faudra composer avec les aspects sombres ou socialement incorrects de notre for intérieur. Éventuellement, sortir du sentiment de culpabilité passe par la connaissance de soi, de nos valeurs et nos croyances, par la reconnaissance et l'affirmation de nos désirs, mais aussi par la capacité d'être responsable de soi-même et d'assumer les conséquences de nos actes dans la communauté où nous évoluons.

Stratégies pour éviter la culpabilité du survivant chez les frères et les sœurs

Texte rédigé par Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et directrice, Justine McHugh, M.S.S., intervenante, et Sandra Heppell, intervenante, Deuil-Jeunesse.

Avant même d'explorer quelles sont les stratégies à adopter afin d'éviter la culpabilité du survivant, il importe de savoir ce qu'est ce sentiment. La culpabilité ou le syndrome du survivant est susceptible d'être ressenti par une personne qui a survécu à un événement dans lequel une ou plusieurs autres sont mortes.

Présente lors de l'évènement, par exemple : être dans la voiture lorsque son père dans un élan d'agressivité provoque un accident qui a tué sa mère et sa petite sœur.

Absente lors de l'évènement, par exemple : une sœur qui devait se faire garder par sa tante avec son petit frère, mais a changé d'idée à la dernière minute pourrait ressentir la culpabilité du survivant si sa tante tue son frère.

Le survivant peut alors développer le sentiment qu'une personne est morte à sa place, que c'est lui qui aurait dû mourir et non l'autre. Nous l'avons souvent observé dans les deuils suite à un accident, à une catastrophe naturelle, à un enlèvement ou à un homicide.

Les enfants et les adolescents ne sont pas épargnés par ce syndrome et révèlent souvent, malheureusement plusieurs mois voire plusieurs années après la tragédie, ce sentiment qui a déjà causé beaucoup de ravages. Car la culpabilité du survivant est associée chez nos jeunes à plusieurs conséquences telles : fatigue émotionnelle, anxiété, irritabilité, dépréciation de soi, isolement, etc. Voici des exemples de comment tout cela se traduit en leurs mots :

« Si c'était moi que papa avait tué, ma mère aurait eu moins de peine »;

« J'aurais dû mourir à la place de ma sœur car elle voulait devenir actrice, moi je ne sais même pas ce que je ferai plus tard »;

« Je l'aimais plus que je m'aime, alors je n'aurais pas dû me cacher quand l'auto s'est approchée de nous »;

« Pourquoi je ne suis pas morte, j'avais des plus grosses blessures qu'elle »;

« Je devais mourir mais je suis en vie, c'est pour que je paye pour mes bêtises »;

« J'aurais dû aller au parc avec lui, il ne serait pas disparu ou nous aurions été deux donc cela aurait été plus difficile de nous enlever ».

Comme c'est le cas pour le syndrome de stress post-traumatique, la culpabilité du survivant n'est pas toujours ressentie par les jeunes et lorsqu'elle est vécue, elle l'est à différents degrés. Cependant, une chose est importante à souligner; les enfants comme les adolescents ne s'ouvrent pas facilement sur ces pensées qui les habitent, car elles sont souvent synonymes de trahison envers leur frère ou leur sœur et d'être le traître. On ne crie pas ça à tout le monde. Au contraire! On garde ça en nous, bien présent dans notre tête, on est rongé par cette idée mais on la cache. Il faut une relation de confiance très bien établie. C'est un long travail et c'est ce qui est le plus dommage car pendant ce temps, ce syndrome influence ses choix et son quotidien. Par exemple, un jeune peut vouloir poursuivre les études que son frère avait débutées même si ce choix est loin de ses compétences et intérêts, ce qui le rendra malheureux. Ou même décrocher de l'école en se disant qu'il n'est bon à rien. Dans l'extrême des cas, il peut croire qu'il n'a pas le droit de continuer sa vie, et y mettre fin.

Voici quelques stratégies pour éviter la culpabilité du survivant :

- Établir un climat de confiance et de sécurité. Si le jeune ressent que tout ce qu'il vous dit sera rapporté à son parent ou tuteur, il risque de se censurer et de ne jamais vous révéler ce profond sentiment.
- Le parent ou le tuteur doit aussi établir un climat de confiance en disant qu'il est prêt à tout écouter ce que le jeune ressent et surtout à ne répéter à quiconque ce qu'il lui confie.
- Explorer les émotions du jeune. Dans notre perception d'adulte, il peut être facile d'attribuer des émotions à un enfant, tandis que lui ne le vit pas du tout de cette façon. Il importe donc d'aller valider comment il se sent et de voir quelles sont ses émotions et réactions par rapport à l'évènement. Il est à noter que les réactions peuvent être de tous ordres : tristesse, colère, culpabilité, stress... mais aussi amour, absence de réaction, etc. Lorsque l'exploration des émotions se fait, il est alors important de mentionner au jeune qu'il est possible qu'il ressente d'autres émotions difficiles à nommer et que nous sommes disposés à tout entendre sans le juger.
- Rappeler au jeune les faits et l'impossibilité qu'il ait pu changer quoi que ce soit à la réalité.
- Normaliser toutes les émotions possibles et faire la liste de tout ce qu'il pourrait ressentir et analyser si l'évocation du « syndrome du survivant » le fait réagir.
- S'il aborde sa culpabilité du survivant, surtout, ne jamais l'invalider. Il a le droit de la ressentir et il ne doit pas en avoir honte. On lui demande de nous l'expliquer, de nous l'exprimer et on l'écoute avec respect et bienveillance.
- Faire parler le jeune sur l'évènement tragique, le faire nommer étape par étape tout ce qui s'est passé et le ramener à ses émotions, choix et capacités du moment.
- Faire la différence avec la culpabilité réaliste (celle où nous avons posé ou omis de faire un geste qui a créé la mort) et la culpabilité irréaliste (celle qui vient du désir de se convaincre qu'on aurait pu faire autrement).
- Rappeler au jeune qu'il a le droit de continuer de vivre, qu'il n'a pas choisi ce qui est arrivé à son frère ou sa sœur. Il est très important de rappeler à l'enfant que ce n'est pas sa faute et qu'il n'a pas à payer pour le fait qu'il n'est pas mort lui aussi.
- Lui faire écrire une lettre à son frère ou sa sœur décédée dans laquelle il pourra tout dire ce qu'il ressent.
- Accompagner ces jeunes dans leur deuil au fil du temps, car cette culpabilité peut être sournoise et apparaître un long moment après l'évènement. Par exemple, une jeune a vécu l'homicide de ses sœurs à l'âge de cinq ans, mais n'a ressenti ce sentiment qu'à l'âge de 12 ans quand elle a réalisé qu'elle aurait pu mourir aussi.
- L'aider à trouver des buts dans sa vie sera un incontournable.

La colère et les « si »

La maturité ne garde personne à l'abri des émotions. Si certains parviennent à mieux les gérer suite à un cheminement empreint de résilience, d'expérience de vie, de croyances spirituelles ou de traits de personnalité particuliers, tous ont quand même quelque chose en commun : ces émotions, surtout lors d'un deuil, les touchent en plein cœur.

Pour savoir gérer une émotion, il faut tout d'abord la ressentir et en être imprégné.

Le fait d'être adulte peut même parfois compliquer les choses, car leur cadre référentiel de vie étant plus large, ils peuvent faire plus de liens. Ainsi, leur colère peut se tourner vers des facettes que les plus jeunes n'auront pas prises en compte. Par exemple, l'adulte pourrait fort bien orienter sa colère vers le corps médical n'ayant pas réussi à sauver la victime alors que l'adolescent, lui, n'aurait probablement pas en tête l'idée d'une poursuite judiciaire ni celle d'aller consulter un avocat pour discuter des démarches juridiques possibles.

Le sentiment de colère est courant dans un processus de deuil. D'un côté, il a son importance puisqu'il marque le moment durant lequel on réalise pleinement le décès, donc la perte définitive. Quoi de plus normal alors que de vivre une réaction de rébellion contre cette déchirure?

DRAPEAU ROUGE !

Les phrases exprimant la colère et la culpabilité commencent souvent par le mot « si ».

Contre qui la colère peut-elle se tourner?

- Contre l'auteur ou le fautif si le décès résulte d'un acte criminel ou d'une négligence.
(Ex. : Si ce chauffeur n'avait pas bu!)
- Contre le défunt lui-même (Ex. : « Je t'avais bien prévenu de ne pas emprunter cette route mal éclairée. Si seulement tu avais pris l'autre! »)
- Envers toute personne de l'entourage (Ex. : « Si son patron ne l'avait pas obligé à faire des heures supplémentaires ce soir-là, il serait tout simplement rentré à 17 h comme d'habitude! »).

- À l'égard de tout individu ayant été impliqué de près ou de loin dans l'évènement (Ex. : « Si cet urgentiste avait été plus expérimenté! » ou « Si les voisins avaient composé le 9-1-1 dès que le bruit inhabituel avait commencé dans l'appartement! »)
- Colère envers la vie, le destin ou Dieu. Le décès vient souvent bouleverser le schème de référence et de croyances des endeuillés. (Ex. : « Si Dieu existait, il n'aurait pas permis une chose pareille! »)
- Et malheureusement, on peut aussi, et trop souvent, tourner la colère... contre soi-même. (Ex. : « Si j'avais... » ou « Si je n'avais pas... »)

Les experts disent que la colère sert souvent à cacher d'autres émotions, dont évidemment la douleur. Dans son livre *LE DEUIL À VIVRE** la psychanalyste et psychologue Marie Frédérique Bacqué affirme qu'avant de se défaire de la colère, il faut d'abord l'exprimer.

PISTE D'APAISEMENT

Avec qui pouvez-vous parler de votre colère sans retenue ni tabous?

Dressez-en la liste et sollicitez leur écoute.

