

MANUEL DE SUIVI JUDICIAIRE

Ne pas *juste* comprendre les résultats, mais les
comprendre d'une manière *juste*

Traiter nos Pensées, nos Sentiments et nos Actions
Des Voies Positives et Productives pour Aller de l'Avant
RÉORIENTE, RECONÇOIS, RÉINVENTE

Co-écrit par Jacqueline Beaudoin et Eva Kratochvil
Édité par Marley Brooke

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Archie Beavertle
2021

REMERCIEMENTS

Au nom du Comité de Justice d'Inuvik, nous tenons à remercier tout particulièrement les **travailleurs des services aux victimes** et les **coordonnateurs des témoins de la Couronne** de partout dans les Territoires du Nord-Ouest, dont le retour d'information a directement contribué à l'élaboration du manuel de soutien aux victimes de procédures judiciaires.

Nous tenons à remercier **Vivian Hansen** et **Matthew Archer** pour leur soutien à ce projet et leur aide pour nous assurer que les commentaires des **coordonnateurs des témoins de la Couronne** ont été pris en compte, et ont éclairé les ressources créées. Nous exprimons notre sincère gratitude à **Maxine Bertolini**, coordonnatrice des services aux victimes des Territoires du Nord-Ouest, pour son soutien infatigable, son enthousiasme et sa directive, grâce auxquels nous avons pu voir cette idée se concrétiser.

À nos aînés, gardiens des savoirs traditionnels; Angus Alunik, Frieda Alunik, Mabel Brown, Annie Buckle, et Mabel English:

Merci d'avoir prêté votre sagesse et vos idées pour nous guider dans la réalisation de ce projet.

Nous avons eu le plaisir de travailler avec l'artiste **Archie Beaverho** pour la création de la peinture personnalisée pour la conception de nos brochures et de ce manuel. Inspiré par l'œuvre d'art d'**Amanda Lennie** représentant la guérison et la croissance, celle-ci a été intégrée à notre manuel.

Nous sommes reconnaissants de l'opportunité qui nous a été offerte par le **programme de justice autochtone *Fonds de renforcement des capacités* du ministère de la Justice du Canada**, qui a permis de financer ce travail et a abouti à la création de cette ressource. Cette opportunité a généré un outil important pour les travailleurs de victimes autour des Territoires, car nous travaillons avec des personnes dont la vie a été affectée par le crime et qui ont besoin de soutien après le tribunal. Il s'agit d'une composante de notre travail pour laquelle il n'existait pas de ressources spécifiques.

Cet outil en est le premier pas.

Archie Beaverho, artiste

Behchoko, Région North Slave



« Je crée des peintures représentant des activités spirituelles comme la danse du tambour, les jeux de mains traditionnels et des chasseurs en action. Je peins des histoires sur la façon dont les gens vivaient sur la terre et utilisaient la médecine pour se guider et se guérir. J'imagine ces choses dans ma tête et j'utilise mes œuvres d'art pour les montrer dans une peinture. »

Contact:

Archie Beaverho

P.O. Box 365

Behchoko, TNO, X0E 0V0

867-492-4203

<https://www.facebook.com/archie.beaverho>

À PROPOS DU COMITÉ DE JUSTICE D'INUVIK

Le Comité de Justice d'Inuvik a été créé en mai 1992, lorsque des citoyens inquiets d'Inuvik ont réalisé qu'il était nécessaire que la communauté participe au système de justice pénale, et que différentes approches étaient nécessaires pour travailler avec les victimes et les délinquants. Elle a été constituée comme société le 16 décembre 1996.

Le comité était formé de plusieurs bénévoles communautaires qui travaillaient avec des délinquants qui acceptaient la responsabilité de leurs actions, qui n'avaient pas de longs antécédents avec le système de justice pénale, dont les crimes n'étaient pas graves et pour lesquels la déjudiciarisation avait été recommandée par la Gendarmerie Royale du Canada (GRC) et/ou la Cour criminelle. Le but était de fournir une alternative au système de justice pénale pour ceux qui étaient prêts à apporter des changements dans leurs vies. La base de la justice réparatrice est que le délinquant et la victime se rencontrent pour reconnaître les peines causées par leurs actes, dans une manière qui soutient les besoins des deux parties. Dans les déjudiciarisations telles que nous les connaissons maintenant, le contrevenant fait également amende honorable à la victime et à la communauté par divers moyens, décidés par le conseil et le coordonnateur de la justice.

Reconnaissant qu'un soutien supplémentaire était nécessaire pour les victimes d'actes criminels et de tragédies, le *Comité de Justice d'Inuvik* a ajouté le poste de travailleur de soutien aux victimes en 2000.

L'objectif du comité est de faciliter la justice réparatrice communautaire et de donner une voix aux victimes d'actes criminels. Il travaille en collaboration avec la GRC, les services de probation, l'avocat de la Couronne, les avocats de la défense, les services sociaux et le système judiciaire, pour accepter les renvois de cas jugés appropriés pour un règlement communautaire et/ou lorsque les victimes de crimes peuvent avoir besoin d'aide. Le comité s'efforce de trouver des solutions aux crimes qui affectent la communauté locale, et de fournir un moyen par lequel les jeunes et autres personnes accusées d'infractions mineures peuvent éviter un casier judiciaire permanent.

Présentement, il y a trois employés; un coordonnateur de la justice, un coordonnateur des services aux victimes d'Inuvik et un coordonnateur des services d'approche aux victimes, ainsi qu'un conseil de bénévoles. Ensemble, nous visons à aider les personnes impliquées dans le système judiciaire ou qui traversent peut-être une période difficile. Nous organisons des programmes de prévention conçus pour

sensibiliser la population aux problèmes de nos communautés et pour promouvoir le bien-être et la guérison.

À PROPOS DU COMITÉ DE JUSTICE D'INUVIK	4
PRÉFACE	8
QUEL EST LE SUIVI DES SOINS POUR LES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS?	9
LES TRAVAILLEURS DES SERVICES AUX VICTIMES IDENTIFIENT LES BESOINS	10
Ressources	10
Préparation	11
Guérison et conseils	12
Complexités	13
Défis	14
Approches autonomes	14
Ce qui fait la différence	15
Blessé et entravé	16
Avec quoi nous devons travailler	17
Tournez la page	18
CE QUE LES COORDINATEURS DES TÉMOINS DE LA COURONNE ONT À OFFRIR	19
Le verdict	20
Préparer les clients à un résultat négatif	20
Enfants victimes	21
Soutenir les aînés – l'importance des connaissances culturelles	23
Anticiper les émotions fortes	23
Anticiper les émotions fortes	25
RÉPONSES AUX TRAUMAS	26
Comment les enfants traitent-ils les traumatismes?	27
RÉORIENTE, RECONÇOIS, RÉINVENTE	30
Penser - Réorienter nos pensées	30
Sentiments - Reconcevoir	30
Actions - Réinventer	31
COACHER LES CLIENTS : L'INFORMATION C'EST LE POUVOIR	34
Réorienter vos pensées	34
ERREURS DE PENSÉE – DISTORTIONS COGNITIVES	34
INFORMATIONS CLÉS À CONSIDÉRER	41
Comprendre le processus judiciaire en tant que client	42
RÔLES ET RESPONSABILITÉS	43
Les gens dans une salle d'audience	43
RECADRAGE DES PROCESSUS JUDICIAIRES, DES VERDICTS ET DE LA CONDAMNATION	46
Reconcevoir - Procédures Judiciaires	46

ACTIONS DE SUIVI	57
Stratégies de recadrage	57
L'état d'esprit est important	59
SENTIMENTS ET RÉACTIONS COMMUNS APRÈS LES RÉSULTATS DU TRIBUNAL	60
CONSIDÉRER NOS SENTIMENTS	61
Colère et Frustration	61
Choc et Incrédulité	62
Désengagement/Déconnexion	62
Déception/Blessure	63
Chagrin/Tristesse	63
Soulagement/Fort désir d'avancer	63
TRAITER LES SENTIMENTS	64
LIBÉRER ET RÉIMAGINER	65
AUTONOMISATION	66
CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE	67
LES FINS DEVIENNENT LES COMMENCEMENTS	71
Recherche d'orientation ou d'assistance	71
ACTIONS POUR RESTAURER UN SENS DE CONTRÔLE	72
Penser au Futur	72
Sphère D'influence - Qu'est-Ce Qui Est Sous Votre Contrôle ?	73
Construire Une Routine	73
Rétablir La Connexion	74
MOYENS D'AUGMENTER VOTRE SÉCURITÉ PHYSIQUE	74
MOYENS D'AUGMENTER LE SENS DE SÉCURITÉ ET DE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL	75
POUR LES CLIENTS VERS UNE IMPRESSION DE SOI RENFORCÉ	76
TOURNER LA PAGE	77
FICHE DE TRAVAIL : STRATÉGIES DE RÉINVENTION – PRÊT, ATTITUDE POSITIVE, PARTEZ!	78
CONNECTER, GUÉRIR, RÉINVENTER	80
RESSOURCES	83
RÉFÉRENCES	84
NOTES	86

PRÉFACE

L'objectif de ce projet est de créer des brochures et un manuel de suivi judiciaire à distribuer au public et aux travailleurs des services aux victimes et aux coordonnateurs des témoins de la Couronne. L'objectif global est de développer une boîte à outils avec l'information nécessaire pour aider les victimes d'actes criminels et tous ceux affectés par le système judiciaire. Par exemple, ces ressources pourraient également être utilisées pour fournir un soutien et une assistance aux victimes secondaires d'actes criminels, tels que les membres des familles des victimes.

