

**CE LIVRET VISE LES
PERSONNES AYANT ÉTÉ
VICTIMES D'ACTES CRIMINELS
ET DÉSIANT REPRENDRE LE
CONTRÔLE DE LEUR VIE.**



MON BIEN-ÊTRE. MA SÉCURITÉ. MA VIE.



SERVICES À LA FAMILLE
NÉPISIGUIT
FAMILY SERVICES INC.

Services à la famille Népisiguit inc. est un organisme à but non-lucratif fondé en 1984 et gouverné par un conseil d'administration. Nos programmes et services reposent sur trois grands axes :

- ✓ Counselling et Programmes d'aide aux employés
- ✓ Programmes éducatifs
- ✓ Recherche et développement

Notre vision

Encourager l'autodétermination en matière de questions familiales par la communauté de la région Chaleur.

Notre mission

Offrir des programmes et des services de type préventif accessibles à tous les citoyens et citoyennes de la région Chaleur.

Un remerciement spécial à **CHARLINE MORRISON** ainsi qu'aux gens suivants qui ont contribué de leurs temps et idées au livret:

ANNE-MARIE, ANNIE, CONNIE, DANY, DIANE, DIANNE, ETIENNE, FAYE, MARC, SEEMA, SIMONNE, VIVIANNE ET WENDY.

Un remerciement également à la Caisse populaire Chaleur, le Ministère du Développement social et Xstrata Zinc pour leur appui financier à l'impression du livret.



Caisse populaire Chaleur
Chaleur Credit Union

Ce livret fut rendu possible grâce à la contribution de la Semaine nationale de sensibilisation aux victimes d'actes criminels.



L'utilisation du masculin dans ce livret est dans le seul but d'alléger le texte.

POUR QUI?

Ce livret vise les personnes ayant été victimes d'actes criminels, de façon directe ou indirecte. Ceci peut être une personne ayant subi l'acte criminel ou encore les personnes qui entourent la victime comme un parent, un enfant, un conjoint, un ami proche ou encore un collègue de travail.

VICTIME D'ACTE CRIMINEL...SIGNIFIE

Une victime d'acte criminel est une personne qui a souffert émotionnellement et/ou physiquement des conséquences d'un crime ou bien qui a subi une perte ou un dommage de ses biens personnels.

L'office des affaires des victimes d'actes criminels (OAVAC):
http://www.ovc.gov.on.ca/french/Resourses/Resourses_fr.html

COMMENT SE SERVIR DE CE LIVRET...

Ce livret a été développé dans le but d'informer les victimes d'actes criminels et leurs proches sur des moyens simples et efficaces pour avoir une meilleure qualité de vie après le crime.

Il n'a pas été développé pour rencontrer les besoins d'une personne en période émotionnelle intense ou encore pour surmonter des moments de crise. Si tu te retrouves dans cette situation, il est important de communiquer avec les services appropriés aux numéros suivants:

Urgence: 911

Police de Ville de Bathurst: (506) 548-0420

Police BNPP: (506) 542-2666

GRC: (506) 548-7774

Ligne d'écoute CHIMO: 1-800-667-5005

Hôpital régional Chaleur: (506) 544-3000

Centre de santé mentale: (506) 547-2110

VICTIME DE VIOLENCE FAMILIALE

Si tu es victime de violence familiale, en plus de ce livret, tu auras besoin d'accéder à de l'information supplémentaire pour savoir comment te protéger et protéger tes enfants. En tant que victime de violence conjugale, tu as des décisions difficiles à prendre. Avoir de l'information de base sur la loi, tes droits et les services qui sont disponibles peuvent t'aider à prendre de bonnes décisions. La **Maison de Passage** et le **Service d'approche pour femmes et familles victimes de violence** peuvent t'offrir du support à ta situation.

Peu importe le genre de mauvais traitements, l'abus n'est jamais acceptable, et ni toi ni personne ne devraient l'endurer. Tout le monde a le droit de vivre sans peur et sans violence.

Si tu as des enfants, ils sont témoins de cette violence et ils ont besoin d'être protégés. Dans le but de les protéger, il est très important de communiquer avec les services de Protection de l'enfance pour avoir l'aide dont tu as besoin.



Pour en savoir plus...

Maison de Passage: (506) 546-9540

Service d'approche pour femmes et familles victimes de violence: (506) 545-8952

Service de protection de l'enfance (Développement social): 1-866-441-4341

Stratégies de survie pour les femmes victimes:

http://www.legal-info- legale.nb.ca/fr/info_for_abused_women_survival_strategies

VICTIME D'ACTE CRIMINEL DE NATURE SEXUELLE

Être victime d'un acte criminel de nature sexuelle amène plusieurs difficultés pour la victime. Il est déjà difficile de passer à travers les sentiments d'extrême agression de son corps et de sa personne sans compter l'identification de l'agresseur et des gestes commis en plus de faire face à la complexité du système judiciaire.

Si tu es victime d'acte criminel de nature sexuelle, tu peux appeler la **ligne d'écoute « Libère-toi »** au 1 (506) 395-3555 (frais interurbain). Tu peux aussi appeler la **ligne d'écoute du Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Fredericton** au 1 (506) 454-0437 (frais interurbain - laisse un nom et un numéro de téléphone et tu recevras un appel quelques minutes plus tard). Une autre option est d'appeler la **ligne d'écoute Chimo** sans frais au 1-800-667-5005. Ce sont des lignes d'écoute 24hrs, bilingues et confidentielles.

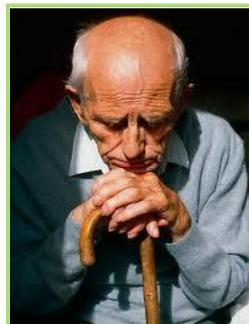
Si ton enfant te dévoile de l'abus sexuel, tu as la responsabilité de porter plainte auprès des forces policières et d'immédiatement éloigner ton enfant de l'agresseur. Il te revient aussi de signaler cet abus auprès de la Protection de l'enfance afin de recevoir le support et les services appropriés pour toutes les personnes impliquées.

Si ton enfant te dévoile de l'abus, tu as la responsabilité de l'éloigner immédiatement de l'abuseur et d'avertir les policiers.

Pour en savoir plus...

L'aide pour les victimes d'abus sexuel:

<http://www.parlons-en.ca>



COMMENT MIEUX COMPRENDRE LE SYSTÈME PÉNAL

Faire face au système pénal, au tribunal et à l'ensemble des personnes qui représentent la loi peut être une expérience bouleversante qui soulève des craintes, de la frustration et de l'incertitude.

