



Quoique saine et sauve,
Une victime peut être blessée intérieurement...

lavi | Loi fédérale sur l'aide
aux victimes d'infraction |

Une victime peut...

- Faire des cauchemars, se réveiller en sursaut
- Redevenir troublée en pensant à l'événement
- Avoir peur et éviter ce qui lui rappelle l'agression
- Avoir des pertes de mémoire et des troubles de la concentration
- Etre agitée et nerveuse; sursauter au moindre bruit
- S'isoler, se replier sur elle-même
- Avoir moins d'intérêt pour son travail, ses proches et ses loisirs
- Etre irritable et en colère
- Se sentir coupable
- Avoir tendance à recourir à l'alcool ou aux drogues pour soulager sa souffrance
- etc.

Une victime peut avoir une ou plusieurs de ces réactions. Elle pourrait alors avoir besoin d'une aide professionnelle spécialisée, ainsi que de votre soutien, afin de...

Reprendre le cours normal de sa vie

Car des gens ordinaires...
ont des réactions normales et naturelles...
face à des événements extraordinaires.

Aider une victime

Centre de consultation LAVI
Grand-Pont 2 bis - 5ème étage
1003 **Lausanne**
tél. 021 631 03 00 (**sur rendez-vous**)
fax. 021 631 03 19

Consultation LAVI Yverdon-Les-Bains
Rue de la Plaine 2*
tél. 021 631 03 08 (**sur rendez-vous**)

Consultation LAVI Aigle
Rue du Molage 36*
Tél. 021 631 03 04 (**sur rendez-vous**)

*courrier à adresser au Centre LAVI de Lausanne
www.lavi.ch
administration@lavi.ch

Le centre LAVI est géré par la Fondation Profa
qui agit sur mandat du Service de Prévoyance
et d'Aide Sociales / SPAS





Quoique saine et sauve
Une victime peut être blessée intérieurement...

lavi | Loi fédérale sur l'aide
aux victimes d'infraction |

Vous pouvez aider une victime à gérer la souffrance découlant d'un acte de violence.

Voici quelques suggestions:

- Dites-lui que vous êtes désolé-e de ce qui lui est arrivé.
- Dites-lui que vous êtes heureux-se de la voir saine et sauve.
- Encouragez-la à parler de ce qu'elle a vécu et de ce qu'elle vit, également à des professionnels.
- Rappelez-lui que ses réactions sont normales et naturelles, mais que c'est l'événement qui ne l'est pas.
- Dites-lui qu'elle a fait de son mieux pour éviter le pire. Et si elle pense avoir commis une erreur, rappelez-lui que l'erreur est humaine.
- Faites-lui savoir que vous êtes prêt-e à l'aider.
- Soyez présent-e si elle a besoin d'être rassurée.
- Accompagnez-la si elle le demande. Son besoin inhabituel d'être rassurée devrait s'estomper grâce à votre soutien temporaire et/ou à une aide professionnelle spécialisée.
- Aidez-la à reprendre la maîtrise de sa vie en la laissant prendre ses propres décisions.
- Ne vous sentez pas visé-e par sa colère. Aidez-la plutôt à la surmonter en lui rappelant qu'elle n'est pas en colère contre vous, mais contre l'événement traumatisant, l'agresseur ou les responsables.
- Si elle a tendance à rejeter votre affection, persévérez en étant patient-e. Elle a besoin de votre affection. Si vous vous rendez disponible, elle acceptera votre affection lorsqu'elle sera prête.
- Reprendre ses forces après un acte de violence nécessite souvent du temps.

Sans le savoir et en toute bonne foi, vous pouvez vous tromper dans l'aide à apporter à une victime. Voici quelques exemples que vous pouvez éviter:

- Juger ses comportements ou réactions.
- La forcer à décrire des aspects de l'événement qui la mettent mal à l'aise.
- Poser des questions, à savoir pourquoi elle n'a pas fait ceci ou cela, tel que « pourquoi n'as-tu pas réagi tout de suite? ». Une victime a déjà une forte tendance à se culpabiliser pour ce qui s'est passé. Et même si elle n'est pas responsable de l'événement, elle est sensible à tout reproche.
- Lui dire « tout va aller pour le mieux maintenant que c'est fini ». Car cela pourrait ne pas être le cas. La vie intérieure d'une victime est très souvent perturbée suite à une agression.
- Lui dire « qu'elle doit passer par-dessus » et reprendre le cours normal de sa vie. Certes, la vie est faite de risques et de difficultés, mais il est difficile d'avoir été confronté à la violence, voire l'horreur.
- Lui dire que « vous ne comprenez pas pourquoi elle réagit si fort ». Un événement peut paraître banal pour certains et être traumatisant pour d'autres.

Toute victime a des raisons légitimes de réagir ainsi et elle a le droit de ne pas les partager.