Ce projet était nécessaire, car aucune ressource n'existait pour aider les victimes à faire face aux conséquences de leurs actions criminelles. Trop souvent, les victimes se sentent revictimisées ou retraumatisées après la clôture de leurs affaires juridiques. Ils expriment souvent le sentiment que « cela n'a servi à rien » si l'affaire se terminait par un non-lieu, ou a été suspendue, retirée, ou acquittée. Les victimes peuvent se sentir coupables de ne pas avoir effectué un travail assez bon ou de ne pas avoir une mémoire claire, ce qui est suivi par un sentiment d'incrédulité. Cela se traduit souvent à leurs réductions au silence, l'isolement, ou même des pensées suicidaires, ce qui décourage les victimes de parler d'incidents futurs. Nos brochures et notre manuel de suivi des tribunaux sont destinés à fournir aux travailleurs des services aux victimes une ressource pour combler les lacunes en matière d'information pour les personnes confrontées à cette expérience commune. Les personnes impliquées dans le développement de ces ressources étaient principalement situées dans des communautés éloignées, situées en région arctique et comprenant une population largement autochtone. De ce fait, l'approche utilisée pour la création de ce document a été basée sur la vie dans le Grand Nord, les traumatismes de la région, et la culture d'ici.

Des entrevues téléphoniques ont eu lieu avec des travailleurs des services aux victimes de l'ensemble des Territoires du Nord-Ouest, afin de cerner leurs divers besoins et points de vue fondés sur les rôles. Les coordonnateurs des témoins de la Couronne ont également été consultés au moyen d'une série de questions et de réponses échangées par courriel.

L'intention des entrevues et des sondages était d'évaluer plus en profondeur les besoins des clients après le tribunal, afin de s'assurer que les documents contenus dans ce manuel parlaient de la variété des résultats auxquels ils sont confrontés. La série de brochures a été examinée par cinq aînés et leurs commentaires ont ensuite été intégrés également au manuel.

Cette série de manuels et de brochures n'est que la première étape de nos efforts pour mieux servir les victimes d'actes criminels dans leurs quêtes de justice. Des travaux supplémentaires dans ce domaine pour le développement du suivi sont nécessaires. Ce projet est le point de départ sur lequel continuer à construire et à créer des ressources et des formations plus personnalisées. Nous espérons qu'à partir de cette initiative, le concept de suivi judiciaire

deviendra un élément essentiel des résultats des tribunaux pour tous ceux qui servent les victimes, plutôt qu'une réflexion après coup.

QUEL EST LE SUIVI DES SOINS POUR LES VICTIMES D'ACTES CRIMINELS?

« *Le tribunal a conclu, mais qu'avez-vous conclu du tribunal?* »

Cette question est au cœur de ce que c'est d'offrir un suivi judiciaire.

Lorsque vous soutenez les victimes d'actes criminels, peu importe où se termine le processus judiciaire pénal, il est nécessaire de comprendre ce qui s'est passé, et pourquoi les choses se sont terminées de cette façon. Ce qui rend le suivi si complexe, c'est qu'il existe de multiples points de sortie tout au long du processus judiciaire, et un dossier ou une enquête peut être terminé.

Il est important de considérer quel était le résultat souhaité par les victimes dans leurs recherches de justice. Est-ce qu'elles espéraient un objectif particulier? Pour chaque personne qui accède au système de justice pénale, ces réponses sont différentes. Les raisons sont variées et diverses. Ils peuvent inclure, mais sans s'y limiter: tenir l'auteur responsable, voir l'accusé payer pour ce qu'il a fait, être validé, de permettre aux systèmes en place de faire leur travail, se sentir à nouveau en sécurité, ou de démontrer qu'ils ne sont pas une cible facile.

Tout cela en valait-il la peine? Justice a-t-elle été rendue? Ai-je obtenu le sentiment de proximité que je cherchais? Ce sont toutes des questions courantes que les gens se posent à la fin du processus judiciaire. La façon dont une personne travaille et comprend les résultats peut avoir un impact significatif sur ses sentiments. Personne n'aime être en colère, blessé, bouleversé ou se sentir plus mal qu'avant de demander de l'aide. Alors, comment pouvons-nous travailler pour soulager certaines émotions que l'on peut ressentir après avoir demandé justice devant les tribunaux?

L'objectif du suivi judiciaire est d'aider les victimes d'actes criminels à ne pas juste comprendre les résultats des procédures, mais de les comprendre d'une manière *juste*. C'est-à-dire comprendre que si le crime qui a été vécu les a changés, il en est donc impossible de revenir à la vie exacte qu'ils avaient avant l'incident. Nous sommes changés chaque jour par ce que nous vivons et ne sommes pas capables de revenir aux versions passées de nous-mêmes. C'est en traversant nos parcours difficiles, y compris la victimisation, que nos forces intérieures sont mises à l'épreuve. En rassemblant du courage et en nous engageant à ne pas être affaiblis par ce qui nous est arrivé, nous augmentons notre capacité de résistance et renforçons notre **résilience**. C'est ce qu'on appelle la **croissance post-traumatique**. Le suivi judiciaire est un aboutissement qui permet un nouveau départ, avec l'objectif d'aider les

victimes dans leur traitement mental et émotionnel suite au jugement accordé, pour qu'elles aient l'impression que justice a été rendue. Le traitement mental est lié à la compréhension qu'une personne a de ses expériences de vie, car la nature de cette compréhension a un impact sur ses actions à l'avenir. Le traitement émotionnel est la séquence de sentiments et de comportements qu'une personne subit après un événement ou une expérience de vie significative. Le traitement émotionnel affecte le traitement mental, et vice versa. Par conséquent, le suivi judiciaire implique également de reconnaître les deux côtés de la décision judiciaire, et les zones grises entre les deux, pour fournir aux clients une compréhension plus profonde de la réalité de la situation. En d'autres termes, il s'agit d'aider un client à ressentir un sentiment d'équité en lui expliquant ce que sont les capacités de décision raisonnables du système judiciaire. Lorsqu'une affaire juridique est fermée et que les services aux victimes ne sont plus impliqués, le véritable cheminement vers la guérison commence. Grâce au suivi judiciaire, nous espérons que les clients sont mieux préparés pour ce moment, afin d'avoir une perspective ou une compréhension plus profonde du *comment* et du *pourquoi*.

LES TRAVAILLEURS DES SERVICES AUX VICTIMES IDENTIFIENT LES BESOINS

« C'est une situation sociale difficile ; leurs besoins ne sont toujours pas satisfaits et ils se sentent délaissés des autres soutiens sociaux dont ils disposaient auparavant. Ils doivent reconstruire leur système de soutien social. De plus, c'est une situation financière difficile, rendue plus difficile encore par le processus et le système judiciaire. Les clients se sentent souvent moins capables de prendre soin d'eux-mêmes. Ils ont besoin de reconstruire leur propre estime de soi et leur sens de soi, et ont besoin de soutien pour le faire. »

- Claire MacDonald, Sensibilisation des services aux victimes, Hay River

Ressources

Il y a consensus sur le fait qu'il serait avantageux d'avoir plus de ressources pour aider les clients à traiter les décisions judiciaires. Cela a été résumé dans une interview où le travailleur a déclaré : *« Nous avons simplement besoin de ressources plus nombreuses, de meilleure qualité, et ce à tous les niveaux »*. Actuellement, il n'y a pas de formations, de matériel ou de ressources spécifiques qui traitent de cette composante de « suivi » du travail qui est effectué. Les travailleurs des services aux victimes doivent composer avec les conséquences des décisions judiciaires dans les jours et les semaines qui suivent. C'est un

travail épuisant. Les émotions sont vives - le choc, la colère et la frustration sont monnaie courante. De plus, dû aux ressources limitées, malheureusement leur attention doit être rapidement tournée vers la prochaine affaire judiciaire. Il a été suggéré que des vidéos nous aideraient à éviter cela - quelque chose qui pourrait également être visionné avec nos clients, et peut-être des exercices ou des activités qui pourraient être proposées aux clients. Il a été convenu que les brochures sont quelque chose de concret à remettre à une personne lorsqu'elle quitte la salle d'audience, et donc un bon point de départ. D'autres ressources au développement qui ont été identifiées par divers travailleurs comprennent:

- Quelque chose qui favorise la croissance post-traumatique après le tribunal
- Outils éducatifs pour aider les clients à vivre avec une nouvelle réalité au lieu de se considérer comme endommagés de façon permanente (c'est-à-dire des ressources sur la façon de travailler avec la honte)
- Un livret qui explique les sentiments et les émotions courants avec des stratégies d'adaptation connexes

