

## LORSQU'UN MEMBRE DE LA FAMILLE EST PORTÉ DISPARU

La disparition d'un membre de la famille peut entraîner une période difficile et stressante pour ses proches. Le sort de la personne disparue étant inconnu, sa famille est plongée dans l'inquiétude et la détresse. Faire face à la disparition d'un membre de la famille est une expérience unique en ce sens qu'elle implique à la fois le chagrin et l'espoir d'un retour. Les familles vivent souvent dans l'expectative et bon nombre d'entre elles continuent à rechercher leurs membres disparus en attendant pendant longtemps de leurs nouvelles.

### POUR LES FAMILLES CONFRONTÉES À LA DISPARITION D'UN DE LEURS MEMBRES

- Il est fréquent de passer par diverses émotions telles que la tristesse, la colère, la culpabilité et le sentiment d'être parfois dépassé par les événements. Le mode d'expression du chagrin et de l'espoir est souvent variable d'une culture à l'autre.
- Il peut être difficile de prendre des décisions, de s'adapter à une nouvelle identité familiale et de poursuivre sa vie quotidienne en l'absence d'un être cher.
- Le sort de la personne disparue étant inconnu, peu de rituels culturellement appropriés existent pour honorer sa mémoire, accepter la perte au sein d'une famille ou reconnaître le bouleversement de cette famille après la disparition d'un de ses membres.

### LA RÉACTION DES MEMBRES D'UNE FAMILLE FACE À CETTE PERTE AMBIGUË EST VARIABLE ET PEUT ATTISER LES TENSIONS

- Certains membres peuvent être tentés de passer à autre chose, tandis que d'autres estiment cela impossible tant que les circonstances n'ont pas été élucidées.
- Les différences de réactions face à la perte de l'être cher peuvent multiplier les risques de conflits familiaux et de difficultés relationnelles.

Vivre dans une situation stressante n'est pas une expérience aisée. Il importe de se rappeler que la majorité des gens sont capables de vivre avec une perte ambiguë et de s'en remettre. Il peut arriver que le sentiment de détresse persiste, mais avec le temps, de nombreuses personnes finissent par en prendre leur parti et supporter cette perte en s'investissant dans leur vie présente.

### LES ACTIONS SUIVANTES ONT ÉTÉ JUGÉES UTILES POUR AIDER D'AUTRES PERSONNES À VIVRE AVEC LA PERTE D'UN MEMBRE DE LEUR FAMILLE

- Bénéficier d'un soutien émotionnel en société, discuter de la perte et de la situation actuelle avec des membres de la famille, des amis ou des groupes d'individus dont un membre a disparu, et être capable d'exprimer et de normaliser ses propres émotions.
- Admettre le fait que la disparition est indépendante de notre contrôle et que la capacité d'adaptation à ce manque constitue un aspect positif de la vie actuelle.
- Poursuivre ses tâches quotidiennes et s'engager dans des activités qui ont un sens et procurent de la satisfaction. L'accomplissement des tâches quotidiennes, de même que l'exercice physique, peuvent contribuer à éloigner les pensées négatives récurrentes.
- S'investir dans des relations proches avec d'autres personnes présentes dans sa vie et en profiter.
- Avoir accès à une aide pratique et savoir où solliciter de l'aide, par exemple pour les questions juridiques ou les démarches administratives.
- Instaurer des rituels pour se remémorer, célébrer et honorer les personnes disparues, ainsi que les dates clés telles que les anniversaires.

Toute personne a besoin de savoir ce qu'il est advenu de ses proches disparus. Le Mouvement de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge aide à retrouver les personnes disparues, et le réseau de rétablissement des liens familiaux permet de réunir les familles, partout et chaque fois que cela est possible.

**IFRC Psychosocial Centre**  
Hejrevej 30, st.  
2400 Copenhagen NV  
Denmark



[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)  
[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)  
[facebook.com/Psychosocial.Center](https://facebook.com/Psychosocial.Center)  
[linkedin.com/company/ifrc-ps-centre](https://linkedin.com/company/ifrc-ps-centre)  
[twitter.com/IFRC\\_PS\\_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)  
[instagram.com/ifrc\\_psychosocialcentre](https://instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)