Témoignage

J'ai perdu plusieurs emplois à cause de crises de colère. Je me fâchais auprès de mes patrons et collègues. Mais à l'époque, je savais que des sentiments de colère montaient, mais je ne réalisais simplement pas qu'elle était liée à l'assassinat de mon frère survenu plusieurs années auparavant.

- La sœur d'une victime

Truc : le retrait dans l'immédiat

La colère est un sentiment puissant qui peut s'intensifier en contact d'un élément proximal l'ayant déclenchée ou éveillée si elle est profonde et en dormance. Se retirer de l'évènement ou de la personne est la première chose à faire.

Et SI pour la suite :

Serait-il possible que les SI puissent s'avérer une piste d'apaisement... par une simple reformulation grammaticale? Les SI négatifs sont souvent suivis d'un point d'exclamation et conjugués au passé : « Si seulement je ne m'étais pas querellé avec elle! »

Les SI positifs se tournent **vers soi-même** et se terminent généralement par un **point d'interrogation** :

SI *je* me retirais pour un moment?

SI *je* prenais quelques grandes respirations pour me calmer un peu?

SI *j'en* parlais à quelqu'un?

SI *j'allais* chercher de l'aide?

SI *je* téléphonais au 8-1-1?

SI quelqu'un d'une ressource de deuil pouvait *m'aider*?

SI *j'allais* faire un peu de sport?

SI *ma* colère était plus profonde que celle exprimée aujourd'hui?

SI *je* cherchais une ressource pour *m'aider* à gérer ma colère?

SI *j'essayais* de trouver un groupe de proches de victimes d'assassinat?

Cet exercice pourrait enfin **faire de vous une priorité**, vous aider à mieux identifier vos besoins du moment et vous permettre de réfléchir à des démarches aidantes à plus long terme. Il permet de vous mettre action, ce qui est loin d'être négligeable après avoir vécu un drame.

Le désir de vengeance chez les jeunes fratries

Texte rédigé par Josée Masson, travailleuse sociale, fondatrice et directrice, Justine McHugh, M.S.S., intervenante, et Sandra Heppell, intervenante, Deuil-Jeunesse

L'homicide et la disparition créent beaucoup de peur et d'angoisse chez les jeunes de tous âges. Ils peuvent avoir la crainte que le meurtrier les retrouve en s'évadant de prison ou encore que le responsable de l'enlèvement vienne les chercher. Les répercussions propres à ces drames sur la fratrie sont nombreuses, mais il y en a une qui est souvent peu abordée, qui se vit en silence ou qui se traduit par des gestes souvent incompréhensibles par l'adulte, mais très cohérents pour le jeune qui vit la disparition ou la mort par homicide d'un frère ou d'une sœur : c'est le désir de vengeance.

L'origine du désir de vengeance est principalement par instinct de protection de sa famille restante ou par rancœur envers le responsable.

Le jeune, même petit, cherche volontairement ou non à assouvir sa colère en faisant payer la personne coupable ou d'autres personnes de la mort ou la disparition de son frère ou de sa sœur. Ce désir peut apparaître très tôt après l'évènement, mais aussi plusieurs années plus tard. La raison est le développement du jeune qui teinte ses pensées et réactions au fil des années. Encore ici, il y a des degrés et les comportements qui en découlent et qui peuvent passer d'une simple lettre écrite à la personne responsable jusqu'à devenir un meurtrier soi-même.

Habituellement, le désir de vengeance est la représentation de la lutte que défend le jeune contre le responsable. On peut le retrouver aussi dans les cas d'accidents causés par la consommation d'alcool par exemple. C'est un sentiment normal qui apparaît lorsqu'il y a un responsable et une victime. On l'observe chez les jeunes, mais aussi chez les adultes. Ce qui diffère, ce sont les moyens qui ne sont pas accessibles à tous âges, ainsi que la compréhension de l'évènement qui colore la façon dont la fratrie veut se défendre et défendre son frère ou sa sœur de l'évènement. Il est aussi important de mentionner que tous les jeunes qui vivent la mort par homicide ou la disparition d'un frère ou d'une sœur ne développent pas nécessairement ce désir de vengeance. Les émotions qui le sous-tendent sont la colère et le ressentiment, émotions qui se vivent à tout âge et qui justifient que la fratrie peut ressentir ce désir de représailles. Cependant, lorsqu'on y porte une attention particulière, on constate que plusieurs éléments meublent ce désir.

Les principaux sont :

- Faire payer la dette au responsable, celle de l'absence de son frère ou de sa sœur ou celle du dommage causé à sa famille.
- Prouver son amour et sa solidarité à sa fratrie et vouloir que justice soit rendue - maintenir le lien avec son frère ou sa sœur.
- Renoncer à une vie sans y penser.
- Se dire que rien de plus grave ne peut arriver dans sa vie alors autant se venger.
- Être isolé dorénavant et n'avoir que le temps de se demander comment la personne responsable pourrait souffrir.

Voici quelques exemples de désir de vengeance chez les jeunes :

- S'il connaît l'auteur du geste, le jeune peut assouvir sa vengeance en ne visitant pas, par exemple, ce grand-père responsable, en ne retournant pas ses demandes de contacts, en refusant toute relation avec sa famille élargie.
- S'il croit connaître la personne responsable : il peut lui écrire des lettres de menaces anonymes, trouver des façons de lui faire peur.
- S'il ne connaît pas la personne responsable, il peut tenter longtemps de la reconnaître dans les yeux des inconnus qu'il rencontre et même frapper sur des gens sans raison.

Parfois, il ne réalise même pas que c'est de la vengeance qu'il exerce...

L'HISTOIRE DE LUDOVIC

Plusieurs années après la mort de sa sœur, Ludovic assistait à un spectacle en plein air où il y avait une foule considérable. Il prenait du bon temps jusqu'à ce qu'il ait la pensée que le responsable de la mort de sa sœur était peut-être dans la foule. Il s'est alors mis à frapper sur ses voisins avec une telle violence que du secours a été appelé. Il n'était pas habité par ce désir de vengeance au quotidien, mais de façon imprévisible, cette pulsion s'est manifestée.

Donc ce désir peut être sournois. Le désir de vengeance faisant partie des réactions possibles lors d'une mort violente ou d'une troublante disparition, il est important d'accueillir cette réaction au même titre que les autres émotions ou réactions. Il faudra ensuite voir avec le jeune quelles seront les solutions pour s'exprimer d'une autre façon que par la vengeance ou par la violence. Il faut rappeler à l'enfant qu'une vengeance ne lui apportera qu'un soulagement temporaire et qu'elle ne ramènera pas son proche décédé ou disparu et que son énergie doit être mise pour viser le mieux-être. Il doit entendre de la bouche de gens en qui il a confiance que, s'il allait de l'avant avec ses idées, cela pourrait lui occasionner des problèmes plus grands. Bien souvent, le désir de vengeance entraîne d'autres émotions difficiles par la suite : regrets, frustration, tristesse, mais peut aussi diriger le jeune vers la consommation, la délinquance et la criminalité.

Le sentiment de vengeance chez les fratries adultes

Les adultes sont souvent eux aussi confrontés à un désir de vengeance lors d'un homicide. Par contre, contrairement aux enfants que l'on tient normalement à l'écart des processus judiciaires, ils devront se retrouver à quelques mètres de l'agresseur durant le procès.

Au Québec, il est formellement interdit de filmer dans une salle d'audience, ce qui nous empêche de percevoir les réactions des proches. Mais des émissions américaines comme Court Cam ont fait pénétrer le public dans cet endroit inédit, et dans lequel il arrive parfois que des proches agressent littéralement l'accusé. Généralement, les constables spéciaux assignés aux Palais de justice ont l'œil aguerri et tentent de prévenir de telles scènes, dans le but de protéger non seulement le détenu, mais aussi le proche.

Alors que la sentence allait tomber, j'ai aperçu cinq ou six agents dans la salle de cour. J'ai su après qu'ils étaient en grand nombre dans le but de retenir mon père si jamais il perdait le contrôle. En l'ayant observé durant le procès, ils savaient que cela était une possibilité.

- La sœur d'une victime assassinée

Évidemment, si la vengeance veut libérer son auteur d'un poids, d'un sentiment d'injustice ou d'une colère qui l'accable, sa manifestation n'a que valeur bien temporaire. Ce sentiment peut aider une victime à se sentir mieux momentanément, mais peut également causer de graves problèmes si la personne ne parvient pas à faire de progrès pour le contrôler (Ort et coll. 2008). On a qu'à penser aux conséquences d'ordre judiciaire.

Il ne faudrait pas croire que l'incarcération du meurtrier, si longue soit-elle, puisse effacer complètement cette pulsion vengeresse. Il pourrait suffire d'un seul évènement pour qu'elle puisse soudainement remonter à la surface.

Il est maintenant sorti de prison. Je me suis toujours dit qu'il serait bien mieux pour lui de ne jamais recroiser mon chemin sans quoi je ne réponds plus de mes actes.

- Le frère d'une victime plusieurs années après le meurtre

Lorsque l'on connaît l'agresseur

Ce sentiment peut s'exacerber si l'agresseur est connu des proches, comme c'est bien souvent le cas dans les homicides de conjointes. Dans cette situation, la culpabilité d'avoir fait confiance ou bien de ne pas avoir vu les signes avant-coureurs peut augmenter la colère.

Ce salaud, on l'a accueilli à notre table. Un jour, je jure qu'il va nous le payer.

- La sœur d'une victime

L'HISTOIRE DE JEAN-MARC

La sœur de Jean-Marc a été assassinée par un nouveau conjoint, après seulement quelques semaines de fréquentation. Le jeune homme avait pourtant l'air très amical et toute la famille l'avait accueilli les bras ouverts.

-Je n'ai rien vu et je m'en veux pour ça!

L'assassin a été condamné à plusieurs années d'incarcération. Aujourd'hui, après avoir purgé sa peine, c'est un homme libre. Quant à Jean-Marc, contrairement à l'époque du procès il est maintenant père de famille.

