



Canadian
Resource Centre for
**VICTIMS
OF CRIME**

SE RÉTABLIR À LA SUITE D'UN ACTE CRIMINEL VIOLENT

Le parcours du rétablissement

Être victime de violence ou perdre un proche dans un acte violent peut vous laisser avec de nombreuses questions sans réponse.

Le rétablissement est possible : reconnaître vos sentiments et demander de l'aide peut vous aider dans votre processus de guérison.



Vous n'êtes pas seul(e) :

- Plus de 25 % des personnes victimes d'agressions violentes éprouvent des symptômes de stress aigu.
- Près d'une survivante ou d'un survivant d'homicide sur trois présentent des séquelles traumatiques à long terme.
- La plupart des personnes parviennent toutefois à se rétablir avec le temps, le soutien et les soins nécessaires.



Comment les traumatismes nous affectent

Être victime de violence peut causer un stress émotionnel, physique et psychologique.



Réactions courantes:

- Flashbacks (souvenirs ou rappels d'images), cauchemars ou pensées indésirables
- Symptômes physiques : fatigue, tremblements, nausées
- Troubles du sommeil, de l'alimentation ou de la concentration
- Débordement émotionnel : tristesse, culpabilité, colère
- Le trouble de stress aigu touche certaines personnes victimes de violence. Il s'agit d'un trouble de santé mentale qu'il est possible de développer après avoir vécu ou été témoin d'un événement traumatisant.

Jusqu'à 94 % des survivantes et des survivants d'actes criminels violents présentent des symptômes liés à un traumatisme au cours du premier mois.

www.crcvc.ca



Naviguer dans le deuil

Le processus de deuil peut être affecté par de nombreux facteurs externes: médias, systèmes juridiques ou stigmatisation. Ces facteurs peuvent rendre encore plus difficile le sentiment de soutien et de compréhension.



Vous pourriez ressentir:

- des retards dans le processus de deuil en raison d'une implication juridique continue ;
- le sentiment que votre douleur n'est pas reconnue ou validée;
- l'isolement si votre relation n'est pas publiquement reconnue.

Les survivants qui vivent un deuil sans s'en rendre compte courent un risque plus élevé de détresse émotionnelle à long terme, surtout s'ils manquent de soutien communautaire ou familial.



Étapes vers le rétablissement

Se remettre ne signifie pas oublier, mais trouver des moyens d'aller de l'avant tout en renouant avec la vie et avec soi-même.



Ce qui peut aider:

- Parler à des personnes de confiance ou rejoindre des groupes de pairs
- Consigner vos pensées et vos émotions dans un journal
- Maintenir une routine quotidienne équilibrée et apaisante (repos, alimentation, activité physique)
- Offrir ou recevoir du soutien
- Laisser le temps œuvrer en votre faveur et non contre vous



Vous n'êtes pas seul(e)

Si votre deuil ou votre traumatisme persiste ou interfère avec votre vie quotidienne, nous sommes là pour vous aider.

Nous vous offrons notre soutien, car vous méritez d'être pris en charge. Il n'y a aucune honte à demander de l'aide.

Contactez-nous si:

- Vous vous sentez accablé(e) par vos émotions ou en insécurité à cause de vos pensées
- Vous souffrez de panique, de dépression ou d'anxiété
- Votre vie quotidienne devient ingérable
- Vous vous tournez vers l'alcool ou la drogue pour faire face à votre situation

Options de soutien:

- Médecins de famille ou infirmières praticiennes spécialisées et infirmiers praticiens spécialisés
- Conseillères et conseillers en deuil et thérapeutes spécialisés dans les traumatismes
- Organismes communautaires de santé mentale
- Lignes d'écoute 24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- Services d'aide aux victimes (gratuits et confidentiels)

www.crcvc.ca

