



Office municipal  
d'habitation  
de Montréal  
SECTEUR SUD-OUEST



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'île-de-Montréal  
Québec 



Depuis 1992  
**ONCERTATION**  
VILLE-ÉMARD - CÔTE ST-PAUL

# Guide d'accompagnement et de référence en cas d'évènement traumatique



Saint-Henri + Ville-Émard - Côte St-Paul



## MESSAGE DU SERVICE DE LA POLICE

Le fait de subir un événement traumatique ou un acte criminel peut entraîner des réactions et des conséquences sur votre quotidien et sur celui de vos proches.

Les policiers peuvent vous venir en aide. Ils sont souvent les premiers présents lors d'un événement tragique.

Dans le but de contrer plusieurs formes de criminalité, les activités opérationnelles de prévention et de répression du SPVM peuvent s'effectuer de manière discrète ou de manière moins apparente aux yeux des citoyens.

Nos chances de succès dans la lutte à la criminalité dépendent très souvent de la vigilance et de la détermination de citoyens comme vous à dénoncer la commission d'infractions ou d'actes criminels ayant un impact sur votre sentiment de sécurité.

La présence des policiers dans votre milieu, aujourd'hui, est un moyen de soutenir votre contribution et votre implication dans vos démarches. De nombreuses visites seront effectuées dans votre quartier au cours des prochains jours. Lors de ces rencontres, les policiers de votre poste de quartier vous expliqueront le travail qu'ils effectuent et répondront à vos questions.

Si vous avez des **informations à nous communiquer**, nous sommes à l'écoute. Appelez à votre **poste de quartier au 514-280-0115** et nous prendrons des mesures facilitant notre rencontre si nécessaire.

Par ailleurs, nous vous rappelons qu'**Info-Crime** vous permet de communiquer des **informations sur des activités criminelles** de façon anonyme et confidentielle en signalant le **514-393-1133**.



## MESSAGE DE L'OFFICE MUNICIPAL D'HABITATION DE MONTRÉAL

L'Office municipal d'habitation de Montréal agit en partenariat avec les ressources du milieu afin d'offrir à ses locataires un environnement sécuritaire. Nous souhaitons vous rappeler de ne pas hésiter à communiquer avec votre agent de location ou au numéro général de l'OMHM au **514-872-6646**, et ce, afin d'obtenir le soutien dont vous avez besoin.

## MESSAGE DU CENTRE INTÉGRÉ UNIVERSITAIRE DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DU CENTRE-SUD-DE-L'ÎLE-DE- MONTRÉAL

L'intensité des émotions et des réactions varie d'une personne à une autre. Il n'en demeure pas moins que les réactions et les conséquences vécues par les personnes font partie d'un processus normal. Les enfants et les adolescents peuvent aussi présenter des réactions importantes suite à un choc traumatique.

Face à de telles situations, il est possible que vous viviez des émotions difficiles et contradictoires. Il peut être important de parler à quelqu'un, que ce soit :

- Un parent;
- Un ami;
- Une personne significative;
- Un intervenant social;
- Ou un policier.

En ce sens, les **CLSC de Saint-Henri, Ville-Émard et Verdun du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal** vous offrent la possibilité de communiquer avec un intervenant de l'accueil psychosocial de chaque centre, soit par téléphone ou en personne, sans rendez-vous dans les horaires ci-dessous.

### Pour l'accueil psychosocial de Saint-Henri

Vous pouvez téléphoner au **514-933-7541**  
poste 58417

ou vous rendre à l'adresse suivante :

**3833 Rue Notre-Dame Ouest\***

\* Veuillez téléphoner avant afin de vérifier les heures d'ouverture

### Pour l'accueil psychosocial de Verdun et de Ville-Émard - Côte St-Paul

Vous pouvez téléphoner au **514-766-0546**  
poste 54660

ou vous rendre à l'adresse suivante :

**6161 rue Laurendeau\***

\* Veuillez téléphoner avant afin de vérifier les heures d'ouverture

La section qui suit présente les différentes réactions possibles suite à un événement traumatique, et ce, en fonction des groupes d'âge.

## ENFANTS DE 6 ANS ET MOINS

Les tout-petits sont dépendants, fragiles et vulnérables. Ils ont besoin d'être entourés, sécurisés et rassurés. Leur imagination débordante fait en sorte que leurs peurs sont très intenses. Être séparés de leur famille et se retrouver seuls est leur plus grande peur. Comme leur vocabulaire est limité, ils expriment leurs malaises par de l'agitation, de l'agressivité ou des peurs.

Ne vous alarmez pas si votre enfant reprend des comportements plus jeunes que son âge, cette régression est une réaction normale suite à un événement traumatisant.