-Je me suis toujours dit que si je le revoyais, j'allais lui sauter dessus. Mais j'ai maintenant deux enfants. Je sais ce que signifie être privé d'une sœur. Alors je ne voudrais pas que, pis encore, mes enfants soient privés de leur père alors que je me retrouverais moi-même en prison. Je pense que, pour cette seule raison, il faudrait que je me contrôle.

Ce que je trouve le plus difficile, c'est que le désir de vengeance est à la fois un sentiment que l'on dit bien humain... mais qu'il prend racine dans notre instinct le plus animal. Ce paradoxe fait quoi de moi au juste : un humain sensible ou un animal cruel?

- Frère d'une victime de meurtre

PISTES D'APAISEMENT

D'abord, accueillir ce sentiment comme une émotion normale et au même titre que toutes les autres. Un désir de vengeance n'émane pas d'un être odieux, mais bien d'un humain blessé.

Si le meurtre s'est produit sur la conjointe d'un assassin, sachez qu'il est possible que la famille n'ait rien vu venir, non pas à cause d'un aveuglement volontaire, mais bien parce que le meurtrier peut s'être avéré un habile manipulateur.

Exprimer le sentiment de vengeance plutôt que de le mettre en action. Un truc tout simple est d'écrire sur une feuille de papier tout ce que ce sentiment vous fait ressentir envers le fautif ou ce que voudriez lui faire subir, et de déchirer ensuite le papier de manière agressive.

Trouver des exutoires sains; marche, sport, chant, art, etc.

Assurez un équilibre entre ces moments d'expression et ceux de répit (ex. : une douche chaude, se donner le droit d'éteindre le téléphone cellulaire pendant une heure ou deux, etc.).

Votre colère est LÉGITIME. Mais pour empêcher qu'elle se retourne vers vous ou quiconque, joindre un groupe de gestion de la colère peut s'avérer une avenue salutaire.

Bien comprendre que de vouloir se détacher d'un sentiment de vengeance ne signifie nullement devoir pardonner à l'offenseur.

Prendre un moment pour constater les choses et les êtres précieux qu'il ne vous faudrait surtout pas perdre à cause d'un moment sombre.

Énumérer les actions qui risqueraient de vous sentir rabaissé au même niveau que l'agresseur et les valeurs de vie qui, au contraire, vous en distinguent.

Si vous craignez de ne pas pouvoir vous contrôler lors du procès ou d'autres procédures légales, faites-le savoir aux intervenants du milieu juridique (votre avocat, les constables spéciaux, les accompagnateurs de victimes). Au pire, rien ne vous oblige à y être présent; mandater quelqu'un pour vous représenter et vous rapporter ce qui s'y passe n'est pas un déshonneur.

Si vous ressentez que le désir de vengeance devient envahissant et se cristallise jusqu'à en scénariser des plans concrets, n'hésitez surtout pas à consulter un professionnel. D'ailleurs, que l'idéation se cristallise ou pas, obtenir de l'aide après l'homicide d'un proche est toujours une démarche positive.

Un moment crucial pour les proches

Malgré la froideur d'un processus judiciaire et le silence qu'il aura imposé aux proches de la victime, ces derniers pourront enfin s'exprimer lors de la déclaration de la victime. Cette étape pourrait vous donner l'occasion de vous faire entendre et d'extérioriser ce que l'évènement vous fait vivre.

Consciente que cette déclaration doit être soigneusement comprise et préparée, l'AFPAD a publié le « Guide de déclaration de la victime ». On peut l'obtenir gratuitement sur le site

<http://afpad.ca> sous l'onglet « Documentation ».

Ces paroles et attitudes qui peuvent blesser

Texte rédigé par Éric Ramirez, travailleur social et coordonnateur de La Maison des Petits Tournesols, ainsi que Laurie Charest et Laurie Beauvilliers, bénévoles à La Maison des Petits Tournesols et étudiantes en psychologie.

Introduction

Il est fréquent d'entendre l'expression suggérant que les enfants sont de vraies « éponges » en faisant référence à leur capacité d'intégrer des connaissances. Il a été observé que les enfants, surtout en bas âge, sont sensibles aux différents stimulus; ce qu'ils entendent ou voient peut s'imprégner et parfois créer des effets indésirables. Mais qu'en est-il pour le deuil? Plusieurs auteurs, ainsi que la pratique d'accompagnement auprès des enfants endeuillés, suggèrent aux adultes plusieurs attitudes et avenues, surtout en ce qui concerne la communication, permettant d'aborder le deuil avec eux. Souvent, ces suggestions sont bien reçues des adultes et appréciées des jeunes. Par contre, par le contact avec la fratrie en deuil, il est possible que ses membres soient ébranlés par différents mots, par des phrases et même des attitudes non verbales venant alourdir leur vécu de deuil. Les mises en situation suivantes ont pour objectif de sensibiliser le lecteur sur ce vécu de la fratrie en deuil.

1- Suicide : ce lourd mot que j'entends

Caroline est une mère vivant le deuil d'un de ses fils, Antoine, qui s'est suicidé il y a trois mois suite à une longue série d'épisodes d'intimidation à l'école secondaire. Elle profite de la présence de son amie pour pleurer et se confier sur les difficultés rencontrées. Entre quelques sanglots, la mère mentionne à son amie qu'elle hésite encore à aborder le suicide d'Antoine avec Gabriel qui, selon elle, pourrait ne pas supporter la réalité. L'amie l'écoute d'une oreille, mais est un peu inconfortable puisque le jeune enfant dont il est question se trouve à quelques mètres d'elles, en train de visionner une émission de télévision tout en leur jetant un coup d'œil à l'occasion. Prenant son courage à deux mains, l'amie interrompt la mère et lui fait part de son malaise. La mère répond : « Ne t'inquiète pas, à six ans, il ne comprend pas ce mot. » L'amie pensive regarde en direction de l'enfant qui visiblement, s'il ne comprend pas, entend et écoute.

Outre le traumatisme découlant d'un suicide ainsi que du stigma et du sentiment de culpabilité qui peuvent l'accompagner, la difficulté d'aborder le sujet avec les membres de la fratrie est souvent nommée comme étant l'une des épreuves des plus anxiogènes. Même sans avoir un deuil au sein de la famille, le sujet de la mort est généralement peu abordé avec les enfants et le mot suicide est tenu le plus loin possible, comme par crainte d'être « contaminé » par ce mot. Pour Caroline, épuisée et submergée par son propre deuil, l'hésitation à ouvrir le dialogue avec son jeune fils est nommée. Bien qu'elle comprenne l'importance de le faire, une partie d'elle-même souhaiterait que son fils puisse comprendre par lui-même.

Gabriel, du haut de ses six ans, comprend. Il comprend ce qu'un enfant de son âge peut comprendre. Ainsi, Gabriel se fait sa propre idée de la situation et comment y réagir. Certains aspects de la mort et toute sa portée ne peuvent être intégrés compte tenu du développement normal de son jeune cerveau. Par contre, Gabriel peut avoir l'impression qu'on tente de le tenir à l'écart d'un mot. Nous pouvons penser que ce n'est pas la première fois qu'il entend ce mot tabou, mais que jamais il ne lui a été adressé. Il est possible qu'il ait pu être témoin d'un silence

gênant en sa présence. Ce mot pourrait aussi l'intriguer. Gabriel pourrait vivre une sensation de rejet et être tenté de questionner ou de mentionner le mot suicide à travers des jeux pour observer les réactions. Plus longtemps cette situation silencieuse perdurera, plus il aura l'impression qu'on lui cache quelque chose.

Si Gabriel était un peu plus vieux, il est fort probable que la télévision et Internet pourraient lui suggérer une réponse qui ne serait pas nécessairement la mieux adaptée. Que ce soit suite à des explications approximatives ou des images persistantes et indésirables livrées par ces médias, Gabriel pourrait alors vivre un manque de confiance envers sa mère ou son entourage.

Afin d'éviter cela, il serait certainement préférable pour Caroline d'aborder la vérité et d'utiliser les vrais mots propres au contexte du décès d'Antoine. En respectant le rythme de Gabriel, en adaptant les explications à son âge et en répondant uniquement aux questions de l'enfant afin de ne pas devancer sa compréhension, Caroline montrerait une présence et procurerait un sentiment de sécurité pour Gabriel.

Cette attitude lui fera savoir qu'il pourra de nouveau aborder le sujet à mesure que le besoin d'en connaître davantage se fera sentir.

2- Maladie mortelle : un deuil dans l'ombre

Joël et Katia sont en deuil de leur fille Alicia âgée de 8 ans. Alicia vivait avec la leucémie depuis quatre années qui ont nécessité une grande attention de la part de la famille. Entre traitements, victoires, espoirs et désenchantements, la famille a appris à vivre avec un calendrier ponctué de rendez-vous médicaux. Même la journée de remise des diplômes de sixième année de sa sœur Lily fut, selon cette dernière, entachée par l'état de santé d'Alicia.

C'est donc avec une certaine amertume que Lily a vécu ces dernières années. Elle trouvait qu'elle vivait constamment dans l'ombre d'Alicia et qu'elle en était réduite à être la grande sœur d'une enfant malade. Aussi loin qu'elle se souvienne, partout où elle allait, tout le monde prenait des nouvelles de sa sœur, mais rarement s'intéressait-on à elle.

