

Neighbourhood trauma

What to do when a violent or traumatic incident happens

Now what?

You and your community have just experienced a traumatic event. This information sheet offers guidance and resources to help you through it.

Where can I get help?

Most of us are not prepared for traumatic events. It is natural to feel nervous or afraid.

Remember, you are not alone. Here are some resources to help you, your neighbours and your family:

- Contact your local Community Health and Resource Centre: See CoalitionOttawa.ca
- Call the Distress Centre at 613-238-3311
- Dial 2-1-1 for a referral to community and social services
- Dial 9-1-1 to report an emergency or a crime in progress
- For non-emergencies, call the Ottawa Police at 613-236-1222

Are my feelings normal?

There are many different normal reactions to traumatic events. You will likely experience many of the following emotions. However, if you are still experiencing several of these feelings weeks after the incident, you may wish to seek counselling support from the resources listed above. **Complete this checklist three weeks after the event.** Check off anything that you have experienced at least twice in the past week:

<input type="checkbox"/> Unexpected upsetting thoughts or memories	<input type="checkbox"/> Disturbing dreams
<input type="checkbox"/> Feelings of reliving the incident	<input type="checkbox"/> Upsetting reminders of the incident
<input type="checkbox"/> Anger	<input type="checkbox"/> Trouble falling or staying asleep
<input type="checkbox"/> Startling easily or feeling jumpy	<input type="checkbox"/> Difficulty concentrating
<input type="checkbox"/> Fast heartbeat, stomach churning, dizziness or other physical reactions	<input type="checkbox"/> Increased awareness of potential danger to yourself and others

How can I help others?

Community support is very important in difficult times like these. You can help your family, friends and neighbours by:

- Listening to their fears and concerns
- Referring them to community and social services
- Sharing this document

Here are some excellent resources to help children cope with trauma:

- Canadian Counselling Association – www.ccpa-accp.ca/the-effects-of-trauma-on-children-and-adolescents/
- National Child Traumatic Stress Network (U.S.) – www.nctsn.org
- Child-Mind Institute (U.S.) – www.childmind.org/topics/concerns/trauma-and-grief/

Dealing with the media

SPEAKING with the media is your choice.

NEVER TALK “off the record.”

BE CAUTIOUS about your use of social media.

BE AWARE that it is difficult to guard your privacy.

For more information on dealing with media, consult this media guide, *If the media calls: A guide for crime victims & survivors*, available online at crcvc.ca/publications/if-the-media-calls/

Incident près de chez soi

Que faire en cas d'incident violent ou traumatique dans votre quartier?

Que faire?

Vous et vos voisins venez de vivre un incident traumatique. Vous trouverez dans cette fiche d'information des conseils et des ressources qui vous aideront à traverser cette épreuve.

Où trouver de l'aide?

Pour la plupart, nous ne sommes pas préparés à vivre un incident traumatique. La nervosité et la peur sont naturelles. Sachez que vous n'êtes pas seuls. Voici quelques ressources pour vous aider, vous, vos voisins et votre famille.

- Faites appel à votre centre de ressources et de santé communautaire local : CoalitionOttawa.ca
- Téléphonez au centre d'intervention en cas de crise au 613-238-3311
- Composez le 2-1-1 pour être dirigé vers des services sociaux et communautaires
- Composez le 9-1-1 pour signaler une urgence ou un crime en cours
- Pour les cas non urgents, appelez la Police d'Ottawa au 613-236-1222

Ma réaction est-elle normale?

Il y a plusieurs manières normales de réagir à un incident traumatique. Vous vivrez probablement plusieurs des réactions ci-dessous. Toutefois, si vous éprouvez encore plusieurs sentiments quelques semaines après l'incident, nous vous suggérons de faire appel à un service de counseling. **Complétez la liste ci-dessous trois semaines après l'incident.** Cochez ce que vous avez vécu au moins deux fois dans la dernière semaine :

<input type="checkbox"/> Pensées ou souvenirs troublants et inattendus	<input type="checkbox"/> Rêves perturbants
<input type="checkbox"/> Impression de revivre l'incident	<input type="checkbox"/> Rappels troublants de l'incident
<input type="checkbox"/> Colère	<input type="checkbox"/> Difficulté à dormir
<input type="checkbox"/> Sursauts fréquents ou nervosité	<input type="checkbox"/> Difficultés de concentration
<input type="checkbox"/> Rythme cardiaque rapide, maux d'estomac, étourdissements ou autres réactions physiques	<input type="checkbox"/> Conscience accrue des risques pour vous-mêmes et les autres

Comment aider les autres?

Le soutien communautaire est très important en période difficile. Vous pouvez faire ce qui suit pour aider votre famille, vos amis et vos voisins :

- Écouter leurs craintes et préoccupations
- Leur recommander des services sociaux et communautaires
- Leur montrer cette fiche d'information

Les ressources suivantes sont excellentes pour aider les enfants à composer avec un traumatisme :

- Association canadienne de counseling et de psychothérapie – www.ccpa-accp.ca/the-effects-of-trauma-on-children-and-adolescents/ (site bilingue, cet article en anglais seulement)
- National Child Traumatic Stress Network (États-Unis) – www.nctsn.org
- Child-Mind Institute (États-Unis) – www.childmind.org/topics/concerns/trauma-and-grief/

Relations avec les médias

C'est VOTRE CHOIX de parler aux médias ou non.

Ne parlez JAMAIS à titre « confidentiel ».

SOYEZ PRUDENTS dans les médias sociaux.

GARDEZ EN TÊTE qu'il est difficile de protéger sa vie privée.

Pour en savoir plus sur les relations avec les médias, lisez ce guide *Si les médias vous appellent : guide à l'intention des victimes, des survivants et des survivantes d'actes criminels*, que vous trouverez au crcvc.ca/fr/publication/s/if-the-media-calls/