

L'AUTO-PRISE EN CHARGE APRÈS UN INCIDENT IMPLIQUANT DES VIOLENCES GRAVES ET DES ARMES

Ces informations visent à aider les personnes à comprendre comment elles peuvent réagir après une expérience effrayante ou violente, et communiquent des détails sur les conseils spécialement formés et le soutien disponible.

La criminalité perturbe souvent la vie normale et peut faire passer les personnes par de nombreuses émotions déroutantes. On peut avoir l'impression qu'il y a plus à gérer, ce qui peut avoir un impact sur le bien-être.

Il est important d'être patient, et avec de l'aide et du soutien, la plupart des personnes se sentent mieux, voire plus forts - cela peut prendre du temps.



RÉACTIONS

Les personnes réagissent de différentes manières aux situations effrayantes.

Parfois, les personnes qui ont été victimes ou témoins d'actes de violence ou d'autres situations effrayantes peuvent se sentir en colère, tristes, coupables, confuses ou une combinaison de ces sentiments. Certaines personnes continuent à avoir peur, même si le danger est passé. Les personnes peuvent avoir certaines des réactions suivantes :

- **Être nerveux et préoccupé par la sécurité**
- **Se sentir bouleversé ou en colère**
- **L'incapacité à se concentrer**
- **Le souvenir permanent de l'expérience effrayante.**
- **Ne pas vouloir parler de ce qui s'est passé**
- **Faire des cauchemars**
- **Sentiment que la situation se reproduit**
- **Ne mange pas ou ne dort pas bien**
- **Les enfants et les jeunes jouent ou dessinent sans cesse sur l'événement passé.**

Pour les enfants et les jeunes :

Il existe de nombreux types de criminalité, et de nombreuses personnes peuvent être touchées par la criminalité à un moment donné de leur vie. Chacun est unique et est affecté par la criminalité de différentes manières. Les dommages causés par la criminalité peuvent être physiques, émotionnels ou psychologiques. Pour beaucoup d'enfants et de jeunes, l'expérience d'un crime peut être effrayante, bouleversante et choquante.

Parfois, les personnes réagissent immédiatement à ce qui s'est passé, et parfois cela peut prendre des jours, des semaines ou des mois. Il peut s'agir de situations où il n'y a pas de contact physique, comme le harcèlement en ligne, l'abus verbal, le vol ou la fraude.

Veillez vous souvenir des réactions et Les sentiments que nous avons mentionnés sont tout à fait normaux.

Il existe de nombreuses façons de commencer à se remettre des effets de la criminalité :

- Parler à quelqu'un en qui les personnes ont confiance et avec qui vous êtes à l'aise peut vous aider. Cette personne peut être un parent, un tuteur, un animateur, un enseignant ou un ami.
- Prenez contact avec votre médecin généraliste ou des spécialistes tels qu'un thérapeute ou un agent d'aide aux victimes.

Pour les adultes :

Comme la criminalité a des répercussions différentes sur les personnes, il est important de comprendre ce que les personnes peuvent ressentir après coup. Les séquelles peuvent rester en mémoire pendant un certain temps, quelle que soit la gravité du crime ou de la situation.

Les personnes peuvent ressentir des émotions fortes, comme la colère ou la tristesse, ce qui peut rendre les choses encore plus confuses et déstabilisantes.

Il existe de nombreuses façons de commencer à se rétablir :

- S'en tenir autant que possible aux habitudes.
- Parlez de ce qui s'est passé avec une

personne de confiance

Le partage d'explications factuelles peut aider à donner un sens à ce qui s'est passé

Réfléchissez avant de publier ce qui s'est passé sur les médias sociaux.

La diffusion d'un film montrant une personne blessée ou maltraitée peut aggraver le traumatisme des victimes et de leur famille.

Veillez appeler les services d'urgence immédiatement si quelqu'un est attaqué.

Quand faut-il demander de l'aide ?

Aide et soutien

Il arrive que les personnes se sentent très désemparées plusieurs semaines après un incident et il peut être utile de prendre rendez-vous avec des travailleurs sociaux spécialement formés ou avec un médecin généraliste pour obtenir plus de conseils. Il est possible d'accéder à un soutien spécialisé en face à face, par téléphone ou en ligne.



Accéder au soutien :

Il existe plusieurs services de soutien spécialisés :

Kooth est l'endroit gratuit, sûr et anonyme de Lambeth où les jeunes peuvent accéder à un soutien et à des conseils en ligne via www.kooth.com.

Le service de thérapies par la parole de Lambeth est accessible à toute personne âgée de plus de 18 ans et inscrite auprès d'un médecin généraliste de Lambeth. Vous pouvez accéder au service sur une base d'auto-référence <https://lambethalkingtherapies.nhs.uk/>.

Victim Support est une organisation caritative indépendante qui se consacre au soutien des personnes qui ont été victimes ou témoins de crimes.

Vous pouvez accéder à l'assistance 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 grâce au service gratuit de chat en ligne.

<https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/get-help/support-near-you/live-chat/> ou ligne téléphonique d'assistance gratuite 0808 168 9291.

Le Gaia Centre offre un soutien aux survivants de

Lambeth qui ont subi des violences sexistes, y compris des violences sexuelles et domestiques. L'aide est disponible par téléphone, par e-mail et par SMS, selon ce qui est le plus sûr.

Vous pouvez contacter le Centre Gaia au 0207 7733 8724 entre 9h et 17h. En dehors des heures de bureau et les jours fériés, vous pouvez les contacter au 07725 245 779.

En cas d'urgence, composez toujours le 999

