

VICTIME D'ACTES CRIMINELS?

RÉACTIONS NORMALES

La plupart des victimes d'actes criminels ont certaines des réactions physiques et émotives suivantes après l'incident :

Réactions physiques

- Difficulté à s'endormir ou réveils fréquents la nuit.
- Altération de l'appétit.
- Maux de dos ou d'estomac.
- Maux de tête.
- Fatigue.

Réactions comportementales

- Pleurs.
- Besoin d'être seul ou, au contraire, d'être entouré.
- Réactions émotives soudaines.
- Ne tient pas en place.

Réactions intellectuelles

- Difficulté à se concentrer.
- Repasse sans cesse les événements dans sa tête.
- Fait des cauchemars.
- Se fait des reproches ou en veut aux autres qui sont innocents.

Réactions émotives

- Colère.
- Panique.
- Anxiété.
- Tristesse/Repli sur soi.
- Accablement.
- Peur d'être seul.
- Culpabilité.
- Irritabilité.

Voici quelques conseils qui pourraient vous aider :

- Essayez de reprendre vos habitudes.
- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Essayez de dormir huit heures par nuit.
- Mangez des repas équilibrés selon un horaire régulier.
- Évitez l'alcool, la caféine et les aliments sucrés.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Faites de l'exercice.
- Détendez-vous - passez du temps avec des êtres chers dans des endroits où vous vous sentez bien.
- Ne vous isolez pas.
- Prenez votre temps - apprenez à dire NON.
- Ne changez pas radicalement votre façon de vivre et ne prenez pas de décisions majeures.
- Demandez de l'aide si vous n'arrivez pas à reprendre le dessus.

Un mot à propos des enfants...

Les enfants qui ont vécu un incident traumatisant ont besoin de l'attention et de la présence continues de leurs parents ou de ceux qui s'occupent d'eux pour se sentir en sécurité physiquement.



- Laissez-les faire les choses à leur rythme.
- Essayez de maintenir les activités habituelles.
- Encouragez-les à jouer et à dessiner - c'est une façon de lutter contre le stress et l'anxiété.
- Écoutez-les et parlez-leur.
- Décrivez-leur vos propres réactions.

Faites des séances de relaxation ensemble.

Normes visant les victimes d'actes criminels en Ontario

Les victimes doivent avoir accès à l'information suivante :

- Leur rôle dans le système de justice pénale.
- Les services offerts.
- Une mise à jour sur l'enquête.
- Les accusations qui ont été portées ou les raisons pour lesquelles aucune accusation n'a été portée.
- Les dates ou décisions importantes du tribunal.
- Le résultat des négociations de plaidoyer.
- Les conditions de remise en liberté.



- Toute décision prise à l'égard d'un accusé jugé inapte à subir un procès ou faisant l'objet d'un verdict de non-responsabilité criminelle.
- Comment présenter une Déclaration de la victime.
- Comment se faire indemniser d'un acte criminel.

Le Programme d'aide aux victimes et aux témoins (PAVT) peut vous fournir de l'information au sujet de la Commission d'indemnisation des victimes d'actes criminels (CIVAC) et sur la façon d'obtenir un formulaire de demande. Le PAVT n'aide que les clients particulièrement vulnérables à compléter les formulaires de la CIVAC, si les ressources le permettent. La pratique normale consiste à référer les clients aux Cliniques juridiques communautaires, le cas échéant.

Pour obtenir de plus amples renseignements concernant le PAVT et la façon de communiquer avec le bureau le plus près de chez vous, visitez le <http://www.cicb.gov.on.ca/fr/index.htm> et allez à la section « Victimes et témoins », à gauche.

Voici d'autres liens utiles :

[Commission d'indemnisation des victimes d'actes criminels](#)

1-800-372-7463

Autres ressources :

- [Victims Crisis Assistance & Referral Services \(anglais\)](#)