Quand survient le décès d'Alicia, Lily est triste et choquée de devenir la fille unique, mais elle se sent également honteuse, puisqu'elle avait pensé qu'enfin l'attention lui serait réservée. Mais dès les premières minutes, la voilà plutôt mise en contact avec ces paroles : « *Perdre un enfant, c'est la pire chose qui soit. On ne souhaite ça à personne* ». Sans nécessairement le vouloir, l'entourage de la famille banalise malgré eux le deuil de l'adolescente. Le deuil vécu par la fratrie n'a certes pas les mêmes enjeux et ne se vit pas de la même façon que celui des parents. Il importe donc de ne pas les comparer. Bien sûr, ce n'est pas l'unique occasion où ce type de propos sera entendu par Lily, puisqu'elle risque de les entendre par les proches ainsi qu'à la radio, la télévision ou par d'autres médias. Lily en sent même la nausée chaque fois tellement elle a l'impression qu'on lui vole sa douleur. Lorsqu'elle est retournée à l'école, Lily a eu le droit à de courtes paroles de « condoléances » accompagnées d'une nouvelle responsabilité : celle de prendre soin de ses parents. « *Lily dit à tes parents qu'on pense à eux et surtout sois gentille avec eux. Ça ne doit pas être évident pour tes parents.* » Pour Lily, l'impression d'être dans l'ombre persiste. Elle a la responsabilité de ne pas déranger quant au contraire, elle a besoin d'un sentiment de sécurité et d'une présence encore plus soutenue. Lily est continuellement confrontée à des pensées qui

l'amènent à être en colère envers sa sœur. *« Avant ta mort, toutes les pensées des parents étaient pour toi et ta maudite maladie, et maintenant ça continue. Si les gens disent que c'est difficile pour mes parents, ça veut dire que ça devrait être facile pour moi? »*

Tranquillement, Lily a pris ses distances du milieu familial et a même demandé à changer d'école. Plusieurs voient en elle une digne adolescente en quête d'identité. Possiblement qu'une part de la réalité y est associée, mais aussi... Lily rêve. Elle rêve déjà au jour quand elle sera en appartement avec Laura, sa nouvelle meilleure amie. Laura aime la même musique qu'elle, les mêmes vêtements, les mêmes aliments. Laura ne connaît pas son histoire, ne connaît pas Alicia et pour l'instant, Lily aime ça comme ça. Lily voudra probablement un jour revenir sur cette période, elle sera à même de se réapproprier, peut-être pas sans mal, son deuil, celui de sa sœur avec qui elle a partagé une intimité unique.

Effectivement, quand survient le deuil au sein de la fratrie, il est commun que les enfants soient tentés de banaliser l'étendue de leur perte et d'effacer leur vécu de deuil derrière celui des parents. Des années peuvent passer avant de donner un nouveau rendez-vous à cette personne qui a une place importante dans la fabrication de l'identité.

3- « Ça va bien aller » : message ambigu

C'était la fin du mois de mai, période durant laquelle on sent la vie reprendre son élan. Mais... pas toute la vie. Anna, âgée de 13 ans, était attendue devant l'école primaire du quartier par son frère de huit ans, Henri. Les deux avaient sorti leur vélo ce matin-là et Anna avait fait promettre à son frère de l'attendre à la fin des classes. À la fin de sa journée d'école, elle avait amplement le temps de s'y rendre à vélo avant qu'Henri ne termine la sienne.

Henri a attendu longtemps... et jamais il ne lui est venu à l'esprit que le son des sirènes au loin était pour sa sœur. Anna, à quelques coins de rues de l'école primaire, a été victime d'un délit de fuite. Avant même que les secours n'arrivent, la jeune fille avait déjà rendu son dernier souffle.

Lors des funérailles, Henri se tenait bien droit entre ses parents regardant autour de lui comme si c'était un film. À la fin de cette journée, qui fut selon lui interminable, il se remémorait certains moments. Même au coucher, avec comme musique de fond les pleurs et les cris étouffés de ses parents, il repensait à ce que sa tante lui avait mentionné lorsqu'il avait accepté de la suivre jusqu'à la pièce destinée aux enfants : *« Une chose est sûre, ta grande sœur est bien mieux au Ciel, là elle ne souffre plus et n'oublie jamais, elle sera toujours avec toi »*.

Bien que cette phrase se voulait rassurante, elle a laissé Henri très perplexe. Bien sûr, il avait déjà vaguement entendu parler du Ciel, mais là c'était pour sa sœur. SA VRAIE SŒUR!

Il y a quelques mois, on lui avait malencontreusement appris que le père Noël était une belle histoire pour égayer les enfants. Et le Ciel lui, était-ce la même chose?

Par la fenêtre, il voit un avion qui traverse le ciel et il se questionne alors : *« Si je prends l'avion, est-ce que je pourrai voir ma sœur dans les nuages? »* Même si une partie de lui sait que ce n'est pas possible, il espère un peu, au fond de lui, que ce soit le cas. Toutefois, Henri se sent ridicule de poser la question, car il a peur de faire

rire de lui. Il lui est également difficile de concevoir que sa sœur soit mieux loin de lui... puisque lui supporte si mal son absence.

Malgré la colère qui monte, Henri ne souhaite pas aller retrouver ses parents, car il a peur de sortir du lit. Après tout, sa tante lui avait également mentionné qu'Anna serait toujours là! Il y a tant de coins sombres dans la chambre qu'il imagine sans cesse le visage meurtri de sa sœur. Encore là, Henri se promet de ne pas en parler aux autres de peur qu'on se moque de lui.

D'ailleurs, plus il repense à ces moments et plus il constate qu'elle n'était pas la seule à tenir des propos similaires.

Fermant alors très fort ses yeux, Henri s'endort, mais s'amorce une nuit difficile pendant laquelle il se remémore un second moment de la journée à travers des cauchemars. Son grand-père, à la fin des funérailles, l'a serré dans ses bras et lui a mentionné « *Imagine, ça aurait pu être toi!* ». Henri a retourné cette phrase dans sa tête et croit y comprendre que son grand-père l'aime et voulait dire qu'il est heureux de le voir en vie, mais pour Henri, cette parole va faire écho pendant quelque temps.

Après quelques semaines pendant lesquelles la vie de famille a été, semble-t-il, en pause, les activités ont repris. Quand son père l'invite à se rendre ensemble en vélo à la pratique de soccer, Henri réagit très mal. Des pleurs à la colère, une dispute s'ensuit et c'est alors que son père insiste, car il avait entendu dire qu'il était bon de reprendre une routine, une normalité. Il ajoute même : « Quand on tombe du cheval, la meilleure chose à faire est de remonter en selle » en espérant illustrer l'importance de l'action et espérant faire comprendre qu'il ne doit pas avoir peur du vélo.

En arrivant au terrain de soccer, l'entraîneur remarque qu'Henri est chamboulé. En effet, le vélo est associé à des souvenirs douloureux. Son entraîneur aimerait tant soulager sa peine. Ne sachant pas comment l'apaiser, il lui dit : « *Tu verras Henri, le temps arrange les choses* ». Face à ce commentaire, Henri s'inquiète alors d'oublier sa sœur et d'en perdre le souvenir.

Ces phrases toutes faites font parfois référence à des notions qui échappent même aux adultes alors que les enfants ont tendance simplement à soit les prendre au pied de la lettre ou encore à s'y perdre. Certaines phrases d'encouragement ou de soutien ne peuvent pas être employées dans tous les contextes. Dans ce cas-ci, Henri ne se sent pas prêt à remonter à vélo, alors le forcer à entreprendre une action, même si le but est de l'encourager à reprendre ses activités pour aller mieux, peut accentuer son état.

Face à la détresse d'un enfant, il arrive que l'on se sente pris au dépourvu. Ainsi, on a tendance à utiliser des mots d'encouragement maladroits. Parfois, le silence est d'or plutôt que d'essayer de trouver une phrase magique, car on ne peut pas faire disparaître le chagrin d'un enfant qui vient de perdre son frère ou sa sœur. Une présence de confiance, avoir un espace sécuritaire pour se sentir écouté sont souvent des ingrédients qui seront davantage durables.

4- Réseaux sociaux : avantages et inconvénients

Ulysse et Helena Alvarez ont quatre enfants : Julio âgé de 21 ans, Christine 19 ans, Maria 17 ans et Ramon 15 ans. Depuis trois ans, Maria souffre de la maladie de Crohn. La fratrie Alvarez s'est impliquée pour le bien-être de la famille et de Maria. Julio s'est proposé plus d'une fois de relayer ses parents pour les rendez-vous médicaux ou pour véhiculer sa sœur, Christine a tenté de faire le pont avec le réseau scolaire pour que sa sœur n'accuse pas de retards académiques. Ramon, lui, s'occupait le plus souvent du divertissement, point commun qu'il partageait avec Maria.

À cause de la maladie et de la médication, l'apparence physique de Maria a beaucoup changé. Pour informer la famille hors pays et les proches, les médias sociaux sont devenus le moyen de communication principal. La fratrie, qui gérait ce mode d'échanges, s'est habituée aux commentaires souvent bienveillants, mais aussi très maladroits. Quand ce n'était pas des prières qui leur étaient adressées, les réactions passaient du « *Ah mon dieu...* » au fameux « *Avez-vous pensé faire...* », ces paroles créent parfois de l'étonnement, parfois des rires, mais aussi de la colère. Ce qui enrageait particulièrement Julio, c'était quand on tentait de leur faire jouer le rôle de messenger pour se pencher sur des traitements alternatifs ou des produits non homologués qui prétendaient être miraculeux.

Pour une raison inconnue, Maria est morte à la suite d'une rupture d'anévrisme au printemps 2020, pendant la crise du Covid-19. Encore à ce jour, on ignore si c'est le virus, la nouvelle médication, une erreur humaine ou une cause génétique qui est à l'origine du décès. Doublement isolée, la famille Alvarez vit le deuil et la distanciation sociale. Plusieurs tensions sont survenues puisque chacun avait des besoins différents. Plusieurs scènes d'impatience, quelques accusations et reproches se sont fait entendre.

Julio a décidé de quitter le nid familial et, pour un temps, prendre ses distances. Il s'est même déconnecté de tous les médias sociaux, car selon lui, il en avait assez entendu. Pour Julio, qui était l'ainé et celui sur qui on pouvait compter, le temps du deuil l'a amené à l'isolement. Il voulut se préserver des paroles des uns et des autres qui pouvaient soupçonner qu'on n'en avait pas fait assez pour Maria.

