

Guide d'accompagnement et de référence en cas d'événements traumatiques



Message du service de la police

Le fait de subir un événement traumatique ou un acte criminel peut entraîner des réactions et des conséquences sur votre quotidien et sur celui de vos proches.

Les policiers peuvent vous venir en aide. Ils sont souvent les premiers présents lors d'un événement tragique.

Dans le but de contrer plusieurs formes de criminalité, les activités opérationnelles de prévention et de répression du SPVM peuvent s'effectuer de manière discrète ou de manière moins apparente aux yeux des citoyens.

Nos chances de succès dans la lutte à la criminalité dépendent très souvent de la vigilance et de la détermination de citoyens comme vous à dénoncer la commission d'infractions ou d'actes criminels ayant un impact sur votre sentiment de sécurité.

La présence des policiers dans votre milieu, aujourd'hui, est un moyen de soutenir votre contribution et votre implication dans vos démarches. De nombreuses visites seront effectuées dans votre quartier au cours des prochains jours. Lors de ces rencontres, les policiers de votre poste de quartier vous expliqueront le travail qu'ils effectuent et répondront à vos questions.

Si vous avez des informations à nous communiquer, nous sommes à l'écoute. Appelez à votre **poste de quartier** au **514-280-0115** et nous prendrons des mesures facilitant notre rencontre si nécessaire.

Par ailleurs, nous vous rappelons qu'**Info-Crime** vous permet de communiquer des informations sur des activités criminelles de façon **anonyme et confidentielle** en signalant le **514-393-1133**.

Message du CSSS du Sud-Ouest–Verdun

L'intensité des émotions et des réactions varie d'une personne à une autre. Il n'en demeure pas moins que les réactions et les conséquences vécues par les personnes font partie d'un processus normal. Les enfants et les adolescents peuvent aussi présenter des réactions importantes suite à un choc traumatique.

Face à de telles situations, il est possible que vous viviez des émotions difficiles et contradictoires. Il peut être important de parler à quelqu'un, que ce soit :

- Un parent;
- Un ami;
- Une personne significative;
- Un intervenant social;
- Ou un policier.

En ce sens, le CSSS du Sud-Ouest–Verdun vous offre la possibilité de communiquer avec un intervenant de **l'accueil psychosocial**, de votre CLSC, soit par téléphone ou en personne, sans rendez-vous.

CLSC de St-Henri : 514-933-7541

3833, rue Notre-Dame Ouest, Métro Place Saint-Henri

CLSC de Verdun : 514-766-0546

400, rue de l'Église, Métro de l'Église

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul : 514-766-0546

6161, rue Laurendeau, Métro Jolicoeur

La section qui suit présente les différentes réactions possibles suite à un événement traumatique, et ce, en fonction des groupes d'âge.

Message de l'Office municipal d'habitation de Montréal

L'Office municipal d'habitation de Montréal agit en partenariat avec les ressources du milieu afin d'offrir à ses locataires un environnement sécuritaire. Nous souhaitons vous rappeler de ne pas hésiter à communiquer avec votre agent de location ou au numéro général de l'OMHM au **514-872-6646**, et ce, afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

ENFANTS DE 6 ANS ET MOINS

Les tout-petits sont dépendants, fragiles et vulnérables. Ils ont besoin d'être entourés, sécurisés et rassurés. Leur imagination débordante fait en sorte que leurs peurs sont très intenses. Être séparés de leur famille et se retrouver seuls est leur plus grande peur. Comme leur vocabulaire est limité, ils expriment leurs malaises par de l'agitation, de l'agressivité ou des peurs.

Ne vous alarmez pas si votre enfant reprend des comportements plus jeunes que son âge, cette régression est une réaction normale suite à un événement **traumatisant**. Habituellement, ces nouveaux comportements sont de courte durée.

LES COMPORTEMENTS QUE L'ON PEUT OBSERVER	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<ul style="list-style-type: none">• Pleurniche plus qu'à l'habitude.• Recommence à mouiller son lit.• Veut se faire prendre constamment.• Est plus actif qu'à l'habitude.• Maux de tête, maux de ventre, perte d'appétit, etc.• Refuse d'aller seul dans sa chambre pour dormir.• Se réveille effrayé, ou en tremblant de peur.• Insiste pour coucher avec ses parents.• Etc.	<ul style="list-style-type: none">• Expliquez à votre enfant que ses comportements sont normaux.• Soyez patient et félicitez-le lorsque son comportement s'améliore.• Prenez le temps d'écouter votre enfant et de répondre à ses questions.• Encouragez-le à faire des activités sportives afin de lui permettre de réduire son anxiété et d'épuiser son surplus d'énergie.• Montrez à votre enfant que vous n'êtes pas bouleversé, car vous savez que cela passera.• Aidez-le à parler de sa peur, ce qui l'aidera à faire le partage entre le réel et l'imaginaire.• Lorsqu'il quitte son lit ou refuse de dormir dans sa chambre, rassurez-le grâce à votre présence. En dernier recours, permettez à votre enfant de dormir sur un matelas dans la même pièce que vous.• Si vous devez quitter la maison, prévenez-le et précisez-lui que vous allez revenir. Confiez-le à une personne sécurisante.• Dès que la situation le permet, reprenez la routine familiale quotidienne.
<p>Si les comportements de votre enfant vous inquiètent ou perdurent, n'hésitez pas à consulter les professionnels du CLSC de votre quartier. Vous pouvez vous présenter avec ou sans rendez-vous. Informez aussi l'intervenant social, l'école et le CPE de la situation.</p>	

JEUNES 7-12 ANS

Les jeunes de ce groupe d'âge sont conscients de la situation et ils veulent comprendre le comment et le pourquoi de ce qu'ils viennent de vivre.

