



## COMMENT COMPOSER AVEC LE TRAUMATISME ?

**IL EST IMPOSSIBLE** de décrire tous les moyens possibles de composer avec votre traumatisme ; de toute façon, chacun le fait à sa manière. Toutefois, certaines méthodes sont plus saines que d'autres. Voici quelques exemples de gestes positifs qui pourraient vous aider à passer au travers des moments difficiles :

- Ne minimisez pas et n'ignorez pas ce que vous ressentez.
- Demandez de l'aide si vous en avez besoin.
- Parlez de ce que vous ressentez avec quelqu'un.
- Mangez sainement.
- Ne vous isolez pas et n'évitez pas votre famille et vos amis.
- Prenez beaucoup de repos.
- Évitez d'essayer de vous soigner vous-même avec des médicaments ou de l'alcool.
- Restez actif (faites de l'exercice, marchez, etc.).
- Adonnez-vous aux activités que vous aimez (jardinage, lecture, cinéma, etc.).
- Consignez vos pensées et vos sentiments dans un journal intime.

Si votre situation empire ou perturbe votre vie quotidienne, pensez à consulter un professionnel. Il peut être utile d'apprendre que vous réagissez d'une manière tout à fait normale à une expérience tout à fait anormale.

## OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

**LES RESSOURCES POUR LES PERSONNES**, qui sont témoins d'événements traumatiques, comme les collisions causées par des conducteurs aux facultés affaiblies, sont très rares (voire inexistantes). Sachez toutefois que MADD Canada étant un organisme voué à venir en aide à toutes les personnes touchées par la conduite avec facultés affaiblies est bien placé pour vous renseigner sur le système de justice, reconnaître et valider vos sentiments, et vous aider à trouver des ressources dans votre communauté. Bien que les ressources varient d'une communauté à l'autre, voici quelques bons points de départ :

- Services d'écoute téléphonique locaux et provinciaux
- Services de counseling communautaires
- Organismes d'aide aux victimes (bien que la plupart des organismes d'aide aux victimes se concentrent principalement sur les victimes directes et leurs familles, ils offrent parfois des services de soutien en cour et peuvent possiblement vous aider à trouver d'autres ressources dans la communauté)
- Médecin de famille
- Programme d'aide aux employés (si disponible)

MADD CANADA A POUR MISSION DE METTRE FIN À LA CONDUITE AVEC FACULTÉS AFFAIBLIES ET DE VENIR EN AIDE AUX VICTIMES DE CE CRIME DE VIOLENCE. NOUS COMPRENONS CE QUE VIVENT LES VICTIMES ET LES SURVIVANTS. CHAQUE ANNÉE, NOUS OFFRONS GRATUITEMENT NOS SERVICES ET NOS RESSOURCES AUX VICTIMES ET AUX SURVIVANTS DE LA CONDUITE AVEC FACULTÉS AFFAIBLIES.

## QUI EST MADD CANADA ?

MADD Canada est une œuvre de bienfaisance nationale de base populaire avec des sections et des leaders communautaires partout au Canada. Les sections et les groupes de leaders communautaires de MADD Canada sont dirigés par des bénévoles en provenance des quatre coins du pays. Ces bénévoles regroupent non seulement des mères, mais également des pères, des amis, des gens d'affaires, des experts du domaine de la lutte contre la conduite avec facultés affaiblies, des citoyens soucieux et des jeunes unis par leur désir de faire échec à ce crime.

**madd** 

Au volant, pas d'alcool, pas de drogue, pas de victimes.

 MADDCanadafrancophone  @maddcanadafr  maddcanadafr

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

MADD Canada tient à remercier le ministère de la Justice du Canada de sa contribution financière à la publication de ce feuillet dans le cadre de la Semaine nationale des victimes et des survivants d'actes criminels 2018.

# AVEZ-VOUS ÉTÉ TÉMOIN D'UNE COLLISION CAUSÉE PAR UN CONDUCTEUR AUX FACULTÉS AFFAIBLIES ?

VOUS N'ÊTES PAS SEUL...

**madd** 

Au volant, pas d'alcool, pas de drogue, pas de victimes.

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



*« Je me suis fait reprocher de vouloir parler de mes sentiments de perte et de culpabilité. On m'a dit que j'empêtais sur le deuil de la famille — on m'a traitée d'égoïste. Je cherchais désespérément un moyen de composer avec ce que je ressentais. Il n'y avait personne pour m'aider et, de toute façon, même si quelqu'un était prêt à m'écouter, j'avais trop peur de me faire critiquer de nouveau. Même aujourd'hui, je me sens tellement coupable lorsque je pense à ce qui est arrivé et à notre impuissance. . . après tout, un homme est mort devant nous et nous avons été incapables de prévenir cette mort entièrement évitable. Sa pauvre famille a été détruite sous nos yeux. Si j'avais pensé à MADD Canada à l'époque, je n'ai aucun doute que j'aurais pris contact avec eux. »* TRINA COCKLE, SASKATCHEWAN

## AVEZ-VOUS ÉTÉ TÉMOIN D'UNE COLLISION CAUSÉE PAR UN CONDUCTEUR AUX FACULTÉS AFFAIBLIES ?

**QUATRE PERSONNES SONT TUÉES CHAQUE JOUR AU CANADA** dans des collisions où la présence d'alcool, de drogues ou des deux est constatée et, à ces décès, s'ajoutent des dizaines de milliers de blessés. Ces décès et ces blessures engendrent bien entendu énormément de souffrance et de chagrin chez les personnes touchées. Toutefois, les milliers de Canadiens qui sont témoins de ces collisions chaque année sont souvent traumatisés eux aussi. Les premiers répondants sont souvent les premiers sur la scène et voient régulièrement l'impact de ces collisions au cours de leur carrière. Si vous avez été témoin d'une collision, il se peut fort bien que vous ayez l'impression d'être complètement seul. Et, si vous cherchez de l'aide, il est possible que vous n'en trouviez pas parce qu'il y a très peu de ressources pour les témoins.

