



MÉMOIRE PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI COMME  
EXIGENCE PARTIELLE DE LA MAÎTRISE EN TRAVAIL SOCIAL (PROFIL  
RECHERCHE) OFFERTE À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI EN VERTU  
DU PROTOCOLE D'ENTENTE AVEC L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS

**CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE CHEZ LES CITOYENS DE  
LAC-MÉGANTIC TROIS ANS APRÈS LA CATASTROPHE FERROVIAIRE DE  
JUILLET 2013**

PAR  
ANNE-LISE LANSARD

AVRIL 2019

## Résumé

Le 6 juillet 2013, un train a déraillé en plein centre-ville de Lac-Mégantic (MRC du Granit, Québec, Canada). Cette catastrophe technologique a entraîné des pertes humaines et matérielles importantes ainsi que de graves conséquences sur le fonctionnement psychosocial de plusieurs citoyens. Trois ans après cet événement traumatique, ce mémoire porte un intérêt particulier aux changements positifs que peuvent percevoir certaines personnes à la suite d'une telle catastrophe. Lorsque ces perceptions sont nombreuses et d'intensité modérée ou élevée, il est possible que ces individus fassent preuve de croissance post-traumatique, telle qu'évaluée par le *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)* de Tedeschi et Calhoun (1996). Plusieurs facteurs prédictifs de ce phénomène ont été repérés dans les précédentes études consultées, mais ceux-ci soulèvent encore des interrogations. De plus, à l'heure actuelle, certains chercheurs estiment que la croissance post-traumatique est réelle et découle d'un processus cognitif, tandis que d'autres conçoivent que la croissance post-traumatique doit plutôt être considérée comme des changements positifs illusoire traduisant l'adoption d'une stratégie d'adaptation centrée sur les émotions. C'est pourquoi, dans ce mémoire, l'interprétation des résultats a été réalisée en se basant sur le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004), tout en gardant à l'esprit les autres conceptions de ce phénomène développées par d'autres auteurs. Par ailleurs l'approche bioécologique de Bronfenbrenner (1979) a aussi permis de mettre en lumière les impacts positifs de cette catastrophe ferroviaire dans différents aspects de la vie des répondants ainsi que les facteurs associés à la croissance post-traumatique.

La présente recherche a été menée plus de trois ans après le déraillement de train auprès de 85 personnes afin : 1) d'identifier les facteurs pré-, péri- et post-catastrophe associés à la présence d'une croissance post-traumatique chez des adultes demeurant à Lac-Mégantic et 2) d'identifier les retombées positives du déraillement du train, telles que perçues par ces mêmes répondants. Ce mémoire repose sur un devis mixte dans lequel chaque répondant a d'abord complété un questionnaire administré par téléphone, pour ensuite participer à une entrevue semi-dirigée.

Les résultats de cette étude démontrent qu'à long terme, après le déraillement du train, un nombre non négligeable d'individus font preuve de croissance post-traumatique. La plupart des répondants rencontrés ont donc été en mesure de percevoir des changements positifs dans les cinq domaines du *PTGI* : nouvelles possibilités, relations avec les autres, appréciation de la vie, forces personnelles et changements spirituels. Par ailleurs, des changements positifs ont également été nommés par les répondants dans leur vie personnelle, conjugale, familiale, professionnelle, sociale et communautaire. Les résultats de cette étude montrent aussi que, même si certaines personnes n'ont pas un score suffisamment élevé pour estimer qu'ils font preuve de croissance post-traumatique, la majorité des répondants ont rapporté au moins un changement positif dans leur vie. Par ailleurs, la présence de changements positifs cohabite avec des impacts négatifs de la catastrophe, particulièrement en ce qui concerne la santé physique et psychologique.

Les données recueillies lors de la passation du questionnaire démontrent la présence de liens entre le genre et le deuil compliqué et la croissance post-traumatique. Ainsi, les femmes sont plus nombreuses que les hommes à faire preuve de croissance post-traumatique, tandis que le deuil compliqué semble faire obstacle à ce phénomène. De plus, cette étude montre que la capacité à reprendre un rythme de vie normale et la capacité à faire face à d'autres

événements stressants sont deux modes de gestion de la catastrophe associés positivement à la croissance post-traumatique.

L'analyse du discours des répondants a, pour sa part, permis de constater que le partage de ses émotions et de son vécu avec les membres de son entourage après une catastrophe joue un rôle non négligeable dans l'apparition de changements positifs dans la vie des citoyens. Les personnes vont également se comparer aux autres pour pouvoir se concentrer sur le positif. De plus, percevoir certains changements positifs dans certains aspects de leur vie, notamment s'impliquer dans sa communauté après la catastrophe semble induire d'autres changements positifs dans leur vie. Finalement, certains changements positifs sont perçus par les répondants comme des stratégies d'adaptation et d'autres sont le résultat d'une adaptation réussie.

En somme, cette recherche a permis d'approfondir les connaissances sur les impacts positifs pouvant survenir après une catastrophe et les facteurs pouvant favoriser la croissance post-traumatique. Par ailleurs, elle permet d'inviter les intervenants sociaux à tenir compte, lors de leur soutien aux victimes d'événements traumatiques, de la présence potentielle de retombées positives permettant ainsi de donner de l'espoir et d'accompagner ces personnes vers un développement personnel plutôt que de se focaliser uniquement sur la réduction de leur symptomatologie.

## Remerciements

La réalisation de ce mémoire aurait difficilement abouti sans l'aide de nombreuses personnes. C'est pourquoi je tiens tout d'abord à remercier ma directrice de mémoire, la professeure Danielle Maltais. Merci de m'avoir guidée, encouragée et soutenue tout au long du processus et d'avoir été très disponible pour répondre à mes questionnements. Je te remercie aussi pour m'avoir fait confiance et pour m'avoir transmis le goût de faire de la recherche.

Je remercie les autres membres de la Chaire de recherche sur les événements traumatiques, la santé mentale et la résilience pour votre appui et tout particulièrement Geneviève, avec qui j'ai eu plaisir à travailler tout au long de ce mémoire, ainsi que la professeure Eve Pouliot pour ses encouragements et ses conseils.

Évidemment, je tiens à remercier les personnes qui ont pris le temps de participer à cette étude et qui ont accepté de partager leur vécu. Sans eux, ce projet n'aurait pas pu voir le jour.

J'aimerais également adresser mes remerciements au Conseil de la recherche en sciences humaines du Canada (CRSH) pour le financement de cette étude.

Je souhaite aussi remercier personnellement mon conjoint, Damien. Merci de m'avoir soutenue quotidiennement et de m'avoir aidée à surmonter les moments difficiles. Je te remercie aussi pour m'avoir aidée à développer plus de confiance en moi, ce qui m'a permis de réaliser ce mémoire.

Finalement, il est important pour moi de remercier mes frères, Matthias, Nicolas et Augustin, qui m'accompagnent et me soutiennent dans mon développement personnel et mes choix. Je remercie également mes parents pour m'avoir transmis des valeurs qui me guident dans la vie et pour leur confiance inébranlable. C'est aussi grâce à vous si je me suis tournée vers les sciences humaines et sociales et si j'ai été capable de persévérer jusqu'à la maîtrise.

## TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES .....	v
LISTE DES TABLEAUX.....	viii
LISTE DES FIGURES .....	x
INTRODUCTION .....	1
CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE À L'ÉTUDE .....	4
1.1    Concept de catastrophes.....	5
1.2    Conséquences à la fois négatives et positives d'une catastrophe .....	10
1.3    Définition de la croissance post-traumatique.....	12
1.4    Pourquoi s'intéresser au concept de croissance post-traumatique ? .....	16
1.5    Description de la ville de Lac-Mégantic et de la MRC du Granit .....	17
1.6    Conséquences de la catastrophe ferroviaire de Lac-Mégantic sur la population de la MRC du Granit.....	18
CHAPITRE 2 : RECENSION DES ÉCRITS .....	20
2.1    D'une catastrophe peut découler des changements positifs.....	21
2.1.1    Changements positifs dans la vie personnelle .....	22
2.1.2    Changements positifs dans la vie familiale et sociale.....	23
2.1.3    Changements positifs dans la vie récréative et communautaire .....	23
2.1.4    Changements positifs dans la vie professionnelle .....	25
2.2    Facteurs liés à la croissance post-traumatique .....	26
2.2.1    Facteurs pré-traumatiques.....	26
2.2.2    Facteurs péri-traumatiques.....	32
2.2.3    Facteurs post-traumatiques .....	35
2.3    Apparition et durée des retombées positives .....	40
2.4    Limites des études existantes.....	41
CHAPITRE 3 : CADRE DE RÉFÉRENCE .....	42
3.1    Modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique.....	43
3.2    Croissance post-traumatique : des changements positifs réels ou illusoire ? .....	47
3.3    Approche bioécologique .....	49
CHAPITRE 4 : MÉTHODOLOGIE.....	52
4.1    Type de recherche.....	53
4.2    But, objectifs spécifiques et hypothèses de recherche .....	54
4.3    Population à l'étude, échantillon et méthode d'échantillonnage .....	55

4.4	Mode de collecte des données.....	56
4.5	Contenu des instruments de collecte des données quantitatives de l'étude.....	59
4.6	Contenu des instruments de collecte des données qualitatives de l'étude.....	68
4.7	Analyse des données quantitatives de l'étude.....	69
4.8	Analyse des données qualitatives de l'étude.....	69
4.9	Considérations éthiques.....	71
CHAPITRE 5 : RÉSULTATS.....		73
5.1	Résultats du volet quantitatif de l'étude.....	74
5.1.1	Caractéristiques sociodémographiques de l'ensemble des répondants.....	74
5.1.2	Facteurs associés ou non à la croissance post-traumatique.....	75
5.1.3	Répartition des répondants en fonction de leurs réponses aux 21 items du <i>Posttraumatic Growth Inventory</i> (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996).....	92
5.2	Résultats du volet qualitatif.....	93
5.2.1	Changements négatifs et positifs perçus par les répondants.....	94
5.2.2	Changements négatifs en fonction des différentes sphères de la vie.....	95
5.2.3	Origines des changements positifs.....	107
5.2.4	Changements positifs en fonction des différentes sphères de la vie.....	115
5.2.5	Changements positifs en fonction des cinq domaines répertoriés par Tedeschi et Calhoun (1996) dans le <i>Posttraumatic Growth Inventory</i> .....	118
5.2.6	Autres faits saillants dans les témoignages.....	139
CHAPITRE 6 : DISCUSSION.....		145
6.1	Croissance post-traumatique des citoyens de Lac-Mégantic plus de trois ans après la catastrophe.....	146
6.2	Facteurs associés à la croissance post-traumatique.....	147
6.2.1	Facteurs pré-traumatiques.....	147
6.2.2	Facteurs péri- et post-traumatiques.....	149
6.3	Diverses retombées positives décrites par les répondants.....	152
6.4	Changements positifs réels ou illusoire ?.....	153
6.4.1	Éléments en faveur de la conception de Tedeschi et Calhoun (2004).....	153
6.4.2	Éléments en faveur de la conception d'autres auteurs.....	154
6.5	Forces et limites de l'étude.....	155
6.6	Recommandations pour les futures recherches.....	158
6.7	Implications pour la pratique en travail social.....	159
CONCLUSION.....		162

RÉFÉRENCES .....	166
ANNEXES .....	181
ANNEXE 1 : Formulaire de consentement adressé aux participants après le questionnaire administré par téléphone .....	182
ANNEXE 2 : Formulaire d'informations et de consentement adressé aux participants au début des entrevues semi-dirigées .....	186
ANNEXE 3 : Parties du guide d'entrevue utilisées pour ce mémoire .....	194
ANNEXE 4 : Le Posttraumatic Growth Inventory (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996).....	199
ANNEXE 5 : Certificat éthique délivré par le CIUSSS de l'Estrie .....	201
ANNEXE 6 : Certificat éthique délivré par l'Université du Québec à Chicoutimi .....	205

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 : Types de catastrophes .....	8
Tableau 2 : Comparaison des principales caractéristiques des catastrophes naturelles et des catastrophes anthropiques.....	9
Tableau 3 : Facteurs associés positivement à la présence de croissance post-traumatique dans les écrits scientifiques recensés .....	39
Tableau 4 : Caractéristiques sociodémographiques des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique.....	76
Tableau 5 : Présence ou non de croissance post-traumatique en fonction du genre des répondants dans chacun des cinq domaines du PTGI.....	78
Tableau 6 : Niveau d'exposition à la catastrophe et perturbations associées en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique.....	80
Tableau 7 : Gestion de la catastrophe de la part des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique.....	81
Tableau 8 : État de santé physique des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique .....	82
Tableau 9 : État de santé psychologique des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique .....	84
Tableau 10 : Habitudes de consommation d'alcool et de certains médicaments en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique.....	85
Tableau 11 : État de la vie personnelle des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique .....	87
Tableau 12 : État de la vie familiale des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique .....	88
Tableau 13 : État de la vie sociale des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique .....	89
Tableau 14 : État de la vie professionnelle des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique.....	90
Tableau 15 : Perception de l'environnement des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique.....	92
Tableau 16 : Fréquence et niveau d'intensité des réponses des répondants (N=85) aux changements positifs proposés dans le PTGI .....	93



Tableau 17 : Nombre et pourcentage de répondants ayant mentionné au moins une conséquence négative et positive du déraillement du train dans différents domaines de vie .....	94
Tableau 18 : Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie personnelle des répondants.....	98
Tableau 19 : Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie conjugale des répondants.....	98
Tableau 20 : Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie familiale des répondants.....	100
Tableau 21 : Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie sociale et communautaire des répondants .....	103
Tableau 22 : Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie professionnelle des répondants.....	106
Tableau 23 : Changements positifs perçus par les répondants selon les différentes sphères de la vie .....	116
Tableau 24 : Retombées positives du déraillement du train chez les répondants selon les cinq domaines du PTGI.....	119
Tableau 25 : Extraits de <i>verbatim</i> en fonction des éléments qui caractérisent le rapprochement avec les autres après le déraillement de train .....	124
Tableau 26 : Extraits de <i>verbatim</i> en fonction des forces personnelles développées .....	130
Tableau 27 : Extraits de <i>verbatim</i> en fonction de l'évolution des changements positifs dans le temps.....	143

**LISTE DES FIGURES**

Figure 1 : Modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique .....	44
Figure 2 : Récapitulatif de la collecte des données de l'étude.....	58

## **INTRODUCTION**

Les catastrophes naturelles et anthropiques sont des événements potentiellement traumatiques qui peuvent causer des conséquences néfastes dans divers aspects de la vie des individus soumis à de tels événements. Toutefois, les personnes peuvent également percevoir des impacts positifs pendant et après leur processus d'adaptation ou de rétablissement. Cette réalité, associée le plus souvent au concept de croissance post-traumatique, est moins souvent abordée dans les écrits scientifiques.

Le nombre et l'intensité des catastrophes ne cessent d'augmenter au Canada et dans le monde entier, notamment en raison du réchauffement climatique (MSP, 2014). Dans ce contexte, il est essentiel d'approfondir les connaissances sur les impacts et les facteurs de risque et de protection associés à une catastrophe, tout comme les éléments associés à la croissance post-traumatique. En effet, cela permet de mieux se préparer à réagir aux événements futurs en mettant en place des interventions visant à favoriser le rétablissement ou l'amélioration du fonctionnement psychosocial des individus concernés.

Ce mémoire s'inscrit dans une recherche mixte et vise à fournir des informations sur la croissance post-traumatique de 85 adultes ayant complété un questionnaire administré par téléphone, puis une entrevue semi-dirigée, trois ans et demi après une catastrophe technologique. Plus précisément, ce phénomène a été étudié dans le contexte du déraillement d'un train à Lac-Mégantic (MRC du Granit, Québec, Canada) survenu en juillet 2013.

Dans le premier chapitre, la problématique à l'étude est documentée. Des informations sont alors apportées sur les trois éléments suivants : 1) les notions centrales de l'étude ; 2) les impacts psychosociaux négatifs pouvant découler d'une catastrophe et 3) le déraillement de train survenu à Lac-Mégantic en 2013. Par la suite, une synthèse des principaux écrits scientifiques traitant de la croissance post-traumatique et de ses facteurs associés est produite. Le chapitre subséquent apporte des informations sur le cadre de référence qui a été privilégié pour aborder la collecte et l'analyse des données. Puis, au quatrième chapitre, les différents

aspects ayant trait à la méthodologie de ce mémoire sont présentés. Des informations sont alors apportées sur le but et les objectifs de cette étude, le type de recherche retenu, la population à l'étude, le mode de recrutement des participants ainsi que le contenu des outils de collecte des données, et ce, tant pour le volet quantitatif que qualitatif. Pour sa part, le cinquième chapitre présente les résultats de cette étude mixte. Dans le chapitre suivant, les résultats sont discutés à la lumière des écrits scientifiques et du cadre de référence. Au sein de ce dernier chapitre, des recommandations sont également apportées pour les recherches futures et la pratique du travail social en contexte d'intervention post-catastrophe.

## **CHAPITRE 1 : PROBLÉMATIQUE À L'ÉTUDE**

Ce premier chapitre présente des informations sur les thèmes centraux de l'étude, c'est-à-dire les catastrophes et la croissance post-traumatique. Les impacts négatifs des catastrophes naturelles et technologiques sur le fonctionnement psychosocial des personnes sont également exposés, tout en argumentant le choix du sujet de ce mémoire qui s'intéresse aux impacts positifs de l'exposition à de tels événements. Les éléments suivants sont également décrits : la catastrophe technologique à l'étude, c'est-à-dire le déraillement du train à Lac-Mégantic, les impacts qui y sont associés ainsi que les caractéristiques de la municipalité concernée.

### **1.1 Concept de catastrophes**

Selon le ministère de la Sécurité publique (2014), autant les catastrophes naturelles que les catastrophes technologiques sont de plus en plus fréquentes au Canada et dans le monde entier. Entre 1900 et 2015, 1 000 catastrophes naturelles et technologiques ont affecté directement les Canadiens (Sécurité publique Canada, 2015). Parmi celles-ci, on retrouve les inondations de juillet 1996 au Saguenay–Lac-Saint-Jean, la tempête de verglas de 1998 en Montérégie, l'explosion de l'usine Neptune Technologies et Bioressources à Sherbrooke en 2012 et bien sûr, le déraillement de train à Lac-Mégantic en 2013. Plus récemment, d'autres catastrophes sont survenues au Canada, telles que les feux de forêt à Fort McMurray en Alberta en 2016 et les inondations du printemps 2017 dans plusieurs municipalités du Québec. La Sécurité publique du Canada (2016) définit une catastrophe comme suit :

Phénomène, principalement de nature sociale, qui se produit lorsque la manifestation d'un aléa affecte une collectivité vulnérable d'une façon telle que ses capacités de faire face à la situation sont dépassées et la sécurité, la santé, le bien-être, les biens et l'environnement de la population peuvent être sérieusement altérés (Sécurité publique Canada)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Repéré à <https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrscs/pblctns/mrgnc-mngmnt-frmwrk/index-fr.aspx>

Par ailleurs, la Politique québécoise de sécurité civile 2014-2024 (MSP, 2014, p.3) a établi trois critères qui doivent être respectés pour parler de catastrophe ou de sinistre : 1) « le fonctionnement normal de la communauté ou de la société touchée est fortement perturbé » ; 2) « des pertes humaines, matérielles, économiques ou environnementales importantes sont observées » ; 3) « le milieu concerné n'est pas en mesure, avec les ressources et les capacités dont il dispose, de faire face aux conditions et aux conséquences observées ».

Quelques distinctions sont alors importantes à faire lorsque l'on aborde le terme de catastrophe ou de sinistre. Tout d'abord, la Loi sur la sécurité civile fait la différence entre un sinistre mineur qui, contrairement à un sinistre majeur, ne cause préjudice qu'à quelques personnes (Gouvernement du Québec, 2018). Une catastrophe doit également être distinguée d'une situation d'urgence. En effet, bien qu'il y ait des similitudes entre ces deux concepts, la situation d'urgence, telle qu'un accident de la route, se distingue d'une catastrophe par son caractère régulier pouvant survenir quotidiennement. Par ailleurs, contrairement à une catastrophe, la situation d'urgence ne dépasse pas les capacités à réagir du milieu. En effet, une catastrophe représente des conséquences et des enjeux plus importants et plus étendus pour la collectivité concernée qu'une situation d'urgence. Ainsi, contrairement à cette dernière, une catastrophe nécessite de faire appel à de l'aide extérieure, car le milieu concerné n'est pas en mesure de répondre à la situation avec ses propres ressources (Morin, 2008).

De plus, il existe deux grandes catégories de catastrophe : 1) les catastrophes causées par un phénomène naturel d'origine géophysique ou biologique telles qu'un ouragan ou un tremblement de terre et 2) les catastrophes causées par l'humain (de manière intentionnelle ou non), telles que des catastrophes technologiques ou industrielles ou encore le terrorisme (Sécurité publique Canada, 2016). Le tableau 1 présente les différents types de catastrophes qui ont été répertoriés dans le monde selon ces deux catégories.



Les catastrophes causées par l'action humaine sont susceptibles d'entraîner davantage d'impacts négatifs qui perdurent plus longtemps comparativement aux catastrophes naturelles, dont les effets peuvent être détectables jusqu'à deux ans environ (Maltais, Robichaud et Simard, 2001). Ainsi, malgré leurs similitudes en termes de soudaineté, de puissance et de force de destruction, le tableau 2 montre qu'il existe aussi des différences entre ces deux types de catastrophes (Baum et al., 1983).

Ainsi, puisque l'évènement étudié est le déraillement de train survenu à Lac-Mégantic en 2013, ce mémoire fait référence à une catastrophe majeure appartenant à la catégorie des catastrophes causées par l'humain et plus précisément à une catastrophe technologique.

La survenue d'un nombre de plus en plus élevé de catastrophes est un sujet malheureusement d'actualité sur lequel il paraît indispensable de poursuivre les recherches afin d'augmenter les connaissances scientifiques. En ce sens, ce mémoire vient s'inscrire dans la logique de la Politique québécoise de sécurité civile 2014-2024 et plus précisément dans l'objectif de « documenter les circonstances et les conséquences des catastrophes et constituer des historiques des évènements passés » (MSP, 2014, p.8). Cet objectif gouvernemental vise à augmenter les données et les connaissances qui en découlent en ce qui concerne les catastrophes afin de bonifier la gestion des risques et d'outiller au mieux les professionnels œuvrant dans ce domaine (MSP, 2014).

**Tableau 1<sup>1</sup>**  
**Types de catastrophes**

---

**Catastrophes naturelles**

- Ouragans ou cyclones
- Tornades
- Inondations
- Avalanches et glissements de terrain
- Tsunamis
- Tempête de grêle
- Sécheresses
- Feux de forêt
- Tremblement de terre
- Épidémies

---

**Catastrophes provoquées par l'action humaine**

*Catastrophes technologiques ou industrielles*

- Fuites de matières dangereuses
- Explosions accidentelles
- Effondrement d'un pont, d'une route ou d'un véhicule
- Collisions
- Panne d'électricité

*Terrorisme ou violence internationale*

- Bombes ou explosions
- Libération de matières chimiques
- Libération d'agents biologiques
- Libération d'agents radioactifs
- Tirs massifs ou multiples
- Mutineries
- Incendies intentionnels

*Urgences complexes*

- Conflits ou guerres
- Génocides

---

<sup>1</sup> Source: Lynch, J., Wathen, J., Tham, E., Mahar, P., & Berman, S. (2010). Disasters and their effects on children. *Advances in pediatrics*, 57(1), 7-31, p. 10. [Traduction libre].

**Tableau 2<sup>1</sup>**  
**Comparaison des principales caractéristiques des catastrophes naturelles et des catastrophes anthropiques**

<b>Caractéristiques</b>	<b>Catastrophe naturelle</b>	<b>Catastrophe anthropique</b>
Soudaineté	Souvent soudain, peut être précédé d'avertissement	Peut être soudain ou se prolonger
Force d'impact	Habituellement fort	Habituellement fort
Dommmages visibles	Cause habituellement des dommages et des pertes	Peut ne pas causer de pertes ou de dommages
Prévisibilité	Peut être prévisible	Peu prévisible
Point critique	Clair	Difficilement perceptible
Perception de contrôle	Absence ou manque de contrôle	Incontrôlable, mais potentiellement contrôlable, peut résulter d'une perte de contrôle
Étendue des effets	Habituellement limités aux victimes	Perte de confiance et de crédibilité des victimes et du public envers les agents humains
Persistance des effets	Jusqu'à un an, le plus souvent aigus	Peuvent être chroniques, incertitude à long terme

<sup>1</sup> Tableau tiré du livre de Maltais, Robichaud et Simard (2001, p.33) : Baum, A. (1991). Toxins, Technology and Natural Disasters, in A. Monat et R.S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping-an Anthology*, third edition, New York, Columbia University Press: 97-139.

## 1.2 Conséquences à la fois négatives et positives d'une catastrophe

Les catastrophes ont des coûts économiques et sociaux importants pour l'ensemble des citoyens concernés (MSP, 2014). En effet, de tels événements peuvent conduire à des conséquences variées, de nature tangible ou non. Parmi les plus répandues, il y a : des décès, des blessures, des dommages physiques ou matériels aux bâtiments et aux infrastructures, des perturbations sociales et économiques ainsi que des dommages à l'environnement (Morin, 2008). Ainsi, les catastrophes peuvent perturber l'équilibre psychosocial aussi bien des individus que de l'ensemble des communautés concernées. Dans le cadre de ce mémoire, l'accent est mis sur les conséquences psychosociales des individus ayant été exposés à une catastrophe technologique. Ces conséquences peuvent être évidemment négatives, mais aussi positives. C'est précisément sur ces dernières que porte la présente recherche. Toutefois, dans le souci de ne pas vouloir minimiser les conséquences négatives que peuvent avoir les catastrophes chez les individus, il est important de rappeler que les impacts de tels événements peuvent être multiples, diversifiés et très graves.

En outre, l'ensemble des domaines de vie des personnes peuvent connaître des changements négatifs à la suite d'un sinistre. En effet, il a été largement documenté que les individus exposés à une catastrophe peuvent vivre des conséquences négatives dans leur vie personnelle, et notamment en ce qui concerne leur santé physique et psychologique, ainsi que dans leur vie conjugale, familiale, sociale, économique, ou encore professionnelle (Rheault, 2007).

En ce qui concerne la vie personnelle, plusieurs études recensées ont soulevé des impacts négatifs de l'exposition à une catastrophe sur la santé des individus. Ces problèmes concernent aussi bien la santé physique, comme des blessures ou une grande fatigue (Arata, Picou, Johnson, et McNally, 2000 ; Drescher, Schulenberg, et Smith, 2014 ; Fergusson,

Boden, Horwood et Mulder, 2015 ; Maltais et al., 2000), que la santé psychologique, tels que la présence de pensées suicidaires (Bonanno, Brewin, Kaniasty, et La Greca, 2010), des manifestations d'anxiété et de dépression, ou encore des symptômes de stress post-traumatique (Arata, Picou, Johnson, et McNally, 2000 ; Drescher, Schulenberg, et Smith, 2014 ; Bonanno, Brewin, Kaniasty, et La Greca, 2010 ; Maltais et al., 2000). Cependant, une recension exhaustive des écrits scientifiques sur les conséquences des catastrophes a démontré que des niveaux sévères de ces problèmes psychologiques post-catastrophe ne concernent qu'une minorité d'individus dont la proportion dépasse rarement 30 % des échantillons (Bonanno, Brewin, Kaniasty, et La Greca, 2010). Par ailleurs, les victimes de catastrophe peuvent faire face à des pertes significatives tant humaines que matérielles (Bonanno, Brewin, Kaniasty, et La Greca, 2010 ; Lowe, Rhodes, et Waters, 2015). Elles peuvent également connaître une diminution de leur niveau de tolérance face à des frustrations (Généreux et Maltais, 2017) et voir leur niveau de stress et de consommation d'alcool ou de drogues augmenter (Bonanno, Brewin, Kaniasty, et La Greca, 2010). De plus, après une catastrophe, les personnes peuvent vivre une situation financière précaire (Drescher, Schulenberg, et Smith, 2014) et s'endetter (Maltais, Robichaud et Simard, 1999). Il est également possible que les personnes deviennent plus méfiantes envers les autres ou qu'elles développent un sentiment d'abandon (Godwin et al., 2013). La spiritualité et la religion peuvent aussi subir des transformations négatives, telles que la diminution significative des activités religieuses (Gold, Ter Kuile, et Ehring, 2014).

En ce qui concerne la vie familiale, sociale et communautaire des personnes, les relations avec ses proches ou ses voisins peuvent se détériorer après une catastrophe (Drescher et al., 2014 ; Bonanno et al., 2010 ; Maltais et al., 2000 ; Mong, Noguchi, et Ladner, 2012). En effet, lors d'un tel évènement, en plus du risque de perdre un être cher, des impacts négatifs dans la vie familiale des individus ont été recensés. Parmi ceux-ci, l'apparition de

tensions entre les membres de la famille et la détérioration de liens familiaux prédominant (Fergusson et al., 2015 ; Lindgaard et al., 2009 ; Lowe, Rhodes, et Waters, 2015 ; Maltais et al., 2000 ; Rheault, 2007).

Cependant, à la suite d'une catastrophe, bien que certaines personnes déclarent avoir des capacités réduites par rapport à avant, d'autres mentionnent que l'évènement les a renforcées (Maltais et Gauthier, 2010 et 2018 ; Rahill et al., 2016). En effet, il a été démontré qu'une catastrophe peut également conduire les personnes à percevoir des retombées positives dans différentes sphères de leur vie et parfois au point de développer, ce que Tedeschi et Calhoun (1996, 2004) appellent une croissance post-traumatique. Par ailleurs, ce serait 30 % à 70 % des personnes qui signaleraient une croissance après un traumatisme (Joseph et Butler, 2010).

### **1.3 Définition de la croissance post-traumatique**

Une catastrophe peut perturber le sens, le but de la vie, la compréhension du monde, de soi et des autres, ainsi que de ses objectifs personnels et sa façon de vivre (Southwick, Satodiya, et Pietrzak, 2016). Ainsi, après un évènement potentiellement traumatique, il n'est pas rare que les individus poursuivent une recherche de sens en trouvant une cause à l'évènement ou en percevant des impacts positifs. Le philosophe Nietzsche avait déjà transmis cette idée avec sa célèbre citation « ce qui ne me tue pas me rend plus fort ». Toutefois, ce phénomène est relativement nouveau dans les écrits en sciences humaines et sociales. Les retombées positives qui peuvent survenir à la suite d'une catastrophe naturelle ou technologique sont généralement associées dans les études aux termes de croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 1996), de croissance contradictoire (Linley et Joseph, 2004), de croissance liée au stress (Park, 2004) ou de bénéfices perçus (Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006). Cependant, la plupart des auteurs parlent de croissance post-traumatique

(Ramos et Leal, 2013). Cette dernière ne doit pas être confondue avec le rétablissement, ni même avec la résilience.

Bonanno et al. (2010) expliquent, dans leur recension des écrits, qu'après une catastrophe, la majorité des survivants retrouvent leur équilibre psychologique dans un délai allant de plusieurs mois à un ou deux ans et présentent seulement une détresse transitoire. Par ailleurs, Bonanno (2004), fait la distinction entre deux trajectoires possibles après une catastrophe : 1) la trajectoire de rétablissement, c'est-à-dire, le retour au fonctionnement normal ou pré-catastrophe après plusieurs mois durant lesquels le fonctionnement a été altéré et 2) la trajectoire de résilience qui représente la capacité des individus à maintenir des niveaux de fonctionnement psychologique et physique relativement stables et sains. C'est-à-dire que le fonctionnement n'a jamais été altéré comparativement à la trajectoire de rétablissement. La croissance post-traumatique peut être comprise comme une troisième trajectoire post-catastrophe possible qui se distingue de ces deux dernières. À cet égard, Lowe, Rhodes et Waters (2015) distinguent également différentes trajectoires possibles après une catastrophe, notamment la trajectoire de résilience et la trajectoire dite « améliorée ».

Tout d'abord, le concept de croissance post-traumatique ne correspond pas à celui de rétablissement. En effet, « la croissance post-traumatique n'est pas simplement un retour à la normale, c'est une expérience d'amélioration qui est très profonde pour certaines personnes » (Tedeschi et Calhoun, 2004, p.2). Il est également important de faire la distinction entre le concept de croissance post-traumatique et celui de la résilience. Cette dernière se définit comme étant la « capacité à surmonter les difficultés et l'adversité, ou à maintenir un mode de vie sain après avoir vécu des difficultés et de l'adversité » (Tedeschi et Calhoun, 2004, p.4). La croissance post-traumatique, quant à elle, réfère au « changement psychologique positif

ressenti à la suite de la lutte avec des circonstances de vie très difficiles»<sup>2</sup> (Calhoun et Tedeschi, 2001 dans Tedeschi et Calhoun, 2004, p.1). Ce concept représente un changement alors que la résilience serait une habileté à faire face à l'adversité (Tedeschi et Calhoun, 2004). Johnson, Hobfoll, Hall, Canetti- Nisim, Galea, et Palmieri (2007) ajoutent que la résilience, en plus de représenter un retour au niveau de fonctionnement antérieur à l'évènement traumatique, implique un faible niveau de stress post-traumatique, alors que la croissance post-traumatique va au-delà du rétablissement et nécessite des hypothèses brisées, de la détresse et le besoin de donner un sens à l'évènement traumatique. À cet égard, le concept de croissance post-traumatique ne doit pas être compris comme étant l'antithèse du stress post-traumatique<sup>3</sup>.

Il faut alors comprendre que la croissance post-traumatique s'inscrit dans une lutte contre des évènements de crises majeures et ce phénomène ne correspond pas à la diminution de la détresse (Tedeschi et Calhoun, 1996, 2004). En effet, les auteurs considèrent que des émotions négatives ou la détresse sont nécessaires afin que le processus de croissance post-traumatique se développe, du moins dans sa phase initiale (Leiva-Bianchi et Araneda, 2013 ; Tedeschi et Calhoun, 2004). C'est d'ailleurs pourquoi la présence de manifestations de stress post-traumatique est souvent positivement associée à la croissance post-traumatique (Achterhof et al., 2017 ; Chan et Rhodes, 2013 ; Chen et al, 2015 ; Dursun, Steger, Bentele, et Schulenberg, 2016<sup>4</sup>).

---

<sup>2</sup> Traduction libre des concepts de croissance post-traumatique et de résilience.

<sup>3</sup> Ce trouble comprend fréquemment des symptômes tels que des souvenirs répétitifs, involontaires et envahissants de l'évènement traumatique provoquant un sentiment de détresse ; des rêves répétitifs liés à l'évènement provoquant également un sentiment de détresse ; des réactions dissociatives (p. ex. flashback) au cours desquelles le sujet se sent ou agit comme si le ou les évènements traumatiques allaient se reproduire. Ce trouble est aussi caractérisé par un sentiment intense ou prolongé de détresse psychique ou encore par des réactions physiologiques marquées lors de l'exposition à des indices internes ou externes qui évoquent ou qui ressemblent à un aspect du ou des évènements traumatiques en cause (APA, 2015).

<sup>4</sup> D'autres auteurs ont fait le même constat dans leurs études : Gibbs et al., 2016; Pooley et al., 2013 ; Guo et al., 2017 ; Jin et al., 2014 ; Kaijun, Yuqing, Zhengkui, Peiling, et Chuguang, 2015; Linley et Joseph, 2004 ; Nezu, Lowe, Manove, et Rhodes, 2013; Park, 2004; Saccinto, Prati, Pietrantonio, et Pérez-Testor, 2012; Siqveland et al., 2015 ; Tang, 2007 ; Wu, Xu, et Sui, 2016 ; Xu et Liao, 2011.



La croissance post-traumatique n'est pas non plus synonyme de qualité de vie. En effet, Siqveland, Nygaard, Hussain, Tedeschi, et Heir (2015), démontrent que la croissance post-traumatique n'est pas significativement liée à la qualité de vie, mais qu'elle peut servir de facteur modérateur dans la relation entre le stress post-traumatique ou la dépression et la qualité de vie. Ainsi, six ans après un tsunami, des niveaux élevés de stress post-traumatique étaient liés à une faible qualité de vie chez les participants ayant de faibles niveaux de croissance post-traumatique, alors que la dépression était liée à une plus grande qualité de vie chez les participants ayant des taux élevés de croissance post-traumatique (Siqveland et al., 2015).

Finalement, les études s'intéressant au concept de croissance post-traumatique décrivent et mesurent la perception subjective de ce phénomène. Par conséquent, le terme « croissance post-traumatique » est souvent une version abrégée de « croissance post-traumatique autoperçue » (Zoellner et Maercker, 2006). De plus, des psychologues de la personnalité ont montré que les changements perçus ne sont généralement que faiblement associés aux changements réels (Jayawickreme et Blackie, 2014). Ainsi, la signification des changements perçus et le lien entre croissance post-traumatique et ajustement présentent des questionnements à l'heure actuelle. Les auteurs n'ont pas réussi à déterminer si ces changements sont illusoire ou réels. En effet, le phénomène de croissance post-traumatique est compris, soit comme un résultat d'adaptation, soit comme une illusion d'autoamélioration, ou encore, comme une forme de stratégie d'adaptation (Nolen-Hoeksema et Davis, 2004). Pour leur part, Tedeschi et Calhoun (2004) présentent la croissance post-traumatique comme étant des transformations réelles de la vie, au-delà de l'illusion résultant d'un processus à long terme plutôt que d'un mécanisme d'adaptation (Tedeschi et Calhoun, 2004). Ce point est plus amplement décrit dans le chapitre portant sur le cadre de référence de ce mémoire (voir chapitre 3).

#### **1.4 Pourquoi s'intéresser au concept de croissance post-traumatique ?**

Nombreux sont les auteurs qui se sont intéressés exclusivement aux conséquences négatives des événements traumatiques (Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006). Cependant, les retombées positives de l'exposition aux catastrophes sont encore trop peu documentées. En effet, dans ce domaine de recherche, une des méthodes les plus courantes est d'étudier uniquement les réactions extrêmes ou dysfonctionnelles, autrement dit, la présence ou l'absence de symptômes pathologiques après une catastrophe (Bonanno, Brewin, Kaniasty et La Greca, 2010). Se focaliser uniquement sur les conséquences négatives ne permet pourtant pas de fournir une compréhension complète des réactions post-traumatiques (Linley et Joseph, 2004). Aussi bien le potentiel de changements négatifs que positifs après l'adversité doit donc être considéré pour avoir une compréhension globale du sujet (Linley et Joseph, 2004). Aujourd'hui, il est possible de le faire notamment grâce à des instruments de mesure comme le *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)*, (Tedeschi et Calhoun, 1996), qui permet de mesurer les changements positifs résultant d'une expérience traumatique (Paton, 2006). Toutefois, malgré l'intérêt grandissant pour les conséquences positives d'une catastrophe, les résultats des recherches ne font pas l'unanimité et ne permettent pas de tirer suffisamment de conclusion pour la pratique. Dans le même sens, Linley et Joseph (2004) ont recommandé aux chercheurs d'essayer de trouver de nouvelles variables qui pourraient contribuer à la croissance post-traumatique. C'est pourquoi il est important de poursuivre les recherches à ce sujet.

Avant de compléter ce chapitre, il demeure important d'apporter des informations sur la municipalité de Lac-Mégantic ainsi que sur l'étendue des conséquences qu'a eu la catastrophe ferroviaire sur la population générale.

## 1.5 Description de la ville de Lac-Mégantic et de la MRC du Granit

La ville de Lac-Mégantic comprend près de 6000 habitants. Elle est située au Québec, dans la région administrative de l'Estrie, et plus précisément dans la Municipalité régionale de Comté (MRC) du Granit. Il s'agit de l'agglomération qui dénombre le plus d'habitants dans cette MRC qui compte 22 294 habitants, soit 4,7 % de la population de l'Estrie.

Plusieurs statistiques québécoises démontrent la présence de diverses difficultés socioéconomiques dans la MRC du Granit. En effet, les résultats soulèvent un vieillissement de la population, le taux de scolarisation le plus bas en Estrie, un revenu annuel moyen faible (MRC du Granit, 2012 ; Goupil et Petit, 2015), une perte migratoire en 2013-2014, la plus faible densité de la population de la région, soit de 8,2 habitants/km<sup>2</sup>, une forte proportion de personnes à faible revenu comparativement à ailleurs en Estrie et le revenu médian le plus faible de la région (Goupil et Petit, 2015). De plus, chez les adultes de la MRC du Granit âgés entre 18 et 64 ans, on dénombre plus de personnes qui fument (16,1 %) qu'ailleurs en Estrie (13,2 %). Il y a aussi une prévalence de troubles mentaux (13,8 %) comparable à celle de l'Estrie (13,5 %), mais plus élevée qu'ailleurs au Québec (11,4 %), ainsi qu'une prévalence des troubles anxio-dépressifs (10,4 %) supérieure par rapport au Québec (8,3 %) (Goupil et Petit, 2015).

Toutefois, la MRC du Granit présente également des forces, comme une population majoritairement propriétaire d'un logement, ou encore, un faible nombre de familles monoparentales (MRC du Granit, 2012 ; Goupil et Petit, 2015). De plus, la ville de Lac-Mégantic possède des atouts à travers son potentiel faunique, environnemental et historique, favorables à la mise en place d'activités récréatives (MRC du Granit, 2012).

## **1.6 Conséquences de la catastrophe ferroviaire de Lac-Mégantic sur la population de la MRC du Granit**

Le 6 juillet 2013, plusieurs explosions et un incendie ont eu lieu au centre-ville de Lac-Mégantic, à la suite du déraillement d'un train rempli de pétrole brut. Ce sont plus de cinq millions de litres de pétrole qui se sont déversés dans l'environnement entraînant la destruction de 5,7 hectares du centre-ville et 558 000 tonnes métriques de sols à décontaminer. Une forte proportion des personnes demeurant dans cette MRC ont connu des pertes humaines (64 %) ainsi que matérielles (23 %) et ont eu une perception négative de l'évènement (54 %). En tout, 75 % de la population estime avoir subi l'un de ces trois types d'expositions durant la catastrophe (Goupil et Petit, 2015). En effet, cet évènement a provoqué la mort de 47 personnes et la destruction de 44 bâtiments qui abritaient 5 résidences, 60 appartements et 35 commerces (Goupil et Petit, 2015). Plusieurs familles ont alors été dans l'obligation de quitter leur domicile pendant plusieurs semaines, voire définitivement (Généreux et Maltais, 2017).

De plus, dans un rapport du Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux (CIUSSS) de l'Estrie publié en 2015 (Goupil et Petit, 2015), il est souligné que 17 % des résidents ont été intensément exposés à la catastrophe, en ayant subi à la fois des pertes humaines, matérielles et une perception négative de la catastrophe. Deux ans après la tragédie, ces individus connaissaient des problématiques de santé accrues par rapport aux personnes non exposées à la catastrophe. Ils étaient deux à quatre fois plus nombreux à présenter des symptômes anxieux et deux fois plus nombreux à présenter des symptômes dépressifs comparativement aux personnes non exposées. Les individus fortement exposés étaient aussi quatre fois plus nombreux à consommer de l'alcool de manière abusive et deux fois plus nombreux à prendre des sédatifs par rapport aux adultes non exposés. De plus, les victimes exposées au déraillement du train présentent à la fois un sentiment d'insécurité et un

sentiment d'appartenance à leur communauté de manière plus importante comparativement aux autres résidents de l'Estrie. Enfin, la MRC du Granit comprend la plus grande proportion d'adultes et d'aînés à avoir consulté un psychologue par rapport au reste de l'Estrie, et cette proportion double pour la population de Lac-Mégantic (Goupil et Petit, 2015). Ces informations démontrent bien que la population demeurant dans la MRC du Granit et de surcroît dans la municipalité de Lac-Mégantic a été affectée aussi bien physiquement que psychologiquement par ce désastre.

Trois ans et demi après cette tragédie, Généreux et Maltais (2017) ont toutefois constaté des retombées positives dans la vie personnelle et relationnelle des personnes exposées au déraillement du train au sein de la population adulte de la MRC du Granit. Il est intéressant d'aller approfondir les connaissances sur le sujet afin de mieux comprendre ce phénomène et les facteurs qui y sont associés, au sein de la communauté de Lac-Mégantic. Ce mémoire vise donc à atteindre les objectifs suivants : 1) identifier les facteurs pré-, péri- et post-catastrophe, associés à la présence d'une croissance post-traumatique chez des adultes demeurant à Lac-Mégantic, 2) identifier les retombées positives du déraillement du train, telles que perçues par ces mêmes répondants.

## **CHAPITRE 2 : RECENSION DES ÉCRITS**

Dans un premier temps, cette recension des écrits apporte des informations sur les retombées positives des catastrophes dans les différentes sphères de la vie des individus. Ensuite, ce chapitre aborde les facteurs pré, péri et post-traumatique liés à la croissance post-traumatique en contexte de catastrophe naturelle ou technologique. Des informations concernant l'apparition et la durée des changements positifs liés à l'exposition à une catastrophe sont également fournies. Pour clore ce chapitre, les limites des études recensées sont présentées.

## **2.1 D'une catastrophe peut découler des changements positifs**

Plusieurs études se sont intéressées au phénomène de croissance post-traumatique à la suite de catastrophes en utilisant le «*Posttraumatic Growth Inventory*» de Tedeschi et Calhoun (1996). Par exemple, six mois après le tsunami de 2004 survenu en Asie, 88 % des 138 survivants interrogés ont éprouvé des degrés variables de changements positifs dans quatre dimensions de la version chinoise de cette échelle, soit : 1) les relations avec les autres, 2) les changements en soi, comprenant l'expression de ses émotions, l'acceptation de la façon dont les choses se passent et le développement de nouveaux intérêts et opportunités, 3) les changements d'orientation et de priorités dans la vie et 4) les changements dans les croyances religieuses et la vie spirituelle. Par ailleurs, 32 à 37 % des répondants ont rapporté au moins un degré modéré de changements positifs sur ces mêmes dimensions (Tang, 2007). Dans une autre étude menée deux ans après un tremblement de terre survenu en Italie en 2009, 18,6 % des 316 victimes interrogés présentaient des manifestations de croissance post-traumatique (score total supérieur ou égal à 57 sur l'échelle de mesure du Posttraumatic Growth Inventory de Tedeschi et Calhoun, 1996) (Bianchini et al., 2017). Par ailleurs, un an après un tremblement de terre survenu en Chine en 2008, 51,1 % des 2 080 survivants interrogés se retrouvaient dans la même situation (Jin, Xu, Liu, et Liu, 2014).

Des changements positifs ont également été mesurés dans des études qualitatives et dans des études utilisant d'autres instruments pour mesurer ce phénomène. Parmi ces échelles, on peut noter la *Stress-Related Growth Scale* (Park, Cohen et Murch, 1996), la *Benefit Finding Scale* (Tomich et Helgeson, 2004 ; Mohr et al., 1999), ainsi que la *Perceived Benefits Scale* (McMillen et Fisher, 1998). À l'aide des écrits recensés, il a été possible de documenter l'étendue des changements positifs pouvant être expérimentés après une catastrophe dans différents domaines de la vie. Les prochaines sections abordent ces éléments.

### **2.1.1 Changements positifs dans la vie personnelle**

Au niveau personnel, certaines victimes de catastrophe peuvent démontrer une plus grande appréciation de la vie (Carra et Curtin, 2017 ; Fergusson et al., 2015 ; Lindgaard et al., 2009 ; Généreux et Maltais, 2017 ; Joseph, 2009 ; Maltais et al., 2000 ; Maltais et Gauthier, 2010 ; Shakespeare- Finch et Barrington, 2012 ; Uchida, Takahashi, et Kawahara, 2014). Ce changement d'attitude envers la vie peut conduire les individus à réaliser plus de comportements prosociaux, tels que faire des dons ou du bénévolat, comparativement à ceux pour qui ce changement n'est pas présent (Uchida, Takahashi, et Kawahara, 2014). Plus largement, pour ce qui est des changements dans la philosophie de la vie, les victimes d'une catastrophe peuvent changer leur sens des priorités en renégociant ce qui compte vraiment pour eux, par exemple s'attacher moins aux biens matériels, mais plus aux relations humaines (Carra et Curtin, 2017 ; Lindgaard et al., 2009 ; Généreux et Maltais, 2017 ; Joseph, 2009 ; Maltais et al., 2000 ; Maltais et Gauthier, 2010 et 2018 ; Maltais et Bolduc, 2016). En outre, après un tel évènement, plusieurs individus ne tiennent plus la vie pour acquise et ressentent une deuxième chance ou un tournant dans leur vie (Rebecca et Britt-Inger, 2011 ; Joseph et al., 1993). Par exemple, les personnes peuvent voir la possibilité de se dégager d'une vie stressante après une catastrophe (Henderson, Roberto, et Kamo, 2010). De plus, une enquête



longitudinale qui a examiné comment un tremblement de terre a affecté le bien-être de Japonais âgés entre 20 et 39 ans, montre qu'après cette catastrophe, ces derniers ont réévalué leur vie et ont changé leur définition du bien-être pour ensuite exprimer une augmentation de leur qualité de vie et de leur bien-être par rapport à leur situation pré-sinistre (Uchida, Takahashi et Kawahara, 2014).

Les personnes peuvent également percevoir une augmentation ou un approfondissement de leur spiritualité et de leur religiosité comme un bénéfice à la suite d'une catastrophe (Carra et Curtin, 2017 ; Généreux et Maltais, 2017 ; Lowe, Rhodes et Waters, 2015 ; Maltais et Gauthier, 2010 et 2018 ; Shakespeare- Finch et Barrington, 2012 ; Shaw, Joseph et Linley, 2005 ; Stanko et al., 2015).

À la suite de leur exposition à un sinistre, les personnes peuvent aussi développer une meilleure vision d'eux-mêmes (Joseph, 2009) et ainsi se découvrir des forces personnelles insoupçonnées (Fergusson, Boden, Horwood, et Mulder, 2015 ; Maltais et Bolduc, 2016). Plus précisément, les survivants à une catastrophe peuvent développer un plus grand sentiment de résilience personnelle (Joseph, 2009), éprouver une amélioration de la prise de décision, de la confiance en soi, de la communication et de leur sentiment de compétence, tout comme ressentir une plus grande estime de soi (Aslam et Kamal, 2013b). Par ailleurs, un sentiment d'avoir réalisé divers apprentissages en surmontant un évènement traumatique et d'être mieux préparé pour les évènements futurs peut également être perçu en tant que retombées positives (Stanko et al., 2015).

