

Introduction par effraction



Les gens qui sont victimes d'une introduction par effraction peuvent être affectés pour d'autres raisons que la perte de leurs biens. Ils peuvent ressentir de fortes émotions comme la colère et la peur. Ils peuvent aussi se sentir comme s'il leur avait personnellement été fait atteinte.

Ces émotions peuvent être difficiles à gérer. Il est aussi possible que les policiers et le système de justice créent de la confusion pour vous et que vous désiriez savoir comment protéger votre domicile contre d'autres introductions par effraction. Cela est parfaitement normal.

Ce que vous pourriez ressentir

Choc et incrédulité

Vous pourriez vous sentir en état de *choc* ou *incrédule* à l'égard du fait que quelqu'un se soit introduit dans votre domicile, ait fouillé dans vos biens personnels et ait volé des objets qui vous appartiennent.

Sentiment d'avoir subi une atteinte

Plusieurs personnes se sentent comme s'ils avaient *personnellement subi une atteinte*. Ce sentiment de perte peut être lié tant à votre vie privée qu'aux biens auxquels vous tenez. Il est même possible d'avoir l'impression de ne plus pouvoir faire confiance à qui que ce soit.

Colère et frustration

Il est courant d'être en *colère* contre la personne qui s'est introduite chez vous. Vous ressentez peut-être aussi de la *frustration* parce que vous ne pouvez exprimer votre colère à cette personne. Il est aussi normal d'être en colère contre les policiers et le système de justice, particulièrement lorsque les policiers n'ont pas été en mesure de vous rendre vos biens ou de trouver la personne coupable.



Peur

Il se peut que vous ayez *peur* que votre domicile ne soit pas sécuritaire et que quelqu'un s'y introduise à nouveau. Certaines personnes sont nerveuses lorsqu'elles sont seules à la maison ou s'inquiètent lorsqu'elles n'y sont pas. Demandez aux policiers et à votre intervenant des services aux victimes ce que vous pouvez faire pour empêcher que quelqu'un s'introduise chez vous par effraction. N'oubliez pas que la personne qui s'est introduite dans votre demeure ne voulait probablement pas s'en prendre à vous personnellement. La plupart des voleurs essaient de voler des biens de valeur et ne s'introduisent pas chez les gens pour qui ils sont ou ce qu'ils font.

Méfiance

Plusieurs victimes éprouvent de la *méfiance* envers les étrangers. Appelez la police si vous croyez que quelqu'un enfreint la loi ou s'en prend à quelqu'un d'autre.

Stress

Il peut être très *stressant* de subir une introduction par effraction et cela peut vous empêcher de dormir ou de manger. Si vous avez des enfants, le fait de les aider à faire face à leurs émotions peut aussi être stressant. Les gens deviennent parfois angoissés lorsqu'ils doivent composer avec les policiers et le système de justice.

Culpabilité

Plusieurs victimes se sentent *coupables*, comme si elles avaient pu faire quelque chose pour empêcher la personne de s'introduire dans leur domicile.

*Rappelez-vous que vous n'avez rien à vous reprocher :
lorsque quelqu'un contrevient à la loi, ce n'est pas la faute de la victime.*



Composer avec les émotions des enfants

Les enfants passent par la même gamme d'émotions que les adultes, mais ils peuvent parfois avoir plus de difficulté à les gérer ou à en parler. Il est normal pour les enfants de réagir à la peur, l'anxiété ou la colère avec :

- des cauchemars;
- des troubles d'alimentation;
- des troubles du sommeil;
- de l'incontinence nocturne;
- un comportement agressif (frapper, crier);
- un comportement effacé (beaucoup plus discret ou timide qu'à l'habitude).

Demandez de l'aide à votre médecin ou thérapeute pour gérer ces émotions, particulièrement si elles persistent pour une longue période.

Ce que vous pouvez faire

Vous avez vécu une expérience angoissante et dérangeante. Rappelez-vous que ce que vous ressentez est parfaitement normal et ces émotions s'estomperont. Entretemps, vous pouvez faire certaines choses pour vous aider :

- prendre soin de vous-même, tant physiquement qu'émotionnellement.
- si vous avez peur, demandez à quelqu'un de demeurer avec vous, ou allez rester chez un ami.
- parlez de ce qui s'est passé à vos amis et votre famille.
- n'oubliez pas que les enfants auront besoin d'une aide supplémentaire pour composer avec leurs émotions. Ils pourraient particulièrement craindre que leur maison n'est pas sécuritaire.
- si les émotions angoissantes ne s'estompent pas, parlez-en à votre médecin.



Le système de justice

Les policiers vous poseront des questions sur l'introduction par effraction. S'ils retrouvent la personne coupable, il est possible que vous deviez aller en cour pour relater ce qui s'est passé. C'est un processus qui peut être déboussolant, mais des gens peuvent vous porter assistance à toutes les étapes.

Vous devriez parler du dédommagement avec le procureur de la Couronne. Les gens qui se sont introduits dans votre domicile pourraient devoir vous verser de l'argent pour la valeur des biens qu'ils ont endommagés ou volés.

Rendre votre domicile plus sécuritaire

Vous aimeriez sûrement savoir comment vous pourriez être plus en sécurité dans votre domicile. Cela peut aussi aider à composer avec la colère, la frustration et la peur. Vous pouvez installer des lumières extérieures supplémentaires autour de la maison, des pènes dormants sur les portes et veiller à ce que les portes coulissantes et les fenêtres ne puissent être délogées de force de leur cadre. Vous pouvez aussi vous impliquer dans le programme de surveillance de quartier.



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.