Heureusement, il existe des services pour t'aider à mieux comprendre ce qui se passe et ce qui peut t'attendre.

Le **Programme des Services aux victimes** du Ministère de la Sécurité publique peut te supporter et t'accompagner à travers le processus du système pénal en t'offrant l'aide suivante:



- ✓ Des renseignements sur le système de justice pénale et du processus judiciaire;
- ✓ Une référence vers des services de counselling afin d'aider à faire face au traumatisme de la victimisation;
- ✓ De la préparation pour la comparution et le soutien devant le tribunal;
- ✓ Des renseignements au sujet des prestations financières que peuvent recevoir les victimes d'actes criminels et des recours qui sont à leur disposition;
- ✓ De l'aide à la préparation de la déclaration de la victime;
- ✓ Des renseignements sur la peine infligée si l'accusé est déclaré coupable;
- ✓ Un avis de mise en liberté du contrevenant s'il a été incarcéré.

Pour plus de renseignement, tu peux rejoindre le Bureau régional des Services aux victimes de Bathurst :

**Palais de justice de Bathurst
254, rue St. Patrick, étage 1
Bathurst, Nouveau-Brunswick E2A 3Z9
Téléphone : (506) 547-2924**



DIFFÉRENTES PERSONNES... DIFFÉRENTES RÉACTIONS

Se sentir bouleversé, suite à un événement tel qu'un acte criminel, est un sentiment normal. Peu importe les émotions ressenties, ce qui demeure important, c'est de tenter de rester calme. Les émotions contribuent à **préserver notre bien-être**. Leur intensité nous indique à quel degré nous sommes touchés et nous invite à agir afin de s'adapter aux circonstances troublantes.

Différentes personnes vont avoir différentes réactions. Certaines personnes ressentent des émotions fortes tout de suite après l'incident alors que d'autres vont les vivre après une période plus longue. Il est bien possible que tes réactions changent d'une journée à l'autre.

Un acte criminel peut nous toucher:

Physiquement: des maux de tête, des maux d'estomac, de la diarrhée, des difficultés à dormir, des raideurs dans le cou, les épaules et le dos, un manque d'énergie et une fatigue générale; perdre l'appétit ou avoir tendance à manger beaucoup de « gâteries ».

Émotionnellement: se sentir en colère, triste, irritable, méfiant, confus, coupable, impuissant, insensible, découragé, inquiet et anxieux quant à l'avenir ainsi que craintif qu'une situation semblable se reproduise.

Notre façon de raisonner: impression que personne ne nous comprend; difficulté à se concentrer et à se rappeler des choses; trouver difficile d'arrêter de penser aux événements et de ce qu'on aurait dû faire ou ne pas faire; et parfois des souvenirs du passé peuvent refaire surface.

Notre sentiment de sécurité: trouver difficile de partir de la maison, incapacité à rester seule.

Tous les sentiments vécus suite à l'incident font partie du processus d'adaptation à l'événement. Il est possible de les surmonter en prenant soin de toi-même, en ayant de l'aide des gens qui nous entourent et en parlant de ton expérience. L'ancien dicton « ça fait du bien d'en parler » est très vrai. Les choses paraissent toujours pires lorsqu'on les garde à l'intérieur de nous.

Pour en savoir plus...

Aide pour victimes d'acte criminel:

<http://www.justice.gov.nt.ca/pdf/VictimsServices/Brochure%20-%20After%20a%20Serious%20Crime%20FR.pdf>

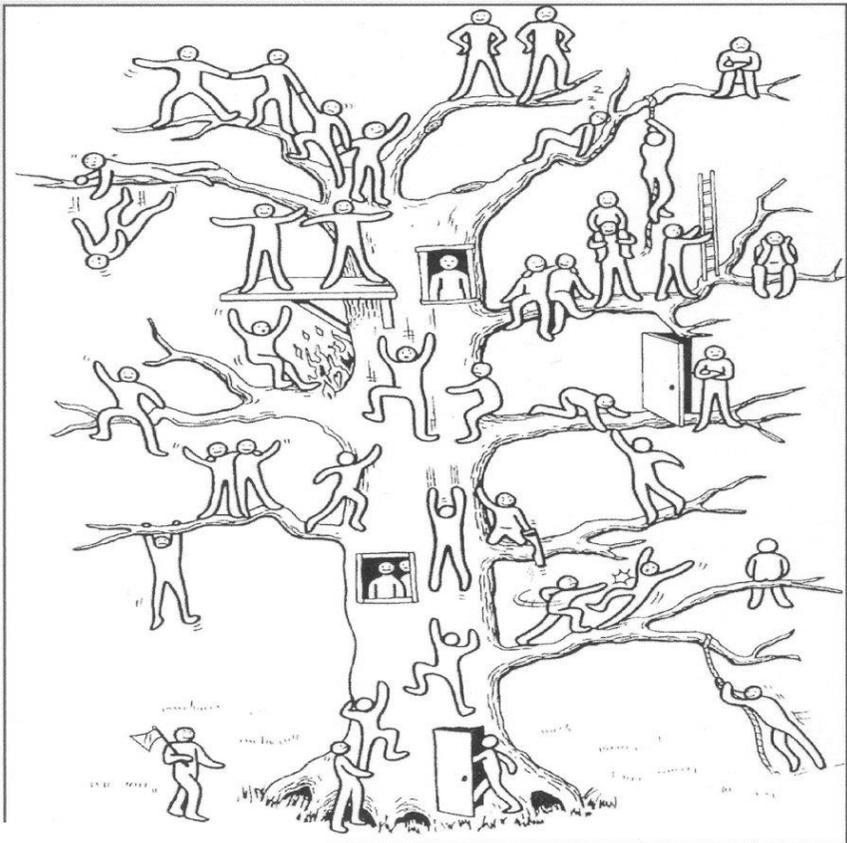


Il est tout à fait normal d'avoir beaucoup d'émotions différentes concernant l'événement et même, la vie en général.

OÙ SUIS-JE DANS MON CHEMIN DE MIEUX-ÊTRE ET VERS OÙ JE M'EN VAIS?

Être capable d'identifier où tu en es dans ton chemin vers le mieux-être peut grandement t'aider à cibler tes prochaines étapes. Dans l'image ci-dessous, identifie quel personnage te représente le mieux en ce moment. Ensuite poses-toi les questions suivantes:

- ✓ Pourquoi ce personnage me représente bien?
- ✓ Qu'est-ce qui se passe de particulier dans ma vie actuellement?
- ✓ Qu'est-ce qui m'empêche d'avancer?
- ✓ Qu'est-ce que je veux et qu'est-ce que j'ai besoin pour me sentir mieux?
- ✓ Qu'est-ce que je peux faire pour atteindre ce que je veux?
- ✓ Qui peut m'aider?



