

RECOMMANDATIONS À L'INTENTION DU PERSONNEL DES FACULTÉS À LA SUITE D'UNE TRAGÉDIE

Si vous lisez actuellement ce texte, c'est qu'un événement tragique touchant un ou des membres de votre classe s'est produit récemment. Dans les prochaines lignes, nous vous proposons des pistes à suivre pour vous guider dans les étapes entourant le retour en classe de vos étudiants. Le personnel du Centre d'aide aux étudiants est à votre disposition pour discuter de l'une ou l'autre de ces suggestions. Nous pouvons jouer un rôle d'accompagnement dans l'élaboration et l'animation d'une rencontre initiale avec vos étudiants et nous demeurons disponibles pour vous assister pour tout suivi s'avérant nécessaire par la suite.

Préparation personnelle

Une tragédie qui touche des personnes que l'on côtoie nous laisse rarement indifférent. Avant d'aborder le sujet avec votre classe, vous pouvez consacrer un peu de temps à réfléchir à votre propre réaction. Vous avez le droit d'être affecté par l'événement qui s'est produit. En étant plus conscient de vos sentiments, vous pourrez mieux saisir et supporter les réactions des autres. Pour y arriver, certains trouvent utile d'écrire ces sentiments et ces pensées; d'autres préfèrent en parler.

Le retour en classe

Il est souhaitable de prendre du temps avec vos étudiants pour parler de l'événement. Évitez de faire comme si rien n'était arrivé : cela pourrait nuire au processus de rétablissement. Assurez-vous que tout le monde dispose d'une information juste et pertinente de l'événement. Informez-les des activités mises en place pour rendre hommage aux personnes impliquées (funérailles, vigiles, etc.).

En informant les étudiants des réactions normales de stress qu'ils risquent d'observer dans les prochains jours, vous les aiderez à dédramatiser l'apparition de ces contrecoups. Vous trouverez de l'information sur ce sujet dans le texte *Le stress qui suit une tragédie* sur le site du Centre d'aide aux étudiants (www.aide.ulaval.ca). Échangez avec eux sur les moyens à prendre pour favoriser une meilleure adaptation à ce stress.

Respectez la façon de réagir propre à chacun. Certains seront plus enclins que d'autres à exprimer, verbalement ou autrement, ce qu'ils ressentent dans ces circonstances. Par exemple, certains vont pleurer, d'autres non et c'est normal. Rappelez-vous que la manifestation de ses émotions n'est ni un signe de faiblesse, ni une obligation. Chacun est affecté et réagit à sa façon et il faut du temps pour récupérer. Il est souhaitable d'être à l'écoute des particularités de chacun sans jamais forcer l'expression de leurs émotions.

Faites preuve de souplesse. La plupart des individus affectés par une tragédie vont temporairement bénéficier d'allègements dans leur charge de travail et leur routine personnelle. Ils devraient aussi modifier leurs attentes envers eux-mêmes. Il est tout à fait normal de ne pas être à son meilleur quand on doit faire face à une situation forte en émotions. C'est le temps d'être conciliant et de mettre en place les arrangements nécessaires pour vous et vos étudiants.

Informez les étudiants des ressources qui existent pour les assister dans leurs efforts pour retrouver l'équilibre. Le Centre d'aide aux étudiants dispose d'une équipe de psychologues formés pour répondre aux besoins particuliers des étudiants qui ont vécu une tragédie (418-656-7987).

Quelques temps après les événements

Vous pouvez, au fil des semaines, garder un œil attentif à la façon dont les membres du groupe se sont adaptés à la situation. Renforcez les stratégies qui vous apparaissent les plus appropriées. Par contre, le fait que les choses semblent revenues à la normale ne signifie pas pour autant que tout le monde n'est plus affecté par l'événement. Restez alerte aux signes de détresse. Si les comportements ou la sécurité de certains d'entre eux vous inquiètent, vous pouvez communiquer avec le Centre d'aide aux étudiants pour en discuter.