### **2.1.2 Changements positifs dans la vie familiale et sociale**

En ce qui concerne les relations avec les membres de son entourage, il est fréquent après une catastrophe que les individus témoignent d'un renforcement des liens et de la cohésion entre les membres de leur famille ainsi qu'avec leurs amis (Aslam et Kamal,

2013 b ; Bonanno, Brewin, Kaniasty, et La Greca, 2010 ; Carra et Curtin, 2017<sup>5</sup>), ou encore avec leurs voisins (Fergusson, Boden, Horwood, et Mulder, 2015). Une plus grande attention accordée aux membres de sa famille peut également apparaître après un sinistre (Lindgaard, Iglebaek, et Jensen, 2009 ; Maltais et Bolduc, 2016). À cet égard, une recherche mixte portant sur 176 personnes ayant vécu un évènement traumatique au cours des cinq dernières années, a montré que les changements de comportement en lien avec les relations avec les autres les plus souvent signalés étaient les suivants : 1) passer plus de temps avec les membres de sa famille et avec ses amis ; 2) dire « je t'aime » plus souvent, et 3) démontrer une plus grande révélation de soi et une meilleure communication avec les membres de sa famille et ses amis (Shakespeare- Finch et Barrington, 2012).

Les valeurs familiales des personnes ayant été exposées à une catastrophe peuvent avoir changé pour devenir moins matérialistes, mais plus orientées vers l'amélioration de leurs relations avec leurs proches (Lindgaard, Iglebaek, et Jensen, 2009). Dans le même sens, les personnes peuvent avoir décidé de passer plus de temps avec les membres de leur famille et leurs amis (Shakespeare-Finch et Barrington, 2012). Elles peuvent aussi modifier leurs routines quotidiennes pour mieux répondre aux besoins des membres de leur famille (Lindgaard, Iglebaek, et Jensen, 2009). Expérimenter une catastrophe peut également conduire les survivants à percevoir la possibilité de sortir d'une situation familiale anxiogène (Henderson, Roberto, et Kamo, 2010). De plus, une catastrophe peut donner lieu à la création de nouveaux réseaux sociaux (Walker-Springett, Butler, et Adger, 2017).

### **2.1.3 Changements positifs dans la vie récréative et communautaire**

Des changements positifs au sein des communautés après une catastrophe ont également été documentés, notamment l'augmentation de la cohésion communautaire (Carra

---

<sup>5</sup> D'autres auteurs ont fait le même constat dans leurs études : Fergusson, Boden, Horwood, et Mulder, 2015 ; Godwin, Foster, et Keefe, 2013 ; Joseph, 2009 ; Lindgaard et al., 2009 ; Llamas, 2014 ; Maltais et al., 2000 ; Rheault, 2007 ; Stanko et al., 2015.

et Curtin, 2017 ; Sweet, 1998 ; Walker-Springett et al., 2017). Un tel évènement peut également conduire les membres d'une communauté à développer une conscience citoyenne. À cet égard, dans l'étude qualitative d'Aslam et Kamal (2013 b), plusieurs victimes d'une inondation ont perçu une augmentation de la participation de la population aux activités communautaires et une augmentation des interactions entre les citoyens. Les victimes de catastrophe peuvent aussi éprouver un sentiment de gratitude envers l'aide reçue et celle émise au sein de leur municipalité (Walker-Springett et al., 2017). Il est également possible qu'à la suite d'un tel évènement, les personnes aient le sentiment que la solidarité, l'empathie, la compassion, l'altruisme et l'ouverture aux autres ont augmenté au sein de leur communauté (Carra et Curtin, 2017).

Dans une recension des écrits sur la question, Bonanno et al., (2010) mettent de l'avant le fait qu'une catastrophe peut conduire à des améliorations sociales, économiques et politiques au sein des communautés. En outre, de nouvelles possibilités, telles que l'augmentation de la fréquence de ses activités de loisir (Shakespeare- Finch et Barrington, 2012) ou encore la participation à des groupes communautaires ou de bienfaisance (Shakespeare- Finch et Barrington, 2012) peuvent survenir dans la vie des individus après une catastrophe. Par ailleurs, certaines personnes ont signalé une amélioration des services de santé mentale offerts dans leur communauté pour leurs enfants et pour elles-mêmes après un sinistre (Lowe, Rhodes, et Waters, 2015). Pour leur part, Stanko et al. (2015) ont montré que des individus peuvent signaler une amélioration de la santé de la population et des améliorations physiques dans leur collectivité, entre un et quatorze mois après un ouragan.

#### **2.1.4 Changements positifs dans la vie professionnelle**

Très peu d'études se sont penchées sur les retombées positives d'une catastrophe dans la vie professionnelle des sinistrés. Toutefois, à la suite d'un tel évènement, de nouvelles

possibilités peuvent être expérimentées par les individus en ce qui concerne ce domaine de vie (Godwin, Foster, et Keefe, 2013 ; Lowe, Rhodes, et Waters, 2015 ; Shakespeare- Finch et Barrington, 2012). À cet égard, une étude qualitative a mis en lumière que la majorité des participants capables de trouver un nouveau travail après l'ouragan Katrina aux États-Unis ont identifié une opportunité et de l'espoir liés à leur nouvel emploi. Les personnes peuvent donc occuper un nouvel emploi, mais elles peuvent aussi refuser volontairement de nouvelles responsabilités en raison de changements effectués dans leurs valeurs personnelles, telles qu'accorder plus d'attention et de temps aux membres de sa famille (Maltais, 2003).

## **2.2 Facteurs liés à la croissance post-traumatique**

Les facteurs associés à la croissance post-traumatique peuvent être regroupés en trois grandes catégories : 1) facteurs pré-traumatiques, 2) facteurs péri-traumatiques, et 3) facteurs post-traumatiques (Ramos et Leal, 2013).

### **2.2.1 Facteurs pré-traumatiques**

Les paragraphes suivants présentent les facteurs pré-traumatiques qui sont susceptibles de faciliter la croissance post-traumatique chez les individus victimes de catastrophe naturelle ou technologique.

#### Le genre

Concernant le genre, les femmes ont, de manière générale, des scores plus élevés lors de l'administration de l'échelle du *Posttraumatic Growth Inventory* de Tedeschi et Calhoun, (PTGI, 1996), permettant de mesurer la présence ou non de croissance post-traumatique (Achterhof et al., 2017 ; Akbar et Witruk, 2016 ; Aslam et Kamal, 2013a ; Bianchini et al., 2017 ; Gibbs et al., 2016 ; Kendall-Tackett et al., 2015 ; McLeigh et al., 2015 ; Smith et al., 2016 ; Tedeschi et Calhoun, 1996 ; Xu et Liao, 2011). Par exemple, deux ans après les

inondations de 2010 au Pakistan, chez 101 survivants, le score moyen de croissance post-traumatique était de 29,7 chez les hommes et de 35,4 chez les femmes (Aslam et Kamal, 2013a). Dans le même sens, les résultats de méta-analyses rapportent que les femmes ont déclaré plus de bénéfices perçus que les hommes après des événements stressants tels que des catastrophes naturelles (Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006 ; Park, 2004). Il faut aussi souligner que, dans une étude menée auprès de 495 personnes, 20 à 24 mois après leur exposition aux tremblements de terre de Canterbury (Nouvelle-Zélande, 2011), les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à déclarer : 1) que leurs relations familiales et celles avec leurs voisins se sont améliorées, 2) apprécier plus la vie, 3) avoir augmenté leurs forces personnelles, et 4) avoir constaté une plus grande maturité chez leurs enfants (Fergusson, Boden, Horwood, et Mulder, 2015). Pour leur part, dans une étude menée auprès de 494 victimes d'une triple catastrophe (tremblement de terre, tsunami et accident nucléaire) en 2011 au Japon, Anderson et al. (2016) démontrent que les hommes ont une plus grande croissance post-traumatique que les femmes dans les domaines des forces personnelles et des nouvelles possibilités. Toutefois, dans d'autres études, le genre n'a pas été un facteur prédictif de croissance post-traumatique (Augustine, 2014 ; Jin et al., 2014 ; Bianchini et al., 2017 ; Mordeno, Nalipay, Alfonso et Cue, 2016 ; Siqueland et al., 2015 ; Taku, Cann, Tedeschi et Calhoun, 2015).

### L'âge

Une récente recension des écrits a mis en lumière que dans plusieurs études, l'âge était positivement relié à la croissance post-traumatique (Park, 2004). Ainsi, bien que les adultes et les personnes âgées montrent généralement des niveaux élevés de croissance post-traumatique, le fait d'être plus jeune (généralement un âge inférieur à 51 ans ou 64 ans) serait associé à une croissance post-traumatique plus élevée par rapport aux personnes plus âgées

(Achterhof et al., 2017 ; Guo et al., 2017 ; He et al., 2013<sup>6</sup>). Par exemple, Xu et Liao (2011) ont montré que, parmi 2 080 victimes du séisme de Sichuan de 2008, les survivants âgés entre 31 et 40 ans avaient le plus haut niveau de croissance post-traumatique, alors que les répondants âgés entre 51 et 68 ans présentaient le niveau le plus bas de croissance post-traumatique.

### Les traits de personnalité

Certains traits de personnalité sont positivement associés à la croissance post-traumatique. Parmi ceux-ci, il y a l'optimisme (Nezu et al., 2013 ; Prati et Pietrantonio, 2009), l'extraversion (Boden et Wilson, 2008 ; Ikizer, Karanci et Doğulu, 2015), l'ouverture à de nouvelles expériences<sup>7</sup> (Zoellner et Maercker, 2006), ainsi que le fait d'avoir une bonne estime de soi, d'avoir de l'espoir, de la flexibilité et de la confiance en soi (Boden et Wilson, 2008 ; Smith et al., 2000).

### L'ethnie et la culture

L'ethnie semble influencer la présence de croissance post-traumatique. Par exemple, un an après un tremblement de terre en Chine, le groupe ethnique Qiang a été plus susceptible de montrer une croissance post-traumatique que le groupe ethnique Han (Jin et al., 2014). Ainsi, bien que la croissance post-traumatique ait été rapportée auprès de diverses populations avec des cultures différentes, il est important de noter que la culture peut influencer les résultats. En effet, McMillen (2004) suggère que la culture peut affecter notamment les principes fondamentaux des individus et le type de soutien social que les victimes de catastrophes reçoivent. Ce même auteur propose notamment que les expériences de croissance

---

<sup>6</sup> D'autres auteurs l'ont également constaté : Helgeson, Reynolds et Tomich, 2006 ; Jin et al., 2014 ; Kendall-Tackett et al., 2015 ; Linley et Joseph, 2004 ; McLeigh et al., 2015 ; Tang, 2007 ; Stanko et al., 2015 ; Taku et al., 2015 ; Wu, Xu, et Sui, 2016.

<sup>7</sup> Cela caractérise des personnes imaginatives, émotionnellement sensibles et intellectuellement curieuses (Zoellner et Maercker, 2006).

rapportées dans la culture américaine puissent être différentes de celles de personnes provenant d'autres cultures.

### Le niveau d'éducation

Un niveau plus élevé d'éducation serait lié à la présence d'une croissance post-traumatique (He et al., 2013 ; Jin et al., 2014 ; Kaijun et al., 2015 ; Xu et Liao, 2011). Dans le même sens, après une catastrophe naturelle, les personnes ayant un plus haut niveau d'éducation sont susceptibles de recevoir plus de soutien, de percevoir une plus grande cohésion communautaire et d'entretenir plus de contacts interpersonnels que les individus ayant un niveau d'éducation plus faible (Kaniasty, 2012).

### Le revenu

En ce qui concerne le niveau de revenu pré-désastre, certains auteurs n'ont pas trouvé de liens avec la présence de croissance post-traumatique post-désastre (Jin et al., 2014 ; Xu et Liao, 2011). Cependant, d'autres chercheurs démontrent que les personnes avec un faible revenu présentent plus de croissance post-traumatique que les personnes plus aisées (Achterhof et al., 2017 ; He et al., 2013 ; Saccinto et al., 2012 ; Wu, Xu et Sui, 2016). Cela peut s'expliquer par le fait que les personnes ayant un revenu plus élevé peuvent faire face à plus d'obstacles pour rétablir ce qu'ils ont perdu lors de la catastrophe et accorder plus d'importance aux biens perdus que les personnes à faible revenu (Saccinto et al., 2012).

### L'occupation d'un emploi

L'emploi est un autre facteur positivement associé à la croissance post-traumatique (Augustine, 2014 ; Tang, 2007). En effet, deux ans après le tsunami de l'océan Indien en 2004, les personnes occupant un emploi rémunéré ont montré une plus grande croissance post-traumatique que les individus qui n'étaient pas dans cette situation (Augustine, 2014).

### La spiritualité et la religion

La spiritualité (Prati et Pietrantonio, 2009) et la religiosité (Boden et Wilson, 2008 ; Smith, Pargament, Brant et Oliver, 2000) sont des caractéristiques reliées positivement à la croissance post-traumatique. Dans le même sens, les personnes ayant des croyances religieuses (Augustine, 2014 ; Guo et al., 2017) ou participant à des rituels spirituels (Aslam et Kamal, 2013 b ; Wlodarczyk et al., 2016) ont une croissance post-traumatique plus élevée que les autres. Selon Karanci et Acarturk (2005), après un événement traumatique, croire au destin et espérer l'aide de Dieu peut aider les personnes à accepter leur situation et à connaître une croissance post-traumatique.

### Les caractéristiques familiales

Certaines caractéristiques de la famille peuvent également favoriser la présence d'une croissance post-traumatique. En effet, les personnes appartenant à une famille dotée d'une bonne communication, notamment au sujet de l'évènement, sont susceptibles de présenter plus souvent une croissance post-traumatique et de signaler une augmentation de la cohésion familiale (Augustine, 2014 ; Lindgaard et al., 2009). De plus, une famille flexible par son leadership démocratique permet aussi aux individus de mieux s'adapter aux changements et de présenter un niveau plus élevé de croissance post-traumatique par rapport aux familles rigides ou chaotiques (Augustine, 2014). Ainsi, la flexibilité, la cohésion, la communication, la satisfaction familiale et le fait d'appartenir à une famille intacte plutôt que recomposée sont des facteurs prédictifs de la croissance post-traumatique (Augustine, 2014). Cependant, dans une autre étude, les parents, appartenant à une famille recomposée ou monoparentale, présentaient une plus grande croissance post-traumatique que les parents provenant de familles biparentales intactes (McLeigh et al., 2015). Dans le même sens, Mordeno et al. (2015) soulignent qu'après une catastrophe, les individus qui entretenaient des relations



dysfonctionnelles avec les membres de leur famille et leurs amis présentaient plus de croissance post-traumatique que ceux qui entretenaient des relations fonctionnelles avec eux.

Par ailleurs, Helgeson, Reynolds et Tomich (2006) ont souligné dans leur méta-analyse que l'état matrimonial n'était pas lié à la perception de bénéfices après une catastrophe, tandis que Tang (2007) a montré que le fait d'être marié est un facteur positivement associé à la croissance post-traumatique. Pour leur part, Nezu, Lowe, Manove et Rhodes (2013) révèlent que le nombre d'enfants que peuvent avoir les individus n'a pas d'incidence sur la croissance post-traumatique. Cependant, une étude s'intéressant à des parents norvégiens et leurs enfants qui ont été exposés au tsunami d'Asie du Sud-Est en 2004 a démontré que le stress et la vulnérabilité liés à la parentalité pendant et après cette catastrophe contribuent à la croissance post-traumatique (Siqueland, Hafstad, et Tedeschi, 2012).

#### La santé pré-désastre et l'attachement à sa communauté

Les études sont mitigées quant à l'effet de la santé physique ou mentale pré-désastre sur la croissance post-traumatique après une catastrophe. En effet, un grand nombre de diagnostics de santé mentale pré-catastrophe serait positivement associé à la présence d'avantages perçus (Kendall, McMillen, Smith, et Fisher, 1997), de même qu'une mauvaise santé physique pré-désastre (Xu et Liao, 2011). Toutefois, dans une autre étude, les personnes ayant une moins bonne santé mentale ou un bien-être pré-catastrophe plus faible soulignent moins de retombées positives après un événement traumatique (Uchida, Takahashi, et Kawahara, 2014). Finalement, le sentiment d'attachement à son environnement serait positivement associé à la croissance post-traumatique (Gibbs et al., 2016).

### L'exposition antérieure à des catastrophes

Une récente recension des écrits révèle que l'exposition au stress lors de sinistres antérieurs aide à faire face aux catastrophes subséquentes, mais seulement lorsqu'elles sont de même nature (Bonanno et al., 2010). Cependant, la répétition de ces événements peut rendre les personnes plus vulnérables. Par exemple, dans une étude examinant la relation entre la croissance post-traumatique et les symptômes de stress post-traumatique chez 173 survivants d'incendies, de tremblements de terre et d'inondations, les répondants qui avaient connu d'autres situations d'urgence dans leur vie ont signalé moins de croissance post-traumatique que ceux qui avaient déjà vécu ce type d'évènement auparavant (Saccinto et al., 2012).

#### **2.2.2 Facteurs péri-traumatiques**

Les facteurs péri-traumatiques qui font l'objet de cette recension des écrits sont les suivants : 1) le niveau d'exposition à la catastrophe, 2) les événements stressants vécus pendant la catastrophe et 3) le type de catastrophe auquel les personnes sont confrontées.

#### Le niveau d'exposition à la catastrophe

L'exposition modérée ou élevée à une catastrophe est positivement liée à la croissance post-traumatique (Boden et Wilson, 2008 ; Chan et Rhodes, 2013 ; Jin et al., 2014 ; Kaijun et al., 2015<sup>8</sup>), mais aussi à la perception de retombées positives (Fergusson et al., 2015) et de bénéfiques (Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006). Une recension des écrits explique que les bénéfiques sont plus forts lorsque les individus ont eu un niveau d'exposition intermédiaire, plutôt que lorsque les niveaux d'exposition au sinistre sont élevés ou faibles (Linley et Joseph, 2004). Dans le même sens, Aslam et Kamal (2013 b) suggèrent qu'un certain degré de

---

<sup>8</sup> D'autres auteurs ont fait le même constat : Karanci et Acarturk, 2005 ; Kraemer et al., 2009 ; Linley et Joseph, 2004 ; McLeigh et al., 2015 ; Nezu et al., 2013 ; Smith et al., 2016 ; Tang, 2007 ; Tedeschi et Calhoun, 1996 ; Xu et Liao, 2011.

sévérité (objectif ou subjectif) est nécessaire pour engendrer une croissance post-traumatique, au-delà de laquelle elle peut effectivement être entravée. De plus, l'intensité du traumatisme a été associée à plus de croissance individuelle, communautaire et sociale, mais il n'y aurait pas de relation significative avec la croissance spirituelle (Włodarczyk, Basabe, Páez, Villagrán, et Reyes, 2017). Toutefois, dans une étude menée auprès de 58 adultes norvégiens, deux et six ans après leur séjour en Thaïlande au moment du tsunami en 2004, le niveau d'exposition à cet événement n'était pas significativement associé à la croissance post-traumatique (Siqueland et al., 2015).

#### Les événements stressants vécus pendant la catastrophe

Les expériences traumatisantes liées au désastre sont aussi des prédicteurs de la croissance post-traumatique (Tang, 2007). Par exemple, la relocalisation est associée positivement à la croissance post-traumatique (Stanko et al., 2015 ; Wu, Xu, et Sui, 2016). Par ailleurs, la relocalisation peut conduire à un plus grand sentiment de sécurité personnelle après une catastrophe (Maltais et Gauthier, 2010). De plus, la perturbation des croyances fondamentales causée par une catastrophe est un fort déterminant de la croissance post-traumatique (Taku, Cann, Tedeschi, et Calhoun, 2015). En outre, dans une étude examinant l'effet de l'exposition aux tremblements de terre de Canterbury (Nouvelle-Zélande, 2011) chez 495 personnes, les conséquences positives autodéclarées étaient positivement corrélées avec la peur et la détresse (Fergusson et al., 2015). Dans le même sens, un niveau élevé de menace perçue liée à une catastrophe est associé à la croissance post-traumatique (Linley et Joseph, 2004 ; Kendall et al., 1997). À cet égard, le fait de constater des retombées positives au niveau des relations interpersonnelles est plus fréquent pour les victimes d'inondations demeurant dans les endroits exposés à ce type d'évènement et chez ceux qui ont été menacés, comparativement à ceux qui n'ont pas été menacés (Dolińska, 2003). Cela montre que les

individus qui ont seulement été menacés par l'évènement ont réagi d'une manière similaire aux individus exposés à la catastrophe (Dolińska, 2003). Donc, même les personnes faiblement exposées peuvent expérimenter une croissance post-traumatique. En effet, dans leur étude portant sur les impacts d'un tremblement de terre, Uchida, Takahashi et Kawahara (2014) démontrent qu'environ la moitié de leurs répondants vivant dans des zones qui n'ont pas été directement touchées par cette catastrophe ont déclaré avoir beaucoup réfléchi au séisme et changé leur définition du bien-être après ce tremblement de terre.

### Le type d'évènement traumatique

Les dimensions de la croissance post-traumatique peuvent varier en fonction du type d'évènement (Park, 2004). Les survivants de catastrophes naturelles montrent généralement le plus haut taux de croissance post-traumatique comparativement à des personnes exposées à d'autres types de catastrophes (Shakespeare-Finch et Lurie-Beck, 2014). En effet, dans une étude réalisée auprès de 173 personnes ayant lutté contre divers évènements traumatiques survenus en Italie, les survivants de catastrophes naturelles ont signalé plus de croissance post-traumatique que ceux affectés par des accidents anthropiques (Saccinto et al., 2012). Une autre étude confirme ce résultat, en mettant en avant que les victimes d'une catastrophe technologique présentaient le taux le plus bas d'avantages perçus et que les victimes de catastrophe naturelle présentaient le taux le plus élevé d'avantages perçus (Kendall et al., 1997). Toutefois les résultats d'une autre étude ne présentent pas de variations significatives dans les scores de croissance post-traumatique selon le type de traumatisme (Shakespeare- Finch et Barrington, 2012).

### 2.2.3 Facteurs post-traumatiques

En ce qui concerne les facteurs post-traumatiques, des informations sont apportées sur les éléments suivants : 1) l'état de santé psychologique post-désastre, 2) le soutien social post-désastre et l'utilisation de services en santé mentale, 3) la résilience et 4) la recherche de sens.

#### L'état de santé psychologique post-désastre

Certains impacts négatifs de l'exposition à une catastrophe sur la santé psychologique peuvent prédire la croissance post-traumatique à moyen ou à long terme. En effet, la rumination en lien avec la perturbation des croyances fondamentales de la vie peut faciliter le processus de croissance post-traumatique (García, Cova, Rincón, Vázquez et Páez, 2016 ; García, Cova, Rincón et Vázquez, 2015 ; Kaijun et al., 2015 ; Leal-Soto, Carmona-Halty, et Ferrer-Urbina, 2016 ; Tedeschi et Calhoun, 2004). De plus, un niveau élevé de détresse générale est aussi un facteur pouvant favoriser la croissance post-traumatique (Aslam et Kamal, 2013 a ; Helgeson et al., 2006 ; Leiva-Bianchi et Araneda, 2013 ; Mordeno, Nalipay, et Cue, 2015 ; Ramos et Leal, 2013 ; Smith et al., 2016 ; Zoellner et Maercker, 2006).

Plusieurs études ont également montré que les personnes qui sont aux prises avec des manifestations de stress post-traumatique présentent des niveaux plus élevés de croissance post-traumatique (Achterhof et al., 2017 ; Chan et Rhodes, 2013 ; Chen et al, 2015 ; Dursun et al., 2016<sup>9</sup>). Par exemple, six mois après le séisme-tsunami de 2004 en Asie du Sud-Est, 88 % des 138 survivants adultes interrogés ont éprouvé un degré variable de changements positifs dans les diverses dimensions de la version chinoise du *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996) et 51 % répondaient à tous les critères de trouble de stress post-traumatique du DSM-IV (Tang, 2007). D'après Shakespear-Finch et Lurie-Beck (2014),

---

<sup>9</sup> D'autres auteurs ont fait le même constat dans leurs études : Gibbs et al., 2016; Gold et al., 2011; Guo et al., 2017 ; Jin et al., 2014 ; Kaijun et al., 2015 ; Linley et Joseph, 2004 ; Nezu et al., 2013 ; Park, 2004; Pooley et al., 2013 ; Saccinto et al., 2012 ; Siqveland et al., 2015 ; Tang, 2007 ; Wu, Xu, et Sui, 2016 ; Xu et Liao, 2011.

une quantité modérée de manifestations de stress post-traumatique serait liée au plus haut niveau de croissance post-traumatique (Shakespeare-Finch et Lurie-Beck, 2014). Pour leur part, Nezu et al. (2013) démontrent que la croissance post-traumatique augmente à chaque temps de mesure chez les personnes ayant un trouble de stress post-traumatique comparativement à celles qui n'en ont pas. De plus, Chen et al. (2015) ont mis en avant le fait que la croissance post-traumatique peut jouer un rôle dans la réduction des symptômes de stress post-traumatique à long terme, excepté pour les symptômes d'évitement. Enfin, Park (2004), dans une recension des écrits, explique le lien positif entre la croissance post-traumatique et la présence de manifestations de stress post-traumatique (mesurée par l'*Impact of Event Scale* d'Horowitz, Wilner et Alvarez, 1979) par le fait que les processus cognitifs automatiques d'intrusion et d'évitement mènent à la croissance.

Bien que le lien positif entre stress post-traumatique et croissance post-traumatique ait été démontré à maintes reprises, diverses études ne montrent pas d'association similaire avec la dépression ou encore l'anxiété (Chan et Rhodes, 2013 ; Linley et Joseph, 2004 ; Zoellner et Maercker, 2006). La dépression serait plutôt une barrière au développement de la croissance post-traumatique. En effet, dans certaines études recensées, les personnes dépressives étaient moins susceptibles de présenter une croissance post-traumatique (Guo et al., 2017 ; Linley et Joseph, 2004 ; Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006). Inversement, les individus présentant moins de dépression montraient plus de croissance post-traumatique, de découverte de bénéfices ou encore de bien-être général (Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006). Cela peut s'expliquer par le fait qu'une humeur dépressive est généralement accompagnée d'une pensée négative, rendant difficile la perception d'aspects positifs d'une situation (Zoellner et Maercker, 2006). Toutefois une récente étude a montré qu'une dépression modérée est prédictive de croissance post-traumatique chez des étudiants victimes d'un tremblement de terre (Bianchini et al., 2017).

## Le soutien social post-désastre et l'utilisation de services en santé mentale

Différentes variables servant à quantifier le soutien social reçu par les individus influenceraient le processus d'adaptation et l'émergence de croissance post-traumatique (Zoellner et Maercker, 2006). Ainsi, l'environnement social, le soutien social, le soutien familial et la prestation de services de soutien aux victimes, après une catastrophe, seraient tous liés à la croissance post-traumatique. En effet, un niveau élevé de soutien émotionnel et social est associé à un niveau élevé de croissance post-traumatique (Gibbs et al., 2016 ; He et al., 2013 ; Karanci et Acarturk, 2005 ; Linley et Joseph, 2004 ; Prati et Pietrantonio, 2009 ; Tang, 2007 ; Wu et al., 2016). De plus, le soutien familial est corrélé au bon fonctionnement personnel après une catastrophe technologique (Barling, Bluen, et Fain, 1987). À ce propos, Rebecca et Britt-Inger (2011), dans leur étude qualitative menée quatre ans après le déraillement d'un train, expliquent que la proximité devrait être encouragée et facilitée, car la famille, les amis et les autres passagers se sont révélés extrêmement importants pendant le processus de rétablissement des survivants.

De plus, les participants ayant reçu un traitement de santé mentale après un tsunami ont signalé des scores significativement plus élevés de croissance post-traumatique que les répondants non traités (Kraemer et al., 2009). Ainsi, la prestation de services aiderait les victimes d'une catastrophe à se rétablir (Lowe, Rhodes, et Waters, 2015). Cependant, dans leur étude, Kendall, McMillen, Smith et Fisher (1997) soulignent que l'utilisation de services de santé n'est pas liée à la perception de retombées positives, mais est seulement liée à une moins grande fréquence de symptômes de stress post-traumatique. Par ailleurs, les survivants sont également plus susceptibles d'utiliser des stratégies d'adaptation appropriées une fois qu'ils obtiennent plus de soutien social (He et al., 2013). Deux récentes recensions des écrits (Bonanno et al., 2010 ; Linley et Joseph, 2004) expliquent que le niveau de satisfaction face au soutien social reçu ou le soutien social perçu prime sur le niveau de soutien social reçu en

ce qui concerne le degré d'influence sur la croissance post-traumatique. Toutefois, il existe une interaction dynamique entre les perceptions perçues et reçues du soutien au fil du temps (Bonanno et al., 2010). En effet, dans l'étude de Kaniasty (2012), les répondants qui ont reçu plus d'aide de diverses sources, vingt mois après une inondation, ont affiché un plus grand niveau de soutien social perçu que les personnes qui ont déclaré recevoir moins d'aide.

### La résilience

Selon Kaijun et al. (2015), la résilience, définie par ces auteurs comme « un ensemble de capacités et de stratégies d'adaptation » (p.2), est positivement associée à la croissance post-traumatique. Par ailleurs, Stanko et al. (2015) définissent la résilience comme « une réponse comportementale commune à différents événements défavorables de la vie, où les survivants “rebondissent” après un stress grave et des circonstances défavorables » (p.565). Ils expliquent que l'identification des leçons apprises et des résultats potentiellement positifs sont des réactions psychologiques qui peuvent faciliter l'adaptation post-catastrophe et favoriser la résilience chez les adultes indirectement affectés dans les années suivant leur exposition à une catastrophe. Pour leur part, Smith et al. (2016) considèrent qu'après avoir été exposées à une catastrophe, les personnes qui font preuve de résilience font l'expérience subjective d'adaptation sans avoir eu recours à des traitements pour une détresse psychologique et sans avoir été diagnostiquées pour un trouble de santé mentale. Ces auteurs estiment que la croissance post-traumatique n'est pas un aspect de la résilience, mais que ces deux variables peuvent cohabiter, car la résilience n'empêche pas le processus de croissance de se mettre en place (Smith et al., 2016).

### La recherche de sens

Rechercher un sens à un événement traumatique et à la vie en générale, à la suite d'une catastrophe, contribue à la croissance post-traumatique et à la résilience (Dursun et al.,



2016 ; Weathers et al., 2016). La découverte d'un sens à ses expériences peut être un processus continu qui prend des jours, des semaines, des mois, voire des années pour évoluer (Achterhof et al., 2017).

Le tableau 3 présente les divers facteurs associés à la croissance post-traumatique en fonction de ceux qui font l'unanimité et ceux qui ne font pas consensus au sein des divers écrits recensés.

**Tableau 3**  
**Facteurs associés positivement à la présence de croissance post-traumatique dans les écrits scientifiques recensés**

	<b>Facteurs pré-traumatiques</b>	<b>Facteurs péri-traumatiques</b>	<b>Facteurs post-traumatiques</b>
<b>Ce qui a été confirmé dans la plupart des études</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Être âgé de moins de 51 ans</li> <li>• Être une femme</li> <li>• Avoir un niveau de revenu faible</li> <li>• Avoir un niveau de scolarité élevé</li> <li>• Occuper un emploi rémunéré</li> <li>• Rechercher un sens à l'évènement et à la vie en général</li> <li>• Avoir des croyances et pratiques religieuses ou des valeurs spirituelles</li> <li>• Être engagé dans des activités significatives ou gratifiantes</li> <li>• Être doté de certains traits de personnalité : optimisme, extraversion, ouverture d'esprit, bonne estime de soi</li> <li>• Flexibilité, cohésion familiale et leadership démocratique</li> <li>• Avoir un grand réseau de soutien</li> <li>• Avoir un niveau élevé d'attachement à son environnement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition au sinistre (peu importe le niveau d'exposition)</li> <li>• Avoir été relocalisé</li> <li>• Avoir perçu une menace pour sa vie</li> <li>• Avoir subi une perturbation des croyances fondamentales</li> <li>• Avoir été exposé à une catastrophe naturelle plutôt que des accidents anthropiques (causés par la négligence ou l'intervention d'individus)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir des manifestations de stress post-traumatique</li> <li>• Vivre une détresse générale</li> <li>• Avoir un soutien social et émotionnel élevé</li> <li>• Avoir un soutien familial</li> <li>• Avoir des ruminations</li> <li>• Avoir une bonne communication familiale au sujet de l'évènement traumatique</li> <li>• Être satisfait face au soutien social reçu (et soutien social perçu)</li> <li>• Recevoir des services ou du soutien d'organismes</li> <li>• Rechercher un sens à l'évènement ;</li> <li>• Faire preuve de résilience (au sens d'adaptation et de récupération)</li> </ul>

**Tableau 3 (suite)**  
**Facteurs associés positivement à la présence de croissance post-traumatique dans les écrits scientifiques recensés**

	<b>Facteurs pré-traumatiques</b>	<b>Facteurs péri-traumatiques</b>	<b>Facteurs post-traumatiques</b>
<b>Ce qui ne fait pas l'unanimité dans la littérature</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genre</li> <li>• Exposition à de multiples catastrophes</li> <li>• Santé mentale pré-désastre</li> <li>• Type de famille : élargie ou nucléaire</li> <li>• Relations familiales : fonctionnelles ou dysfonctionnelles</li> <li>• État matrimonial</li> <li>• Avoir ou non des enfants</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manifestations dépressives et d'anxiété</li> </ul>

### **2.3 Apparition et durée des retombées positives**

D'après Tedeschi et Calhoun, (1996), la croissance post-traumatique survient assez tard dans le processus d'adaptation. Cependant, certains estiment que la perception de retombées positives peut apparaître directement après la catastrophe, tout comme des années plus tard. En effet, dans une étude menée auprès de 512 personnes provenant de communautés australiennes sujettes aux cyclones, les auteurs ont déclaré que la croissance post-traumatique est détectable dès quatre semaines jusqu'à 36 mois après un tel évènement (Pooley et al., 2013). Ce phénomène a également été démontré une année après un séisme (Xu et Liao, 2011) et même cinq à sept ans après les ouragans Katrina et Rita aux États-Unis (Stanko et al., 2015).

De plus, une stabilité de la croissance post-traumatique a été soulignée à travers diverses études (Chen et al., 2015 ; Jayawickreme et Blackie, 2014 ; Kendall-Tackett et al., 2015 ; Xu et Liao, 2011). Contrairement à ce qu'ont avancé Tedeschi et Calhoun (2004), le temps écoulé après une catastrophe ne serait donc pas lié à la croissance post-traumatique et celle-ci

demeurerait stable dans le temps (Helgeson et al., 2006). Cependant, la perception de l'émergence d'une plus grande solidarité et d'une plus grande cohésion sociale n'est pas durable et les perceptions de la communauté reviennent au stade prédésastre par la suite (Rahill et al., 2016 ; Sweet, 1998). En outre, Kendall et al. (1997) ont montré que la croissance personnelle perçue augmente au fil du temps, tandis que la perception d'une proximité accrue avec les autres diminue dans le temps.

## **2.4 Limites des études existantes**

Les changements positifs après une catastrophe sont encore trop peu documentés. En effet, dans une méta-analyse ayant recensé 87 études sur la croissance post-traumatique, onze s'intéressaient à ce phénomène dans un contexte de guerres ou d'actes terroristes, seulement cinq études portaient sur des catastrophes naturelles et aucune n'abordait la question en contexte de catastrophe technologique (Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006). De plus, rares sont les chercheurs qui ont étudié ce phénomène à l'aide d'une recherche de type mixte. La plupart des études sont quantitatives et manquent alors de témoignages des personnes exposées à une catastrophe. Il manque également des données relatives à la croissance post-traumatique à court terme après une catastrophe. Dans le même sens, peu d'études longitudinales ont été menées sur le sujet. En outre, des incertitudes demeurent quant aux facteurs associés à la croissance post-traumatique. Jusqu'à présent, il n'y a pas non plus de consensus sur le fait que la croissance post-traumatique puisse être considérée comme le résultat d'un processus ou comme un mécanisme d'adaptation (ce point est plus détaillé dans le chapitre 3). Pourtant, des connaissances plus approfondies sur le sujet conduiraient à une meilleure compréhension du phénomène et permettraient d'ajuster les interventions auprès des populations affectées par un tel événement afin de les aider à se préparer, à se rétablir, voire à devenir plus fortes face à l'adversité et expérimenter une croissance post-traumatique.

## **CHAPITRE 3 : CADRE DE RÉFÉRENCE**

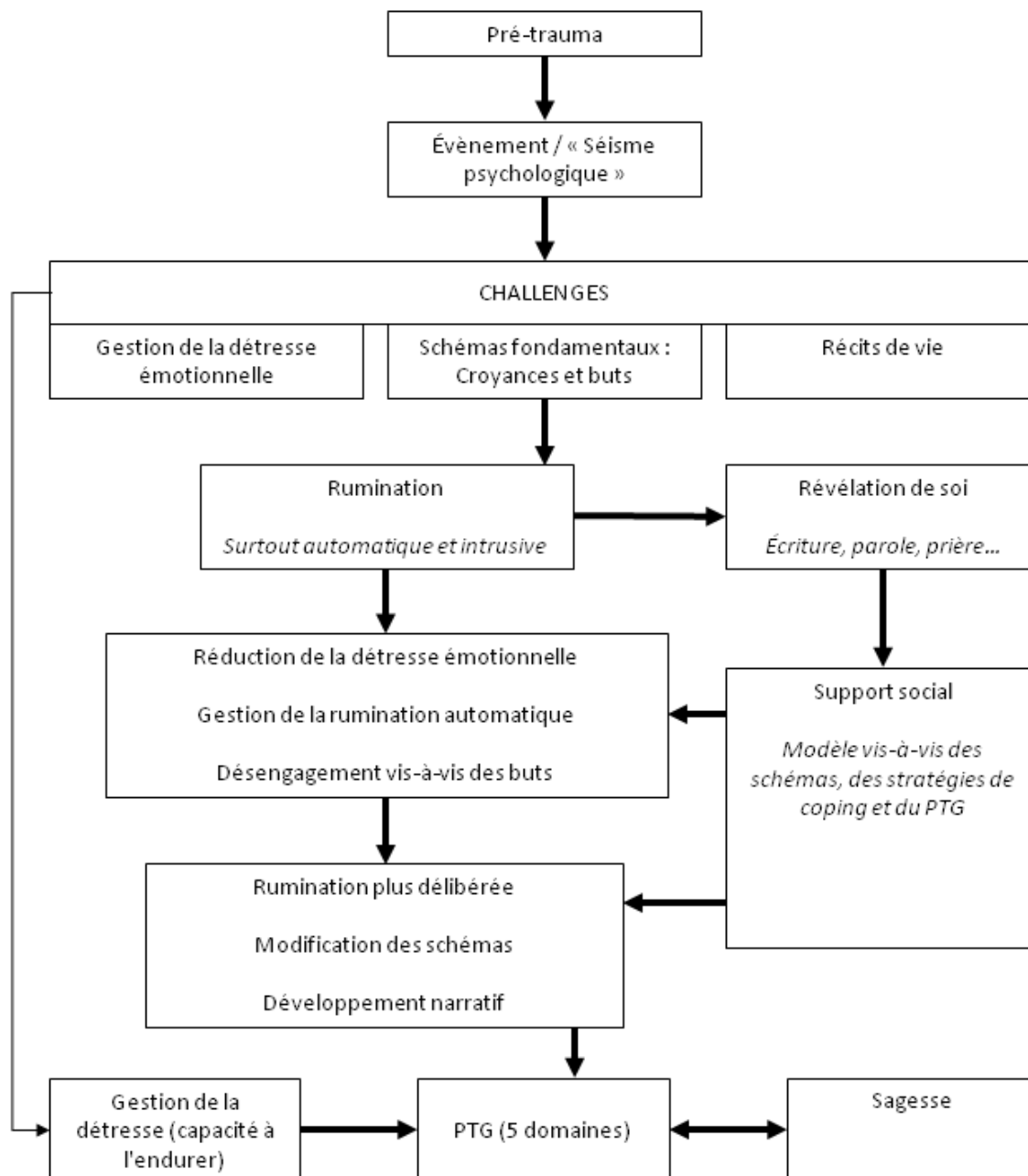
Ce chapitre présente le cadre de référence dans lequel ce mémoire s'inscrit. Ainsi, le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique de Tedeschi et Calhoun (2004) est décrit. Par ailleurs, les différents positionnements et théories émises par des auteurs en ce qui concerne le caractère réel ou illusoire de la croissance post-traumatique sont exposés. Finalement, l'approche bioécologique de Bronfenbrenner (1979) est également présentée.

### **3.1 Modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique**

Ce mémoire est pensé dans le cadre de la psychologie positive et plus précisément à travers le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique proposé par Tedeschi et Calhoun en 2004 (voir figure 1). Ce modèle est central dans ce mémoire puisqu'il permet, dans le volet qualitatif de l'étude, de catégoriser les changements positifs perçus par les répondants en cinq grands thèmes et de cerner les éléments qui sont à l'origine de ces perceptions. En ce qui concerne le volet quantitatif de cette étude, ce modèle permet de vérifier et d'expliquer la présence d'éventuels liens entre la détresse psychologique, le soutien social perçu et la croissance post-traumatique. La figure 1 présente sous forme de schéma le modèle de fonctionnement de la croissance post-traumatique tel qu'élaboré par Tedeschi et Calhoun (2004).

Tedeschi et Calhoun (2004) ont conceptualisé le processus de croissance comme un phénomène qui peut survenir à la suite d'un événement traumatique ayant détruit des schémas clés dans les objectifs d'ordre supérieur, les croyances, les capacités à gérer les émotions et la vision du monde des victimes. Les individus confrontés à un événement traumatique sont amenés à vivre un processus de rumination afin de réduire la détresse émotionnelle qui résulte de ce type d'évènement. Ensuite, la rumination se transforme en une réflexion sur le traumatisme et ses impacts, ce qui jouerait un rôle clé dans le développement de la croissance

post-traumatique. Cette dernière est conceptualisée comme une construction multidimensionnelle incluant des changements dans les croyances, les objectifs, les comportements et l'identité, ainsi que le développement d'un récit de vie et de la sagesse (Tedeschi et Calhoun, 2004).



**Figure 1 : Modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique<sup>1</sup>**

1. Figure tirée de Kretsch, Tarquinio, Stephen, Martin-Krumm, (2011, p.411).

Ce modèle stipule qu'une croissance post-traumatique peut émerger uniquement à la suite d'un vécu potentiellement traumatique, nommé « séisme psychologique », ayant conduit les individus à lutter pour faire face à l'évènement. Cette lutte leur permettra de reconstruire leurs schémas fondamentaux, c'est-à-dire leurs croyances, leurs valeurs, leurs buts et leurs conceptions de la vie et d'eux-mêmes, qui ont été profondément bouleversés par ce « séisme psychologique ». Toutefois, étant donné que les victimes d'un traumatisme font face à une détresse émotionnelle tant sur le plan affectif que cognitif, cette reconstruction et modification des schémas cognitifs demande, au préalable, de passer au travers d'un long processus graduel. En effet :

Il [ce processus] se situe dans une évolution dynamique entre détresse émotionnelle, rumination, pensées intrusives, pensées contrôlées (réorganisatrices d'un nouveau mode de fonctionnement), remaniement des buts et croyances et apaisement émotionnel et psychologique (Kretsch, Tarquinio, Stephen, Martin-Krumm, 2011, p.412).

Il est donc considéré dans ce modèle qu'un vécu potentiellement traumatique et générateur de détresse vient engager des ressources internes pouvant mener certaines personnes à effectuer des changements positifs et à développer des capacités d'adaptation pour faire face à l'adversité. La manière dont les individus traitent la crise joue alors un rôle crucial dans leur processus de croissance post-traumatique. En effet, dans un premier temps, les individus font face à des ruminations mentales initiées par la détresse, c'est-à-dire des pensées intrusives et automatiques liées au vécu potentiellement traumatique, et tentent d'adopter des comportements leur permettant de donner un sens ou de réinterpréter positivement l'évènement et réduire la détresse. À ce niveau du modèle, cela représente un processus adaptatif. L'individu est alors « pris dans un fonctionnement cyclique entre pensées intrusives, rumination et sentiment de détresse » (Kretsch et al., 2011, p.411). Dans un deuxième temps, pour se sortir de cet état mental, les individus expérimentent de nouvelles ruminations, cette fois-ci plus délibérées, car ils sont motivés à mobiliser leurs ressources

internes pour reconstruire leurs schémas fondamentaux et donner un nouveau sens et une cohérence à leur vie. Ainsi, ce processus interne démontre la capacité des individus à surmonter et dépasser une crise. Par ailleurs, les personnes qui réaliseront entièrement ce processus pourront connaître des changements dans leur vie faisant en sorte qu'elles se sentiront grandies, plus fortes et plus outillées pour faire face à l'adversité.

De plus, Tedeschi et Calhoun (2004) estiment que le soutien social est primordial pour réaliser ce processus facilitant la croissance post-traumatique. Ce soutien social doit pouvoir initier, chez les individus soutenus par les membres de leur entourage, un processus de narration incluant la divulgation ainsi que le partage de leur vécu et de leur récit de vie afin qu'ils puissent rechercher un sens et intégrer de nouvelles perspectives et de nouveaux schémas leur permettant de mieux gérer la détresse et atteindre la croissance post-traumatique, voire une forme de « sagesse ».

Les changements positifs auxquels fait référence la croissance post-traumatique ont été regroupés par les auteurs dans les cinq domaines suivants : nouvelles possibilités, relations avec les autres, appréciation de la vie, forces personnelles et changements spirituels, comme étant le résultat d'une restructuration conceptuelle. Ceux-ci font l'objet d'un outil de mesure appelé le *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996). Plus spécifiquement, la perception de nouvelles possibilités se manifeste notamment par la capacité à faire des changements là où ils sont nécessaires, l'accomplissement de meilleures choses dans sa vie, le développement de nouveaux intérêts et l'apparition de nouvelles opportunités qui n'auraient pu se révéler auparavant. Les changements positifs dans les relations avec les autres renvoient au sentiment d'être plus proche des autres, à investir davantage dans ses relations interpersonnelles, à mieux accepter d'avoir besoin des autres et à une plus grande capacité à manifester une attitude empreinte de compassion envers les autres. Les changements positifs dans les forces personnelles reflètent, quant à eux, le fait de



découvrir des ressources insoupçonnées et au développement d'un plus grand sentiment d'autonomie. L'appréciation de la vie est caractérisée par des changements dans ses priorités concernant ce qui est le plus important dans sa vie et par l'augmentation de l'appréciation de sa propre vie et de la valeur de chaque journée. Enfin, les changements spirituels peuvent indiquer l'existence d'une spiritualité ou de croyances religieuses plus profondes et une meilleure compréhension de sa spiritualité.

### **3.2 Croissance post-traumatique : des changements positifs réels ou illusoirs ?**

Bien que Tedeschi et Calhoun (1996, 2004) présentent la croissance post-traumatique comme le résultat d'un processus cognitif et que cette vision est partagée par la plupart des chercheurs (Park, 2004), d'autres points de vue ont été explorés et sont à considérer dans ce mémoire.

Pour sa part, Taylor (1983) dans la théorie de l'adaptation cognitive aux événements menaçants, souligne que les changements positifs demeurent des illusions permettant aux personnes de se sentir moins menacées par l'évènement et d'avoir plus confiance en leurs capacités d'adaptation. Ainsi, à la suite d'un évènement difficile, les individus se concentreraient sur la perception de changements positifs. Ces perceptions illusoirs leur permettraient d'une part de redonner un sens à leur vie. D'autre part, en se croyant capables de s'adapter à la situation difficile et d'empêcher que celle-ci ne se reproduise, les personnes retrouveraient leur perception de contrôle. De plus, les personnes se compareraient à d'autres individus plus vulnérables afin de rehausser leur estime de soi. Ainsi, la croissance post-traumatique peut-être perçue comme une stratégie d'adaptation qui apparaît rapidement après un évènement traumatique et qui relèverait d'un changement illusoir permettant de faire face à la détresse (Taylor, 1983 ; Taylor et Armor, 1996). Du point de vue de ces auteurs, la croissance post-traumatique devrait être plutôt comprise comme un mécanisme d'adaptation

que comme un résultat d'adaptation découlant d'un processus, tel que conçu par Tedeschi et Calhoun (2004). Ce modèle de pensée a notamment été soutenu dans une récente étude portant sur les conséquences d'un tremblement de terre survenu en Nouvelle-Zélande (Achterhof et al., 2017).

Dans le même sens, l'explication d'auto-amélioration suggère que les individus peuvent être motivés à percevoir une croissance post-traumatique, ce qui ne reflète pas nécessairement de véritables changements, afin de réduire leur détresse et leur sentiment de victimisation à la suite d'un événement traumatique (Jayawickreme et Blackie, 2014). Pour leur part, Johnson et al. (2007) expliquent que la croissance post-traumatique et l'auto-amélioration sont deux aspects de l'adaptation qui sont liés, mais qui ont des effets indépendants. Ces auteurs expliquent que l'auto-amélioration peut être une réponse à diverses expériences, tandis que la croissance post-traumatique résulte nécessairement d'un traumatisme.

Zoellner et Maercker (2006), quant à eux, dans leur modèle « *Janus Face* », proposent que la croissance post-traumatique possède deux composantes, c'est-à-dire à la fois un côté réel et constructif, et aussi un côté illusoire. Ce dernier modèle a été appuyé par l'étude de Hobfoll, Hall, Canetti-Nisim, Galea, Johnson et Palmieri (2007).

Ce mémoire s'inspirera également de l'idée que, pour parler de croissance post-traumatique réelle, l'action est essentielle, car l'illusion des changements positifs référerait à l'inaction (Hobfoll et al., 2007 ; Johnson et al., 2007). Ces auteurs soutiennent que la croissance post-traumatique réelle ne résulte pas uniquement de tentatives cognitives visant à trouver un sens et à restructurer les hypothèses sur le monde qui ont été brisées par le traumatisme, mais que les individus doivent en plus traduire ce processus en actions concrètes qui permettront à leur tour de réduire la détresse. Celles-ci sont toujours comportementales, mais peuvent se produire dans les cognitions et les émotions. Ainsi, le changement de

comportements lié à la croissance est un indicateur de la croissance réelle, c'est-à-dire un véritable changement de personnalité, à la suite d'un traumatisme.