À l'opposé, Christine a trouvé parmi des groupes de partage en ligne un espace pour aborder ce qu'elle vivait. Inspirée par d'autres et voulant unifier la famille et ses proches, elle a créé une page publique en l'honneur de sa sœur. Elle a même organisé la création d'une vidéo d'images souvenirs et une chanson pour accompagner cette vidéo. L'initiative a été rassembleuse et Christine a pu bénéficier à la fois de soutien, d'encouragements et de compliments pour sa démarche.

Par contre, Christine a tranquillement vécu la sensation d'un vide puisque les gens ont graduellement diminué leur participation, ce qui a eu comme effet chez elle de vouloir bonifier davantage la page. Comme Christine démontrait sa vulnérabilité, elle espérait avoir davantage de présence virtuelle. Une sensation de décalage par rapport aux autres s'est installée chez elle. « *Les gens ont repris leur vie et ont oublié Maria, mais surtout que tout le monde vit mieux leur deuil que moi!* » Quand elle a osé l'aborder sur le Web à certaines personnes, leurs

réponses ont été cinglantes : « *Nos vies ne peuvent pas toutes tourner autour de ta sœur. Tu en fais un culte et tu en fais simplement trop pour honorer Maria* ».

Ramon, qui avait trouvé refuge dans les jeux en ligne, eut la mauvaise surprise, un jour de novembre, d'entendre des gens à l'école chanter un air qui ressemblait à la chanson hommage pour sa sœur. Rapidement, il a découvert qu'une page internet avait été créée, que des versions offensantes circulaient et que sa famille, particulièrement sa sœur Maria, était la cible de moqueries sur son apparence et même sur le fait qu'elle soit morte. Ramon, en silence, passa des jours à tenter de répliquer à tous les commentaires anonymes et blessants qui étaient affichés sur cette page. Le jour qu'il croisa, à l'école, l'une des personnes qui, selon ses recherches, était un des responsables, il laissa sa colère l'emporter. Ramon fut suspendu de l'école. Pour protéger les siens, il préféra taire la raison de son attaque, car il espérait maintenant que la situation change.

La relation entre la technologie, les médias sociaux et le deuil est relativement récente. Certains y voient un moyen de diversifier le soutien, le rendre plus accessible, renouveler ou bonifier tout ce qui concerne les rituels et même la possibilité de maintenir la mémoire des personnes qui leur sont chères. Par contre, comme le démontre l'expérience de la fratrie Alvarez, il se peut que le processus de deuil se complexifie.

Julio lui, qui avait été impliqué de très près tout au long de la maladie de sa sœur, avait enfoui intérieurement les conseils et les commentaires des gens dans lesquels il a perçu davantage des reproches. Peut-être que Julio aurait voulu en faire plus ou agir différemment, et vit possiblement avec un sentiment de culpabilité. Comme les médias sociaux donnent accès et nourrissent cet aspect de son deuil, il a décidé de mettre une distance physique et de se retirer du Web.

Christine a pu expérimenter les aspects positifs du Web où, effectivement, il peut être possible de participer à des groupes de soutien, de normaliser plus aisément notre vécu de deuil et même d'y trouver des encouragements et des valorisations. Par contre, sa vulnérabilité palpable a aussi créé un effet d'éloignement. Elle et Raoul goutent aux commentaires parfois exempts d'empathie, car déficients de contexte et d'intonation. Dans le cas de Christine, les personnes qui lui ont répondu l'ont peut-être fait rapidement sans même se relire. Elles croyaient peut-être leurs paroles remplies d'amour, mais Christine les a reçues sur un ton très différent.

Pour Ramon, par contre, la volonté derrière les moqueries dont il est victime est de blesser. Il est également victime de cyberintimidation à l'école. Les gens utilisent la vulnérabilité de sa famille pour lui faire du mal. Les auteurs des parodies et des commentaires anonymes souhaitent certainement faire rire, mais au détriment de Raoul et de sa famille. Pour les Alvarez, leur relation avec les médias sociaux s'en voit abimée malgré les aspects positifs qu'ils auraient pu leur apporter.

5- Quand ma petite voix me dit

Maya, 14 ans, et Rose, 12 ans, partageaient une passion : le ski acrobatique. Ensemble, elles en faisaient, en parlaient, en regardaient et même, selon certains, en rêvaient littéralement.

Les deux avaient déjà fait des chutes en ski, mais chaque fois il y avait eu plus de peur que de mal. Malheureusement, Rose a subi un très grave accident lors d'une séance d'entraînement. C'était pourtant un mouvement qu'elle connaissait par cœur.

Rose, après avoir passé quelques heures à l'urgence, succomba à ses blessures...

Depuis, partout où Maya va, on lui reparle de l'accident. Depuis des semaines, elle entend des propos comme celui-ci : « *Rose avait un réel talent, elle se serait rendue tellement loin si l'accident n'était pas survenu. Elle était si jolie, respectueuse, souriante et généreuse de son temps. C'est tellement dommage ce qui lui est arrivé à elle.* » Pas à Maya, à Rose. Pourquoi elle?

Dès la première fois qu'elle a entendu ce type de propos, la mâchoire de Maya s'est crispée, leur répétition l'a amenée à une certaine intériorisation. Maya en est venue à croire que certaines personnes tentaient de lui glisser un message tout simple : « *Ça aurait été mieux que ce soit toi qui meurs* ». L'emphase sur la personne décédée amène souvent la fratrie à se questionner sur la qualité des propos qui lui seraient alloués si elle en venait à mourir elle aussi.

Quand Maya se risque à aborder le sujet avec ses parents, bien sûr ils répondent que non, que ce ne serait ni leur souhait ni leur volonté. Ils se montrent rassurants avec leur enfant. Par contre, en raison de leurs agissements et étant affectés émotionnellement, socialement, physiquement et psychologiquement par leur deuil, Maya va possiblement être à l'affût des moindres signes ou paroles pouvant réactiver son doute. Dans l'inconscient de Maya, ses parents et les proches préfèrent Rose. Pour que la situation s'inverse, il ne lui reste qu'à « devenir » Rose, être aimée de tous et viser une « excellence », même si elle doit utiliser les grands moyens en risquant sa sécurité en ski.

Il est commun pour les membres de la fratrie de jongler avec le choix de se différencier de la personne décédée ou celui d'y ressembler pour plaire aux autres, ou simplement, pour apaiser le chagrin de l'entourage.

6- Le défunt idéalisé

Nathan Beauchamps était dès son jeune âge un enfant attachant et populaire. Il n'avait que quatre ans et on le disait déjà charmant et séducteur. Personne ne pouvait résister à ses beaux grands yeux. Même qu'à l'adolescence, on disait que personne ne pouvait rien lui refuser. Malgré moult problèmes mineurs, mais constants en matière de comportement, jamais il n'a perdu son aura affectueuse aux yeux des autres. Bien qu'il ait eu de mauvaises fréquentations, rares sont les griefs qui lui étaient longuement attribués.

La famille Beauchamps a vécu plusieurs épreuves : Charlotte, la cadette, trouva la longue période de l'adolescence difficile, car elle fréquentait l'école où Nathan avait laissé sa trace. Partout où elle allait, on lui parlait de son frère

« à problèmes », mais si adorable. Combien de fois a-t-elle espéré qu'il « en paye le prix » afin qu'il « apprenne » enfin? Nathan occupait toute l'attention et les ressources de ses parents. À 24 ans, alors qu'il sortait d'un bar avec ses amis, il fut victime d'une balle perdue, destinée à son voisin. Charlotte, alors âgée de 18 ans, devait l'accompagner ce soir-là, mais s'était ravisée en voyant le niveau d'alcoolémie de son frère.

Depuis maintenant deux ans, Charlotte vit son deuil. Malgré une thérapie et un groupe de soutien, elle vit encore des épisodes d'anxiété élevée. Elle habite en appartement avec une amie de l'université et s'est trouvé du travail dans un centre d'appel. Elle a gardé très peu de contacts avec sa famille et surtout avec l'entourage de Nathan. Le moment tournant fut lors d'une soirée, peu de temps après le décès de son frère, quand elle a explosé et fondu en larmes. Ses parents avaient organisé une énième soirée de retrouvailles durant laquelle chacun et chacune pouvait mettre de l'avant des souvenirs de Nathan. Comme il est commun lorsqu'une personne décède, famille et proches souhaitent davantage souligner les qualités et les accomplissements du défunt. *« Nathan était un enfant si attachant. C'est irréaliste qu'une chose pareille lui soit arrivée. C'était vraiment un bon p'tit gars. Ça allait si bien dans les six derniers mois, Nathan avait enfin repris le droit chemin. Il avait même cessé de jouer depuis environ six mois, il allait rembourser ses dettes. Il ne méritait pas de mourir, il n'aurait jamais fait de mal à une mouche. »*

Même si Charlotte est sensible à ces belles paroles, elle reste avec l'impression que ce n'est pas de son frère dont on parle. Toutes les actions de ce dernier semblent être pardonnées, voire oubliées. Charlotte aimerait bien se souvenir seulement des six derniers mois, mais elle s'en sent incapable.

Elle tente alors de rapporter quelques faits moins positifs mais...

Combien de fois son frère leur avait demandé de l'argent pour rembourser des dettes douteuses?

Combien de fois Charlotte a vu ses parents pleurer en ne sachant plus où leur fils passait la nuit?

Combien d'amoureuses Charlotte a vu partir en pleurs, claquant la porte de la maison?

Qui va parler de la honte de ses parents quand un signalement à la protection de la jeunesse leur avait été adressé?

Et surtout, qui va oser parler du séjour et de la fugue que son frère avait faite en désintoxication?

Pis encore, qui va mentionner que cette mort atroce ils sont plusieurs à en payer le prix?

Par les réactions explosives des gens présents, Charlotte avait compris qu'elle venait de toucher à plusieurs tabous. Malgré ses explications où elle affirmait tout son amour pour son frère et que même le souvenir de Nathan lui tirant les nattes lui manquait, elle sut qu'elle était maintenant persona non grata lors de ces rassemblements.

