

# CAVAC

CENTRE D'AIDE AUX VICTIMES  
D'ACTES CRIMINELS  
REGION DE MONTREAL

30 ans



Formé pour  
vous épauler

---

**Un jour  
bascule**

 [cavac.qc.ca](http://cavac.qc.ca)

# ... au lendemain

## **AVANT-HIER ...**

il y a quelques temps, enfin, avant ... la vie filait son cours avec ses hauts et ses bas, avec son lot de joies et de peines. Maintenant je ne sais plus, j'ai peur et je me sens perdu(e).

## **HIER, IL M'EST ARRIVÉ...**

je ne sais comment dire, je voudrais oublier! Un cauchemar! Il s'est produit en moi une espèce de secousse, un profond tremblement en dedans. J'ai eu si peur de mourir. Oui, vraiment j'ai cru que j'en mourrais.

## **AUJOURD'HUI**

Je suis en vie, mais quelle vie ... J'ai peur. Je ne sais plus faire la part des choses, différencier l'ombre de la lumière. **Tout est si confus, un rien m'effraie. J'ai peur de la folie. J'ai peur ...**



Si vous éprouvez ces perceptions et ces sensations, il est probable que vous soyez affecté(e) par le stress post-traumatique. Ce livret a été conçu à votre intention. Vous y trouverez des informations sur les symptômes, les ressources d'aide, la médication, etc.

# Le stress post-traumatique

Le stress post-traumatique se caractérise par un ensemble de réactions physiques et psychologiques intenses qui se manifestent chez une personne ayant été confrontée à un événement traumatique (agression armée, viol, catastrophe naturelle, séquestration, agression physique, etc).

Les symptômes les plus souvent ressentis sont des cauchemars répétitifs, des pensées obsédantes, de l'insomnie, des pertes d'appétit, des peurs (paniques), de l'hypervigilance (être à l'affût de tout bruit, mouvement, personne inconnue). À ces réactions plus ou moins sévères s'ajoutent des états de bouleversement émotionnel (rage, peur, culpabilité, angoisse, impuissance).

Toutes ces réactions sont attribuables au stress conséquent à un événement traumatique et peuvent être considérées «normales» dans de telles circonstances.

## **MAIS COMMENT SURMONTER CETTE ÉPREUVE ?**

Il n'existe pas de solutions universelles qui conviennent à tous et à toutes. Nous espérons que ces quelques informations pourront cependant vous être utiles.

## **CES RÉACTIONS SONT NORMALES...**

# Les symptômes du stress post-traumatique

- **État de détresse psychologique**  
(désarroi)
- **Cauchemars répétitifs**
- **Perte d'appétit et d'intérêt**  
(y compris vis-à-vis des activités habituellement stimulantes)
- **Impression de détachement face aux relations intimes**
- **Accablement**  
(fatigue physique et morale persistante)
- **Troubles de la mémoire, de la concentration et du sommeil**
- **Comportements d'évitement**  
(lieux, individus, activités pouvant rappeler l'événement)
- **Repliement social**
- **Tressaillement, sursaut au moindre bruit, mouvement, etc**
- **Sentiment de grande vulnérabilité**
- **Tristesse, irritabilité**

*Sources : Bluglass, Robert et Bowden, Paul.  
Principles and practice of forensic psychiatry.  
Churchill Livingstone, 1990.*

# Les réseaux d'aide

## ➤ FAMILLE, AMIS(ES), VOISINAGE

Bien que vous puissiez éprouver le besoin d'être seul(e) à certains moments, il importe de ne pas vous isoler. Si vous habitez seul(e), il est probable que votre solitude soit plus accablante et inquiétante à assumer, surtout au cours des semaines qui suivent l'événement. Invitez des proches à vous tenir compagnie, acceptez leur invitation bien que vous n'en ayez pas toujours envie.

N'hésitez pas à demander à vos proches de vous accompagner lors de vos déplacements qui sont encore très angoissants à effectuer seul(e). Des personnes victimes affectées par le stress post-traumatique ont parfois tendance à s'isoler par crainte de déranger les autres par sentiment de honte et de culpabilité, ce qui peut accentuer la peur, l'angoisse.

## ➤ AIDE MÉDICALE

Il est très important que vous consultiez un médecin le plus tôt possible après l'événement violent subi, même si vous croyez qu'aucune blessure physique ne vous a été infligée. Que ce soit à l'urgence d'un hôpital, au CLSC ou auprès de votre médecin de famille, l'examen médical s'avère nécessaire pour le dépistage et les soins dont vous avez besoin, de même que dans l'éventualité d'un congé médical ou d'une poursuite judiciaire.

