

## RÉSEAU D'INTERVENTION EN MATIÈRE DE RÉTABLISSEMENT COMMUNAUTAIRE

Équipe d'intervention en matière de rétablissement de Boston

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Bowdoin-Genève

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Codman Square

Équipe de rétablissement communautaire de NeighborHealth/ Boston Est

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Greater Nubian Square, également connue sous le nom d'Équipe Roxbury

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Grove Hall

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Humboldt/Academy

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Jamaica Plain

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Mattapan

Équipe d'intervention en matière de rétablissement communautaire de Upham's Corner

Pour de plus amples informations ou pour accéder à cette brochure en espagnol, cap-verdien, portugais, haïtien, français, somali, vietnamien, mandarin ou arabe, veuillez consulter :

[WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM](http://WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM)



French

## QUAND AVEZ-VOUS BESOIN DE PLUS DE SOUTIEN ?

Vous vous connaissez mieux que quiconque. Si vous ou vos proches remarquez que vos symptômes ne s'atténuent pas ou que vous avez d'autres réactions désagréables, il est peut-être temps de contacter votre médecin ou votre conseiller pour leur en faire part. Vous pouvez également contacter l'une des ressources répertoriées ci-dessous. Vous n'avez pas à traverser cette épreuve tout seul.

## RESSOURCES

En cas d'urgence concernant la santé mentale, appelez :

- Équipe BEST | **800 981-SECOURS**
- Pour toute autre urgence, composez le **911**
- Compensation et assistance aux victimes | **617-727-2200 ext. 2160**
- Ligne d'appui aux parents | **800-632-8188**
- Ligne de secours du suicide des Samaritains | **877-870-HOPE-4673**
- Jeunesse et jeunes adultes MassEdCO | **617-536-0200**
- ROCA | **617-442-3101**
- Ligne d'assistance BPS | **617-635-8873**
- Ligne d'assistance pour la santé comportementale dans le Massachusetts 24/7 | **833-773-2445**
- Violence familiale | Ligne d'assistance Safelink 24/7 | **877-785-2020**
- Aide aux victimes de viols dans la région de Boston | **800-841-8371**
- Santé Fenway des personnes LGBTI | **617-267-0900**
- Services de santé mentale et de toxicomanie | **800-662-4357**
- Logement | **617-635-3880**
- Ressources supplémentaires Mass 211 | composez **211**
- Services municipaux | composez **311**



Rendre Boston plus sain  
Michelle Wu, maire

## GUÉRIR APRÈS UN TRAUMATISME



**POUR VOUS CONNECTER À NOS SERVICES,  
VEUILLEZ APPELER NOTRE LIGNE  
D'ASSISTANCE 24/7 AU 617-431-0125.**

[WWW.BPHC.ORG](http://WWW.BPHC.ORG)

## QU'EST-CE QU'UN TRAUMATISME ?

Le traumatisme est le résultat d'un événement ou d'une situation effrayante ou angoissante. Il s'agit d'une réaction à un événement ou à une série d'événements qu'une personne ou une communauté ressent comme physiquement ou émotionnellement néfaste ou menaçant sa vie. Un traumatisme survient lorsque cet événement néfaste prend le dessus sur votre capacité à y faire face. Par exemple, le fait d'être témoin ou de vivre un événement violent dans son quartier, un accident grave ou la mort soudaine d'un être cher peut provoquer un traumatisme.

## RÉACTIONS COURANTES AUX TRAUMATISMES

Bien que chaque personne réagisse différemment, voici quelques réactions courantes susceptibles d'être ressenties.

- Troubles du sommeil
- Changements d'appétit
- Sensation de fatigue ou d'irritabilité
- Faire des cauchemars
- Sentiment de nervosité
- Sentiment d' "engourdissement" ou d'absence totale de sentiments
- Sentiment de "sautillement" ou besoin de surveiller en permanence ce qui se passe autour de soi
- Besoin de garder ses proches près de soi
- Avoir des "reviviscences", se remémorer le traumatisme dans son esprit.



## MANIÈRES D'ENTAMER LE PROCESSUS DE GUÉRISON

Plusieurs choses peuvent être faites pour vous aider à vous sentir mieux dans les jours et les semaines qui suivent un événement traumatisant. L'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire est de prendre soin de vous. En voici quelques unes qui peuvent s'avérer utiles :

- Établissez une routine régulière et accordez-vous beaucoup de repos
- Soyez bienveillant envers vous-même
- Passez du temps avec votre famille et vos amis
- Communiquez avec votre médecin ou votre conseiller
- Prenez soin de votre corps

### Dormez suffisamment

Même si vous avez du mal à dormir, ce serait une bonne idée de vous allonger et de vous reposer la nuit. Essayez de résister à la tentation de boire de l'alcool ou de prendre des médicaments pour vous aider à dormir. Si vous n'arrivez toujours pas à dormir après quelques jours, appelez votre médecin ou votre conseiller.

### Établissez une routine régulière

Il est important de vous instaurer une routine régulière. Une routine vous donnera un sentiment d'équilibre.

### Soyez bienveillant envers vous-même

Après un événement traumatisant, il est normal d'éprouver de la honte ou de se sentir responsable de ce qui s'est passé. Mais essayez d'être indulgent avec vous-même et rappelez-vous que ces pensées sont normales.

### Pratiquez une consommation réfléchie des médias

Il n'y a pas de mal à s'éloigner de l'actualité et à faire attention à ce que nous partageons ou publions. Essayez de trouver un équilibre entre le fait de rester informé et le fait de vous donner la permission de ne pas lire ou regarder des médias bouleversants et accablants.



## LE RÉSEAU D'INTERVENTION EN MATIÈRE DE RÉTABLISSEMENT COMMUNAUTAIRE (CHRN)

Le CHRN est un réseau d'hôpitaux, de centres de santé et d'organisations communautaires voués à aider les individus et les communautés à se rétablir après des incidents de violence communautaire.

Les services sont répartis en trois domaines clés : **Soutien immédiat, services thérapeutiques et engagement communautaire** et comprennent :

- Consultation des ressources
- Soutien sur place
- Groupes de réaction et de rétablissement
- Services aux personnes endeuillées
- Services de santé comportementale
- Engagement communautaire et éducation

[WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM](http://WWW.NEIGHBORHOODHEALING.COM)