Conclusion

Tant de voix résonnent dans les mises en situation qui vous ont été partagées. Ces voix réclament une place, pas n'importe laquelle, mais simplement la leur; celle d'un frère ou d'une sœur qui vit un deuil. Comme chaque deuil est unique, il importe de ne rien tenir pour acquis et d'assurer une présence. Demandez-leur de parler de ce qu'ils vivent, de la personne dont ils sont en deuil et ce qu'elle représentait pour eux. Au lieu d'effacer ce lien unique avec son frère ou sa sœur, la personne pourra y prendre appui et continuer son chemin.

« Les mots peuvent être comme de minuscules doses d'arsenic : on en avale sans y prendre garde, ils semblent ne faire aucun effet et voilà qu'après quelque temps l'effet toxique se fait sentir. »

Victor Klemperer



Les mots blessants qui nous suivent à l'âge adulte

Les adultes sont-ils à l'abri des paroles blessantes? Pas du tout!

Plusieurs études en psychologie se sont penchées sur l'influence des mots dans le cerveau humain. L'un des constats les plus fascinants observés est que le simple fait d'entendre des mots négatifs active des zones du cerveau libérant la sécrétion d'hormones de stress.

Les mots angoissants et de colère envoient des messages d'alarme au cerveau et ils ferment partiellement les centres logiques et de raisonnement situés dans les lobes frontaux.

-Newberg et Waldman

Le philosophe Victor Klemperer a également ciblé l'impact des mots afin d'expliquer des phénomènes aussi monstrueux que l'ascension du régime hitlérien. Selon lui, la propagande s'est reposée sur des mots; des paroles d'abord considérées comme des ignominies, mais qui ont réussi à faire leur chemin pour ensuite être perçues comme acceptables et même... souhaitables.

TÉMOIGNAGE : SI MON PÈRE M'AVAIT DIT...

Ma sœur a disparu alors que nous étions enfants. J'avais sept ans, elle en avait cinq. Ce jour-là, mes parents l'ont envoyée me chercher au parc parce que je n'étais pas encore rentré pour le souper. Je prenais du retard.

On ne sait pas ce qui s'est passé, mais elle ne s'y est jamais rendue. Mon père m'a manifestement reproché sa disparition. Selon lui, c'était ma faute si on avait dû l'envoyer m'avertir. Il m'a traité de bon à rien et m'a dit que j'étais responsable.

Puis, il s'est mis à boire...

Je me souviens que ma mère m'envoyait souvent jouer dans ma chambre pour éviter qu'il ne me croise.

J'ai porté ces paroles-là toute ma vie. J'ai cru toute ma vie n'être qu'un bon à rien. J'ai toujours eu de la difficulté à avoir confiance en moi.

J'ai fini par lui pardonner, mais il était déjà mort depuis longtemps. Le mal était fait et je continue à en souffrir aujourd'hui. Parce que des paroles assassines, tu ne les oublies jamais et tu ne passes pas par-dessus. Toute ta vie, tu vis avec. Et moi, ça fait presque 60 ans maintenant que je vis avec...

Élément de réflexion

En temps de crise, des paroles peuvent parfois dépasser la pensée. On peut se demander si la vie de ce frère aurait été différente si le père lui avait simplement dit :

« Fils, je ne pensais pas ce que je t'ai dit. C'était le chagrin et la colère que j'ai défoulés sur toi. Je sais que tu as fait tout ton possible pour nous aider à la retrouver. Et ça, je ne t'en remercierai jamais assez. Tout cela n'est pas ta faute ».

PISTE D'APAISEMENT

Question : si les mots peuvent être si lourds de conséquences, que peut-on dire à une personne frappée par un drame?

RÉPONSE : On pourrait en fait scinder notre message en deux.

- La première partie vise à reconnaître le drame sans l'accentuer, mais en convenant de son existence et de l'impact majeur qu'il peut avoir.
- La deuxième, en laissant dans ce message une lueur d'espoir ou un engagement de soutien.

Exemple : Je ne peux pas m'imaginer ta blessure, mais je veux que tu saches que je suis là pour t'aider à traverser cette épreuve.

Question : Et si je n'arrive toujours pas à trouver les bons mots?

RÉPONSE : Simplement avouer que les mots vous manquent, mais que votre présence, elle, est bien réelle.

Conclusion



L'autocompassion : prendre soin de soi

Depuis plusieurs années, la psychologue Christiane Quoibion a ajouté un élément à sa pratique spécialisée en syndrome de choc post-traumatique : celui de l'autocompassion. Mais qu'est-ce que cela signifie au juste et comment peut-on l'incorporer dans un cheminement heurté par la souffrance?

Ça commence en fait avec la première tasse de tisane ou de chocolat chaud dont on avait envie depuis longtemps, mais pour laquelle il nous manquait l'énergie de le faire, répond-elle. Mais ce tout petit geste pouvant paraître banal exige la reconnaissance fondamentale de trois éléments :

1-) Si l'on veut faire preuve de bienveillance ou de compassion envers soi, il faut **d'abord reconnaître que l'on souffre**. Je ne pourrai jamais répondre à un besoin sans en avoir pleine conscience. Or, dans cette spirale d'émotions et d'évènements suivant un drame, la personne la plus facile à oublier, c'est soi-même.

2-) Reconnaître que cette énorme souffrance fait inévitablement partie de la vie, que personne ne peut passer à travers l'existence sans avoir à en souffrir des deuils. Donc, si cette souffrance est inhérente à une humanité commune, **j'ai le droit, moi aussi, de la trouver difficile et même, par moment, insoutenable**.

3-) Accepter de répondre à ma propre souffrance **avec toute la tendresse et l'attention qu'elle requiert, comme on le ferait tout naturellement pour un être cher ou un bon ami**. Chez l'humain, malgré des millions d'années d'évolution, il n'existe que trois moyens de défense pour composer avec la souffrance :

- La combattre
- La fuir
- Figé ou s'affaïsser (s'identifier à elle en y étant aspiré)

Les études ont démontré que les gens réussissant à se relever d'un TSPT seront ceux qui décideront de faire un mouvement, c'est-à-dire de combattre ou de fuir. Pourquoi? Parce que, tout comme dans le combat, même dans une réaction de fuite, il s'opère un mouvement.

La troisième alternative par contre, c'est de rester figé dans la situation et même de s'affaïsser. C'est un mécanisme de survie naturelle qui nous aide à préserver notre énergie si nous ne pouvons ni fuir ni combattre.

Le mouvement, c'est la vie.
C'est quand on reste figé intérieurement
que l'on perd l'accès à nos ressources.

Après un traumatisme, il est normal d'essayer de comprendre ce qui est arrivé. Et c'est là que les choses se compliquent! Cette deuxième étape est parfois plus dévastatrice que l'évènement lui-même, car souvent on manque de compassion à notre égard par le discours intérieur que l'on associe à l'évènement. On développe un regard trop critique, une honte ou une culpabilité dans laquelle on commence tranquillement à s'emprisonner. Par exemple, on peut se trouver faible ou se sentir coupable de ne pas avoir vu venir l'expérience traumatisante. On peut aussi se trouver lâche de ne pas y avoir répondu autrement.

Tant que ce discours perdure et que l'action (par des gestes) visant à prendre soin de nous nous échappe, on risque de rester figé dans le drame, même si on ne s'en rend pas vraiment compte.

Nommer ce qui nous fait souffrir est une action!

Reconnaître que l'on souffre encore en est une autre!

Ensuite? Voilà la raison pour laquelle une décision pouvant sembler aussi insignifiante que celle de se verser une tisane peut prendre tout son sens : parce qu'elle s'inscrit dans « ACTIVEMENT PRENDRE SOIN DE SOI ».

Trop souvent, les expériences traumatisantes nous catapultent hors de la réalité et nous font perdre contact avec la sécurité qu'offre la vie quotidienne. S'y connecter nous permet d'y trouver refuge. Dans le concret, au fur et à mesure, on pourra faire des expériences d'autocompassion visant à se reconnecter doucement dans notre vie quotidienne en se posant des questions comme :

- Qu'est-ce qui pourrait me calmer un peu en ce moment : un bain, une musique?
- De quoi ai-je réellement besoin?
- Ai-je besoin d'être seul?
- Ai-je au contraire besoin de parler : avec qui, comment, au téléphone ou en personne?

Tout cela en admettant que, pour l'instant, je reconnais que certaines parties de moi ne sont pas encore capables de tout ressentir et que ce travail devra s'effectuer graduellement. Également, je peux dès maintenant me donner la permission de ne pas aller visiter ce qui fait si mal, mais de m'offrir ces petits gestes pour me reconnecter avec un peu de paix; de retrouver un espace dans lequel je peux profiter d'un instant d'accalmie.

Cet enracinement au quotidien s'apparente à la façon dont on peut composer avec notre « robinet émotionnel ». Si j'ouvre brusquement les vannes d'une eau bouillante, je vais subir d'atroces brûlures. Si par contre je fais couler un filet (...de protection) d'eau tempérée, en s'écoulant lentement, je serai plus confortable et je pourrai me réchauffer doucement.

Dans une approche d'autocompassion, le but premier est de guérir la souffrance en arrêtant d'y résister, plutôt que de penser devoir absolument régler un problème ne pouvant provenir que de moi. Puis-je me permettre d'être humain et oser me donner ce dont j'ai besoin?

Les sept éléments clés d'une guérison

Faire de soi une priorité

Refuser ou réévaluer les changements de rôle trop difficiles à assumer

Activer un réseau de soutien

Traverser l'épreuve une étape à la fois et à son propre rythme

Réapprendre à vivre une vie maintenant différente

Identifier les pistes d'apaisement possibles et disponibles

Exterioriser vos émotions à votre manière

A black and white photograph of a person in silhouette, sitting at a desk and working on a laptop. The person's head is resting on their hand, and their other hand is on the laptop keyboard. A cup is visible on the desk next to the laptop. The background shows a window with a view of trees. A large orange circle is overlaid on the right side of the image, containing the word "Ressources" in white text.