Il peut être très traumatisant de voir une collision survenir sous nos yeux. Vous pourriez être la première personne sur la scène et à venir en aide aux victimes. Il se peut aussi

que vous ayez à témoigner en cour. Il est également possible que la collision provoque en vous une réaction émotionnelle et que vous hésitez à demander de l'aide parce que vous doutez que vous le méritez; après tout, ce n'est pas vous qui avez été tué ou blessé dans la collision.

## QUEL EST L'IMPACT D'ÊTRE TÉMOIN D'UNE COLLISION ?

**LORSQUE NOUS LISONS OU ENTENDONS UN REPORTAGE SUR UNE COLLISION** impliquant la conduite avec facultés affaiblies, nous pensons rarement aux personnes qui ont été témoins de la collision, qui se sont empressées pour offrir de l'aide aux victimes ou qui essaient maintenant de composer avec les séquelles traumatisantes d'une telle expérience. Notre société a tendance à minimiser l'impact que peut avoir une collision causée par un conducteur aux facultés affaiblies sur les témoins. Les témoins eux-mêmes tentent parfois d'en ignorer les effets. Vous pourriez vous sentir coupable ou même hésiter à demander de l'aide. Toutefois, ce genre de traumatisme est bel et bien réel, et peut même être très grave. Il se peut que vous éprouviez un traumatisme secondaire, aussi connu sous le nom de traumatisme vicariant, qui, dans certains cas, nécessite l'aide d'un professionnel.

## SI VOUS AVEZ ÉTÉ TÉMOIN D'UNE COLLISION CAUSÉE PAR UN CONDUCTEUR AUX FACULTÉS AFFAIBLIES, VOUS POURRIEZ ÉPROUVER L'UNE OU PLUSIEURS DES SÉQUELLES SUIVANTES :

- Vous pourriez souffrir du syndrome de culpabilité du survivant et penser que, si vous aviez quitté la maison quelques minutes plus tôt ou si vous n'aviez pas laissé l'autre voiture vous dépasser, c'est peut-être vous qui auriez été la victime. Vous pourriez vous demander pourquoi vous avez été épargné tandis qu'un autre a été tué ou blessé.
- Vous pourriez repasser ou revivre la collision sans cesse dans votre esprit.
- Vous pourriez être hanté par des images horribles de la collision, des blessures, etc. Ces images peuvent venir sous forme de cauchemars ou être déclenchées par le crissement de pneus ou lorsque vous montez dans votre voiture.
- Vous pourriez vous sentir vulnérable maintenant que vous avez vu qu'une collision peut se produire si rapidement et sans avertissement.
- Vous pourriez avoir peur de conduire ou même de vous déplacer en voiture.
- Vous pourriez vous sentir coupable de ne pas avoir été capable d'en faire davantage pour aider la victime.
- Vous pourriez avoir de la difficulté à dormir ou à vous concentrer.
- Vous pourriez être plus sensible ou plus colérique que d'habitude.
- Vous pourriez vouloir communiquer avec la famille de la victime pour offrir vos condoléances et les rassurer qu'elle n'était pas seule (si c'était le cas).

- Vous pourriez être inquiet de devoir témoigner en cour. Les procédures judiciaires sont intimidantes et peuvent durer des mois ou même des années. Vous pourriez avoir de la difficulté à composer avec leur traumatisme tandis que les procédures avancent à pas de tortue.

Il est possible aussi que vous souffriez de symptômes de dépression ou de TSPT. Bien que cela soit assez rare, vous ne devez surtout pas ignorer ou nier ces symptômes. Le fait d'accepter que ce que vous ressentez est réel et de demander de l'aide peut vous aider à prévenir des problèmes plus graves à l'avenir.



*« Il peut être très dommageable psychologiquement d'être témoin d'un événement traumatique, et ce, même lorsque nous ne sommes pas directement impliqués. Bien que les effets d'un traumatisme direct soient évidents, les séquelles d'un traumatisme indirect ou secondaire passent souvent inaperçues. Par ailleurs, le rôle du soutien social pour la gestion des conséquences de ces expériences demeure assez nébuleux. »<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Patki, G., Solanki, N., et Salim, S. (2014). Le fait d'être témoin d'un événement traumatique provoque chez les rats des problèmes graves de comportement. *The International Journal of Neuropsychopharmacology / Official Scientific Journal of the Collegium Internationale Neuropsychopharmacologicum (CINP)*, 17(12), 2017–2029. <http://doi.org/10.1017/S1461145714000923>