Source: Loft Youth Project. Keith

TE DEMANDER LES BONNES QUESTIONS...

Savoir quelles questions se demander, surtout quand on est bouleversé, est une chose vraiment utile pour t'aider à identifier ce que tu peux faire pour te sentir mieux.

Maintenant que tu as réfléchi et identifié où tu es dans l'image, à ce que tu veux et aux actions que tu peux prendre pour te sentir mieux, les questions suivantes t'aideront à réfléchir plus en détails sur ce dont tu as besoin afin d'aller de l'avant:

- ✓ Est-ce que j'ai besoin d'aide professionnelle? (voir page 10)
- ✓ Que va-t-il se passer lorsque je vais consulter? (voir page 11)
- ✓ Quelles autres personnes peuvent m'aider dans mon entourage de familles et d'amis? (voir page 12)
- ✓ Comment puis-je supporter la victime d'acte criminel? (voir page 13)
- ✓ Comment puis-je supporter mon enfant? (voir page 14)
- ✓ L'agresseur est un membre de ma famille...qui peut m'aider? (voir page 15)
- ✓ Je veux juste me sentir en sécurité à nouveau...comment faire? (voir page 16)
- ✓ Comment puis-je faire confiance aux autres à nouveau? (voir page 18)
- ✓ Comment puis-je prendre soin de moi-même? (voir page 20)
- ✓ Comment prendre soin de moi-même... sans changer les circonstances? (voir page 22)
- ✓ Comment continuer ma démarche de bien-être? Déclaration du survivant (voir page 25)



EST-CE QUE J'AI BESOIN D'AIDE PROFESSIONNELLE?

***Demander de l'aide,
c'est démontrer de la
force et du courage.***

***C'est aussi prendre des
actions concrètes pour
se libérer du pouvoir
que l'acte criminel a
sur ta vie.***

La famille, les amis ou encore les collègues de travail sont sans doute les meilleures personnes pouvant fournir de l'écoute ainsi que du support. Même s'ils vont tous et toutes jouer un rôle important dans ton processus d'adaptation, certains problèmes pourraient demander l'attention de services professionnels.

Il n'y a pas de honte à demander de l'aide psychologique professionnelle...même qu'en réalité, **reconnaître que l'on en besoin et en faire la demande, démontre beaucoup de courage et de force.**

Voici des exemples où il est important de consulter un professionnel:

- ✓ Ne plus être capable d'exécuter des tâches quotidiennes telles que d'aller travailler, prendre soin de soi-même, des enfants ou encore de la maison;
- ✓ Avoir l'impression que personne ne te comprend, malgré leur écoute et leur présence, tu sens que leurs conseils te sont inutiles ou tu trouves que les gens t'évitent;
- ✓ Ne pas réussir à surmonter une épreuve ou un traumatisme et constater que les solutions habituelles ne fonctionnent pas;
- ✓ Avoir l'impression que tes sentiments d'angoisse, de tristesse, de colère, d'irritation, ou d'impuissance, ne diminuent pas ou s'aggravent;
- ✓ Avoir de plus en plus de difficulté à dormir;
- ✓ Avoir peur d'affronter des situations qui semblent ordinaires pour les autres;
- ✓ Trouver que ta vie n'a pas de sens et ne pas avoir espoir que ça va changer.

Pour en savoir plus...

Quand consulter:

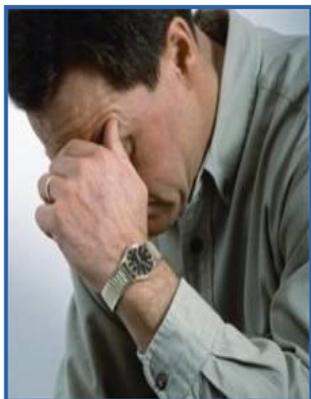
http://www.clinique-psychologues-montreal.ca/quand_consulter.php

QUE VA-T-IL SE PASSER LORSQUE JE VAIS CONSULTER?

Avoir fait la décision de consulter est une bonne décision et les résultats peuvent avoir un impact très positif sur ta vie. Toutefois, une première visite chez un psychologue ou un conseiller peut représenter une situation stressante qui crée de l'incertitude. Souvent, les gens vont tellement se sentir craintifs face à cette nouvelle expérience qu'ils vont choisir de remettre de façon répétitive leur rendez-vous ou encore ils vont laisser tomber l'idée.

Afin d'être plus confortable lors de ta première visite chez un psychologue ou un conseiller, voici un résumé de ce qui va se passer à ton premier rendez-vous:

- ✓ Il ou elle te demandera de décrire ce qui te rends la vie difficile;
- ✓ Il est bien possible que tu sois demandé de dire des détails sur ton histoire personnelle (ton enfance, ta jeunesse et ta vie d'adulte);
- ✓ Il est possible aussi que tu sois demandé comment le problème a commencé, qu'est-ce qui l'aide ou qu'est-ce qui le rend pire;
- ✓ Tes expériences personnelles, de travail, tes implications et obligations communautaires, familiales ou autres pourront aussi faire partie des conversations lors d'une première rencontre.



L'ensemble de ces informations seront peut-être recueillies lors de plus d'une rencontre. Ces informations sont très importantes pour aider ton psychologue ou conseiller à déterminer comment il ou elle pourra t'aider vers ton mieux-être.

Il est important de bien se sentir avec son psychologue ou son conseiller. Trouver la bonne personne va t'aider à partager ce que tu vis et à être plus réceptive à l'information donnée. Ces facteurs sont essentiels au succès de l'intervention.

Garde en tête que tu as toujours le choix de continuer tes recherches pour un autre professionnel si tu ne te sens pas à l'aise avec celui ou celle que tu consultes présentement.

QUELLES AUTRES PERSONNES PEUVENT M'AIDER DANS MON ENTOURAGE DE FAMILLES ET D'AMIS?

Identifier des personnes dans ton entourage qui peuvent te fournir du support est une étape importante pour t'aider dans ton processus d'adaptation face à ce que tu vis. Les membres de ta famille, les amis et même les collègues de travail peuvent tous jouer un rôle et t'accompagner dans tes démarches.

La première chose à faire est de penser qui sont les personnes qui t'entourent et en qui tu peux avoir confiance. Une fois cette réflexion faite, note dans les trois boîtes ci-dessous, qui sont ces personnes. Ensuite, approche-les afin de leur dire comment tu penses qu'ils peuvent t'aider, et ensuite demande-leur s'ils sont d'accord pour te donner le support que tu veux et que tu as besoin.