Ressources

BIBLIOGRAPHIES

Amimour et Salines. (2020) Il nous reste les mots. Une leçon de tolérance et de résilience. Éditions Robert Lafond.

Austermann, Alfred et Austermann, Bettina. (2006) Le paradoxe du jumeau perdu, Éditions Le souffle d'or.

Beaudet, L. et De Montigny, F.(1997). Lorsque la vie éclate. Seli Arslan

Bernier, Sylvie. (2019). Le jour où je n'ai pas pu plonger, Les éditions La Presse.

Boss, Pauline. (1999). Ambiguous loss, Learning to Live with Unresolved Grief, Harvard University Press, Cambridge.

Byng-Hall, Soulager le fardeau des enfants parentifiés dans les familles présentant des modes d'attachement insécurisés. Dans Devenir 2007/3 (Vol. 19), pages 201 à 222

Boucecit, Mahouf. (1995). Rang dans la fratrie et risque psychopathologique : le syndrome d'aînéité, Filigrane, numéro 4 page 44 à 59.

Burton, M. (2010) Supporting adolescents who have a sibling with a life-threatening illness. An exploratory study. Conselling and Psychotherapy Research, 10(4), 316-321.

Buisson M. (2003). La fratrie creuset des paradoxes, L'Harmattan.

Brillon, Pascale. (2017). Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique. Québec-Livres.

Brillon Pascale. (2013). Se relever d'un traumatisme: réapprendre à vivre et faire confiance, Québec-Livres.

Brillon, P. (2017). Quand la mort est traumatique : Passer du choc à la sérénité. 2e édition. Éditions Québec-Livres.

Burton, M. (2010). Supporting adolescents who have a sibling with a life-threatening illness. An exploratory study. Conselling and Psychotherapy Research, 10(4), 316-321.

Castro, D. (2000). La Mort pour de faux et la mort pour de vrai. Albin Michel.

Cayer, C et N. Ladouceur. « Guide à l'intention de l'entourage d'une victime d'agression sexuelle », CALACS de Châteauguay.

Coq, Michel. (2009). La fratrie confrontée au traumatisme. Publications des Universités de Rouen et du Havre.

Cyr.M. et Coll. (2012). « Les agressions sexuelles commises par un membre de la fratrie : En quoi diffèrent-elles de celles commises par d'autres mineurs ? » https://aqpv.ca/wp-content/uploads/cyr_mcduff_collinvezina_hebert_mars2012.pdf

Cyrułnik, Boris et Delage, Michel. (2010). Famille et résilience. Paris, Éditions Odile Jacob.

Derry, M. (1999). La fratrie, activateur potentiel du développement psychique. Bulletin de psychologie, 52 (4), 442, 409-415.

Fauré, C. (2018). Après le suicide d'un proche: vivre le deuil et se reconstruire. Le Livre de Poche.

Fauré, C. (s.d.). Perdre, à l'âge adulte, un frère ou une sœur. Association Jonathan Pierres Vivantes. <https://www.anjpv.org/freres-et-sœur-s-2/paroles-de-pro/docteur-faure/>

Freud S. Deuil et mélancolie (1915). In : Métapsychologie, Gallimard.

Gagnon, M.M. et Tourigny, M. (2011). Les comportements sexuels problématiques chez les enfants âgés de 12 ans et moins: Évaluation et traitement :Presses de l'Université du Québec.

Gouvernement du Canada. Les agressions sexuelles entre frères et sœurs <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/arretons-violence-familiale/ressources-prevention/enfants/agressions-sexuelles-entre-freres-guide-intention-parents.html>

Haxhe, Stéphanie. (2013). L'enfant parentifié et sa famille. Éditions Érès.

Horowitz MJ, Siegel B, Holen A, Bonanno GA, Milbrath C, Stinson C. (1997) Diagnostic criteria for complicated grief disorder. Am J Psychiatry 154 : 904-910

Institut national de santé publique. (2020). Statistique ampleur adultes »<https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/statistiques-ampleur-adultes> [page consultée le 15 octobre 2020]

Jeffrey, D. et Fawer Caputo, C. (2017). Le rôle de l'entourage et de l'école chez l'adolescent endeuillé d'un parent. Frontières, 29(1). <https://doi.org/10.7202/1042977ar>

Justice Québec, Victimes d'actes criminels, <https://www.justice.gouv.qc.ca/victimes/victimes-dactes-criminels/>

KARIN, Jaques. Quelle place dans la fratrie? Identité fraternelle et influence du rang sur la personnalité. Éditions de boeck

Lambertucci, S. (2008). Assurer la survie d'un frère, *Revue française de Psychanalyse*, 72, 449-459,

Lamiable, C. (2019, 31 octobre). Ces morts qui nous allègent. *Psychologies*. <https://www.psychologies.com/Moi/Epreuves/Deuil/Articles-et-Dossiers/Ces-morts-qui-nous-allegent>

Légaré, G., Gagné, M., Perron, P. A., Tessier, M. et Gamache. La mortalité par suicide au Québec 1981 à 2012. Mise à jour 2015. Institut national de santé publique du Québec. <http://www.inspq.qc.ca>

Macotta, Bérangère. Un deuil périnatal et son retentissement dans la fratrie. Dans *Le Carnet Psy* 2024/9, Numéro 185. Pages 41 à 45

MADD Canada. (s.d.). Aider un enfant à faire le deuil d'un frère ou d'une sœur. <http://madd.ca/media/docs/Aider-un-enfant-a-faire-le-deuil-dun-frere-ou-dune-sœur.pdf>

MARLEAU, JACQUES D. (2003). Fratricide et sorocides : synthèse de la littérature. Un article de la revue *Criminologie*, Volume 36, Numéro 1.

Masson, José. (2019). Accompagner un jeune en deuil. Trécarré.

Masson, Josée. (2010). Mort, mais pas dans mon cœur : Guider un jeune en deuil. Éditions Logiques

McHugh, J. (2012). L'influence d'un deuil pendant l'enfance sur les choix de vie des adultes qui l'ont vécu [mémoire de maîtrise, Université Laval]. CorpusUL. <http://hdl.handle.net/20.500.11794/24075>

Manirabona, Amissi.(2020). Introduction au droit des victimes d'actes criminels, Éditions Yvon Blais.

Mieux traverser le deuil. (2019, 17 mai). Le deuil après suicide. <https://mieux-traverser-le-deuil.fr/le-deuil-apres-suicide/>

Mieux traverser le deuil. (2019, 19 juin). Le deuil des frères et sœur s. [https://mieux-traverser-le-deuil.fr/le-deuil-des-freres-et-sœur s/](https://mieux-traverser-le-deuil.fr/le-deuil-des-freres-et-sœur-s/)

Ministère de la Justice. (2019) Agression sexuelle, <https://justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/pf-jf/2019/apr01.html>

Ministère de la Sécurité publique. (2016). Statistiques criminalité au Québec https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/police/statistiques/criminalite/2016/stats_criminalite_2016_2.pdf

Mishara et Tousignant. (2004). Comprendre le suicide. Les Presses de l'Université de Montréal.

Oppenheim, Daniel. (2012). Parents en deuil. Le temps reprend son cours. Éditions Érés.

Prazan, Michael. (2002). Les fanatiques. Histoire de l'armée rouge .Les éditions du Seuil.

Prieur, Nicole. (2009). Petits règlements de compte en famille. Éditions Albin Michel

Romano, Hélène (2012). Le lien fraternel à l'épreuve de l'inceste. *La psychiatrie de l'enfant*, 55, 225-245

Romano Hélène. Prise en charge des enfants et des adolescents victimes d'événements traumatiques. *Stress Trauma* 2006;6:239-46.

Romano Hélène, Baubet T, Moro M-R, Sturm G. Le jeu chez l'enfant victime d'événements traumatiques. *Ann Med Psychol* 2008;166:702-10.

Rudetzki, Françoise. (2016). Après l'attentat, Éditions Calmann-Lévy.

Rufo, Marcel. (2003). Frères et sœurs, une maladie d'amour, Editions Livre de poche.

Safer; Jeanne. (2012) Cain's legacy, Basic Books.

Scelles R. (2006). La fratrie comme ressource. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 32, 105-123.

Scelles R. Le processus de résilience dans les familles. In: Marty F, et al., editors. *Figures et traitements du traumatisme*. Paris: Dunod; 2001. p. 173-95.

Scelles, R. (2009). Les fratries confrontées au traumatisme. Publications de l'Université de Rouen.

Scheinder, I.F. (2010) Les relations entre frères et sœurs, Éditions Favre.

Séguin, M., Kiely, M. C. et Lesage, A. (1994). L'après-suicide, une expérience unique de deuil? Santé mentale au Québec, 19 (2), 63-82. <https://doi.org/10.7202/032313ar>

SOS violence conjugale. SOS info volume 1 à 13. <https://sosviolenceconjugale.ca/fr/outils/sos-info>

Toumelon Laurent. Évolution des fratries, les enseignements de la démographie. Informations sociales 2012/5 (n° 173), pages 24 à 31

Vinay A. (2011). Faire fratrie : réflexions autour du lien fraternel. Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence, 59, 342-347.

Von Benedek, Lisbeth (2013). Frères et sœurs pour la vie. L'empreinte de la fratrie sur nos relations adultes. Eyrolles.