Bien que des questions demeurent sur le caractère réel ou illusoire des changements positifs perçus, l'ensemble des auteurs présentés dans ce cadre de référence s'accordent pour dire qu'après un événement traumatique, les individus sont amenés à percevoir des impacts positifs. Ce mémoire ne prétend pas pouvoir répondre à la véracité ou non des impacts positifs perçus par les victimes d'une catastrophe. Toutefois, les différentes voies seront prises en compte pour mieux comprendre et analyser les résultats. Par ailleurs, des éléments pouvant appuyer l'un ou l'autre des points de vue sont identifiés lorsque cela est possible.

### **3.3 Approche bioécologique**

Ce mémoire est également pensé à travers l'approche bioécologique (Bronfenbrenner, 1979) qui a pour postulat de base que le développement des personnes, dès l'enfance, est le produit de la relation de celles-ci avec leur environnement (familial et sociale). Ainsi, ce modèle considère le rôle des interactions entre les individus à travers six différents systèmes, c'est-à-dire : l'ontosystème, le microsystème, le mésosystème, l'exosystème, le macrosystème et le chronosystème.

D'une part, l'ontosystème englobe les caractéristiques personnelles, physiques et psychologiques des individus, telles que l'âge, le genre ou encore les troubles psychologiques. D'autre part, le microsystème représente toutes les sphères régulièrement fréquentées par les individus et dans lesquelles il y a des relations de proximité entre les personnes, comme la famille ou les pairs. Puis, le mésosystème est l'interaction entre deux ou plusieurs microsystèmes. Ensuite, l'exosystème représente tous les lieux extérieurs qui ont une influence sur les personnes, mais qui ne sont pas fréquentés directement par ces dernières ; par exemple les décisions prises par le gouvernement quant aux interventions en temps de crise et

de post-crise. Pour sa part, le macrosystème fait référence à la culture, aux valeurs, aux normes, aux croyances et aux idéologies partagées par une communauté et qui vont avoir une influence sur les comportements et les expériences de vie des personnes. Enfin, le chronosystème porte sur les événements marquants que les personnes vont expérimenter tout au long de leur vie. Par exemple, les événements traumatiques vécus dans le passé font partie du chronosystème.

D'après ce cadre théorique, il est possible de dire qu'il existe une accommodation et une adaptation mutuelle entre l'environnement et les individus, à la suite d'une catastrophe. En effet, les individus doivent s'adapter à leur environnement et ces derniers peuvent également avoir une influence sur leur environnement pour qu'il génère moins de stress. Une catastrophe peut avoir des impacts sur les différents systèmes des individus qui vont à leur tour influencer l'état de santé psychologique des sinistrés. En effet, différents facteurs appartenant à l'ontosystème tels que l'âge ou le genre, et au microsystème, tel que le soutien social reçu ou perçu peuvent avoir une influence sur la façon dont les personnes ont fait face au déraillement du train de Lac-Mégantic, et ont développé ou non une croissance post-traumatique ou ont perçu des retombées positives de leur exposition à cet événement.

Dans le cadre de ce mémoire, l'analyse des données porte principalement sur l'ontosystème et le microsystème, mais notre analyse prend en considération chacun des systèmes qui ont inévitablement des conséquences sur la croissance post-traumatique. En ce qui a trait à l'ontosystème, sont considérées dans ce mémoire, les caractéristiques sociodémographiques telles que l'âge, le genre, le niveau de revenu, le niveau de scolarité et l'occupation principale des répondants ainsi que leur état de santé post-catastrophe et plus précisément la présence de manifestations de stress post-traumatique, de résilience, de deuil compliqué, ou encore de détresse psychologique. De plus, les changements dans la vie personnelle des individus sont explorés. Concernant le microsystème, l'état matrimonial, le

nombre d'enfants âgés de moins de 18 ans demeurant avec les répondants ainsi que les changements dans la vie familiale, conjugale, sociale et professionnelle et le soutien social perçu sont des variables observées. Pour sa part, le mésosystème est exploré en portant attention aux influences des systèmes dans la perception de retombées positives. Par exemple, il est possible qu'un changement positif dans la vie familiale des individus conduise également à un changement positif dans la vie professionnelle de ces mêmes personnes. Ensuite, en ce qui concerne l'exosystème, les services de soutien mis en place ont peut-être influencé la perception des individus en ce qui a trait aux changements positifs liés à la catastrophe. Quant au macrosystème, il est également considéré dans notre étude. Par exemple, les répondants demeurant dans une société de culture occidentale qui, actuellement, présente un recul de la religion, il est possible que peu de changements spirituels soient déclarés dans cette étude. Enfin, le chronosystème est présent dans notre étude étant donné que celle-ci a lieu trois ans et demi après une catastrophe ayant potentiellement bouleversé le cours de la vie des répondants.

Ainsi, ce modèle théorique en travail social est tout à fait approprié dans le sens où cette étude s'intéresse également aux relations entre les variables sociodémographiques, individuelles, familiales ainsi que communautaires et la croissance post-traumatique. Cette recherche considère alors que dans les différents systèmes des individus, les facteurs pré-traumatiques, péri-traumatiques et post-traumatiques peuvent exercer une influence sur la croissance post-traumatique des sinistrés. Par ailleurs ce modèle a déjà démontré sa pertinence dans une étude s'intéressant aux relations entre des variables similaires auprès d'adultes exposés à un tsunami, deux ans après la catastrophe (Augustine, 2014).

## **CHAPITRE 4 : MÉTHODOLOGIE**

Ce quatrième chapitre apporte des informations sur les moyens qui ont été privilégiés pour l'atteinte des objectifs de cette étude et documente le contexte général de cette dernière. Ainsi les éléments suivants sont décrits : le type de recherche privilégié, les objectifs de recherche retenus, l'échantillon et la méthode d'échantillonnage privilégiée, les stratégies de collecte des données utilisées ainsi que les stratégies d'analyse des résultats. Des informations sur les considérations éthiques de cette étude sont également fournies.

#### **4.1 Type de recherche**

Cette recherche s'inscrit dans le cadre d'une étude d'une durée de cinq ans (2015-2020) dirigée par la Professeure Danielle Maltais de l'Université du Québec à Chicoutimi. Cette étude est subventionnée par le Conseil de la recherche en sciences humaines du Canada (CRSH) et consiste principalement à identifier les conséquences du déraillement du train à Lac-Mégantic sur la santé globale des victimes et à documenter le processus de résilience de ces personnes. Le présent mémoire s'est inséré dans cette vaste recherche après la collecte des données et au début de la retranscription intégrale des entrevues sous forme de *verbatim*.

Ce mémoire repose sur un devis de recherche mixte. Autrement dit, des méthodes de collecte de données à la fois quantitatives et qualitatives ont été utilisées pour répondre aux différents objectifs de recherche et pour bénéficier de leurs forces respectives (Briand et Larivière, 2014). Ce type d'étude a été privilégié d'une part parce qu'il permet de confirmer ou de corroborer une explication par la triangulation des données (Briand et Larivière, 2014). Il permet également d'enrichir, d'établir ou de compléter des explications par la complémentarité de diverses méthodes de recherche (Bosisio et Santiago-Delefosse, 2013 ; Briand et Larivière, 2014). La recherche mixte permet alors d'obtenir une richesse d'informations et d'approfondir le sujet de l'étude (Briand et Larivière, 2014). Ainsi, ce mémoire permettra à la fois de comprendre l'expérience humaine dans la perspective des

citoyens de Lac-Mégantic à travers la méthode qualitative et de connaître les caractéristiques mesurables de la croissance post-traumatique avec la méthode quantitative. Enfin, l'utilité de ce type de recherche, pour notre étude, peut être illustrée par une recherche ayant examiné la résilience des survivants de l'ouragan Katrina à l'aide d'une méthode mixte (Lowe, Rhodes, et Waters, 2015). Ces auteurs mettent en lumière que ce type de recherche peut fournir plus de richesses aux informations, notamment sur les facteurs de risque et de protection, ainsi que sur la manière dont ces facteurs fonctionnaient dans la vie des participants. Ainsi, la recherche mixte permet une meilleure compréhension du phénomène à l'étude.

#### **4.2 But, objectifs spécifiques et hypothèses de recherche**

Le présent mémoire a pour but de documenter le phénomène de croissance post-traumatique chez des adultes demeurant dans la municipalité de Lac-Mégantic trois ans après le déraillement de train. Pour l'atteinte de ce but, deux objectifs spécifiques ont été retenus 1) identifier les facteurs pré-, péri- et post-catastrophe, associés à la présence d'une croissance post-traumatique chez des adultes demeurant à Lac-Mégantic et 2) identifier les retombées positives du déraillement du train telles que perçues par ces mêmes répondants. Bien qu'il ne s'agisse pas d'un troisième objectif pour cette recherche, ce mémoire présente également de manière brève, les impacts négatifs perçus par les répondants comme découlant de la catastrophe afin d'amener une compréhension complète de la réalité de ces personnes et de ne pas minimiser les impacts négatifs causés par cette tragédie.

Au regard de la recension des écrits, il est possible de formuler les hypothèses suivantes, en ce qui concerne le volet quantitatif de l'étude :

H1 : la croissance post-traumatique est plus élevée chez les personnes de genre féminin, d'âge plus jeune, de revenu plus faible, de niveau d'éducation élevé et qui occupent un emploi rémunéré.



H2: il existe une corrélation positive entre la présence de manifestations de stress post-traumatique, de détresse psychologique, un niveau élevé d'exposition au déraillement du train, un niveau élevé de soutien social perçu et la croissance post-traumatique.

De plus, concernant le volet qualitatif de l'étude, il est attendu qu'un nombre non négligeable de personnes exposées au déraillement de train présentent des retombées positives dans les domaines de vie suivants : les forces personnelles, les relations avec les autres, la spiritualité, l'appréciation de la vie et la perception de nouvelles possibilités. Par ailleurs, il est prédit que cette étude permettra d'identifier à partir des questions posées lors de la passation du questionnaire que plusieurs personnes auront aussi constaté des changements positifs dans leur vie personnelle, sociale, récréative et communautaire ainsi que professionnelle.

#### **4.3 Population à l'étude, échantillon et méthode d'échantillonnage**

Durant les mois d'octobre et de novembre 2016, une firme de sondage professionnelle a recruté, à partir de numéros de téléphone résidentiels générés aléatoirement, 800 adultes âgés de 18 ans ou plus demeurant au sein de la MRC du Granit. Parmi ces personnes, 387 demeuraient à Lac-Mégantic et 413 dans les autres municipalités de cette MRC. Les individus sélectionnés au hasard étaient invités, sur une base volontaire, à remplir, par téléphone, un questionnaire ne comprenant que des questions fermées. Les taux de réponse ont été de 47,8 % chez les personnes demeurant à Lac-Mégantic et de 50,1 % dans les autres municipalités de la MRC du Granit. La durée maximale des échanges téléphoniques a été de 30 minutes.

Après avoir répondu au questionnaire administré par téléphone, les 387 résidents de Lac-Mégantic ont été invités à compléter une entrevue semi-dirigée. Sur ce nombre, une centaine de personnes ont accepté d'être recontactées. Un formulaire de consentement

fournissant des informations sur l'entrevue semi-dirigée a alors été envoyé à ces derniers par courrier (voir annexe 1). Au total, 85 entrevues se sont finalement réalisées. Par ailleurs un autre formulaire de consentement a été adressé aux participants au début des entrevues semi-dirigées (voir annexe 2).

Le présent mémoire décrit les résultats obtenus de la part de ces 85 répondants tant pour le volet quantitatif (sondage téléphonique) que qualitatif (entrevues semi-dirigées). Ainsi, pour ce mémoire, les critères de sélections suivants ont été appliqués : parler français, demeurer sur le territoire de la municipalité de Lac-Mégantic, être au minimum âgé de 18 ans et avoir complété aussi bien le sondage téléphonique que l'entrevue semi-dirigée.

#### **4.4 Mode de collecte des données**

Cette recherche est transversale et a été réalisée à un seul temps de mesure, soit plus de trois ans après la catastrophe. Deux stratégies de recherche ont été utilisées de façon séquentielle. La figure 2 résume les principales étapes de la collecte des données de la présente étude.

La première phase de l'étude a consisté à administrer un questionnaire par téléphone. Les personnes avaient aussi la possibilité de remplir le questionnaire sur le web, si elles n'étaient pas à l'aise d'y répondre au téléphone. Ce questionnaire était accompagné d'une brève description de l'étude. Il a été administré à l'automne 2016, soit un peu plus de trois ans après le déraillement de train.

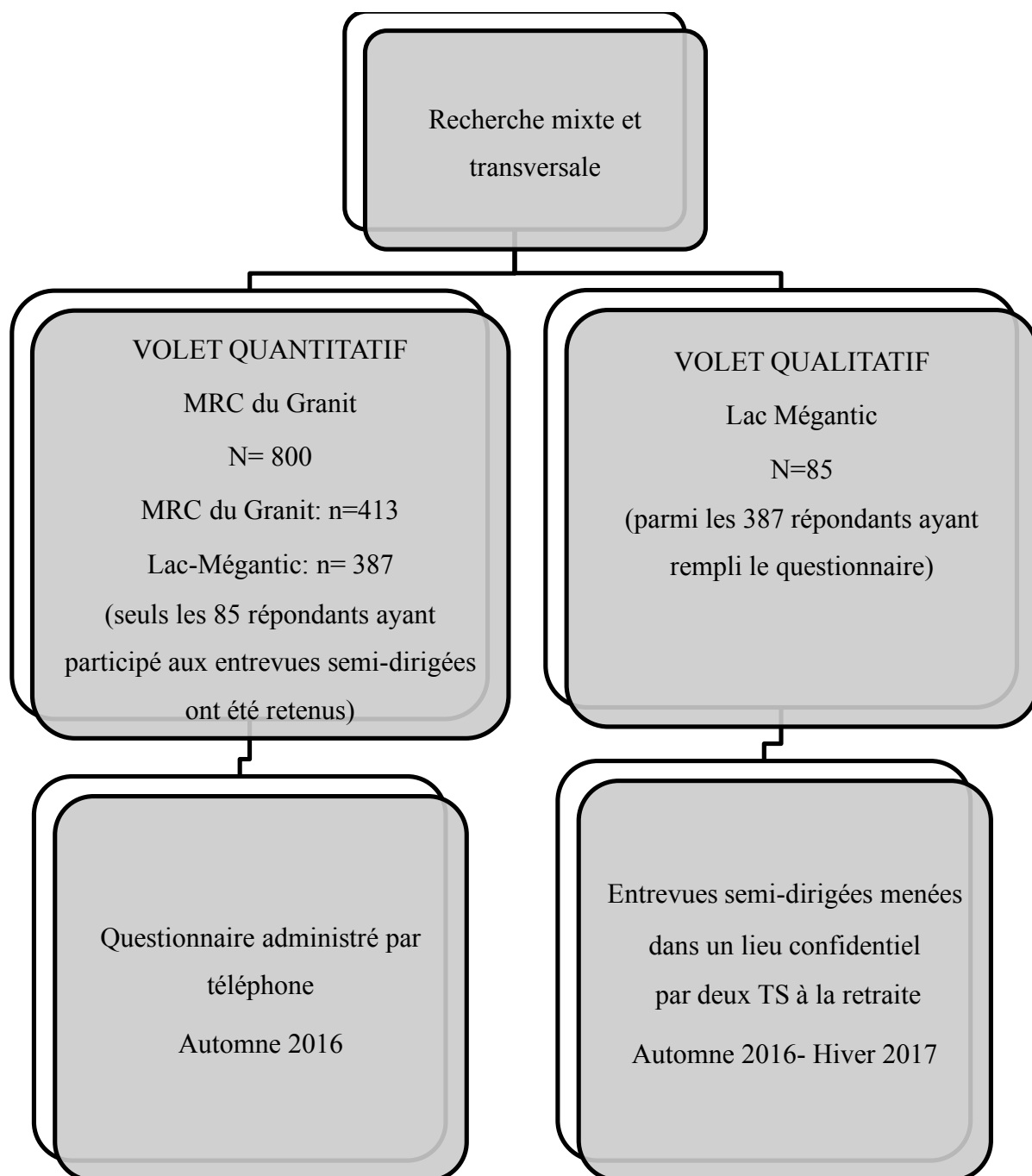
Le second volet de l'étude, soit la tenue des entrevues semi-dirigées, s'est déroulé dans des lieux garantissant la confidentialité des participants, soit au domicile des participants ou dans un local fermé au sein d'un organisme communautaire. La majorité des entrevues ont été menées au domicile des personnes. La collecte des données qualitatives a été menée à partir du mois d'octobre 2016 jusqu'à la fin du mois de février 2017. Les entrevues ont été

réalisées par deux travailleuses sociales à la retraite qui demeuraient dans la MRC du Granit. La durée moyenne de ces rencontres a été d'environ une heure et demie. Un guide d'entrevue a été utilisé pour recueillir le vécu des participants (voir annexe 3).

Le questionnaire constitue l'outil le plus adapté pour des recherches qui portent sur un problème complexe mettant en jeu un grand nombre de facteurs (Ketele et Roegiers, 1996), ce qui est le cas dans notre étude. De plus, il s'agit d'un instrument de recherche bien adapté pour un grand échantillon et il permet la systématisation et la standardisation des observations étant donné que tous les participants ont les mêmes énoncés (Mayer et Saint-Jacques, 2000). Par ailleurs, le questionnaire nous a permis de comparer les données obtenues en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique pour les 85 personnes ayant pris part à l'entrevue semi-dirigée (Mayer et Saint-Jacques, 2000). En outre, le questionnaire administré par téléphone a permis une collecte de donnée rapide, souple, facile à contrôler et elle a permis une meilleure couverture de la population (Gauthier, 2009). Malgré le fait que le questionnaire soit bien adapté pour recueillir des données sur les faits et les connaissances, il ne permet pas de recueillir des jugements subjectifs (Mayer et Saint-Jacques, 2000). C'est pourquoi le volet qualitatif de cette recherche est intéressant à ajouter afin d'accéder aux perceptions des individus sur divers éléments liés à la catastrophe.

En effet, l'entrevue qualitative permet, quant à elle, d'approfondir l'information (Gauthier, 2009 ; Mayer et Saint-Jacques, 2000). Il s'agit d'un mode de collecte de données adapté lorsque, comme dans ce mémoire, on s'intéresse au sens que les individus donnent à une expérience particulière et aux processus (Gauthier, 2009 ; Mayer et Saint-Jacques, 2000). Plus précisément, grâce au contact étroit et à la qualité de la relation établie avec les personnes interviewées, l'entrevue permet de développer une riche compréhension du phénomène étudié. Elle permet aussi de rendre explicite l'univers de l'autre, de clarifier ce que l'autre pense et qui ne peut être observé tels que des sentiments, des pensées, etc.

L'entrevue donne ainsi un accès privilégié à l'expérience des individus. C'est pourquoi l'entrevue semi-dirigée est tout à fait adaptée à notre étude.



**Figure 2 : Récapitulatif de la collecte des données de l'étude**

#### **4.5 Contenu des instruments de collecte des données quantitatives de l'étude**

Le questionnaire visait à répondre au premier objectif de l'étude soit à identifier les facteurs associés à la présence de croissance post-traumatique chez les répondants. Ainsi, la croissance post-traumatique représente la variable dépendante de l'étude. Pour leur part, les variables indépendantes sont les suivantes : les caractéristiques sociodémographiques, le niveau d'exposition au déraillement du train et les perturbations associées, la perception de santé physique (perception de son état de santé, changements au niveau de sa santé depuis les trois dernières années et consultation avec un médecin) la santé psychologique (manifestations de stress post-traumatique, détresse psychologique, symptômes dépressifs, trouble de l'humeur, trouble de l'anxiété, deuil compliqué, résilience et consultation avec un psychologue ou un travailleur social), le soutien social perçu, la perception de son environnement (sentiment d'appartenance, sentiment de sécurité, qualité de vie, satisfaction de la vie de quartier, cohésion communautaire), les habitudes de consommations d'alcool et de médicaments, les modes de gestion de la catastrophe et enfin, les changements constatés dans la vie personnelle, familiale, sociale et professionnelle depuis les trois dernières années.

Afin de sonder les participants sur ces différentes variables, un questionnaire a été développé sur la base de tests ayant de bonnes qualités psychométriques et de questions fermées préalablement validées par différentes études sur les conséquences des catastrophes technologiques (Armenian, Mokikawa, Melkonian et al., 2002 ; Chung et al., 2000; Engelhard, van den Hout et al. 2002; Kessler, Berglund, Demler, Jin, Merikangas et Walters, 2005 ; Rivière, Albessard, Gardette, Lapierre-Duval, Schwoebel et Lang, 2010). Les instruments de mesure utilisés sont décrits ci-dessous en fonction des différentes variables observées.

### La croissance post-traumatique

Pour mesurer la croissance post-traumatique, le *Posttraumatic Growth Inventory* (Tedeschi et Calhoun, 1996) a été utilisé (voir annexe 4). Ce test comporte 21 items avec lesquels cinq facteurs spécifiques de croissance sont évalués : 1) les relations avec les autres (par ex. « *j'investis plus d'effort dans mes relations* ») ; 2) les nouvelles possibilités (par ex. « *J'ai développé de nouveaux intérêts* ») ; 3) les forces personnelles (par ex. « *Je sais davantage que je peux résoudre les problèmes* ») ; 4) les changements spirituels (par ex. « *J'ai une meilleure compréhension de la spiritualité* ») et ; 5) l'appréciation de la vie (par ex. « *J'ai changé mes priorités concernant ce qui est important dans la vie* »). Cet instrument propose six choix de réponse allant de 0 (je n'ai pas vécu ce changement) à 5 (j'ai très fortement vécu ce changement). Le score total peut donc varier de 0 à 105. Plus le score est élevé, plus les personnes font preuve de croissance post-traumatique. La présente recherche s'est appuyée sur d'autres études pour déterminer qu'un score moyen égal ou supérieur à 57 est considéré comme indiquant un niveau modéré ou élevé de croissance post-traumatique (Bianchini et al., 2017 ; Jin et al., 2014). Par ailleurs, les personnes qui démontrent une croissance post-traumatique modérée à élevée après avoir été exposées à un événement traumatique obtiennent généralement 23 points et plus pour la sous-échelle concernant les relations avec les autres, 18 pour celle des nouvelles possibilités, 15 pour les forces personnelles, 5 pour les changements spirituels et 11 pour l'appréciation de la vie (Tedeschi et Calhoun, 1996). Il s'agit de l'outil le plus utilisé dans les études consultées, parmi les sept instruments de mesure existant pour la croissance post-traumatique (Jayawickreme et Blackie, 2014 ; Linley et Joseph, 2004). De plus, cette échelle de mesure a été considérée comme un modèle acceptable et pertinent pour représenter le mieux possible les expériences à long terme des survivants à une catastrophe (Mordeno, Nalipay, et Cue, 2015). Par ailleurs, Cadell, Suarez et Hemsworth (2015) ont démontré la validité de la version française du PTGI qui a été utilisée pour ce

mémoire. En outre, cet outil de mesure est spécifiquement adapté pour une culture américaine (Shakespeare-Finch et Copping, 2006) et écarte alors tout éventuel biais culturel. Dans le cadre de la recherche dans laquelle s'inscrit ce mémoire, le coefficient alpha de *Cronbach* de cet instrument de mesure est de 0,96 pour le score total.

### Les changements positifs et négatifs

Lors de l'enquête téléphonique, certaines questions fermées ont permis de se renseigner sur la présence ou non d'autres retombées positives ou négatives sur divers aspects de la vie des répondants. Ces questions ont été ensuite abordées plus en détail lors des entrevues semi-dirigées. Les participants devaient estimer si des changements avaient été constatés dans leur vie personnelle (humeur, conception face à la vie et à l'avenir), familiale (relation avec son conjoint, ses enfants, les membres de sa fratrie et de sa famille élargie), sociale (fréquence et qualité des contacts avec les membres de son entourage, fréquence des loisirs pratiqués avec au moins une autre personne et des sorties à l'extérieur de leur domicile) et professionnelle (stress, rendement et motivation au travail, nombre de congés maladie et relations au travail) au cours des trois dernières années précédant la collecte des données. Pour chaque item investigué, les répondants pouvaient répondre que leur situation s'était améliorée, détériorée ou restée stable ou encore que leurs difficultés ou problèmes avaient augmenté, étaient restés stables ou avaient diminué. Les répondants pouvaient également répondre que les situations proposées ne s'appliquaient pas à eux. Les personnes qui ont opté pour ce dernier choix de réponse ont alors été exclues des analyses pour cette variable. C'est pourquoi le nombre de répondants varie pour certains items dans le chapitre abordant les résultats.

## La résilience

Le *Connor-Davidson Resilience Scale à 10 items* (CD-RISC, Connor et Davidson, 2003) a été utilisé pour mesurer le niveau de résilience. Cet outil de type Likert<sup>10</sup> comporte cinq choix de réponse et le score varie de 0 à 40 points. Plus le score est élevé, plus le niveau de résilience est fort. Les répondants obtenant un score entre 0 et 20 sont considérés comme des individus ayant un faible niveau de résilience, tandis qu'un score supérieur ou égal à 21 représente un haut niveau de résilience (Roy et al., 2018). Selon Arias et al. (2015), les éléments du CD-RISC permettent l'identification d'une gamme relativement large de comportements de résilience. Les propriétés psychométriques entre cette version courte et l'originale sont excellentes et quasi identiques (coefficient alpha pour la cohérence interne entre 0,85 et 0,90 ; Campbell-Sills, Fordes et Stein, 2009). La version utilisée dans la présente étude est une traduction française qui a fait l'objet d'une étude de validation récente indiquant un coefficient de cohérence interne de 0,88 (Scali, Gandubert, Ritchie, Soulier, Ancelin et Chaudieu, 2012). Dans la recherche dans laquelle s'inscrit ce mémoire, le coefficient alpha de *Cronbach* de cet instrument de mesure est de 0,89 pour le score total.

## La détresse psychologique

L'échelle de six questions de Kessler et al. (K6, 2002 ; Orpana et al., 2009), traduite en français par des professionnels dans le cadre d'études québécoises, a été utilisée afin de mesurer la détresse psychologique des répondants. Cette échelle comprend des questions sur le sentiment de nervosité, de désespoir, d'agitation, de dépression, de découragement et d'inutilité ressenti au cours du dernier mois. Chacun des six items est évalué sur 4 points,

---

<sup>10</sup> L'échelle de Likert « consiste à sélectionner des propositions ou des questions relatives à un même objet (des items), à les soumettre ensuite aux enquêtés avec le choix entre cinq réponses possibles cotées de 5 à 1, de l'approbation totale à la réprobation totale, avec un point d'indifférence. En additionnant les cotes correspondantes aux réponses à chaque question, on obtient le score du sujet, la mesure de son opinion » (Loubet Del Bayle, 2000, p.106).



pour un score variant de 0 à 24. Plus le score est élevé, plus la détresse psychologique est importante. Selon l'Institut de la statistique du Québec (Camirand, Traoré, Baulne et Courtemanche, 2016), les personnes qui obtiennent un score supérieur ou égal à 7 sont considérées comme étant des individus souffrant de détresse psychologique. Dans la recherche dans laquelle s'inscrit ce mémoire, le coefficient alpha de *Cronbach* de cet instrument de mesure est de 0,85 pour le score total.

### Les manifestations de stress post-traumatique

La version originale de l'*Impact of Event Scale* (IES) d'Horowitz, Wilner et Alvarez (1979) a été utilisée pour mesurer la présence ou non de manifestations de stress post-traumatiques. La version francophone utilisée est celle qui a été traduite par l'équipe de recherche de la professeure Maltais lors des études sur les conséquences des inondations de juillet 1996 sur la population du Saguenay (Maltais, Lachance, Brassard et Dubois, 2005). Cet outil, fréquemment utilisé, comprend 15 items et, pour chacun d'entre eux, les répondants doivent indiquer la fréquence de manifestations de ces symptômes durant la dernière semaine allant de 0 (pas du tout) à 5 (souvent). Les qualités psychométriques de ce test ont été démontrées à maintes reprises (Alexander et Klein, 2001 ; Chung et al., 2000 ; Maltais et al., 2005). Le score de cet instrument peut varier de 0 à 75 points. Plus le score est élevé, plus les répondants manifestent des symptômes de stress post-traumatiques. Un score inférieur ou égal à 25 sur cette échelle indique l'absence ou la présence de symptômes de stress post-traumatiques légers, tandis qu'un score supérieur à 25 à cette échelle indique un niveau modéré ou élevé de ces manifestations (Ticehurst, Webster, Carr et Lewin, 1996). Concernant la recherche dans laquelle s'inscrit ce mémoire, le coefficient alpha pour le score total de ce test est de 0,92.

### Le deuil compliqué

L'*Inventory of Complicated Grief* (Prigerson et al., 1995) est un outil qui permet d'évaluer les symptômes de la détresse de séparation (ex : nostalgie) et la détresse traumatique (ex : amertume, évitement) pour mettre en évidence la présence d'un deuil pathologique ou compliqué. Cette échelle a été traduite en français par un traducteur professionnel. Il comprend 19 items et les répondants doivent indiquer la fréquence à laquelle chacun des 19 sentiments a été vécu depuis le décès de leur être cher. Les choix de réponse vont de jamais (0 point) à toujours (4 points). Un score supérieur ou égal à 26 correspond à un deuil compliqué ou pathologique (Prigerson et al., 1995). Cet instrument de mesure a antérieurement été utilisé dans diverses études portant sur les conséquences de l'exposition à un traumatisme individuel (suicide, accident ou homicide) ou collectif (catastrophe naturelle ou technologique, attentat) (Cardoso, Ferreira, Rocha, Leite et Almeida, 2017 ; Dyregrov, Dyregrov et Kristenssen, 2015). Seules les personnes ayant déclaré avoir perdu un être cher (n=32) lors du déraillement du train ont complété le test servant à estimer la présence ou non de deuil compliqué. Le coefficient alpha de *Cronbach* de cet instrument de mesure est de 0,90 dans la recherche dans laquelle s'inscrit ce mémoire.

### Les manifestations dépressives

La présence de manifestations dépressives a été évaluée à l'aide de deux questions permettant de savoir si, au cours des 12 derniers mois et pendant une période consécutive de deux semaines ou plus, les répondants étaient tristes, mélancoliques ou déprimés et s'ils avaient perdu tout intérêt pour les choses qu'ils aimaient habituellement.

### La présence d'un trouble de l'humeur et d'anxiété

Les répondants devaient répondre à deux questions leur demandant s'ils avaient reçu un diagnostic d'un médecin concernant : 1) la présence d'un trouble de l'humeur, tel que la dépression, le trouble bipolaire, la manie ou la dysthymie et 2) la présence d'un trouble d'anxiété, tel qu'une phobie, un trouble obsessionnel compulsif ou un trouble panique. Ces questions ont été utilisées antérieurement dans deux enquêtes populationnelles réalisées en 2014 et 2015 par la Direction de la santé publique de l'Estrie (Généreux, Perreault et Petit, 2016).

### Les habitudes de consommation

Les habitudes de consommation des répondants ont été répertoriées sur la base de questions relatives à leur utilisation ou non de tranquillisants, de sédatifs ou d'antidépresseurs prescrits par un médecin et à la fréquence de consommation de 5 verres ou plus d'alcool au cours d'une même occasion au cours des 12 derniers mois. Selon l'Association pour la santé publique du Québec (Morel, 2015), ce type de consommation d'alcool est appelé « consommation abusive ». Les répondants devaient également estimer si leur fréquence de consommation d'alcool et de médicaments non prescrits était restée stable, avait diminué ou augmenté au cours des trois dernières années depuis la tragédie du train.

### La consultation d'un professionnel pour sa santé psychologique

Les répondants devaient indiquer à l'aide de questions fermées si oui ou non ils avaient consulté un psychologue ou un travailleur social durant l'année précédant la collecte des données.

### Le soutien social

La version québécoise du *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS, Zimet et al., 1988, 1990) proposée par Bergeron et Hébert (2004) a été utilisée pour évaluer le soutien social des participants. Cet outil mesure trois dimensions du soutien social : le soutien reçu de la part des membres de sa famille (quatre questions), des amis (quatre questions) et de personnes significatives (quatre questions). Cet instrument comprend donc 12 questions et le score total peut varier entre 12 et 84 points. Les répondants doivent se prononcer à partir de choix de réponse allant de totalement en désaccord (1 point) à totalement en accord (7 points). Plus le score est faible, plus les répondants ont un faible réseau de soutien social. L'obtention de 69 points ou plus signifie que les répondants ont un niveau élevé de soutien social, tandis qu'un score de 49 à 68 points représente un niveau moyen de soutien social. Les répondants obtenant de 12 à 48 points auraient, quant à eux, accès à un faible soutien social (Bergeron et Hébert, 2004). Concernant la recherche dans laquelle s'inscrit ce mémoire, le coefficient alpha de *Cronbach* de cet instrument de mesure est de 0,93 pour le score total.

### Les caractéristiques sociodémographiques

En ce qui concerne les caractéristiques sociodémographiques, une attention particulière a été accordée à l'âge, le genre, le niveau de revenu, le niveau de scolarité, l'occupation principale, l'état matrimonial ainsi que le nombre d'enfants âgés de moins de 18 ans demeurant avec les répondants. Ces variables n'ont pas été mesurées à nouveau lors de l'entrevue semi-dirigée étant donné que les questionnaires administrés au téléphone nous permettaient d'avoir accès à ces informations.

### Le niveau d'exposition et les pertes associées

À partir des réponses des répondants à différentes questions en ce qui a trait aux stress et aux différentes pertes vécues lors du déraillement du train, il a été possible de classer les répondants en trois catégories : soit les répondants ayant un niveau élevé d'exposition (42,4 %), un niveau modéré (56,5 %), ou aucune exposition à la tragédie (1,2 %). Les répondants ayant un niveau élevé d'exposition ont vécu à la fois des pertes sur le plan humain (des craintes pour leur vie ou celle d'un proche, la perte d'un proche ou des blessures), sur le plan matériel (délocalisation ou dommages à leur domicile) et considèrent que le déraillement du train a été un évènement stressant ayant engendré des impacts négatifs dans leur vie (perception subjective de la tragédie). Pour leur part, les répondants modérément exposés ont subi deux des trois pertes ci-haut mentionnées (humaines, matérielles ou subjectives), tandis que les répondants non exposés n'ont subi aucun de ces trois types de pertes.

### La santé physique

Les répondants devaient répondre à une question sur la perception de leur état de santé physique. Ils avaient quatre choix de réponses (excellent, très bon, passable ou mauvais). Ils ont également dû estimer si leur état de santé s'était amélioré, détérioré ou resté stable depuis le déraillement de train. Enfin, des questions permettaient de savoir si les répondants avaient consulté un médecin de famille et un médecin spécialiste dans la dernière année précédant l'enquête.

### Les modes de gestion de la catastrophe

Les répondants devaient déclarer s'ils étaient fortement en accord, un peu en accord, fortement en désaccord, un peu en désaccord ou impartial vis-à-vis de leurs capacités à : voir aux besoins de la maison, rassurer les membres de leur famille, reprendre un rythme de vie

normale, faire face à ses émotions, maintenir un bon moral, demander de l'aide, faire face à d'autres événements stressants et négocier avec le gouvernement et ce, depuis le déraillement du train.

### La perception de l'environnement

Des questions ont également été formulées pour obtenir des informations quant à la perception des répondants concernant leur environnement. Plus précisément, il a été demandé aux individus si leur sentiment d'appartenance à leur communauté, leur sentiment de sécurité ainsi que leur qualité de vie au sein de ce milieu de vie s'étaient améliorés, détériorés ou restés stables depuis le déraillement de train. Il leur a également été demandé s'ils étaient satisfaits ou non de leur vie de quartier.

#### **4.6 Contenu des instruments de collecte des données qualitatives de l'étude**

Les entrevues semi-dirigées avaient principalement pour but de répondre au deuxième objectif de l'étude, c'est-à-dire d'identifier les changements positifs du déraillement de train dans les différentes sphères de vie des répondants selon le point de vue de ces derniers. Pour ce volet qualitatif, un guide d'entrevue composé de 63 questions ouvertes a été utilisé. Ces dernières permettaient de recueillir des informations concernant le point de vue des 85 répondants sur plusieurs thèmes et sous-thèmes. Cependant, pour ce mémoire, seuls certains sous-thèmes de la huitième partie du guide d'entrevue, nommée « Processus d'adaptation et de résilience » ainsi que de la neuvième partie intitulée « Pour les répondants ayant des enfants à la maison » ont été retenus (voir annexe 3).

Les questions sur la perception de changements positifs et négatifs dans les domaines suivants ont été utilisées dans ce mémoire : les relations familiales (conjugales, parents/enfants, famille éloignée), la vie personnelle (habitudes de vie, croyances, valeurs,

traits de caractère, façon de se voir et de voir sa vie), les changements perçus dans la vie professionnelle (perte d'emploi, de commerce, nouvel emploi, etc.) et les changements perçus dans la vie sociale et récréative (relations avec les autres et loisirs).

#### **4.7 Analyse des données quantitatives de l'étude**

Pour l'analyse des variables catégorielles, plusieurs séries de croisement de données avec des tests du Khi-carré (Chi-Square) ont été réalisés à l'aide du logiciel *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS 24). Ces tests ont permis de comparer les répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique par rapport aux différentes variables indépendantes nommées précédemment. De plus, les résultats des participants aux différentes échelles utilisées dans le questionnaire ont été regroupés en catégories, en s'appuyant sur les points de césure suggérés dans les écrits. Le test *t* a été utilisé pour la comparaison des moyennes des variables continues suivantes : la résilience, la détresse psychologique et le soutien social. Ces tests statistiques ont été réalisés par Geneviève Fortin, assistante de recherche et étudiante à la maîtrise en travail social à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC). Toutefois, l'entrée des données sur Excel, l'analyse des résultats et la rédaction ont été réalisées par l'auteure de ce mémoire. Enfin, les résultats n'ont pas toujours été calculés sur l'ensemble des 85 répondants, car quelques personnes n'ont pas répondu à toutes les questions du questionnaire ou parce que ces questions ne s'appliquaient pas à elles. Toutefois, lorsque le nombre de répondants change, celui-ci est indiqué dans les tableaux.

#### **4.8 Analyse des données qualitatives de l'étude**

La codification des entrevues s'est terminée à l'automne 2017. Une analyse thématique à l'aide du logiciel NVivo 11 a ensuite été privilégiée pour analyser le discours des 85 citoyens de Lac-Mégantic ayant participé à une entrevue semi-dirigée au sujet des changements positifs ayant opéré dans les différents domaines de leurs vies depuis la

catastrophe ferroviaire.

« Un thème est un ensemble de mots permettant de cerner ce qui est abordé dans l'extrait du corpus correspondant, tout en fournissant des indications sur la teneur des propos » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 242). Cette technique d'analyse permet, à travers une démarche de recherche de sens, de dégager des thèmes globaux ou de tendances générales, des entrevues semi-dirigées, afin de ressortir les grandes idées de celles-ci (Paillé et Mucchielli, 2012). Après avoir réalisé plusieurs lectures des transcriptions des discours (*verbatim*) afin de s'approprier le contenu, des catégories ont été isolées puis comparées entre elles afin de réaliser des regroupements et des ajustements entre les thèmes. La retranscription des *verbatim* et une première catégorisation sur le logiciel NVivo 11 ont été effectuées au préalable par deux assistants de recherches engagés pour l'étude de Maltais et al. (2015-2020). Ce premier travail a été discuté par l'auteure de ce mémoire et a fait l'objet de modifications préalablement validées par la directrice de mémoire. Ainsi, l'analyse s'est éloignée au maximum du biais de subjectivité dans la thématisation.

La thématisation se transforme en cours d'analyse, certains thèmes apparaissant, d'autres disparaissant, des fusions ou des subdivisions ayant lieu. Concrètement, ceci signifie qu'après la thématisation d'une première portion du corpus, les efforts de raffinement et de regroupement deviennent de plus en plus importants. L'analyse va générer une grande diversité de thèmes en début de démarche de thématisation, mais assez rapidement, une certaine récurrence se présente et des regroupements s'imposent (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 260).

Après avoir catégorisé le contenu des entrevues semi-dirigées en ce qui a trait aux retombées positives de l'expérience traumatique en fonction des différents domaines de vie des participants, le discours des répondants a été de nouveau catégorisé, mais cette fois-ci à l'aide des cinq sous-échelles répertoriées par Tedeschi et Calhoun dans le *Posttraumatic Growth Inventory* (1996). Cela a permis d'établir des liens entre les connaissances antérieures et cette étude tout en qualifiant certains résultats quantitatifs.



Après avoir réalisé la schématisation de l'essentiel des propos abordés dans les entrevues semi-dirigées, il a été possible de décrire de manière exhaustive l'étendue et la diversité des perceptions des répondants en ce qui a trait aux retombées positives du déraillement de train dans leur vie. Il a également été possible de repérer des éléments qui sont à l'origine de ces changements positifs, toujours selon le point de vue des répondants. Afin de décrire le plus objectivement possible les perceptions des participants, un grand nombre de témoignages ont été utilisés dans la présentation des résultats. De plus, afin d'éclairer les connaissances sur la question du caractère réel ou illusoire des changements positifs, la perception des répondants en ce qui concerne les changements chez un tiers a également été intégrée à l'analyse et présentée dans les résultats. Finalement, dans un souci de ne pas minimiser les impacts négatifs que peut avoir une telle tragédie, l'analyse thématique des changements négatifs chez ces 85 personnes a également été réalisée afin de résumer l'état de ces conséquences négatives dans les différents domaines de vie des répondants.

#### **4.9 Considérations éthiques**

Cette étude a été validée par deux comités d'éthique avant que la collecte des données puisse débuter. Ainsi, pour la réalisation de cette recherche, un certificat éthique a été délivré par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (numéro de référence : 92017-544) (voir annexe 5) et un autre a été émis par l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) (602.21.12) (voir annexe 6). L'intégrité des droits et libertés des personnes interrogées n'a donc pas été compromise. Lors du déroulement de l'étude, chaque participant a donné son consentement libre et a été informé des mesures de confidentialité liées à la recherche, et ce, à trois reprises : au début et après l'entretien téléphonique et encore une fois au début de l'entrevue semi-dirigée (voir les annexes 1 et 2). Par ailleurs, aucune contrainte n'a été imposée aux

répondants. Ils ont eu la possibilité de ne pas répondre à certaines des questions ou de mettre fin aux divers entretiens à tout moment s'ils le souhaitent. Tous les documents sont gardés dans un lieu sécurisé et l'auteur de ce mémoire a signé une déclaration d'honneur concernant le respect de la confidentialité des données recueillies.

## **CHAPITRE 5 : RÉSULTATS**

Dans un premier temps, les résultats en ce qui concerne le volet quantitatif sont exposés. Ils permettent d'identifier les facteurs qui sont associés ou non à la croissance post-traumatique et d'apporter des informations sur les résultats obtenus par les répondants sur le *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)* (Tedeschi et Calhoun, 1996). Dans un deuxième temps, l'analyse du discours des répondants est présentée. Les perceptions quant aux retombées négatives et positives liées au déraillement de train, les éléments qui sont à l'origine des changements positifs et d'autres faits saillants sont alors décrits.

## **5.1 Résultats du volet quantitatif de l'étude**

Une fois les caractéristiques sociodémographiques de l'ensemble des répondants exposées, cette section présente les facteurs associés ou non à la croissance post-traumatique. Pour conclure cette première section, des informations sont apportées sur la répartition des participants en fonction des scores obtenus dans les cinq domaines au *PTGI* (Tedeschi et Calhoun, 1996).

### **5.1.1 Caractéristiques sociodémographiques de l'ensemble des répondants**

Indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, parmi les 85 répondants, 49 sont des femmes (57,6 %) et 36 sont des hommes (42,4 %). La plupart des participants sont âgés de 50 ans ou plus (75,3 %) et la moyenne d'âge est de 58 ans. Le plus jeune a 22 ans, tandis que le plus âgé a 88 ans. Lors de l'enquête, la majorité des participants ont déclaré vivre avec d'autres personnes (63,5 %). Presque la moitié des répondants sont retraités (44,7 %) ou occupent un emploi rémunéré (44,7 %). De plus, la majorité des participants ont obtenu un diplôme de niveau collégial ou universitaire (67,1 %), tandis que moins du quart ont complété leurs études secondaires (22,4 %). Finalement, plus de la moitié des participants avaient un revenu annuel compris entre 30 000 et 79 000 \$ (58,3 %) au moment de la collecte des données.

### 5.1.2 Facteurs associés ou non à la croissance post-traumatique

Dans cette section, les 46 répondants faisant preuve de croissance post-traumatique, c'est-à-dire les personnes ayant obtenu un score de 57 ou plus au *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996), sont comparés aux répondants qui ne se retrouvent pas dans cette situation ( $n=39$ ). Des informations sont alors apportées sur leurs caractéristiques sociodémographiques, leur niveau d'exposition et les stress vécus lors du déraillement du train, les modes de gestion de la catastrophe, leur état de santé physique et psychologique post-désastre, leurs habitudes de consommation d'alcool et la prise de médicaments. Par la suite, les deux groupes de participants sont comparés quant aux impacts positifs et négatifs du déraillement de train dans leur vie personnelle, familiale, sociale et professionnelle. Finalement, la perception de l'environnement et le niveau de soutien social des répondants sont également documentés en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique.

#### Les caractéristiques sociodémographiques

Sur les 46 personnes qui ont une croissance post-traumatique, la plupart sont des femmes (73,9 % vs 26,1 %). Ainsi, sur l'ensemble des caractéristiques sociodémographiques à l'étude, seul le genre est statistiquement significatif en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique ( $p < 0,01$ ). En effet, le tableau 4 démontre qu'il n'y a pas de différence significative en fonction de l'âge, du statut marital, de la principale occupation, du dernier niveau de scolarité complété et du revenu annuel entre les deux groupes de répondants. Toutefois, bien que cela ne soit pas statistiquement significatif, les personnes présentant une croissance post-traumatique sont moins nombreuses à être mariées ou à vivre en union libre (47,8 % versus 61,5 %) et elles sont plus nombreuses à être célibataires (21,7 % versus 17,9 %) ou veuves (13,6 % versus 2,6 %). De plus, les répondants qui font preuve de croissance post-traumatique sont un peu plus nombreux à travailler à temps plein (41,3 %

versus 33,3 %) et à gagner entre 30 000 et 79 000 \$ par an (65,2 % versus 50,0 %) comparativement à ceux qui ne font pas preuve de croissance post-traumatique.

**Tableau 4**  
**Caractéristiques sociodémographiques des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Genre</b>							0,002**
	Homme	12 26,1	24 61,5	36 42,4			
	Femme	34 73,9	15 38,5	49 57,6			
<b>Âge</b>							0,529
	18 à 49 ans	13 28,3	8 20,5	21 24,7			
	50 à 64 ans	16 34,8	18 46,2	34 40,0			
	65 ans et plus	17 37,0	13 33,3	30 35,3			
<b>Demeure seul</b>							0,072
	Oui	21 45,7	10 25,6	31 36,5			
	Non	25 54,3	29 74,4	54 63,5			
<b>État matrimonial</b>							0,295
	Marié/Union libre	22 47,8	24 61,5	46 54,1			
	Célibataire	10 21,7	7 17,9	17 20,0			
	Séparé/divorcé	8 17,4	7 17,9	15 17,6			
	Veuf	6 13,0	1 2,6	7 8,2			
<b>Principale occupation</b>							0,585
	Travailleur à temps plein	19 41,3	13 33,3	32 37,6			
	Travailleur à temps partiel	4 8,7	2 5,1	6 7,1			
	Retraité	18 39,1	20 51,3	38 44,7			
	Étudiant	0 0,0	1 2,6	1 1,2			
	Autres	5 10,9	3 7,7	8 9,4			
<b>Dernier niveau de scolarité complété</b>							0,253
	Moins d'un secondaire V	5 10,9	1 2,6	6 7,1			
	Diplôme d'études professionnel	3 6,5	0 0,0	3 3,5			
	Secondaire	10 21,7	9 23,1	19 22,4			
	Collégial	14 30,4	13 33,3	27 31,8			
	Universitaire	14 30,4	16 41,0	30 35,3			
<b>Revenu annuel</b>							0,093
	Moins de 30 000 \$	12 26,1	9 23,7	21 25,0			
	Entre 30 000 et 79 000 \$	30 65,2	19 50,0	49 58,3			
	Plus de 80 000 \$	4 8,7	10 26,3	14 16,7			

\*\*p<0,01

Le tableau 5 permet à nouveau de constater que les femmes (69,4 %) sont significativement plus nombreuses que les hommes (33,3 %) à faire preuve de croissance post-traumatique ( $p < 0,01$ ). De plus, les femmes sont significativement plus nombreuses que les hommes à avoir déclaré des améliorations dans le domaine des relations avec les autres (55,1 % vs 25,0 % ;  $p < 0,01$ ) et dans celui des changements spirituels (46,9 % vs 22,2 % ;  $p < 0,05$ ). Bien que ces résultats ne soient pas significatifs, les femmes ont également plus tendance que les hommes à estimer qu'elles apprécient davantage la vie (51,0 % vs 33,3 %), qu'elles ont découvert des forces personnelles (18,4 % vs 8,3 %) et que de nouvelles possibilités ont fait surface dans leur vie (30,6 % vs 19,4 %). Les femmes rapportent aussi des scores moyens plus élevés que les hommes dans chacun des cinq domaines du *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996). Il est également intéressant de relever que chez les femmes, ce sont dans les domaines des relations avec les autres (55,1 %), l'appréciation de la vie (51,0 %) et les changements spirituels (46,9 %) que l'on retrouve les plus hauts pourcentages de répondantes faisant preuve de croissance post-traumatique. Tandis que chez les hommes, l'ordre où l'on retrouve le plus de répondants ayant obtenu des scores permettant de conclure à la présence de croissance post-traumatique sont : l'appréciation de la vie (33,3 %), les relations avec les autres (25 %) et les changements spirituels (22,0 %).

Par ailleurs, le tableau 5 indique que le score moyen total obtenu au PTGI s'élève à 55,63 pour un score pouvant aller de 0 à 105 points et que plus de la moitié des répondants (54,1 %) font preuve de croissance post-traumatique. Sans tenir compte du genre des répondants, les trois domaines dans lesquels l'on retrouve le plus de répondants faisant preuve de croissance post-traumatique sont l'appréciation de la vie (43,5 %), les relations avec les autres (42,4 %) et les changements spirituels (36,5 %). Ainsi, ces répondants ont un niveau plus élevé de gratitude envers la vie et ont effectué des changements en ce qui concerne les priorités de la vie qui compte le plus pour eux. Ils ont aussi vécu une plus grande proximité

avec les membres de leur entourage et ont développé de nouvelles compétences relationnelles. Enfin, ces répondants ont une spiritualité plus profonde et une meilleure compréhension de celle-ci.