Ta famille et tes amis vont probablement se sentir un peu inquiets et ne sauront peut-être pas quoi dire ou comment faire pour t'aider. Fais-leur savoir que tu veux parler avec eux de ce qui s'est passé et la meilleure chose qu'ils peuvent faire est de simplement t'écouter. Il y a quelques informations pour eux à la page suivante de ce livret.

Mon réseau de support:

Mon réseau de support:

Mon réseau de support:

Ne te sens pas choqué si les personnes approchées ne peuvent te supporter comme tu le souhaiterais. En leur demandant, tu démontres un signe de respect important envers toi-même et envers eux, et tu peux ainsi savoir comment ils peuvent t'aider et te supporter. Sois patient avec toi-même et avec eux.

N'oublie pas, si ta famille et tes amis ne peuvent pas t'offrir le support recherché, il y a plusieurs ressources communautaires qui peuvent fournir l'aide dont tu as besoin. (Voir page 27).

COMMENT PUIS-JE SUPPORTER LA VICTIME D'ACTE CRIMINEL?

Lorsqu'une personne importante pour nous traverse des moments difficiles, il est normal de ressentir du bouleversement. Habituellement, il y a deux raisons qui pourraient expliquer ce malaise:

1. Quand, la personne qui est importante pour toi souffre émotionnellement, psychologiquement ou physiquement, habituellement, tu voudrais faire quelque chose pour arrêter cette souffrance. Néanmoins, nous ne sommes pas certains si l'aide et le support que nous apportons sont adéquats ou appropriés. Ceci peut parfois nous laisser avec un sentiment d'impuissance.
2. Tu pourrais aussi être troublée par l'acte criminel lui-même – ressentir beaucoup de colère et avoir peur, ou être attristé par ce qui est arrivé. Dans certains cas, tu pourrais même être plus perturbé que la victime elle-même.

Si tu te retrouves dans cette situation, il est important de t'écouter et de ne pas dépasser tes limites. Si tu te sens débordé par les événements ou par le support que tu as à offrir et tu es incertain de savoir comment aider, tu pourrais trouver utile la technique suggérée à la page 22. Si cette technique ne t'aide pas, il serait peut-être bon de consulter un professionnel.

VOICI QUELQUES TRUCS D'ÉCOUTE AFIN DE T'AIDER À SUPPORTER LA VICTIME D'ACTE CRIMINEL:



- ✓ Lorsque la personne partage son expérience ou encore ses émotions, concentre toute ton attention sur celle-ci de sorte qu'elle se sentira écoutée et entendue;
- ✓ Évite les distractions lors de votre discussion. Tu peux éviter celles-ci en planifiant tes rencontres avec cette personne. Il vaut mieux l'informer si tu n'es pas disposé à l'écouter et planifier un autre temps de rencontre;
- ✓ Écoute sans trop rien dire et mets de côté tes préjugés;
- ✓ Sois conscient de tes émotions, cependant, ne les partages pas avec la personne pendant la conversation;
- ✓ N'hésite pas à poser les questions qui aideront la personne à s'exprimer librement. Par exemple: « *Comment ça va maintenant?* », « *Qu'est-ce qui s'est passé?* », « *Tu as pensé à quoi à ce moment?* », « *Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider?* » etc...

COMMENT PUIS-JE SUPPORTER MON ENFANT?

Accompagner son enfant ou ses petits-enfants demande une grande force de la part des parents et/ou des grands-parents. La majorité du temps, en tant que parent, toi aussi tu vis plusieurs émotions fortes telles que : la colère, la peine, l'impuissance et la culpabilité.

Peu importe l'intensité de tes émotions, il ne faut pas laisser interférer ceux-ci dans ton support à l'enfant qui est victime. Il est important de procéder avec précaution quand tu exprimes tes émotions devant un enfant. Ceci pourrait provoquer de la confusion chez l'enfant car il pourrait penser qu'il cause ces émotions. Ceci peut rendre encore plus compliqué une situation qui est déjà difficile.

Les informations suivantes peuvent t'aider à accompagner ton enfant :

- ✓ Essaie de rester calme et de l'écouter attentivement. Prête attention à ses comportements. Les renseignements à la page 9 peuvent t'aider à déterminer quand il serait nécessaire d'aller chercher de l'aide professionnelle pour ton enfant;
- ✓ Ton enfant a peut-être fait des mauvais choix et s'est impliqué dans une situation risquée. Afin de maintenir la communication ouverte, évites de le blâmer ou de le juger;
- ✓ Si tu t'inquiètes à propos de la sécurité de ton enfant, il est important de joindre les services policiers afin de leur demander des conseils pour le protéger;
- ✓ Si tu montres ta colère et ta frustration devant ton enfant, assure-toi de rassurer ton enfant que ton bouleversement n'est pas dirigé envers lui;
- ✓ Exprime tes préoccupations, peurs, colère et bouleversements à un membre de ta famille ou un ami en qui tu as confiance ou bien à un psychologue ou un conseiller.



Pour en savoir plus...

Trucs pour aider ton enfant:

<http://www.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/ps-sp/pdf/VictimServices/TipsForTeenVictims-f.pdf>

***Le plus important, c'est de rester calme.
Ce dont ton enfant a besoin,
c'est de savoir qu'il peut te parler
de son expérience et
de ses sentiments en toute confiance
sans avoir l'impression de te bouleverser
ou d'être jugé.***

L'AGRESSEUR EST UN MEMBRE DE MA FAMILLE... QUI PEUT M'AIDER?

Lorsque c'est un membre de ta famille qui a fait l'acte criminel, il peut arriver que tu te sentes victimisé par son comportement criminel. Même si les répercussions sont moins directes, il n'en demeure pas moins que l'acte posé et ses conséquences t'amèneront à vivre une gamme d'émotions toutes aussi semblables que celles vécues par la victime directe du crime.

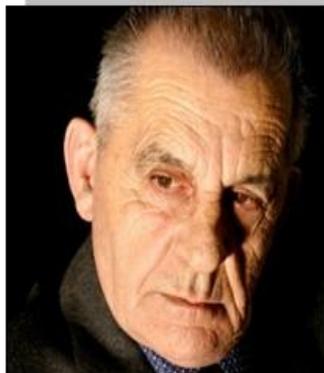
La famille du contrevenant peut vivre une ou plusieurs des conséquences suivantes :

- ✓ Un mélange confus d'émotions de colère dirigé envers l'agresseur et la tristesse de voir un membre de ta famille être incarcéré ou recevoir des conséquences légales à ses actes;
- ✓ Perte de vie privée en raison des médias qui publient les événements;
- ✓ Jugement sévère des membres de la communauté, des amis et même des membres de la famille étendue;
- ✓ Rejet des amis, de la famille, des collègues pouvant se manifester en communauté, au travail et dans le milieu scolaire pour les enfants.

