



## **Des mises en situation :**

***Un individu a dérobé le contenu du tiroir-caisse de Michel tout en le menaçant d'une arme.***

***Jean-Marc a été battu par deux hommes rencontrés sur la rue.***

***Johanne s'est fait arracher son sac à main alors qu'elle marchait sur la rue.***

Si vous avez vécu une situation semblable à celle de Johanne, de Michel ou de Jean-Marc vous avez été victime d'un acte criminel impliquant de la violence physique.

Dans le code criminel, les comportements de violence physique sont, entre autres, les voies de fait, vol qualifié, agression armée, tentative de meurtre.

### ***Les conséquences...***

Subir un tel événement peut être très éprouvant, voire traumatisant, et entraîner diverses conséquences dans la vie des personnes qui en sont victimes.

Depuis l'événement violent, vous ressentez peut-être des émotions nouvelles et vous avez de la difficulté à vous reconnaître dans vos réactions. Sachez que ce sont des conséquences normales et que vous êtes comme la majorité des personnes qui sont victimes d'un tel crime.

Les conséquences de ce type de crime peuvent vous affecter sur plusieurs plans et elles varient d'une personne à l'autre.

### ***Vous vous reconnaissez peut-être dans les exemples suivants :***

*- Je me sens constamment nerveux(se), ce qui m'empêche de dormir et lorsque j'arrive à dormir, je fais des cauchemars, où je revois l'événement.*

*- J'ai perdu beaucoup de poids, car je n'arrive pas à manger.*

- *J'ai moins d'énergie.*
- *J'ai de la difficulté à me concentrer et j'ai des pertes fréquentes de mémoire.*
- *Je ne me reconnais plus, je me sens triste une minute et la suivante je suis en colère et il m'arrive d'être agressif ou agressive avec mes proches.*
- *J'ai peur de sortir seul(e) et j'évite l'endroit et ceux similaires à celui où s'est déroulé le crime.*
- *Il y a de la tension dans ma famille, avec mes amis ou dans ma relation amoureuse.*
- *Mes activités changent, j'ai moins de loisirs.*
- *Ma perception du monde a changé. Avant le crime, je croyais en un monde juste et je faisais confiance aux gens. Maintenant j'ai de la difficulté à retrouver cette confiance.*
- *Je vois la vie de façon différente et je n'arrive pas à comprendre comment une chose pareille peut arriver.*

**Toutes ces émotions et ces sentiments sont normaux et peuvent être attribuables au traumatisme causé par l'événement.**

### **Un groupe d'intervention pour les personnes victimes de violence physique :**

Si vous présentez de telles réactions, vous pouvez obtenir de l'aide en participant au groupe offert par le CAVAC de Montréal spécialement mis en place pour les personnes victimes d'un acte criminel ayant comporté de la violence physique.

**En créant ce groupe, le CAVAC de Montréal souhaite vous aider à :**

- 1.** Briser le sentiment d'isolement en vous permettant de rencontrer d'autres personnes ayant vécu une situation semblable;
- 2.** mieux identifier et nommer les émotions vécues;
- 3.** comprendre les impacts de l'événement sur vos émotions et vos comportements actuels;
- 4.** examiner diverses solutions ou alternatives pour gérer l'anxiété générée par les événements;
- 5.** reprendre confiance en vous et en les autres;
- 6.** fixer des objectifs personnels réalistes qui vous aideront à diminuer les effets du crime dans votre vie.



« Échanger avec d'autres personnes victimes comme moi m'a donné beaucoup d'espoir en l'avenir. Ça m'a aidé à reprendre confiance en l'humain. »  
Édouard, participant

« En participant au groupe, j'ai pu exprimer tout haut les effets secondaires de mon hold-up sans me sentir jugée. »  
Janine, participante

Le groupe est composé d'un maximum de 8 personnes. Une fois commencé, le groupe est complet et aucune nouvelle personne ne peut s'y ajouter.

Les rencontres se déroulent l'après-midi ou le soir, selon la disponibilité des participants et ont lieu tout près du métro Beaubien. Le groupe se rencontre une fois par semaine, pour 8 à 10 semaines consécutives.

**Si vous êtes intéressé(e) à participer au groupe pour les victimes de violence physique ou pour obtenir plus d'informations, il suffit de communiquer avec Jean-Thierry au 514-393-2083.**

**Ce service est gratuit et confidentiel**

**\*\* Les services du CAVAC sont aussi accessibles de façon individuelle.**

Le CAVAC de Montréal offre des services spécialisés à toute personne, de tout âge, victime ou témoin de tout acte criminel et à ses proches, que l'auteur du crime soit ou non identifié, arrêté, poursuivi ou reconnu coupable.



**Services professionnels, gratuits et confidentiels.**

Point de service situé près du métro Beaubien : 514-277-9860

Point de service situé près du métro Cadillac : 514-645-9333

Point de service situé près du métro du Collège : 514-744-5048

\* Si vous avez été victime de violence physique dans un contexte de violence conjugale ou d'agression sexuelle, vous ne pourrez vous joindre à ce groupe. En effet, il existe déjà des groupes pour ce type de crime. Pour plus d'informations, vous pouvez téléphoner au CAVAC de Montréal.