



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

| l a v i | Loi fédérale sur l'aide  
aux victimes d'infractions |

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

Distribué par:

Centre de consultation LAVI  
pour victimes d'infractions  
Grand-Pont 2 bis - 5ème étage  
1003 LAUSANNE  
tél. 021 320 32 00  
fax: 021 320 32 23  
[www.profa.ch](http://www.profa.ch)

Le centre LAVI est géré par la Fondation Profa





Toute victime a besoin de ses proches.  
Connaître pour mieux aider.

| l a v i | Loi fédérale sur l'aide  
aux victimes d'infractions |

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.***