**Tableau 5**  
**Présence ou non de croissance post-traumatique en fonction du genre des répondants dans chacun des cinq domaines du PTGI**

	Hommes (n=36)		Femmes (n=49)		TOTAL (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Croissance post-traumatique dans :</b>							
<b>Relations avec les autres</b>							
(Score > 22)							0,008**
Oui	9	25,0	27	55,1	36	42,4	
Non	27	75,0	22	44,9	49	57,6	
Score moyen	16,89		21,73		19,68		
<b>Nouvelles possibilités</b>							
(Score > 17)							0,319
Oui	7	19,4	15	30,6	22	25,9	
Non	29	80,6	30	69,4	63	74,1	
Score moyen	11,14		13,78		12,66		
<b>Forces personnelles</b>							
(Score > 14)							0,224
Oui	3	8,3	9	18,4	12	14,1	
Non	33	91,7	40	81,6	73	85,9	
Score moyen	8,25		11,33		10,02		
<b>Changements spirituels</b>							
(Score > 4)							0,024*
Oui	8	22,2	23	46,9	31	36,5	
Non	28	77,8	26	53,1	54	63,5	
Score moyen	2,78		4,47		3,75		
<b>Appréciation de la vie</b>							
(Score > 10)							0,125
Oui	12	33,3	25	51,0	37	43,5	
Non	24	66,7	24	49,0	48	56,5	
Score moyen	8,67		10,14		9,52		
<b>Score total PTGI</b>							
(Score > 56)							0,002**
Oui	12	33,3	34	69,4	46	54,1	
Non	24	66,7	15	30,6	39	45,9	
Score moyen	47,72		61,45		55,63		

\* p<0,05 \*\* p<0,01



### Le niveau d'exposition au déraillement du train

Aucune différence significative n'existe entre les répondants qui font preuve de croissance post-traumatique et ceux que ne se retrouvent pas dans cette situation en ce qui a trait à leur niveau d'exposition au déraillement du train et aux différents stress vécus liés à cet évènement (tableau 6). Ainsi, indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, la majorité des répondants ont été fortement (42,4 %) ou modérément (56,5 %) exposés à la catastrophe. De plus, lors du déraillement du train, 65 répondants ont craint pour leur propre vie ou celle d'un proche (76,5 %). Parmi ces 65 personnes, plus d'un sur deux ont craint pour leur propre vie (55,4 %) et la plupart ont craint pour la vie d'un proche (81,5 %). De plus, un répondant sur deux a été relocalisé de manière temporaire ou définitive, après le déraillement de train (47,1 %). La majorité des répondants n'a toutefois pas vécu le décès d'un proche (62,4 %) ni la perte ou des dommages à sa demeure (81,2 %), ou encore la perte d'un emploi (83,5 %). Finalement, la plupart des répondants sont régulièrement exposés au centre-ville détruit, depuis la tragédie (85,9 %).

### Les modes de gestion de la catastrophe

Le tableau 7 permet de remarquer que les personnes faisant preuve de croissance post-traumatique semblent avoir éprouvé un peu moins de difficultés à gérer les impacts négatifs du déraillement du train, car ces derniers sont significativement plus nombreux que ceux ne faisant pas preuve de croissance post-traumatique à avoir été capables de reprendre un rythme de vie normale (78,3 % vs 51,3 % ;  $p < 0,01$ ) et à faire face à d'autres évènements stressants (91,3 % vs 69,2 % ;  $p < 0,05$ ). Bien que ces autres différences ne soient pas significatives, les résultats démontrent aussi que les personnes ayant une croissance post-traumatique sont un peu plus nombreuses à avoir demandé de l'aide (75 % vs 50 %), et à avoir été capables de négocier avec le gouvernement (55,6 % vs 41,4 %) à la suite de la catastrophe technologique.

**Tableau 6**  
**Niveau d'exposition à la catastrophe et perturbations associées en fonction de la**  
**présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Niveau d'exposition</b>							0,619
Élevé	20	43,5	16	41,0	36	42,4	
Modéré	25	54,3	23	59,0	48	56,5	
Non exposé	1	2,2	0	0,0	1	1,2	
<b>Crainte pour sa propre vie ou celle d'un proche</b>							0,312
Oui	33	71,7	32	82,1	65	76,5	
Non	13	28,3	7	17,9	20	23,5	
<b>Crainte pour sa propre vie</b>		(n=33)		(n=32)		(n=65)	0,321
Oui	16	48,5	20	62,5	36	55,4	
Non	17	51,5	12	37,5	29	44,6	
<b>Crainte pour la vie d'un proche</b>		(n=33)		(n=32)		(n=65)	1 000
Oui	27	81,8	26	81,2	53	81,5	
Non	6	18,2	6	18,8	12	18,5	
<b>Décès d'un proche</b>							0,824
Oui	18	39,1	14	35,9	32	37,6	
Non	28	60,9	25	64,1	53	62,4	
<b>Perte ou dommage à son domicile</b>							1 000
Oui	9	19,6	7	17,9	16	18,8	
Non	37	80,4	32	82,1	69	81,2	
<b>Perte d'un emploi</b>							0,776
Oui	7	15,2	7	17,9	14	16,5	
Non	39	84,8	32	82,1	71	83,5	
<b>Relocalisation</b>							0,518
Oui	20	43,5	20	51,3	40	47,1	
Non	26	56,5	19	48,7	45	52,9	
<b>Exposé au centre-ville détruit</b>							0,210
Oui	37	80,4	36	92,3	73	85,9	
Non	9	19,6	3	7,7	12	14,1	

**Tableau 7**  
**Gestion de la catastrophe de la part des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Capacité des répondants à avoir :</b>							
<b>Vu aux besoins de la maison</b>							0,475
En accord	37	80,4	35	89,7	72	84,7	
Impartial	3	6,5	1	2,6	4	4,7	
En désaccord	6	13,0	3	7,7	9	10,6	
<b>Rassuré les membres de leur famille</b>							0,448
En accord	35	76,1	33	84,6	68	80,0	
Impartial	6	13,0	2	5,1	8	9,4	
En désaccord	5	10,9	4	10,3	9	10,6	
<b>Repris un rythme de vie normal</b>							0,004**
En accord	36	78,3	20	51,3	56	65,9	
Impartial	0	0,0	7	17,9	7	8,2	
En désaccord	10	21,7	12	30,8	22	25,9	
<b>Fait face à ses émotions</b>							0,880
En accord	33	71,7	26	66,7	59	69,4	
Impartial	3	6,5	3	7,7	6	7,1	
En désaccord	10	21,7	10	25,6	20	23,5	
<b>Maintenu un bon moral</b>							0,197
En accord	34	73,9	27	69,2	61	71,8	
Impartial	6	13,0	2	5,1	8	9,4	
En désaccord	6	13,0	10	25,6	16	18,8	
<b>Demandé de l'aide</b>							0,079
En accord	33	75,0	16	50,0	49	64,5	
Impartial	3	6,8	4	12,5	7	9,2	
En désaccord	8	18,2	12	37,5	20	26,3	
<b>Fait face à d'autres événements stressants</b>							0,030*
En accord	42	91,3	27	69,2	69	81,2	
Impartial	1	2,2	5	12,8	6	7,1	
En désaccord	3	6,5	7	17,9	10	11,8	
<b>Négocié avec le gouvernement</b>							0,449
En accord	20	55,6	12	41,4	32	49,2	
Impartial	6	16,7	8	27,6	14	21,5	
En désaccord	10	27,8	9	31,0	19	29,2	

\*p < 0,05 ; \*\*p < 0,01

## L'état de santé physique

Aucune différence significative entre les deux groupes de répondants n'existe quant à leur perception de leur état de santé physique (tableau 8). Indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, la majorité des répondants (84,7 %) estime avoir une excellente ou très bonne santé. De plus, au cours des douze derniers mois précédant cette étude, les personnes rencontrées ont majoritairement consulté leur médecin de famille (82,4 %) ou un médecin spécialiste (51,8 %). Toutefois, bien que ce ne soit pas statistiquement significatif, les participants qui présentent une croissance post-traumatique sont presque deux fois plus nombreux que les personnes ne se retrouvant pas dans cette situation à estimer que leur niveau de santé s'est amélioré au cours des trois années ayant précédé l'enquête (13,0 % vs 7,7 %).

**Tableau 8**  
**État de santé physique des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Perception de l'état de santé</b>							1,000
Excellente et très bonne	39	84,8	33	84,6	72	84,7	
Passable et mauvaise	7	15,2	6	15,4	13	15,3	
<b>Niveau de santé</b>							0,721
S'est amélioré	6	13,0	3	7,7	9	10,6	
Est resté stable	25	54,3	23	59,0	48	56,5	
S'est détérioré	15	32,6	13	33,3	28	32,9	
<b>Consultation au cours des 12 derniers mois :</b>							
<b>Médecin de famille</b>							0,092
Oui	41	89,1	29	74,4	70	82,4	
Non	5	10,9	10	25,6	15	17,6	
<b>Médecin spécialiste</b>							0,388
Oui	26	56,5	18	46,2	44	51,8	
Non	20	43,5	21	53,8	41	48,2	

### L'état de santé psychologique

Parmi les variables de santé psychologique mesurées, le tableau 9 met en lumière que seule la présence d'un deuil compliqué est significativement et négativement liée à la croissance post-traumatique ( $p < 0,05$ ). En effet, parmi les 32 endeuillés ayant complété une entrevue semi-dirigée, la majorité des personnes qui ne présentent pas de croissance post-traumatique vivent un deuil compliqué (71,4 %), tandis que la plupart des personnes présentant une croissance post-traumatique ne se retrouvent pas dans cette situation (77,8 %). Rappelons que le deuil compliqué est caractérisé par un deuil persistant et intense qui cause des problèmes de fonctionnement social chez les individus confrontés à la mort d'une personne (Shear, 2015). Il se distingue du deuil normal par une persistance de différents symptômes au-delà de 12 mois suivant le décès d'un proche (American Psychiatric Association, 2013 ; Shear, 2015). Une peine intense et une douleur émotionnelle en réponse à la mort, une détresse réactionnelle face à celle-ci (ex. incapacité ou torpeur émotionnelle à propos de la perte) ainsi qu'une rupture sociale et identitaire (ex. difficulté ou réticence à maintenir des intérêts depuis la perte ou à se projeter dans le futur) font partie des symptômes caractéristiques du deuil compliqué mentionnés dans le DSM-5 (APA, 2013).

Le tableau 9 permet aussi de constater que, bien que ce ne soit pas statistiquement significatif, les répondants présentant une croissance post-traumatique sont un peu plus nombreux que les personnes ne se retrouvant pas dans cette situation à présenter un risque élevé ou modéré de trouble de stress post-traumatique (65,2 % vs 53,8 %). Ces individus sont également un peu plus nombreux à avoir un niveau élevé de résilience (95,7 % vs 89,7 %).

Finalement, indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, le tableau 9 indique qu'au moment de la collecte des données, un nombre non négligeable de répondants présentaient des troubles de l'humeur (17,6 %) ou d'anxiété (20,0 %)

diagnostiqués par un médecin. Par ailleurs, plus du tiers (35,3 %) présentaient un niveau élevé de détresse psychologique. Le même pourcentage de personnes (35,3 %) ont vécu un épisode dépressif au cours des douze derniers mois précédant l'enquête. Malgré la présence de ces problèmes psychologiques, seulement un quart des répondants ont consulté un psychologue ou un travailleur social (27,1 %) au cours des douze derniers mois précédant la collecte des données. De plus, la plupart des répondants ont un niveau élevé de résilience (92,9 %), avec un score moyen total s'élevant à 30,24 sur une échelle allant de 0 à 40 points.

**Tableau 9**  
**État de santé psychologique des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Manifestations de stress post-traumatique</b>							0,375
Oui	30	65,2	21	53,8	51	60,0	
Non	16	34,8	18	46,2	34	40,0	
<b>Trouble de l'humeur</b>							0,777
Oui	9	19,6	6	15,4	15	17,6	
Non	37	80,4	33	84,6	70	82,4	
<b>Trouble d'anxiété</b>							1,000
Oui	9	19,6	8	20,5	17	20,0	
Non	37	80,4	31	79,5	68	80,0	
<b>Détresse psychologique</b>							0,821
Oui	17	37,0	13	33,3	30	35,3	
Non	29	63,0	26	66,7	55	64,7	
<b>Manifestations dépressives</b>							1,000
Oui	16	34,8	14	35,9	30	35,3	
Non	30	65,2	25	64,1	55	64,7	
<b>Deuil compliqué</b>		(n=18)		(n=14)		(n=32)	0,011*
Oui	4	22,2	10	71,4	14	43,8	
Non	14	77,8	4	28,6	18	56,3	
<b>A consulté au cours des 12 derniers mois un psychologue ou un travailleur social</b>							0,812
Oui	13	28,3	10	25,6	23	27,1	
Non	33	71,7	29	74,4	62	72,9	
<b>Résilience</b>							0,406
Faible (0-20)	2	4,3	4	10,3	6	7,1	
Fort (20 et +)	44	95,7	35	89,7	79	92,9	

\*p < 0,05

### Les habitudes de consommation d'alcool et de prise de médicaments prescrits ou non

Aucune différence significative n'existe entre les deux groupes de répondants en ce qui concerne l'abus d'alcool et la prise de médicaments non prescrits par un médecin, tout comme la consommation d'anxiolytiques et d'antidépresseurs (tableau 10). Cependant, sans que cela ne soit significatif, les répondants présentant une croissance post-traumatique sont un peu plus nombreux à abuser d'alcool au moins une fois par semaine (13 % vs 5,1 %) ou plus d'une fois par semaine (6,5 % vs 0,0 %). Indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, le tableau 10 démontre également qu'une minorité des répondants a déclaré avoir abusé d'alcool au cours des douze derniers mois, que ce soit au moins une fois par semaine (9,4 %) ou plus d'une fois par semaine (3,5 %), et à estimer que leur consommation d'alcool a augmenté au cours des trois dernières années précédant l'enquête (14,1 %). Ils sont également une minorité, indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, à avoir consommé des anxiolytiques (17,9 %) ou des antidépresseurs (21,2 %) au cours des douze derniers mois et à avoir augmenté leur consommation de médicaments non prescrits (16,5 %) depuis le déraillement du train.

**Tableau 10**  
**Habitudes de consommation d'alcool et de certains médicaments en**  
**fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT ( <i>n</i> =46)		Absence de CPT ( <i>n</i> =39)		Total ( <i>N</i> =85)		Seuil de signification
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
<b>Abus d'alcool au moins une fois par semaine</b>							0,279
Oui	6	13,0	2	5,1	8	9,4	
Non	40	87,0	37	94,9	77	90,6	
<b>Abus d'alcool plus d'une fois par semaine</b>							0,246
Oui	3	6,5	0	0,0	3	3,5	
Non	43	93,5	39	100,0	82	96,5	
<b>Consommation d'alcool</b>							0,951
A augmenté	7	15,2	5	12,8	12	14,1	
Est restée stable	32	69,6	28	71,8	60	70,6	
A diminué	7	15,2	6	15,4	13	15,3	

**Tableau 10 (suite)**  
**Habitudes de consommation d'alcool et de certains médicaments en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT ( <i>n</i> =46)		Absence de CPT ( <i>n</i> =39)		Total ( <i>N</i> =85)		Seuil de signification
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
<b>Prise de médicaments non prescrits</b>							0,926
A augmenté	8	17,4	6	15,4	14	16,5	
Est restée stable	35	76,1	31	79,5	66	77,6	
A diminué	3	6,5	2	5,1	5	5,9	
<b>Prise d'anxiolytiques</b>							0,778
Oui	9	19,6	6	15,8	15	17,9	
Non	37	80,4	32	84,2	69	82,1	
<b>Prise d'antidépresseurs</b>							1,000
Oui	10	21,7	8	20,5	18	21,2	
Non	36	78,3	31	79,5	67	78,8	

#### Les impacts positifs et négatifs de la catastrophe dans les différents domaines de la vie

Les tableaux 11 à 14 ne démontrent aucune différence significative entre les deux groupes pour ce qui est des changements positifs ou négatifs constatés dans les divers domaines de la vie. Ces tableaux permettent de constater que la majorité des répondants ont maintenu ou récupéré une stabilité dans leur vie personnelle, conjugale, familiale, sociale ou professionnelle trois ans après le déraillement de train. Sans que cela soit significatif, les résultats démontrent toutefois qu'après la catastrophe, les personnes présentant une croissance post-traumatique sont généralement un peu plus nombreuses à avoir constaté des retombées positives dans la plupart des aspects de leur vie.

Pour ce qui est de leur vie personnelle (tableau 11), sans que cela soit statistiquement significatif, les personnes présentant une croissance post-traumatique sont plus nombreuses à estimer que leur perception de l'avenir (26,1 % vs 12,8 %) ainsi que leur conception face à la vie (30,4 % vs 20,5 %) sont plus positives. Par ailleurs, ces participants sont également plus nombreux à estimer que leur humeur s'est améliorée (10,9 % vs 0,0 %) depuis le déraillement du train. Les individus qui présentent une croissance post-traumatique sont aussi un peu plus



nombreux à avoir constaté, au cours des trois dernières années, une augmentation de la fréquence des perturbations de leur sommeil telles que des cauchemars (47,8 % vs 35,9 %), tout comme ils sont plus nombreux à avoir constaté une diminution de la fréquence de ce type de problèmes (13 % vs 5,1 %).

**Tableau 11**  
**État de la vie personnelle des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Journées stressantes</b>							0,960
Pas du tout et pas tellement stressantes	16	34,8	13	33,3	29	34,1	
Un peu stressantes	14	30,4	13	33,3	27	31,8	
Assez et extrêmement stressantes	16	34,8	13	33,3	29	34,1	
<b>Difficultés de sommeil</b>							0,147
Ont augmenté	22	47,8	14	35,9	36	42,4	
Sont restées stables	18	39,1	23	59,0	41	48,2	
Ont diminué	6	13,0	2	5,1	8	9,4	
<b>Humeur</b>							0,105
S'est améliorée	5	10,9	0	0,0	5	5,9	
Est restée stable	27	58,7	26	66,7	53	62,4	
S'est détériorée	14	30,4	13	33,3	27	31,8	
<b>Perception de l'avenir</b>							0,304
Est plus positive	12	26,1	5	12,8	17	20,0	
N'a pas changé	19	41,3	20	51,3	39	45,9	
Est plus négative	15	32,6	14	35,9	29	34,1	
<b>Conception face à la vie</b>							0,385
Est plus positive	14	30,4	8	20,5	22	25,9	
N'a pas changé	24	52,2	20	51,3	44	51,8	
Est plus négative	8	17,4	11	28,2	19	22,4	

En ce qui concerne la vie familiale des répondants (tableau 12), sans que cela soit significatif, les personnes ayant une croissance post-traumatique sont un peu plus nombreuses à avoir déclaré que leurs relations avec leur conjoint (6,1 % vs 2,9 %), leurs enfants (27,3 % vs 10,0 %) et avec les membres de leur famille proche (19,6 % vs 7,9 %) se sont améliorées. Toutefois, ces personnes sont aussi plus nombreuses à avoir déclaré que leurs relations avec leur conjoint(e) (21,2 % vs 14,7 %) et avec les membres de leur parenté (4,3 % vs 2,6 %) se

sont détériorées. De plus, les personnes faisant preuve de croissance post-traumatique sont un peu moins nombreuses que les autres répondants à avoir maintenu des relations stables après le déraillement de train, que ce soit avec leur conjoint(e) (72,7 % vs 82,4 %), leurs enfants (63,6 % vs 80,0 %) et avec les membres de leur famille immédiate (71,7 % vs 84,2 %). Cependant, indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, les répondants estiment majoritairement que leurs relations familiales, que ce soit avec leur conjoint(e) (77,6 %), leurs enfants (71,4 %), les membres de leurs fratries et leurs parents (77,4 %) ainsi qu'avec ceux de leur famille éloignée comme les cousins et les beaux-parents (88,2 %), sont restées stables après le déraillement de train.

**Tableau 12**  
**État de la vie familiale des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique<sup>1</sup>**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Relations avec le conjoint</b>	<b>(n=33)</b>		<b>(n=34)</b>		<b>(n=67)</b>		0,619
Se sont améliorées	2	6,1	1	2,9	3	4,5	
Sont restées stables	24	72,7	29	82,4	52	77,6	
Se sont détériorées	7	21,2	5	14,7	12	17,9	
<b>Relations avec vos enfants</b>	<b>(n=33)</b>		<b>(n=30)</b>		<b>(n=63)</b>		0,216
Se sont améliorées	9	27,3	3	10,0	12	19,0	
Sont restées stables	21	63,6	24	80,0	45	71,4	
Se sont détériorées	3	9,1	3	10,0	6	9,5	
<b>Relations avec vos frères, sœurs, mère, père</b>	<b>(n=46)</b>		<b>(n=38)</b>		<b>(n=84)</b>		0,298
Se sont améliorées	9	19,6	3	7,9	12	14,3	
Sont restées stables	33	71,7	32	84,2	65	77,4	
Se sont détériorées	4	8,7	3	7,9	7	8,3	
<b>Parenté (cousins, cousines, beaux-parents)</b>							0,889
Se sont améliorées	4	8,7	3	7,7	7	8,2	
Sont restées stables	40	87,0	35	89,7	75	88,2	
Se sont détériorées	2	4,3	1	2,6	3	3,5	

<sup>1</sup> Le nombre de répondants varie en fonction de chacun des items étant donné que certaines personnes n'ont pas répondu à la sous-question ou parce que cet item ne s'appliquait pas à eux.

En ce qui a trait à leur vie sociale (tableau 13), les participants qui ont une croissance post-traumatique sont un peu plus nombreux, sans que cela soit statistiquement significatif, à estimer une augmentation de la fréquence de leurs relations avec les membres de leur entourage (26,1 % vs 15,4 %), de la qualité de leurs relations sociales (39,1 % vs 17,9 %) et de la fréquence de leurs loisirs (34,8 % vs 17,9 %). Par ailleurs, bien que cela ne soit pas non plus significatif, les répondants qui présentent une croissance post-traumatique sont moins nombreux que ceux qui n'en présentent pas, à avoir maintenu une stabilité au sujet de la qualité de leurs relations (47,8 % vs 64,1 %).

**Tableau 13**  
**État de la vie sociale des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Fréquence des relations</b>							0,338
A augmenté	12	26,1	6	15,4	18	21,2	
Est restée stable	22	47,8	18	46,2	40	47,1	
A diminué	12	26,1	15	38,5	27	31,8	
<b>Qualité des relations</b>							0,102
A augmenté	18	39,1	7	17,9	25	29,4	
Est restée stable	22	47,8	25	64,1	47	55,3	
A diminué	6	13,0	7	17,9	13	15,3	
<b>Fréquence des loisirs</b>							0,081
A augmenté	16	34,8	7	17,9	23	27,1	
Est restée stable	22	47,8	18	46,2	40	47,1	
A diminué	8	17,4	14	35,9	22	25,9	
<b>Nombre de sorties à l'extérieur</b>							0,977
A augmenté	11	23,9	10	25,6	21	24,7	
Est restée stable	21	45,7	17	43,6	38	44,7	
A diminué	14	30,4	12	30,8	26	30,6	

Quant à la vie professionnelle (tableau 14), sans que cela soit statistiquement significatif, les individus présentant une croissance post-traumatique sont un peu plus nombreux à avoir constaté des améliorations dans leurs relations avec leurs collègues de travail (16,1 % vs 10 %) et avec leur employeur (20,7 % vs 5,6 %) ainsi que dans leur

rendement (29,4 % vs 9,5 %) et dans leur motivation au travail (32,4 % vs 13,6 %). Par ailleurs, ces personnes sont aussi plus nombreuses à avoir déclaré que leurs relations avec les autres employés (12,9 % vs 5 %) ainsi que leur rendement au travail (23,5 % vs 14,3 %) se sont détériorées. De plus, les participants présentant une croissance post-traumatique sont également plus nombreux (15,2 % vs 10,3 %) à avoir augmenté leur nombre de jours de congé de maladie depuis la catastrophe. Ils sont également plus nombreux à déclarer que leur niveau de stress au travail a augmenté depuis cet évènement (32,6 % vs 15,4 %). Par ailleurs, les répondants qui ont une croissance post-traumatique sont moins nombreux à avoir déclaré une certaine stabilité dans la vie professionnelle après le déraillement de train, que ce soit au sujet de leurs relations avec les autres employés (71,0 % vs 85,0 %), de leurs relations avec l'employeur (65,5 % vs 83,3 %), du rendement au travail (47,1 % vs 76,2 %), ou encore du niveau de stress au travail (54,3 % vs 79,5 %). Finalement, indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, la majorité des répondants ne perçoivent pas de changements après le déraillement de train en ce qui concerne les relations avec les autres employés (76,5 %), les relations avec l'employeur (72,3 %), le rendement au travail (58,2 %), le nombre de jours de congés de maladie (80 %) ou encore le niveau de stress au travail (65,9 %).

**Tableau 14**  
**État de la vie professionnelle des répondants en fonction de la présence ou non de**  
**croissance post-traumatique<sup>1,2</sup>**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Relations avec les autres employés</b>	<b>(n=31)</b>		<b>(n=20)</b>		<b>(n=51)</b>		0,492
Se sont améliorées	5	16,1	2	10,0	7	13,7	
Sont restées stables	22	71,0	17	85,0	39	76,5	
Se sont détériorées	4	12,9	1	5,0	5	9,8	
<b>Relations avec l'employeur</b>	<b>(n=29)</b>		<b>(n=18)</b>		<b>(n=47)</b>		0,323
Se sont améliorées	6	20,7	1	5,6	7	14,9	
Sont restées stables	19	65,5	15	83,3	39	72,3	
Se sont détériorées	4	13,8	2	11,1	6	12,8	

**Tableau 14 (suite)**  
**État de la vie professionnelle des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**<sup>1,2</sup>

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Rendement</b>	<b>(n=34)</b>		<b>(n=21)</b>		<b>(n=55)</b>		0,091
S'est amélioré	10	29,4	2	9,5	12	21,8	
Est resté stable	16	47,1	16	76,2	32	58,2	
S'est détérioré	8	23,5	3	14,3	11	20,0	
<b>Motivation</b>	<b>(n=34)</b>		<b>(n=22)</b>		<b>(n=56)</b>		0,231
A augmenté	11	32,4	3	13,6	14	25,0	
Est restée stable	12	35,3	8	36,4	20	35,7	
A diminué	11	32,4	11	50,0	22	39,3	
<b>Nombre de congés de maladie</b>							0,485
A augmenté	7	15,2	4	10,3	11	12,9	
Est resté stable	37	80,4	31	79,5	68	80,0	
A diminué	2	4,3	4	10,3	6	7,1	
<b>Niveau de stress au travail</b>							0,051
A augmenté	15	32,6	6	15,4	21	24,7	
Est resté stable	25	54,3	31	79,5	56	65,9	
A diminué	6	13,0	2	5,1	8	9,4	

1 Le nombre de répondants aux questions reliées à l'emploi est supérieur au nombre de répondants occupant un emploi dans le tableau 4 étant donné que les personnes qui ont répondu ici devaient occuper un emploi dans les trois dernières années ayant précédé l'enquête et non au moment de la collecte des données.

2 Le nombre de répondants varie en fonction de chacun des items étant donné que certaines personnes n'ont pas répondu à l'ensemble des questions.

### La perception de son environnement et le soutien social

Le tableau 15 permet de constater l'absence de différences significatives entre les personnes ayant une croissance post-traumatique et celles qui n'en ont pas en ce qui concerne le sentiment d'appartenance et de sécurité dans la collectivité, la satisfaction de la vie de quartier, la qualité de vie ou encore le niveau de soutien social. Ainsi, indépendamment de la présence ou non de croissance post-traumatique, les répondants éprouvent généralement un fort sentiment d'appartenance à leur communauté (76,5 %), se sentent en sécurité dans leur quartier (89,4 %) et sont satisfaits de la vie de leur quartier (90,6 %). De plus, la majorité des participants a accès à un haut niveau de soutien social (64,7 %). Dans le même sens, la

moyenne du score total de l'échelle mesurant le soutien social est de 71,16 pour un score pouvant varier de 12 à 84 points.

**Tableau 15**  
**Perception de l'environnement des répondants en fonction de la présence ou non de croissance post-traumatique**

	Présence de CPT (n=46)		Absence de CPT (n=39)		Total (N=85)		Seuil de signification
	n	%	n	%	n	%	
<b>Sentiment d'appartenance</b>							1 000
Fort	35	76,1	30	76,9	65	76,5	
Faible	11	23,9	9	23,1	20	23,5	
<b>Satisfait de la vie de quartier</b>							0,135
Oui	44	95,7	33	84,6	77	90,6	
Non	2	4,3	6	15,4	8	9,4	
<b>Sentiment de sécurité dans le quartier</b>							1 000
Oui	41	89,1	35	89,7	76	89,4	
Non	5	10,9	4	10,3	9	10,6	
<b>Qualité de vie dans le quartier</b>							0,340
S'est améliorée	11	24,4	8	20,5	19	22,6	
Est restée stable	5	64,4	9	56,4	14	16,7	
S'est détériorée	29	11,1	22	23,1	51	60,7	
<b>Soutien social</b>							0,942
Faible (0 à 48)	3	6,5	2	5,1	5	5,9	
Moyen (49 à 68)	13	28,3	12	30,8	25	29,4	
Haut (69 et +)	30	65,2	25	64,1	55	64,7	

### 5.1.3 Répartition des répondants en fonction de leurs réponses aux 21 items du *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996)

Chacun des 21 items du *Posttraumatic Growth Inventory* (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996) propose des affirmations de changements positifs (voir annexe 4). Rappelons ici que les répondants avaient six choix de réponse allant de : 1 — « je n'ai pas vécu ce changement » à 6 — « j'ai très fortement vécu ce changement ». Au regard du tableau 16, il est possible de constater que la grande majorité des répondants (98,8 %) a déclaré avoir vécu au moins un changement positif d'intensité modérée ou élevée dans au moins un des 21 items du PTGI.

Par ailleurs, la majorité des répondants (65,9 %) a répondu avoir « modérément », « fortement » ou « très fortement » vécu un changement positif à au moins la moitié des 21 items du *PTGI* (11 items ou plus). Finalement, ils ne sont plus que 9,4 % à avoir constaté, avec les mêmes degrés d'intensité, des changements positifs dans l'ensemble des 21 items proposés dans le *PTGI*. Si l'on ne retient maintenant que les répondants ayant répondu fortement ou très fortement aux différents items, les résultats montrent que la majorité des répondants (84,7 %) a déclaré avoir vécu l'un ou l'autre des changements positifs proposés par le *PTGI*. De plus, 32,9 % ont vécu fortement ou très fortement plus de la moitié des items. Seulement un participant (1,2 %) a déclaré la même chose, mais cette fois-ci pour l'ensemble des 21 items du *PTGI*.

**Tableau 16**  
**Fréquence et niveau d'intensité des réponses des répondants (N=85) aux changements positifs proposés dans le *PTGI***

Fréquence	Niveau d'intensité du vécu du ou des changement(s)					
	Modéré à très fort		Fort à très fort		Très fort	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Au moins 1 item	84	98,8	72	84,7	41	48,2
Plus de la moitié des items (11 ou plus)	56	65,9	28	32,9	7	8,2
Tous les items (21)	8	9,4	1	1,2	1	1,2

## 5.2 Résultats du volet qualitatif

Dans un premier temps, cette section aborde sommairement les impacts négatifs du déraillement de train perçus par les répondants en fonction de différentes sphères de vie. Dans un deuxième temps, le point de vue des participants quant aux éléments qui sont à l'origine des retombées positives de la catastrophe est décrit. Ensuite, les retombées positives identifiées par les répondants sont exposées en fonction des deux catégorisations suivantes :

- 1) par domaines de vie, c'est-à-dire en fonction de la vie personnelle, conjugale, familiale,

sociale et professionnelle, et 2) en fonction des cinq domaines du *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)* de Tedeschi et Calhoun (1996). C'est dans cette dernière catégorisation que les résultats sont les plus détaillés. À la fin de cette section, d'autres faits saillants relevés dans le discours des répondants sont également présentés.

### 5.2.1 Changements négatifs et positifs perçus par les répondants

Le tableau 17 permet de constater que trois ans après le déraillement de train les répondants (n=80) rapportent majoritairement au moins un changement positif dans un domaine de leur vie, mais également au moins un changement négatif dans ces mêmes domaines. Par ailleurs, c'est dans le domaine de la vie sociale et dans celui de la vie personnelle que les participants ont déclaré le plus de retombées à la fois positives et négatives associées à la catastrophe. Les répondants ont identifié plus d'impacts négatifs que d'impacts positifs dans les domaines de vie conjugale, sociale et communautaire ainsi que professionnelle, tandis que dans la vie personnelle et familiale, on retrouve davantage de retombées positives.

**Tableau 17**  
**Nombre et pourcentage de répondants ayant mentionné au moins une conséquence négative et positive du déraillement du train dans différents domaines de vie**

Domaines	Conséquences négatives						Conséquences positives					
	Hommes (N=36)		Femmes (N=49)		Total (N=85)		Hommes (N=36)		Femmes (N=49)		Total (N=85)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Vie personnelle	26	72,2	35	71,4	61	71,8	26	72,2	42	85,7	68	80,0
Vie conjugale	10	27,8	12	24,5	22	25,9	8	22,2	12	24,5	20	23,5
Vie familiale	12	33,3	21	42,9	33	38,8	20	55,6	34	69,4	54	63,5
Vie sociale et communautaire	30	83,3	38	77,5	68	80,0	26	72,2	39	79,6	65	76,5
Vie professionnelle	19	52,8	19	38,8	38	44,7	14	38,9	16	32,6	30	35,3
Au moins un domaine	34	94,4	46	93,9	80	94,1	34	94,4	46	93,9	80	94,1



## 5.2.2 Changements négatifs en fonction des différentes sphères de la vie

Cette section présente brièvement ce que les répondants ont rapporté dans les entrevues semi-dirigées en ce qui concerne les conséquences négatives que le déraillement de train a eues dans leur vie. Ainsi, ces impacts négatifs sont énumérés dans les tableaux 18 à 22 en fonction de la vie personnelle, conjugale, familiale, sociale et communautaire, ainsi que professionnelle.

### Vie personnelle

Plusieurs répondants ( $n=61$ ) ont déclaré que le déraillement du train a eu au moins un impact négatif dans leur vie personnelle (tableau 18). Un bon nombre de ces impacts font référence à des difficultés psychologiques, émotionnelles et comportementales. En effet, plusieurs répondants ( $n=29$ ) ont déclaré que la tragédie a changé leur caractère en les rendant moins tolérants, moins patients, plus en colère et plus frustrés. De plus, certaines personnes ( $n=12$ ) ont rapporté des craintes ainsi qu'une plus grande vigilance vis-à-vis du train et des autres éléments associés à la tragédie, comme le bruit ou le feu. En plus de ces réactions s'apparentant à des manifestations de stress post-traumatique, ils sont également plusieurs ( $n=12$ ) à avoir développé des comportements apathiques depuis la tragédie, tels que de la difficulté à vivre de réelles émotions de joie, une perte d'intérêt et de motivation, un retrait sur soi, un certain ennui, de la morosité, un plus grand pessimisme, un sentiment d'impuissance ainsi qu'une perte de l'humour. À l'inverse, certains répondants ( $n=8$ ) sont devenus des personnes plus émotives et plus sensibles depuis la catastrophe. Ainsi, ces personnes témoignent d'une intense tristesse, de pleurs excessifs ou encore de nostalgie. Finalement, une augmentation du stress et de l'anxiété ( $n=5$ ), la présence de pensées suicidaires ou des idées noires ( $n=3$ ) et des manifestations dépressives ( $n=2$ ), ainsi qu'une baisse d'estime et de confiance en soi ( $n=1$ ) sont également des réactions au déraillement de train qui ont été

rapportées pendant les entrevues semi-dirigées. Par ailleurs, quelques répondants ( $n=4$ ) font face à des regrets ou à de la culpabilité, ou encore éprouvent un sentiment d'impuissance depuis la tragédie.

*Ça n'a pas amélioré mon trait de caractère ça c'est officiel, ça l'a accentué. J'avais la mèche courte avant et là elle est encore plus courte. Donc j'ai bien de la misère à accepter... (Répondant 5865)*

*Je dirais que sans nécessairement dire que... j'ai eu un franc problème de santé mentale. J'avais pas mal des éléments qui pouvaient me faire penser que je faisais un stress post-traumatique les premiers miles. Je sursautais plus, l'irritabilité que même j'ai encore aujourd'hui. (Répondant 5867)*

*Mais je ne suis pas malheureux, mais je dirais que je n'ai pas le bonheur aussi facile que je l'avais et on dirait que j'en fais mon deuil. Je me dis, je ne sais pas, il y a comme une partie de moi qui a brûlé dans ce feu-là. (Répondant 11632)*

*Je peux élaborer sur le bruit. Ça m'a pris presque deux ans avant d'être capable de recommencer à mettre de la musique dans ma maison. Un petit peu moins dans l'auto. Ça m'a mis en mode hyper vigilance au niveau des sons, et on est trois ans et demi plus tard et la charrue passe et je lève encore. Alors... c'est vraiment le bruit. (Répondant 5832)*

En ce qui concerne les problèmes de santé physique, certains répondants ont subi une diminution de l'appétit ou des problèmes digestifs ( $n=13$ ), une grande fatigue et une perte d'énergie ( $n=9$ ), ainsi que des allergies ( $n=2$ ). Quatre personnes ont aussi déclaré avoir augmenté ou repris leur consommation de cigarettes ou d'alcool après la tragédie.

*Et après ça j'ai eu beaucoup de maux de ventre, de diarrhée, mal de cœur. Mais c'est arrivé tellement vite, des fois on ne dormait pas de la nuit tellement qu'on était stressé alors j'imagine que c'était des facteurs qui viennent avec les circonstances. (Répondant 5890)*

*Je ne dormais pas de la nuit et je pensais rien qu'à ça. J'ai été plusieurs mois, quand j'avais dormi trois, quatre heures par semaine, ce n'était pas mal le maximum. (Répondant 5855)*

Bien que la prise de conscience de la vulnérabilité de la vie après la catastrophe puisse avoir des retombées positives dans la vie des personnes, d'autres répondants ( $n=15$ ) la perçoivent comme une perte d'insouciance, d'innocence et de légèreté dans leur vie. Par

ailleurs, le déraillement de train a ébranlé les croyances ainsi que les pratiques religieuses et spirituelles chez certains citoyens ( $n=8$ ). Ces derniers dénoncent une incompréhension de l'évènement, un abandon de Dieu, ou encore une intervention divine ayant causé la tragédie. Plusieurs répondants ( $n=14$ ) ont également subi des difficultés financières ou un stress financier après le déraillement de train. Finalement, deux personnes ont abandonné ou perdu des projets personnels à la suite de la catastrophe ferroviaire.

*Je vous dirais la perte de... comme l'insouciance de dire que la vie, il ne peut rien nous arriver, ça, c'est un dommage je pense. (Répondant 3532)*

*Négative dans le sens que de moins pratiquer ? Oui. C'est autrement. Ce n'est pas que je ne crois plus à rien, c'est juste que je vois les choses autrement. Ce n'est pas exactement ce qu'ils nous ont appris. (Répondant 0592)*

*Et durant la période, moi ma blonde elle travaille chez Métro. Le Métro il a été fermé. Elle a eu quoi... trente-six semaines de chômage, après ça, bien il n'y avait plus rien. Il a fallu qu'on vive pareil et les paiements de la maison rentraient pareil. Moi je ne travaille pas, je suis invalide, alors je dois dire que ce bout-là était quand même assez dur. (Répondant 5884)*

### Vie conjugale

En ce qui concerne la vie conjugale, plusieurs répondants ( $n= 22$ ) ont rapporté des changements négatifs depuis le déraillement de train (tableau 19). À cet égard, la présence de tensions et de conflits, un éloignement affectif et des problèmes de communication dans le couple sont les conséquences de la tragédie les plus souvent rapportées ( $n=12$ ). Malheureusement, cette atmosphère a mené quelques individus ( $n=9$ ) à se séparer de leur conjoint(e). Par ailleurs, pour trois répondants, les habitudes au sein de leur couple ainsi que les activités et projets réalisés avec leur partenaire ont été chamboulés. Finalement, à la suite du déraillement de train, une participante s'est inquiétée pour la santé psychologique de son conjoint.

*Ça a commencé à avoir un impact direct sur ma vie de famille, ma vie de couple, de sorte que ma conjointe m'a laissé au mois d'août dernier. (Répondant 5886)*

*Et sur le couple un moment donné aussi, ça met une pression énorme, parce que là une vie en couple c'est quelque chose qu'il faut cultiver, sur lequel il faut travailler. Mais quand un évènement comme ça arrive, on réagit un petit peu différemment. Ma conjointe a eu tendance je dirais à trouver un réconfort en canalisant ses énergies dans des projets, acheter une autre maison, la rénover, etc. Moi je n'étais pas du tout dans ce mode-là, je me disais... on en a assez. (...) Donc on ne voit pas toujours les choses de la même façon, donc je dirais les défis ou les problématiques qu'un couple peut vivre, sont amplifiés de beaucoup.*  
(Répondant 11632)

**Tableau 18**

**Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie personnelle des répondants**

Thèmes	Hommes (n=36)		Femmes (n=49)		Total (N=85)	
	n	%	n	%	n	%
Au moins un changement négatif	26	72,2	35	71,4	61	71,8
Changement de caractère : diminution tolérance et patience, augmentation de la colère et de la frustration	15	41,7	14	28,6	29	34,1
Perte d'insouciance et de sentiment de liberté	5	13,9	10	20,4	15	17,6
Difficultés financières	7	19,4	7	14,3	14	16,5
Perturbation du sommeil, diminution de l'appétit	6	16,7	7	14,3	13	15,3
Craintes et inquiétude face au train et aux bruits	3	8,3	9	18,4	12	14,1
Comportements apathiques	5	13,9	7	14,3	12	14,1
Fatigue, perte d'énergie	1	2,8	8	16,3	9	10,6
Sensibilité, tristesse ; pleurs	2	5,6	6	12,2	8	9,4
Diminution, ébranlement dans les croyances et pratiques religieuses	4	11,1	4	8,2	8	9,4
Stress et anxiété	2	5,6	3	6,1	5	5,9
Reprise ou augmentation de sa consommation de cigarettes ou d'alcool	2	5,6	2	4,1	4	4,7
Culpabilité	-	-	4	8,2	4	4,7
Idées noires	2	5,6	1	2,0	3	3,5
Allergies	1	2,8	1	2,0	2	2,3
Dépression ou épisodes dépressifs	-	-	2	4,1	2	2,3
Diminution ou abandon de projets personnels	2	5,6	-	-	2	2,3
Baisse d'estime de soi	-	-	1	2,0	1	1,2

**Tableau 19**

**Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie conjugale des répondants**

Thèmes	Hommes (n=36)		Femmes (n=49)		Total (N=85)	
	n	%	n	%	n	%
Au moins un changement négatif	10	27,8	12	24,5	22	25,9
Relation difficile : tensions, conflits, éloignement affectif, difficulté de communication	6	16,7	6	12,2	12	14,2
Séparation, divorce	3	8,3	6	12,2	9	10,6
Habitudes et projets du couple chamboulés	2	5,6	1	2,0	3	3,5
Inquiétude pour l'état de santé de son conjoint	-	-	1	2,0	1	1,2

## Vie familiale

Le déraillement de train semble également avoir affecté la vie familiale de plusieurs répondants ( $n=33$ ), et ce, tant au niveau de la famille proche qu'éloignée (tableau 20). En effet, après la catastrophe, ils sont nombreux à avoir constaté que leurs routines et leurs dynamiques familiales ont été chamboulées ( $n=10$ ). Par ailleurs, un nombre non négligeable de répondants ( $n=10$ ) ont déclaré passer moins de temps au sein de leur famille et avoir diminué la fréquence des activités réalisées avec leurs enfants et petits-enfants. De plus, plusieurs répondants ( $n=10$ ) ont vécu des éloignements affectifs à la suite de la catastrophe. Ceux-ci se caractérisent par une augmentation des tensions et des conflits avec des membres de leur famille, des difficultés de communication ou encore une coupure de liens avec ces derniers.

*Bien en fait je dirais plus que ça l'a eu l'effet que je me suis sentie moins d'énergie d'intervenir. Alors oui ça l'a eu un impact, mais pas positif. (...) Sur ce qu'on était moins fort comme parent, bien c'est venu fragiliser. Comme moi, je ne suis pas une fille très très encadrante, alors on dirait que des fois aller au bout de l'encadrement, c'était encore plus dur. Oui, dans ce sens-là. (Répondant 0152)*

*Bien je ne sais pas si tous les enfants sont comme ça, j'ai beau travailler dans un contexte d'aide et tout ça, j'ai essayé de... Et je me rends compte que dans mon blitz d'aider et d'être au front et dans l'action, a fait que j'ai peut-être été moins disponible pour les enfants ou pour l'ex-conjoint qui avait des besoins à ce moment-là, mais lui ne demandait pas d'aide alors c'était aussi son choix. (Répondant 2994)*

*Lui, c'est tout sauf la souffrance P\_\_, alors là il y a de la souffrance, je m'isole, vivez vos affaires et quand vous aurez fini, vous me le direz. Alors ça l'a changé, je l'ai senti qu'il s'éloignait. Pas prêt à vouloir en parler. Et mon petit dernier, qui parlait un peu, s'est mis à ne plus parler du tout. (Répondant 5876)*

En outre, plusieurs personnes ( $n=10$ ) estiment que des difficultés vécues chez un membre de leur famille ont affecté leur vie familiale. D'autres répondants ( $n=8$ ) ont éprouvé ou éprouvent encore de l'inquiétude envers la santé de leurs enfants ou celle d'un autre membre de leur famille, couplée parfois avec un sentiment d'impuissance pour leur venir en aide. Deux d'entre eux ont par ailleurs développé une plus grande vigilance à l'égard de leurs

enfants après l'évènement. Quelques répondants ( $n=5$ ) ont déclaré qu'il leur était difficile de parler de la tragédie au sein de leur milieu familial. De plus, un répondant estime que la tragédie est devenue un sujet de discussion courant dans sa famille éloignée, créant une atmosphère lourde. Pour leur part, quelques participants ( $n=4$ ) sont déçus des comportements de certains membres de leur famille en raison de leur manque de soutien ou de leur incompréhension face à leur réalité. De plus, deux répondants ont abordé, durant les entrevues semi-dirigées, la perte d'un membre de leur famille. Quant à eux, trois répondants ont déclaré recevoir et visiter moins régulièrement les membres de leur famille. Finalement, une personne soupçonne que la catastrophe a entraîné la détérioration de ses valeurs familiales.

*Parce que comme je vous disais, mon gars il avait perdu quelqu'un... un bon chum à lui, alors à chaque fois que je le voyais, il se mettait à brailler. Alors ce n'était pas pour me remonter le moral là, pas pantoute. (Répondant 5855)*

*Bien j'ai été peut-être un peu déçue, je pensais d'avoir plus de support de ma famille (...)Beaucoup se sont inquiétés... mais je pensais qu'ils viendraient plus participer avec nous autres aux évènements. (Répondant 5830)*

*J'espère. J'espère qu'ils ne resteront pas avec des séquelles. Moi ma peur était ça, que mes enfants, que ma fille reste avec des séquelles. (Répondant 3040)*

**Tableau 20**  
**Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie familiale des répondants**

Thèmes	Hommes ( $n=36$ )		Femmes ( $n=49$ )		Total ( $N=85$ )	
	$n$	%	$n$	%	$n$	%
	Au moins un changement négatif	12	33,3	21	42,9	33
Routines familiales chamboulées	4	11,1	6	12,2	10	11,8
Moins de temps de qualité en famille, diminution des activités en famille	2	5,6	8	16,3	10	11,8
Éloignements affectifs	4	11,1	6	12,2	10	11,8
Atmosphère lourde : difficultés psychosociales chez les enfants ou un proche	2	5,6	8	16,3	10	11,8
Inquiétude ou hypervigilance envers les enfants	-	-	8	16,3	8	9,4
Difficulté à parler au sujet de la tragédie	3	8,3	2	4,1	5	5,9
Prise de conscience du manque de soutien familial	2	5,6	2	4,1	4	4,7
Diminution des visites des membres de sa famille	2	5,6	1	2,0	3	3,5
Perte d'un membre de sa famille	1	2,8	1	2,0	2	2,3
Discussion au sujet de la tragédie rendant l'atmosphère familiale lourde	1	2,8	-	-	1	1,2

### Vie sociale et communautaire

La vie sociale et communautaire de plusieurs répondants ( $n=68$ ) a aussi été affectée par le déraillement de train (tableau 21). Tout d'abord, de nombreuses personnes ( $n=38$ ) ont vu leurs routines être perturbées à la suite de la destruction du centre-ville de Lac-Mégantic et ont alors connu une diminution de leur bien-être et de leur qualité de vie au sein de cette municipalité. De plus, après le déraillement de train, de nombreux répondants ont diminué ou mis fin à leurs loisirs personnels ( $n=29$ ) ou à leurs activités bénévoles ( $n=9$ ). Dans le même sens, plusieurs répondants ( $n=15$ ) ont constaté que leurs activités sociales se sont estompées après la tragédie.