Alors que tu fais face aux conséquences, il est important de se souvenir **que tu as droit à tes sentiments et à les gérer à ton rythme.**

Lorsque tu n'arrives pas à surmonter tes difficultés toi-même ou avec l'aide de tes proches, n'hésite pas à te tourner vers de l'aide professionnelle.

Avoir l'occasion de raconter ton histoire à quelqu'un en qui tu as confiance peut grandement te soulager et peut t'aider à identifier tes vrais sentiments et aller au fond de ton *pattern* de pensées. Tu seras ainsi en mesure de laisser aller tes sentiments de culpabilité, de haine ou de honte pour cheminer vers le mieux-être.



Pour en savoir plus...

Renseignement pour la famille du contrevenant:

http://www.cfcn-rcafd.org/text/Un_Pas.pdf

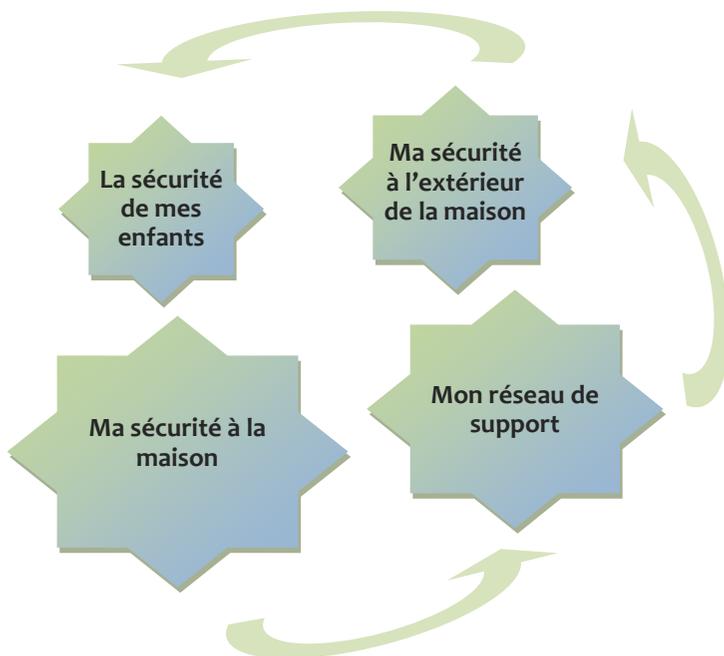
JE VEUX JUSTE ME SENTIR EN SÉCURITÉ À NOUVEAU... COMMENT FAIRE?

Nous entendons souvent parler d'un plan de sécurité pour les femmes ayant vécues ou vivant de la violence familiale. Cependant, un plan de sécurité est un outil pouvant être utile pour toutes personnes, ayant été victime d'un acte criminel ou non. Personne d'entre nous n'est à l'abri d'un acte criminel et réfléchir puis planifier sa sécurité est une tâche qui nous concerne tous.

Penser à sa sécurité personnelle, matérielle et financière doit faire partie des pensées de tous les gens.

Il y a certains éléments qui sont à l'extérieur de notre contrôle. Toutefois, nous pouvons poser des actions, parfois très simples, pour identifier et planifier ce que nous pouvons contrôler. Le plan de sécurité commence par une réflexion sur différents facteurs de risque, pour ensuite en arriver à un plan précis afin d'éviter des situations dangereuses ou pour s'en sortir. Le simple fait de prévoir des situations et de planifier en conséquence peut sauver ta vie.

Ton plan de sécurité touche différentes parties de ta vie:



MON PLAN DE SÉCURITÉ



- ✓ Est-ce que je sais comment sortir de la maison rapidement?
- ✓ Est-ce que toutes les portes et les fenêtres ont des serrures sécuritaires?
- ✓ Est-ce que j'ai accès à un téléphone et les numéro d'urgence dans chacune des pièces de la maison?
- ✓ Est-ce que les portes intérieures ont des serrures sécuritaires?
- ✓ Est-ce que je sais où me cacher ou cacher mes enfants?

- ✓ Est-ce que j'ai un plan de sécurité pour le travail?
- ✓ Est-ce que j'ai informé au moins deux collègues de mon plan de sécurité?
- ✓ Est-ce que l'endroit où je stationne ma voiture est bien éclairé?
- ✓ Est-ce que quelqu'un peut m'accompagner à ma voiture si j'en ressens le besoin?
- ✓ Est-ce que je fais attention à l'endroit que je stationne ma voiture quand je fais mes achats?
- ✓ Est-ce que je prends des chemins différents quand je fais mes achats?



- ✓ Est-ce que j'ai informé mes enfants d'un mot de passe ou d'un code afin qu'ils sachent qu'ils doivent s'en aller et chercher de l'aide ?
- ✓ Est-ce que mes enfants savent où aller, quoi faire?
- ✓ Est-ce que j'ai informé les services de garde ou encore la direction de l'école des enfants de ce qui se passe et qui ils doivent contacter?

- ✓ Est-ce que j'ai informé au moins deux de mes voisins de ce qui se passe?
- ✓ Est-ce que j'ai un code pour qu'ils sachent quand appeler la police?
- ✓ Est-ce que j'ai identifié qui peut me donner le meilleur support dans mon réseau ou ma famille et mes amis, et est-ce que je les ai approchés?
- ✓ Est-ce que je sais où se trouve le contrevenant?
- ✓ Est-ce que j'ai tout fait au niveau légal pour me protéger et ma famille?



COMMENT PUIS-JE FAIRE CONFIANCE AUX AUTRES À NOUVEAU?

La confiance aux autres veut dire que tu te permets d'être une personne vulnérable tout en s'attendant que les gens vont se comporter d'une manière positive envers toi. En d'autres mots, tu te fies sur le fait que les autres ne profiteront pas de ta vulnérabilité...

Malheureusement, lorsqu'une personne est victime d'un acte criminel, son sentiment de sécurité lui a été arraché. Tu peux te sentir tellement méfiant, ce qui t'amènerais à douter non seulement des étrangers et des situations mais aussi des gens qui t'entourent et tout ce qui t'est familier.

Cette situation peut être difficile puisque tu ne sais pas vers qui te tourner pour t'aider à passer à travers la situation.

