



# Se relever d'un traumatisme

MARIE-NOËLLE  
L. PAQUETTE



Dans toute vie humaine, il y a des hauts et des bas. Il arrive toutefois que des événements très difficiles viennent bousculer la vie des gens; des services d'intervention psychosociale sont alors souvent requis de façon immédiate.

Les épisodes traumatiques laissent souvent l'individu dans un état de désorientation et de vulnérabilité particulièrement intense. Le réseau de la santé et des services sociaux offre du suivi professionnel aux gens qui en ont besoin, mais il y a des circonstances où une aide complémentaire est souhaitable.

C'est le cas, par exemple, des personnes vivant avec une problématique de santé mentale. En épisode de crise, ces personnes sont généralement prises en charge par le réseau de la santé. Par contre, au moment de réintégrer la société, elles ont souvent besoin de se sentir soutenues dans leurs démarches. De plus, le temps qui s'écoule avant de pouvoir rencontrer un intervenant du réseau de la santé est parfois très long.

C'est là où le milieu communautaire entre en jeu en complétant l'offre de services. Le Groupe d'entraide Pi-Après, présent à Saint-Jean depuis 1989, offre la possibilité aux personnes vivant ou ayant vécu des problèmes de santé mentale de

se réunir, de briser l'isolement et de profiter de l'appui de leurs pairs. D'autres services sont également en place pour offrir une aide immédiate, lorsque requise.

«Même si, à l'organisme, nous ne possédons pas le mandat d'offrir un suivi avec un intervenant, nous offrons tout de même de l'écoute, du support, du soutien et des références aux personnes qui en ont besoin», explique Manon Tremblay, coordonnatrice de la ressource.

Le groupe offre également des formations sur des sujets touchant la santé mentale, des activités de réflexions et d'estime de soi, ainsi qu'un éventail d'autres possibilités pour les participants de reprendre du contrôle sur leur vie.

## AGRESSIONS

Plusieurs autres circonstances de vie peuvent donner lieu à un traumatisme. C'est le cas des agressions, qui peuvent également avoir des conséquences sérieuses à long terme. Là encore, l'apport du milieu communautaire permet d'offrir aux victimes un soutien qui vient compléter les services déjà offerts.

CIVAS L'Expression libre du Haut-Richelieu propose aux adolescents, adolescentes et femmes victimes d'agressions sexuelles un lieu d'accueil et d'assistance, qui passe par de l'intervention individuelle, mais aussi de groupe. Ainsi, les victimes peuvent à la fois briser leur isolement et exprimer leurs émotions

auprès de personnes ayant vécu des choses similaires.

Le travail de l'organisme est axé surtout sur l'amélioration générale de la qualité de vie de la victime, notamment par le biais de la responsabilisation pour que les circonstances traumatisantes ne se reproduisent pas. Ainsi, on aidera les victimes à développer leur estime personnelle, à prendre conscience de l'impact de leurs choix et à éviter les contextes dangereux. «En appliquant la responsabilisation, le potentiel de la personne est mis de l'avant pour qu'elle utilise ses moyens pour arriver à ses propres fins», explique Isabelle Pelletier du CIVAS.

## COMPLÉTER L'OFFRE DE SERVICES

Même si plusieurs organismes communautaires œuvrent dans le secteur de la santé et des services sociaux, l'objectif de leur action n'est pas de se substituer aux services offerts par le réseau public, mais bien de les compléter. C'est ainsi que pour bien des gens de notre milieu qui, pour toutes sortes de raisons, vivent des épisodes traumatisants, les services peuvent davantage s'adapter à leurs besoins immédiats et à plus long terme.

L'action communautaire, de manière générale, prône l'autonomie de l'individu, et cette priorité est particulièrement visible dans les organismes de santé et de services sociaux. «On utilise une approche centrée sur les forces de la personne, car c'est son

plus bel outil de travail», affirme Manon Tremblay du Groupe d'entraide Pi-Après. Même son de cloche du côté du CIVAS : «Les personnes qui reçoivent les services ont toutes une volonté d'améliorer leur vie, ce qui leur permet de profiter au maximum des services et de les adapter à leurs besoins», résume Isabelle Pelletier.

Cette chronique est présentée par la Corporation de développement communautaire Haut-Richelieu/Rouville.

Pour nous joindre : 450 357-9232 ou [www.cdchautrichelieu.com](http://www.cdchautrichelieu.com)