## ➤ L'AIDE PSYCHOSOCIALE ET PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

Cette aide constitue un apport complémentaire au soutien reçu de vos proches, de votre médecin. L'intervention psychosociale et la psychothérapie favorisent l'expression des émotions et des angoisses suscitées par l'événement. Elles soutiennent votre expérience et vous guide dans l'identification de moyens permettant de retrouver peu à peu une qualité de vie comparable à celle que vous aviez avant.

# Votre médecin vous a prescrit un médicament?

Des médicaments sont parfois recommandés par les médecins, notamment lors de la phase la plus aiguë des symptômes. Les anxiolytiques, les antidépresseurs et les somnifères sont les plus souvent prescrits. Tous les médicaments ont des effets indésirables, mais les personnes n'ont pas tous la même susceptibilité à ces effets. Ainsi, une personne peut bien tolérer un médicament alors qu'une autre peut être incommodée par les effets de celui-ci.

En choisissant un médicament, votre médecin a considéré l'aspect des effets indésirables et vous a prescrit le meilleur pour vous en fonction de votre profil clinique. Il est très important que vous soyez fidèle à la prescription de votre médecin de façon à assurer l'efficacité du traitement. N'hésitez pas à lui demander toutes les informations que vous jugez nécessaires.

## **ANXIOLYTIQUE**

Agit contre l'anxiété et les crises de panique. Il est prescrit au besoin et peut causer la dépendance.

## **ANTIDÉPRESSEUR**

Agit pour stabiliser l'humeur, favorise une mise en disposition psychologique permettant un meilleur fonctionnement quotidien. Ces médicaments sont en général prescrits pour une période relativement longue (six mois ou plus) et ne causent pas de dépendance. Il est essentiel de suivre fidèlement la durée et la posologie prescrites.

## **SOMNIFÈRE**

Agit directement sur les fonctions du sommeil. Il est prescrit au besoin et peut causer la dépendance.

# Les réactions de l'entourage

Conjoint(e), amis(es) et famille se sentent aussi très affectés par l'événement traumatique que vous avez subi. On cherche à vous témoigner sympathie et affection et ce soutien vous est précieux. Mais parfois vos proches ne savent pas comment s'y prendre : ils sont affligés par ce qui vous est arrivé et ressentent de la tristesse, de la colère et aussi un fort sentiment d'impuissance. Certains éprouvent de la culpabilité de n'avoir pu être là pour vous protéger au moment où s'est produit l'événement.

Certains cherchent à vous encourager en tentant de vous distraire de vous «changer les idées», de vous faire oublier. D'autres se montrent présents à vos côtés, sans jamais vous laisser seul(e). Il est probable que malgré leurs efforts, vous ayez la sensation qu'on ne vous comprend pas. Parfois le stress d'une personne se communique à son entourage qui absorbe et réagit presque aussi intensément à l'événement. Il demeure important que vous leur communiquiez ce que vous ressentez : sentiments, besoins, désirs. Vos proches ont aussi leurs limites et ne peuvent ni tout comprendre, encore moins deviner vos besoins !

**AIDEZ-LES ... À VOUS AIDER !**  
**Et n'hésitez pas**  
**à les référer !**

**Les services gratuits et confidentiels des CAVAC s'adressent également à eux.**

# Le milieu du travail

Il est possible que vous ayez décidé après consultation auprès de votre médecin, de prendre congé de votre travail pour quelque temps.

Le retour au travail peut constituer une source d'anxiété chez plusieurs.

## **VOUS CRAIGNEZ LES QUESTIONS ?**

À moins que vous vous sentiez en confiance et désireux(se) de parler des raisons de votre absence, personne ne peut vous obliger à dire tout ce qui vous est arrivé. Il serait néanmoins souhaitable que vous puissiez vous confier à un(e) collègue ou toute autre personne de votre milieu de travail auprès de qui vous vous sentez en confiance; ainsi, vous pourrez recevoir à l'occasion un « coup de pouce » compréhensif, s'il vous arrivait d'avoir des difficultés de concentration, des excès d'humeur qui affectent votre rendement habituel.

Si vous vous sentez incommodé(e) par des questions trop indiscrètes ou insistantes, rappelez-vous qu'il n'est ni impoli, ni irrespectueux de communiquer à vos collègues que vous préférez ne pas en parler au travail, que ça vous dérange, etc. La très grande majorité des gens sont aptes à comprendre votre réserve et la respecteront.

## **VOUS AVEZ PEUR DE PERDRE VOTRE TRAVAIL ?**

Nous vous suggérons de communiquer avec la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.



