



Canadian
Resource Centre for
**VICTIMS
OF CRIME**

Comment aider
Un proche
victime de violence

.....





La sécurité avant tout

S'assurer que la personne est en sécurité et demander une assistance médicale.

• • • • •

S'assurer que votre proche se trouve dans un endroit sûr.



Offrir du réconfort sans toutefois presser la personne à parler.



L'informer qu'elle ou qu'il peut bénéficier d'une aide médicale et médico-légale



Appeler le 911 en cas d'urgence.



Écouter sans juger

Démontrer sa présence et sa solidarité

À FAIRE

- ✓ Laisser la personne parler à son rythme
- ✓ La croire.
“Je te/vous crois. Je suis là.”
- ✓ Respecter ses limites. Suivre sa cadence.
- ✓ Offrir un soutien pratique : repas, transport, compagnie
- ✓ Encourager la personne à demander un soutien professionnel

À NE PAS FAIRE

- ✗ Forcer la personne à porter plainte. C'est son choix.
- ✗ Remettre son récit en question.
- ✗ Essayer de tout régler.
- ✗ Raconter ou partager son expérience avec d'autres personnes.
- ✗ Utiliser des phrases pour minimiser tel que.
“Cela aurait pu être pire.”



Rester en contact

Écouter. Croire. Être présente ou présent.

• • • • •

➤ Rester
proche.

L'isolement peut rendre les choses plus difficiles. Un soutien constant peut aider les personnes à se sentir moins seules.

➤ Soutenir leurs choix
avec bienveillance.

Lorsqu'une personne a été victime de violence ou d'agression, ses décisions peuvent ne pas correspondre aux vôtres, et cela est tout à fait normal. Il s'agit d'écouter, d'entendre et de respecter ses choix.





Prendre également soin de soi

Pour aider les autres, il faut d'abord prendre soin de soi.



N'oubliez pas

Votre compassion est importante, mais prendre soin d'une personne victime de violence peut être éprouvant sur le plan émotionnel. Il est important de prendre également soin de vous-même.



Lorsque le besoin d'une aide supplémentaire est nécessaire

Encourager les démarches pour trouver du soutien, avec délicatesse.

Leur laisser savoir qu'il est tout à fait normal de demander de l'aide.

Contactez-nous



613-233-7614
1-877-232-2610



613-233-7614



www.crcvc.ca/fr/



crcvc@crcvc.ca

