# Neighbourhood trauma

What to do when a violent or traumatic incident happens

## Now what?

You and your community have just experienced a traumatic event. This information sheet offers guidance and resources to help you through it.

## Where can I get help?

Most of us are not prepared for traumatic events. It is natural to feel nervous or afraid. Remember, you are not alone. Here are some resources to help you, your neighbours and your family:

- Contact your local Community Health and Resource Centre: See CoalitionOttawa.ca
- Call the Distress Centre at 613-238-3311
- Dial 2-1-1 for a referral to community and social services
- Dial 9-1-1 to report an emergency or a crime in progress
- For non-emergencies, call the Ottawa Police at 613-236-1222

## Are my feelings normal?

There are many different normal reactions to traumatic events. You will likely experience many of the following emotions. However, if you are still experiencing several of these feelings three weeks after the incident, you may wish to seek counselling support from the resources listed above. **Complete this checklist three weeks after the event.** Check off anything that you have experienced at least twice in the past week:

| | |
|---|---|
| □ Unexpected upsetting thoughts or memories | □ Disturbing dreams |
| □ Feelings of reliving the incident | □ Upsetting reminders of the incident |
| □ Anger | □ Trouble falling or staying asleep |
| □ Startling easily or feeling jumpy | □ Difficulty concentrating |
| □ Fast heartbeat, stomach churning, dizziness or other physical reactions | □ Increased awareness of potential danger to yourself and others |

## How can I help others?

Community support is very important in difficult times like these. You can help your family, friends and neighbours by:

- Listening to their fears and concerns
- Referring them to community and social services
- Sharing this document

Here are some excellent resources to help children cope with trauma:

- Canadian Counselling Association – www.ccpa-accp.ca/the-effects-of-trauma-on-children-and-adolescents/
- National Child Traumatic Stress Network (U.S.) – www.nctsn.org
- Child-Mind Institute (U.S.) – www.childmind.org/topics/concerns/trauma-and-grief/

## Dealing with the media

**SPEAKING with the media is your choice.**

**NEVER TALK "off the record."**

**BE CAUTIOUS about your use of social media.**

**BE AWARE that it is difficult to guard your privacy.**

For more information on dealing with media, consult this media guide, *If the media calls: A guide for crime victims & survivors*, available online at **crcvc.ca/publications/if-the-media-calls/**

CRIME PREVENTION OTTAWA / PRÉVENTION DU CRIME OTTAWA
COALITION OF COMMUNITY HEALTH AND RESOURCE CENTRES OF OTTAWA
Together we make a difference.
COALITION DES CENTRES DE RESSOURCES ET DE SANTÉ COMMUNAUTAIRES D'OTTAWA
Ensemble, nous faisons la différence.
25 YEARS / ANS
Centre de ressources communautaires RIDEAU–ROCKCLIFFE Community Resource Centre
Overbrook • Forbes • Carson Grove • Manor Park
Lindenlea • Rockcliffe • New Edinburgh
OTTAWA POLICE SERVICE / SERVICE DE POLICE D'OTTAWA
A Trusted Partner in Community Safety
Un partenaire fiable de la sécurité communautaire

# Incident près de chez soi

Que faire en cas d'incident violent ou traumatique dans votre quartier?

## Que faire?

Vous et vos voisins venez de vivre un incident traumatique. Vous trouverez dans cette fiche d'information des conseils et des ressources qui vous aideront à traverser cette épreuve.

## Où trouver de l'aide?

Pour la plupart, nous ne sommes pas préparés à vivre un incident traumatique. La nervosité et la peur sont naturelles. Sachez que vous n'êtes pas seuls. Voici quelques ressources pour vous aider, vous, vos voisins et votre famille.

- Faites appel à votre centre de ressources et de santé communautaire local : CoalitionOttawa.ca
- Téléphonez au centre d'intervention en cas de crise au 613-238-3311.
- Composez le 2-1-1 pour être dirigé vers des services sociaux et communautaires
- Composez le 9-1-1 pour signaler une urgence ou un crime en cours
- Pour les cas non urgents, appelez la Police d'Ottawa au 613-236-1222

## Ma réaction est-elle normale?

Il y a plusieurs manières normales de réagir à un incident traumatique. Vous vivrez probablement plusieurs des réactions ci-dessous. Toutefois, si vous éprouvez encore plusieurs sentiments trois semaines après l'incident, nous vous suggérons de faire appel à un service de counseling. **Complétez la liste ci-dessous trois semaines après l'incident. Cochez** ce que vous avez vécu au moins deux fois dans la dernière semaine :

| | |
|---|---|
| □ Pensées ou souvenirs troublants et inattendus | □ Rêves perturbants |
| □ Impression de revivre l'incident | □ Rappels troublants de l'incident |
| □ Colère | □ Difficulté à dormir |
| □ Sursauts fréquents ou nervosité | □ Difficultés de concentration |
| □ Rythme cardiaque rapide, maux d'estomac, étourdissements ou autres réactions physiques | □ Conscience accrue des risques pour vous-mêmes et les autres |

## Comment aider les autres?

Le soutien communautaire est très important en période difficile. Vous pouvez faire ce qui suit pour aider votre famille, vos amis et vos voisins :

- Écouter leurs craintes et préoccupations
- Leur recommander des services sociaux et communautaires
- Leur montrer cette fiche d'information

Les ressources suivantes sont excellentes pour aider les enfants à composer avec un traumatisme :

- Association canadienne de counseling et de psychothérapie – www.ccpa-accp.ca/the-effects-of-trauma-on-children-and-adolescents/ (site bilingue, cet article en anglais seulement)
- National Child Traumatic Stress Network (États-Unis) – www.nctsn.org
- Child-Mind Institute (États-Unis) – www.childmind.org/topics/concerns/trauma-and-grief/

## Relations avec les médias

**C'est VOTRE CHOIX de parler aux médias ou non.**

**Ne parlez JAMAIS à titre « confidentiel ».**

**SOYEZ PRUDENTS dans les médias sociaux.**

**GARDEZ EN TÊTE qu'il est difficile de protéger sa vie privée.**

Pour en savoir plus sur les relations avec les médias, lisez ce guide *Si les médias vous appellent : guide à l'intention des victimes, des survivants et des survivantes d'actes criminels*, que vous trouverez au **crcvc.ca/fr/publications/if-the-media-calls/**

CRIME PREVENTION OTTAWA / PRÉVENTION DU CRIME OTTAWA
COALITION OF COMMUNITY HEALTH AND RESOURCE CENTRES OF OTTAWA — Together we make a difference. / COALITION DES CENTRES DE RESSOURCES ET DE SANTÉ COMMUNAUTAIRES D'OTTAWA — Ensemble, nous faisons la différence. — 25 YEARS / ANS
Centre de ressources communautaires RIDEAU–ROCKCLIFFE Community Resource Centre — Overbrook • Forbes • Carson Grove • Manor Park • Lindenlea • Rockcliffe • New Edinburgh
OTTAWA POLICE SERVICE / SERVICE DE POLICE D'OTTAWA — A Trusted Partner in Community Safety / Un partenaire fiable de la sécurité communautaire