Préparation

Lorsque les travailleurs des services aux victimes investissent du temps dans la préparation de leurs clients à tous les résultats possibles, ils facilitent à leur tour une meilleure réception pour ce qui est à venir. Cela ne rend pas les décisions moins gênantes lorsqu'elles surviennent, mais cela permet de se préparer en sachant comment s'adapter, se connecter avec les systèmes de soutien ainsi que des ressources d'aide traditionnelles. Dans les mots des travailleurs des services aux victimes:

« La préparation de tous les résultats potentiels est le meilleur moyen de garantir une transition plus aisée. »

« Beaucoup de travail de préparation avant le tribunal aide. Comme de mentionner: « C'est votre plate-forme pour raconter votre histoire, mais vous n'avez aucun contrôle sur le résultat. »

« Être capable de tourner la page commence par tout le travail de préparation qui commence à l'avance. Bien souvent on a le sentiment que si un verdict de culpabilité est prononcé, on se sentirait mieux, mais cela ne se produit pas réellement. Il faut vraiment chercher à comprendre comment boucler la boucle. »

« Comment passer à autre chose dépend vraiment de la situation, mais un bon point de départ est de se dire que cela va être quelques jours difficiles émotionnellement et mentalement. Être préparé nous aide à désamorcer et à rééquilibrer le moment venu. »

Guérison et conseils

Les besoins les plus identifiables après les décisions judiciaires étaient centrés sur le besoin de guérison. Comment obtient-on cette guérison? C'est là que les réponses variaient. Dans nos entretiens, avoir une séance de médiation a été discutée favorablement lorsqu'elle était facilement accessible et en collaboration avec d'autres prestataires de services pour faciliter des relations de confiance. Elle ne devrait pas nécessairement être au premier plan d'un parcours de guérison, mais quelque chose qui pourrait devenir un objectif final une fois qu'un client a construit un rapport de confiance tout au long de leurs procédures judiciaires. Ces réponses étaient plus fréquentes chez les travailleurs des petites collectivités. Il a été noté que la médiation n'est pas nécessairement quelque chose auquel les clients sont réceptifs et qu'ils désirent également d'autres façons d'exprimer leurs sentiments comme, par exemple, à travers des pratiques de guérison traditionnelles. Les travailleurs des services aux victimes ont parlé de l'accès aux guérisseurs traditionnels et des camps en nature ainsi que des cérémonies de l'alimentation des feux. Ils ont indiqué que travailler avec les aînés et se connecter à la terre peut aider à se sentir à nouveau ancré. Il a été suggéré que les plans de guérison devraient intégrer ces pratiques. Grâce à cela, une préparation et une réception pour accéder à des conseils formels peuvent être développées, et elles peuvent être utilisées si l'individu estime qu'il peut en bénéficier.

Les grandes communautés avaient tendance à considérer et à offrir la médiation comme la principale ou la seule ressource. Cependant, les travailleurs ont suggéré qu'il y avait un manque de facilité pour y avoir accès. Les ressources, les activités et les exercices qui peuvent être fournis avec des messages de guérison positifs étaient systématiquement recherchés par les prestataires dont le temps est limité dans le travail avec leur charge de travail.

Voici un échantillon de certaines réponses à ce sujet:

« Si je suis capable d'orienter quelqu'un vers des guérisseurs traditionnels, d'organiser un camp en nature et de le faire participer, bien souvent, cela boucle la boucle et ouvre la porte à la possibilité de médiation. »

« Les programmes de guérisons mènent plus naturellement sur des chemins positifs. »

« Essayez d'incorporer beaucoup de choses traditionnelles après coup; des rencontres avec des aînés, être en nature, être dans le moment présent. Pour amener une personne à comprendre "c'est un moment crucial", développer un plan de parcours de guérison qui inclut par exemple une cérémonie d'alimentation du feu. Il y a beaucoup de méthodes traditionnelles. »

"Nous avons besoin de messages de guérison.»

« La majorité des clients ont juste besoin de se défouler. »

« Nous devons apprendre à aider les clients à établir des liens. Ils doivent apprendre à établir une connexion avant que la médiation ne se produise, l'établissement de relations est vital. »

« La consultation est importante. Peu de gens veulent aller consulter. Ils ont besoin de la capacité de se défouler de manière productive. J'aimerais qu'il y ait de bons exercices ou activités que je pourrais proposer. Nous avons besoin de messages de guérison. »

« La médiation est nécessaire. C'est comme si nous avions besoin d'un navigateur parce que les gens n'ont pas de voix pour se défendre. »

« Le plus grand besoin est de trouver des moyens pour que les gens se sentent à nouveau en sécurité. »

Complexités

Il y a des complexités dans ce travail. Par exemple, les individus impliqués en tant que plaignants peuvent également avoir été impliqués dans des procédures judiciaires où ils étaient défendeurs. Cette expérience leur donne une idée de ce qui les attend au tribunal. Cela peut être à la fois bénéfique et désavantageux. Bien qu'il puisse être utile de savoir à quoi s'attendre, on s'attend à ce que l'accusé ne puisse rien dire et qu'il incombe alors au témoin et au procureur de la Couronne de faire leurs preuves. Cela peut être épuisant et donner au client l'impression d'être le seul à être jugé. La préparation du tribunal peut être rendue plus difficile dans ces scénarios.

L'une des complexités perçues de manière disproportionnée par les travailleurs des services aux victimes est celle de la violence familiale.

La violence domestique est particulièrement difficile. Il faut comprendre le cycle de violence dans lequel un individu est pris. Lorsque la situation dégénère, ils demandent de l'aide et essaient de trouver des moyens de rester en sécurité et d'accéder à la police. Ils sont prêts à donner suite aux accusations portées. La difficulté survient si le processus judiciaire traîne en longueur, ce qui donne l'occasion au cycle de violence de se poursuivre alors que le contrevenant a le temps de s'excuser et de faire amende honorable. En tant que travailleurs des services aux victimes, nous traversons également les phases, comme l'évitement lorsque la réconciliation a eu lieu. Il y a de la honte ou du souci pour le jugement de leurs décisions. Le temps qui s'écoule entre un incident et le tribunal est tellement long qu'il permet à ce cycle de se répéter. C'est là que la colère est parfois dirigée vers les services aux victimes. Parfois, un client peut devenir insistant ; ils ne veulent plus porter plainte. Il est tout aussi frustrant de voir les accusations suspendues si le plaignant ne veut plus participer aux procédures judiciaires. Cependant, plus tard, lorsque le cycle de la violence se poursuit, la victime peut

renvoyer sa colère vers les systèmes qu'elle considère comme défaillants pour ne pas les avoir protégés.

Défis

Les travailleurs des services aux victimes ont parlé des défis uniques auxquels ils sont confrontés, dans lesquels les réponses suivantes sont revenues sans cesse:

« Manque d'engagement ou de distance dans l'implication de l'ensemble du processus. »

« La confidentialité peut devenir un gros problème dans les petites communautés, les gens doivent savoir que nous pouvons garder leurs informations confidentielles. Ceci est très important. »

« Le système n'est pas culturellement informé. Je veux dire que: « Vous ne savez pas dans quoi vous vous engagez. ». Ce sont des communautés qui ont des antécédents de traumatismes, de santé mentale, de toxicomanie et les gens doivent être plus conscients, va pour la langue aussi. »

« Parfois, les gens pensent qu'ils ont une relation [par exemple avec la communauté], tandis que les gens se disent: « Qui est cette personne? »

« Il y a comme un évitement des conversations difficiles qui se produit. Nous devons trouver des moyens d'avoir ce dialogue »

« C'est difficile d'aider certains qui n'ont pas beaucoup d'autonomie. Ils n'ont pas l'habitude de prendre leurs propres décisions, quelqu'un d'autre a pris le contrôle de leur vie, et c'est presque comme s'ils disent: « Allez-vous prendre en charge ma vie maintenant » , « Que dois-je faire? ». C'est comme s'ils voulaient une autre source extérieure de conseils et d'orientation. Cela se produit lorsqu'il y a eu un modèle de victimisation à long terme avec des relations malsaines et des relations rompues. Il faut combler le vide. »

Approches autonomes

L'espoir est qu'à travers le processus d'accès au système judiciaire, la victime gagnera en confiance et en force en passant de victime à défenseur. Le plaignant a revendiqué ses droits, quelle qu'en soit l'issue. Il est nécessaire d'aider les clients à avoir une perspective équilibrée de la situation. Ensuite, le résultat n'éclipse pas la démonstration de courage, de bravoure et

de force dont font preuve les victimes du crime et qui sont mises à l'épreuve lorsqu'elles sont appelées à la barre. Il doit y avoir un équilibre entre la réflexion positive et l'honnêteté. Voici quelques messages stimulants que les travailleurs ont partagés :

« Vous vous êtes défendu, beaucoup de gens n'arrivent jamais à ce point. »

