

Difficulté des enfants et des familles victimes de déplacement forcé à faire face à un décès non confirmé : Conseils destinés aux aidants



1

Qu'est-ce qu'un décès non confirmé ?

Un décès non confirmé désigne une situation dans laquelle vous ne savez pas si un membre de votre famille ou une personne importante, comme un enseignant, un ami, ou un membre de la communauté, est décédé. Cela peut également être appelé **perte ambiguë, disparition non résolue ou qui reste sans réponse**. Le décès non confirmé peut concerner des personnes disparues aux États-Unis (telles que des personnes sans papiers ou sans-abri) ou des personnes disparues dans leur pays d'origine lorsqu'elles ont été contraintes à se déplacer.

2

Quel est le lien entre un décès non confirmé et un déplacement forcé ?

Le déplacement forcé désigne une situation dans laquelle une personne est contrainte à fuir son foyer ou son lieu de résidence pour échapper à une guerre, un conflit, une persécution, ou une catastrophe naturelle ou d'origine humaine. Il est fréquent que les enfants et les familles victimes d'un déplacement forcé se réinstallent dans un autre pays, sous des statuts d'immigrants comme le statut de réfugié, de demandeur d'asile, de titulaire d'un visa d'immigrant spécial, ou de libération conditionnelle pour des raisons humanitaires. Le déplacement s'accompagne souvent d'une perte de la communauté et du sentiment d'appartenance, en particulier au cours des premiers mois et années d'intégration dans de nouvelles communautés.

Un décès non confirmé peut survenir avant et pendant le déplacement, lorsque des personnes peuvent être séparées ou disparues en raison d'un conflit, d'une catastrophe ou de violences. Cela peut également se produire après un déplacement si la famille ou les proches n'ont plus de contact et n'ont aucun moyen clair de connaître le statut de la personne et si elle est toujours en vie. Cela peut s'avérer particulièrement difficile lorsqu'une crise ou un conflit n'a pas été résolu.

3

Pourquoi un décès non confirmé peut être traumatisant pour les enfants ?

Pour les enfants déplacés, un décès non confirmé peut être traumatisant pour les raisons suivantes :




- Incertitude liée à l'état de la personne disparue et au fait de ne pas savoir si elle va bien. Si la personne est décédée, l'incapacité à obtenir des informations sur la façon dont elle est décédée.
- Sentiment d'impuissance à aider ou à changer la situation.
- Stress supplémentaire causé par leur adaptation à de nouveaux environnements après s'être trouvés dans des situations dangereuses qu'ils ont dû fuir.
- Inquiétudes et préoccupations continues concernant un conflit ou des violences qui ne sont pas résolus et la manière dont cela interférera avec la recherche de réponses sur les personnes disparues ou susceptibles d'être décédées.
- Insécurité perçue ou réelle pour l'enfant, la famille ou d'autres proches et personnes importantes. Par exemple, pour les personnes qui ont un statut d'immigrant incertain ou provisoire, la peur d'être expulsés vers la source de danger qu'ils ont fui en premier lieu.

- Perte des systèmes de soutien et des ressources familiales qui aideraient normalement les familles et les jeunes à surmonter leurs incertitudes.
- Déclencheurs et situations qui leur rappellent les personnes, lieux et choses liés à ce qu'ils ont perdu et aux expériences tragiques. Par exemple, lorsqu'ils voient quelqu'un qui ressemble à la personne disparue ou décédée, ou lorsqu'ils entendent une voix similaire à la sienne.

4

Comment les enfants réagissent-ils à un décès non confirmé ?

Chaque enfant réagira et se comportera différemment lorsqu'il doit faire face à un décès non confirmé. Quelques réactions fréquentes des enfants sont présentées ci-dessous. Il est important de noter que les enfants peuvent montrer des signes de détresse similaires dans différentes situations. Par exemple, certains enfants peuvent réagir de la même manière lors de leur adaptation à leur nouvelle vie après un déplacement et lorsqu'ils doivent faire face à un décès non confirmé. Pour aider votre enfant, vous devez repérer l'apparition de signes et surveiller s'ils changent en intensité ou en fréquence. Souvenez-vous que les réactions des enfants varient selon l'âge.