*J'ai presque arrêté de marcher. C'est ça, c'est vrai ça, quand j'y pense. Parce que moi je marchais beaucoup. Et là depuis la catastrophe, on se cogne le nez sur la barrière alors finalement, je ne marche presque plus. (Répondant 0304)*

*Mais c'est parce que ça l'a été difficile parce qu'après le Musi-Café d'été, quand il a fermé, tout a fermé. (...)Oui, il y a eu un boum pendant l'été, mais après plus rien ici là. Il n'y a plus de place pour se voir, les gens... (Répondant 5858)*

*Bien les habitudes de vie, on a été obligé de les changer veut, veut pas parce qu'on n'avait plus de commerces proches de nous autres. Et puis l'autre chose, c'est que moi je prenais des marches et des fois avec mes amis et tout ça, on allait prendre des marches et on s'en allait toujours vers le centre-ville et on s'en allait au parc. Parce que c'est le fun, c'est beau le parc ; et là bien on n'avait plus ça alors il fallait se trouver... il fallait rester dans notre quartier. Bien c'est correct, on a un beau quartier, alors c'est correct sauf qu'on aimait bien mieux être sur le bord de l'eau. Alors ça, ça l'a changé dans nos habitudes et de savoir où sont nos commerces et tout. Ça, ça l'a été quelque chose... (Répondant 1426)*

En ce qui concerne les relations avec les autres, un nombre non négligeable de personnes ( $n=18$ ) ont vécu des éloignements physiques avec leurs amis, de l'isolement ou un retrait social. D'autres personnes ( $n=15$ ) ont constaté que leurs liens avec leurs amis se sont fragilisés depuis le déraillement de train. Par ailleurs, plusieurs personnes ( $n=10$ ) ont vécu le décès d'amis, de voisins ou de connaissances lors de la catastrophe. Quelques répondants ( $n=8$ ) ont aussi diminué leurs interactions avec certains membres de leur voisinage

principalement en raison de leur relocalisation ou du retrait social de certains de leurs proches après la tragédie. De plus, quelques participants ( $n=3$ ) ont des amis qui ont été affectés par la catastrophe, faisant en sorte que la qualité de leurs échanges et de leurs relations a diminué. Quelques répondants ( $n=7$ ) ont également perçu une diminution de leurs habiletés sociales. Par exemple, ils se considèrent comme étant moins tolérants, moins empathiques ou encore plus méfiants envers les autres. Quant à elles, certaines personnes ( $n=5$ ) ont découvert le manque de solidarité, de soutien, d'empathie ou de compréhension chez certains membres de leur entourage ou ont pris conscience de leur faible réseau de soutien social. En outre, trois répondants ont déclaré qu'une mauvaise atmosphère entre les citoyens s'est installée depuis le déraillement de train. De plus, un nombre non négligeable de répondants ( $n=13$ ) ont développé une conception négative et une méfiance envers les humains et sont déçus par leurs comportements.

*Je dois dire que le fait que moi je me suis impliqué comme dans les comités de citoyens et tout ça et moi je n'ai pas écrasé là, j'en ai perdu. Pas vraiment que... perdu je le sais pas, mais ça l'a créé des distances, ça l'a créé... (...) Non et il y a des gens que... ça l'a fait un froid qu'on ne se côtoie plus, on va se saluer, mais sans plus là. (Répondant 5853)*

*Puis... j'avais tendance avant à tout le temps donner le bénéfice du doute au monde. Regarde, ils font leur possible et... c'est leur mieux qu'ils peuvent faire. Mais là je suis moins convaincue de ça. Je pense qu'il y a du monde qui magouillent et qui profitent des choses. (Répondant 5832)*

En outre, plusieurs personnes ( $n=13$ ) apprécient moins leur vie depuis que celle-ci a été chamboulée par la catastrophe, au point d'avoir pensé à quitter Lac-Mégantic. Ainsi, il n'est pas surprenant que plusieurs citoyens de Lac-Mégantic ( $n=12$ ) aient vu leur sentiment d'appartenance et leur attachement à la collectivité diminuer depuis le déraillement de train. Par ailleurs certains participants ( $n=10$ ) sont maintenant fort contrariés en ce qui a trait au système des valeurs qui prédominent au sein de la société québécoise où l'économie est priorisée plutôt que les humains et où les opinions des citoyens importent peu. À cet égard,



quelques personnes ( $n=6$ ) s'inquiètent pour l'avenir de leur collectivité. Finalement, quelques répondants ( $n=3$ ) ont développé un sentiment d'insécurité depuis la catastrophe.

*Sinon c'est sûr que je trouve aussi que le sentiment d'appartenance envers Lac-Mégantic aussi est un peu parti avec comme le centre-ville qui n'est plus là. Et c'était comme selon moi le secteur favori de tous les habitants d'ici.*  
(Répondant 5898)

*Bien, nous on pense que si par exemple le train reste dans le centre-ville, on pense à s'en aller* (Répondant 0304)

**Tableau 21**  
**Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie sociale et communautaire des répondants**

Thèmes	Hommes ( $n=36$ )		Femmes ( $n=49$ )		Total ( $N=85$ )	
	$n$	%	$n$	%	$n$	%
Au moins un changement négatif	30	83,3	38	77,5	68	80,0
Perturbation des routines, diminution de la qualité de vie et de l'appréciation de la vie dans la municipalité	15	41,7	23	46,9	38	44,7
Diminution des loisirs personnels	14	38,9	15	30,6	29	34,1
Éloignements physiques, isolement et retrait social	9	25,0	9	18,4	18	21,2
Éloignements affectifs	7	19,4	8	16,3	15	17,6
Diminution des activités sociales	4	11,1	11	22,4	15	17,6
Conception négative des humains	6	16,7	7	14,3	13	15,3
Désir de quitter Lac-Mégantic	8	22,2	5	10,2	13	15,3
Diminution du sentiment d'appartenance	5	13,9	7	14,3	12	14,1
Décès d'amis ou de connaissances	7	19,4	3	6,1	10	11,8
Conception négative des dirigeants et du système	6	16,7	4	8,2	10	11,8
Diminution ou arrêt du bénévolat	3	8,3	6	12,2	9	10,6
Diminution/détérioration des relations avec les voisins	4	11,1	4	8,2	8	9,4
Diminution des habiletés sociales	3	8,3	4	8,2	7	8,2
Perception négative envers l'avenir de la municipalité	4	11,1	2	4,1	6	7,1
Prise de conscience de son faible réseau de soutien	1	2,8	4	8,2	5	5,9
Pairs affectés par la tragédie	1	2,8	2	4,1	3	3,5
Mauvaise atmosphère avec les autres citoyens	1	2,8	2	4,1	3	3,5
Développement d'un sentiment d'insécurité	2	5,6	1	2,0	3	3,5

### Vie professionnelle

Il est important de rappeler que sur l'ensemble des répondants, 38 occupaient un emploi rémunéré lors de la collecte des données. Chacun d'entre eux a rapporté que des changements négatifs avaient opéré dans leur vie professionnelle à la suite du déraillement de train (tableau 22). Tout d'abord, plusieurs employés ( $n=19$ ) ont fait ou font encore face à une crise

organisationnelle et ont dû gérer des difficultés associées au déraillement du train, comme une augmentation du niveau de stress de certains employés, la fatigue au travail, l'état d'urgence, la perte de clients, les pertes financières, l'inaccessibilité du lieu de travail, la perturbation des tâches professionnelles ou encore, de nouvelles responsabilités. Dans ce contexte de nombreuses personnes ( $n=16$ ) ont été surchargées de travail et ont vu augmenter leurs tâches et leurs heures de travail. En outre, plusieurs répondants ( $n=9$ ) ont perdu leur emploi de façon temporaire, soit parce qu'ils ont pris des congés de maladie pendant plusieurs semaines ( $n=5$ ) ou encore en raison des difficultés économiques ou de la destruction des bâtiments de l'entreprise qui les embauchait ( $n=4$ ). Pour leur part, quelques répondants ( $n=7$ ) ont quitté ou perdu définitivement leur emploi ou ont avancé, à contrecœur, leur départ à la retraite. Quant à elles, plusieurs personnes ( $n=7$ ) ont vécu des stress intenses et de la fatigue au point même de vivre de l'épuisement professionnel. Par ailleurs, certains répondants ( $n=6$ ) ont constaté une détérioration de leurs conditions de travail en lien avec la relocalisation de leur bureau, le changement d'emploi, la diminution de leurs salaires ou des pertes financières au sein de l'entreprise qui les embauche. De plus, certaines personnes ( $n=3$ ) ont eu de la difficulté à s'adapter à un nouveau travail, à de nouvelles responsabilités, parfois à de moins bonnes conditions de travail, et ont dû subir le stress que cela représente. D'autres répondants ( $n=3$ ) ont subi une diminution de la charge de travail en lien avec la perte de clients suite aux impacts physiques et économiques du déraillement de train. À l'inverse, quelques répondants ( $n=3$ ) ont été envahis par l'ampleur que leur travail prenait dans leur vie au point de ne plus avoir suffisamment d'espace pour s'épanouir dans les autres domaines de leur vie. Pour sa part, un répondant a été dans l'obligation de cumuler deux emplois pour subvenir à ses besoins après la catastrophe ferroviaire.

*Oui, j'ai passé... mon doux... un douze à quinze heures par jour facilement là-bas tous les jours, parce qu'il y avait beaucoup de personnes qui venaient à la ressource où je travaille, qui étaient là. (Répondant 2994)*

*Ensuite à mon travail, je côtoyais beaucoup de personnes depuis des années. (...) Alors pour moi, la clientèle c'était pas juste des numéros, c'était vraiment des personnes à qui je m'étais attachée. Du jour au lendemain, d'être coupée de tout ça... ça m'a fait... je n'en suis pas encore vraiment remise. (Répondant 5879)*

*Oui, mais beaucoup d'énergie à consacrer, fatiguée. Je commence à être fatiguée. C'est pour ça qu'aujourd'hui je suis en congé. J'ai pris congé. (Répondant 3040)*

*Moins d'heures ou on va couper ton contrat de moitié, fais-en moins. Mais on n'en fait pas moins. Quand t'arrives, c'est sale, tu le fais. Même si t'es moins payé. Alors ça veut dire faire beaucoup de compromis, beaucoup de concessions. Accepter de perdre certains clients parce qu'ils n'ont plus les revenus pour nous payer, parce qu'il faut qu'ils le mettent ailleurs. Ou ils vont s'engager quelqu'un au salaire minimum. (Répondant 5876)*

Lors de la catastrophe, quelques répondants ( $n=5$ ) se sont sentis inutiles ou impuissants, car leur milieu de travail ou leur position professionnelle ne leur permettait pas d'intervenir, ou encore parce qu'ils ne pouvaient pas combler leurs attentes professionnelles. Ces derniers éléments ont fait en sorte que certaines personnes ont vécu une baisse de motivation, d'appréciation et d'épanouissement au travail ( $n=5$ ). En outre, quelques personnes ( $n=4$ ) ont subi une dévalorisation de soi et une diminution de leur estime de soi professionnelle ou une difficulté à maintenir leurs compétences professionnelles. D'autres encore ( $n=2$ ) ont perdu ou abandonné des opportunités ou des projets professionnels en raison de la tragédie.

*Je suis comme moins motivée. Je suis plus... je fais mon travail, mais je ne suis comme plus autant intéressée que je l'ai déjà été. (...) Je m'en suis aperçue surtout la première année. J'ai... mon travail me pesait. (Répondant 6998)*

*Je me suis sentie quand même très inutile dans ça, parce qu'il est arrivé des gens de l'extérieur, puis on s'est sentis un peu tassés puis... on a... c'est un peu frustrant. (...) Bien c'est ça, on aurait voulu faire plus, on aurait voulu travailler fort là-dessus, puis... on se sentait vraiment impuissants, parce qu'on se sentait comme en mode attente, parce qu'on disait... bon bien là, nous c'est interdit d'aller sur les lieux pendant... (Répondant 5830)*

Finalement, en ce qui concerne les relations dans le cadre professionnel, neuf répondants estiment que les liens entre les collègues de travail se sont détériorés ou que de nouvelles tensions ont émergé au sein de leur milieu de travail. À cet égard, deux répondants ont vécu des conflits ou des tensions avec des élus en lien avec les difficultés qu'ils ont

rencontrées dans leur vie professionnelle. D'autres ( $n=2$ ) ont vécu des conflits avec certains de leurs clients. Par ailleurs, plusieurs répondants ( $n=11$ ) ont dû faire face au défi de travailler avec des collègues ou des clients affectés par la tragédie. Certaines personnes ( $n=5$ ) ont été témoins de comportements irrespectueux ou de maladroites de personnes qu'elles côtoient dans leur milieu professionnel, comme des journalistes ou des touristes. Pour leur part, deux autres répondants ont fait face à la perte ou au départ de collègues avec qui ils entretenaient des relations privilégiées.

*Bien c'est ça, ça l'a été difficile parce qu'il y a eu toute la gestion des projets, il y a eu ma collègue qui est partie dans une période d'épuisement, je pense d'éclatement. (...) Et ce départ-là a été un peu chaotique, alors ça il y a eu comme... pourtant on était bonnes collègues depuis douze ans, mais le départ s'est fait de façon... pas harmonieuse. Et ça, c'est désolant parce qu'on était des bonnes collègues de travail. (Répondant 2994)*

*Conflit non, mais des situations plus difficiles en plus grand nombre à gérer dans le cadre de... moi je suis directeur de production, je gère 130 personnes, donc j'avais des personnes qui étaient touchées, j'avais des personnes qui étaient influencées donc ça l'a ajouté ça sur la tâche normale là. (Répondant 11281)*

*Et c'est vraiment ça qui était le plus déroutant. (...)Le manque de tact, le manque d'informations que les gens avaient et des commentaires, des questionnements, comme si on avait été seulement des acteurs dans une pièce de théâtre et qu'on n'avait pas vraiment vécu des vraies émotions là. (Répondant 5898)*

**Tableau 22**  
**Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie professionnelle des répondants**

Thèmes	Hommes ( $n=36$ )		Femmes ( $n=49$ )		Total ( $N=85$ )	
	$n$	%	$n$	%	$n$	%
Au moins un changement négatif	19	52,8	19	38,8	38	44,7
Crise organisationnelle	10	27,8	9	18,4	19	22,3
Surinvestissement au travail	9	25,0	7	14,3	16	18,8
Collègues ou clients affectés par la tragédie	6	16,7	5	10,2	11	12,9
Relations conflictuelles avec les collègues de travail	4	11,1	5	10,2	9	10,6
Perte temporaire d'emploi	3	8,3	6	12,2	9	10,6
Arrêt définitif de travail	3	8,3	4	8,2	7	8,2
Épuisement professionnel, stress et fatigue au travail	3	8,3	4	8,2	7	8,2
Diminution de la qualité des conditions de travail	2	5,6	4	8,2	6	7,1
Diminution de l'appréciation de son travail	3	8,3	2	4,1	5	5,9
Sentiment d'inutilité et d'impuissance	2	5,6	3	6,1	5	5,9

**Tableau 22 (suite)**  
**Conséquences négatives du déraillement de train dans la vie professionnelle des**  
**répondants**

Thèmes	Hommes (n=36)		Femmes (n=49)		Total (N=85)	
	n	%	n	%	n	%
Comportements irrespectueux, maladroites des autres	3	8,3	2	4,1	5	5,9
Compétences professionnelles mises à l'épreuve	2	5,6	2	4,1	4	4,7
Envahissement du travail dans les autres domaines	1	2,8	2	4,1	3	3,5
Diminution de la charge de travail ou perte de clients	1	2,8	2	4,1	3	3,5
Difficulté d'adaptation à un nouvel emploi	2	5,6	1	2,0	3	3,5
Relations conflictuelles avec les dirigeants	2	5,6	-	-	2	2,3
Relations conflictuelles avec les clients	2	5,6	-	-	2	2,3
Perte d'opportunité au travail	1	2,8	1	2,0	2	2,3
Départ ou perte de collègues	-	-	2	4,1	2	2,3

### 5.2.3 Origines des changements positifs

Lors des entrevues semi-dirigées, certains répondants ont souligné divers aspects ou conséquences du déraillement train qui pourraient être à l'origine de la plupart des changements positifs constatés dans divers aspects de leur vie. Ces éléments ont été regroupés en cinq thèmes : 1) Processus interne. Ce thème inclut l'introspection, la révélation de soi, la prise de conscience en la vulnérabilité de la vie ainsi que le changement de valeurs et but dans la vie. 2) Soutien social. Celui-ci peut être mis en lien avec le fait que les citoyens de Lac-Mégantic ont partagé la même expérience, mais aussi avec l'entraide, le soutien et la cohésion communautaire qui s'est déclenchée chez les citoyens, ou encore avec l'inquiétude manifestée par un proche ou l'intégration d'un groupe de soutien. 3) Comparaison sociale. Cela fait référence à la stratégie consistant à se comparer avec des individus jugés dans une situation plus vulnérable que la sienne. 4) Certaines conséquences négatives de l'évènement traumatique. Ce thème englobe la relocalisation, l'hébergement d'un proche, le fait d'être sorti de sa zone de confort, mais aussi la culpabilité en lien avec la perte d'un proche. 5) Certains changements positifs. Certains changements positifs comme la reconstruction du centre-ville, l'engagement dans de nouveaux projets, et mettre fin à des relations

insatisfaisantes sont aussi à l'origine de l'émergence d'autres changements positifs dans la vie des répondants.

### Processus interne

Quelques personnes ( $n=7$ ) ont précisé que la perception de changements positifs en lien avec la catastrophe ferroviaire est le résultat d'un processus interne de recherche de sens et à la reconstruction de leurs schémas fondamentaux brisés. Cela a pu se faire à l'aide d'un spécialiste en relation d'aide ou à travers le médium de l'art permettant ainsi de se révéler soi-même. Cette réflexion personnelle les a menés à réaliser des changements positifs dans leur vie.

*Là il y a beaucoup de remue-ménage à savoir je vais être ici combien de temps et c'est quoi mon but. Est-ce qu'il y a quelque chose, quelqu'un qui fait que je dois être ici ? Qu'est ce qu'il faut que je fasse pour laisser ma trace et que ça en soit une belle là ? (Répondant 11049)*

*Mais j'ai suivi des cours de dessin créatif aussi. Et je dirais que c'est ça qui m'a aidé le plus. Parce que là c'était un trois heures par semaine où c'était de l'introspection sur ce que je vivais. Et ça, ça m'a vraiment fait du bien avec un groupe de personnes que je ne connaissais pas et qu'on n'avait aucunement peur du jugement. (Répondant 0445)*

Plus du tiers des participants ( $n=33$ ) estiment aussi que la catastrophe a entraîné, chez eux-mêmes ou des membres de leur entourage, une prise de conscience de la nature imprévisible de la vie qui fait en sorte qu'ils ne sont pas immortels et qu'ils ne peuvent rien prendre pour acquis. Cette prise de conscience les a conduits à réaliser des changements positifs dans différents domaines de leur vie, notamment le rapprochement avec les membres de leur entourage, mais aussi une plus grande appréciation de la vie et de ce qui la compose. À cet égard, certaines valeurs se sont modifiées positivement à la suite de la prise de conscience de la fragilité de la vie. Ainsi, quelques répondants ( $n= 5$ ) considèrent qu'en raison du déraillement du train, ils ont effectué des changements majeurs dans leurs valeurs et leurs

priorités, ce qui leur a permis d'améliorer certains aspects de leur vie. Par exemple, cette situation a permis à une répondante de faire preuve de meilleures compétences parentales.

*Ça l'a amélioré aussi parce que là on y pense à ça, ça aurait pu nous arriver à nous autres. On aurait pu brûler nous autres aussi, on aurait pu y être à la fête là. Alors... non, ça l'a changé, ça l'a amélioré les valeurs. (Répondant 5899)*

*Bien c'est sûr que ça fait réaliser à quel point n'importe quoi peut arriver à n'importe quel moment et on essaie de profiter le plus possible du moment présent avec qui on est. (Répondant 5898)*

*Je pense que... c'est ça... je crois que je suis une meilleure maman, mes valeurs sont différentes qu'elles étaient avant. (Répondant 3532)*

### Soutien social

Certaines personnes (n=13) ont déclaré que le partage d'un même vécu, celui du déraillement de train, et les manifestations de soutien mises en place entre les citoyens sont à l'origine de rapprochements entre ces derniers. De plus, cette expérience collective représentait un sujet de discussion facile avec des inconnus permettant également aux répondants d'élargir leur réseau social.

*Non, on a peut-être été et on est encore plus proche tout le monde, avec les voisins aussi. Parce que veut, veut pas, l'accident nous a portés à parler de ce qu'ils avaient vécu, ce qu'on avait vécu, tatata. (Répondant 5847)*

*Bien peut-être intensifiés parce qu'on avait besoin de se soutenir, d'en parler ensemble parce que les amis aussi, la société méganticoise, c'est-à-dire la population méganticoise, on y a tous goûté et on était plus souvent ensemble pour s'en parler, se soutenir et qu'est-ce qui va se passer et ainsi de suite. Oui, peut-être certains liens là... qu'on se voyait plus souvent les amis là. Oui. (Répondant 9756)*

*Je trouve aussi que même les inconnus que j'avais, ça devenait un sujet de conversation facile, avez-vous perdu quelqu'un dans la tragédie ? Si vous voulez en parler, je suis là. Toi, as-tu vécu quelqu'un... non... Ah ! J'ai perdu mon travail, ça faisait une porte facile pour se vider le cœur. Alors dans ce sens-là, ça m'a ouvert beaucoup de nouvelles connaissances, oui, beaucoup d'amis. (Répondant 5876)*

De plus, une de ces personnes estime qu'elle est plus apte à comprendre ce que vivent les personnes qu'elle accompagne dans le cadre de son travail étant donné qu'elle aussi a été exposée au même type d'évènement.

*Étant en relation d'aide moi-même, il y a réellement fallu, sans nécessairement mettre de côté mes propres émotions, à la fois ça a été particulier, parce que ce que j'avais vécu était particulier que d'autres n'avaient pas vécu, alors j'ai pu donner de l'aide probablement pour le mieux dans certaines circonstances, parce que j'avais vécu des choses similaires. (Répondant 5867)*

L'entraide et la solidarité qui ont émergé au sein des familles, ou plus généralement au sein de la communauté, sont perçues par plusieurs répondants ( $n=20$ ) comme étant à l'origine de diverses retombées positives, telles que le rapprochement avec les membres de leur entourage, des améliorations dans l'aménagement urbain de leur municipalité ou encore l'atteinte de nouveaux défis professionnels.

*Bien je vous dirais positives. Par rapport... il faut que j'explique pourquoi là... par rapport à l'aide qu'on a reçue, par rapport à l'entraide, tout ça, moi je trouve que ça l'a créé des liens et ça l'a tissé des liens avec des personnes auxquelles je n'aurais jamais pensé là. Dans ce sens-là. (Répondant 5890)*

*On avait ça et on s'arrangeait avec, mais avec l'aide qu'on a eue de l'extérieur, ça a fait qu'on a pu faire une belle place. (Répondant 5847)*

*En fait j'ai reçu énormément d'aide de collègues... J'ai connu des mentors en fait parce que je n'aurais jamais réussi moi, je n'étais pas prête à assumer un rôle comme celui qui m'a été octroyé. Ça n'existe pas là. ... Donc ça, ça l'a été très, très aidant, ça l'a été incroyable comme expérience là. (Répondant 3532)*

De plus, participer à un groupe de soutien a permis à un répondant de faire plus ample connaissance avec un citoyen avec qui auparavant il avait rarement des contacts et cela lui a également permis de développer de nouveaux intérêts et de s'engager dans un projet communautaire.

*Alors je suis allée et la personne qui était là, la travailleuse sociale qui était là, elle était vraiment réconfortante et nous étions peut-être un groupe de 6 à 10 à peu près, ça l'a été vraiment une thérapie de groupe. J'ai vraiment aimé ça et un moment donné, j'ai dit... oups ! Il faut aller plus loin. Là on a pensé à nous autres, on s'est exprimé, tout ça, il faut aller plus loin, il faut s'engager. Et c'est de là que notre comité est né. (Répondant 9756)*



En outre, l'intensification des liens ou encore l'augmentation du nombre et de la fréquence des contacts et des activités réalisées avec ses proches, seraient, aux dires de certains répondants ( $n=9$ ), étroitement liées aux inquiétudes et aux peurs qu'ont éprouvées ces personnes lors de la tragédie en ce qui a trait à leur intégrité physique et psychologique. Ainsi, certains répondants ont renoué des contacts avec les membres de leur famille demeurant à l'extérieur de Lac-Mégantic parce que ces derniers se sont inquiétés de leur sécurité. Dans le même sens, cette inquiétude manifestée par un proche a conduit une personne à prendre conscience de son utilité et de l'importance qu'elle représentait pour ses enfants.

*Bien on a vu que c'était... il y a beaucoup de personnes de l'extérieur qui se sont inquiétées pour nous autres et de la parenté de l'extérieur. Ah oui ! Là il fallait les rassurer et ils étaient contents de voir qu'il n'y avait personne de la famille qui était prise là-dedans. Oui, ça l'a été un rapprochement, des gens que ça faisait longtemps qu'on n'avait pas eu de nouvelles. (Répondant 6679)*

*Ça m'a fait prendre conscience que les enfants étaient quand même proches de moi, qu'ils se sont inquiétés. Ça, tu n'en as pas toujours connaissance, ils ont leur vie, tu as la tienne. (Répondant 5866)*

### Comparaison sociale

Se comparer avec d'autres victimes du déraillement de train, a permis à deux personnes de surmonter plus facilement les épreuves liées à la catastrophe et de développer des forces personnelles en mettant en pratique celles observées chez d'autres victimes qui se sont bien adaptées à la situation.

*Comme je disais au tout début de l'entrevue, il y a des gens qui m'ont fait avancer. Parce qu'il y en a qui ont été philosophes au travers de ça, alors... Moi je suis sorti à certains égards enrichi de ce vécu-là. (Répondant 5867)*

*Mais il y a des gens qui m'ont impressionné à travers tout ça et que ça devient un peu des exemples. (Répondant 11281)*

De plus, pour une personne, certaines valeurs ont été mises en avant après avoir été témoin de comportements irrespectueux chez des membres de leur entourage.

*Oui, parce que l'après-sinistre, j'ai vu qu'il y avait des gens qui avaient abusé beaucoup. Qui ont abusé dans tous les sens, pas... qui ont abusé du malheur des autres. (...) Oui, comme écœurée un peu d'aucun, parce que je me dis... eille... je ne me crois pas... je ne crois pas être une sainte moi-même, mais je me dis, un moment donné, il faut que tu respectes les autres et j'ai vu des gens rire d'aucun qui avait comme de la peine et je me dis... que ce soit des personnes handicapées, que ce soit des vieillards, que ce soit... il faut que tu respectes les autres êtres humains. On n'est pas tous pareils. (Répondant 6998)*

En outre, plusieurs répondants ( $n=20$ ) s'estiment chanceux en se comparant aux autres victimes du déraillement du train qui semblent plus gravement affectées par cette tragédie et en imaginant que leur situation aurait alors pu être pire. Ainsi, ces pensées les ont menés à développer une plus grande appréciation de la vie ou encore à se découvrir des forces personnelles, telles qu'une plus grande résistance au stress ou une plus grande capacité à utiliser diverses stratégies d'adaptation.

*Je ne suis pas seule, j'ai un conjoint, j'ai des enfants, je suis très chanceuse comparée à d'autres personnes. (Répondant 5830)*

*Mais c'est ça, mettons si je regarde autour, bien c'est ça la différence, il y a des gens qui ont encore de la misère à s'adapter. (Répondant 11248)*

*J'ai dit, je n'ai pas rajeuni même si on a brûlé là, on continue le processus de vente. Mais moi je me trouvais forte. Je trouvais que les autres étaient pires que moi. (Répondant 4617)*

#### Certaines conséquences négatives de l'évènement traumatique

Se retrouvant dans l'obligation de sortir de sa zone de confort, c'est à dire d'un logement confortable et d'un quartier paisible, un répondant a pris conscience de la richesse de son environnement, ainsi que de la quantité et de la qualité de ses biens matériels. Il estime que ces derniers lui assurent une très bonne qualité de vie.

*Un moment qui a été charnière pour moi, je vous ai raconté qu'on a été pendant deux mois dans le chalet des beaux-parents ; à partir d'une situation confortable où est-ce qu'on a une belle maison, qu'on est en train de rénover graduellement, un quartier où tout était paisible, et se retrouver du jour au lendemain dans une zone sinistrée (...) la prise électrique qui ne fonctionne pas, l'évier qui est tout croche, ces choses-là, nous permet d'apprécier le matériel qu'on a là. (Répondant 5867)*

Pour leur part, quelques participants ( $n=4$ ) estiment que leur relocalisation permanente dans un nouveau quartier leur a permis de vivre des expériences positives, telles que faire de nouvelles connaissances et dans certains cas de développer des liens significatifs.

*Quand on est déménagé ici, bien c'est ça, j'ai connu la petite voisine l'autre côté que j'apprécie vraiment beaucoup. (Répondant 11049)*

*Il y a eu quelques nouvelles connaissances parce que je changeais de quartier, j'ai rencontré des gens dans ce coin-là. (Répondant 1785)*

De plus, selon quelques répondants ( $n=3$ ), le fait d'avoir temporairement hébergé un membre de leur entourage à la suite du déraillement de train a intensifié les liens avec ces personnes.

*On était dans un chalet à... et on est vraiment dans un mode... parce que là on demeurait ma conjointe et moi, notre fille de 2 ans et ma belle-mère et mon beau-père et ça nous a vraiment soudés ensemble. (Répondant 11 632)*

*C'est ça, j'avais une de mes filles qui était à la maison à ce moment-là et la personne hébergée est devenue son conjoint d'ailleurs alors... Ah oui ! (...) Et c'est quelqu'un effectivement... il y a quelque chose entre nous là, je veux dire... il y a un lien fort qui est particulier à ça. Oui. (Répondant 1831)*

À la suite de la perte d'un membre de leur entourage, deux personnes ont éprouvé un sentiment de culpabilité qui les a ensuite menées à vivre des changements positifs dans leur vie tels qu'une plus grande urgence de vivre, le désir de moins procrastiner et un renforcement de certaines pratiques religieuses.

*Et avec..., je vis avec une forme de regret parce qu'une semaine avant, je te dirais même deux, trois semaines avant, je ressentais le besoin de lui écrire, texter... (...) Alors je vis avec le regret de pas l'avoir fait. Alors je me dis avec les amis que j'ai en ce moment, quand je... OK il faut que j'appelle, j'appelle. (Répondant 9970)*

*Bien le petit monsieur à l'auto est mort et j'ai pensé un moment donné que c'était à cause de moi parce que je l'avais souhaité et là on entend des histoires de karma comme quoi que ça va nous revenir. Je te dis que mon chapelet je ne l'ai jamais fait de même. (Répondant 5846)*

### Certains changements positifs

Deux répondants ont perçu une augmentation du nombre des activités réalisées en famille ainsi qu'une augmentation des visites de leurs proches en raison des nouveaux aménagements apportés au sein de la ville de Lac-Mégantic. Selon eux, cette municipalité offre désormais plus d'opportunités récréatives et est plus attrayante.

*On va faire beaucoup plus d'activités avec les enfants parce qu'il y a plus de choses aussi. Alors on dirait qu'on est plus intense là parce qu'on a l'occasion de faire plus d'activités. (Répondant 0445)*

*Depuis la tragédie, quand le gymnase est venu dans le quartier ici, j'ai décidé que moi j'allais rester une personne très en forme, je vais au gym trois fois par semaine. (...) peut-être juste des choses pour moi aussi. (Répondant 11489)*

L'éloignement physique ou le décès de certaines personnes avec lesquelles certains répondants (n=3) avaient établi des relations conflictuelles seraient aussi à l'origine d'un plus grand épanouissement dans leur vie professionnelle ou sociale.

*Bien moi je dirais non, là aussi ça a amélioré, parce qu'il y avait un monsieur qui travaillait avec nous, qui est décédé là-dedans.... Il était tout le temps à pic et avec l'autre qu'ils ont maintenant, ça va mieux parce qu'il est moins à pic. Oui. Moi je dirais sans être méchante que ça l'a soulagé mon lieu de travail. Sans vouloir être méchante là. (Répondant 5833)*

*Et à gauche, c'est qu'étonnamment quand moi j'ai obtenu le poste que je convoitais, bien il y avait déjà quelqu'un en poste et elle s'est fait remercier et c'était ma voisine. Alors elle a quitté et j'étais vraiment contente qu'elle parte parce que c'était un conflit ouvert. (...) Alors c'est ça, alors j'ai changé de voisins, ce sont des gens super. (Répondant 3532)*

Pour leur part, plusieurs personnes (n=10) ont identifié leur implication communautaire après la catastrophe comme étant à l'origine de divers impacts positifs dans leur vie, notamment dans leurs relations avec les autres et la découverte de nouvelles possibilités. Plus précisément, cet engagement dans la communauté a engendré des rapprochements avec les autres, de nouvelles connaissances et l'augmentation du sentiment d'appartenance à la municipalité.

*Alors on l'a bien vécu, on a eu les deux le réflexe de s'impliquer, mais dans des trucs complètement différents, de se réaliser personnellement. Et on est venu vraiment en support, mais comment je dirais... moi je suis très fière de ce qu'il a fait et lui il est très fier de ce que j'ai fait. Alors ça nous a comme rapprochés. Oui c'est vraiment ça. (...)On a des belles discussions, ça a vraiment... (Répondant 0445)*

*Le fait de s'impliquer comme ça autant avec des gens extraordinaires comme ça, bien ça nous a permis d'ouvrir vraiment notre réseau et aussi de se créer un sentiment d'appartenance. (Répondant 3532)*

Enfin, de nouveaux projets personnels ou professionnels tels que l'engagement dans de nouveaux intérêts personnels ou le changement de milieu professionnel ont permis à deux personnes de faire de nouvelles connaissances.

*Bien là comme j'ai dit, j'ai initié deux, trois personnes à la photo, ça, disons qu'on a tissé des liens, ça l'a été positif dans ce sens-là. (Répondant 3610)*

*(En parlant des personnes dans son milieu de travail) La grosse majorité. Il y a quelqu'un l'autre bord que je travaillais avec, mais sinon tous les autres, je ne connaissais personne. (Répondant 0851)*

#### **5.2.4 Changements positifs en fonction des différentes sphères de la vie**

Dans un premier temps, les différents changements positifs identifiés par les répondants ont été catégorisés en fonction de cinq domaines de la vie : 1) vie personnelle, 2) vie conjugale, 3) vie familiale, 4) vie sociale et 5) vie professionnelle. Le tableau 23 apporte des informations sur le nombre et le pourcentage de répondants ayant identifié des changements positifs dans ces domaines à la suite du déraillement de train.

Comme le démontre ce tableau, la grande majorité des répondants (94,1 %) a mentionné au moins un changement positif dans l'un ou l'autre des domaines de vie. Autant pour les hommes (72,2 %) que pour les femmes (85,7 %), c'est dans le domaine de la vie personnelle que les répondants ont rapporté le plus de retombées positives. Les deux autres domaines dans lesquels l'on retrouve le plus d'impacts positifs sont la vie sociale (68,2 %) et la vie familiale (63,5 %). Ce sont dans les domaines de la vie professionnelle (35,3 %) et la vie conjugale (23,5 %) que l'on retrouve le moins de changements positifs. Le tableau 23

démontre également la présence de légères variations entre les genres en fonction des sphères de vie. En effet, les femmes sont plus nombreuses à rapporter des retombées positives de la tragédie dans leur vie personnelle, familiale et conjugale, tandis que les hommes ont rapporté plus de changements positifs dans la vie sociale et professionnelle. Il est possible de constater que les retombées positives répertoriées dans chaque sous-thème ou aspect de la vie peuvent concorder avec au moins un domaine du *Posttraumatic Growth Inventory* (Tedeschi et Calhoun, 1996). C'est pourquoi une deuxième catégorisation des retombées positives a eu lieu et est présentée dans la prochaine section.

**Tableau 23**  
**Changements positifs perçus par les répondants selon les différentes sphères de la vie**

	Hommes (N=36)		Femmes (N=49)		TOTAL (N=85)		Domaine du PTGI associé <sup>1</sup>
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
<b>Au moins un domaine</b>	34	94,4	46	93,9	80	94,1	
<b>Vie personnelle</b>							
Au moins un changement	26	72,2	42	85,7	68	80,0	
Conception de la vie	21	58,3	35	71,4	56	65,9	AV
Découverte/Développement de forces personnelles	11	30,6	28	57,1	39	45,9	FP
Croyances religieuses ou spirituelles	5	13,9	12	24,5	17	20,0	CS
Penser plus à soi/Prendre soin de soi	4	11,1	13	26,5	17	20,0	NP, AV
Réalisation d'apprentissage	7	19,4	8	16,3	15	17,6	NP
<b>Vie conjugale</b>							
Au moins un changement	8	22,2	12	24,5	20	23,5	
Rapprochement affectif	3	8,3	7	14,3	10	11,8	RA
Nouveaux projets en couple	7	19,4	3	6,1	10	11,8	NP, RA
Se défaire d'une relation de couple insatisfaisante	-	-	3	6,1	3	3,5	NP
<b>Vie familiale</b>							
Au moins un changement	20	55,6	34	69,4	54	63,5	
Rapprochements affectifs et physiques	19	52,8	29	59,2	48	56,5	RA
Plus d'importance donnée à sa famille	4	11,1	12	24,5	16	18,8	AV
Développement de compétences parentales	-	-	2	4,1	2	2,3	RA
Prise de distance avec une relation familiale difficile	-	-	1	2,0	1	1,2	NP

**Tableau 23 (suite)**  
**Changements positifs perçus par les répondants selon les différentes sphères de la vie**

	Hommes (N=36)		Femmes (N=49)		TOTAL (N=85)		Domaine du PTGI associé <sup>1</sup>
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	
<b>Vie sociale</b>							
Au moins un changement	26	72,2	39	79,6	65	76,5	
Rapprochements avec les amis et voisins	13	36,1	20	40,8	33	38,8	RA
Accroissement du nombre de personnes dans son réseau social	9	25,0	18	36,7	27	31,8	RA
Développement d'habiletés relationnelles	7	19,4	20	40,8	27	31,8	RA
Implication communautaire bénévole	9	25,0	12	24,5	21	24,7	NP
Dynamisation de sa vie récréative	9	25,0	12	24,5	21	24,7	NP
Optimisme envers l'avenir de la municipalité	6	16,7	7	14,3	13	15,3	NP
Augmentation de la cohésion communautaire, perception de solidarité	6	16,7	3	6,1	9	10,6	RA
Plus d'importance donnée à son réseau social	3	8,3	4	8,2	7	8,2	AV, RA
Augmentation du sentiment d'appartenance	1	2,8	2	4,1	3	3,5	AV
Conditions de vie dans le quartier améliorées	-	-	2	4,1	2	2,3	NP
<b>Vie professionnelle</b>							
Au moins un changement	14	38,9	16	32,6	30	35,3	
Meilleure atmosphère de travail : rapprochement avec les collègues et conditions matérielles améliorées	7	19,4	8	16,3	15	17,6	NP, RA
Reconnaissance et valorisation de leur travail, sentiment d'avoir aidé les autres, d'être utile	7	19,4	4	8,2	11	12,9	NP
Nouveaux projets, défis et opportunités professionnels	6	16,7	4	8,2	10	11,8	NP
Nouvelles connaissances dans son milieu professionnel, réseautage	4	11,1	2	4,1	6	7,1	RA
Découverte ou développement de compétences professionnelles	3	8,3	2	4,1	5	5,9	FP

<sup>1</sup> RA= Relations avec les autres ; NP= Nouvelles possibilités ; FP= Forces personnelles ; CS = Changements spirituels ; AV= Appréciation de la vie

### **5.2.5 Changements positifs en fonction des cinq domaines répertoriés par Tedeschi et Calhoun (1996) dans le *Posttraumatic Growth Inventory***

Tedeschi et Calhoun (1996) ont fait l'effort de répertorier cinq domaines dans lesquels les individus peuvent généralement percevoir des changements positifs après avoir lutté contre l'adversité. Ces efforts ont donné lieu à la création d'un outil de mesure nommé le *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)* qui permet d'identifier la présence ou non de croissance post-traumatique dans cinq domaines, soit 1) les relations avec les autres, 2) l'appréciation de la vie, 3) les forces personnelles, 4) les nouvelles possibilités et 5) les changements spirituels.

Le tableau 24 présente la répartition de l'ensemble des retombées positives nommées par les répondants, mais cette fois-ci en fonction des cinq domaines de cette échelle de mesure. Ce tableau montre que les femmes sont plus nombreuses que les hommes à avoir rapporté des changements positifs dans la majorité des domaines du *PTGI* excepté dans celui des nouvelles possibilités. Par ailleurs, ce tableau démontre que la grande majorité des répondants ont rapporté au moins un changement positif dans au moins un domaine du *PTGI*. C'est dans le domaine des relations avec les autres que les répondants sont les plus nombreux à avoir signalé des retombées positives (81,2 %). Ils sont ensuite autant (68,2 %) à avoir rapporté des changements positifs dans le domaine de l'appréciation de la vie que dans celui des nouvelles possibilités. Ainsi, c'est dans le domaine des forces personnelles (49,4 %), puis dans celui des changements spirituels (20,0 %) que les répondants sont les moins nombreux à avoir rapporté des changements positifs.



**Tableau 24**  
**Retombées positives du déraillement du train chez les répondants selon les cinq domaines du PTGI**

	HOMMES (N=36)		FEMMES (N=49)		TOTAL (N=85)	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Au moins un domaine du PTGI	34	94,4	46	93,9	80	94,1
Appréciation de la vie	22	61,1	36	73,5	58	68,2
Nouvelles possibilités	25	69,4	33	67,3	58	68,2
Relations avec les autres	28	77,8	41	83,7	69	81,2
Forces personnelles	13	36,1	29	59,2	42	49,4
Changements spirituels	5	13,9	12	24,5	17	20,0

### Appréciation de la vie

Les répondants ( $n=58$ ) estiment majoritairement avoir réalisé des changements importants dans leur conception de la vie et dans leur manière d'appréhender celle-ci depuis le déraillement de train. Ces derniers apprécient davantage leur vie et les divers éléments qui la composent. Le point de vue des participants à propos de ce thème peut être regroupé en trois sous-thèmes : 1) l'envie de profiter plus de la vie, 2) l'augmentation du sentiment d'appartenance à la communauté, et 3) le changement ou l'intensification de ses priorités et de ses valeurs personnelles.

### *Envie de profiter plus de la vie*

Plusieurs répondants ( $n=56$ ) ont développé une urgence de vivre, un désir plus profond de profiter de la vie, de chaque journée et de tous les instants qui la composent. Ainsi, ces personnes se sont mises à l'exercice d'une plus grande pleine conscience ou encore à saisir les opportunités qui se présentent plutôt que de procrastiner ou de se complaire dans un mode de vie qui ne les satisfait plus.

*Je me suis... peut-être de vivre plus au jour le jour qu'avant. Plus apprécier... je veux dire, quand je veux quelque chose ou quand j'aime quelque chose, bien plutôt que de dire... ah bien oui, je vais attendre et me l'acheter, si je peux l'acheter tout de suite, je vais me l'acheter tout de suite parce que je me dis... (Répondant 6998)*

*Ça me fait juste penser de profiter encore plus de... je vis intensément sur mon temps emprunté (Rires). (Répondant 5833)*

À la suite de l'évènement, ces personnes ont alors savouré davantage les activités de la vie quotidienne, ont renforcé leur niveau d'appréciation face à leur vie et ont pris conscience de la chance qu'ils avaient de réaliser quotidiennement des activités toutes simples.

*Ça nous fait réaliser qu'on est chanceux d'être en vie et pas trop malade. (Répondant 5830)*

*C'est comme si mon temps est plus précieux pour moi qu'avant. Ou je ne voyais pas ça avant. Ce n'est pas pareil non plus, je... Le fait que je... j'ai été manger un toast et un café et j'ai lu le journal, ça pour moi ça vaut quelque chose, juste ça, c'est bien niaiseux (...) Peut-être qu'avant je n'étais pas de même, je valorise plus les choses en général, je pense dans tout. (Répondant 5829)*

Par ailleurs, l'émergence d'un sentiment de gratitude face à la vie et face aux membres de son entourage est présente dans les témoignages. Ainsi, ces personnes sont reconnaissantes d'être en vie ou encore d'avoir reçu de l'aide après la tragédie, ce qui a contribué à développer une plus grande appréciation face à la vie.

*Oui ça m'a rebranché avec la gratitude, merci de ce qu'on a, la reconnaissance de ce qu'on a. (Répondant 1831)*

*Et d'apprécier aussi et de rendre grâce à ce qu'on a et ce qu'on a eu pendant ces trois ans-là. Parce que si on ne le fait pas ce n'est pas parce qu'on est négligent ou quoi que ce soit, mais je pense qu'il faut dire un merci, il faut se le dire à nous autres, mais le dire aussi aux autres. (Répondant 1426)*

#### *Augmentation du sentiment d'appartenance à la communauté*

Quelques personnes (n=3) ont également vu leur sentiment d'appartenance à leur communauté augmenter.

*Non, ça l'a changé beaucoup de choses par rapport à notre sentiment d'appartenance, à la communauté. Et ça, je pense que c'est vraiment d'en parler là... Nous on était pas... on était du Lac-Saint-Jean et on n'avait pas de famille ici, on n'avait pas vraiment beaucoup d'amis. (Répondant 3532)*

*Changement ou intensification des priorités et des valeurs dans sa vie*

Selon certains répondants ( $n=40$ ), la catastrophe les a amenés à renforcer, à intensifier ou à faire réapparaître certaines valeurs dans leur conception de la vie. Ainsi, un changement ou un rappel de leurs priorités a opéré dans la vie de ces répondants. Ils ont porté plus d'importance à ce qui leur paraît essentiel dans la vie.

*Et oui j'ai décidé de mettre un... en fait ça l'a été l'élément déclencheur qui a fait que... attends un instant ; ça m'a permis de replacer mes priorités aux bons endroits finalement. Je pense que ça, c'est clair et oui c'est directement à cause du 6 juillet. (Répondant 11 601)*

Ces valeurs sont humaines, sociales et communautaires plutôt que matérielles ou individuelles. En effet, depuis le déraillement de train, la plupart de ces répondants accordent plus d'importance à leurs relations, à leur famille, à leurs réseaux sociaux, à l'écologie, à l'entraide et la solidarité, au bien-être de la communauté, à la qualité ou à la sauvegarde de l'environnement, à leur santé et à leurs autres besoins vitaux, à leurs passions et intérêts ainsi qu'à leur épanouissement personnel et à celui de leurs proches. Dans le même sens, les aspects matériels dans leur vie, comme le travail, l'appât de gains ou de profits sont devenus plus futiles à leurs yeux.

*Ça s'est installé encore plus profond et ça m'a convaincu aussi que les valeurs d'entraide et d'être là pour les autres et tout ça, que c'est des valeurs qui sont importantes et elles sont encore plus importantes qu'elles ne l'étaient. (Répondant 5851)*

*Pas des nouvelles valeurs qui se sont installées, mais les valeurs de l'amitié, de la famille, comme voir les gens qu'on aime a pris de l'importance. (Répondant 5898)*

*C'est sûr que quand on court comme ça et qu'on passe à côté de l'essentiel, on s'en fait souvent pour des biens matériels et tout ça. Bien c'est sûr que là ce n'est plus aussi important que ça l'était là. C'est essayer de passer plus de temps et des passions aussi, de partager des passions et de passer plus de temps de qualité avec les enfants et... (Répondant 9970)*

Certains de ces participants ( $n=13$ ) ont décrit de nouveaux comportements allant dans le sens de leur conception renouvelée de la vie. En effet, ils se sont engagés plus intensément

dans des actions en lien avec cette dernière ou ont transmis leurs nouvelles valeurs à des membres de leur entourage. Ainsi, à la suite du déraillement de train, plusieurs d'entre eux ( $n=9$ ) ont fait en sorte de passer plus de temps de qualité avec les membres de leur famille ou leurs amis. Pour sa part, un répondant s'est engagé dans des associations qui prônent la protection et la sauvegarde de l'environnement. Quant à lui, un répondant exprime être plus enclin à acheter des produits locaux. Finalement, une personne s'est débarrassée de biens matériels considérés inutiles après la catastrophe.

*Les valeurs qui ont changé, elles ont toujours été là, mais... elles ne sont pas mal plus radicales face à ça. Je suis embarqué dans Green Peace. (Répondant 6043)*

*Et c'est ça qui a fait que je suis revenue ici, je voulais leur offrir une qualité de vie, je voulais leur offrir une présence de la maman. (Répondant 11601)*

*Mais sinon... mettons achat local, il y a peut-être des fois qu'on a dû parce qu'on n'avait plus certains commerces, aller à l'extérieur. Mais au final, l'importance que je porte à l'achat local est beaucoup plus grande maintenant parce que je comprends qu'on est en relance et que nos commerces ont besoin. Alors on achète encore plus local qu'on achetait. (Répondant 0445)*

*Bien je vais te dire ça, je ne sais pas si ça l'a un lien, mais suite à la tragédie, je me suis mis à faire du ménage ici et un besoin là, vraiment. (...) je n'ai pas besoin de ça. C'est comme si je gardais des boîtes, c'était complètement inutile là. (Répondant 11 402)*

### Relations avec les autres

Les personnes rencontrées ( $n=69$ ) ont majoritairement observé des changements positifs dans les relations qu'elles entretiennent avec les autres. Ces changements peuvent être regroupés en trois sous-thèmes : 1) les rapprochements émotionnels et physiques, 2) le développement de compétences dans ses relations, 3) l'augmentation et une meilleure connaissance de son réseau social et la reconnaissance envers ce dernier.

### *Rapprochements émotionnels et physiques*

Des rapprochements avec certains proches ont été rapportés par de nombreuses personnes, aussi bien en ce qui concerne leur vie conjugale ( $n=10$ ), familiale ( $n=48$ ), sociale ( $n=33$ ) ou encore professionnelle ( $n=10$ ). En effet, des rapprochements émotionnels et physiques ont été constatés avec les conjoints ou conjointes, les enfants, les petits-enfants, les parents, les grands-parents, les membres de leur fratrie, les beaux-frères ou belles-sœurs, les cousins, cousines, oncles et tantes, les amis ou encore avec les voisins et les collègues de travail. Il peut s'agir de renforcement ou d'intensification de liens qui existaient déjà avant le déraillement du train avec un ou plusieurs membres de son entourage.

*Ça a plus renforcé les liens familiaux, oui. (Répondant 5830)*

*Ceux qui étaient là... ceux qui demeuraient sur le boulevard des Vétérans, c'était nos voisins, alors ceux qui ont pu se sauver et qu'on revoyait justement, on a fait des rapprochements où avant ça, on pouvait passer et on se saluait... bonjour ! Comment ça va ? C'était tout. (Répondant 11 049)*

*Je pense qu'on s'est rapprochés. On était en couple depuis vingt-six ans puis ça a renforcé encore les liens. (Répondant 11281)*

Il est aussi question de rapprochements qui se sont développés alors que les relations qu'entretenaient les répondants avec ces personnes n'étaient pas toujours harmonieuses ou n'existaient pas avant. Au-delà de l'intensification de liens déjà présents avant la tragédie, certains répondants ont observé des changements de comportements tendant vers une amélioration ou une création de nouveaux liens à la suite de la catastrophe.

