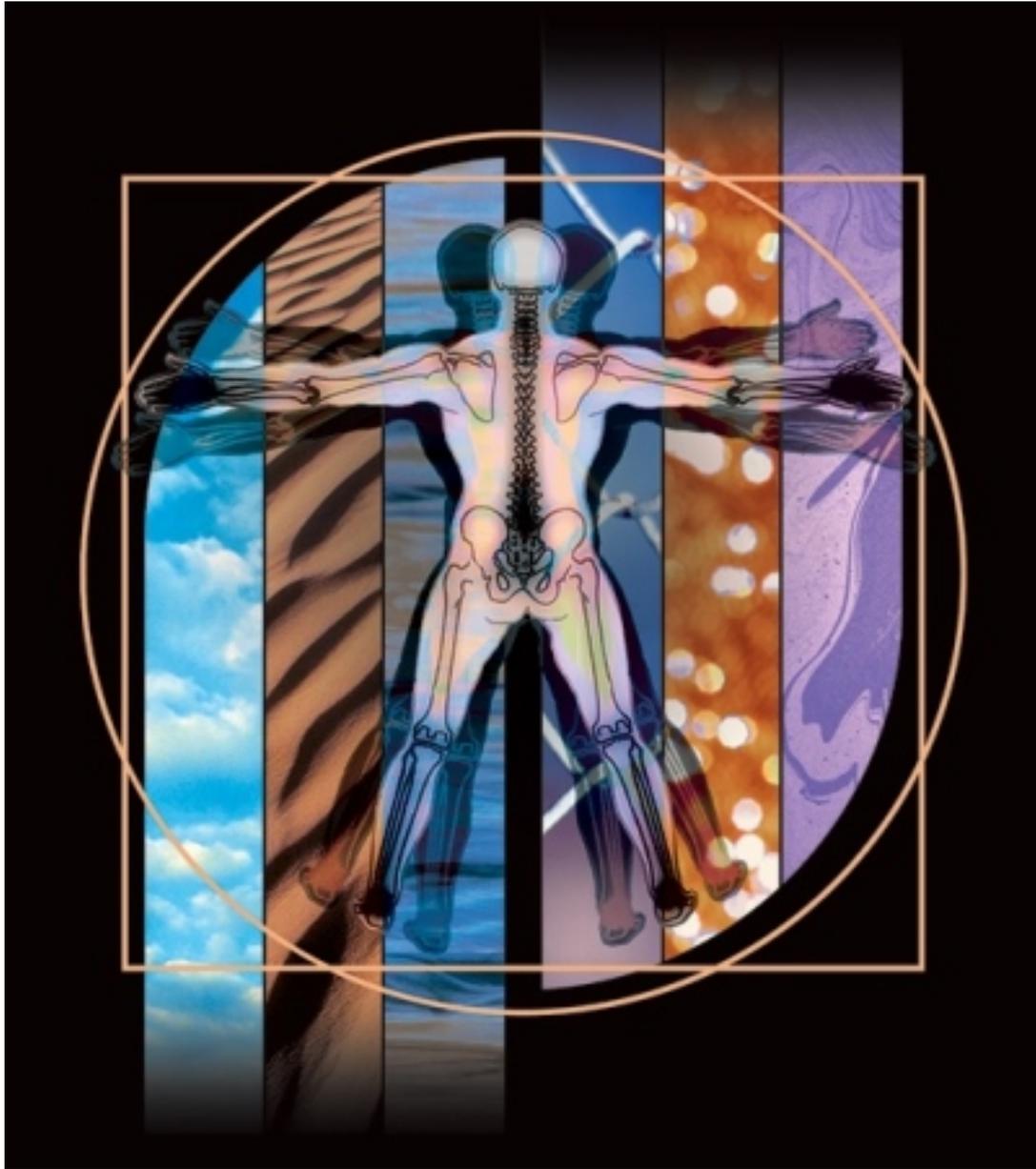


# COMMENT AIDER UNE VICTIME



**TRAUMATYS**

**1-844-633-3326**

# COMMENT AIDER UNE VICTIME

## TOUTE VICTIME PEUT ÊTRE BLESSÉE INTÉRIEUREMENT

Une fois l'événement terminé, la victime est saine et sauve. Le pire a été évité. Vous vous trouvez chanceux d'être encore ensemble. Vous voulez reprendre le cours normal de la vie, mais la victime peut-elle en faire autant ? De sérieuses difficultés se cachent parfois derrière les apparences contrôlées. Le plus important n'est plus de demeurer en vie, mais de survivre psychologiquement.

Comme la plupart des gens, vous risquez de penser qu'un vol, une agression ou un malheureux accident font partie de la vie ou du métier. Ou encore, être témoin d'une scène horrible n'est qu'un mauvais moment à passer. Avec le temps, tout devrait rentrer dans l'ordre. Comme l'image de la violence nous est renvoyée quotidiennement de plus en plus banalisée, il est difficile d'imaginer l'impact d'un événement traumatique, et pourtant ...

Des événements EXTRAORDINAIRES produisent des réactions EXTRAORDINAIRES, même si les personnes ont formées à faire face à de tels événements.

## UN TRAUMATISME PSYCHOLOGIQUE EST UNE CONDITION SÉRIEUSE

### UNE VICTIME PEUT ...

- ✓ Faire des cauchemars ou se réveiller en sursaut
- ✓ Redevenir troublée en repensant à l'événement
- ✓ Avoir peur et éviter ce qui rappelle l'événement
- ✓ Être nerveuse et sursauter au moindre bruit
- ✓ Avoir des pertes de mémoire
- ✓ S'isoler et se replier sur elle-même
- ✓ Avoir moins d'intérêt pour son travail et ses loisirs
- ✓ Être irritable et colérique
- ✓ Se sentir coupable, humiliée, etc.
- ✓ Recourir à l'alcool ou à une drogue pour soulager sa souffrance

**SI UNE VICTIME A PLUSIEURS DE CES RÉACTIONS, ELLE A BESOIN  
D'UNE AIDE PROFESSIONNELLE SPÉCIALISÉE et VOTRE SOUTIEN.**