RÉACTION	EXEMPLES
<p>COMPORTEMENTS</p> 	<p>A de la difficulté à s'adapter aux changements dans sa vie et dans sa famille, comme aller à l'école ou à la garderie</p> <p>Évite les activités qui lui rappellent la personne proche disparue</p> <p>Est moins impliqué ou reste à l'écart des personnes ou des événements qui se produisent autour de lui</p> <p>Devient plus collant ou dépendant des personnes qui s'occupent de lui</p> <p>Présente un comportement agressif, colérique ou irritable</p> <p>Adopte un comportement à risque ou néfaste pour eux-mêmes ou pour autrui, pour les enfants plus âgés,</p>
<p>PENSÉES ET SENTIMENTS</p> 	<p>Refuse d'envisager la possibilité que la personne soit décédée.</p> <p>Ne se sent pas en sécurité et craint de se retrouver dans des situations dangereuses.</p> <p>S'écarte de ses croyances religieuses ou d'autres systèmes de croyances, pour les enfants plus âgés.</p> <p>Continue à espérer, imaginer ou prévoir le retour de la personne.</p> <p>Se sent coupable ou déloyal, surtout lors de la participation à des rituels comme célébrer des fêtes sans la personne.</p> <p>Se sent triste ou insensible la plupart du temps.</p> <p>Fait des cauchemars et a des souvenirs d'événements difficiles passés.</p>
<p>RÉACTION PHYSIQUE</p> 	<p>Souffre de maux de tête ou de maux de ventre en absence de maladie.</p> <p>Manifeste des changements au niveau de l'appétit ; mange plus ou moins que d'habitude.</p> <p>A du mal à s'endormir ou à rester endormi, ou a tendance à trop dormir.</p> <p>Est facilement surpris, plus nerveux.</p> <p>Pleure plus fréquemment.</p> <p>Perd certaines capacités maîtrisées auparavant, comme l'énurésie nocturne.</p>

Comment aider un enfant à dépasser un décès non confirmé ?

Les suggestions suivantes pourront vous être utiles pour aider un enfant à gérer ces réactions complexes :

AU NIVEAU DE L'ENFANT	AU NIVEAU DE LA FAMILLE ET DE LA COMMUNAUTÉ	ENVIRONNEMENT, CROYANCES ET CULTURE
<p>Conserver un lien avec la personne. Il est acceptable de parler de la personne disparue et de partager des histoires et de bons souvenirs. Certains enfants voudront peut-être se souvenir de leur proche en portant un objet qui leur est important, un symbole, une photographie ou un dessin de cette personne qu'ils ont fait, en l'absence d'objets concrets.</p> <p>Légitimer les sentiments de l'enfant. Les membres de la famille peuvent gérer et exprimer leurs émotions face à un décès non confirmé de différentes manières, et les sentiments peuvent changer avec le temps. Votre enfant peut se sentir coupable de ne pas être en mesure d'aider, et coupable d'être en sécurité. Bien qu'il soit compréhensible et naturel d'éprouver ces sentiments, ils peuvent être très douloureux.</p> <p>Encourager l'hommage et le souvenir de la personne disparue. Il se peut que les enfants n'aient plus aucun effet personnel laissé par leur(s) proche(s), mais peuvent être encouragés à trouver des objets ou à participer à des rituels qui leur rappellent la personne. Par exemple, les enfants peuvent préparer leurs plats préférés, se rendre dans des lieux importants pour eux tels que des lieux de culte ou s'adonner à des activités qu'ils faisaient auparavant avec leur(s) proche(s).</p>	<p>Engager une communication ouverte et adaptée à l'âge, qui aborde la perte de la personne, de leur communauté, et de leur pays. Les enfants plus jeunes ont plus de difficulté à comprendre l'idée qu'une personne n'est plus là et ne reviendra pas, ou qu'ils ne peuvent pas retourner chez eux. Les enfants plus âgés et les adolescents peuvent avoir besoin d'aide pour les aider à faire face à l'incertitude, et ils peuvent être en colère contre les adultes qui ne leur apportent pas des réponses claires ou qui ne font rien de plus pour aider l'être cher.</p> <p>Créer de nouvelles routines. Les enfants peuvent avoir du mal à se sentir en sécurité en raison de la nature traumatisante de la disparition, de l'incertitude qui l'entoure, de la situation difficile qu'ils ont quittée et de l'adaptation à un nouvel environnement. Créer de nouvelles routines qui intègrent les pratiques familiales de leur ancien foyer et des caractéristiques de leur nouveau lieu de vie peut augmenter le sentiment de contrôle et de bien-être de l'enfant.</p> <p>Renforcer les contacts et développer de nouvelles relations. Rechercher des moyens d'être en contact avec des amis et de la famille de votre pays d'origine ainsi que des moyens de rencontrer des personnes localement. Inviter les enfants à dessiner ou à écrire des lettres à des proches dont ils ont peut-être été séparés peut les aider à maintenir le lien à distance. Rechercher l'aide de personnes comme des enseignants, des entraîneurs ou des chefs religieux qui peuvent aider les enfants à s'adapter à leur nouvelle communauté et aux coutumes locales ainsi qu'à nouer de nouvelles amitiés.</p> <p>Prendre le temps de pratiquer des activités que vous et votre enfant aimez comme jouer avec des amis, partager des repas, faire du sport ou des jeux, lire, chanter, ou danser. S'engager dans des activités qu'ils appréciaient peut-être réconfortant et un bon moyen de se souvenir des moments agréables avant la perte de proche(s).</p> <p>Prendre soin de soi. Le stress lié à un décès non confirmé ne se limite pas aux enfants. La gestion de vos propres émotions liées à l'incertitude renforcera votre capacité à prendre soin de votre enfant et à l'aider. Par exemple, trouvez le temps de rencontrer un ami, de pratiquer une activité que vous aimez, ou parler à un conseiller ou à une personne de confiance</p>	<p>Limiter l'exposition des enfants aux informations présentées dans les médias concernant la perte de proches (comme les informations télévisées, les réseaux sociaux, les articles de presse, etc.), car cela peut créer de la confusion et de la tristesse, en particulier pour les jeunes enfants. Pour les enfants plus âgés, la couverture médiatique et les informations doivent être discutées ensemble lorsqu'ils les regardent ou lorsqu'elles leur sont exposées. En ce qui concerne les pertes de proches survenant en dehors des États-Unis, l'exposition médiatique peut parfois être l'un des seuls moyens d'obtenir des informations sur les proches, et il est alors plus difficile de la limiter. En gardant cela à l'esprit, il est préférable de recourir aux informations dans les médias provenant d'une source fiable et réputées. Veuillez consulter la liste des ressources ci-dessous pour trouver des informations sur les personnes disparues en dehors des États-Unis.</p> <p>Être prudent lors de discussions de la mort avec d'autres adultes. Les enfants sont naturellement curieux et veulent écouter les conversations des adultes. Gardez à l'esprit que votre enfant peut entendre des choses douloureuses ou ne pas bien comprendre ce qui se dit.</p> <p>Donner un sens à l'éventualité de la mort, y compris en parvenant à comprendre pourquoi la personne est décédée ou ce qui a pu se produire. Le fait de prier et de respecter des rituels peut vous permettre, à vous et à votre famille, de partager vos sentiments avec les autres, même lorsque le décès n'est pas confirmé. Par exemple, de nombreuses religions croient en une vie après la mort et en un lien avec les personnes décédées.</p> <p>Contactez des organisations communautaires, culturelles ou religieuses. Cela peut permettre d'apporter du réconfort, de rétablir un lien et de mieux comprendre. Il peut s'agir, par exemple, de se mettre en relation avec un conseiller scolaire ou rechercher des organisations culturelles, religieuses ou communautaires locales.</p>