*Il y en avait une, on se chicanait tout le temps, on ne se chicane plus. Le genre qui ne donnait pas souvent signe de vie ; elle donnait plus souvent signe de vie. (Répondant 5851)*

*J'étais séparée depuis 2004, on était redevenu des amis capables de se parler là. Et là on est encore plus de bons amis, on s'entraide beaucoup. (Répondant 5833)*

Par ailleurs, ces rapprochements se caractérisent par une meilleure entente, une plus grande attention accordée envers les membres de son entourage et une plus grande

préoccupation du bien-être de ces derniers et semblent être évalués par les répondants par une augmentation de la fréquence de leurs contacts. En effet, ces rapprochements ont été associés à l'augmentation des interactions avec les membres de sa famille, amis ou voisins, notamment aux moyens des technologies de l'information et de la communication. Les rapprochements émotionnels et physiques post-catastrophe se traduisent aussi par une augmentation du nombre des visites de proches, par des rassemblements avec des membres de l'entourage ou encore par l'emménagement d'un membre de sa famille, d'un ami ou encore de la personne elle-même au sein de la municipalité de Lac-Mégantic. Ces rapprochements se caractérisent également par une augmentation de la fréquence des activités récréatives et des loisirs pratiqués en famille, avec des amis ou avec les membres de son voisinage. Le tableau 25 illustre chacun des éléments énoncés qui caractérisent les rapprochements avec des extraits de *verbatim* tirés des entrevues semi-dirigées.

**Tableau 25**  
**Extraits de *verbatim* en fonction des éléments qui caractérisent le rapprochement avec les autres après le déraillement de train**

<b>Caractéristiques du rapprochement avec les autres</b>	<b>Extraits de <i>verbatim</i></b>
Augmentation des interactions et des contacts	<i>Bien, lors des évènements et plusieurs mois par la suite, ils m'appelaient plus souvent qu'ils m'appelaient avant.</i> (Répondant 5879)
Augmentation des visites	<i>Bien je les vois plus souvent en tout cas. Mon gars est parti cette semaine et l'autre elle vient là, alors... oui. (...)Oui, les fins de semaine occupées, beaucoup de visites, le soir, la semaine. On dirait que c'était la maison de rassemblement. On aurait dit que c'était ça.</i> (Répondant 3040)
Emménagement d'un proche à Lac-Mégantic	<i>Moi j'ai deux enfants, ma fille est en environnement, d'ailleurs elle a laissé son emploi à Québec, elle est venue à Mégantic avec quand ça l'a sauté ici.</i> (Répondant 7026)
Augmentation des activités récréatives et des loisirs ensemble	<i>Une partie de voisins qui y est toujours, on se réunit une fois par année, les survivants de ce bout ici de la rue qui sont toujours vivants. On se fait un BBQ, oui.</i> (Répondant 8132)

### *Développement de compétences dans ses relations*

Chez plusieurs répondants ( $n=27$ ), des forces relationnelles et communicationnelles, appartenant au registre de la relation d'aide, ont été découvertes ou se sont davantage développées après la tragédie. Tout d'abord, ces personnes ont déclaré être plus attentionnées et plus tendres envers les autres, avoir une plus grande ouverture d'esprit, être moins portées à émettre des jugements, être plus tolérantes, ou encore, faire preuve de plus de confiance envers les autres. De plus, elles considèrent être davantage à l'écoute des besoins et des sentiments des personnes qu'ils côtoient.

*Bien le caractère, moi je ne suis pas quelqu'un qui va se choquer et tout ça, mais par en dedans oui. Je me suis comme... j'étais déjà doux, mais je me suis comme radouci ou je ne trouve pas le mot, mais plus cool. (Répondant 5829)*

*Et c'est comme si j'ai été capable de dire... OK... comme ouvre-toi, il n'y a pas juste un chemin, fais-lui confiance. (Répondant 0152)*

*Oui, je vais être beaucoup plus tolérante sur certaines choses. Je vais moins juger vite les gens. (Répondant 5891)*

*Et quand il me confie ses sentiments, bien avant moi j'argumentais là-dessus. Maintenant je le laisse juste confier ses choses. Puis... bien je te comprends et je suis sûre que tu vas prendre une bonne décision. Donc il se sent soutenu, pas manipulé, pas contrôlé. (Répondant 5876)*

Par ailleurs, ces compétences relationnelles se traduisent aussi par une plus grande capacité à communiquer ses sentiments, ses émotions, ses besoins et ses opinions aux personnes qui les entourent.

*Je dirais aussi que... je suis plus à l'écoute et je... je m'exprime plus facilement aussi. (Répondant 1070)*

*Tu dis plus au monde qui est autour de toi que tu les apprécies et que tu les aimes beaucoup finalement. Oui on le faisait avant, mais c'est quand il arrive des choses comme ça qu'on en prend plus conscience par exemple. (Répondant 5896)*

*Je parle plus au monde qu'avant de mes états d'âme, et c'est... pour le commun des mortels, ce n'est à peu près rien, mais pour moi c'est beaucoup. (Répondant 5832)*

Enfin, l'empathie et la compassion envers ceux qui vivent des difficultés et qui ont besoin de soutien font également partie des habiletés relationnelles que ces répondants ont développé.

*Bien c'est vraiment l'empathie, c'est la capacité de comprendre et de se mettre à la place de l'autre et de voir comment ça se passe de son côté. Et finalement, bien toi qu'est-ce que tu peux faire pour aider. (Répondant 11281)*

*Moi c'est ça, comme je te dis, j'écoute les nouvelles et qu'est-ce qui se passe en Syrie et je me mets comme à leur place. (...) Et je pense que ça nous rend plus humains. (Répondant 6679)*

*Bien moi je trouve que... je vais compatir plus... on dirait qu'on se comprend plus par où ils ont passé et ce qu'ils ont vécu et ce n'est pas fini. (Répondant 6679)*

*Augmentation, meilleure connaissance de son réseau social et reconnaissance envers ce dernier*

Malgré le fait que certaines personnes ont perdu des amis à la suite de la catastrophe, un nombre non négligeable de répondants a affirmé que cet événement les avait également conduits à faire de nouvelles connaissances, à créer de nouveaux liens d'amitié et donc à étendre leur réseau social ( $n=27$ ) et professionnel ( $n=6$ ). En effet, la tragédie a été une opportunité chez ces citoyens de créer des liens et une ouverture à la conversation et aux échanges avec des personnes qui leur étaient étrangères.

*Bien moi je dirais que ça a créé... dans le milieu social, ça a créé des amis. (Répondant 5847)*

*Mais depuis un an ou deux il y a beaucoup, beaucoup d'activités sociales qu'on est interpellé moi et ma blonde et il y a beaucoup de réseaux qui se forment. (Répondant 2461)*

*Bien l'équipe qui était là, le directeur de loisirs de la ville, on se connaissait, mais là on s'est retrouvé ensemble et on a réellement eu à travailler ensemble et on s'apprécie depuis ce temps-là. On ne se connaissait pas avant et les autres acteurs, il y a eu une équipe de cinq, six personnes dont je me suis beaucoup rapproché. (Répondant 5889)*



Certaines personnes ( $n=9$ ) ont également pris conscience de l'existence d'une solidarité entre les citoyens demeurant à Lac-Mégantic, du soutien provenant des membres de leur entourage et du dévouement de certains de leurs amis. Ainsi, une reconnaissance envers les personnes qui ont apporté de l'aide aux répondants et à la communauté a été soulevée par ces répondants.

*Bien sociale... on ne voit pas les gens de la même manière parce qu'on les a vus actifs. Il y en a qui ont été très actifs dans ce qu'ils ont fait pour aider la communauté. Alors là il y a comme une reconnaissance par rapport à ça, il n'y a rien de négatif pour moi. (Répondant 1426)*

*Et de voir aussi que si tu as besoin d'aide, bien regarde, il y en a de l'aide. (Répondant 1984)*

*C'est étonnant de voir, il y a des gens qu'on pense qui vont venir nous aider, qu'on pense que c'est nos amis. Les vraies personnes qui sont là, qu'on ne réalise pas, qui sont venues nous aider, qu'on ne pensait jamais venir nous voir (...) alors c'est là qu'on reconnaît la vraie entraide avec les gens, par rapport à des gens qui se disent soi-disant nos amis ou qui vont aider. C'est vraiment dans les épreuves qu'on voit vraiment les gens qui sont significatifs à nos yeux. C'est tout le temps important de... ça, s'en conscientiser. (Répondant 5867)*

Enfin, certaines personnes ( $n=3$ ) ont perçu des qualités et des forces qu'elles ne soupçonnaient pas chez leurs enfants.

*Et ça nous a amenés oui à un autre niveau beaucoup plus rapidement, mais j'ai tellement vu de belles âmes dans mes enfants à travers tout ça, c'est... oui. (Répondant 11281)*

*Non, mon grand garçon je l'ai \_\_\_\_\_, mais je me suis vite rendu compte qu'il était très sociable, qu'il était très accommodant. Autant on est des personnes très colériques, autant s'il faut endurer ça là, on va l'endurer là. (Répondant 5846)*

### Changements spirituels

La tragédie a également bouleversé de manière positive les croyances et la spiritualité d'un nombre non négligeable de répondants et leur a permis de cheminer ( $n=17$ ). Cette croissance religieuse et spirituelle comprend deux sous-thèmes : 1) l'augmentation des croyances et des pratiques et 2) le développement d'un sentiment de gratitude.

### *Augmentation des croyances et des pratiques*

La catastrophe est venue consolider les croyances religieuses ou la spiritualité de certains répondants (n=17). Le fait de croire en l'existence d'une force supérieure qui aide les humains à surmonter leurs défis ou encore en la présence de l'esprit des personnes décédées a aidé certains répondants à la suite de la catastrophe. Dans le même sens, après la tragédie, la fréquence des diverses pratiques religieuses ou spirituelles a augmenté chez ces derniers.

*Disons que ça peut ébranler un peu momentanément, mais c'est comme si je crois encore plus qu'il y a la vie après la mort. (Répondant 4192)*

*Je fais plus de méditation peut-être qu'avant. (Répondant 5861)*

*Et c'est venu comme consolider celle que j'avais déjà. On dit... quand quelqu'un décède, il continue de vivre en toi parce qu'il y a des parties de lui qui ont déteint sur toi, que tu t'es approprié. Je pense aussi que quelque part je suis quelqu'un qui est croyant aussi alors je pense qu'il y a une force qui t'est donnée pour passer à travers les choses. (Répondant 5851)*

*Moi je vois le Sacré-Cœur et je suis certaine moi que c'est un miracle. Il y en a qui ne croit pas en ça, mais c'est de leurs affaires, je les respecte dans ça, mais moi je suis certaine que... moi ça m'a renforcé encore dans mes croyances. (Répondant 6679)*

### *Développement d'un sentiment de gratitude*

Par ailleurs, l'émergence d'un sentiment de gratitude et de reconnaissance envers cette force supérieure ou divinité a également été présente dans le discours de deux de ces répondants.

*Et j'ai dit... toute l'aide de la Croix-Rouge qu'on a eue, c'était une bénédiction. (Répondant 5870)*

*Parce qu'aujourd'hui je regarde l'église (...) je pense que c'est quelque chose qui est rassembleur ça même si on n'y va pas, on sait qu'il y a quelque chose-là qui peut nous aider. À chaque fois que je passe, j'ai comme une gratitude... merci. (Répondant 1426)*

## Forces personnelles

Une personne sur deux estime avoir développé de nouvelles forces personnelles ou avoir fait des apprentissages à la suite de la tragédie ( $n=42$ ). Ce thème de croissance peut être divisé en trois sous-thèmes : 1) la découverte de forces personnelles, 2) le développement d'un sentiment d'utilité et 3) la réalisation d'apprentissages.

### *Découverte de forces personnelles*

Un bon nombre de répondants ( $n=39$ ) ont découvert ou développé des forces personnelles à la suite de la tragédie. Celles-ci ont fait surface pour surmonter les obstacles qui se sont présentés dans le processus de rétablissement des victimes ou de la communauté.

*On a toujours considéré qu'on avait été plus gagnant que perdant là-dedans. Gagnant parce que moi je me suis découvert des forces personnelles.*  
(Répondant 3532)

*Premièrement nous-mêmes on a des forces à l'occasion qu'on ne se connaît pas et qu'on est capable de mettre à profit.* (Répondant 11281)

Le tableau 26 présente certains extraits de *verbatim* en fonction des forces personnelles que les répondants ont déclaré avoir développées ou découvertes après le déraillement de train. La force personnelle la plus souvent rapportée par les participants est la capacité d'adaptation ou de résilience ( $n=21$ ). Ces répondants sont satisfaits de pouvoir constater qu'ils ont été capables de faire face aux changements, de résister au stress, de relever des défis, de se dépasser personnellement, d'aller chercher de l'aide ou de faire preuve d'autonomie et d'indépendance dans la gestion des difficultés rencontrées. À ce sujet, une répondante estime que sa capacité à mettre fin à sa prise de médicaments malgré le décès de son conjoint demeure une retombée positive de son exposition au déraillement du train. De plus, l'authenticité et une plus grande maturité font aussi partie des forces personnelles découvertes par certains répondants ( $n=11$ ). Ils estiment avoir acquis une meilleure connaissance d'eux-mêmes et acceptent mieux leurs forces et leurs faiblesses. Par ailleurs, un

nombre non négligeable de répondants ( $n=18$ ) ont également développé une plus grande confiance en leurs forces et capacités et se sentent plus aptes à affirmer leurs besoins et leurs limites, tout en ayant plus de facilités à prendre des décisions. Dans le même sens, ces personnes estiment aussi être moins timides, moins introverties et ne plus craindre le jugement des autres. Un plus grand optimisme a également été rapporté par plusieurs personnes ( $n=9$ ). Ces dernières auraient acquis la capacité à se concentrer sur les éléments positifs lorsque des situations adverses se produisent. Elles auraient également développé une plus grande joie de vivre et seraient maintenant plus souriantes.

**Tableau 26**

**Extraits de *verbatim* en fonction des forces personnelles développées**

<b>Forces personnelles développées</b>	<b>Extrait de <i>verbatim</i></b>
Capacité d'adaptation et de résilience ( $n=21$ )	« Dans le fond, ça m'a prouvé que j'avais quand même une bonne capacité d'adaptation. » (Répondant 11248)
	« Terminé... tout au long depuis la tragédie et le décès du conjoint, je l'ai complètement arrêtée. Donc ça c'était une force aussi, d'être capable d'arrêter ma médication, même en processus de gros problèmes. » (Répondant 11 319)
Authenticité et maturité ( $n=11$ )	« Bien je pense qu'en devenant une personne meilleure, une personne qui se connaît mieux. » (Répondant 3532)
	« Avant je pense que j'étais une jeune adulte, maintenant je suis devenue une adulte même si je m'en vais sur 40 là, en tout cas... » (Répondant 3532)
Confiance en soi et affirmation de soi ( $n=18$ )	« S'il y a de quoi que je trouve ridicule, je vais le dire là. Ils arrangeront bien leurs affaires comme ils voudront, mais... oui, je suis plus... disons que je m'affirme plus. » (Répondant 2732-1)
	« J'ai pris beaucoup confiance en moi. Oui. Et j'ai réalisé que justement on peut vouloir changer les choses, mais on peut... il y a une différence entre avoir l'idée et la concrétiser. (...) Oui ça serait ça, détermination, authenticité et confiance en moi. » (Répondant 0445)
Optimisme ( $n=9$ )	« On était déjà positif, mais on l'est encore plus. » (Répondant 5899)

### *Développement d'un sentiment d'utilité*

Quelques répondants ( $n=4$ ) ont pris conscience de leurs capacités à aider les autres, de leur utilité et de l'importance qu'ils ont pour les membres de leur entourage en raison du soutien qu'ils ont apporté à leurs proches ou de l'inquiétude qu'ont témoignée leurs enfants envers leur bien-être.

*Et là, bien de voir qu'ils s'occupaient... maman était préoccupé... où est-ce que tu es rendue? Et comment vas-tu? Et tout le kit là, oui ça m'a fait prendre conscience que finalement on pense qu'on est inutile et non, il y a quelque chose, il y a un lien-là qui est fort. Ça, ça m'a fait prendre conscience de ça. (Répondant 5866)*

*Bien je ne croyais pas qu'il y avait autant de monde qui comptait sur moi, pas pour gérer leur vie, c'est pas ça que je veux dire, mais il y a beaucoup de monde qui compte sur moi pour des besoins que je pensais pas. J'avais déjà aidé du monde à déménager, mais je n'ai jamais aidé du monde à déménager comme j'ai aidé du monde à déménager. Et pourquoi qu'ils... on se rend compte qu'on est la ressource de beaucoup plus de monde qu'on pense. (Répondant 5846)*

*Et qu'on peut encore... on peut encore aider, être utile à notre famille, à nos amis. (Répondant 5830)*

### *Avoir réalisé des apprentissages*

Des apprentissages ont également été acquis par plusieurs personnes ( $n=15$ ) à la suite du déraillement de train. Celles-ci éprouvent le sentiment d'être mieux outillées pour constater et affronter les dangers et difficultés qui se présenteront au cours de leur vie. Elles estiment pouvoir tirer profit des apprentissages qu'elles ont faits à la suite du déraillement du train. Ces répondants se sentent aussi mieux outillés pour apporter leur aide et leur soutien à des individus en situation de vulnérabilité, tandis que d'autres se sont équipés d'un cellulaire afin de pouvoir demander de l'aide lorsqu'ils seront confrontés à des situations mettant en péril leur intégrité physique ou celle d'autres personnes.

*Je ne sais pas moi, le danger on dirait que je suis plus sur le qui-vive si je vois quelque chose qui pourrait être dangereux, ça m'arrête, ça me dit... wô! (Répondant 5833)*

*Je n'étais pas cellulaire, je n'étais pas quelqu'un qui était cellulaire. Maintenant je traîne un cellulaire, il est pour moi. (...) Demander de l'aide, mais c'est vraiment, ça, c'est quelque chose que je n'avais pas, mais là j'ai dit... eille, c'est vrai (...) (Répondant 6998)*

*Bien ça met plus en contexte certaines choses, c'est certain. Ça met plus en contexte des... je dirais au niveau de la façon d'agir. Je dirais qu'on est plus ouvert à l'urgence quand il arrive quelque chose (...) j'ai compris tout de suite que ce monsieur-là était mal pris. Ça je dirais que j'ai plus allumé (...) Et moi je dirais qu'avant ça, je n'aurais pas... bien je le sais pas. (Répondant 5883)*

Enfin, parmi les participants ayant tiré des apprentissages, quelques-uns ( $n=5$ ) considèrent que cette catastrophe les a outillés sur le plan professionnel. Ceux-ci ont découvert et développé de nouvelles compétences, ont mis à profit leurs forces et ont actualisé leurs capacités d'adaptation et de gestion. Ils ont également appris à mieux s'affirmer au sein de leur organisation et à travailler en équipe. Ils sont aussi plus sereins, font preuve de plus de contrôle et de créativité dans leur travail.

*J'ai appris à me connaître, à connaître mes forces, à connaître comment je pouvais travailler avec d'autres, gérer un peu les égos, les défis, les contraintes. (Répondant 0445)*

*J'ai compris ça parce qu'au départ... je vous dirais qu'avant, j'étais plus individualiste, dans le sens que j'arrivais seule à réaliser ce que je voulais réaliser. Mais après la tragédie, il y avait tellement à faire ou moi j'avais quand même une gestion d'émotions à faire même si je n'allais pas si mal ou quoi que ce soit, il fallait gérer ça. Et le quotidien et le travail et tout ça. Et j'ai compris que si je voulais arriver à mes fins, il fallait que je mobilise, que je délègue. (Répondant 0445)*

*Oui, bien je suis beaucoup en mode constructif, ça, je me suis rendu compte de ça. Et ça me reste encore, je le vois encore plus quand on va dans des réunions, des choses de mêmes des fois, que les choses sont dites juste des fois pour se plaindre ou il y a de quoi qui ne marche pas et là ça parle. Et je suis beaucoup, beaucoup plus en mode solution. Je viens avec des solutions, des idées, des propositions et je pense que gérer toutes ces affaires-là, ça m'a été utile pour ça. (Répondant 2461)*

### Nouvelles possibilités

La majorité des participants ( $n=58$ ) ont déclaré percevoir de nouvelles possibilités en lien avec le déraillement de train et se réaliser de façon positive dans de nouveaux projets ou

en raison de changements importants dans leur vie. Ces changements positifs se retrouvent dans l'ensemble des sphères de leur vie, soit : 1) la vie personnelle, 2) la vie conjugale et familiale, 3) la vie professionnelle, ainsi que 4) la vie sociale et communautaire.

#### *Nouvelles possibilités dans la vie personnelle*

En ce qui concerne les projets d'ordre personnel, quelques personnes ( $n=3$ ) ont emménagé à Lac-Mégantic après le déraillement de train dans le but de se rapprocher de leurs proches et de leurs racines ou encore, pour venir en aide à la population.

*Contrairement peut-être à beaucoup de gens et ça je ne peux pas parler pour eux parce que je ne suis pas eux et je n'ai pas vécu cette situation-là, je sais qu'il y a beaucoup de gens qui sont partis, mais moi je suis revenue ici parce que... peut-être parce que j'avais une énergie... En tout cas, moi je sentais que j'avais l'énergie, les compétences qui pouvaient être utilisées. (Répondant 11601)*

*Au moment du sinistre, j'avais une maison à \_\_\_\_ (...) Mais des attaches profondes ici là. C'est pour ça d'ailleurs... là ma retraite s'en vient et je voulais revenir à Mégantic pour la voir se reconstruire avec ses défauts et ses espoirs. (...) Alors c'est pour ça que j'ai voulu revenir à Mégantic, pour... j'avais la chance de vendre ma maison, OK c'est beau, le jour où je vais accrocher mes outils, je ne voulais pas être assis sur la galerie en attendant un éventuel acheteur. Mais je trouvais ça important de revenir. (Répondant 6043)*

Plusieurs personnes ( $n=17$ ) ont également été en mesure de réaliser des changements importants dans leur vie afin de leur permettre de s'épanouir et de se réaliser davantage. En effet, le déraillement de train a permis à ces répondants de prendre plus amplement soin d'eux-mêmes et de leur santé physique, à guérir des blessures personnelles survenues dans le passé, à penser plus à eux et à leurs intérêts personnels et à prendre du temps pour réaliser des activités qu'ils estiment importantes à concrétiser. Pour sa part, une personne a aussi voulu relever un défi personnel qui lui a permis de se libérer de ses tracas et d'accroître son estime de soi.

*Je pense qu'avant ça, j'en étais venue à un point que je m'étais carrément complètement oublié. Et là je me suis comme réapproprié ma propre vie à moi. Je ne sais pas comment expliquer ça. De recommencer à faire des petites choses pour moi. (Répondant 5851)*

*Moi ça me libère, que je marche seule ou accompagnée, ça me libère. Parce que pas longtemps après la tragédie, je pense que oui c'est ça, j'ai embarqué dans quelque chose... de marcher cent jours continus et j'ai fait ça avec ma fille et j'ai fait ça durant l'hiver, c'était durant l'hiver. Alors les gens m'ont encouragé, alors les cent jours, il fallait que je le fasse soit toute seule ou accompagnée. Alors je me suis comme boostée et j'ai tellement aimé ça. (Répondant 1426)*

*Puis peut-être que j'ai plus de motivation encore qu'avant d'aller au bout de mes rêves, de faire ce que je veux dans la vie. (Répondant 5898)*

*La santé physique, ça va quand même assez bien. Moi je dirais que depuis la tragédie, je mets encore plus d'accent sur prendre soin de moi, m'assurer que je me fais bien suivre au niveau médical. J'essaie toujours de constamment essayer de faire un petit peu plus attention pour bien m'alimenter, etc. Donc ça va assez bien. (Répondant 11632)*

### *Nouvelles possibilités dans la vie conjugale, familiale*

Quelques individus (n=4) ont été capables de mettre fin à des relations insatisfaisantes ou toxiques pour leur propre bien-être et d'accorder plus de temps aux personnes avec qui ils entretiennent des rapports positifs.

*Bien ça serait la séparation. Est-ce que c'est positif, est-ce que c'est négatif? C'est les deux. C'est les deux parce que... c'est ça, c'est positif parce que je me rends compte que je m'accommodais et je choisissais de m'accommoder, ce qui avait des impacts sur mon épanouissement personnel. Alors ce choix-là de ne plus m'accommoder fait que je me rapproche de moi, je regagne de la liberté, je me rapproche de qui je suis. Et c'est comme si ça ouvre le chemin à plein de possibles. (Répondant 2994)*

*Avant je me laissais marcher sur les pieds, je laissais mes parents venir s'installer chez nous et il fallait que je fasse tout pendant une semaine pour eux autres, ils ne levaient pas une paille là. Mais aujourd'hui ce n'est plus ça là. (...) Moi je me suis dit que dans la vie, je n'avais pas de temps à perdre avec du monde que je n'avais pas choisi. Alors on se voit à Noël, on se voit l'été et je vais la voir chez elle pour faire plaisir à ma mère, pour la fête de ma mère au mois d'octobre. Ça se résume à ça. (Répondant 3532)*

Par ailleurs, quelques répondants (n=10) estiment que le déraillement de train les a conduits à réaliser de nouveaux projets avec leur partenaire. Certains de ces projets étaient de nature personnelle, comme partir en voyage, tandis que d'autres étaient plus de nature communautaire.



*On est parti dans le nord de la Floride au Golfe du Mexique et on a passé un mois et demi. C'était la première fois qu'on faisait un vrai départ après la retraite ; et ça, ça l'a été aussi très, très salubre. Mais on s'est donné cet espace-là. (Répondant 5889)*

*Suite à la tragédie, nous autres, ma conjointe et moi, on est des amateurs de jeux de société alors on trouvait ça triste toute cette ambiance-là sur le négatif. Alors on a parti un organisme. On s'est investi dans les clubs Richelieu. Je me suis investi dans le club Optimiste. On a parti un organisme justement de soirée de jeux, on appelle ça une Ludotech. (Répondant 6705)*

### *Nouvelles possibilités dans la vie professionnelle*

De nouveaux projets dans la vie professionnelle ont été dévoilés par plusieurs personnes ( $n=10$ ). Ces dernières ont relevé des défis avec succès, ont saisi des opportunités ou ont reçu des propositions d'emploi intéressantes. De plus, elles se sont réorientées professionnellement, ont diminué leurs heures de travail ou encore ont quitté leurs emplois pour mieux s'épanouir.

*C'est ce qui m'a obligé moi partir ma propre entreprise (...) C'est du défi. Oui j'aime beaucoup, beaucoup ça. (Répondant 5876)*

*Et ce n'est pas pour rien, je suis rendu... je gère « mon milieu de travail » pratiquement, j'ai des offres au mois à peu près depuis la nouvelle organisation, il y a des gens qui disent... peux-tu venir dans la direction ? J'aurais un poste à t'offrir, ces choses-là. (Répondant 5868)*

De plus, certains répondants ( $n=11$ ) ont vu leurs efforts reconnus et valorisés par leurs employeurs, leurs clients ou par eux-mêmes. Cela a permis à ces répondants de modifier leur propre regard face à leur professionnalisme et aussi celui de leurs collègues. Ainsi, ces répondants sont plus heureux, plus reconnaissants et plus fiers d'exercer leur métier. Ils ont également constaté que le déraillement du train a permis de bonifier leur image professionnelle et de valoriser leur travail.

*Et j'étais contente de travailler, je pense, dans le sens où... d'être utile là. Alors non, je n'ai pas... je pense que c'est de la reconnaissance, une gratitude. J'avais tout ce qu'il fallait pour aider les autres et ça l'a été ça. (Répondant 1831)*

*Et c'est là que tu te dis finalement que... pas pour une fois, mais au moins ce qu'on s'est donné la peine de mettre en place, ça servait à quelque chose. (Répondant 2622)*

*Moi j'ai été impliqué là-dedans parce que je travaillais et que j'ai aidé le monde, alors c'est valorisant. C'est valorisant, quand tu es pris dans une affaire de même et que tu peux aider les gens. Des mercis il n'y en a pas beaucoup, c'est rare, c'est ingrat l'assurance. Mais j'en ai quand même eu. (Répondant 5883)*

*Bien positif moi je dirais que c'est qu'ils me reconnaissent comme photographe, pas comme un gars bizarre qui faisait des photos le dimanche en 2007, 2008, des bâtisses. Aujourd'hui ils reconnaissent que si je ne les avais pas faites, ils n'auraient pas de souvenirs. (Répondant 3610)*

Par ailleurs, quelques répondants ( $n=15$ ) ont eu l'occasion d'expérimenter, lors de l'application des mesures d'urgence, un plus grand dynamisme au sein de leur milieu de travail ainsi qu'un meilleur esprit d'équipe et une plus grande coopération entre collègues. D'autre part, après le déraillement du train, des changements de direction ainsi que le départ de certains employés ont mis fin à des tensions au sein de certaines entreprises.

*Bien à..., c'était quand même exceptionnel ce qui se passait, on était conscient qu'on vivait quelque chose d'extraordinaire, dans le sens de... qui sort de l'ordinaire. Et les gens, on faisait beaucoup attention... il y avait une autre ambiance, on faisait beaucoup attention aux gens qui étaient là. (...) oui, on se souciait beaucoup des autres et on faisait attention aux autres. Alors je dirais le support des collègues... (Répondant 1831)*

*C'est sûr qu'on a vécu des changements de direction, alors la direction qui était là à cette époque-là n'est plus. Et là avec la nouvelle direction, bien ça va bien et tout ça. Et même que je te dirais que ça va même au-delà de ce que j'aurais pu espérer. (Répondant 9970)*

### *Nouvelles possibilités dans la vie sociale et communautaire*

En ce qui a trait aux nouveaux projets dans la vie communautaire, plusieurs répondants ( $n=21$ ) ont ressenti l'urgence de s'impliquer socialement ou politiquement au sein de leur communauté. Ces personnes désiraient mettre en application leurs forces humaines et sociales au sein d'organisations sans but lucratif ou d'instances décisionnelles. Générosité, entraide et solidarité sont alors devenues leur leitmotiv qui les a amenées à davantage s'impliquer au sein

de leur communauté. Ces répondants ont alors ressenti le besoin d'aider leur communauté à se relever des impacts négatifs du déraillement du train et de se responsabiliser en tant que citoyens afin de soutenir les instances gouvernementales locales.

*J'ai l'impression que ça a changé le cours de ma vie, parce que maintenant je suis impliquée en politique parce que j'ai commencé à m'impliquer là et j'ai senti que je pouvais faire une différence au sein d'un groupe et qu'on pouvait concrètement faire des différences dans notre municipalité et qu'ils en avaient donc besoin. (Répondant 0445)*

*Et depuis la tragédie, bien on dirait que je fais plus de bénévolat aussi. La Guignolée... j'ai fait raser mes cheveux pour Leucan. (Répondant 5861)*

Par ailleurs, trois répondants apprécient la nouvelle mise en valeur de certains bâtiments, notamment en raison de l'illumination de l'église et des nouvelles infrastructures municipales.

*(en parlant de l'église) C'est de toute beauté. Quand je l'ai vue illuminée la première fois... parce que là moi je vivais loin d'ici, je vivais à \_\_, alors je ne descendais pas... je descendais ici le jour, mais le soir... (Répondant 6043)*

*Bien oui, bien c'est des améliorations physiques. Exemple le parcours d'exercice à côté du Centre sportif, qui n'existait pas, les hamacs, c'est tous des endroits qu'on fréquente là. (Répondant 0445)*

Pour d'autres répondants ( $n=13$ ), le déraillement du train et plus particulièrement la destruction du centre-ville, est considéré comme une occasion de mettre en place de nouveaux projets attrayants qui permettront de bonifier cet endroit et de sécuriser certains lieux fréquentés par la population. Ces répondants estiment qu'il faut profiter de cette opportunité pour mettre en place, avec l'aide de divers entrepreneurs, des projets qui amélioreront la qualité de vie au sein de la communauté. En effet, ces répondants estiment que cette catastrophe a permis l'émergence d'une mobilisation des citoyens ainsi que l'obtention de subventions et de dons qui ont permis la mise en œuvre de projets qui n'auraient peut-être jamais vu le jour en dehors de ce contexte.

*Bien moi je vois que c'est un bel avenir. Je pense que mes enfants vont grandir dans une ville en sécurité. (Répondant 3532)*

*C'est sûr que ça ne sera pas fini demain, mais on parlait de la bibliothèque tout à l'heure, la Médiathèque c'est malheureux à dire et je dis pas que je suis content que l'accident ait eu lieu, au contraire, mais si ça n'avait pas été de l'accident, on n'aurait pas la bibliothèque qu'on a là. Parce qu'on a pu... pas profiter dans le sens de tirer par les gens, mais les gens ont été tellement généreux, que ça l'a fait qu'on a pu se faire une bibliothèque à notre goût. (Répondant 5847)*

*Bien moi je vois le nouveau qui se construit là et on voit des plans et il y a toutes sortes d'idées, les entrepreneurs ils ont toutes sortes d'idées alors... Un hôtel, mon doux ! On n'aurait jamais pensé à ça avant il me semble et là... Je ne sais pas, c'est tout du positif, c'est tout beau... selon moi là ! Alors non, je vois ça très bien. (Répondant 5861)*

Selon certains répondants ( $n=2$ ), leurs conditions de vie dans le quartier se sont améliorées depuis le déraillement de train. En effet, un de ces répondants apprécie vivre à proximité de plusieurs services publics ou commerces depuis qu'il a été relocalisé, tandis qu'un autre a pu se procurer de nouveaux biens au-delà de ses attentes en raison des montants reçus à la suite des recours collectifs intentés contre divers organismes publics ou privés.

*C'est quoi tu veux qu'il arrive pour mettre le bonheur dans ta vie, bien fais exploser la ville par un train et tu vas avoir ma vie parfaite. J'ai l'école dans ma cour en arrière, j'ai le Métro dans ma fenêtre en face. Écoute... moi je vis le parfait bonheur. (Répondant 5846)*

*Et ça l'a bien fonctionné pour nous, ça l'a été vraiment extraordinaire. On a été gâtés parce que (...) on a fait beaucoup de sous. On a compensé en masse ce qu'on avait perdu dans ce sens-là. (Répondant 5876)*

Un quart des répondants ( $n=21$ ) a perçu une dynamisation de sa vie récréative. À la suite de la catastrophe, ces personnes ont augmenté la fréquence de leurs activités sociales, récréatives ou ludiques que celles-ci soient pratiquées ou non avec d'autres personnes.

*Et ça bougeait, c'était vivant, c'était... je sentais vraiment pratiquement à l'extrême que j'étais vivante. Je ne sais pas comment l'expliquer. Parce qu'avant moi je n'osais pas trop sortir quand ma mère était couchée, mais là j'allais prendre des marches tous les soirs pour croiser du monde et jaser avec eux autres, mais pour voir aussi, pour voir le cheminement, voir comment ça se passait. Il y avait quelque chose à voir. Parce qu'avant, Mégantic c'était quand même... c'est une petite ville tranquille, comme disait mon père... ils roulent les trottoirs à 9 h le soir. (Répondant 5851)*

*Quand on disait... est-ce qu'il y a des choses qui ont changé au niveau social ou des activités, bien on allait prendre des marches ensemble plusieurs amis, ce qu'on ne faisait pas avant. (Répondant 1785)*

*Bien je n'ai jamais fait le lien, mais finalement c'est vrai. Comme des 5 à 7 avec des amis, en groupe, ça ne m'attirait pas du tout avant. Il me semble que... bah ! Et là, bien on dirait qu'en groupe comme ça, oui j'en fais plus. Je n'avais jamais observé ça, mais je vais être plus portée à... il y a un 5 à 7 ? Ah ! Je vais regarder si ça rentre plus dans mon horaire. On dirait que ça... oui. Parce que c'est agréable. Pas parce que je consomme de l'alcool en quantité là, je prends une bière, mais vraiment plus pour le fun, rigoler. (Répondant 0152)*

De plus, un répondant a déclaré que la tragédie a obligé son groupe d'amis à changer de lieu de rassemblement sans pour autant nuire à leurs échanges et à leur dynamisme. Ce serait en fait tout le contraire, car la tragédie et les changements dans les habitudes des participants ont forcé les individus à identifier et à retenir que les éléments essentiels de leur complicité.

*Mais il y a des choses qui sont disparues, qui ne sont pas revenues et il y a des choses qui se sont transformées. J'ai encore le plaisir de prendre une bière avec des amis, sauf que ce n'est plus à la même place. (...) Oui, ça peut être agréable et il peut y avoir quelque chose... C'est le fun de faire changement aussi, alors... oui, ça... ça ne m'ennuie pas. (Répondant 1831)*

### **5.2.6 Autres faits saillants dans les témoignages**

D'autres faits saillants sont ressortis dans les témoignages des répondants en ce qui a trait aux changements positifs qui ont opéré à la suite du déraillement de train. Cette section aborde les changements positifs que les répondants ont perçu dans la vie de certains membres de leurs entourages, le lien entre les changements positifs et le déraillement de train, la perception de changements positifs comme stratégie d'adaptation, puis finalement l'apparition et la durée de ces changements positifs dans la vie des répondants.

#### Des retombées positives perçues dans la vie d'un membre de son entourage

Dans le discours des répondants, il a été possible de repérer des changements positifs liés à la catastrophe, non pas dans leur vie, mais dans celle d'un membre de leur entourage et notamment chez leurs enfants. En effet, plusieurs personnes ( $n=14$ ) ont perçu des changements positifs chez leurs enfants, notamment en ce qui concerne leur niveau

d'appréciation de la vie, leurs valeurs ou encore les relations qu'ils entretiennent avec des membres de leur entourage.

*C'est mon fils qui me l'a demandé et il m'a dit... maman, on pourrait passer plus de temps... non, tu pourrais passer plus de temps avec nous. Alors je l'ai regardé en lui disant... ce que j'entends là mon fils... moi je veux passer plus de temps avec toi alors oui. Alors oui ça l'a eu... mes enfants, contrairement aux autres enfants qui étaient ici, lorsque ça s'est produit pour mes enfants ça l'a eu un effet positif, je pense. (Répondant 11601)*

*Et même ma fille, des amis qu'elle n'avait pas eu d'autres nouvelles depuis qu'elle était allée à l'université à Sherbrooke, elle a dit qu'il y en a qui l'appelait pour avoir de ses nouvelles. Pour elle, bien ça a créé d'autres contacts. (Répondant 6679)*

*Et ils ont le goût de s'en venir ici là. Ils ont le goût de revenir à Mégantic. Et R\_\_\_ je n'aurais pas pu dire ça, alors j'ai l'impression que ça l'a suscité cet attachement-là aussi à sa communauté et de vouloir participer à ça. (Répondant 1831)*

Des changements positifs ont également été perçus dans la vie d'autres membres des familles des répondants comme chez leur conjoint ou leur conjointe, leurs parents, leurs oncles ou leurs tantes, et ce, particulièrement en ce qui concerne les nouvelles possibilités et opportunités.

*Après une tragédie comme ça, moi je sais que ma belle-mère, donc sa maison a brûlée, elle était encore plus impactée et je dirais plus fragile parce qu'elle a un certain âge. Bien elle voyage beaucoup maintenant, elle voyage plus. (Répondant 11 632)*

*Alors là il arrivait le soir et il était content de sa journée. Parce que lui il dit qu'au téléphone, finalement il a aidé plein de gens et le monde lui ont dit... ils ne savaient pas qui était au téléphone, des fois il y avait du monde qui donnait des commentaires à d'autres et ils disaient que ça avait été aidant, qu'il les avait écoutés et... alors pour lui c'était bon. Oui. (Répondant 5870)*

De plus, des retombées positives du sinistre concernant la vie d'amis ou de collègues de travail ont également été rapportées dans les entrevues.

*D'un autre côté, de mes pairs professionnels, il y en avait plusieurs dont le bureau était dans la zone sinistrée. Alors ces gens-là se sont regroupés ensemble dans un bâtiment de fortune. C'est sûr qu'il s'est développé une complicité entre eux et il en est ressurgit une clinique qui est plus grande. C'est sûr qu'eux autres vivaient leur problématique de leur côté, alors c'est sûr qu'il y avait des similitudes, il y a eu des rapprochements qui se sont faits. (Répondant 5867)*

*Il y a des personnes qui me sont... qui ont plus d'empathie, on le sent. Ça ne se nomme pas, ça ne se dit pas, ça se ressent. (Répondant 8132)*

*Oui, bien j'avais déjà compris qu'on en avait juste une à vivre et ça l'a confirmé et ça a fait qu'il y a beaucoup de monde comme moi qui ont compris ça. Alors ça, c'est le côté positif, j'ai des amis qui voulaient avoir une entreprise depuis toujours, mais qui ne l'avaient jamais fait. Tout à coup ils ont osé et ça marche depuis comme jamais. J'ai des amis qui ont décidé de se marier, qui ont décidé... Et j'ai d'autres personnes qui ont décidé de se divorcer et c'était presque beau parce que c'était juste... on ne s'aime plus, ça fait longtemps et on le savait ça faisait longtemps, mais on ne se le disait pas. Là, passons à autre chose, on va être chacun heureux. (Répondant 0445)*

### Difficulté de faire un lien direct avec le déraillement de train

Bien que les changements positifs qui n'étaient pas perçus comme liés avec la catastrophe aient été écartés de l'analyse, il est parfois difficile d'affirmer que les changements positifs mentionnés précédemment découlent directement de la tragédie. En effet, quelques répondants ont éprouvé des difficultés à faire un lien direct entre la présence de modifications positives survenues dans leur vie et l'exposition au déraillement de train en se demandant si leur propre vieillissement et le développement d'une certaine sagesse ne seraient pas plutôt à l'origine de ces changements positifs.

*Bien en partie je dirais. Aussi à cause du vieillissement naturel qui fait qu'on se dit, bien regarde... il ne m'en reste pas tant que ça à vivre en pleine santé et... il faut que je fasse qu'est-ce que j'ai le goût de faire. (Répondant 5830)*

*Je l'ai toujours été, mais c'est peut-être parce que je vieillis, ce n'est peut-être pas à cause de l'évènement, mais les valeurs que j'avais sont encore plus fortes et elles sont encore plus importantes. (Répondant 5891)*

Toutefois, des liens directs entre les changements positifs et la catastrophe ont aussi été nommés dans certaines entrevues.

*Et depuis l'accident, c'est une chose que je fais que je ne faisais pas, un moment donné je prends une journée et je vais faire des photos. Et je ne le faisais pas avant l'accident. (Répondant 5847)*

*Et on dirait que ça... en tout cas une tragédie comme ça, ça nous fait comprendre bien des choses. (Répondant 6679)*

*Le changement positif c'est parce que j'ai appliqué sur un poste différent et dans le fond c'est à cause de la tragédie. Alors ça, c'est certain que... (Répondant 0152)*

### Retombées positives comme stratégie d'adaptation

Certains extraits du discours des répondants laissent penser que certains changements ont été illusoire avec une fonction davantage adaptative. En ce sens, quelques personnes ont affirmé que certains des changements positifs constatés leur ont permis de passer au travers de la catastrophe et de s'adapter. Par exemple, une personne a précisé que le développement de son optimisme lui a permis de faire face à l'adversité.

*On a amélioré parce qu'on est plus positif. (...)Oui c'est ça, on est toujours resté positif tout le temps, tout le temps, c'est ça qui nous aide. Si on n'est pas positif, on va descendre. (Répondant 5899)*

Dans le même sens, l'engagement dans de nouveaux projets d'ordre personnel a aidé certains individus à se rétablir de la catastrophe.

*J'ai eu... moi je suis pianiste, j'ai mis un x sur... quand j'ai quitté l'enseignement de la musique, je suis devenu gestionnaire, là j'ai fait treize ans en m'éloignant complètement de la musique. Et un de mes projets c'était de recommencer à jouer. Et je me suis beaucoup guéri là-dedans de la tristesse que j'avais. J'ai recommencé à... j'ai trouvé... je fais du jazz, j'ai trouvé de la musique que je cherchais depuis longtemps, je voulais m'identifier réellement... (Répondant 5889)*

*Et à cause d'erreurs au niveau de la paperasse, qui s'est passée à l'hôtel de ville, bien ça l'a été retardé, tout a brûlé. Et là il fallait repartir de zéro (...)Alors il y a ça que ça a occasionné, mais ça a permis de penser à autre chose aussi. Ça, ça l'a été un bien pour un mal dans le fond. Tu passes à autre chose et tu... c'est comme... t'avances dans un projet. (Répondant 0304)*

D'autres extraits laissent penser que des personnes se sont concentrées sur l'identification de changements positifs pour pouvoir donner un sens à l'évènement et ainsi s'adapter.

*Oui, ça l'a donné un sens en tout cas, ça l'a permis de donner un sens et de ne pas être dans l'aberration de l'incompréhension et de ça sert à quoi et tout ça. (Répondant 2994)*



### Apparition et durée des changements positifs

Parfois, les répondants ont identifié le moment d'apparition des changements positifs comme étant rapides après le déraillement de train, soit quelques semaines ou quelques mois après.

*Suite à l'évènement, dans les semaines qui ont suivi, on s'est retrouvé peut-être un peu plus proche malgré qu'on l'est déjà beaucoup. (Répondant 5893)*

(En parlant de sa séparation avec son conjoint) *Et je lui ai dit rapidement quand même, ça s'est passé quand même assez rapidement parce que la tragédie a eu lieu au mois de juillet et déjà au mois d'octobre, moi je lui disais... écoute... le paradigme de notre façon d'être ensemble, pour moi on arrive à terme. (Répondant 2994)*

Dans leurs discours, les personnes ne s'accordent pas en ce qui a trait à l'évolution des changements positifs dans le temps (tableau 27). Ainsi, certains changements positifs perdurent encore plus de trois ans après la catastrophe, voire se sont intensifiés avec le temps. Tandis que d'autres changements positifs n'ont pas perduré ou ont diminué avec le passage du temps. Ce constat est particulièrement vrai en ce qui concerne le domaine des relations avec les autres et, plus précisément, en ce qui a trait aux rapprochements affectifs.

**Tableau 27**  
**Extraits de *verbatim* en fonction de l'évolution des changements positifs dans le temps**

<b>Évolution dans le temps</b>	<b>Extraits de <i>verbatim</i></b>
Persistance plus de trois ans après le déraillement de train	<p>« Je suis revenue ici dans l'espoir de mettre à contribution mes compétences professionnelles pour essayer de donner un coup de main dans la reconstruction. Et c'est encore le sentiment qui m'habite aujourd'hui trois ans plus tard là. » (Répondant 11 601)</p> <p>« Ah oui ! Ces personnes-là c'est devenu des amis très proches et on communique et on se voit. On a fait une retrouvaille cet été justement avec toutes ces personnes-là. » (Répondant 4192)</p>

**Tableau 27 (suite)**  
**Extraits de *verbatim* en fonction de l'évolution des changements positifs dans le temps**

Évolution dans le temps	Extraits de <i>verbatim</i>
Non-persistance/retour à l'état pré-catastrophe	<p>« <i>Je dirais que sur le coup, on est comme plus humain, on est comme plus sensible. Et que tranquillement ça revient à la normale.</i> » (Répondant 5828)</p> <p>« <i>Mais c'est sûr que la perception qu'on a entre nous, il y a eu des rapprochements dans l'urgence, les choses sont comme revenues comme c'était.</i> » (Répondant 5889)</p>

Les résultats obtenus dans le volet quantitatif de l'étude mettent en lumière que certains facteurs peuvent avoir influencé le développement de la croissance post-traumatique à long terme après la catastrophe ferroviaire de Lac-Mégantic. Pour sa part, le volet qualitatif de ce mémoire démontre que, malgré les conséquences négatives du déraillement de train dans la vie des citoyens, plusieurs changements positifs sont également survenus après la tragédie, et ce dans les divers domaines de la vie ainsi que dans les cinq domaines de l'échelle de croissance post-traumatique de Tedeschi et Calhoun (*PTGI*, 1996). Les résultats démontrent également que divers éléments sont à l'origine de ces changements positifs. Finalement, les résultats permettent aussi bien d'appuyer l'idée que la perception de changements positifs est une stratégie d'adaptation et de soutenir le point de vue que ce phénomène est le résultat d'un processus cognitif post-traumatique. Ces résultats sont discutés dans le prochain chapitre.

## **CHAPITRE 6 : DISCUSSION**

Ce chapitre discute les résultats des volets quantitatif et qualitatif en ce qui concerne les deux objectifs et les différentes hypothèses de ce mémoire. Rappelons que les objectifs de recherche étaient les suivants : 1) identifier les facteurs pré-, péri- et post-catastrophe associés à la présence d'une croissance post-traumatique chez des adultes demeurant à Lac-Mégantic et 2) identifier les retombées positives du déraillement du train, telles que perçues par ces mêmes répondants. Cette discussion aborde également les éléments pouvant appuyer les différentes conceptions de la croissance post-traumatiques présentées dans le cadre de référence du mémoire (chapitre 3). Ensuite, les forces et les limites de cette étude sont exposées. Finalement des recommandations sont émises en ce qui concerne, d'une part, les futures recherches et, d'autre part, la pratique en travail social.

### **6.1 Croissance post-traumatique des citoyens de Lac-Mégantic plus de trois ans après la catastrophe**

Les résultats de cette étude démontrent que, trois ans après le déraillement de train, plus de la moitié des personnes interrogées font preuve de croissance post-traumatique. Cela veut dire que ces personnes ont vécu des changements positifs significatifs, tels que des liens plus serrés avec les autres, un approfondissement de leur vie spirituelle, la découverte de forces personnelles, l'émergence de nouvelles possibilités et une plus grande appréciation de la vie. En comparaison avec d'autres études ayant utilisé le même point de césure du *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)* de Tedeschi et Calhoun (1996), le pourcentage de participants faisant preuve de croissance post-traumatique dans la présente recherche est élevé. En effet, celui-ci est supérieur (54,1 %) comparativement à d'autres études menées un ou deux ans après des tremblements de terre survenus en Italie et en Chine (18,6 %, Bianchini et al., 2017 ; 51,1 %, Jin et al., 2014). Cela ne va donc pas dans le même sens des chercheurs qui suggèrent que les personnes victimes d'une catastrophe naturelle sont généralement plus

nombreuses à présenter une croissance post-traumatique que celles affectées par des catastrophes anthropiques (Saccinto et al., 2012 ; Shakespeare-Finch et Lurie-Beck, 2014). Les résultats de ce mémoire peuvent probablement s'expliquer par le fait que la plupart des répondants ont été modérément ou fortement exposés à la catastrophe et présentent des manifestations de stress post-traumatique, ce qui fait partie des facteurs associés à la présence de croissance post-traumatique (Chan et Rhodes, 2013 ; Jin et al., 2014 ; Kaijun et al., 2015 ; Linley et Joseph, 2004 ; Nezu et al., 2013 ; Tang, 2007 ; Xu et Liao, 2011). De plus, la tenue de cette étude, trois ans après l'évènement traumatique, a probablement laissé plus de temps aux répondants pour développer des stratégies d'adaptation efficaces leur permettant d'accéder à la croissance post-traumatique.