« Vous avez fait tout ce que vous pouviez. »

« Je suis si fier de toi. »

« Vous êtes courageux d'avoir fait cela. »

« Vous avez pris le contrôle et vous êtes défendu. C'est une action tellement courageuse à poser. »

« Ce n'est pas facile, ne vous attendez pas à vous sentir bien tout de suite. »

Ce qui fait la différence

Lorsqu'on leur a demandé aux travailleurs ce qu'ils souhaitaient voir, l'accent a été mis sur des exemples d'actions et de décisions d'acteurs judiciaires clés, qui, selon eux, feraient une réelle différence pour les perspectives des clients. Il s'agissait notamment du moment où le juge parlait directement au plaignant de sa décision, du moment où le procureur de la Couronne pouvait passer du temps à expliquer les choses et du moment où d'autres avenues d'action étaient discutées comme options. Il semblait que la livraison de la décision était aussi critique pour le client que la décision elle-même. Cela était évident dans certaines des réponses, comme le montrent les exemples suivants:

« Ce qui a fait une différence lorsque l'accusé a été acquitté, c'est lorsque le juge a pris le temps de dire à la victime : « Je vous crois, mais la Couronne n'a pas fourni suffisamment de preuves pour pouvoir prononcer un verdict de culpabilité. » Ou, le Juge donne une autre avenue comme: « Vous pouvez faire une demande d'engagement de ne pas troubler l'ordre public. » - par exemple, s'il y a eu une agression sexuelle et que l'accusé n'ira pas en prison ou est susceptible de s'en sortir.

« Quand le juge a pris le temps d'expliquer sa décision ; "ce qu'il a fait était mal, si la charge de la preuve n'avait pas été si élevée, le résultat aurait été différent". Cela fait également une différence si la Couronne prend le temps d'expliquer les choses. 5 à 10 minutes peuvent faire toute la différence. »

« Pouvoir parler avec la Couronne. Il y a un besoin de plus de détails sur l'affaire - le « quoi » et le « pourquoi » .

Les travailleurs des services aux victimes ont également réfléchi à leurs approches du travail et aux différences qui permettent de mieux servir les clients. Une pratique courante qui a été notée comme valable était la capacité de parler avec le client à l'avance, d'offrir des services et un soutien, avant d'arriver à la conclusion de l'affaire juridique. Il est utile que les clients soient recommandés au début du processus. Ensuite, ce travail peut être accompli plus efficacement. Il est essentiel d'encourager les clients à comprendre qu'il s'agit d'un moyen vers un cheminement de guérison plus grand et continu. Il a également été mentionné qu'il serait extrêmement bénéfique d'avoir des appels avec d'autres travailleurs des services aux victimes pour se rencontrer et obtenir leurs points de vue mutuels.

Blessé et entravé

Parfois, des préjudices sont involontairement causés aux clients par le biais du processus judiciaire. Lorsque ces dommages se produisent, ils peuvent être durables et affecter l'individu et la communauté dans son ensemble, à mesure qu'ils découvrent l'expérience d'une victime. Les travailleurs des services aux victimes et l'ensemble du système judiciaire doivent reconnaître que l'anglais n'est souvent pas la première langue des victimes et des témoins. Un manque de connaissances et de compréhension culturelles a conduit à des résultats catastrophiques, où l'individu, particulièrement des aînés, se sent méprisé par l'ensemble du système et peut ne plus le percevoir comme un moyen efficace de résoudre les conflits. Cela est particulièrement vrai dans les petites collectivités où les nouvelles circulent rapidement. Presque immédiatement, l'ensemble de la communauté peut connaître l'expérience négative de l'individu et changer sa propre attitude envers le système juridique. Cela était évident et noté dans une interview :

« Ils ont été tellement blessés et offensés par le processus qu'ils ont ensuite déclaré qu'ils n'aideraient plus jamais le système, la communauté ou la police. Ils étaient tellement en colère. Et les impacts sont durables - cela affecte toujours cette personne. C'est une petite communauté où tout le monde se connaît, et cette expérience touche alors plus d'une personne, elle donne le ton à l'ensemble de la communauté. [...] »

Nous devons offrir non seulement des services aux victimes, mais également la préparer. Le système n'est pas culturellement informé. J'ai envie de dire : « Tu ne sais pas. Vous arrivez dans une communauté qui a des antécédents de traumatismes, de santé mentale, de toxicomanie. Les gens doivent être plus conscients, pour le langage aussi ».

L'adage selon lequel « justice différée est justice refusée » s'applique aussi bien aux victimes qu'aux accusés. Cela était évident tout au long des entrevues, au cours desquelles les travailleurs des services aux victimes ont parlé du temps qu'il faut pour régler les dossiers et des problèmes posés par la longue attente. Cela est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de

procès devant la Cour suprême où des relations à long terme sont maintenues avec des clients avec peu ou pas de nouveaux développements dans leurs procédures judiciaires. Certaines perspectives sur ces questions ont été exprimées dans les déclarations suivantes :

« Lorsque les dossiers territoriaux sont reportés. C'est comme devoir s'occuper du soutien après coup avant même d'avoir vécu le processus et le verdict. Les gens sont prêts à ce que l'enquête soit terminée. Après le tribunal, on peut avoir l'impression que: « Eh bien, le travail n'a pas été fait aujourd'hui et je dois attendre encore plusieurs mois - ce n'est pas utile. » Comme autant que possible, si l'ensemble du processus pouvait se dérouler dans les plus brefs délais, ce serait l'idéal.

« Attendre = mécontentement = frustration - c'est ce que je trouve. Les victimes ont l'impression de ne pas être prises au sérieux. Ils ont l'impression que tout le processus est une perte de temps. Au moment où il arrive à la fin, les clients en ont assez. Le processus est terminé, le tribunal se termine et ils veulent juste sortir de là. »

Avec quoi nous devons travailler

Il est clair que chaque travailleur a développé des stratégies pour utiliser ses outils actuels de manière créative, les imprégnant d'approches tenant compte des traumatismes. Cela est peut-être le plus évident avec l'utilisation des Déclarations de la Victime. Le faible taux de soumission des déclarations de la victime souligne la nécessité de les percevoir de manière plus positive, comme une méthode instrumentale pour faire entendre sa voix devant le tribunal.

Comme **Lynn Napier, travailleuse des services aux victimes de Fort Smith**, a proposé :

« Présenter les Déclarations de la Victime est un bon exercice, elles peuvent être ainsi utilisées comme un outil thérapeutique pour libérer l'histoire, la douleur, la souffrance et la colère. Plus besoin de s'y accrocher puisque tout a été dit. »

Proposer différentes approches possibles :

« Vous devez faire attention à la façon dont vous rédigez une Déclaration de la Victime. Cela nécessite parfois beaucoup d'incitations, pour amener les gens à parler de ce qu'ils ressentent, mais sans être suggestif dans votre approche. Plutôt des phrases comme « Parle-moi de ça », « À quoi ressemblait la vie avant tout ça ? ». Une fois que vous entrez dans un rythme, il devient plus facile d'obtenir l'histoire.[...] »

« Si la personne est réticente à faire une Déclaration de la Victime, alors je lui pose des questions telles que : « Eh bien, dites-moi, voulez-vous que la personne ait un contact avec

vous ? ». Souvent, c'est une question à laquelle la victime réagit fortement et je peux: « Voilà, c'est ça! ». Peut-être que votre déclaration de la victime ne contient que quelques phrases – mais c'est votre chance d'informer le tribunal. [...] »

Une autre approche est : « Tu parles et je l'écrirai »

Tout en notant les précautions :

« Avec les Déclarations de la Victime, il est très important que la victime sache que cela fait partie du dossier public, peu importe comment elle a choisi de le présenter. Que tout le monde lise en silence ou qu'il soit lu à haute voix, toutes les parties, y compris l'accusé, ont accès pour le lire. [...] »

« Je fais savoir aux victimes que c'est peut-être la seule occasion de faire entendre leur voix. Très souvent, il y a cette idée fausse qu'ils pourront se lever sur le stand et pouvoir dire librement ce qui s'est passé. Mais je leur ai fait savoir que ce n'est pas comme ça que ça se passe. C'est très structuré - ce n'est pas à notre guise. »

Un autre outil qui n'a pas été systématiquement utilisé, qui peut offrir un sentiment de sécurité supplémentaire, est le Programme de Notification aux victimes. En trouvant des moyens d'introduire cette option grâce à une approche tenant compte des traumatismes, nous espérons accroître la participation des personnes qui accèdent à ce service. Il est à noter que certaines des victimes d'actes criminels les plus vulnérables peuvent être désavantagées par certains des critères stricts que ce programme exige pour la protection des droits du délinquant. Nous continuons à les parcourir cas par cas.

