

TRAVAILLER AVEC LES PERSONNES QUI VIVENT UNE PERTE AMBIGUË

Dans les situations de catastrophe naturelle ou de conflits, les volontaires de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge se retrouvent souvent face à des individus traversant une expérience dévastatrice comme le fait de ne pas avoir de nouvelle d'une personne proche pour plusieurs semaines, voire plusieurs mois ou années.

Cette forme de perte, la perte ambiguë selon [Dr. Pauline Boss](#), contrairement à celle causée par un décès clair et défini, se caractérise par l'absence de certitude quant au sort d'un être cher. Cela pourrait toucher des personnes affectées par de catastrophes naturelles, de conflits armés, de migration ou de déplacement.

La perte ambiguë peut entraîner des conséquences profondes tant au niveau individuel que communautaire.

- Au niveau individuel, elle peut entraîner un sentiment d'impuissance, de détresse et de confusion, ainsi qu'une lutte pour trouver un sens à la situation. Les individus peuvent ressentir de la culpabilité, de l'anxiété et un sentiment d'inachevé. Prendre des décisions, s'adapter à une nouvelle dynamique familiale, une identité civile incertaine et continuer à mener une vie quotidienne normale peuvent être des défis lorsque quelqu'un de cher est porté disparu.
- Au niveau communautaire, la perte ambiguë peut affecter les dynamiques familiales et sociales, perturber les réseaux de soutien et engendrer des tensions émotionnelles. Étant donné que le sort de la personne disparue est inconnu, il y a peu de rituels culturellement admis pour rendre hommage aux disparus, reconnaître la perte au sein de la famille.

RECOMMANDATIONS POUR LES VOLONTAIRES:

Pratiquer l'Écoute Active

Les volontaires doivent offrir une écoute attentive et empathique, permettant aux personnes touchées de partager leurs expériences et leurs émotions sans jugement ni interruption. L'écoute active permet de reconnaître et d'accepter l'ambivalence des émotions et des pensées exprimées par l'interlocuteur, créant ainsi un espace où chacun se sent entendu et compris sans jugement. Cela aide les personnes à construire leur histoire et pouvoir mettre des mots sur la perte ambiguë.

IFRC Psychosocial Centre

Hejrevej 30, St.
2400 Copenhagen NV
Denmark



www.pscentre.org
psychosocial.centre@ifrc.org
facebook.com/Psychosocial.Center
linkedin.com/company/ifrc-ps-centre
twitter.com/IFRC_PS_Centre
instagram.com/ifrc_psychosocialcentre

Éviter les Fausses Promesses

Il est essentiel de ne pas faire de promesses que l'on ne peut pas tenir. Les volontaires doivent être honnêtes sur les limites de leur aide tout en offrant un soutien émotionnel et pratique dans la mesure du possible. Cependant, donner de l'espoir réaliste, c'est aussi offrir un soutien positif et réaliste, en encourageant les possibilités d'amélioration ou de résolution, tout en restant fidèle à la vérité.

Favoriser la Résilience

Encourager les personnes touchées à trouver des moyens de faire face à leur situation, en mettant l'accent sur la résilience et les ressources internes et externes disponibles. La résilience est le fait que la personne accepte la perte ambiguë et en même temps continuer d'investir la vie.

Encourager la routine et le soutien social

Aider les personnes à poursuivre les tâches quotidiennes et participer à des activités joyeuses et douées de sens peuvent servir de pause dans les pensées négatives répétitives. L'exercice physique, les loisirs créatifs, ainsi que l'investissement des relations proches avec les personnes présentes dans leur vie, peut également aider les personnes. Cela permet un regain d'un sens de normalité et la reprise de fonctionnement quotidien comme le travail, l'éducation des enfants ou les tâches ménagères.

Fournir des Ressources

Orienter les personnes vers des ressources psychosociales et des services de soutien adaptés (aide psychologique, sociale, financière et/ou légale). Considérer que la perte ambiguë touche tout le système de la famille. Il faut penser aux ressources adapter à tous les membres de la famille en prenant en compte l'âge et le genre.

Créer des rituels pour se souvenir, célébrer et honorer les personnes disparues:

Cela peut avoir lieu avec les dates importantes comme les anniversaires. Par exemple, allumer une bougie chaque année le jour de l'anniversaire de la personne disparue et partager des souvenirs spéciaux en famille ou entre amis. Ou bien planter un arbre ou une plante lors de l'anniversaire ou de la journée internationale des personnes disparues pour pouvoir honorer la personne disparue.

Pour plus d'information, ci-joint un [lien](#) de la formation en ligne sur la perte ambiguë.