## **6.2 Facteurs associés à la croissance post-traumatique**

### **6.2.1 Facteurs pré-traumatiques**

L'hypothèse de cette étude concernant la relation positive entre le fait d'être une femme et de présenter une croissance post-traumatique a été confirmée. Tout comme plusieurs chercheurs l'ont déjà démontré, être une femme est un facteur de protection pour la croissance post-traumatique (Achterhof et al., 2017 ; Akbar et Witruk, 2016 ; Fergusson et al., 2015 ; Gibbs et al., 2016 ; Kendall-Tackett et al., 2015 ; McLeigh et al., 2015 ; Smith et al., 2016). Ce résultat peut probablement s'expliquer par le fait que, de manière générale, les hommes ont tendance à être peu à l'écoute de leurs besoins et de leurs sentiments et à éprouver des difficultés à les partager (Mahalik, Locke, Ludlow, Diemer, Scott, Gottfried et Freitas, 2003), ce qui peut nuire à la perception de retombées positives après avoir été exposés à une catastrophe. Cependant, le volet qualitatif de l'étude démontre qu'autant d'hommes que de femmes ont été en mesure de percevoir au moins une retombée positive dans au moins un domaine de leur vie après le déraillement du train. Par ailleurs, bien que les femmes aient des

scores supérieurs aux hommes dans tous les domaines du *PTGI*, les hommes ont été un peu plus nombreux que les femmes à rapporter des impacts positifs de la catastrophe en ce qui concerne leur vie professionnelle lors des entrevues semi-dirigées. À cet égard, Anderson et al. (2016) soulignent que sur 494 victimes d'une triple catastrophe (tremblement de terre, tsunami et accident nucléaire) survenue en mars 2011 au Japon, les hommes ont montré une plus grande croissance post-traumatique que les femmes dans les domaines des forces personnelles et des nouvelles possibilités qui se manifestent, entre autres, par l'émergence de nouveaux intérêts ou un nouveau choix de carrière.

Malheureusement, les résultats ne permettent pas de confirmer l'hypothèse en ce qui concerne l'effet de l'âge, du niveau de scolarité et du revenu ou encore de l'occupation principale sur la croissance post-traumatique. Ces résultats peuvent probablement s'expliquer par l'homogénéité de l'échantillon quant à ces caractéristiques sociodémographiques. En effet, la plupart des participants étaient âgés de 50 ans ou plus (75,3 %) lors de l'enquête et avaient complété des études de niveau collégial ou universitaire (67,1 %). Cela vient alors limiter les possibilités de trouver des différences significatives entre les répondants étant donné le nombre limité de ceux-ci dans les différents choix de réponse qui leur étaient proposés lors de la passation du questionnaire. En effet, les différences en fonction de l'âge qui ont été soulignées dans les écrits scientifiques recensés comparent les caractéristiques sociodémographiques des personnes âgées de 50 ans ou plus avec des personnes plus jeunes (Achterhof et al., 2017 ; Guo et al., 2017 ; Kendall-Tackett et al., 2015 ; McLeigh et al., 2015 ; Stanko et al., 2015). Cependant, en ce qui concerne l'absence de lien entre le revenu et la croissance post-traumatique, cela a déjà été démontré dans certaines études portant sur la croissance post-traumatique de victimes de catastrophe (Jin et al., 2014 ; Xu et Liao, 2011). Pour sa part, l'absence de lien entre l'occupation principale et la croissance post-traumatique peut s'expliquer par le fait que, dans cette étude, même si un tiers des répondants ont rapporté

des changements positifs dans leur vie professionnelle, ceux-ci sont moins nombreux que dans d'autres domaines, comme la vie personnelle ou familiale. Par ailleurs, plus de répondants ont rapporté des impacts négatifs (44,7 %) que positifs (35,3 %) dans la vie professionnelle. Ainsi la vie professionnelle semble être moins concernée par la croissance post-traumatique que les autres domaines de la vie. Dans le même sens, nous pouvons supposer que des retraités ou des étudiants sont en mesure de percevoir les mêmes changements positifs que les employés perçoivent dans leur travail, mais dans d'autres activités, telles que le bénévolat ou les études.

### **6.2.2 Facteurs péri- et post-traumatiques**

En ce qui concerne les facteurs péri- et post-traumatiques pouvant exercer une influence sur la présence ou non de croissance post-traumatique, pour la première fois à notre connaissance, cette étude laisse entendre qu'à la suite d'une catastrophe technologique, telle que le déraillement de train de Lac-Mégantic, vivre un deuil compliqué serait un frein à la croissance post-traumatique. Cette association négative peut probablement s'expliquer par le fait que le deuil compliqué s'accompagne généralement de pensées négatives, notamment une peine intense et une douleur émotionnelle (APA, 2013), ce qui peut rendre difficile la perception d'impact positif de son exposition à un événement traumatisant. Toutefois, contrairement à certaines études (Guo et al., 2017 ; Linley et Joseph, 2004 ; Helgeson, Reynolds, et Tomich, 2006 ; Zoellner et Maercker, 2006), la présente recherche ne démontre aucune association tant positive que négative, entre la présence de manifestations dépressives et la croissance post-traumatique.

Par ailleurs, au regard de la recension des écrits, il est surprenant que l'hypothèse selon laquelle les facteurs de manifestations de stress post-traumatique, d'exposition et de détresse psychologique sont positivement liés à la croissance post-traumatique ne soit pas confirmée

dans ce mémoire. Cependant, une récente recension des écrits stipule que, dans la plupart des études transversales, il n'y a pas de relation significative entre la croissance post-traumatique et les manifestations de stress post-traumatique (Zoellner et Maercker, 2006). Toutefois, les résultats ne traduisent pas l'inverse non plus étant donné que parmi ceux qui ont une croissance post-traumatique, la majorité a été exposée à la catastrophe (97,8 %) et est aux prises avec des manifestations de stress post-traumatique (65,2 %). En outre, en ce qui concerne l'absence de lien significatif entre la croissance post-traumatique et la détresse psychologique, Zoellner et Maercker (2006) ont expliqué qu'habituellement, pour les personnes qui perçoivent les avantages des événements traumatiques, la détresse psychologique diminue au fil du temps, tandis que pour ceux qui n'en perçoivent pas, la détresse psychologique augmente avec le temps. Il est possible que plus de trois ans après la catastrophe, les personnes soient déjà bien avancées dans leur processus de croissance et que leur détresse psychologique soit alors diminuée. Dans le même sens, les résultats mettent en lumière une association significative et positive entre la croissance post-traumatique et la capacité des personnes à retrouver un rythme normal après la catastrophe ou encore à faire face à d'autres événements stressants. Cela peut concorder avec le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004) qui veut que pour atteindre une croissance post-traumatique, une gestion de la détresse doit opérer ainsi qu'une capacité à l'endurer.

Cette recherche n'a pas montré de lien entre le niveau de résilience des répondants et la croissance post-traumatique. Cela permet d'appuyer l'idée que la résilience peut cohabiter avec la croissance post-traumatique, et qu'elle n'empêche pas le processus de croissance de se mettre en place (Smith et al., 2016). Cette étude permet d'ailleurs de mettre en lumière que plusieurs années après une catastrophe, la majorité des personnes vont effectivement avoir une trajectoire de résilience (Bonnano et al., 2010), mais que certains d'entre eux vont



dépasser leur fonctionnement d'origine et atteindre une croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004).

En ce qui concerne le soutien social, bien qu'aucune différence significative entre les personnes ayant une croissance post-traumatique et celles qui n'en ont pas n'ait été soulevée, la majorité des répondants, notamment ceux qui ont une croissance post-traumatique (65,2 %), ont un niveau élevé de soutien social. Cela ne vient donc pas contredire les auteurs qui affirment qu'un niveau élevé de soutien social est associé positivement à la croissance post-traumatique (Gibbs et al., 2016 ; He et al., 2013 ; Karanci et Acarturk, 2005 ; Linley et Joseph, 2004 ; Prati et Pietrantonio, 2009 ; Tang, 2007 ; Wu et al., 2016).

Par ailleurs, certains éléments recueillis lors des entrevues semi-dirigées viennent appuyer le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004). Tout d'abord, après la tragédie, le soutien, l'entraide et le partage des émotions et du vécu au sein des familles, du milieu professionnel et de la communauté en général, sont à l'origine, selon le point de vue de plusieurs répondants, de diverses retombées positives dans leur vie. Dans le même sens, selon le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004), le soutien social et la divulgation de soi, sont des éléments importants dans le processus de croissance post-traumatique. De plus, plusieurs répondants ont déclaré avoir pris conscience de la vulnérabilité de la vie avant que des changements positifs opèrent en eux, ce qui peut faire référence au chamboulement des schémas clés d'ordre supérieur qui se trouve au début du processus de croissance post-traumatique selon ce qu'avancent Tedeschi et Calhoun (2004).

Finalement, les entrevues semi-dirigées démontrent que l'implication communautaire, notamment dans des projets liés à la reconstruction du centre-ville, a permis à plusieurs personnes de vivre des expériences positives après la catastrophe. Cela laisse supposer que

des interventions citoyennes intégrant les individus dans le rétablissement de la collectivité après un tel évènement peuvent faciliter la croissance post-traumatique.

### **6.3 Diverses retombées positives décrites par les répondants**

Cette recherche démontre que, trois ans après le déraillement de train, malgré la présence d'impacts négatifs, les victimes ont aussi expérimenté des changements positifs dans leur vie. En accord avec ce que présentent les écrits scientifiques recensés, ces impacts, tant positifs que négatifs, concernent plusieurs aspects de la vie, notamment la vie personnelle, sociale et familiale (Bonanno et al., 2010 ; Fergusson et al., 2015 ; Lindgaard, Iglebaek et Jensen, 2009 ; Maltais et al., 2000). Par ailleurs, le même nombre de répondants a rapporté des changements positifs ou négatifs. Toutefois, les résultats de la présente étude mettent en lumière que les impacts négatifs dans la vie personnelle des répondants concernent surtout leur santé physique et psychologique, tandis que les impacts positifs dans ce même domaine de vie ont davantage trait au développement personnel. Cela vient appuyer l'hypothèse qu'une croissance post-traumatique peut cohabiter avec des difficultés émotionnelles et comportementales importantes. À cet égard, Bianchini et al. (2017) ont proposé que, dans un contexte post-traumatique, une plus grande vulnérabilité émotionnelle peut mettre en œuvre des compétences internes et métacognitives favorisant l'adoption de stratégies d'adaptation positives et fonctionnelles, telles que la croissance post-traumatique. Par ailleurs, rappelons ici que la lutte contre l'adversité est nécessaire au développement de la croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004). Ainsi, bien que les différences ne soient pas significatives, il est compréhensible que, dans la présente étude, les répondants qui ont une croissance post-traumatique aient davantage tendance à déclarer des améliorations, mais aussi parfois des détériorations de plusieurs éléments dans divers domaines de leur vie comparativement aux répondants qui ne font pas preuve de croissance post-traumatique.

Chaque changement positif soulevé dans les entrevues semi-dirigées a pu être associé avec l'un ou l'autre des domaines du *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)* de Tedeschi et Calhoun (1996). Ainsi, cette étude permet de constater que cet outil de mesure prend en compte les principaux domaines où l'on peut retrouver des retombées positives à la suite de son exposition à un évènement traumatique. De plus, cette étude montre que ce n'est pas parce qu'un individu ne présente pas de croissance post-traumatique telle qu'évaluée par le *PTGI* (Tedeschi et Calhoun, 1996), qu'il ne perçoit pas d'impacts positifs liés à son exposition à un évènement traumatisant. En effet, l'analyse qualitative met en lumière que presque la totalité des répondants (94,1 %) a rapporté au moins un changement positif dans au moins un domaine de leur vie après le déraillement de train. Dans le même sens, une recension des écrits affirme qu'il est courant qu'un grand nombre de victimes d'évènements traumatiques (entre 58 à 83 % des survivants) rapportent des changements positifs dans au moins un domaine de leur vie (Jayawickreme et Blackie, 2014).

#### **6.4 Changements positifs réels ou illusoirs ?**

Malheureusement, cette étude ne permet pas de vérifier si les diverses retombées positives du déraillement du train énoncées par les répondants sont réelles ou illusoirs. En effet, les résultats de cette étude permettent d'appuyer aussi bien les différents points de vue énoncés dans les écrits scientifiques recensés.

##### **6.4.1 Éléments en faveur de la conception de Tedeschi et Calhoun (2004)**

Tout d'abord, la majorité des répondants ont affirmé que les changements positifs perçus perdurent encore plus de trois ans après la catastrophe et d'autres sont apparus non pas immédiatement ou dans les jours ou semaines après le déraillement du train, mais plusieurs mois ou années plus tard. Cela laisse entendre que ces changements sont le résultat d'un long processus cognitif et non d'une stratégie d'adaptation. Par ailleurs, plusieurs changements

positifs dans la vie des sinistrés ont été rapportés non pas par rapport à la vie des répondants eux-mêmes, mais en parlant des autres citoyens de Lac-Mégantic ou de leurs proches. Nous pouvons alors supposer que si ces changements n'étaient pas réels et transformateurs, ils ne pourraient être perçus de l'extérieur. Cela concorde avec l'étude de Shakespeare- Finch et Barrington (2012) qui démontre la présence de changements positifs chez la majorité de leurs participants (96,6 %) ayant subi un événement traumatique au cours des cinq dernières années, qui ont ensuite été objectivement validées par la majorité des personnes significatives dans la vie de ces individus (93,1 %). Dans le même sens, après un tremblement de terre, certains survivants ont également perçu une maturité chez leurs enfants liée à la catastrophe (Fergusson, Boden, Horwood, et Mulder, 2015). Finalement, les résultats montrent que des changements positifs ont été transcrits en action comme le fait de passer plus de temps avec sa famille après avoir réalisé que celle-ci était devenue une valeur prioritaire dans sa vie. Ces actions sont essentielles pour pouvoir parler de changements réels (Hobfoll et al., 2007 ; Johnson et al., 2007). Ainsi, il est possible de croire que la présente étude soutient l'idée que le concept de croissance post-traumatique correspond à la présence de changements réels et transformateurs.

#### **6.4.2 Éléments en faveur de la conception d'autres auteurs**

Cependant, d'autres faits saillants provenant de l'analyse du discours des répondants viennent aussi appuyer l'idée que ces perceptions seraient illusoire et utilisées comme stratégie d'adaptation. D'une part, certaines retombées positives de la catastrophe n'ont pas perduré et un retour à la vie « normale » ou précatastrophe a alors opéré. D'autre part, quelques répondants ont affirmé que ces changements positifs leur ont permis de passer au travers de la catastrophe. Ces changements peuvent alors être considérés comme des stratégies d'adaptation plutôt que des changements réels et durables dans leur vie. Les résultats de

l'étude viennent également confirmer que certaines personnes peuvent se comparer à d'autres pour se concentrer sur le positif et ainsi s'adapter comme le suggérait Taylor (1983) dans sa théorie de l'adaptation cognitive aux événements menaçants. Ces résultats concordent avec le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique de Tedeschi et Calhoun (2004). En effet, ces auteurs stipulent qu'au début du processus, des réinterprétations positives de l'évènement font référence à un processus adaptatif et que c'est seulement à la suite de ruminations plus délibérées et la mise en œuvre d'autres éléments d'un long processus que la croissance post-traumatique peut apparaître. Ainsi, il est possible que parmi les répondants, certains en soient toujours au début du processus et que certains aient été plus rapides dans leur adaptation et leur croissance post-traumatique. Finalement, le point de vue décrit dans le modèle « *Janus Face* » (Zoellner et Maercker, 2006) selon lequel il existerait à la fois un caractère illusoire et un autre réel et constructif en ce qui concerne les perceptions de retombées positives à la suite d'une catastrophe peut aussi être appuyé par la présente étude, tout comme l'étude d'Hobfoll et al. (2007) l'avait déjà fait.

### **6.5 Forces et limites de l'étude**

Les forces de ce mémoire résident principalement dans son caractère mixte permettant un accès direct aux perceptions des victimes. La majorité des études ayant utilisé uniquement une recherche de type quantitatif ont mesuré le phénomène de la croissance post-traumatique avec le *PTGI* de Tedeschi et Calhoun (1996). Ce test, bien que correctement conceptualisé, ne permet pas de documenter les éléments qui sont à l'origine des changements positifs ainsi que les processus réalisés par les victimes d'une catastrophe pour ce qui est de la croissance post-traumatique. Dans le même sens, Jayawickreme et Blackie (2014) considèrent que cette échelle de mesure ne reflète pas la façon dont les personnes elles-mêmes pourraient organiser leur réflexion sur la croissance post-traumatique. Ainsi, la présence de données qualitatives

permet d'enrichir les connaissances à ce sujet et contribue à démontrer la validité du *PTGI*. Cette étude a aussi eu l'avantage de documenter les impacts négatifs du déraillement du train, ce que ne permet pas de faire le *PTGI*. Une autre force de ce mémoire a donc été d'y inclure à la fois des éléments évaluant des retombées positives et négatives pour pallier ce biais, comme l'ont conseillé de faire certains auteurs (Jayawickreme et Blackie 2014 ; Linley et Joseph, 2004). Par ailleurs, le fait que les répondants rapportent à la fois des changements positifs et négatifs prouve que les réponses de ces derniers ne sont pas attribuables au biais de la désirabilité sociale. De plus, le *Posttraumatic Growth Inventory* (Tedeschi et Calhoun, 1996) ne permet pas de saisir précisément et en détail l'ensemble des retombées positives dans toutes les sphères de vie des victimes. C'est aussi pourquoi le fait d'avoir réalisé des entrevues semi-dirigées est une force pour ce qui est des études portant sur la croissance post-traumatique. En outre, cette étude permet de discuter du caractère réel ou illusoire de ces perceptions positives, ce qui demeure un questionnement dans les écrits scientifiques. Dans le même sens, Zoellner et Maercker (2006) avaient signalé l'importance d'étudier les efforts des individus pour éviter les impacts négatifs du traumatisme et de rester ouvert à la possibilité du rôle adaptatif de la croissance post-traumatique, en s'intéressant notamment aux rôles des émotions positives. Finalement, Linley et Joseph (2004) ont recommandé aux chercheurs d'essayer de trouver de nouvelles variables qui pourraient contribuer à la croissance post-traumatique. À notre connaissance, il s'agit de la première étude ayant intégré la variable du deuil compliqué avec celle de la croissance post-traumatique, du moins en contexte de catastrophe.

Ce mémoire contient toutefois des limites méthodologiques qui font en sorte que les résultats de l'étude doivent être interprétés avec prudence. D'une part, les résultats ne pourront pas être généralisés à des personnes victimes d'autres types de catastrophes étant donné que les données du présent mémoire portent sur une population ainsi qu'une

catastrophe technologique bien spécifique. De plus, cette étude ne comprend que des personnes provenant de la municipalité de Lac-Mégantic, ce qui ne nous permet pas de comparer leur situation avec des individus demeurant dans une autre municipalité de la MRC du Granit, que ces derniers aient été directement ou indirectement exposés au déraillement du train. D'autre part, au sujet de la représentativité de l'échantillon, bien que le nombre de participants soit amplement suffisant pour le volet qualitatif de l'étude, cela l'est moins pour le volet quantitatif. Ainsi, la petite taille de l'échantillon utilisé pour le présent mémoire ( $n=85$ ) est une limite importante pouvant expliquer l'absence de différences significatives sur certaines variables même si des écarts importants existent entre les répondants. En effet, dans l'étude réalisée auprès des 800 citoyens de la MRC du Granit dont 624 ont été exposés au déraillement du train, Maltais, Lansard, Roy, Généreux, Fortin, Cherblanc, Bergeron-Leclerc et Pouliot (soumis en décembre 2018) ont trouvé davantage de différences significatives entre les personnes faisant preuve de croissance post-traumatique et celles qui ne se retrouvent pas dans cette situation, notamment en ce qui concerne les manifestations de stress post-traumatique, le niveau d'exposition à la tragédie et le revenu. En outre, le manque d'hétérogénéité entre les répondants de la présente étude permet difficilement de comparer les répondants entre eux, notamment en ce qui concerne le niveau d'exposition à la catastrophe, les manifestations de stress post-traumatique, l'âge et le niveau de scolarité. De plus, étant donné que les catastrophes sont imprévisibles et non le résultat d'une manipulation expérimentale, il est impossible de pouvoir comparer la situation des répondants avant le déraillement du train avec les données que nous avons recueillies uniquement après cette catastrophe. Il est alors difficile de conclure que l'exposition à la catastrophe est véritablement à l'origine de retombées positives (Jayawickreme et Blackie, 2014). Cela est également vrai en raison de l'absence de données recueillies à court terme après la catastrophe. Dans le même sens, le caractère transversal du mémoire, et donc le manque de

suivi réalisé sur une base régulière, représente une limite de ce mémoire, d'autant plus que la majorité des études sur le sujet ne sont pas longitudinales (Helgeson et al., 2006 ; Jayawickreme et Blackie, 2014). Ainsi, cette étude ne permet pas de conclure que les retombées positives énumérées par les répondants sont véritablement réelles et durables ou bien illusoires. Cependant, la méta-analyse de Prati et Pietrantonio (2009) souligne que les relations entre les facteurs de croissance post-traumatique ne sont pas significativement plus fortes dans les études transversales que dans les études longitudinales. Enfin, le fait que l'auteure de ce mémoire ait analysé les *verbatim* sans avoir mené les entrevues auprès des répondants peut être une limite à une interprétation valide de ce qui s'est dit précisément. Cependant, la lecture attentive des entrevues qui ont été retranscrites intégralement sous forme de *verbatim* tend à atténuer cette limite.

## **6.6 Recommandations pour les futures recherches**

Certaines recommandations pour les recherches futures peuvent être émises à la lumière des résultats et des limites de cette étude. Tout d'abord, ce même type d'étude pourrait être intéressant à réaliser auprès de différents sous-groupes de la population comme les enfants et les adolescents. En effet, bien que quelques études se soient intéressées à cette catégorie d'âge en ce qui concerne les conséquences positives des catastrophes (Gold et al., 2011 ; Yu et al., 2010 ; Cryder, Kilmer, Tedeschi, et Calhoun, 2006 ; Beaglehole, Bell, Frampton, et Moor, 2017 ; Hafstad, Gil-Rivas, Kilmer, et Raeder, 2010), cet angle de recherche est moins bien documenté. De plus, comme l'émergence de retombées positives des catastrophes est démontrée, les chercheurs devraient mettre en œuvre des études permettant de documenter le caractère réel ou illusoire de la croissance post-traumatique. De plus, les études mixtes, de par leur triangulation des données, sont à privilégier afin d'approfondir le sujet à l'étude, connaître l'origine et le processus de réflexion réalisé par les individus, ainsi que pour obtenir



des informations détaillées. Par ailleurs, étant donné qu'il est difficile d'affirmer que les changements positifs rapportés vont se maintenir durablement dans le temps et sont liés à l'exposition à la catastrophe, il serait pertinent que les prochaines études soient de nature longitudinale plutôt que transversale. Finalement, à notre avis, il manque d'études portant sur les effets des interventions post-catastrophe mises en place au sein de collectivités victimes de catastrophes sur la croissance post-traumatique. Il serait intéressant que les chercheurs ajoutent cette variable dans leurs études évaluant l'efficacité des interventions. Dans le même sens, Roepke (2015) met en lumière le manque de données permettant de connaître les caractéristiques des interventions pouvant faciliter la croissance post-traumatique. Il serait également intéressant, comme l'a suggéré un des évaluateurs de ce mémoire (Jacques Caillouette, Université de Sherbrooke) de réaliser « des études narratives procédant par histoires de vie, histoire de pratiques aideraient à soulever des hypothèses ou modélisations afin de mieux comprendre les processus discursifs et de pratiques menant à une croissance post-traumatique. Ce type d'étude auprès de personnes ayant expérimenté une croissance post-traumatique contribuerait à l'innovation en intervention de travail social. Ce type de savoir permettrait de mieux identifier les processus sociaux et psychologiques de construction identitaire et de lutte pour la reconnaissance orientée vers la capacité des personnes et des communautés. »

## **6.7 Implications pour la pratique en travail social**

Cette étude permet de percevoir autrement le traumatisme en gardant à l'esprit qu'une croissance post-traumatique est possible après une exposition à une catastrophe. Dans le même sens, Joseph (2009) souligne la possibilité d'une vision alternative de croissance en ce qui concerne les retombées d'un traumatisme plutôt que la médicalisation et le diagnostic liés au traumatisme. Sans nier l'existence de la souffrance des victimes d'un traumatisme, les

intervenants auraient intérêt à prendre en compte le potentiel de croissance personnel et social à la suite d'un tel évènement, et non pas uniquement se concentrer sur la réduction des symptômes de stress post-traumatique qui masqueraient ce potentiel (Joseph, 2009 ; Shakespeare-Finch et Lurie-Beck, 2014 ; Zoellner et Maercker, 2006).

Toutefois, Joseph (2009) nous alerte sur le fait que le clinicien ne doit pas pour autant laisser croire aux individus que la croissance post-traumatique est inévitable ou est un signe de réussite. En effet, les personnes pourraient alors développer des attentes et des sentiments de culpabilité s'ils n'atteignent pas un niveau de croissance post-traumatique suffisant ou significatif (Roepke, 2015). C'est pourquoi il peut être risqué de mettre en œuvre des interventions psychosociales orientées uniquement vers la croissance post-traumatique (Roepke, 2015). À cet égard, si les praticiens ciblent dans leurs échanges avec leurs usagers le phénomène de la croissance post-traumatique, ils ne doivent pas minimiser le traumatisme, donner l'impression aux individus que leur souffrance est sans importance ou qu'ils ont échoué s'ils ne présentent pas de croissance post-traumatique (Klinic, 2013 ; Roepke, 2015).

Cependant, ce mémoire a tendance à conclure que des interventions permettant de partager son vécu, d'accompagner les personnes dans la recherche de soutien social et la recherche de sens, ainsi que de les amener à réfléchir sur les changements positifs, sur de nouveaux buts et croyances après une catastrophe pourraient aider les personnes à s'adapter ou même à développer une croissance post-traumatique. À cet égard, une récente méta-analyse (Roepke, 2015) basée sur douze essais contrôlés et randomisés a démontré que la thérapie cognitivo-comportementale et les interventions basées sur l'expression et de dévoilement de soi notamment par l'écriture ont permis aux personnes, ayant vécu un évènement traumatique ou de graves difficultés, de développer une croissance post-traumatique bien qu'il ne s'agissait pas de l'objectif principal des interventions recensées. De plus, bien que celles-ci n'aient pas encore prouvé leur efficacité, des interventions

psychosociales ciblant directement la croissance post-traumatique ont été développées (Roepke, 2015). Parmi celles-ci, Tedeschi et McNally (2011) proposent une intervention comportant les cinq éléments suivants : la psychoéducation sur les traumatismes, la formation en régulation émotionnelle, la révélation de soi constructive, la création de nouveaux récits avec des thèmes de croissance post-traumatique et l'exploration de nouveaux principes de vie. La présente étude permet de conseiller ce genre de pratique davantage auprès des hommes puisque ceux-ci sont moins enclins à développer une croissance post-traumatique.

En outre, Calhoun et Tedeschi (1999) conseillent aux cliniciens de ne pas s'efforcer de créer de la croissance post-traumatique, mais plutôt lorsqu'ils la reconnaissent chez les individus, de la souligner et de la favoriser. Toutefois, les intervenants doivent être conscients que la croissance post-traumatique est possible pour favoriser l'espoir (Klinic, 2013). De plus, « lorsque le prestataire de service peut faire preuve d'une écoute active, attentive et compatissante afin d'aider et d'appuyer un client traumatisé, celui-ci peut donner un sens à son expérience et cela peut favoriser la croissance post-traumatique » (Klinic, 2013, p. 113). En outre, se concentrer sur les forces, plutôt que sur les faiblesses des victimes de traumatismes, est recommandé (Klinic, 2013). Finalement, cette recherche démontre également l'importance d'inclure le traitement du deuil dans les interventions post-catastrophe, d'autant plus si celui-ci fait obstacle au développement d'une éventuelle croissance post-traumatique.

## **CONCLUSION**

Les études portant sur les changements positifs dans la vie des personnes après une catastrophe sont beaucoup moins nombreuses que celles portant sur les impacts psychosociaux négatifs. De plus, très peu d'études tant quantitatives, qualitatives ou mixtes se sont intéressées à ce sujet en contexte de catastrophe anthropique. Ce mémoire a donc permis d'approfondir les connaissances dans un domaine de recherche encore trop peu documenté, soit le phénomène de la croissance post-traumatique à la suite d'une catastrophe technologique. Pour ce faire, 85 citoyens de Lac-Mégantic ont complété un questionnaire administré par téléphone et ont, par la suite, participé à une entrevue semi-dirigée trois ans après une catastrophe ferroviaire survenue dans leur municipalité en juillet 2013.

Cette étude avait pour premier objectif d'identifier les facteurs pouvant être associés à la présence de croissance post-traumatique. Les résultats ont démontré que les femmes auraient plus de facilité que les hommes à développer une croissance post-traumatique telle que mesurée par le *Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)* de Tedeschi et Calhoun (1996). Ce constat est conforme à ce qui est présenté dans les écrits recensés. Bien que les hommes soient en mesure de percevoir des changements positifs après avoir été exposés à ce déraillement de train, ils sont moins nombreux que les femmes à avoir vécu ces changements avec suffisamment d'intensité pour faire preuve de croissance post-traumatique. Ainsi, il serait important, à la lumière des résultats de cette étude, que les hommes soient davantage accompagnés dans leur processus de rétablissement, notamment en étant invités à divulguer leurs sentiments afin qu'ils soient renforcés dans leur processus de croissance post-traumatique. Les résultats de l'étude permettent aussi de mettre en lumière l'importance d'une prise en charge du deuil après une catastrophe, car lorsque celui-ci est pathologique, il semble être un frein au développement de la croissance post-traumatique.

Le deuxième objectif de ce mémoire, c'est-à-dire l'identification des retombées positives du déraillement de train tel que perçu par les citoyens de Lac-Mégantic, a permis, à

travers le modèle bioécologique de Bronfenbrenner (1979) de décrire l'étendue des changements positifs dans l'ensemble des domaines de la vie de ces individus. Ainsi, il a été possible de constater des changements positifs aussi bien dans la vie personnelle, conjugale, familiale, professionnelle, sociale et communautaire trois ans après le déraillement du train. Par ailleurs, chacune des retombées positives identifiées peut être associée avec l'un ou l'autre des cinq domaines de changements positifs répertoriés par Tedeschi et Calhoun dans le *PTGI* (1996), c'est-à-dire des améliorations en ce qui concerne : les relations avec les autres, la vie spirituelle, l'appréciation de la vie, les nouvelles possibilités et les forces personnelles. Ainsi, les cinq domaines de cet outil de mesure semblent bien prendre en compte la plupart des changements positifs possibles après une catastrophe. Toutefois, le *PTGI* ne permet pas d'accéder au processus par lequel sont passés les individus pour percevoir ces changements ni de dire si ces changements sont réels ou illusoire. Ce mémoire, en raison de son devis mixte, a permis de valider le modèle du fonctionnement descriptif de la croissance post-traumatique (Tedeschi et Calhoun, 2004) et de mettre en avant l'importance du soutien social, de la restructuration des schémas fondamentaux et de la révélation de soi dans le processus de croissance. Ainsi, des éléments provenant de différents niveaux systémiques jouent un rôle dans la croissance post-traumatique. De plus, cette recherche met en lumière qu'après une catastrophe, certaines personnes vont percevoir des changements positifs afin de les aider à s'adapter à l'adversité, du moins dans un premier temps, et d'autres vont percevoir ces changements de manière plus durable et, semblerait-il, après un long processus cognitif.

Cette étude rappelle également que, malgré que des victimes de catastrophe technologique démontrent une croissance post-traumatique et donc des changements positifs dans diverses sphères de vie, des impacts négatifs peuvent également survenir et perdurer dans le temps chez ces mêmes individus. Ceux-ci ne doivent pas être mis de côté ni minimisés dans la prise en charge post-catastrophe. Il faut avoir conscience que les catastrophes

représentent une période d'adversité durant laquelle les personnes qui y sont exposées sont en situation de vulnérabilité. Heureusement, des interventions peuvent être mises en place pour aider les personnes à s'adapter et se rétablir. Par ailleurs, la croissance post-traumatique s'avère être un nouvel angle d'intervention intéressant dans un tel contexte. En effet, ce mémoire invite les intervenants à se concentrer non seulement sur la diminution des symptômes traumatiques et sur le rétablissement, mais aussi sur le potentiel de croissance post-traumatique.

Enfin, ce mémoire permet de normaliser les réactions, tant négatives que positives, pouvant survenir dans un tel contexte et aider les intervenants à mieux saisir le vécu des personnes après une catastrophe. Ce mémoire permet aussi de mieux comprendre pourquoi certaines personnes s'en sortent mieux que d'autres après leur exposition à une catastrophe. Cela pourra sans doute permettre d'améliorer les interventions pouvant être mises en œuvre auprès des victimes d'événements traumatiques.

## RÉFÉRENCES



- American Psychiatric Association. (2015). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (DSM-5)*. Arlington : APA ; 2013. Traduction française sous la direction de Crocq MA, Guelfi JD, et al.
- Achterhof, R., Dorahy, M. J., Rowlands, A., Renouf, C., Britt, E., et Carter, J. D. (2017). Predictors of Posttraumatic Growth 10–11 Months After a Fatal Earthquake. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. doi:10.1037/tra0000286
- Akbar, Z., et Witruk, E. (2016). Coping Mediates the Relationship Between Gender and Posttraumatic Growth. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 217, 1036–1043. doi:10.1016/j.sbspro.2016.02.102
- Alexander, D. A., et Klein, S. (2001). Ambulance personnel and critical incidents: impact of accident and emergency work on mental health and emotional well-being. *The British Journal of Psychiatry*, 178 (1), 76–81.
- American Psychiatric Association. (2013). Persistent Complex Bereavement Disorder. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*, (5e éd, p. p 789-792). Washington D.C: New School Library.
- Anderson, D., Prioleau, P., Taku, K., Naruse, Y., Sekine, H., Maeda, M., Yabe, H., Katz, C., Yanagisawa, R. (2016). Post-traumatic Stress and Growth Among Medical Student Volunteers After the March 2011 Disaster in Fukushima, Japan: Implications for Student Involvement with Future Disasters. *Psychiatric Quarterly*, 87 (2), 241–251. doi:10.1007/s11126-015-9381-3
- Arata, C. M., Picou, J. S., Johnson, G. D., et McNally, T. S. (2000). Coping with technological disaster: An application of the conservation of resources model to the Exxon Valdez oil spill. *Journal of Traumatic Stress*, 13 (1), 23–39. doi:10.1023/A:1007764729337
- Arias González, V. B., Crespo Sierra, M. T., Arias Martínez, B., Martínez-Molina, A. et Ponce, F. P. (2015). An in-depth psychometric analysis of the Connor-Davidson Resilience Scale: calibration with Rasch-Andrich model. *Health and Quality of Life Outcomes*, 13 (1), 1–12. doi:10.1186/s12955-015-0345-y
- Armenian, H. K., Morikawa, M., Melkonian, A. K., Hovanesian, A., Akiskal, K., & Akiskal, H. S. (2002). Risk factors for depression in the survivors of the 1988 earthquake in Armenia. *Journal of Urban Health*, 79 (3), 373–382.
- Aslam, N., et Kamal, A. (2013a). Gender difference in distress responses, rumination patterns, perceived social support and posttraumatic growth among flood affected individuals. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 10 (2).
- Aslam, N., et Kamal, A. (2013b). Light at the end of the tunnel: posttraumatic growth among individuals exposed to flood 2010 in Pakistan. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 10 (1).

- Augustine, J. (2014). Predictors of Posttraumatic Growth Among Adult Tsunami Survivors: The Role of Employment, Religion, and Family Attributes. *Journal of Social Service Research*. doi:10.1080/01488376.2014.894368
- Barling, J., Bluen, S. D., et Fain, R. (1987). Psychological functioning following an acute disaster. *Journal of Applied Psychology*, 72 (4), 683.
- Baum, A., Fleming, R. et Davidson, M. L. (1983). Natural Disaster and Technological Catastrophe, *Environment and Behavior*, 15(3): 333-354.
- Baum, A. (1991). Toxins, Technology and Natural Disasters, in A. Monat et R.S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping—an Anthology*, third edition, New York, Columbia University Press: 97–139.
- Beaglehole, B., Bell, C., Frampton, C., & Moor, S. (2017). The impact of the Canterbury earthquakes on successful school leaving for adolescents. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 41 (1), 70–73. doi:10.1111/1753-6405.12625
- Bergeron, M. et Hébert, M. (2004). *Mesure de la qualité du soutien perçu de l'entourage lors du dévoilement de l'agression sexuelle et face à la démarche d'aide entreprise*. Document inédit. Montréal, Québec : Département de sexologie, Université du Québec à Montréal.
- Bianchini, V., Giusti, L., Salza, A., Cofini, V., Cifone, M., Casacchia, M., Fabiani, L., Roncone, R. (2017). Moderate Depression Promotes Posttraumatic Growth (PTG): A Young Population Survey 2 Years after the 2009 L'Aquila Earthquake. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP et EMH*, 13, 10.
- Boden, J. M., et Wilson, J. T. (2008). The effects of personality, social support and religiosity on posttraumatic growth. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American psychologist*, 59 (1), 20. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., et La Greca, A. M. (2010). Weighing the Costs of Disaster: Consequences, Risks, and Resilience in Individuals, Families, and Communities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11 (1), 1–49. doi:10.1177/1529100610387086
- Bosisio, F., et Santiago-Delefosse, M. (2013). Intérêts et limites de l'utilisation d'une méthodologie mixte : à propos d'une recherche en psychologie de la santé. *Pratiques psychologiques*, 20 (1), 39-53. doi:10.1016/j.prps.2013.11.002
- Briand, C. et Larivière, N (2014). Les méthodes de recherche mixtes. Illustration d'une analyse des effets cliniques et fonctionnels d'un hôpital de jour psychiatrique. Dans Corbière, M., Larivière, N. (dir.), *Méthodes qualitatives, quantitatives et mixtes : dans la recherche en sciences humaines, sociales et de la santé* (pp. 625-648). Québec, Canada : Les Presses de l'Université Laval.

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard university press.
- Cadell, S., Suarez, E., & Hemsworth, D. (2015). Reliability and validity of a French version of the posttraumatic growth inventory. *Open Journal of Medical Psychology*, 4(02), 53.
- Camirand, H., Traoré, I., Baulne, J., & Courtemanche, R. (2016). *L'enquête québécoise sur la santé de la population 2014-2015 : pour en savoir plus sur la santé des Québécois : résultats de la deuxième édition*. Institut de la statistique du Québec.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Routledge.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2001). Posttraumatic growth: The positive lessons of loss.
- Campbell-Sills, L., Forde, D.R. et Stein, M.B. (2009) Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Resilience*. 43(12), 1007–1012.
- Cardoso, D., Ferreira, L., Rocha, J., Leite, M., & Almeida, V. (2017). Long-term effects of the Entre-os-Rios tragedy on grief and traumatic stress symptoms. *Death studies*, 41(4), 256–260.
- Carra, K. A., et Curtin, M. (2017). Posttraumatic Growth Among Australian Farming Women After a Flood. *Journal of Loss and Trauma*, 22 (5), 453–463. doi:10.1080/15325024.2017.1310506
- Chan, C. S., et Rhodes, J. E. (2013). Religious Coping, Posttraumatic Stress, Psychological Distress, and Posttraumatic Growth Among Female Survivors Four Years After Hurricane Katrina. *Journal of Traumatic Stress*, 26 (2), 257–265. doi:10.1002/jts.21801
- Chen, J., Zhou, X., Zeng, M., et Wu, X. (2015). Post-traumatic stress symptoms and post-traumatic growth: Evidence from a longitudinal study following an earthquake disaster. *PLoS One*, 10 (6), e0127241.
- Chung, M. C., Werrett, J., Farmer, S., Easthope, Y., & Chung, C. (2000). Responses to traumatic stress among community residents exposed to a train collision. *Stress Medicine*, 16(1), 17–25.
- Connor, K. M. et Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Cryder, C. H., Kilmer, R. P., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). An Exploratory Study of Posttraumatic Growth in Children Following a Natural Disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76 (1), 65–69. doi:10.1037/0002-9432.76.1.65
- Dolińska, B. (2003). Positive consequences from the experience of disaster. *Polish Psychological Bulletin*.

- Drescher, C. F., Schulenberg, S. E., et Smith, C. V. (2014). The Deepwater Horizon Oil Spill and the Mississippi Gulf Coast: Mental Health in the Context of a Technological Disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84 (2), 142–151. doi:10.1037/h0099382
- Dursun, P., Steger, M. F., Bentele, C., et Schulenberg, S. E. (2016). Meaning and Posttraumatic Growth Among Survivors of the September 2013 Colorado Floods. *Journal of Clinical Psychology*, 72 (12), 1247–1263. doi:10.1002/jclp.22344
- Dyregrov, K., Dyregrov, A., & Kristensen, P. (2015). Traumatic bereavement and terror: The psychosocial impact on parents and siblings 1.5 years after the July 2011 terror killings in Norway. *Journal of Loss and Trauma*, 20(6), 556–576.
- Engelhard, I. M., van den Hout, M. A., Arntz, A., & McNally, R. J. (2002). A longitudinal study of “intrusion-based reasoning” and posttraumatic stress disorder after exposure to a train disaster. *Behaviour Research and Therapy*, 40(12), 1415-1424.
- Fergusson, D. M., Boden, J. M., Horwood, L. J., et Mulder, R. T. (2015). Perceptions of distress and positive consequences following exposure to a major disaster amongst a well-studied cohort. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49 (4), 351–359. doi:10.1177/0004867414560652
- García, F. E., Cova, F., Rincón, P., et Vázquez, C. (2015). Trauma or growth after a natural disaster? The mediating role of rumination processes. *European Journal of Psychotraumatology*, 6 (1), 26,557.
- García, F. E., Cova, F., Rincón, P., Vázquez, C., et Páez, D. (2016). Coping, rumination and posttraumatic growth in people affected by an earthquake. *Psicothema*, 28 (1), 59. doi:10.7334/psicothema2015.100
- Gauthier, B. (2009). *Recherche sociale de la problématique à la collecte des données* (5e éd. ed.). Québec : Presses de l’Université du Québec.
- Généreux, M. et Maltais, D. (2017). Plus de trois ans après la tragédie : comment la communauté du Granit se porte-t-elle ? *Vision santé publique*. Numéro 34. 8 pages
- Généreux, M., Perreault, G., Petit, G. et collaborateurs (2016). Portrait de la santé psychologique de la population du Granit en 2015. Bulletin vision santé publique no27. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l’Estrie — Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke.
- Gibbs, L., Bryant, R., Harms, L., Forbes, D., Block, K., Gallagher, HC., Ireton, G., Richardson, J., Pattison, P., MacDougall, C., Lusher, D., Baker, E., Kellett, C., Pirrone, A., Molyneaux, R., Kosta, L., Brady, K., Lok, M., Van Kessel, G., Waters, E. (2016). Beyond Bushfires: Community Resilience and Recovery final Report. Novembre 2016, University of Melbourne, Victoria Australia.
- Godwin, E. E., Foster, V. A., et Keefe, E. P. (2013). Hurricane Katrina Families: Social Class and the Family in Trauma Recovery. *The Family Journal*, 21 (1), 15–27. doi:10.1177/1066480712458224

- Gold, S. N., Hafstad, G. S., Kilmer, R. P., & Gil-Rivas, V. (2011). Posttraumatic Growth Among Norwegian Children and Adolescents Exposed to the 2004 Tsunami. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 3 (2), 130–138. doi:10.1037/a0023236
- Gold, S. N., Ter Kuile, H., et Ehring, T. (2014). Predictors of Changes in Religiosity After Trauma: Trauma, Religiosity, and Posttraumatic Stress Disorder. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6 (4), 353–360. doi:10.1037/a0034880
- Goupil, J.P. et Petit, G. (2015). Faits saillants concernant la santé de la population de la MRC du Granit. Repéré à [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Portrait-population/Faits-saillants-2016/Faits\\_saillants\\_MRC-Granit2014.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Publications/Sante-publique/Portrait-population/Faits-saillants-2016/Faits_saillants_MRC-Granit2014.pdf)
- Gouvernement du Québec, 2018. Loi sur la sécurité civile. 30 juin 2018 ; consulté le 5 novembre 2018 à <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/ShowDoc/cs/S-2.3>
- Guo, J., Fu, M., Xing, J., Qu, Z., et Wang, X. (2017). Coping style and posttraumatic growth among adult survivors 8 years after the 2008 Wenchuan earthquake in China. *Personality and Individual Differences*, 111, 31–36. doi:10.1016/j.paid.2017.01.046
- Hafstad, G. S., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Raeder, S. (2010). Parental Adjustment, Family Functioning, and Posttraumatic Growth Among Norwegian Children and Adolescents Following a Natural Disaster. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80 (2), 248–257. doi:10.1111/j.1939-0025.2010.01028.x
- He, L., Xu, J., et Wu, Z. (2013). Coping Strategies as a Mediator of Posttraumatic Growth among Adult Survivors of the Wenchuan Earthquake. *PLoS One*, 8 (12). doi:10.1371/journal.pone.0084164
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., et Tomich, P. L. (2006). A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (5), 797–816. doi:10.1037/0022-006X.74.5.797
- Henderson, T. L., Roberto, K. A., et Kamo, Y. (2010). Older Adults' Responses to Hurricane Katrina (Vol. 29, pp. 48–69).
- Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R. J., & Palmieri, P. A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56, 345–366.
- Horowitz, M., Wilner, N. et Alvarez, W. (1979). Impact of event scale: a measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 209–218.
- Ikizer, G., Karanci, A. N., et Doğulu, C. (2015). Exploring Factors Associated With Psychological Resilience Among Earthquake Survivors From Turkey. *Journal of Loss and Trauma*. doi:10.1080/15325024.2015.1108794

- Jayawickreme, E., et Blackie, L. E. R. (2014). Post-traumatic Growth as Positive Personality Change: Evidence, Controversies and Future Directions. *European Journal of Personality*, 28 (4), 312–331. doi:10.1002/per.1963
- Jin, Y., Xu, J., Liu, H., et Liu, D. (2014). Posttraumatic Stress Disorder and Posttraumatic Growth Among Adult Survivors of Wenchuan Earthquake After 1 Year: Prevalence and Correlates. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28 (1), 67–73. doi:10.1016/j.apnu.2013.10.010
- Johnson, R. J., Hobfoll, S. E., Hall, B. J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., & Palmieri, P. A. (2007). Posttraumatic growth: Action and reaction. *Applied Psychology*, 56(3), 428–436.
- Joseph, S. (2009). Growth following adversity: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress. *Psihologijske teme*, 18 (2), 335–344.
- Joseph, S., Williams, R., et Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, 6 (2), 271–279. doi:10.1002/jts.2490060209
- Jospeh, S. et Bulter, L. D. (2010) Positive changes following adversity. *Research Quarterly*, 21(3). Repéré à : <https://pdfs.semanticscholar.org/8664/5bdee79393cae9131c4a7a4c694e3566eb76.pdf>
- Kaijun, E., Yuqing, E., Zhengkui, E., Peiling, E., et Chuguang, E. (2015). Coexistence and different determinants of Post-traumatic stress disorder and Post-traumatic growth among Chinese survivors after earthquake: Role of resilience and rumination. *Frontiers in Psychology*, 6. doi:10.3389/fpsyg.2015.01043
- Kaniasty, K. (2012). Predicting social psychological well-being following trauma: The role of postdisaster social support. *Psychological Trauma: theory, research, practice, and policy*, 4(1), 22.
- Karanci, N. A., et Acarturk, C. (2005). Post-Traumatic Growth among Marmara Earthquake Survivors Involved in Disaster Preparedness as Volunteers. *Traumatology*, 11 (4), 307.
- Kendall, P. C., McMillen, J. C., Smith, E. M., et Fisher, R. H. (1997). Perceived Benefit and Mental Health After Three Types of Disaster. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65 (5), 733–739. doi:10.1037/0022-006X.65.5.733
- Kendall-Tackett, K., Marshall, E. M., Frazier, P., Frankfurt, S., et Kuijer, R. G. (2015). Trajectories of Posttraumatic Growth and Depreciation After Two Major Earthquakes. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 7 (2), 112–121. doi:10.1037/tra0000005
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J. et al. (2002). Short screening scales to monitor population prevalence and trends in nonspecific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. doi:10.1017/S0033291702006074

- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Ketele, J.-M. d., et Roegiers, X. (1996). *Méthodologie du recueil d'informations : fondements des méthodes d'observations, de questionnaires, d'interviews et d'études de documents* (3e éd. ed.). Bruxelles, Be Paris : De Boeck-Wesmael.
- Klinic Community Health Centre (2013). Une ressource a l'intention des organismes et des individus pour la prestation de services sensibles au traumatisme. Les traumatismes : Manuel sur les traumatismes. Deuxième édition. Repéré à : [http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed\\_Toolkit\\_fr\\_revised.pdf](http://trauma-informed.ca/wp-content/uploads/2013/10/Trauma-informed_Toolkit_fr_revised.pdf)
- Kraemer, B., Wittmann, L., Jenewein, J., et Schnyder, U. (2009). 2004 Tsunami: long-term psychological consequences for Swiss tourists in the area at the time of the disaster. *Australasian Psychiatry*, 2009, Vol.43 (5), p.420-425, 43 (5), 420-425. doi:10.1080/00048670902817653
- Kretsch, M., Tarquinio, C., Stephen, J., Martin-Krumm, C. (2011). Psychologie positive et développement/croissance post-traumatique : changements positifs et bénéfiques percus suite aux événements de vie graves. Dans C. Martin-Krumm et C. Tarquinio (dir.), *Traité de psychologie positive* (1re éd., p.405-423). Bruxelles : De Boeck.
- Leal-Soto, F., Carmona-Halty, M., et Ferrer-Urbina, R. (2016). Rumination in posttraumatic stress and growth after a natural disaster: a model from northern Chile 2014 earthquakes. *European Journal of Psychotraumatology*, 7, 31,638. doi:10.3402/ejpt.v7.31638
- Leiva-Bianchi, M., et Araneda, A. (2013). Confirmatory Factor Analysis of the Post-Traumatic Growth Inventory after Chilean Earthquake. *Journal of Loss and Trauma*. doi:10.1080/15325024.2013.873223
- Lindgaard, C. V., Iglebaek, T., et Jensen, T. K. (2009). Changes in Family Functioning in the Aftermath of a Natural Disaster: The 2004 Tsunami in Southeast Asia. *Journal of Loss and Trauma*, 14 (2), 101-116. doi:10.1080/15325020802537138
- Linley, P. A., et Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17(1), 11-21. doi:10.1023/B:JOTS.0000014671.27856.7e
- Llamas, J. D. (2014). *Resilience in the aftermath of a technological disaster: A community-based mixed methods research study* (Order No. 3,645,663). Available From ProQuest Dissertations et Theses Global. (1626383793). Retrieved from <http://sbiproxy.uqac.ca/login?url=https://search-proquest-com.sbiproxy.uqac.ca/docview/1626383793?accountid=14722>
- Loubet Del Bayle, J. L. (2000). *Initiation aux méthodes des sciences sociales*. L'harmattan.
- Lowe, S., Rhodes, J., et Waters, M. (2015). Understanding Resilience and Other Trajectories of Psychological Distress: a Mixed-Methods Study of Low-Income Mothers Who

- Survived Hurricane Katrina. *Current Psychology*, 34 (3), 537–550. doi:10.1007/s12144-015-9362-6
- Lynch, J., Wathen, J., Tham, E., Mahar, P., & Berman, S. (2010). Disasters and their effects on children. *Advances in pediatrics*, 57(1), 7-31.
- Mahalik, J. R., Locke, B., Ludlow, L., Diemer, M., Scott, R. P. J., Gottfried, M., & Freitas, G. (2003). Development of the conformity to masculine norms inventory. *Psychology of Men & Masculinity*, 4, 3–25. doi:10.1037/1524-9220.4.1.3
- Maltais, D. (2003). *Catastrophes en milieu rural*, Chicoutimi, Éditions JCL, coll. Au cœur des catastrophes.
- Maltais, D. et Bolduc, V. (2016). Les conséquences des catastrophes technologiques sur la santé globale des individus. Dans D. Maltais, et C. Larin (dir.), *Lac-Mégantic : de la tragédie... à la résilience (1re éd., p. 7-17)*. Québec : Presses de l'Université du Québec : PUQ.
- Maltais, D., et Gauthier, S. (2010). Long Term Impacts on personal and spiritual values for French Canadian Elderly Victims of a flood in Quebec: a question of resilience. Dans A. Kalayjian and D. Eugene (dir.), *Mass Trauma and emotional healing around the world: rituals and practices for resilience and meaning-making*, (vol. 1, p. 193–211). Natural Disasters, California, USA, Praeger.
- Maltais, D. et Gauthier, S. (2018). La résilience des personnes âgées à la suite de leur exposition à un sinistre, dans Jourdan-Ionescu, C., Ionescu, S., Kimessoukié-Omolomo, É., & Julien-Gauthier, F. (Coord.). *Résilience et culture, culture de la résilience*. Québec, Canada : Livres en ligne du CRIRES. p.390-398. Disponible à : <https://lel.crires.ulaval.ca/oeuvre/resilience-et-culture-culture-de-la-resilience>
- Maltais, D., Lachance, L., Brassard, A., & Dubois, M. (2005). Soutien social et santé psychologique de victimes d'inondations. *Sciences sociales et santé*, 23 (2), 5-38.
- Maltais, D., Lansard, A-L., Roy, M., Généreux, M., Fortin, G., Cherblanc, J., Bergeron-Leclerc, C. et Pouliot, E. C (soumis en décembre 2018). Post-Disaster Health Status of Train Derailment Victims with Post-Traumatic Growth, *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*.
- Maltais, D., Robichaud, S., Simard, A., Lecomte, Y., Lesage, A., et Lefebvre, Y. (2000). Redéfinition de l'habitat et santé mentale des sinistrés suite à une inondation. *Santé mentale au Québec*, 25 (1), 74-94. doi:10.7202/013025ar
- Maltais, D., Robichaud, S. et Simard, A. (2001). L'élaboration de concepts : les similitudes et les différences. Dans D. Maltais, S. Robichaud et A. Simard (dir.), *Désastres et sinistrés (1re éd., p. 23-51)*. Chicoutimi : Les éditions JCL inc.
- Maltais, D., Robichaud, S., Simard, A. (1999). *Le sinistre de juillet 1996 au Saguenay : conséquences sur la redéfinition de l'habitat*, Ottawa : Société canadienne d'hypothèques et de logement.