Il y a des choses relativement simples que tu peux faire. Il faut trouver un équilibre sain entre n'avoir aucune confiance en personne et prendre le risque de te fier entièrement sur les personnes qui sont dignes de confiance. Sois patient avec toi-même. Reconstruire sa confiance envers les autres se fait avec le temps et grâce à de petites actions.

Les petits trucs à la page suivante peuvent t'aider à reprendre confiance envers les autres. Il se peut que cela ne suffise pas. L'aide professionnelle peut être nécessaire à ce moment. Ce dernier peut t'aider à regagner l'habileté à détecter à qui tu peux faire confiance ou non, et selon quels critères.

Reconstruire sa confiance dans les autres se fait avec le temps et dans des petites actions.

L'aide d'un professionnel peut être très utile pour t'aider à atteindre cet objectif.



COMMENT PUIS-JE FAIRE CONFIANCE AUX AUTRES À NOUVEAU?

Trois petits trucs !

1

La confiance aux autres commence par la confiance en soi. Le plus rapidement que tu peux affronter les événements de ta vie et d'avoir l'occasion de faire des choix, le plus tôt tu te sentiras confiant.

Une fois que tu as commencé à te faire confiance et à faire des choix pour bien composer avec les situations de tous les jours, c'est alors qu'avec le temps ta confiance envers les autres se développera.

2

Il peut être utile de te demander ce que tu crains exactement.

Une fois que tu connais ce que tu crains, tu es alors en en meilleure position pour te préparer à composer avec toutes les situations stressantes auxquelles tu devras faire face.

3

Rebâtir ta confiance envers les autres se fait graduellement et au travers de petites actions.

Tout d'abord, fais confiance à quelqu'un avec quelque chose de moins important... sans déception, tu apprendras alors à refaire confiance aux autres et dans ton habileté à faire les bons choix.



Pour en savoir plus...

Faire confiance aux autres:

<http://www.selonbig.com/index.php/2010/09/21/faire-confiance-aux-autres/>

COMMENT PUIS-JE PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME?

Prendre soin de soi-même, c'est d'abord retourner aux activités qui nous plaisent le plus. Que ces activités impliquent d'autres personnes ou qu'elles soient faites seules, l'important c'est de les retrouver le plus vite possible!

Le bien-être est un état qui s'étend sur plusieurs sphères de notre vie. Les suggestions qui suivent tentent de faire le point sur chacune de ces sphères par nos différents besoins...Voici donc des trucs et des techniques simples qui peuvent t'aider à prendre soin de toi-même.



RELATIONS ET APPARTENANCE

Avoir de bonnes relations avec les autres nous fournit un sentiment d'appartenance, ce qui est essentiel à ton bien-être. Maintenir de bonnes relations implique donc que **TU** fais des **actions**, que tu **donnes** et **reçois**.

Rejoins les gens, dis-leur ce dont tu as besoin, faites des activités ensemble, et donne un coup de main. Entretiens les relations que tu as avec les personnes qui sont importantes pour toi en respectant leurs choix et en les acceptants tels qu'ils sont.

Se soucier
Partager
Coopérer
Accepter
Participer
Bénévolat
Amitié
Famille
Collègues

PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME

C'est important, surtout en ce moment de faire des choix qui t'aident à te sentir bien dans ta peau, à te sentir en santé!

Faire de l'activité physique, se reposer, se planifier du temps pour relaxer, diminuer le stress, avoir des activités sociales, recadrer tes pensées, prendre du temps pour toi, bien te nourrir sont des façons de prendre soin de toi et d'augmenter ton habileté à t'adapter au stress.

Nourriture
Eau
Soleil
Air
Repos
Abri
Activités
physiques
Sécurité

MON BIEN-ÊTRE. MA SÉCURITÉ. MA VIE.

PLAISIR ET CHOIX

Le plaisir est le besoin qui se comble le plus facilement. Quand tu as du plaisir, tu as la liberté de lâcher prise et de faire ce que tu veux et d'être qui tu veux être sans soucis!

Avoir du plaisir avec les autres est le meilleur moyen pour te sentir mieux, en plus de renforcer tes relations avec les autres.

Jouer
Apprendre
Humour
Créativité
Choisir
Tolérance
Risquer
Options



ACCOMPLISSEMENT ET INFLUENCE

Se coucher le soir en ressentant que nous avons fait une différence dans le monde.

Tu peux faire cela, en accomplissant des choses qui sont importantes pour toi, en essayant et en réussissant des tâches simples, en ayant une influence sur les autres. Bien remplir ce besoin ne peut que t'aider à construire une bonne estime de toi-même et augmenter ta confiance en toi.

Réalisation
Compétence
Être
ordonnée
Importance
Dignité
Influence
Travail
Affirmation

Basé sur le travail du Dr. William Glasser

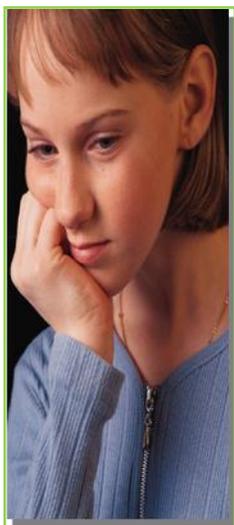
COMMENT PRENDRE SOIN DE MOI-MÊME... SANS CHANGER LES CIRCONSTANCES?

Il est impossible de changer ce qui s'est passé ou encore de contrôler les circonstances dans lesquelles on se retrouve **MAIS** on peut toujours choisir qui nous voulons être et comment nous allons gérer la situation à laquelle nous devons faire face.

Voici une méthode très simple, mais différente, pour comprendre comment se sentir confiant, puissant et libre... même dans les situations les plus difficiles. Prenons l'histoire fictive d'une jeune femme ayant été témoin d'un acte criminel....

« Je suis caissière à l'épicerie du village. Tous les jeudis et les vendredi soirs, je travaille avec Marie. Même si elle est plus âgée que moi, nous nous entendons vraiment bien. Lorsque c'est un peu plus calme aux caisses, nous parlons et nous rions beaucoup. Elle est vraiment cool. Dernièrement, nous avons même des discussions plus intimes. Je lui parle de mon chum qui travaille dans l'Ouest et combien je m'ennuie de lui. À son tour elle me parle de son mari qui a perdu son emploi, lorsque l'usine où il travaillait a fermé. Depuis quelques temps, il boit plus qu'à l'habitude, il est déprimé et semble agressif. Marie est un peu découragée et très inquiète.

Voilà trois semaines, le vendredi, Serge, le mari de ma collègue est venu à l'épicerie.