Traverser le deuil. (s.d.). La culpabilité du jeune enfant en deuil. Les mots du deuil. <http://deuil.comemo.org/orphelin-culpabilite-deuil#:~:text=La%20«%20pensée%20magique%20»%20est%20très, traces%20chez%20l%27adulte>

Ministère de la Justice. (2019). « Agression sexuelle », <https://justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/pf-jf/2019/apr01.html>

Institut national de santé publique. 2020. « Statistique – ampleur adultes », <https://www.inspq.qc.ca/agression-sexuelle/comprendre/statistiques-ampleur-adultes>

Van Damme, Pierre. L'angoisse de naître pas soi, n'être qu'un enfant de remplacement, Gestalt 2013/1 (n° 43), pages 132 à 145 téléchargeable sur le site Cairn

Wray, T.J. (2003) Surviving the Death of a Sibling: Living Through Grief When an Adult Brother or Sister Dies.

Zazzo, René (1984) Le paradoxe des jumeaux. Éditions Stock.

THÈSES ET MÉMOIRES UNIVERSITAIRES

Bélanger, Ève. (2018). L'expérience vécue par les adolescents endeuillés en processus de résilience Récits phénoménologiques. Université Laval.

Bottius, Leslie. (2017). Vécu et besoins de la fratrie d'un enfant atteint de cancer : Une revue systématique de la littérature. Université de Lille.

Carrier, Julie. (2017). Soutien à domicile ou relogement d'un aîné en perte d'autonomie, n'ayant pas été déclaré inapte et vivant seul; prise de décision de la triade aîné, enfants et travailleur social. Université de Sherbrooke.

Charlebois, Sylvie. (2005) L'expérience de grands-parents d'avoir un petit-enfant atteint de cancer, Université de Montréal.

Compan Sandrine (2015) Deuil pathologique ou pathologie du deuil, Université de Picardie Jules Vernes. 2015

Corbeil, Sylvie (2004). Étude comparative du deuil filial et de l'adaptation à long terme de jeunes adultes ayant perdu un parent par mort naturelle/accidentelle ou par suicide. Université de Montréal.

Drouin, M. (2011). Le rôle de la reprise du travail dans le processus de deuil des pères dont un enfant s'est suicidé [mémoire de maîtrise, Université Laval].

Genest, Christine. (2012). La résilience des familles endeuillées par le suicide d'un adolescent : émerger malgré la blessure indélébile, Université de Montréal.

Guinche, Thierry Fratrie recomposée : fratrie de sang et fratrie de cœur Un statut du tiers applicable aux quasi-frères/sœurs ? Université de Caen, 2009

Gaudreault, Francine. (2015). Un rite de guérison pour la mémoire corporelle de la femme incestuée; mourir au silence pour renaître à la vie. Université du Québec à Chicoutimi.

Piché, Gaëlle. (2018). Cultiver la mémoire de l'enfant décédé; regards sur l'expérience de parents dans une maison de soins palliatifs pédiatriques. Université du Québec à Montréal.

Rosette, Audrey (2011) Les relations entre frères et sœurs dans un contexte de recomposition familiale. Université de Montréal.

Trabelsi, Myriam. (2003) Soutien social et adaptation chez les enfants exposés à la violence conjugale, Université de Montréal.

RESSOURCES

POUR TROUVER UNE RÉFÉRENCE PSYCHOSOCIALE

Centre de référence 811

Composez le 8-1-1 et appuyez sur l'option numéro 2 (Info-Social) pour obtenir le volet psychosocial

BOTTINS SUR LA SANTÉ

Bottin santé

Ce site propose une liste des ressources de santé au Québec.
<http://www.bottinsante.ca>

Gouvernement du Québec

Site de référence de ressources variées (santé, justice, soutien à la famille, etc.)
<http://www.quebec.ca>

Site du gouvernement canadien en santé mentale

Site de référence en santé mentale comprenant les services, publics ou privés, des provinces.
<http://www.esantementale.ca>

LIGNES D'ÉCOUTE

Association des centres d'écoute téléphonique du Québec

Organisme qui regroupe la liste d'autres lignes d'écoute au Québec.
<https://www.acetdq.org/centres-ecoute>

Association québécoise de prévention du suicide

Ligne d'intervention provinciale accessible 24/7. On y trouve la liste des organismes d'aide par région.
<https://www.aqps.info>

Drogue : aide et référence

Soutien confidentiel et anonyme, information et référence aux personnes concernées par la toxicomanie, et ce, partout au Québec.

www.drogue-aidereference

1 800 265-2626
partout au Québec
514 527-2626
Montréal et environs.

Jeunesse, J'écoute

Service bilingue pour les jeunes, gratuit et accessible partout au Canada 24/7. Clavardage disponible 24/7. Programme « Ressources autour de moi » permet d'obtenir des noms d'organismes d'aide de notre région. Appli gratuite : Toujours là (iOS ou Android)

<https://jeunessejecoute.ca>

1 800 668-6868

Ligne Parents

Soutien confidentiel et professionnel gratuit 24/7 pour parents qui désirent parler ou obtenir un coup de main. Discussion en ligne possible de 2 h à 22 h 30.

<https://www.ligneparents.com>

1 800 361-5085

Phobies-Zéro

Aide pour phobies, troubles anxieux et obsessionnels-compulsifs. Écoute, soutien et groupes d'entraide du lundi au vendredi, de 9 h à 21 h.

<http://phobies-zero.qc.ca>

514 276-3105
1 866 922-0002

Tel-Aide

Ce service mis sur pied en 1971 vient en aide à tous les gens en détresse, qu'ils souffrent de solitude, d'angoisse, de stress au travail ou dans leurs relations, de violence ou de pertes dans leur vie, etc.

<http://www.telaide.org>

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)

Tel-jeunes

Les services sont gratuits et confidentiels en plus d'être accessibles 24/24, 365 jours par année. En plus d'une ligne d'écoute, on peut communiquer par courriel, clavardage et texto.

<https://www.teljeunes.com>

1 800 263-2266

Tel-aînés

Ligne d'écoute téléphonique et référence pour aînés, suivi téléphonique, rencontres individuelles à domicile, conférences pour les aînés.

<https://racorsm.org/membre/tel-ecoute-tel-aines>

514 353-2463

AINÉS

Le 211

Pour trouver des programmes aux aînés, composez le 2-1-1

Ligne Aide Abus Aînés (Ligne AAA)

La Ligne AAA est une ligne téléphonique provinciale d'écoute et de référence spécialisée en matière de maltraitance envers les aînés.

1 888 489-ABUS (2287)

Les petits frères

Organisme ayant pour mission de briser l'isolement des aînés.

514 527-8653

Sans frais : 1 866 627-8653

RADICALISATION

Centre de prévention de la radicalisation menant à la violence

Montréal :

514 687-7141 # 116

Ailleurs au Québec :

1 877 687-7174 # 116

AGRESSIONS SEXUELLES

Regroupement québécois des centres de lutte contre les agressions à caractère sexuel.

<http://www.rqcalacs.qc.ca/>

514 529-5252

1 877 717-5252

VIOLENCE CONJUGALE

SOS violence conjugale

<https://sosviolenceconjugale.ca/fr>

1 800 363-9010

24/7

Regroupement des maisons d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale

www.maisons-femmes.qc.ca

Ligne sans frais:
1 800 363-9010

Fédération des maisons d'hébergement pour femmes

www.fede.qc.ca

Montréal: 514 878-9757

DEUIL

Deuil-Jeunesse

Organisme d'interventions professionnelles qui vient en aide aux jeunes et aux adultes partout au Québec.

<https://www.deuil-jeunesse.com>

418 624-3666

Sans frais : 1 855 889-3666

La Maison des Petits Tournesols

Soutien aux enfants et aux adolescents en deuil, ligne d'écoute, rencontres individuelles, aide aux parents et aux répondants.

<https://www.lamaisondespetitstournesols.com>

450 332-4862

Suicide Action Montréal (SAM)

Rencontres individuelles ou en groupe pour les endeuillés par suicide.

suicideactionmontreal.org/jai-perdu-quelquun

1 866 APPELLE
(1 866 277-3553)
accessible 24/7

Soirées-rencontres sur le deuil :

Organisées par l'équipe du Repos Saint-François d'Assise et animées par la psychologue Johanne de Montigny,

www.rsfa.ca/47/soirees-rencontres-sur-le-deuil

514 359-5867

La Gentiane

Service en ligne pour endeuillés. Groupe Facebook.

www.lagentiane.org

SANTÉ MENTALE

Association canadienne de la santé mentale

L'ACSM oeuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes de santé mentale et les maladies mentales, à soutenir le rétablissement et la résilience et ainsi, permettre à tous les Canadiennes et Canadiens de s'épanouir pleinement.

<https://cmha.ca/fr>

Association des médecins psychiatres du Québec

L'Association des médecins psychiatres du Québec a le mandat de défendre et de promouvoir les intérêts de ses membres.

<https://ampq.org>

Centre de crise de Québec

Le Centre de crise de Québec est un organisme communautaire à but non lucratif de première ligne qui offre, 24/7, des services spécialisés en intervention de crise aux personnes âgées de 14 ans et plus de la région de Québec.

<http://centredecrise.com>

Institut Philippe-Pinel

Des équipes multidisciplinaires soignent et traitent des patients souffrant de graves problèmes de santé mentale. On y trouve un service spécialisé pour adolescents âgés de 12 à 18 ans

<http://www.pinel.qc.ca>

Institut universitaire de santé mentale Douglas

Fait partie du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de l'Ouest-de-l'Île-de-Montréal. Elle a pour mission d'offrir des soins et des services de pointe et de faire avancer et partager les connaissances en santé mentale. Comprend un service pour enfants et adolescents.

<http://www.douglas.qc.ca>

Ordre des psychologues du Québec

Dispose d'un outil en ligne permettant de trouver un psychologue ou un détenteur de permis de psychothérapeute dans sa région.

<https://www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide>

Revivre

Organisme d'aide et de référence pour toute personne touchée par les troubles anxieux, la dépression ou le trouble bipolaire. Ligne d'écoute disponible sans frais partout au Canada, du lundi au vendredi de 9 h à 17 h.

<https://www.revivre.org>



**Association des
Familles de
Personnes
Assassinées ou
Disparues**

1 877 484-0404 | afpad.ca