Habituellement, ces nouveaux comportements sont de courte durée.

LES COMPORTEMENTS QUE L'ON PEUT OBSERVER	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pleurniche plus qu'à l'habitude.</li><li>• Recommence à mouiller son lit.</li><li>• Veut se faire prendre constamment.</li><li>• Est plus actif qu'à l'habitude.</li><li>• Maux de tête, maux de ventre, perte d'appétit, etc.</li><li>• Refuse d'aller seul dans sa chambre pour dormir.</li><li>• Se réveille effrayé, ou en tremblant de peur.</li><li>• Insiste pour coucher avec ses parents.</li><li>• Etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expliquez à votre enfant que ses comportements sont normaux.</li><li>• Soyez patient et félicitez-le lorsque son comportement s'améliore.</li><li>• Prenez le temps d'écouter votre enfant et de répondre à ses questions.</li><li>• Encouragez-le à faire des activités sportives afin de lui permettre de réduire son anxiété et d'épuiser son surplus d'énergie.</li><li>• Aidez-le à parler de sa peur, ce qui l'aidera à faire le partage entre le réel et l'imaginaire.</li><li>• Lorsqu'il quitte son lit ou refuse de dormir dans sa chambre, rassurez-le grâce à votre présence.</li><li>• Si vous devez quitter la maison, prévenez-le et précisez-lui que vous allez revenir. Confiez-le à une personne sécurisante.</li><li>• Dès que la situation le permet, reprenez la routine familiale quotidienne.</li></ul>

## JEUNES 7-12 ANS

Les jeunes de ce groupe d'âge sont conscients de la situation et ils veulent comprendre le comment et le pourquoi de ce qu'ils viennent de vivre.

LES COMPORTEMENTS QUE L'ON PEUT OBSERVER	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Peur d'être séparé de ses parents.</li><li>• Peur que l'événement traumatisant se reproduise.</li><li>• Peur du bruit et de la noirceur.</li><li>• Est plus actif qu'à l'habitude.</li><li>• Maux de tête, maux de ventre, perte d'appétit, etc.</li><li>• Se réveille effrayé, ou en tremblant de peur.</li><li>• Cauchemars.</li><li>• Difficultés scolaires.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Écoutez ce que votre enfant a à vous dire à propos de ses craintes, ses émotions et ses réflexions sur ce qui est arrivé.</li><li>• Prenez les craintes de votre enfant au sérieux. Un enfant qui dit avoir peur a vraiment peur.</li><li>• Rassurez-le et dites lui que c'est normal d'avoir peur.</li><li>• Ne forcez pas votre enfant à affronter ce qui l'effraie. Plus la peur est grande, plus il est important de le faire graduellement.</li><li>• Informez-le des événements passés, présents et futurs.</li></ul>

Si les comportements de votre enfant vous inquiètent ou perdurent, n'hésitez pas à consulter les professionnels du CLSC de votre quartier. Vous pouvez vous présenter avec ou sans rendez-vous. Informez aussi l'intervenant social, l'école et le CPE de la situation.

## ADOLESCENTS

Un événement comme celui que tu viens de vivre, c'est stressant. Il est normal suite à un événement traumatisant que tu vives de la peur, de l'inquiétude ou de la colère. Il est important que tu te donnes les bons moyens pour composer avec cet événement.

LES COMPORTEMENTS QUE TU PEUX OBSERVER	CE QUE TU PEUX FAIRE	CONSEILS AUX PARENTS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des problèmes de concentration et/ou des difficultés scolaires.</li> <li>• Des difficultés à dormir ou le désir de dormir plus longtemps qu'à l'habitude.</li> <li>• Une perte ou un gain d'appétit.</li> <li>• Des émotions fortes telles la peur, la tristesse, l'inquiétude ou la colère.</li> <li>• Si tu consommes, ta consommation pourrait augmenter.</li> <li>• Tu pourrais chercher à trouver un coupable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discute avec quelqu'un en qui tu as confiance.</li> <li>• Rencontre un professionnel de ton CLSC (soit un médecin, un travailleur social ou une infirmière).</li> <li>• Investis-toi dans des choses qui te font plaisir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ouvrez le dialogue avec lui. Même s'il ne le demande pas, accordez-lui du soutien et de l'attention.</li> <li>• Soyez attentifs à certaines modifications de comportements (baisse de résultats scolaires, absentéisme, déprime temporaire).</li> <li>• Maintenez les règles familiales, mais avec une certaine souplesse.</li> </ul>

Si les comportements de votre enfant vous inquiètent ou perdurent, n'hésitez pas à consulter les professionnels du CLSC de votre quartier. Vous pouvez vous présenter avec ou sans rendez-vous. Informez aussi l'intervenant social et l'école de la situation.