Tournez la page

« En faisant le suivi, je veux savoir comment les gens vont vraiment. Posez des questions personnelles pour obtenir les vraies réponses. Est-ce qu'ils vont vraiment bien? Aidez-les à avoir des objectifs tournés vers l'avenir et encouragez-les - ne vous retenez pas. Rappelez-leur qu'il est normal de pleurer et d'être contrarié - c'est une libération, il vaut mieux le laisser sortir. »

- Angela Bernard, services aux victimes, Tulita

La majorité des travailleurs des services aux victimes s'entendent pour dire que réussir à passer à autre chose survient idéalement lorsqu'un client détermine que le service n'est plus nécessaire. Cela varie selon les communautés. Les plus petites ont tendance à avoir une plus grande facilité à maintenir des dossiers ouverts, au-delà de la conclusion du processus judiciaire. Tandis que certaines des plus grandes communautés doivent fermer les dossiers dès que le tribunal conclut.

Dépendant de la situation, pour aller mieux l'accent peut être mis sur prioriser des soins personnels et la promotion d'activités saines. Poser des questions telles que :

- « Cela a eu un impact énorme sur votre vie. Comment prenez-vous soin de vous maintenant et en préparation pour le verdict? »
- « De quoi avez-vous besoin et comment puis-je vous aider à le trouver ? »

Cela peut également ressembler à:

- « Vous êtes mon client, aussi longtemps que vous devez l'être. »
- « Tant que tu as besoin d'aide, je suis là. »
- « N'oubliez pas : notre porte est toujours ouverte si jamais vous avez besoin de quoi que ce soit. »
- « Nous aimons aussi beaucoup entendre parler de vos succès, alors restez en contact et faites-nous savoir comment vous allez de temps en temps.»

En résumé, les informations recueillies lors des entretiens ont contribué à éclairer certains des éléments les plus pratiques que nous avons inclus dans cette brochure et ce manuel de suivi des tribunaux. Malheureusement, il n'est pas possible d'aborder tout ce qui est nécessaire seulement à travers ce guide. On espère toutefois que ce projet mènera au développement de plus de ressources et de formations spécifiques à ce travail difficile, enrichissant et épuisant sur le plan émotionnel.

CE QUE LES COORDINATEURS DES TÉMOINS DE LA COURONNE ONT À OFFRIR

Les coordonnateurs des témoins de la Couronne aident les victimes et les témoins à comprendre leurs droits tout au long du processus judiciaire, conformément à la *Charte Canadienne des Droits des victimes*¹. Cela inclut fournir des mises à jour sur les tribunaux, aider à la préparation du procès et agir comme agent de liaison entre l'avocat de la Couronne, les victimes et les témoins. En tant que travailleur des services aux victimes, vous travaillerez en étroite collaboration avec les coordonnateurs des témoins de la Couronne pendant que le cas de votre client passe par le processus judiciaire. Ensemble, vous et le coordonnateur des témoins de la Couronne pouvez préparer le client au procès en le familiarisant avec les principales parties concernées (juge, couronne, défense), en le préparant à témoigner en tant que témoin et en le mettant en contact avec d'autres ressources de la communauté. La section suivante traitera des besoins du client après le procès, y compris les questions, les

¹ Public Prosecution of Canada, « PPSC - Transition Book - Prosecutions in the Northern Territories » , www.ppsc-sppc.gc.ca, March 19, 2020, <https://www.ppsc-sppc.gc.ca/eng/tra/tr/35.html>

préoccupations et les émotions courantes. Vous et le coordonnateur des témoins de la Couronne pouvez discuter de ces problèmes avec le client.

Le verdict

Selon l'issue du processus judiciaire, les questions des victimes changeront. Si l'accusé est acquitté, **déclaré non coupable**, la victime a tendance à demander à plusieurs « pourquoi ? » questions, telles que :

- *Pourquoi y a-t-il eu un acquittement ?*
- *Pourquoi le juge ne m'a-t-il pas cru ?*

Il est généralement utile d'expliquer le principe de la condamnation - prouver la culpabilité hors de tout doute raisonnable. Expliquer que des facteurs au-delà de leur témoignage, qui entrent dans une décision, peuvent aider à se sentir responsable du résultat.

Si le verdict du tribunal est **coupable**, les questions courantes des victimes sont:

- *Suis-je en sécurité?*
- *Combien de temps vont-ils être en prison?*
- *Est-ce que leur condition de non-communication est toujours en place?*
- *Quelles sont les conditions (par rapport à une ordonnance de probation)?*
- *Puis-je voir l'agresseur ? (Les travailleurs des services aux victimes notent que cette question est courante dans le contexte des relations avec violence domestique, en particulier lorsque des enfants sont impliqués.)*

Dans les procès où une décision n'est pas prise à la fin des plaidoiries, la question principale est presque toujours : « *Quand saurai-je la décision ?* ».

La plupart des gens sont intéressés par le soutien disponible au sein de leur communauté et/ou au-delà, pour accéder à un soutien de suivi. Certains ne sont pas aussi intéressés. Il est important de se renseigner sur le niveau d'implication avec lequel les personnes sont à l'aise et sur les soutiens externes nécessaires.

Préparer les clients à un résultat négatif

Avant le début du procès, il est important de discuter du rôle des principaux acteurs, notamment le Juge, le Procureur de la Couronne et la Défense. Cela aidera le client à se sentir plus à l'aise lorsqu'il est dans la salle d'audience. Évaluer les besoins du client et discuter de l'utilisation d'aides au témoignage peuvent également augmenter son niveau de confort. Il est

également utile de demander la permission de faire un renvoi aux services aux victimes, car un travailleur des services aux victimes peut faire une préparation plus approfondie du tribunal.

Il est impératif de discuter de toutes les issues judiciaires possibles avec la victime pour la préparer émotionnellement à tout ce qui arrivera. Discutez de ce qu'ils espèrent retirer du processus judiciaire et offrez-leur l'accès à d'autres ressources qui pourraient les aider avant, pendant et après le procès. Cela peut inclure la fourniture d'un soutien de suivi via papier, courriel ou téléphone, ou l'accès aux pratiques de guérison traditionnelles (exemple: cérémonies de fumigation, de libération et de purification).

Lors d'un procès, il est important d'être réaliste avec la victime en soulignant que la responsabilité du Juge est de décider « hors de tout doute raisonnable » que l'accusé est coupable. Il s'agit d'un standard très haut que le procureur de la Couronne doit atteindre et ce n'est pas toujours possible.

Si la victime est appelée à témoigner, expliquez-lui que son rôle est d'écouter les questions et de fournir un récit véridique et factuel de ce qui s'est passé. Il est important de ce qu'ils comprennent l'importance de rester calmes malgré les questions qui peuvent leur être posées, afin de maintenir leur crédibilité en tant que témoin. De plus, rechercher qui sera l'avocat de la Défense et familiariser la victime avec son style d'interrogatoire aidera à la préparer aux types de questions qui lui seront posées. Expliquez que le procureur de la Couronne et la Défense utiliseront différents styles de questions pour essayer de prouver leur cas. Par exemple, la Défense veut présenter une version différente des événements survenus pour semer le doute. Encore une fois, cela renvoie à la nécessité de prouver la culpabilité hors de tout doute raisonnable.

Les victimes peuvent parfois intérioriser un résultat non coupable, concluant que le Juge ou le tribunal ne les a pas cru et que l'ensemble du système judiciaire est inutile. La colère est une émotion courante et est le plus souvent dirigée contre le procureur de la Couronne. Les clients peuvent également ressentir de la colère envers la Défense pour avoir déformé les événements qui se sont produits, envers la GRC pour la façon dont la plainte initiale a été traitée et envers l'accusé pour avoir causé l'incident en premier lieu. Les victimes peuvent également être en colère contre elles-mêmes pour avoir cru que le système de justice les aiderait.

Enfants victimes

Il est essentiel de comprendre qui est la personne qui s'occupe de l'enfant et dans quelle mesure elle est à l'aise avec la participation de l'enfant. Cela détermine comment procéder. L'âge de l'enfant est un facteur important à considérer. Les tuteurs peuvent permettre un contact direct avec les enfants plus âgés, mais souvent, le coordonnateur des témoins de la

Couronne doit communiquer par l'intermédiaire du tuteur de l'enfant. Cela peut entraver la relation importante qui doit être établie entre le coordonnateur des témoins de la Couronne et l'enfant. Si l'enfant ne fait pas confiance au coordonnateur des témoins de la Couronne, il peut être difficile de le préparer à ce qui s'en vient. En raison des retards dans l'affectation d'un coordonnateur des témoins de la Couronne à un dossier à la Cour Territoriale, l'enfant peut interagir avec de nombreux coordonnateurs des témoins de la Couronne différents avant de se voir attribuer celui avec qui il travaillera pendant le procès.

À moins que le tuteur de l'enfant ne donne l'autorisation explicite de contacter directement l'enfant, le tuteur sera toujours le premier point de contact pour les mises à jour (dans certains cas, un travailleur des services à l'Enfance peut également être impliqué). Cela peut être difficile, car tous les parents n'ont pas la capacité de faire face émotionnellement aux procédures judiciaires et peuvent intérioriser l'expérience, la rendant plus sur eux-mêmes que sur l'enfant. Dans les cas où les contacts entre les parents et leur coordonnateur des témoins de la Couronne sont limités, c'est le rôle des travailleurs des services aux victimes d'assurer la liaison.

