

favoriseront l'instaura-
ment de sécurité et
er le risque que vous
nouveau.

les de conseils de

nicile bien dégagé et

nuteries automatiques
des détecteurs de

horaires.

es boîtes de vos
électroniques.

oyage, la désignation
confiance pour
rrier, déneiger et
otre domicile.

vos plans de
voyage.

iste à jour de vos
cluant les factures et



L'importance de dénoncer

Les voleurs commettent souvent plus d'une infraction.

C'est pourquoi il est important de dénoncer le crime afin que le service de police recueille les informations nécessaires à l'identification éventuelle d'un ou des suspects.

De plus, un rapport de police facilitera vos démarches auprès de votre assureur.



Ressources gratuites

Il existe des ressources pour vous aider à faire face aux impacts de cet événement. N'hésitez pas à demander de l'aide :

- Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

1 866 LE CAVAC (532-2822)

- Tandem Montréal

www.securite-urbaine-montreal.org

- Le CIUSSS de votre secteur (CLSC)

www.indexsante.ca/clsc/

- Le poste de police de votre quartier



CAVAC 25 ANS 1988-2013 de passion.

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES
D'ACTES CRIMINELS

Montréal

Formé pour vous épauler



Formé pour vous épauler

Victime d'une
introduction par
effraction?

www.cavac.qc.ca



Voici quelques-unes des conséquences que vous pourriez éprouver à un moment ou à un autre:

Psychologiques

- état de choc et incompréhension
- sentiment d'impuissance
- impression de vivre un cauchemar
- troubles de digestion
- crainte de sortir ou de rentrer chez soi
- crainte que le voleur revienne
- méfiance envers les inconnus surtout si le voleur n'est pas identifié
- insécurité
- hypervigilance (état d'alerte)
- stress et anxiété
- colère et frustration
- culpabilité, honte
- peur
- isolement

- sentiment d'avoir subi une atteinte personnelle
- état dépressif
- *flashbacks* ou troubles du sommeil

Physiques

- troubles de digestion
- prise de médication
- apparition ou aggravation de problèmes de santé
- augmentation de la consommation de drogue, d'alcool ou de médicaments

Financières

- remplacement des biens volés
- hausse de la prime d'assurance
- installation d'un système de sécurité ou d'autres moyens de protection
- perte de salaire
- déménagement

Impacts au niveau du processus mental

- pertes de mémoire
- troubles de concentration
- difficulté à prendre des décisions

Réactions des proches

Il est possible que certains de vos proches banalisent ou minimisent le vol dont vous et votre famille avez été victime ainsi que ses impacts. Cela peut faire naître un sentiment de culpabilité chez vous et de l'incompréhension de part et d'autre.

Les réactions que vous vivez sont tout à fait **NORMALES!** Et comme plusieurs autres personnes ayant été victime, il est possible que votre sentiment de sécurité soit altéré à la suite du crime et que vous ayez remarqué des changements dans vos habitudes. Par exemple, vous portez maintenant une attention toute particulière au fait de barrer et vérifier les portes, ou encore, vous avez mis en place vos propres moyens sécurisants ou vous avez réorganisé vos déplacements.

Nos intervenants sont formés pour vous aider à faire face à toutes ces conséquences.