

## RESSOURCES AU NIVEAU NATIONAL

### **Les amis compatissants**

[www.compassionatefriends.org](http://www.compassionatefriends.org)

(877) 969-0010

### **Les mères contre l'alcool au volant**

[www.madd.org](http://www.madd.org)

### **Centre national pour les victimes de la criminalité**

[www.victimsofcrime.org](http://www.victimsofcrime.org)

(202) 467-8700

### **Centre de ressources national concernant la violence domestique**

[www.nrcdv.org](http://www.nrcdv.org)

1-(800) 799-7233

### **Centre de ressources national concernant la violence sexuelle**

[www.nsvrc.org](http://www.nsvrc.org)

(877) 739-3895

### **Bureau pour les victimes de la criminalité**

[www.ovc.gov](http://www.ovc.gov)

### **Parents d'enfants assassinés**

[www.pomc.org](http://www.pomc.org)

(888) 818-7662



Ce document a été élaboré dans le cadre d'un accord de collaboration entre le Bureau fédéral d'enquête (FBI) et l'Université Penn State.

Cette information ne se substitue pas au rôle des spécialistes possédant des compétences dans les services de soutien psychologique aux personnes en deuil.

Ministère de la Justice des États-Unis  
Bureau fédéral d'enquête (FBI)



*Comment  
faire face  
au deuil*

*Rien dans la vie* ne peut vous préparer pour la mort subite et traumatique d'un être cher. Personne ne s'y attend. Les gens qui subissent des traumatismes peuvent vivre toutes sortes de réactions. Ces réactions peuvent sembler anormales ou étranges. Vous pouvez avoir l'impression que quelque chose cloche chez vous, et que le chagrin accablant ne s'atténuera jamais.

## Des idées pratiques pour tenir le coup

*En recevant* l'avis de décès, vous pouvez vous sentir paralysé. Vous pouvez éprouver des sentiments de choc, d'incrédulité ou de dénégation en entendant la nouvelle. Vous essayez de digérer toutes les informations qui vous sont communiquées. Peut-être que vous aurez également beaucoup de questions à poser. Pendant que vous traitez toute cette information, il se peut que vos sens soient exacerbés. Beaucoup de personnes peuvent se rappeler clairement d'une expérience traumatique à partir de quelque chose qu'elles ont senti, vu, entendu, touché ou goûté. Il se peut que votre rythme cardiaque et votre pression artérielle augmentent de façon dramatique. Durant cette période, il est possible de ressentir plusieurs émotions telles que la peur, la colère, la confusion, la honte, la culpabilité et le chagrin. Cela peut parfois sembler un véritable tourbillon d'émotions. Vous pouvez vous sentir épuisé et vous fatiguer facilement. Il serait peut-être utile de consulter un médecin si ces symptômes persistent sur une période prolongée. Il faut du temps pour se remettre d'un événement traumatisant, et le processus ne sera peut-être pas facile. Chacun réagit au traumatisme de façon différente. Personne ne réagit d'une « bonne » ou d'une « mauvaise » façon ; on réagit tout simplement de façon différente. Ne soyez pas trop exigeant face à vous-même et face aux autres.

- Posez des questions. Vous vous demanderez peut-être quel genre d'assistance est disponible et ce qu'il adviendra par la suite. Renseignez-vous sur ce que l'on attendra de vous dans les jours à venir de sorte à pouvoir planifier à l'avance en cas d'événements stressants supplémentaires.
- Gardez un cahier à portée de main. Vous pouvez noter vos observations et vos questions afin de ne pas les oublier.
- Dans la mesure du possible, remettez à plus tard les grandes décisions. Vous pourriez penser qu'un grand changement vous remontera le moral, mais cela ne soulagera pas forcément la douleur. Accordez-vous du temps pour traverser les périodes les plus chaotiques et pour vous adapter avant de prendre des décisions qui influenceront sur le reste de votre vie.
- N'oubliez pas de respirer. Fermez les yeux et respirez lentement et profondément jusqu'à ce que vous vous sentiez calme.
- Simplifiez votre vie pendant quelque temps. Faites une liste des choses dont vous êtes responsable dans la vie. Ensuite, regardez votre liste et déterminez lesquelles de ces choses sont absolument nécessaires. Y a-t-il quelque chose que vous pourriez mettre de côté pour le moment ? Y a-t-il des choses que vous pourriez éliminer complètement ?
- Prenez soin de votre esprit et de votre corps. Mangez des aliments sains et faites de l'exercice régulièrement. L'exercice peut améliorer votre humeur et peut également vous aider à mieux dormir.
- Évitez l'usage d'alcool et de drogues illicites. Ces substances peuvent refouler temporairement la douleur, mais elles vous empêcheront de guérir.
- Établissez de nouvelles routines.
- Évitez de vous surcharger avec trop d'activités.
- Gardez à portée de main le numéro de téléphone d'un bon ami, et appelez-le quand vous vous sentez accablé ou quand vous commencez à vous sentir pris de panique.
- Appuyez-vous sur les gens en qui vous avez confiance. Sollicitez des informations, des conseils et de l'aide de leur part.
- Demandez une aide professionnelle au besoin. Tout comme les médecins et infirmiers qui possèdent des compétences pour aider le corps à guérir, il existe également des professionnels qui ont reçu une formation pour aider les gens à se remettre d'une perte et à surmonter la douleur affective.