# COMMENT AIDER UNE VICTIME

## TOUTE VICTIME A BESOIN DE SES PROCHES

Vous pouvez aider votre proche, victime d'un événement traumatique, à gérer la souffrance liée au traumatisme psychologique. Voici quelques suggestions :

### **CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :**

- ✓ Dites à votre proche que vous êtes désolé que ça lui soit arrivé. Dites-lui que vous êtes heureux de le revoir, sain et sauf.
- ✓ Encouragez-le à parler de ce qu'il vit, mais sans jamais insister.
- ✓ Rappelez-lui que de telles réactions sont présentes chez environ 25 % des victimes. L'événement est anormal, pas la victime.
- ✓ Rappelez-lui qu'il a fait de son mieux pour éviter le pire. S'il y a eu erreur, rappelez-lui que l'erreur est humaine.
- ✓ Faites-lui savoir que vous êtes là pour le soutenir à travers cette épreuve.
- ✓ Soyez présent si votre proche a besoin d'être rassuré. Accompagnez-le au besoin. Le besoin temporaire d'être rassuré va s'estomper grâce à votre soutien et l'aide professionnelle spécialisée reçue.
- ✓ Aidez votre proche à reprendre la maîtrise de sa vie, en le laissant prendre ses propres décisions.
- ✓ Ne vous sentez pas visé par sa colère. Ces irruptions ne sont pas vraiment dirigées envers vous, mais plutôt l'agresseur, les responsables, la vie, etc.
- ✓ Si votre proche a tendance à rejeter votre affection, persévérez dans vos offres. Une victime a besoin d'affection. Si vous vous rendez disponible, votre proche acceptera votre affection lorsqu'il sera prêt.
- ✓ Soyez patient. Refaire ses forces après un événement traumatique prend du temps, et parfois beaucoup de temps.
- ✓ Souriez-lui. Malgré les rejets de la part de votre proche, tentez de tolérer l'impuissance que vous vivez. Votre proche se débat avec tellement plus !
- ✓ Demeurez empathique, compatissant, en votre cœur et en vos paroles.
- ✓ Si vous pensez sérieusement que votre proche puisse se faire violence à lui-même ou violenter à autrui, CONSULTEZ SANS DÉLAI.