Certaines recommandations provenant directement des coordonnateurs des témoins de la Couronne concernant le travail avec les enfants sont les suivantes:

- Il faut travailler davantage avec les enfants victimes pour les préparer à témoigner. Cela étant dit, le niveau de travail nécessaire dépend de la situation. Un adolescent victime de l'ETCAF Dx aura besoin de plus de réunions de plus courte durée et passera en revue la dernière réunion avant de passer à de nouvelles informations. Les jeunes enfants victimes qui témoignent devant le Tribunal devraient recevoir beaucoup plus de préparation et d'orientation sur l'espace judiciaire, les personnes, les vêtements, la technologie, etc., en plus de parler de leur témoignage. L'examen des déclarations peut être difficile pour certains, il est donc préférable que cela ne se produise que la veille du procès. Trop tôt cela peut entraîner des problèmes de divulgation.
- Aider les enfants à comprendre la nature des questions qui seront posées peut également être un défi parce que la Couronne ne veut pas les réponses réelles pendant l'étape de préparation, dans le cas où il y a des informations divulguables - les adultes peuvent comprendre les instructions à un degré supérieur et comprendre les conséquences plus qu'un enfant.

À la fin du processus judiciaire, les coordonnateurs des témoins de la Couronne peuvent mettre l'enfant et sa famille en contact avec les ressources et le soutien communautaire, pour les aider à traiter le résultat. Pour ceux qui ont été abusés sexuellement, *Little Warriors*, une organisation nationale qui se concentre sur la prévention, le traitement de l'abus sexuel des

enfants, et qui défend les victimes², est une excellente ressource vers laquelle recommander les clients. De plus, *Luna*, un organisme qui vise à intervenir et à prévenir la maltraitance des enfants³ est une excellente ressource pour les familles.

Soutenir les aînés – l'importance des connaissances culturelles

De nombreux aînés sont des survivants des pensionnats et souffrent de divers niveaux de traumatisme. En raison de ces traumatismes, les individus peuvent avoir un sentiment d'estime de soi diminué et vous dire ce qu'ils pensent que vous voulez entendre, au lieu de ce qui se passe. Reconnaissez cela et soyez patient avec ces clients. Les encourager à parler honnêtement de leurs sentiments actuels peut les aider à se sentir plus à l'aise avec vous. Les normes de genre traditionnelles reconnaissent également que les hommes plus âgés peuvent être plus à l'aise et mieux servis par un travailleur masculin, tandis qu'une femme peut être mieux servie par une travailleuse. Ceci est essentiel pour donner au client les meilleurs soins possibles. Si vous n'êtes pas la meilleure personne pour soutenir la personne, référez-la à quelqu'un d'autre. Les aînés peuvent également parler principalement leur langue traditionnelle, alors soyez proactif en faisant appel à un interprète pour vous assurer que leur histoire est racontée avec précision.

Dans l'ensemble, le respect est le meilleur moyen de soutenir la communauté et les aînés. Ne présumez pas que vous connaissez la meilleure façon d'aider la personne. Demandez-leur ce dont ils ont besoin et comment vous pouvez les aider. Comme indiqué ci-dessus, reconnaissez leurs expériences et obtenez l'aide des autres en cas de besoin. Le but est de répondre aux besoins de la personne et de l'aider à traverser un processus difficile, qui ne peut se réaliser que dans le respect mutuel.

Anticiper les émotions fortes

« Beaucoup de travail de préparation avant le tribunal aide. Comme de mentionner: « C'est votre plate-forme pour raconter votre histoire, mais vous n'avez aucun contrôle sur le résultat. »

- Amy Fraser – services aux victimes, Fort Simpson

L'article 11(d) de la *Charte Canadienne des Droits et Libertés* stipule que toute personne accusée d'une infraction criminelle a le droit d'être présumée innocente jusqu'à preuve du

² Little Warriors, « Child Sexual Abuse Treatment Education & Prevention », accessed January 5 2022, <https://littlewarriors.ca/>

³ Luna Child and Youth Advocacy Centre, « *Calgary's Child & Youth Advocacy Centre* », Luna 2021, <https://www.lunacentre.ca/>

contraire par un tribunal⁴. Dans la pratique juridique, cela oblige les procureurs de la Couronne à faire des recherches sur la loi, à recueillir et à examiner des preuves et à interroger des témoins. Les procureurs de la Couronne sont des avocats du gouvernement qui assurent la protection du public. Comparativement, un avocat de la Défense représente l'accusé et est chargé d'interroger la preuve en examinant sa pertinence et les interprétations possibles de celle-ci dans le contexte de l'infraction⁵. Dans le cadre de ces rôles, un procès pénal privilégie l'innocence de l'accusé, dont le dossier porte moins sur sa version des faits que sur les éventuelles lacunes des victimes. Qu'est-ce que cela signifie pour les travailleurs des services aux victimes et leurs clients?

Au Canada, environ 63 % de toutes les causes réglées devant les tribunaux de juridiction criminelle pour adultes se terminent par un verdict de culpabilité⁶, mais en termes de types d'infractions spécifiques, seulement 12 % environ des agressions sexuelles déclarées par la police aboutissent à des condamnations coupables⁷. Cela est problématique pour les victimes et les travailleurs des services aux victimes dans les Territoires du Nord-Ouest, où un nombre écrasant de femmes victimes signalent des violences sexuelles. Par exemple, en 2016, 59 % des victimes de crimes déclarés par la police étaient des femmes, et 94 % de ces femmes ont déclaré des infractions sexuelles⁸. Dans ce contexte, les preuves médicales sont les plus substantielles, mais difficiles à obtenir en raison de la nature modérée du signalement de ce type d'infraction⁹. Par conséquent, il est important que les travailleurs des services aux victimes préparent leurs clients à des résultats judiciaires inattendus, voire décevants. Dans cette section, nous discuterons « d'anticiper les émotions fortes », une idée présentée dans une interview avec Claire MacDonald.

⁴ Department of Justice, « Section 11(d) - Presumption of Innocence » / « Provision »

⁵ Department of Justice 2021, « Court and Trial » / « Roles of people in the court »

⁶ Department of Justice 2018, « JustFacts » / « Lowest number of cases completed in a decade »

⁷ Rotenberg 2017, « Highlights » / « Criminal justice outcomes of sexual assault. »

⁸ Statistics Canada 2018, « Victims of police reported crime in the Northwest Territories, 2016. »

⁹ Department of Justice 2009, « An Estimation of the Economic Impact of Violent Victimization in Canada, 2009 » / « S.V. Victim Costs »

Anticiper les émotions fortes

Un thème commun parmi les fournisseurs de services aux victimes des Territoires du Nord-Ouest est la frustration ressentie par les clients à la fin de leurs procédures judiciaires, où ils ont souvent l'impression que la justice n'a pas été rendue adéquatement. En tant que Préposé aux services aux victimes, vous pouvez préparer les clients aux sentiments qui pourraient découler de résultats judiciaires inattendus en:

- Expliquant le rôle des principaux acteurs du tribunal, y compris les procureurs de la Couronne, les avocats de la Défense et le Juge.
- Leur rappelant que, quelle que soit l'issue du tribunal, ils ont tenu bon et envoyé un message clair d'intolérance.
- Leur rappelant que leur expérience est leur vérité. Le résultat d'une procédure judiciaire ne reflète pas nécessairement la vérité des événements, car il s'agit d'un moyen systématique de déterminer un seuil de culpabilité.

L'anticipation des émotions fortes consiste à préparer de manière proactive les clients aux sentiments inattendus qui peuvent survenir à l'étape de conclusion de leurs procédures judiciaires. Il s'agit de les développer avec un sens de réalisme afin qu'ils soient mieux préparés à traiter les émotions difficiles. Certaines des émotions difficiles que les travailleurs des services aux victimes des Territoires du Nord-Ouest reconnaissent chez les clients à l'étape de fermeture de leurs procédures judiciaires sont:

- Frustration
- Colère
- Déception
- Sentiment d'être submergé ou dépassé
- Sentiment de déconnexion ou choc

Les travailleurs des services aux victimes reconnaissent également que ces sentiments sont souvent enracinés dans la confusion quant à l'issue du tribunal. Par conséquent, nous pouvons mieux préparer les clients à traiter ces sentiments en veillant à ce qu'ils aient une bonne compréhension du rôle des tribunaux et des acteurs concernés. L'importance d'anticiper les émotions fortes est que si un client peut comprendre pourquoi il est contrarié, il peut alors surmonter cette émotion. Sinon, si la colère d'un client est enracinée dans la confusion, il restera probablement en colère tant qu'il sera confus.

