



Que va-t-il arriver ensuite?

Cela dépendra de la situation. Si l'incident résulte d'un accident, la police et d'autres enquêteurs des transports voudront peut-être vous parler de la situation pour savoir ce que vous avez vu et entendu.

Si une ou plusieurs personnes ont perdu la vie dans l'incident, il y aura probablement une enquête du coroner. Il se peut qu'on vous demande de témoigner de ce que vous avez vécu.

Où puis-je trouver un soutien moral?

Si vous pensez que vous-même ou votre famille avez besoin d'un soutien moral, n'hésitez pas à demander de l'aide. Souvent, il suffit d'une ou deux séances de counseling pour se sentir mieux.

- Les psychologues, les travailleurs sociaux et les conseillers, entre autres, sont formés à travailler avec des personnes qui ont subi un traumatisme. BC211, qui est le service d'assistance provincial, comprend des services de counseling en situation de crise et à la suite de traumatismes
<http://www.bc211.ca/>
- S'il existe dans votre milieu de travail un programme d'aide aux employés, il serait bon aussi de vous renseigner à son sujet.
- Votre médecin de famille est quelqu'un à qui vous pouvez demander de l'aide. Il peut, si vous le souhaitez, vous orienter vers un spécialiste ou des services spécialisés.
- Contactez le programme de services aux victimes de votre police locale pour un soutien immédiat pour vous-même et pour votre famille.
- VictimLINK est le service téléphonique provincial qui renseigne et soutient les victimes de crimes :
- 1-800-563-0808

À quoi dois-je m'attendre après un incident faisant de nombreuses victimes?



Ce type de comportement est courant et normal. Il n'y a pas de raison de s'inquiéter, sauf s'il se prolonge et qu'il empêche votre enfant de fonctionner au quotidien. Parlez-lui calmement de ce qui est arrivé et expliquez-lui pourquoi c'est arrivé, en utilisant un langage correspondant à son âge. Cela l'aidera. Il est important aussi de respecter la routine de l'enfant.

Y aura-t-il des effets à long terme?

Chacun vit l'événement différemment – il n'y a pas de « bonne » façon de se sentir après un tel événement. Dans bien des cas, après avoir pris le temps de digérer ce qui est arrivé, les gens recommencent à se sentir « normaux ». Certains, cependant, ont l'impression de ne pas pouvoir se sentir comme avant, tout leur semble différent. Cela est courant, c'est comme chercher une « nouvelle norme », en quelque sorte – ni mieux ni pire qu'avant, juste différente.

Que dire à ma famille et à mes amis?

Heureusement, la plupart des gens n'ont pas vécu d'incident similaire. Vous devez être prêt à ce qu'on vous pose des tas de questions sur ce qui s'est passé. Si parler de l'incident ne vous met pas mal à l'aise, n'hésitez pas, répondez-y. Cependant, vous ne voudrez sans doute pas évoquer différents aspects de ce que vous avez vécu et vous pouvez demander à ce qu'on respecte votre souhait.

Dites poliment, par exemple, « c'était une expérience difficile » ou « je suis certain que vous comprenez pourquoi je ne souhaite pas en parler maintenant », et faites savoir que vous ne voulez pas en parler.

Je m'inquiète au sujet de mes enfants; comment vont-ils réagir après?

En général, les jeunes enfants réagissent à un événement de ce type en suivant votre exemple en tant que parent. Si vous êtes capable de paraître calme et de ne pas vous laisser perturber, vos enfants en feront autant et se sentiront probablement en sécurité.



Certains enfants se plaindront de mal au ventre, de ne pas réussir à s'endormir ou ils pleurnicheront et s'accrocheront plus à leurs parents. D'autres auront des comportements qui ne semblent plus appropriés à leur âge (p. ex. sucer son pouce ou faire des caprices). Les jeunes enfants revivent parfois la situation. Par exemple, s'ils ont été dans un accident de voiture, ils le reproduiront en jouant avec des petites voitures. D'autres enfants parleront sans cesse de ce qu'ils ont vécu.

Qu'entend-on par incidents faisant de nombreuses victimes (INV)?

On parle d'INV quand des personnes ont vécu un événement traumatique faisant beaucoup de victimes. Il peut s'agir d'un accident de transport majeur, d'un séisme, d'une fusillade ou d'un autre événement. Des vies ont pu être menacées. Les INV peuvent être effrayants pour les personnes touchées, à savoir les victimes, leur famille et leurs amis, les spectateurs, le public et souvent, les premiers intervenants.

Les personnes qui ont vécu un événement traumatique faisant de nombreuses victimes posent souvent les questions suivantes. Ces renseignements sont de nature générale. Contactez les autorités locales pour obtenir des réponses à des questions plus précises.

C'était une expérience effrayante – je suis encore anxieux – combien de temps vais-je me sentir ainsi?

Il est très normal de se sentir anxieux après une telle expérience. Ces types de situation peuvent être effrayants pour beaucoup de gens. Voici quelques-unes des réactions que vous pourriez avoir :

- vous sentir fatigué ou déprimé;
- avoir du mal à dormir ou faire des cauchemars;
- avoir des problèmes de concentration ou de la difficulté à prendre des décisions;
- vous sentir irritable ou en colère;
- revivre l'incident;
- avoir des réactions physiques, comme transpirer, avoir le cœur qui bat vite, des maux de tête ou la nausée.

Si après un mois environ, vous avez toujours ce genre de réactions, ou si vous avez du mal à mener des activités quotidiennes normales, il est important de contacter des soutiens mentionnés dans cette brochure.