### **VOTRE PROCHE A BESOIN DE VOUS**

# COMMENT AIDER UNE VICTIME

## CONNAÎTRE PERMET DE MIEUX AIDER

Sans le savoir et en toute bonne foi, vous pourriez interférer avec la récupération de votre proche. Voici quelques suggestions quant aux choses à éviter :

### CE QUE VOUS POUVEZ ÉVITER :

- ✓ Insister pour que votre proche décrive l'événement traumatique.
- ✓ Juger les comportements ou réactions de votre proche.
- ✓ Questionner pourquoi votre proche n'a pas fait ceci ou cela, tel que dire "Pourquoi n'as-tu pas réagi tout de suite ?" Une victime a tendance à se blâmer pour ce qui est arrivé, même si elle n'y est pour rien. Votre proche est donc sensible à tout reproche, qui le fera s'isoler davantage.
- ✓ Dire que "Tout va aller pour le mieux, maintenant que c'est fini". Tout ne va pas pour le mieux pour votre proche. Sa vie est chamboulée.
- ✓ Dire à votre proche qu'il doit simplement passer par-dessus ça, reprendre le cours de sa vie. La vie comporte des risques et des difficultés, nous en convenons tous. Cependant, très peu d'entre nous s'habitue à la violence, l'horreur ou la mort. La majorité s'engourdit jusqu'à un trop plein. Alors, pour s'en sortir, nous devons reconnaître notre vécu traumatique, longuement et profondément, avant de reprendre le cours de notre vie.
- ✓ Dire à votre proche que vous ne comprenez pas pourquoi il réagit tant à si peu. Un événement même traumatique peut parfois paraître banal pour certains ("C'est juste un hold-up !") et en traumatiser d'autres. Une victime développe une réaction subjective à l'événement, basée sur ses propres réalités. Toute victime a donc ses propres raisons de réagir ainsi. Votre proche a donc ses propres raisons, conscientes ou non, de réagir ainsi. Votre proche peut ne pas vouloir, ou pouvoir, partager ses raisons.

**RESPECTER LES SENSIBILITÉS DE VOTRE PROCHE  
PERMET D'ÉVITER  
DES HEURTS INVOLONTAIRES**

# COMMENT AIDER UNE VICTIME

## ET VOUS ?

Les proches d'une victime peuvent aussi être affectés par un événement traumatique ou les réactions post-traumatiques de la victime.

Même si vous n'avez pas été victime ou témoin de l'événement traumatique, vous y avez été confronté au travers du vécu de votre proche. Vous auriez pu perdre soudainement une personne que vous aimez. Vous savez dorénavant, en tout votre être, qu'un tel événement peut aussi vous arriver. Vous avez à composer avec les réactions, souvent difficiles, de la victime, de votre proche.

### **CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :**

- ✓ Souvenez-vous que les gens proches d'une victime sont aussi affectés, et parfois fortement.
- ✓ Soyez bienveillant face à vous-même. Vivre ou aider une personne traumatisée n'est pas facile.
- ✓ Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à rechercher l'affection et le soutien de vos proches.
- ✓ Dites à votre famille et à vos amis comment VOUS VOUS SENTEZ.
- ✓ Demandez l'aide pratique de votre famille ou de vos amis, selon le besoin.
- ✓ Si les réactions de votre proche vous dépassent, consultez.

**N'HÉSITEZ PAS À OBTENIR  
UNE AIDE POUR VOUS-MÊME**

**TRAUMATYS**

**1-844-633-3326**