RÉPONSES AUX TRAUMAS

Les réactions immédiates à un événement traumatisant sont le choc, l'incrédulité (« Cela ne se passe pas vraiment »), la confusion (« Qu'est-ce qui se passe ? ») et le détachement (« Je ne suis pas vraiment là »). Lorsqu'un individu commence à traiter le traumatisme, cela a un impact sur sa façon de penser, de ressentir et d'agir. Cela affecte à la fois la santé mentale et physique. Vous trouverez ci-dessous des façons dont la pensée, les sentiments et les actions d'un individu peuvent changer après avoir vécu un événement traumatisant.

Pensées:

- Perte de concentration (difficulté à se concentrer)
- Cauchemars
- Flashbacks
- Pensées intrusives
- Avoir du mal à prendre des décisions
- Manque de capacité d'attention
- L'oubli
- Méfiance ou suspicion
- Peur d'une future victimisation
- Pensée "Jamais - Toujours"
- Pensée "Je ne peux pas faire ça"
- Blâmer les autres ou se blâmer

Sentiments:

- Colère
- Tristesse / Dépression
- Effrayé / Peur
- Déconnecté (distant/détaché/arrêté)
- Épuisé
- Anxiété
- Dépassé
- Changement d'humeurs brusque
- Irrité (perte de patience)
- Douleur
- Impuissance
- Désespéré
- Hypersensible
- Honte(gêné)
- Culpabilité (aurait dû / aurait pu)

Actions:

- Pleurer
- Se retirer de la famille et des amis
- S'isoler
- Argumenter
- Augmentation de la consommation d'alcool ou de drogue
- Hyperactivité (mouvements constants/incapacité à s'installer)
- S'automutiler
- Problèmes au travail ou à l'école
- Hypervigilance
- Régression
- Perdre des choses
- Agitation
- Vouloir s'engager plus ou parler moins
- Prendre des décisions impulsives (prise de risque plus importante)
- Dormir plus ou moins que d'habitude
- Brouiller du noir

- Ne pas vouloir être seul

Les symptômes **physiques** peuvent inclure:

- Sommeil dérangé
- Changements d'appétit
- Maux d'estomac
- Épuisement
- Douleurs corporelles / Courbatures et douleurs
- Serrage des mâchoires/grincement des dents
- Transpiration excessive
- Rythme cardiaque rapide
- Difficulté à respirer
- Vertiges
- Tomber malade plus souvent

Il est important de se rappeler que chaque personne traite les traumatismes différemment. Les personnes qui vivent le même incident peuvent avoir des réactions radicalement différentes. L'essentiel à retenir est que ces réactions à un traumatisme sont normales. Ils sont généralement plus intenses immédiatement après avoir vécu un crime ou une tragédie, mais diminuent avec le temps. Dans le cas où ces sentiments sont si intenses qu'ils ne peuvent pas leur faire face ou ne diminuent pas avec le temps, encouragez votre client à obtenir de l'aide rappelez-leur d'être doux avec eux-mêmes et aidez-les à comprendre que le traumatisme peut les affecter d'une manière qu'ils n'avaient peut-être même pas envisagée auparavant. Traiter un traumatisme peut être long et difficile. Il a le potentiel de changer la vision d'une personne sur la vie, y compris ses systèmes de croyances, ses souhaits, ses rêves et ses objectifs futurs.

Comment les enfants traitent-ils les traumatismes?

L'âge et le niveau de développement font une différence dans la façon dont les enfants réagissent au traumatisme. Voir des comportements régressifs est courant. Par exemple, un enfant peut devenir colleux, commencer à faire pipi au lit ou recommencer à sucer son pouce¹⁰.

Les réactions traumatiques communes **à tous les enfants** sont¹¹:

- Colère
- Culpabilité
- Irritabilité
- Pleurs
- Diminution du sentiment de sécurité
- Souvenirs intrusifs de ce qui s'est passé
- Cauchemars
- Insomnie
- Augmentation ou diminution de l'appétit
- Diminution de la réussite scolaire
- Reconstituer ce qui s'est passé par le jeu

¹⁰ Victims of Crime Committee of Windsor and Essex County and Victim Services of Windsor and Essex County, *Windsor-Essex County Trauma Guide*, n.d.

¹¹

De **la naissance à 2 ans**, les changements suivants peuvent survenir :

- Pleurer plus souvent ou plus longtemps
- Besoin d'être tenu ou réconforté plus souvent
- Changements dans le sommeil, les habitudes alimentaires ou le contrôle des intestins/vessie

De **2 à 6 ans**, les changements suivants peuvent survenir:

- Cauchemar
- Avoir de la difficulté à identifier ses sentiments
- Refuser de dormir seul
- Irritabilité avec changements de routine
- Difficulté à s'installer
- Se sentir impuissant
- Être éloigné de sa famille ou de ses amis
- Nier les événements qui ont eu lieu
- Trouble du sommeil
- La crainte

De **7 à 11 ans**, les changements suivants peuvent survenir:

- Ne veut pas aller à l'école
- Éviter de faire ses devoirs
- En attente de la prochaine mauvaise chose à se produire
- Avoir des explications magiques sur les événements, ce qui comble leur incompréhension
- Maux de tête
- Maux d'estomac (non basés sur la maladie)
- Croire qu'ils étaient en quelque sorte la cause de l'événement traumatique ou en quelque sorte responsable
- Augmentation des activités physiques, qui peuvent inclure des jeux violents (plus fréquents chez les hommes)

De **12 à 18 ans**, les changements suivants peuvent survenir:

- Refus de parler de ses sentiments (colère, peur, chagrin)
- Retrait social
- Grandir plus vite
- Changements brusques dans les relations
- Adopter des comportements à risque
- Faire preuve d'un manque de responsabilité
- Agir en réponse au traumatisme vécu
- Dépression
- Pensées suicidaires
- Envie de vengeance
- Sens amplifié de l'égoïsme

LE MODÈLE PENSE, RESENS, AGIT - PENSÉES, SENTIMENTS, ACTIONS

En créant un changement, même un petit n'importe où en cours de route, tu as la possibilité de créer un changement pour toi-même.

COMMENCE ICI

*Ce que tu fais et les pensées
dirigeront les actions que tu entreprends.*
RÉORIENTE

*Tes pensées affectent tes sentiments.
Modifier tes pensées négatives peut
aider à améliorer comment tu te sens.*
RÉORIENTE

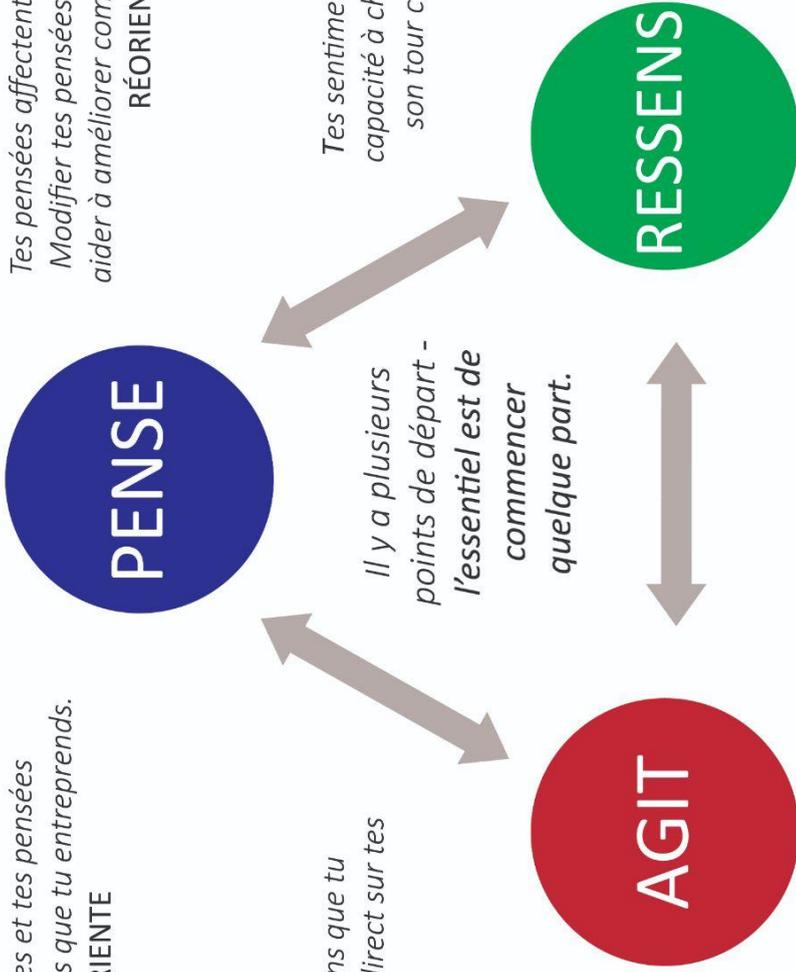
COMMENCE ICI

COMMENCE ICI

*Ce que tu fais et les actions que tu
entreprends ont un impact direct sur tes
pensées.*
RÉINVENTE

COMMENCE ICI

*Tes sentiments affectent tes pensées. La
capacité à changer tes sentiments peut à
son tour conduire à une pensée plus
positive.*
RECONÇOIS



COMMENCE ICI

*Tes actions et ce que tu fais
ont la capacité de changer
ce que tu ressens.*
RÉINVENTE

COMMENCE ICI

*Tes sentiments ont la capacité
d'augmenter ou de diminuer ta
probabilité d'action.*
RECONÇOIS

RÉORIENTE, RECONÇOIS, RÉINVENTE

Pourquoi avons-nous choisi d'utiliser ce modèle dans le développement de nos supports du Manuel de Suivi Judiciaire?