LES COMPORTEMENTS QUE L'ON PEUT OBSERVER	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<ul style="list-style-type: none">• Peur d'être séparé de ses parents.• Peur que l'événement traumatisant se reproduise.• Peur du bruit et de la noirceur.• Est plus actif qu'à l'habitude.• Maux de tête, maux de ventre, perte d'appétit, etc.• Se réveille effrayé, ou en tremblant de peur.• Cauchemars.• Difficultés scolaires.	<ul style="list-style-type: none">• Écoutez ce que votre enfant a à vous dire à propos de ses craintes, ses émotions et ses réflexions sur ce qui est arrivé.• Prenez les craintes de votre enfant au sérieux. Un enfant qui dit avoir peur a vraiment peur.• Rassurez-le et dites lui que c'est normal d'avoir peur.• Ne forcez pas votre enfant à affronter ce qui l'effraie. Plus la peur est grande, plus il est important de le faire graduellement.• Informez-le des événements passés, présents et futurs.
<p>Si les comportements de votre enfant vous inquiètent ou perdurent, n'hésitez pas à consulter les professionnels du CLSC de votre quartier. Vous pouvez vous présenter avec ou sans rendez-vous. Informez l'aussi l'intervenant social et l'école de la situation.</p>	

ADOLESCENTS

Un événement comme celui que tu viens de vivre, c'est stressant. Il est normal suite à un événement traumatisant que tu vives de la peur, de l'inquiétude ou de la colère. Il est important que tu te donnes les bons moyens pour composer avec cet événement.

LES COMPORTEMENTS QUE TU PEUX OBSERVER	CE QUE TU PEUX FAIRE	CONSEILS AUX PARENTS
<ul style="list-style-type: none">• Des problèmes de concentration et/ou des difficultés scolaires.• Des difficultés à dormir ou le désir de dormir plus longtemps qu'à l'habitude.• Une perte ou un gain d'appétit.• Des émotions fortes telles la peur, la tristesse, l'inquiétude ou la colère.• Si tu consommes, ta consommation pourrait augmenter.• Tu pourrais chercher à trouver un coupable.	<ul style="list-style-type: none">• Discute avec quelqu'un en qui tu as confiance.• Rencontre un professionnel de ton CLSC (soit un médecin, un travailleur social ou une infirmière).• Investis-toi dans des choses qui te font plaisir.	<ul style="list-style-type: none">• Ouvrez le dialogue avec lui. Même s'il ne le demande pas, accordez-lui du soutien et de l'attention.• Soyez attentifs à certaines modifications de comportements (baisse de résultats scolaires, absentéisme, déprime temporaire).• Maintenez les règles familiales, mais avec une certaine souplesse.
<p>Si les comportements de votre enfant vous inquiètent ou perdurent, n'hésitez pas à consulter les professionnels du CLSC de votre quartier. Vous pouvez vous présenter avec ou sans rendez-vous.</p>		

ADULTES ET PERSONNES ÂGÉES

Après un sinistre ou un événement traumatique, l'intensité des réactions physiques et émotives amènent à se juger sévèrement ou à se croire « anormal ».

LES COMPORTEMENTS QUE L'ON PEUT OBSERVER	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<ul style="list-style-type: none">• Sentiments de dépassement, de fatigue et d'impuissance.• Malaises physiques : maux de tête, d'estomac, perte d'appétit, palpitations, etc.• Difficultés à se concentrer, à prendre des décisions, on ne sait plus où donner de la tête.• Hypervigilance.• Colère, révolte.• Peur, impatience et irritabilité.• Isolement, repli sur soi.• Abus de drogues, d'alcool ou de médicaments.• Diminution ou augmentation du désir sexuel.• Remise en question du sens de la vie.• Doute face à ses croyances religieuses.• Vous pourriez chercher à trouver un coupable.	<ul style="list-style-type: none">• Donnez-vous le droit d'être dépassé, inconfortable.• Prenez du recul, demandez conseil et accordez-vous des moments de réflexion.• Accordez-vous du temps malgré les nombreuses choses à faire.• Prenez le temps de vous détendre, de respirer profondément.• Ne jouez pas à la personne forte qui peut s'en sortir seule.• Parlez aux gens qui vous entourent.• Partagez vos émotions et vos difficultés.• Participez à des réunions d'information. Tenez-vous informé.
<p>Si ces symptômes ou comportement persistent, n'hésitez pas à consulter un travailleur social, un médecin ou un autre professionnel.</p>	

RESSOURCES

Ressources bilingues

- Suicide-action Montréal : 514-723-4000
www.suicideactionmontreal.org
- Tel-jeunes : 1-800-263-2266
www.teljeunes.com
- Tel-aide : 514-935-101
www.telaide.org
- LigneParents : 1-800-361-5085
www.ligneparents.com
- Centre de crise l'Autre Maison : 514-768-7225
- Centre de référence du grand Montréal 514-527-1375
- Drogue : aide et référence 514-527-2626