



*Mon amie a été victime de viol durant un conflit armé. J'aimerais pouvoir l'aider, mais comment ?*

*Mon amie s'est réfugiée au Canada il y a quelques années. Elle sort rarement de chez elle et pleure beaucoup. Elle vient de partager qu'elle a été victime de viol durant un conflit armé dans son pays : comment l'aider?*

Si votre amie vous confie les circonstances de son agression, c'est qu'elle vous fait confiance et a besoin de votre soutien. Essayez, sans la bousculer, d'écouter son histoire. C'est difficile de partager une expérience aussi traumatisante à quiconque ou à un membre de sa communauté par peur d'être rejetée ou incomprise.

Votre amie, comme toute personne en provenance de pays déchiré par les conflits armés et qui a vécu de tels événements, demeure parfois perturbée par le souvenir de ces moments

**LE SAVIEZ-VOUS?** Le stress post-traumatique est une réaction normale à une expérience éprouvante.

pénibles : cauchemars, revivre constamment l'événement, sursauter, avoir peur face à des hommes en uniforme, etc. Tout autant de symptômes et de réactions qui peuvent décrire un trouble de stress post-traumatique.

Chercher du soutien pour votre amie, mais aussi pour les proches, peut aider à comprendre les symptômes. Des outils peuvent être fournis afin de comprendre aujourd'hui, l'impact de ce qui a été vécu, de reconnecter avec soi-même et de réapprendre à rebâtir la perception de soi. Des techniques peuvent également aider à se détendre et à gérer ses réactions afin de reprendre le contrôle sur sa vie.

Toute une équipe est présente afin d'offrir de l'écoute et du soutien personnalisé dans la confidentialité, avec respect, sans jugement, et au rythme de la personne.

---

*Le Centre de Santé Communautaire Hamilton/Niagara offre une grande variété de services aux personnes qui ont vécu ou été témoins d'événements traumatisants, ainsi qu'à leurs proches.*

*Vous avez des questions? Vous voulez en savoir plus? Toute une équipe de francophones est à votre écoute et à votre disposition pour vous offrir du soutien! N'hésitez pas à nous contacter!*



[www.cschn.ca](http://www.cschn.ca)  
[www.ressources-violence.org](http://www.ressources-violence.org)

*Le programme bénéficie du soutien financier du gouvernement de l'Ontario*