- Mayer, R., et Saint-Jacques, M-C. (2000). Le questionnaire, dans R. Mayer et collaborateurs, *Méthodes de recherche en intervention sociale*. Montréal : Gaétan Morin, 91-115.
- McLeigh, J. D., Spaulding, W., Felix, E., Afifi, T., Kia-Keating, M., Brown, L., Afifi, W., Reyes, G. (2015). Family Functioning and Posttraumatic Growth Among Parents and Youth Following Wildfire Disasters. *American Journal of Orthopsychiatry*, 85 (2), 191–200. doi:10.1037/ort0000054
- McMillen, J. C. (2004). Posttraumatic growth: What's it all about? *Psychological Inquiry*, 15(1), 48-52.
- McMillen, J. C., et Fisher, R. H. (1998). The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, 22, 173–186.
- Ministère de la sécurité publique (2014). *Politique Québécoise de sécurité civile 2014-2024 : Vers une société québécoise plus résiliente aux catastrophes*. Repéré à [https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite\\_civile/publications/politique\\_2014-2024/politique\\_securite\\_civile\\_2014-2024.pdf](https://www.securitepublique.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/securite_civile/publications/politique_2014-2024/politique_securite_civile_2014-2024.pdf)
- Mong, M. D., Noguchi, K., et Ladner, B. (2012). Immediate Psychological Impact of the Deepwater Horizon Oil Spill: Symptoms of PTSD and Coping Skills. *Journal of Aggression, Maltreatment et Trauma*, 21 (6), 691–704. doi:10.1080/10926771.2012.694402
- Mohr, D. C., Dick, L. P., Russo, D., Pinn, J., Boudewyn, A. C., Likosky, W., & Goodkin, D. E. (1999). The psychosocial impact of multiple sclerosis: Exploring the patient's perspective. *Health Psychology*, 18, 376–382.
- Mordeno, I., Nalipay, M., Alfonso, M., et Cue, M. (2016). Examining the Latent Structure of Posttraumatic Growth Between Male and Female Survivors in the Immediate Aftermath of a Flash Flood Disaster. *Current Psychology*, 35 (4), 587–594. doi:10.1007/s12144-015-9325-y
- Mordeno, I., Nalipay, M., et Cue, M. (2015). The Role of Functionality in the Latent Structure of Posttraumatic Growth among Survivors of a Flash Flood Disaster. *Psychological Studies*, 60 (2), 138–145. doi:10.1007/s12646-015-0303-0
- Morel, M. (2015). L'alcool au quotidien : un facteur de risque majeur en santé publique. Repéré sur le site de l'Association pour la santé publique du Québec : <http://www.aspq.org/documents/file/2015/alcool-etat-des-lieux.pdf>
- Morin, M. (2008). *Concepts de base en sécurité civile*. Ministère de la sécurité publique.
- MRC du Granit, (2012). La description du territoire. Schéma d'aménagement révisé. Repéré à : <http://www.mrcgranit.qc.ca/fichiersUpload/fichiers/20121113103909-1-sar2-description.pdf>.
- Nezu, A. M., Lowe, S. R., Manove, E. E., et Rhodes, J. E. (2013). Posttraumatic Stress and Posttraumatic Growth Among Low-Income Mothers Who Survived Hurricane Katrina. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81 (5), 877–889. doi:10.1037/a0033252

- Nietzsche, F. (1997/1889). *Twilight of the idols, or, How to philosophize with the hammer*. (R. Polt, Trans.) Indianapolis, IN: Hackett.
- Nolen-Hoeksema, S., et Davis, C. G. (2004). Theoretical and Methodological Issues in the Assessment and Interpretation of Posttraumatic Growth. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 60–64.
- Orpana, H., Lemyre, L. et Gravel, R. (2009). Income and psychological distress: the role of the social environment. *Health Reports*, 20(1), 21–28.
- Paillé, P., et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3e éd. ed.). Paris : A. Colin.
- Paton, D. (2006). Posttraumatic growth in disaster and emergency work. *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*, 225-247.
- Park, C. L. (2004). The notion of growth following stressful life experiences: Problems and prospects. *Psychological Inquiry*, 15 (1), 69–76.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress- related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Pooley, J. A., Cohen, L., O'Connor, M., & Taylor, M. (2013). Posttraumatic stress and posttraumatic growth and their relationship to coping and self-efficacy in Northwest Australian cyclone communities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(4), 392.
- Prati, G., et Pietrantonio, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14 (5), 364–388. doi:10.1080/15325020902724271
- Prigerson, H. G., Maciejewski, P. K., Reynolds, C. F., Bierhals, A. J., Newsom, J. T., Fasiczka, A., ... et Miller, M. (1995). Inventory of complicated grief: a scale to measure maladaptive symptoms of loss. *Psychiatry Research*, 59(1), 65–79.
- Ramos, C., et Leal, I. (2013). Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts. *Psychology, Community et Health*, 2 (1), 43–54. doi:10.5964/pch.v2i1.39
- Rebecca, F., et Britt-Inger, S. (2011). Survivors experiences from a train crash. *International Journal of Qualitative Studies on Health et Well-Being*, 6 (4), 1–14. doi:10.3402/qhw.v6i4.8401
- Rahill, G., Ganapati, N., Joshi, M., Bristol, B., Molé, A., Jean-Pierre, A., Dionne, A., Benavides, M. (2016). In their Own Words: Resilience among Haitian Survivors of the 2010 Earthquake. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 27 (2), 580–603. doi:10.1353/hpu.2016.0100

- Rheault, M. A. (2007). Conséquences des inondations de Juillet 1996 sur la santé psychologique et physique d'individus sinistrés âgés de 55 ans et plus vivant en milieu rural : ProQuest Dissertations Publishing.
- Rivière, S., Albessard, A., Gardette, V., Lapierre-Duval, K., Schwœbel, V., & Lang, T. (2010). Psychosocial risk factors for depressive symptoms after the AZF chemical factory explosion in Toulouse, France. *European journal of public health*, 20(6), 625-630.
- Roepke, A. M. (2015). Psychosocial interventions and posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 129.
- Roy, M., Levasseur, M., Doré, I., St-Hilaire, F., Michallet, B., Couturier, Y., ... & Généreux, M. (2018) Looking for capacities rather than vulnerabilities: The moderating effect of health assets on the associations between adverse social position and health. *Preventive medicine*. Vol. 110. P. 93-99
- Saccinto, E., Prati, G., Pietrantonio, L., et Pérez-Testor, C. (2012). Posttraumatic Stress Symptoms and Posttraumatic Growth Among Italian Survivors of Emergency Situations. *Journal of Loss and Trauma*, 18 (3). doi:10.1080/15325024.2012.687321
- Scali, J., Gandubert, C., Ritchie, K., Soulier, M., Ancelin, M.-L. et Chaudieu, I. (2012). Measuring resilience in adult women using the 10-items Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). Role of trauma exposure and anxiety disorders. *PLoS ONE*, 7(6), e39879.
- Shear, M.K. (2015). Complicated Grief. *The New England Journal of Medicine*, Volume, s,d(Issue, s,d)153-160.
- Sécurité publique Canada, 2015. Base de données canadienne sur les catastrophes. Repéré à <https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrsc/cndn-dsstr-dtbs/index-fr.aspx>
- Sécurité publique Canada, 2016. Un cadre de sécurité civile pour le Canada. Deuxième édition. Ministres responsables de la gestion des urgences. Repéré à : <https://www.securitepublique.gc.ca/cnt/rsrsc/pblctns/mrgnc-mngmnt-frmwrk/index-fr.aspx>
- Shakespeare-Finch, J. E., et Copping, A. (2006). A grounded theory approach to understanding cultural differences in posttraumatic growth. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress and Coping*, 11(5), 355-371.
- Shakespeare- Finch, J., et Barrington, A. J. (2012). Behavioural changes add validity to the construct of posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 25 (4), 433-439. doi:10.1002/jts.21730
- Shakespeare-Finch, J., et Lurie-Beck, J. (2014). A meta-analytic clarification of the relationship between posttraumatic growth and symptoms of posttraumatic distress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28 (2), 223-229. doi:10.1016/j.janxdis.2013.10.005

- Shaw, A., Joseph, S., et Linley, P. A. (2005). Religion, spirituality, and posttraumatic growth: a systematic review. *Mental Health, Religion et Culture*, 8 (1), 1–11. doi:10.1080/1367467032000157981
- Siqveland, J., Hafstad, G. S., et Tedeschi, R. G. (2012). Posttraumatic Growth in Parents After a Natural Disaster. *Journal of Loss and Trauma*, 17 (6), 536–544. doi:10.1080/15325024.2012.678778
- Siqveland, J., Nygaard, E., Hussain, A., Tedeschi, R. G., et Heir, T. (2015). Posttraumatic growth, depression and posttraumatic stress in relation to quality of life in tsunami survivors: a longitudinal study. *Health and quality of life outcomes*, 13, 18. doi:10.1186/s12955-014-0202-4
- Smith, R., McIntosh, V., Carter, J., Colhoun, H., Jordan, J., Carter, F., et Bell, C. (2016). Thriving After Trauma: Posttraumatic Growth Following the Canterbury Earthquake Sequence. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 20 (2), 125–134.
- Smith, B. W., Pargament, K. I., Brant, C., & Oliver, J. M. (2000). Noah revisited: Religious coping by church members and the impact of the 1993 Midwest flood. *Journal of Community Psychology*, 28(2), 169-186.
- Southwick, S. M., Satodiya, R., et Pietrzak, R. H. (2016). Disaster mental health and positive psychology: an afterward to the special issue. *Journal of Clinical Psychology*, 72 (12), 1364–1368.
- Stanko, K. E., Cherry, K. E., Ryker, K. S., Mughal, F., Marks, L. D., Brown, J. S., Gendusa, P.; Sullivan, M., Bruner, J., Welsh, D., Su, L., Jazwinski, S. (2015). Looking for the silver lining: benefit finding after hurricanes Katrina and Rita in middle-aged, older, and oldest-old adults. *Current Psychology*, 34 (3), 564–575.
- Sweet, S. (1998). The effect of a natural disaster on social cohesion: A longitudinal study. *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 16 (3), 321–331.
- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., et Calhoun, L. G. (2015). Core Beliefs Shaken by an Earthquake Correlate With Posttraumatic Growth. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. doi:10.1037/tra0000054
- Tang, C.S.K. (2007). Posttraumatic growth of Southeast Asian survivors with physical injuries: six months after the 2004 Southeast Asian earthquake-tsunami. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies (Online)*.
- Taylor, S.E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38 (11), 1161–1173. Taylor, S.E., et Brown, J.D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116 (1), 21–27
- Taylor, S. E. et Armor, D. A. (1996). Positive illusions and coping with adversity. *Journal of Personality*, 64, 873–898. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00947.x>

- Tedeschi, R. G. et Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9 (3), 455–471. doi:10.1002/jts.2490090305
- Tedeschi, R. G., et Calhoun, L. G. (2004). «Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence». *Psychological Inquiry*, 15 (1), 1–18. doi:10.1207/s15327965pli1501\_01
- Tedeschi, R. G., et McNally, R. J. (2011). Can we facilitate posttraumatic growth in combat veterans? *American Psychologist*, 66(1), 19.
- Ticehurst, S., Webster, R.A., Carr, V.J., et Lewin, T.J. (1996). The Psychological Impact on an Earthquake on the Elderly. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(11), 943–951.
- Tomich, P. L., et Helgeson, V. S. (2004). Is finding something good in the bad always good? Benefit finding among women with breast cancer. *Health Psychology*, 23, 16–23.
- Uchida, Y., Takahashi, Y., et Kawahara, K. (2014). Changes in Hedonic and Eudaimonic Well-Being After a Severe Nationwide Disaster: The Case of the Great East Japan Earthquake. *Journal of Happiness Studies*, 15 (1), 207–221. doi:10.1007/s10902-013-9463-6
- Walker-Springett, K., Butler, C., et Adger, W. (2017). Wellbeing in the aftermath of floods. *Health & Place*, 43, 66.
- Weathers, L. N., Aiena, B. J., Blackwell, M. A., et Schulenberg, S. E. (2016). The significance of meaning to conceptualizations of resilience and posttraumatic growth: Strengthening the foundation for research and practice *Clinical Perspectives on Meaning* (pp. 149–169): Springer.
- Wlodarczyk, A., Basabe, N., Páez, D., Amutio, A., García, F. E., Reyes, C., et Villagrán, L. (2016). Positive effects of communal coping in the aftermath of a collective trauma: The case of the 2010 Chilean earthquake. *European Journal of Education and Psychology*, 9 (1), 9–19. doi:10.1016/j.ejeps.2015.08.001
- Wlodarczyk, A., Basabe, N., Páez, D., Villagrán, L., et Reyes, C. (2017). Individual and Collective Posttraumatic Growth in Victims of Natural Disasters: A Multidimensional Perspective. *Journal of Loss and Trauma*, 22 (5), 371–384. doi:10.1080/15325024.2017.1297657
- Wu, Z., Xu, J., et Sui, Y. (2016). Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth coexistence and the risk factors in Wenchuan earthquake survivors. *Psychiatry Research*, 237, 49–54. doi:10.1016/j.psychres.2016.01.041
- Xu, J., et Liao, Q. (2011). Prevalence and predictors of posttraumatic growth among adult survivors one year following 2008 Sichuan earthquake. *Journal of Affective Disorders*, 133 (1–2), 274–280. doi:10.1016/j.jad.2011.03.034
- Yu, X.-N., Lau, J. T. F., Zhang, J., Mak, W. W. S., Choi, K. C., Lui, W. W. S., & Chan, E. Y. Y. (2010). Posttraumatic growth and reduced suicidal ideation among adolescents at

month 1 after the Sichuan Earthquake. *Journal of Affective Disorders*, 123(1-3), 327–331. doi:10.1016/j.jad.2009.09.0197

Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G. & Farley, G.K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.

Zimet, G.D., Powell, S.S., Farley, G.K., Werkman, S. & Berkoff, K.A. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55, 610-17.

Zoellner, T., et Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical psychology review*, 26 (5), 626–653. doi:10.1016/j.cpr.2006.01.008

## **ANNEXES**

## **ANNEXE 1**

**Formulaire de consentement adressé aux participants après le questionnaire administré par téléphone**



**Projet de recherche intitulé : Conséquences de la tragédie de Lac-Mégantic, processus de résilience des adultes vivant au sein de la MRC du Granit**

**Formulaire de consentement pour acceptation d'être recontactée pour une éventuelle entrevue semi-dirigée**

La firme de sondage BIP vous a dernièrement contacté pour réaliser une collecte de données par le biais d'un sondage téléphonique. Vous avez alors complété un questionnaire d'une durée approximative de 30 minutes. À la fin de votre entrevue téléphonique, vous avez donné votre accord à ce que l'on puisse obtenir de votre part un consentement écrit pour pouvoir vous recontacter de nouveau afin de participer éventuellement à une entrevue semi-dirigée réalisée par un intervieweur. Vous aviez alors fourni une adresse soit électronique ou postale pour que l'on puisse vous faire parvenir la présente lettre et un formulaire de consentement nous permettant de vous recontacter.

Préambule

Ce formulaire vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et les inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin. Cette entrevue nous permettra : 1) De mesurer l'évolution des impacts de la tragédie de Lac-Mégantic au cours des trois dernières années 2) d'identifier les conséquences personnelles, familiales, sociales et professionnelles engendrées par la tragédie de Lac-Mégantic; 3) d'identifier les facteurs de risque associés à la présence de problèmes de santé et 4) de documenter les facteurs qui interviennent positivement ou négativement dans le processus d'adaptation et de rétablissement des individus exposés à cette catastrophe. Nous souhaiterions donc éventuellement vous recontacter de nouveau pour participer à une entrevue semi-dirigée qui se réalisera au cours de l'automne 2016 ou de l'hiver 2017.

D'une durée de 60 à 90 minutes, cette entrevue sera réalisée au domicile des répondants ou dans un autre endroit propice à la réalisation d'une entrevue. Lors de l'entrevue, les participants auront à répondre à différentes questions ouvertes (*i.e.* sans choix de réponse) concernant la façon dont a été vécue la catastrophe de juillet 2013. Les répondants n'auront pas besoin de se préparer pour répondre aux questions de l'entrevue. L'entrevue sera enregistrée sur support audionumérique et son contenu sera retranscrit intégralement sur ordinateur. Les thèmes suivants seront:

- Principaux souvenirs de cette catastrophe
- Sentiments éprouvés face à cette catastrophe
- Types de pertes subies
- Principaux événements ou stress vécus pendant et après cette tragédie
- Conséquences de ces événements sur différents aspects de la vie des répondants
- Stratégies d'adaptation utilisées pour surmonter les stress vécus

#### Avantages et risques de participer à une entrevue semi-dirigée

Les résultats obtenus à la suite des entrevues semi-dirigées pourraient contribuer à l'augmentation des connaissances sur les conséquences des catastrophes et sur le processus de rétablissement des individus touchés par ce type d'événement. Votre participation pourrait toutefois vous faire revivre certains souvenirs bouleversants. À cet effet, nous tenons à vous aviser que la personne qui vous posera les questions sera qualifiée pour répondre à vos interrogations advenant que le rappel de souvenirs vous soit douloureux durant l'entrevue. De plus, après l'entrevue, une liste des établissements de santé et de services sociaux ainsi que des personnes ressources que vous pourrez contacter en cas de problème vous sera fournie dans un document qui vous sera donné à la fin de votre échange avec l'intervieweur. Lors de l'entrevue, vous serez libre de ne pas répondre aux questions que vous jugerez gênantes.

#### Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce deuxième volet de notre étude est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision au chercheur responsable du projet ou à l'un des membres du personnel affecté au projet.

#### Droits du participant

En acceptant de participer à ce deuxième volet de cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs, l'organisme subventionnaire ou l'établissement où se déroule ce projet de recherche de leurs responsabilités civile et professionnelle.

Le fait de consentir à être recontacté n'entraîne pas de risque pour vous. Lors de notre prochain contact avec vous, vous aurez droit à l'information nécessaire pour faire un choix éclairé pour une nouvelle participation à l'étude. Tous les renseignements obtenus de votre part seront traités de façon confidentielle. Un numéro d'identifiant vous sera attribué et ainsi aucune donnée ne permettra de vous identifier lors de l'analyse et la diffusion des résultats, que ce soit par les chercheurs ou les décideurs.

#### Identification des personnes-ressources

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relier à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec la chercheuse responsable du projet de recherche ou les membres de son équipe aux numéros suivants :

- Nom et coordonnées téléphonique de la chercheuse principale : Danielle Maltais : 1-800-463-9880 poste 5284. Pour de plus amples informations, vous pouvez aussi consulter le site web : <http://www.uqac.ca/chairetrauma/lac-megantic/>

## FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

### Consentement

J'ai lu et compris « Le formulaire de consentement pour acceptation d'être recontactée pour une éventuelle entrevue semi-dirigée » dans le cadre de l'étude intitulée : Conséquences de la tragédie de Lac-Mégantic, processus de résilience des adultes vivant au sein de la MRC du Granit

J'ai eu l'occasion de poser les questions voulues et elles ont été répondues à ma satisfaction.

Je comprends que mon consentement pour participer à la prochaine étape de cette étude se fait sur une base entièrement volontaire.

Je comprends que je demeure libre de ne pas consentir, et cela sans préjudice.

En signant le présent formulaire, je ne renonce à aucun de mes droits légaux et je ne libère pas les chercheurs, de leur responsabilité civile et professionnelle.

En conséquence:

1. J'accepte d'être recontacté - afin de fournir des renseignements complémentaires à ceux fournis lors de l'enquête téléphonique réalisée au cours de l'automne 2016, afin d'approfondir davantage les connaissances sur les conséquences de la tragédie de Lac-Mégantic.

Oui

Prénom et Nom de famille (en lettre moulée) :

\_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_

Adresse et numéro de téléphone où me rejoindre :

Adresse : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Non

La chercheuse principale s'engage avec l'équipe de recherche à respecter les termes convenus au présent formulaire de consentement.

Ajouter ici étiquette de la firme de sondage

## **ANNEXE 2**

**Formulaire d'informations et de consentement adressé aux participants au début des entretiens semi-dirigés**

## FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT À LA RECHERCHE

(A signer avant le début de l'entrevue qualitative)

### Titre du projet de recherche

Conséquences de la tragédie de Lac-Mégantic, processus de résilience des adultes vivant au sein de la MRC de Granit.

### Équipe de recherche

Chercheure principale : Danielle Maltais  
Professeure au Département des sciences humaines et sociales  
Université du Québec à Chicoutimi(UQAC)  
Unité d'enseignement en travail social  
1-800-463-9890 poste 5284  
Danielle\_Maltais@uqac.ca

Co-chercheurs Mathieu Roy, Direction générale, CIUSSS de l'Estrie – CHUS et Université de Sherbrooke  
Mélissa Généreux, CIUSSS de l'Estrie-CHUS et Université de Sherbrooke  
Christiane Bergeron-Leclerc, UQAC  
Jacques Cherblanc, UQAC  
Ève Pouliot, UQAC  
Lise Lachance, Université du Québec à Montréal (UQAM)  
Oscar Labra, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingué (UQAT)

### Numéro de dossier

2016-544

### Financement du projet de recherche

Le chercheur a reçu des fonds du Conseil de Recherches en Sciences Humaines du Canada (CRSH) pour mener à bien ce projet de recherche. Les fonds reçus couvrent les frais reliés à ce projet de recherche.

### Préambule

Nous sollicitons votre participation à un projet de recherche. Cependant, avant d'accepter de participer à cette recherche, veuillez prendre le temps de lire, de comprendre et de considérer attentivement les renseignements qui suivent.

Ce formulaire vous explique le but de cette étude, les procédures, les avantages, les risques et les inconvénients, de même que les personnes avec qui communiquer au besoin. Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles et à nous demander que nous vous expliquions tout mot ou renseignement qui n'est pas clair.

Si vous acceptez de participer à ce projet, vous devrez signer le consentement à la fin du présent document. Nous vous en remettrons une copie pour vos dossiers.

### **Nature et objectifs du projet de recherche**

Nous demandons votre participation pour une entrevue semi-dirigée visant à mieux comprendre les impacts qu'a eu la tragédie survenue à Lac-Mégantic en juillet 2013 sur la santé globale des adultes ainsi que le processus de résilience inhérent à cet événement. Plus spécifiquement, nous souhaitons :

- Mesurer l'évolution de l'impact de la tragédie de Lac-Mégantic par la comparaison de la prévalence des issues et déterminants de santé potentiellement liés à la tragédie un an, deux ans et trois ans suivant la tragédie.
- Identifier les conséquences et les perturbations personnelles, familiales, sociales et professionnelles engendrées par cette catastrophe,
- Identifier les facteurs de risque et de protection qui permettent de distinguer les individus présentant des séquelles de ceux qui n'en ont pas ainsi que ceux qui vivent un processus de deuil complexe de ceux qui n'en vivent pas,
- Identifier et documenter les facteurs personnels, familiaux, professionnels, communautaires, sociaux et contextuels qui interviennent positivement ou négativement dans le processus de deuil, d'adaptation et de rétablissement (résilience) des individus en fonction de leur niveau d'exposition à la catastrophe.

### **Déroulement du projet de recherche**

Votre participation à cette recherche se traduira par une rencontre avec un intervieweur, pouvant varier entre 60 et 90 minutes, soit à votre domicile ou dans tout autre endroit de votre choix propice à la réalisation d'une entrevue. Dans cette entrevue semi-dirigée, nous vous poserons des questions ouvertes (c'est-à-dire sans choix de réponse) concernant la façon dont vous avez vécu la catastrophe de juillet 2013. Vous n'avez pas besoin de vous préparer pour répondre aux questions de l'entrevue. L'entrevue sera enregistrée sur support audionumérique et son contenu sera retranscrit intégralement sur ordinateur.

### **Inconvénients**

Hormis le temps consacré à l'entrevue (60 minutes), votre participation pourrait vous faire revivre certains souvenirs bouleversants. À cet effet, nous tenons à vous aviser que la personne qui vous posera les questions est qualifiée pour répondre à vos interrogations advenant que la

rémémoration de souvenirs soit douloureuse. De plus, si vous vivez des difficultés particulières après l'entrevue, nous vous suggérons d'entrer en contact avec votre CIUSSS de l'Estrie-CHUS, installation du Granit, 3569 rue Laval, au numéro de téléphone suivant : 819-583-2572, poste 2512 ou à Info-santé/Info-social au 811.

De plus, il est possible que vous ressentiez une certaine gêne liée à l'enregistrement de l'entrevue ou un inconfort face à certaines questions. Si tel est le cas, vous serez libre d'exiger que l'enregistrement soit arrêté et libre de ne pas répondre aux questions que vous jugez gênantes.

#### **Avantages**

Vous ne retirerez aucun avantage pécuniaire ou autre pour votre participation à cette recherche. Toutefois, les résultats obtenus pourraient contribuer à l'augmentation des connaissances sur les conséquences des catastrophes et sur le processus de rétablissement des individus touchés par ce type d'événement.

#### **Participation volontaire et possibilité de retrait**

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également refuser de répondre à certaines questions posées par l'intervieweur ou mettre fin à l'entrevue sans fournir de raison. Vous pouvez aussi vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en faisant connaître votre décision au chercheur responsable du projet ou à l'un des membres du personnel affecté au projet. Toutefois, dans l'éventualité qu'un participant nous informe qu'il veut se retirer du projet de recherche, une fois que son entrevue individuelle a été retranscrite sous forme de verbatim il nous sera impossible de retracer son entrevue car aucun nom n'apparaît sur les verbatims et le nom des participants seront enlevés de la liste des codes des participants au fur et à mesure que les verbatims seront complétés.

Le chercheur responsable de l'étude, l'organisme subventionnaire et le Comité d'éthique de la recherche du CIUSSS de l'Estrie-CHUS peuvent mettre fin à votre participation, sans votre consentement, si de nouvelles découvertes ou informations indiquent que votre participation au projet n'est plus dans votre intérêt, si vous ne respectez pas les consignes du projet de recherche ou s'il existe des raisons administratives d'abandonner le projet.

L'information vous concernant obtenue dans le cadre de l'étude sera rendue anonyme, c'est-à-dire qu'il sera impossible de les lier à votre nom, prénom, coordonnées ou date de naissance, et conservée par le chercheur principal de l'étude durant 10 ans. Passé ce délai, l'information sera détruite selon les normes en vigueur au CIUSSS de l'Estrie-CHUS.

#### **Confidentialité**

Durant votre participation à ce projet, nous recueillerons et consignerons dans un dossier de recherche des renseignements qui vous concernent. Seuls ceux qui sont strictement nécessaires

pour répondre aux objectifs scientifiques du projet seront recueillis et utilisés à des fins de recherche. Ces renseignements sont votre nom, votre adresse et votre sexe.

Toutes ces données demeureront strictement confidentielles, dans les limites prévues par la loi. Afin de préserver votre identité et la confidentialité des renseignements recueillis, vous serez identifié par un numéro de code. La clé du code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée exclusivement par le chercheur responsable. À la fin du projet de recherche, les données recueillies contenues dans votre dossier de recherche seront rendues anonymes, c'est-à-dire qu'il sera impossible de les lier à votre nom, prénom, ou coordonnées.

Les données pourront :

- Servir pour d'autres analyses reliées au projet
- Servir pour l'élaboration de projets de recherche futurs.

Et les résultats de recherche pourront :

- Être publiés dans des revues spécialisées ;
- Faire l'objet de discussions scientifiques ;

Quant à vos renseignements personnels (votre nom et/ou vos coordonnées), ils seront conservés, dans un dossier séparé, pendant 10 ans après la fin du projet par le chercheur responsable et seront détruits selon les normes en vigueur au CIUSS de l'Estrie-CHU par la suite.

Les personnes suivantes pourront consulter votre dossier de recherche :

- Vous-même, pour vérifier les renseignements recueillis et les faire rectifier au besoin et ce, aussi longtemps que le chercheur responsable ou le CIUSS de l'Estrie-CHU détiennent ces informations.
- Une personne mandatée par le CÉR du CIUSS de l'Estrie-CHU ou par des organismes publics autorisés et ce, à des fins de surveillance et de contrôle. Toutes ces personnes et tous ces organismes adhèrent à une politique de confidentialité.

Il est important de souligner que deux exceptions pourraient faire en sorte que la confidentialité soit brisée, soit :

- 1) Dans le cas où la vie du participant (menace de suicide) ou celle d'une tierce personne serait menacée (menace d'homicide), chapitre P-38.001 de la *Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elles-mêmes ou pour autrui* ;
- 2) Dans le cas où la sécurité ou le développement d'une personne mineure est ou pourrait être compromise, article 38d de la *Loi sur la Protection de la jeunesse*.

#### Compensation

Vous ne recevrez aucune compensation financière ou autre pour participer à ce projet de recherche.



### **Droits du participant**

En acceptant de participer à cette étude, vous ne renoncez à aucun de vos droits ni ne libérez les chercheurs, l'organisme subventionnaire ou l'établissement où se déroule ce projet de recherche de leurs responsabilités civile et professionnelle.

### **Identification des personnes-ressources**

Si vous avez des questions concernant le projet de recherche ou si vous éprouvez un problème que vous croyez relier à votre participation au projet de recherche, vous pouvez communiquer avec le chercheur responsable du projet de recherche ou les membres de son équipe aux numéros suivants :

- Nom et coordonnées téléphonique de la chercheuse principale : Danielle Maltais : 1-800-463-9890 poste 5284
- Nom et coordonnées téléphonique d'un des cochercheurs : Mathieu Roy : 1-819-780-2220 poste 45731

### **Surveillance des aspects éthiques**

Le Comité d'éthique de la recherche du CIUSS de l'Estrie-CHU ainsi que le comité d'éthique de l'Université du Québec à Chicoutimi ont approuvé ce projet de recherche et en assure le suivi annuel. De plus, le Comité d'éthique de la recherche du CSSS-IUGS approuvera, au préalable, toute révision et toute modification apportée au présent formulaire d'information et de consentement et au protocole de recherche.

Pour toutes questions reliées à l'éthique, concernant vos droits ou les conditions dans lesquelles se déroule votre participation à ce projet, vous pouvez communiquer avec la présidente du comité en contactant l'agente administrative du CÉR du CSSS-IUGS au 819 780-2220, poste 45386 ou par courriel à l'adresse suivante : [lveilleux.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca](mailto:lveilleux.csss-iugs@ssss.gouv.qc.ca)

Vous pouvez aussi communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi aux coordonnées suivantes : 1-800-463-9890 poste 2493 ou par courriel à l'adresse suivante : [cer@uqac.ca](mailto:cer@uqac.ca)

### **Formulation d'une plainte concernant le déroulement de cette étude**

Les participants aux recherches réalisées en Estrie qui sont insatisfaits ou qui ont des plaintes à formuler peuvent communiquer avec le Bureau des plaintes du CIUSSS de l'Estrie-CHUS au 1-866-971-7903.

Vous pouvez aussi communiquer avec la coordonnatrice du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi aux coordonnées suivantes : 1-800-463-9890 poste 2493 ou par courriel à l'adresse suivante : [cer@uqac.ca](mailto:cer@uqac.ca)

### **Études ultérieures**

Dans l'éventualité où des projets de recherche similaires à celui-ci se réaliseraient dans les 5 prochaines années, acceptez-vous qu'un membre de l'équipe de recherche prenne contact avec vous pour vous

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie – Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

UQAC  
Université du Québec  
à Chicoutimi

proposer une nouvelle participation? Bien sûr, lors de cet appel, vous seriez entièrement libre d'accepter ou de refuser de participer.

Oui  Non

### Consentement du participant

#### J'ai très bien compris ce qui suit :

- J'ai lu et compris la nature, le but et le déroulement de l'étude. J'ai eu l'occasion de poser des questions et j'ai obtenu des réponses satisfaisantes,
- Je comprends que ma participation à cette entrevue semi-dirigée est entièrement volontaire et que je peux me retirer en tout temps;
- Je comprends que les données de cette étude seront traitées en toute confidentialité, en préservant l'anonymat et qu'elles ne seront utilisées que pour la présente recherche;
- J'ai en ma possession un exemplaire du feuillet d'information et du formulaire de consentement signé
- J'ai le droit à n'importe quel moment de recevoir des renseignements de la part des responsables de l'étude.

Je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées.

\_\_\_\_\_  
Nom et signature du participant

\_\_\_\_\_  
Date

#### Engagement de la personne qui obtient le consentement

J'ai expliqué au participant les termes du présent formulaire d'information et de consentement et j'ai répondu aux questions qu'il m'a posées.

\_\_\_\_\_  
Nom et signature de la personne qui obtient le consentement

\_\_\_\_\_  
Date

#### Engagement du chercheur responsable du projet de recherche

Je m'engage, avec mon équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au présent formulaire d'information et de consentement et à ce qu'une copie signée soit remise au participant.

Je m'engage également à respecter le droit de retrait du participant et à l'informer de toute nouvelle connaissance acquise durant le déroulement du projet qui pourrait modifier sa décision de continuer d'y participer.

\_\_\_\_\_  
Nom et signature du chercheur responsable du projet de recherche

\_\_\_\_\_  
Date

## **ANNEXE 3**

**Parties du guide d'entrevue utilisées pour ce mémoire**

5. Avez-vous reçu de l'aide dans vos démarches pour reprendre vos activités commerciales (de la part de vos proches, de la municipalité, d'organisme de soutien à l'emploi, etc.)?

#### Septième partie : Soutien reçu

1. Pour toutes les épreuves que vous avez vécues, à part les personnes que vous avez précédemment nommées, est-ce que d'autres personnes de votre entourage ou des professionnels, vous ont apporté de l'aide ou du soutien pendant et après les événements de juillet 2013 et de quelle façon vous ont-elles aidé?

- Perte d'un être cher
- Hébergement
- Gardiennage
- Soutien moral
- Transport
- Aide financière
- Aide pour le nettoyage, les réparations/reconstruction
- Recherche d'emploi
- Démarches pour redémarrer une entreprise

2. Êtes-vous satisfait de l'aide reçue par ces personnes?

Si non, quel type d'aide auriez-vous aimé recevoir de ces personnes?

3. Avez-vous refusé de l'aide ou du soutien de la part de certaines personnes?

Si oui, pour quelles raisons?

4. Avez-vous reçu du soutien de la part de la municipalité, du gouvernement ou d'organismes quelconques? Si oui, de quel type d'aide s'agissait-il?

#### Huitième partie : Processus d'adaptation et de résilience

1. Votre vie personnelle a-t-elle subi des modifications positives ou négatives à la suite de la tragédie?

Si oui, quelles sont ces modifications?

- Habitudes de vie
- Croyances
- Valeurs
- Traits de caractère

- Ces modifications sont-elles encore présentes?

2. Croyez-vous que cet évènement difficile a changé la façon de vous voir et de voir votre vie?

- Oui, qu'est-ce que vous entendez par « oui »?
- Non, dans quel sens?

3. Pensez-vous que le fait d'avoir été exposé à un désastre vous a transformé personnellement? Si oui, comment?

4. Le fait d'avoir été exposé aux conséquences du déraillement du train a-t-il fait que votre vie familiale ou conjugale a subi des modifications positives ou négatives à la suite des explosions?

Si oui, quelles sont ces modifications?

- |                             |                        |
|-----------------------------|------------------------|
| - Relations conjugales      | - Disputes, conflits   |
| - Relations parents/enfants | - Éloignement affectif |
| - Famille éloignée          | - Éloignement physique |
| - Rapprochement affectif    |                        |
| - Rapprochement physique    |                        |

- Ces modifications sont-elles encore présentes?

5. Votre vie professionnelle a-t-elle subi des modifications positives ou négatives à la suite des explosions?

Si oui, quelles sont ces modifications?

- |                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| - Chômage        | - Conflits                     |
| - Perte d'emploi | - Baisse de motivation         |
| - Retraite       | - Difficultés de concentration |
| - Nouvel emploi  | - Congés maladie               |

- Ces modifications sont-elles encore présentes?

6. Votre vie sociale ou vos loisirs ont-ils subi des modifications positives ou négatives à la suite des explosions?

Si oui, quelles sont ces modifications?

- Relations avec les voisins
- Contacts avec la famille élargie
- Rapprochement/éloignement
- Nouvelles connaissances
- Contacts avec les amis

- Ces modifications sont-elles encore présentes?

7. Parmi l'ensemble des modifications ou conséquences que vous avez nommées lesquelles vous ont davantage affecté?

8. Vous venez d'identifier des changements survenus dans certaines (ou plusieurs) sphères de votre vie (personnelle, familiale, professionnelle, récréative et sociale) depuis les événements de juillet 2013.

- a) Au cours des deux dernières années, de quelle façon avez-vous réagi à ces changements?

- b) Quelles forces et ressources avez-vous utilisées pour affronter la situation ?

- c) Avez-vous eu recours à des intervenants provenant d'organismes publics ou communautaires pour vous aider à vous adapter à ces changements? Si oui, quels sont-ils?

- Médecin
- Psychologue
- Travailleur social
- Prêtre
- etc.

9. Y a-t-il des activités que vous réalisiez seul(e) ou avec d'autres personnes qui vous faisait du bien suite à la tragédie? Si oui, en quoi celles-ci vous aideraient-elles?

10. Avez-vous l'impression que vous vous êtes relevé de cette catastrophe ? Si oui, comment? Si non, pourquoi ?
11. Avez-vous l'impression que vos proches se sont relevés de cette catastrophe ? Si oui, comment? Si non, pourquoi ?
12. Avez-vous l'impression que votre communauté s'est relevé ede cette catastrophe ? Si oui, comment? Si non, pourquoi ?
13. Comment entrevoyez-vous votre avenir?
14. Quels conseils ou recommandations aimeriez-vous donner aux victimes de catastrophe?
15. Quels sont les suggestions ou recommandations que vous feriez aux gouvernements qui veulent mettre en place des politiques ou des programmes de soutien aux victimes de catastrophe?

#### Neuvième partie : Pour les répondants ayant des enfants à la maison

1. Quelles ont été les réactions de vos enfants face à la tragédie ?
2. Quelles ont été les principales questions qu'ont posées vos enfants face à la tragédie ?
3. Avez-vous remarqué des changements positifs ou négatifs chez vos enfants depuis la tragédie ?
  - À la maison
  - À l'école
  - Avec leurs amis
  - Dans leurs loisirs
  - Dans vos relations avec ces derniers
  - Dans les relations entre frères et sœurs
4. Quels moyens ont été mis en place au sein de votre famille pour faire face ou surmonter les changements négatifs vécus ?
5. Quelles forces ou compétences vos enfants ont développé au cours des trois dernières années ?



## **ANNEXE 4**

***Le Posttraumatic Growth Inventory (PTGI, Tedeschi et Calhoun, 1996)***



**ANNEXE 5**

**Certificat éthique délivré par le CIUSSS de l'Estrie**

Sherbrooke, le 30 août 2016

Professeure Danielle Maltais, Ph. D.  
Département des sciences humaines  
Université du Québec à Chicoutimi  
555, boul. de l'Université  
Chicoutimi, QC G7H 2B1

**Objet : Approbation finale du projet de recherche intitulé :**  
Conséquences de la tragédie de Lac-Mégantic, processus de résilience des adultes vivant au sein de la MRC du Granit.  
Dossier 2017-544

---

Professeure Maltais,

Le Comité d'éthique de la recherche du CSSS-IUGS accuse réception des documents suivants, déposés sur Nagano, à la suite de l'approbation conditionnelle du projet cité en rubrique :

- Formulaire de réponse à l'approbation conditionnelle (F20 – 3367);
- Formulaire d'introduction et d'information révisé, daté du 17 août 2016;
- Formulaire de consentement révisé, daté du 17 août 2016;
- Formulaire de consentement pour être recontacté révisé, daté du 17 août 2016;
- Liste des établissements et des personnes ressources à contacter en cas de besoin, datée du 17 août 2016.

Comme les réponses soumises et les modifications apportées à ces documents ont été jugées satisfaisantes, j'ai le plaisir de vous informer que votre projet de recherche a été approuvé.

La présente approbation éthique est valide pour un an à compter du 30 août 2016, date de l'approbation finale. Un mois avant la date d'échéance, vous devrez faire une demande de renouvellement auprès du Comité d'éthique de la recherche du CSSS-IUGS en utilisant le document du comité prévu à cet effet. Les formulaires pourront être complétés à partir du logiciel Nagano, disponible à l'adresse suivante : [nagano.csss-iugs.ca](http://nagano.csss-iugs.ca).

En acceptant le certificat d'éthique joint en annexe, vous vous engagez à :

- Soumettre, pour approbation préalable au Comité, toute demande de modification au projet de recherche ou à tout document approuvé par le Comité pour la réalisation de votre projet.
- Soumettre, dès que cela est porté à votre connaissance et s'il y a lieu :
  - les réactions indésirables graves, les réactions indésirables et inattendues et les accidents observés en cours de recherche, et ce, dans les six jours ouvrables qui suivent;
  - tout nouveau renseignement sur des éléments susceptibles d'affecter l'intégrité ou l'éthicité du projet de recherche ou d'accroître les risques et les inconvénients pour les participant-e-s, de nuire au bon déroulement du projet ou d'avoir une incidence sur le désir d'un sujet de recherche de continuer sa participation au projet de recherche;

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

- toute modification constatée au chapitre de l'équilibre clinique à la lumière des données recueillies;
- la cessation prématurée du projet de recherche, qu'elle soit temporaire ou permanente;
- tout problème identifié par un tiers, lors d'une enquête, d'une surveillance ou d'une vérification interne ou externe;
- toute suspension ou annulation de l'approbation octroyée par un organisme de subvention ou de réglementation;
- toute procédure en cours de traitement d'une plainte ou d'une allégation de manquement à l'intégrité ou à l'éthique ainsi que des résultats de la procédure.

La présente décision peut être suspendue ou révoquée en cas de non-respect de ces exigences. En plus du suivi administratif d'usage, le CÉR pourra effectuer un suivi actif au besoin selon les modalités qu'il juge appropriées.

En terminant, nous vous rappelons que vous devez conserver pour une période d'au moins un an suivant la fin du projet, un répertoire distinct comprenant les noms, prénoms, coordonnées, date du début et de fin de la participation de chaque sujet de recherche.

Le Comité d'éthique de la recherche du CSSS-IUGS est institué par le ministre de la Santé et des Services sociaux aux fins de l'application de l'article 21 du Code civil du Québec et respecte les règles émises par l'Énoncé de politique des trois conseils et les Bonnes pratiques cliniques de la CIH.

Je vous prie de recevoir, Professeure Maltais, mes meilleures salutations.

*Audrey Brassard*

---

Audrey Brassard, Ph.D.  
Vice-présidente

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke

Québec 

Sherbrooke, le 30 août 2016

**CERTIFICAT D'ÉTHIQUE  
EN MATIÈRE DE RECHERCHE SUR DES HUMAINS**

Le Comité d'éthique de la recherche du Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke atteste qu'il a dûment évalué et approuvé les documents qui lui ont été soumis via les formulaires suivants :

- Formulaire de demande d'évaluation d'un projet de recherche (F11a-2357)
- Formulaire de réponse à l'approbation conditionnelle (F20-3367)

**TITRE DU PROJET DE RECHERCHE**

*Conséquences de la tragédie de Lac-Mégantic, processus de résilience des adultes vivant au sein de la MRC du Granit.*

**LA PRÉSENTE APPROBATION A ÉTÉ DEMANDÉE PAR :**

**Professeure Danielle Maltais, Ph. D.**  
Chercheuse principale  
Département des sciences humaines  
Université du Québec à Chicoutimi

L'approbation éthique pour ledit projet de recherche est valide jusqu'au 30 août 2017

Le numéro de dossier attribué au projet cité en rubrique par le CÉR est le 2017-544



Audrey Brassard, Ph. D.  
Vice-présidente

## **ANNEXE 6**

**Certificat éthique délivré par l'Université du Québec à Chicoutimi**



Comité d'éthique de la recherche  
Université du Québec à Chicoutimi

## APPROBATION ETHIQUE

Dans le cadre de l'*Énoncé de politique des trois conseils : éthique de la recherche avec des êtres humains 2* (2014) et conformément au mandat qui lui a été confié par la résolution CAD-7163 du Conseil d'administration de l'Université du Québec à Chicoutimi, approuvant la *Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains* de l'UQAC, le Comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Chicoutimi, à l'unanimité, délivre la présente approbation éthique puisque le projet de recherche mentionné ci-dessous rencontre les exigences en matière éthique et remplit les conditions d'approbation dudit Comité.

<b>Responsable(s) du projet de recherche :</b>	<i>Madame Danielle Maltais, professeure Département des sciences humaines et sociales, UQAC</i>
<b>Cochercheur(s) :</b>	<i>Monsieur Mathieu Roy, Direction générale, CIUSSS de l'Estrie/CHUS et Université de Sherbrooke Madame Mélissa Généreux, CIUSSS de l'Estrie/CHUS et Université de Sherbrooke Madame Christiane Bergeron-Leclerc, UQAC Monsieur Jacques Cherblanc, UQAC Madame Ève Pouliot, UQAC Madame Lise Lachance, UQAM Monsieur Oscar Labra, UQAT</i>
<b>Projet de recherche intitulé :</b>	<i>Conséquence de la tragédie de Lac-Mégantic, processus de résilience des adultes vivant au sein de la MRC du Granit</i>
<b>No référence du certificat :</b>	<i>602.21.12</i>
<b>Financement :</b>	<i>Conseil de recherches en sciences humaines du Canada (CRSH)</i>

La présente est valide jusqu'au 31 août 2017

Rapport de statut attendu pour le **31 juillet 2017 (rapport final)**.

N.B. le rapport de statut est disponible à partir du lien suivant : <http://recherche.uqac.ca/rapport-de-statut/>

Date d'émission initiale de l'approbation : *31 août 2016*  
Date(s) de renouvellement de l'approbation :

**Nicole Bouchard,**  
Professeure et présidente