## ADULTES ET PERSONNES ÂGÉES

Après un sinistre ou un événement traumatique, l'intensité des réactions physiques et émotionnelles amènent à se juger sévèrement ou à se croire « anormal ».

LES COMPORTEMENTS QUE L'ON PEUT OBSERVER	CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sentiments de dépassement, de fatigue et d'impuissance.</li><li>• Malaises physiques : maux de tête, d'estomac, perte d'appétit, palpitations, etc.</li><li>• Difficultés à se concentrer, à prendre des décisions, on ne sait plus où donner de la tête.</li><li>• Hypervigilance.</li><li>• Colère, révolte.</li><li>• Peur, impatience et irritabilité.</li><li>• Isolement, repli sur soi.</li><li>• Abus de drogues, d'alcool ou de médicaments.</li><li>• Diminution ou augmentation du désir sexuel.</li><li>• Remise en question du sens de la vie.</li><li>• Doute face à ses croyances religieuses.</li><li>• Vous pourriez chercher à trouver un coupable.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Donnez-vous le droit d'être dépassé, inconfortable.</li><li>• Prenez du recul, demandez conseil et accordez-vous des moments de réflexion.</li><li>• Accordez-vous du temps malgré les nombreuses choses à faire.</li><li>• Prenez le temps de vous détendre, de respirer profondément.</li><li>• Ne jouez pas à la personne forte qui peut s'en sortir seule.</li><li>• Parlez aux gens qui vous entourent.</li><li>• Partagez vos émotions et vos difficultés.</li><li>• Participez à des réunions d'information. Tenez-vous informé.</li></ul>

Si ces symptômes ou comportement persistent, n'hésitez pas à consulter un travailleur social, un médecin ou un autre professionnel.

# RESSOURCES

## Saint-Henri

+

## Ville-Émard - Côte St-Paul

### Travail de rue / Action Communautaire (TRAC)

Jonathan :  
514-942-0815

### Prévention Sud-Ouest

514-761-4151

### Famijeunes

Pour enfants et parents  
3904, rue Notre-Dame  
Ouest  
514-931-5115

### Amitié Soleil

Pour enfants et parents  
715, rue Chatam  
514-937-5876

### Maison des Jeunes La Galerie

Pour les 11 à 18 ans  
514-933-6404

### Milieu éducatif La Source

75, rue du Square-Sir-  
George-Étienne-Cartier  
514-931-4089

### L'Ancre des jeunes

3565, boul. Lasalle  
514-769-1654

### Le CÉDA

2515, rue Delisle,  
Montréal  
514-596-4422

### CRCS St-Zotique

75, rue du Square-Sir-  
George-Étienne-Cartier  
514-935-2001

### Les Scientifines

Pour enfants et jeunes  
525 Rue Dominion  
514-938-3576

### Centre Saint-Antoine

Pour 55 ans et +  
2338 Rue Saint-Antoine  
Ouest  
Alicia :  
438-397-8698

### Maison Benoît Labre

4561 Notre Dame ouest  
514-937-5973

### Centre Jeunesse-Emploi du Sud-Ouest

Pour les 16 à 35 ans  
514-934-2242

Pour la liste complètes  
des ressources de  
Saint-Henri allez sur  
[solidarite-sh.org](http://solidarite-sh.org)

### Station Familles

2385 rue Jolicoeur,  
514-762-2525

### Maison d'Entraide St- Paul/Émard

5999 rue Drake  
514-761-1280

### Travail de rue / Action Communautaire (TRAC)

Cédric : 514-942-0217  
Andréanne :  
438-521-5021

### Centre social d'aide aux immigrants (CSAI)

6201 rue Laurendeau  
514-932-4544

### Centre de loisir Monseigneur Pigeon

514-769-2741

### L'Autre Maison

**Centre d'intervention  
de crise du Sud-Ouest**  
514- 768-7225

### Maison des jeunes RadoActif

6115 A rue Jogues  
515-303-8900

### ACHIM

Pour familles et enfants  
1946 rue Galt  
514-678-8198

Pour la liste complètes  
des ressources de Ville-  
Émard - Côte St-Paul  
allez sur  
[concertationspe.qc.ca](http://concertationspe.qc.ca)

## Autres ressources

### Suicide-action Montréal

514-723-4000  
[suicideactionmontreal.org](http://suicideactionmontreal.org)

### Tel-jeunes

1-800-263-2266  
[teljeunes.com](http://teljeunes.com)

### Tel-aide

514-935-101  
[telaide.org](http://telaide.org)

### LigneParents

1-800-361-5085  
[ligneparents.com](http://ligneparents.com)

### Centre de crise l'Autre Maison

514-768-7225

### Drogue aide/référence

514-527-2626