Il paraissait un peu éméché et en colère. Il s'est mis à crier toutes sortes de choses à Marie, des paroles vraiment méchantes. Tout le monde dans le commerce était très mal à l'aise. Elle est sortie de derrière son comptoir pour aller lui demander de sortir. Serge est devenu vraiment enragé. Il a pris Marie par le collet et il l'a vraiment brassée en continuant de crier.

La gérante est arrivée et elle m'a demandé d'appeler la police. Pendant que je téléphonais, elle a réussi à calmer un peu la situation. Serge a lâché Marie mais a continué à crier, cette fois-ci après tout le monde dans l'épicerie. Il m'a dit que je n'avais pas d'affaire à appeler la police et que j'allais le regretter.

Heureusement, les policiers sont rapidement arrivés et ils ont amené Serge. Marie est partie chez elle. Moi, j'ai fini mon quart de travail mais j'aurais bien voulu aussi rentrer à la maison. J'ai eu très peur et j'aimerais qu'on ne m'ait pas demandé de m'impliquer dans cette histoire.

Depuis ce temps je ne veux plus sortir de la maison. J'ai peur. Dès que je mets les pieds dehors je panique, je tourne de bord et je reviens dans la maison en pleurant et en tremblant. Je ne vais plus au travail et ni au collège. Mes parents me disent : « Julie, fait un effort. Tu n'as rien à craindre. Cette histoire ne te concerne pas et ce n'est pas toi la victime. »

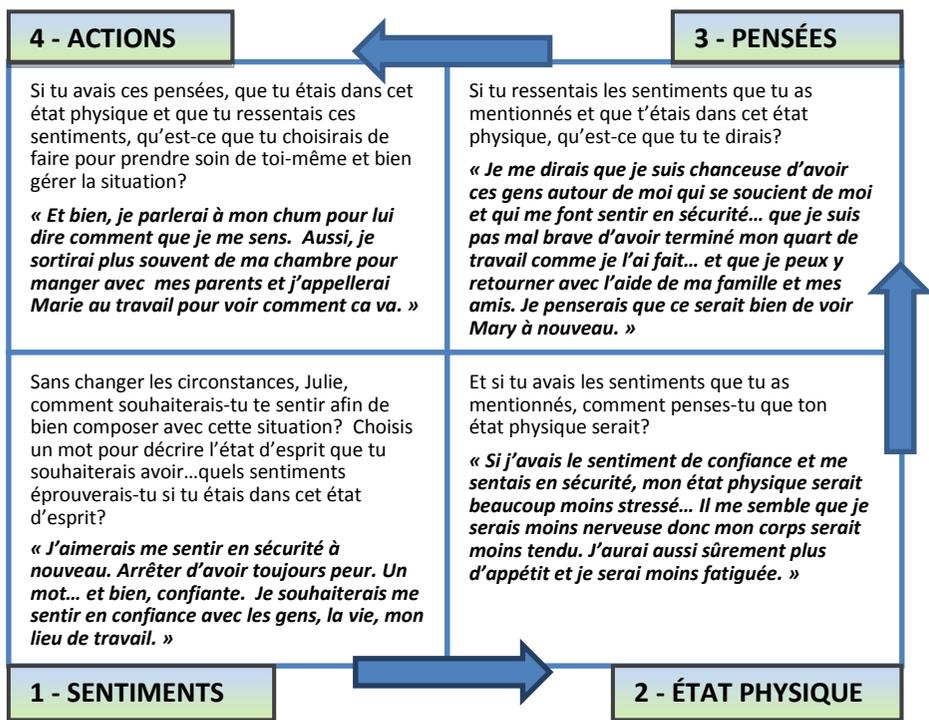
MON BIEN-ÊTRE. MA SÉCURITÉ. MA VIE.

Mon patron me téléphone et il est fâché après moi. Il me répète la même chose que mes parents. Des fois, je me dis qu'ils ont tous raisons et je ne comprends pas ce qui m'arrive.

Je ne mange même plus et je reste dans ma chambre, devant mon écran d'ordinateur, à attendre que mon chum finisse de travailler pour parler avec lui. C'est la seule chose qui me fait du bien. Je ne lui ai même pas parlé de cette histoire. Je crains sa réaction et qu'il me dise la même chose que tous les autres. Je suis vraiment découragée et ne sais plus quoi faire... »

Julie a besoin de savoir que ses réactions à ce qui s'est passé cette soirée-là sont normales. Il est aussi très important pour elle de comprendre que même si nous n'avons pas le contrôle sur ce qui nous arrive, nous pouvons presque toujours choisir comment on va y faire face. Voici quatre questions qui furent demandé à Julie pour l'aider à comprendre ce qu'elle pouvait faire pour se sentir mieux.

En commençant avec le carré 1 - **SENTIMENTS** et en continuant comme les flèches l'indiquent dans le diagramme, Julie a répondu aux questions et a pu trouver des bonnes idées dans le carré 4 - **ACTIONS** pour l'aider à prendre soin d'elle-même.

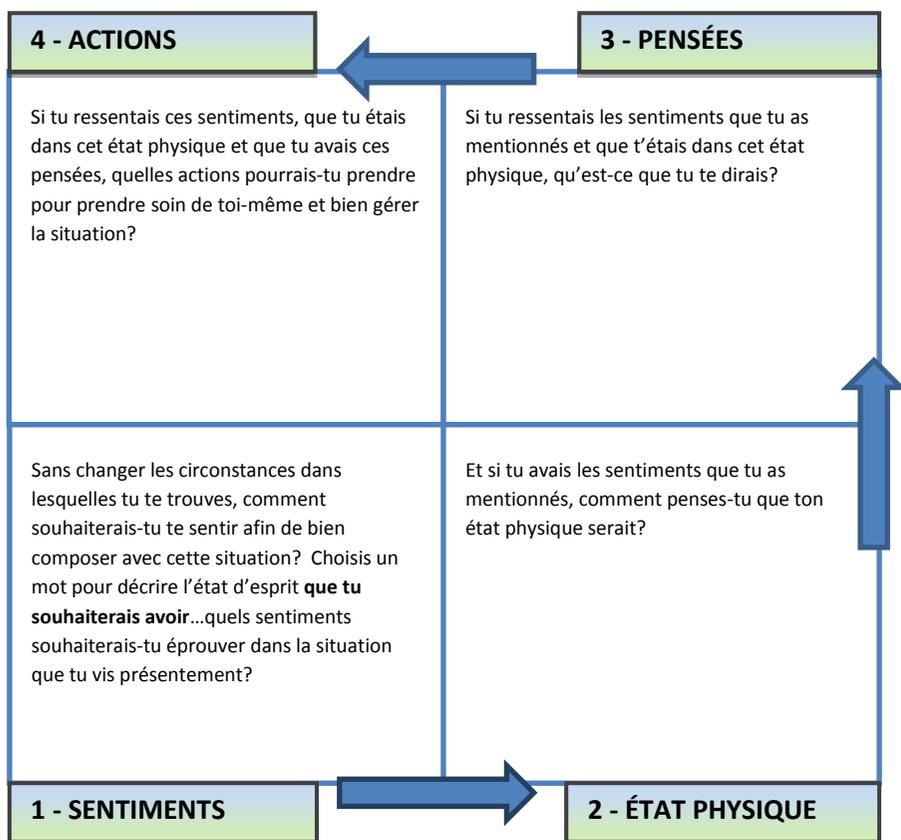


Basé sur le travail du Dr. William Glasser

MAINTENANT, C'EST À TON TOUR...