Si vous remarquez que votre enfant a des réactions qui s'amplifient, ne réussit pas bien à l'école, a du mal à se faire des amis ou à les garder, dort mal ou a peu d'appétit, cherchez l'aide d'un professionnel, d'un conseiller, ou d'un professionnel de santé mentale, l'aide de votre groupe religieux, des personnes influentes de votre communauté, ou d'autres ressources de votre réseau. Pour plus d'informations sur la façon de trouver de l'aide, vous pouvez consulter :

Tableau 1 : Ressources supplémentaires

Tableau 1. Ressources supplémentaires

Organisation	Coordonnées
Haut Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés (HCR)	Ressources en plusieurs langues https://www.unhcr.org/us/ (en français : https://www.unhcr.org/fr-fr/)
Dougy Center (Le Centre Dougy)	Ressources en plusieurs langues (chinois, anglais, coréen, russe, somali, espagnol, vietnamien) https://www.dougy.org/#
National Alliance for Children's Grief (Alliance nationale pour Enfants en Chagrin)	Ressources en plusieurs langues (arabe, chinois, néerlandais, français, allemand, italien, portugais, russe, espagnol, anglais) https://nacg.org/
National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) (Réseau National pour Le Stress Traumatique chez l'Enfant)	https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/traumatic-grief/nctsn-resources Le NCTSN propose de nombreuses ressources complètes sur le deuil traumatique et le trouble du stress post-traumatique (TSPT) chez les enfants.
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) National Mental Health Information Center (Centre national d'information sur la santé mentale de l'Administration américaine des services relatifs à la toxicomanie et de santé mentale)	https://findtreatment.gov/ 800-789-2647 Lien vers la carte de localisation des services de santé mentale État par État, et d'autres liens vers d'autres ressources. Español 繁體中文 Tieng Viet 한국어 Tagalog Русский العربية Kreyòl Ayisyen Français Polski Português Italiano Deutsch 日本語 ىسراف English

Créé par le Congrès en 2000, le National Child Traumatic Stress Network (NCTSN) est une collaboration unique des centres de services sociaux universitaires et communautaires dont la mission est d'améliorer le niveau de soin et augmenter l'accès aux services pour les enfants traumatisés et leurs familles aux États-Unis. Alliant les connaissances sur le développement de l'enfant, l'expertise dans un large éventail d'expériences traumatisantes chez les enfants, et le respect des approches culturelles, le NCTSN constitue une ressource nationale pour développer et proposer des interventions fondées sur des données probantes, des services sensibles aux besoins des victimes de traumatismes, et éduquer le public et les professionnels.

Citation suggérée : Obaid, S., Zahra, L., Dalpe, J., Riveria, S., Goodman, R., Epstein, C., Brymer, M., & Cohen, J. (2024). Coping with Unconfirmed Death for Forcibly Displaced Children and Families: Tips for Caregivers. Los Angeles, CA & Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Nous remercions particulièrement les personnes qui ont contribué à ce document en apportant des informations complémentaires : Marisol Acosta, Rocio Chang, Hector Chaidez Ruacho, Jenna Salek et Kristine Louie.

Ce projet a été financé par l'Administration américaine des services relatifs à la toxicomanie et de santé mentale (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), du Département américain de la Santé et des Services humanitaires (US Department of Health and Human Services, HHS). Les points de vue, orientations et opinions exprimés sont ceux des auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de la SAMHSA ou du HHS.