

# Lorsque vous êtes victime d'un crime grave



*Les crimes graves peuvent avoir des conséquences physiques et émotionnelles, même après que soit survenu le crime. Il est courant de se sentir :*

*• effrayé • confus • blessé • frustré • en colère*

*Cette brochure répond à des questions fréquemment posées et aide à obtenir des renseignements supplémentaires au besoin.*

## **Ce que vous pouvez éprouver**

Il est possible que vous vous sentiez différent d'une journée à l'autre, ou même à des moments différents de la même journée. Parfois, vous pouvez passer par une vaste gamme d'émotions en très peu de temps. Ce sont des réactions normales:

### ***Choc et incrédulité***

Personne ne s'attend à ce que quelque chose de semblable lui arrive et personne n'est vraiment préparé à y faire face. Il est possible que vous soyez sous le choc que cela vous soit arrivé. Généralement, les gens sont « émotionnellement paralysés » immédiatement après avoir été les victimes d'un crime.

### ***Sentiment d'avoir subi une atteinte***

Vous vous sentez peut-être comme si vous n'aviez plus de vie privée ou comme si vous ne pouviez plus faire confiance à qui que ce soit.

### ***Amertume et frustration***

Il est normal d'en vouloir à la personne qui vous a fait cela. Vous ressentez peut-être de la frustration parce que vous ne pouvez démontrer ce que vous ressentez à cette personne ou le lui dire. Vous éprouvez peut-être aussi du ressentiment à l'égard des policiers ou du système de justice pénale.

### ***Peur***

Plusieurs personnes craignent que le crime se répète. Vous avez peut-être aussi peur que le délinquant s'en prenne à vous pour avoir révélé ce qui s'est passé aux policiers.



## *Méfiance*

Vous avez peut-être l'impression de ne pas pouvoir faire confiance aux gens de votre communauté.

## *Angoisse*

Suite à un crime, vous vous sentez peut-être très angoissé. Certaines personnes ont de la difficulté à dormir ou à manger et plusieurs ressentent une grande tristesse.

## *Culpabilité*

Plusieurs personnes croient qu'elles auraient pu faire quelque chose pour prévenir le crime. Rappelez-vous que ce n'est pas votre faute si d'autres contreviennent à la loi.

## **Ce que vous pouvez faire**

Les actes criminels peuvent être effrayants et changer radicalement votre vie. Rappelez-vous que ce que vous ressentez est normal et ces sentiments s'estomperont. D'ici là, vous pouvez faire certaines choses pour vous rendre la vie plus facile.

- Si vous avez été blessé, rendez-vous à un centre de santé ou à l'hôpital immédiatement.
- Appelez la police pour rapporter le crime.
- Parlez-en à des amis ou des membres de la famille. Vous vous sentirez peut-être mieux si vous consultez un thérapeute.
- Si vous avez peur de rester seul, demandez à quelqu'un de rester avec vous ou allez rester avec un ami ou un membre de la famille.
- Souvenez-vous de bien manger et essayez de dormir beaucoup. L'exercice physique peut parfois aider à se sentir mieux et à gérer l'angoisse.
- Demandez à la police ou à votre intervenant des services aux victimes d'actes criminels d'effectuer un contrôle de sécurité sur votre résidence et de vous donner des conseils pour vous protéger.



- Si l'angoisse ne s'estompe pas, consultez votre médecin ou une infirmière.

## Le système de justice pénale

Les policiers vous questionneront sur ce qui vous est arrivé. S'ils trouvent le coupable, il est possible que l'on vous demande d'aller raconter ce qui est arrivé devant le tribunal. Le processus peut être déroutant et angoissant, mais des gens peuvent vous aider à toutes les étapes.

Contactez votre intervenant des services aux victimes pour vous aider à remplir la déclaration sur les répercussions sur la victime, pour obtenir des renseignements sur votre dossier ou pour obtenir du soutien affectif pendant cette période difficile :

Fort Good Hope : (867) 598-2247 ou (867) 598-2352

Fort Smith : (867) 872-5911

Hay River : (867) 874-7212

Inuvik : (867) 777-5493 ou (867) 777-1555

Yellowknife : (867) 920-2978 ou (867) 669-1490

*Ce document est disponible dans votre langue.*

