



Soutien dans des poursuites pénales

Il arrive, rarement, qu'on demande à des personnes de témoigner de ce qu'elles ont vu au cours d'un incident. Si cela arrive, sachez que vous recevrez le soutien nécessaire pour présenter ce que vous pourriez savoir de l'incident. Les services d'aide aux victimes ou les tribunaux vous affecteront quelqu'un qui :

- vous fournira toutes les ressources et les soutiens nécessaires pour comparaître en cour;
- vous expliquera la procédure pénale;
- examinera toute déclaration antérieure que vous auriez faite ou tout document concernant l'affaire;
- répondra à toutes vos questions sur votre rôle, l'appareil judiciaire et vos droits.

Quand devrais-je demander de l'aide?

Ce dépliant est un point de référence pour vous aider à comprendre certaines de vos réactions à un incident faisant de nombreuses victimes. Si, à tout moment, vous vous sentez accablé ou incapable de vous en sortir, il est important de demander une aide supplémentaire.



Si vous éprouvez les inquiétudes suivantes, il est peut-être temps de demander l'aide d'un professionnel de la santé tel qu'un psychologue, un travailleur social ou un conseiller, même spirituel.

- « Je n'arrive pas à reprendre ma routine. »
- « Je me sens impuissant et désespéré. »
- « J'ai peur de me faire du mal ou de faire du mal à d'autres. »
- « Je bois trop ou je prends trop de drogues. »

Ressources possibles dans votre collectivité

- Centres de crise, programmes d'aide aux employés
- Organismes de services à la famille et d'aide sociale
- Quelqu'un en qui vous avez confiance
- Groupes confessionnels ou communautaires

« Ai-je fait ce qu'il fallait? »

Les héros souffrent aussi

Intervenants civils lors d'un incident faisant de nombreuses victimes



Il faut savoir qu'il s'agit de réactions très normales

à des circonstances anormales.

J'ai fait de mon mieux, ou pas?

Souvent, après un INV, les intervenants civils comme vous se sentent parfois très confus. Vous pouvez vous dire :

- Est-ce que j'ai fait ce qu'il fallait?
- Est-ce que j'en ai fait assez?
- Est-ce que j'ai fait du mal à quelqu'un?
- Pourquoi ai-je survécu et pas d'autres?

Ces questions sont courantes et parfois difficiles à écarter. Rappelez-vous que vos gestes sont appréciés et que dans des circonstances difficiles, vous avez fait de votre mieux.

« Cela change la vie de façon inimaginable, et

certes, plus rien n'est jamais comme avant, mais la vie peut encore être très belle. C'est

juste différent.»

Intervenant civil sur les lieux d'un accident aérien

Est-ce que je devrais contacter des gens qui ont

vécu l'événement?

Les INV peuvent être traumatisants et, souvent, les témoins de ces événements nouent de vraies relations avec ceux qui étaient aussi sur place. Après un incident, on peut avoir envie de renouer avec les autres pour se parler de ce qu'on a vécu. Des études montrent que cela peut beaucoup aider et, souvent, donner l'occasion de tourner la page et d'exprimer sa gratitude. Si vous pensez que c'est bon pour vous, il existe peut-être des programmes qui pourraient vous aider à contacter d'autres témoins de l'incident.

Pourquoi est-ce que je me sens différent?

Les gens ont des liens sociaux et émotifs. Des études montrent que si nous voyons des gens souffrir, ou traumatisés, notre cerveau réagit comme si nous éprouvions la même chose.

Ce sont cette compassion et cette empathie qui nous poussent à aider des personnes dans le besoin.

Toutefois, on peut se sentir submergé par ces émotions et confus. Même si on n'est pas

directement victime de l'incident, le fait d'entendre, de voir et même de sentir des scènes pénibles peut

causer des **traumatismes par procuration**. Cela se produit lorsqu'on a l'impression d'avoir vécu soi-



Traumatisme par procuration : changements physiologiques ou psychologiques qui se produisent chez des personnes qui en ont vu d'autres souffrir.

Les symptômes en sont, entre autres :

- sautes d'humeur
- troubles du sommeil
- pensées envahissantes
- flashbacks
- attaques de panique
- humeur dépressive
- retrait social

Merci!

Vous êtes intervenus quand d'autres ne l'auraient sans

doute pas fait. Vous avez peut-être risqué votre vie

pour en sauver d'autres, alors même que vous n'aviez

peut-être pas la formation nécessaire pour assurer votre

propre sécurité. Vous avez fait passer les besoins

d'autrui avant les vôtres. Vous êtes admirable. Merci

de vos gestes héroïques.

En général, les gens comme vous minimisent

l'événement ou les risques qu'ils ont pris. Il est courant

aussi que les gens nient ou minimisent toute blessure

qu'ils ont subie.

« J'ai juste fait ce que n'importe qui aurait fait »

Intervenant civil

Qu'entend-on par incident 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 peut-être été

menacées; il y a peut-être des blessés ou des

morts.

Comme il n'y a guère de préavis, on n'a pas vraiment

le temps de se préparer psychologiquement à

composer avec les facteurs de stress liés au fait d'être

confronté à un INV.

Les lésions corporelles sont faciles à voir et leur

guérison est visible, mais l'impact émotionnel ou

psychologique, après qu'on a essayé de sauver des

vies, ou qu'on en a sauvé, ne l'est pas toujours.

Quel que soit le résultat, prêter assistance lors d'un

incident et voir des gens souffrir, traumatisés,

effrayés ou angoissés peut faire qu'on réagisse

comme eux.