Lorsque tu vis une période émotionnelle difficile, tu peux te poser les mêmes questions et suivre le même parcours que démontré dans le tableau ci-haut pour en arriver à faire des actions et avoir des pensées qui pourrait t'aider à mieux te sentir.

Les pensées et les actions reposent toujours sur TES choix. Donc, en **choisissant** des pensées et des actions qui supportent un état physique et des sentiments positifs, tu te sentiras automatiquement mieux!



Basé sur le travail du Dr. William Glasser

Souviens-toi toutefois que si ce genre d'exercice ne te permet pas de te sentir mieux et que le support que tu as ne semble pas assez pour t'aider, il est sûrement le temps de faire appel à de l'aide professionnelle.

COMMENT CONTINUER MA DÉMARCHE DE BIEN-ÊTRE?

Lorsque tu es victime d'un acte criminel, tu peux, grâce à la Déclaration de la Victime sur les répercussions du crime, expliquer au tribunal, dans tes propres mots, le tort que le crime t'a causé. C'est une occasion de faire entendre ton point de vue et de le faire valoir dans le processus judiciaire. Le tribunal prendra donc en considération ta déclaration ainsi que d'autres renseignements au moment de déterminer la peine du contrevenant.

(Dépliant du Ministère de la Sécurité publique du N.-B. : « Déclaration de la victime sur les répercussions du crime »).

Ceci représente certainement une étape très importante dans le processus puisque tu as l'occasion de partager, si tu le souhaites, tes impressions quant aux impacts du crime sur ta vie.

DÉCLARATION DU SURVIVANT

À titre de conclusion de ce livret, nous te proposons un exercice similaire. Toutefois, nous te proposons de rédiger ta **Déclaration de Survivant** au lieu de la Déclaration de la Victime. Cette déclaration demeurera une proclamation personnelle et aura pour objectif de te rappeler, lorsque le besoin se présentera, des forces que tu possèdes, des objectifs que tu veux atteindre et comment faire en sorte que l'incident et les événements ne seront pas définir qui tu es ni qu'ils contrôlent ta vie.

Les suggestions suivantes peuvent t'aider à rédiger ta Déclaration de Survivant. Si tu choisis de faire cet exercice, nous te suggérons fortement de copier ta Déclaration de Survivant à un endroit facilement accessible. De cette façon, tu pourras avoir recours à ces informations à toutes les fois que le besoin se fera sentir.

- ✓ **Qu'est-ce que je veux?**
- ✓ **Pourquoi je mérite une vie heureuse et sécuritaire?**
- ✓ **Quel est mon objectif le plus cher?**
- ✓ **Quelles forces je possède et lesquelles m'aideront à atteindre mon objectif le plus cher?**
- ✓ **Est-ce que l'événement a forcé des rapprochements avec des personnes que j'aime?**
- ✓ **Est-ce que je fais la décision consciente de ne plus laisser cet événement prendre le contrôle de ma vie?**

Ma déclaration de survivant



Nous espérons que ce livret a pu te fournir des informations qui t'ont aidé ou qui t'aideront à faire face aux différentes émotions possibles en tant que victime d'un acte criminel.

Ce livret représente seulement une ressource parmi beaucoup d'autres. Nous te suggérons donc de prendre les actions nécessaires pour t'informer davantage afin de trouver des moyens qui seront personnalisés à tes besoins et à ta situation. N'oublie pas que ce livret n'a pas pour objectif de t'aider à gérer une situation de crise. Si tu te retrouves en situation de crise, ou si les exercices suggérés par ce livret ne sont pas suffisants pour t'aider à te sentir mieux, il est important de consulter un professionnel le plus vite possible afin de retrouver ton bien-être. Tu trouveras des ressources locales supplémentaires à la page 27 de ce livret.

N'hésite pas à les rejoindre... après tout, c'est

TON BIEN-ÊTRE, TA SÉCURITÉ ET TA VIE.

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES ET AUTRES INFORMATIONS

RESSOURCES	TÉLÉPHONE
Urgences	911
Police de la Ville de Bathurst	1 (506) 548-0420
Police BNPP	1 (506) 542-2666
G.R.C.	1 (506) 548-7774
Maison de Passage	1 (506) 546-9540
Bathurst refuge d'urgence	1 (506) 549-3232
Service d'approche pour femmes victimes de violence	1 (506) 549-8952
Services aux victimes	1 (506) 547-2924
Ligne d'écoute « Libère-toi »	1 (506) 395-3555
Ligne d'écoute - Centre pour victimes d'agression sexuelle de Fredericton	1 (506) 454-0437
Aide juridique en matière de droit de la famille	1 (506) 546-5010
Jeunesse j'écoute	1-800-668-6868
Ligne d'écoute CHIMO	1-800-667-5005
Ministère du développement social	1-866-441-4341
Services sociaux d'urgence après les heures de travail	1-800-442-9799
Centre de santé mentale	1 (506) 547-2110
Hôpital régional Chaleur	1 (506) 544-3000
Pabineau First Nation	1 (506) 548-9211
Association multiculturelle région Chaleur	1 (506) 547-7651
Services à la famille Népisiguit inc.	1 (506) 546-3305

- ✓ Certaines ressources privées sont aussi disponibles pour t'aider. En regardant sous « Counselling » dans les pages jaunes de ton annuaire de téléphone, tu trouveras les coordonnées pour ces différentes ressources.
- ✓ Certains employeurs ont aussi des Programmes d'aide aux employés. Ces programmes sont gratuits et tu peux les utiliser pour recevoir des services de counselling confidentiels. N'hésite donc pas à t'en servir ou à t'informer auprès de ton employeur si tu es incertain qu'un tel programme existe à ton milieu de travail.

Liens internet à l'intention des victimes d'actes criminels:

http://www.legal-info-egale.nb.ca/fr/woman_abuse

http://www.familylawnb.ca/french/resources_links