# L'événement traumatique était-il un acte criminel ?

Si vous avez porté plainte à la police et que l'individu suspect a été arrêté ou est recherché, il se peut que vous ayez à comparaître à la Cour. Cette étape est particulièrement éprouvante et peut-être avez-vous songé à « laisser tomber » ou à refuser de comparaître.

Il est fréquent que le témoignage de la personne victime ne soit entendu que plusieurs mois après l'événement criminel... Alors que vous commencez à aller mieux, on vous demande de vous souvenir!

Quoi que vous décidiez, ne le faites pas avant d'avoir reçu toutes les informations qui vous guideront dans votre choix.

Le policier enquêteur, le procureur de la poursuite criminelle et pénale peuvent vous éclairer à cet égard. Si vous devez comparaître à la Cour, nous vous recommandons d'être accompagné(e) d'une personne en qui vous avez confiance, qui peut vous rassurer.

**LE RÉSEAU DES CAVAC  
PEUT VOUS AIDER !**

# Services d'aide et d'indemnisation

## LE RÉSEAU DES CAVAC

Dans toutes les régions du Québec, il existe des Centres d'aide aux victimes d'actes criminels. Ces centres offrent des services de première ligne, gratuits et confidentiels. L'action des CAVAC vise à doter les victimes d'actes criminels d'outils qui leur permettront de retrouver leur équilibre le plus rapidement possible.

### Les formes d'aide disponibles sont :

- L'intervention post-traumatique et « psychosociojudiciaire »
- L'information sur les droits et les recours
- L'assistance technique
- L'accompagnement dans les démarches
- L'orientation vers les services spécialisés

Il est à noter que les CAVAC peuvent aussi venir en aide aux témoins et aux proches d'une personne victime d'acte criminel.

## LES CALACS

Ces centres s'adressent exclusivement aux femmes victimes d'agressions sexuelles. Ils offrent des services d'aide individuelle ou de groupe, d'information et d'accompagnement.

## L'IVAC

Ce programme d'indemnisation est administré par la CNESST (Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail.). Toute personne ayant subi des blessures corporelles ou psychologiques à la suite d'un acte criminel pourrait bénéficier des avantages qu'offre l'IVAC comme le remboursement de vos frais de médicaments, de psychothérapie, de compensation salariale, etc.

Pour plus d'informations et pour recevoir le formulaire de demande d'indemnisation, vous pouvez vous adresser au bureau de la CNESST de votre région.

# Par-delà les symptômes? L'ESPOIR !

*“ Personne ne peut retourner en arrière, mais tout le monde peut aller de l'avant. Et demain, quand le soleil se lèvera, il suffira de se répéter : je vais regarder cette journée comme si c'était la première de ma vie ”*

*Paulo Coelho*

Entre les moments de détresse, de peur et d'oubli, vous vous accrochez à ce que vous aimez : les être chers, les choses qui vous tiennent à cœur, les rêves que vous avez faits et qui peuvent tout à coup ressurgir avec un pressant besoin de les accomplir. Vous avez vécu une expérience éprouvante qui vous a peut-être confronté(e) à l'angoisse de mourir. Quand on est entraîné(e) aussi loin ... le sens de la vie s'en trouve profondément remis en question.

Le rétablissement est un processus qui vous amènera à retourner à l'essentiel : un puissant goût de vivre et de surmonter les peurs.

Le parcours peut parfois vous révolter, vous décourager parce qu'il vous semble long. Alors, parlez-en à quelqu'un qui peut vous écouter et aussi vous aider à retrouver en vous l'espoir.

# Quelques numéros utiles

## **CAVAC**

Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

Région de Montréal : 514 277-9860

1 866 LE CAVAC (1 866 532-2822)

[cavac.qc.ca](http://cavac.qc.ca)

## **IVAC (CNESST)**

Indemnisation des victimes d'actes criminels

Région de Montréal : 514 906-3019

1 800 561-4822

[ivac.qc.ca](http://ivac.qc.ca)

## **CALACS**

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel. Regroupement québécois des CALACS

Région de Montréal : 514 529-5252

1 877 717-5252

[rqcalacs.qc.ca](http://rqcalacs.qc.ca)

## **SOS VIOLENCE CONJUGALE**

Région de Montréal : 514 873-9010

1 800 363-9010

[sosviolenceconjugale.ca](http://sosviolenceconjugale.ca)

## **TEL-JEUNES**

Région de Montréal : 514 288-2266

1 800 263-2266

[teljeunes.com](http://teljeunes.com)

## **CNESST**

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail

Sans frais : 1 800 263-1414

[m.cnt.gouv.qc.ca](http://m.cnt.gouv.qc.ca)