

Incident près de chez soi

Que faire en cas d'incident violent ou traumatique dans votre quartier?

Que faire?

Vous et vos voisins venez de vivre un incident traumatique. Vous trouverez dans cette fiche d'information des conseils et des ressources qui vous aideront à traverser cette épreuve.

Où trouver de l'aide?

Pour la plupart, nous ne sommes pas préparés à vivre un incident traumatique. La nervosité et la peur sont naturelles. Sachez que vous n'êtes pas seuls. Voici quelques ressources pour vous aider, vous, vos voisins et votre famille.

- Faites appel à votre centre de ressources et de santé communautaire local : CoalitionOttawa.ca
- Accédez le service d'écoute de Tel-Aide Outaouais au 1-800-567-9699
- Composez le 2-1-1 pour être dirigé vers des services sociaux et communautaires
- Composez le 9-1-1 pour signaler une urgence ou un crime en cours
- Pour les cas non urgents, appelez la Police d'Ottawa au 613-236-1222

Ma réaction est-elle normale?

Il y a plusieurs manières normales de réagir à un incident traumatique. Vous vivrez probablement plusieurs des réactions ci-dessous. Toutefois, si vous éprouvez encore plusieurs sentiments quelques semaines après l'incident, nous vous suggérons de faire appel à un service de counseling. **Complétez la liste ci-dessous trois semaines après l'incident.** Cochez ce que vous avez vécu au moins deux fois dans la dernière semaine :

<input type="checkbox"/> Pensées ou souvenirs troublants et inattendus	<input type="checkbox"/> Rêves perturbants
<input type="checkbox"/> Impression de revivre l'incident	<input type="checkbox"/> Rappels troublants de l'incident
<input type="checkbox"/> Colère	<input type="checkbox"/> Difficulté à dormir
<input type="checkbox"/> Sursauts fréquents ou nervosité	<input type="checkbox"/> Difficultés de concentration
<input type="checkbox"/> Rythme cardiaque rapide, maux d'estomac, étourdissements ou autres réactions physiques	<input type="checkbox"/> Conscience accrue des risques pour vous-mêmes et les autres

Comment aider les autres?

Le soutien communautaire est très important en période difficile. Vous pouvez faire ce qui suit pour aider votre famille, vos amis et vos voisins :

- Écouter leurs craintes et préoccupations
- Leur recommander des services sociaux et communautaires
- Leur montrer cette fiche d'information

Les ressources suivantes sont excellentes pour aider les enfants à composer avec un traumatisme :

- Association canadienne de counseling et de psychothérapie – www.ccpa-accp.ca/the-effects-of-trauma-on-children-and-adolescents/ (site bilingue, cet article en anglais seulement)
- National Child Traumatic Stress Network (États-Unis) – www.nctsn.org
- Child-Mind Institute (États-Unis) – www.childmind.org/topics/concerns/trauma-and-grief/

Relations avec les médias

C'est VOTRE CHOIX de parler aux médias ou non.

Ne parlez JAMAIS à titre « confidentiel ».

SOYEZ PRUDENTS dans les médias sociaux.

GARDEZ EN TÊTE qu'il est difficile de protéger sa vie privée.

Pour en savoir plus sur les relations avec les médias, lisez ce guide *Si les médias vous appellent : guide à l'intention des victimes, des survivants et des survivantes d'actes criminels*, que vous trouverez au crcvc.ca/fr/publication/s/if-the-media-calls/