- Il s'agit d'une approche cognitivo-comportementale à laquelle on peut s'identifier
- Il n'y a pas de lieu ou de point de départ unique, et le changement peut se produire dans toutes les directions
- L'approche est centrée sur l'intérieur, de sorte qu'un individu peut travailler seul sur les éléments du modèle
- Le modèle est transférable à d'autres situations au-delà de l'expérience judiciaire
- Il n'y a rien dans le modèle qui puisse avoir un impact négatif sur un individu
- Ce modèle se concentre sur l'ici et le maintenant, en commençant par le présent
- Ce modèle est aussi pratique pour les enfants que pour les adultes
- C'est un cadre simple à retenir et à utiliser

Penser - Réorienter nos pensées

Notre façon de penser a un impact direct sur nos sentiments. Les pensées reflètent la capacité d'une personne à traiter ses sentiments, et les pensées et les sentiments changent donc avec le temps. Les pensées peuvent être confuses ou claires. Les pensées ne peuvent être ignorées puisqu'il est impossible d'arrêter de penser. Même lorsque nous dormons, notre cerveau traite les pensées et elles sortent sous forme de rêves ou de cauchemars. Les pensées sont influencées par nos environnements et changent donc constamment. Les pensées ne sont pas statiques. Ils peuvent être affectés négativement par la consommation de substances, des problèmes de santé mentale ou des informations inexacts, qui peuvent tous conduire à de faux systèmes de croyances et à des actions contre-productives. Par conséquent, une réflexion critique, sur pourquoi et comment différentes émotions font surface, est nécessaire pour favoriser de bons résultats. De bons résultats sont générés par les actions que les gens entreprennent lorsque leurs pensées leur permettent de se sentir autonomes. La réorientation est un processus qui nous permet de revoir, de clarifier, de réévaluer et d'envisager de nouvelles perspectives, pour ensuite façonner nos pensées différemment. Grâce à ce processus, chacun de nous peut créer un changement dans notre façon de penser.

Sentiments - Reconcevoir

Les sentiments ne sont pas intrinsèquement positifs ou négatifs, bien que nous ayons tendance à les classer comme « bons » ou « mauvais ». Par exemple, la tristesse et la colère sont souvent perçues comme négatives, mais ce sont simplement des réponses énergétiques

dérivées d'une expérience négative. Bien qu'une expérience puisse être négative, il est important de noter que les sentiments "existent tout simplement". Les sentiments sont nécessaires, mais leur expression peut être circonstancielle. Par exemple, les sentiments sont un facteur de motivation pour les comportements d'expression, qui peuvent être positifs ou négatifs. Comme les sentiments peuvent être intenses, des problèmes surviennent lorsque des sentiments intenses conduisent à des actions impulsives. Les sentiments les plus intenses que nous éprouvons durent environ vingt minutes avant de commencer à se transformer en versions plus gérables d'eux-mêmes. Les sentiments peuvent changer avec le temps et peuvent parfois sembler contradictoires. Cependant, ils peuvent avoir un sens lorsqu'ils sont examinés et considérés comme une expérience globale.

Les sentiments peuvent être atténués, diminués, intensifiés ou déformés par l'utilisation de substances, de médicaments, de psychose ou en compagnie d'autres personnes. L'alcool ou les drogues peuvent être utilisés pour tenter de supprimer des sentiments forts et désagréables. Les sentiments reflètent un investissement personnel dans une situation. L'indifférence suggère de sortir de cette situation. Parfois, nous cachons nos sentiments parce que nous en avons peur ou honte. Reconcevoir est le résultat sophistiqué ou la conclusion de la relation pensée/sentiment, en ce qui concerne une situation émotionnelle. Reconcevoir est la capacité de prendre un sentiment, de s'asseoir avec lui et de le changer, pour trouver de manière constructive des actions qui vous seront utiles. Reconcevoir est un plan pour une action ultérieure, au-delà de ce qui vous est arrivé. Reconcevoir est une question d'adaptation.

Actions - Réinventer

Les actions sont dirigées par nos pensées et nos sentiments. Nos actions ont des conséquences, qui peuvent être bonnes ou mauvaises. L'une des conséquences qu'une action peut avoir est la capacité de modifier la pensée ou les sentiments d'une personne. Parfois, par exemple, un simple changement de décor peut altérer notre humeur. Contrairement aux sentiments que nous pouvons cacher ou aux pensées que nous n'avons pas nécessairement à partager, les actions ont des conséquences externes sur le monde. Nos actions peuvent être vues et ressenties par les autres, et elles peuvent nuire à notre bien-être si elles sont basées sur des impulsions ou des informations erronées. Parfois, c'est notre désir d'imposer des changements aux autres qui dirigent nos actions. Le problème avec cela est que nos actions n'invoquent pas le changement chez les autres. C'est donc un meilleur investissement de temps et d'énergie, d'agir de manière à changer une situation pour nous-mêmes. Les actions peuvent être écrites, parlées ou faites. Tous peuvent être efficaces, mais certains ont plus d'impact que d'autres. « L'inaction » est aussi une action.

Alors, à quoi ressemble la réinvention? Réfléchissez à cet exemple: si quelqu'un vous crie des obscénités en public, comment choisiriez-vous de réagir ? Une réponse est de crier en retour et de s'engager dans une confrontation. Cependant, cela permettrait rarement de désamorcer une situation et est plus susceptible de promouvoir une image et un résultat publics négatifs. Cette réponse donnerait du pouvoir à l'agresseur, car votre engagement est la réaction qu'il

recherchait. Réinventer consiste à se concentrer sur nos actions et à agir de manière autoproductive ou reflétant des désirs et des besoins intérieurs. En ce qui concerne l'exemple précédent, une réinvention pourrait ressembler à cette réponse intérieure : "Je ne suis aucun des mots qui sont appelés, donc cela ne peut pas m'être destiné. Je continuerai à marcher, à garder la tête haute, à ignorer et certainement pas à répondre. Si cela me met en danger, je vais me rendre dans un endroit sûr et demander de l'aide. Je ne deviendrai pas une victime gênée qui est faible face au conflit. Je manœuvrerai autour d'un conflit en utilisant une stratégie différente tout en assurant ma sécurité. J'ai le droit de me sentir en sécurité. Je suis digne. Ce n'est pas mon travail de changer les autres, et je n'ai ni la capacité ni le désir de le faire, mais je tiens les gens responsables.

SECTION DEUX

Reconcevoir Tes Pensées



COACHER LES CLIENTS : L'INFORMATION C'EST LE POUVOIR

Réorienter vos pensées

Vous vous demandez peut-être : « *Pourquoi est-il important de considérer ce que je pense?* » Vos pensées sont liées à vos sentiments et influencent vos actions. De même, vos sentiments ont un impact sur votre façon de penser. Il est important de savoir comment recadrer vos pensées pour améliorer vos sentiments. L'action peut aider à restaurer un sentiment de « contrôle ». Lorsque vous êtes victime, vous pouvez avoir l'impression de ne rien contrôler. Il est temps de changer cela!

Faits sur la pensée:

- Nos pensées sont façonnées par ce que nous croyons savoir
- Il est important d'obtenir des faits pour aider à façonner notre pensée
- Trouver la « vérité » fait une différence dans la connaissance des réalités (c'est-à-dire les différentes perspectives de ce qui s'est passé)
-

Après le tribunal, l'une des questions les plus fréquemment posées est la suivante:

« *Qu'est-ce qui vient de se passer?* »

Plusieurs aspects du processus judiciaire peuvent nous permettre de mieux comprendre cette question.

ERREURS DE PENSÉE – DISTORTIONS COGNITIVES

« Lorsqu'il traite avec des clients qui ont plusieurs affaires en cours en même temps, le travailleur doit être très bien informé sur le suivi judiciaire pour vraiment faire savoir à l'individu « qu'il n'y a pas quelque chose d'intrinsèquement défectueux en moi ». Par exemple, lorsque nous avons un client qui a été agressé sexuellement dans son enfance, violé à l'adolescence, puis de nouveau agressé sexuellement à l'âge adulte, ou lorsqu'il y a de multiples abus à la maison, il y a ce sentiment de « Pourquoi moi? Quelque chose ne va pas chez moi. Cela n'arrête pas de m'arriver, donc il doit y avoir quelque chose que je fais mal. » Il est vraiment difficile de trouver les mots à ce sujet et comment y répondre. »

- Trish Bullis, services aux victimes, Yellowknife

Il est utile de connaître les schémas courants « d'erreur de pensée » ou les distorsions cognitives. Les erreurs de pensée sont des pensées qui ne reflètent pas la réalité. Souvent, ceux qui ont des erreurs de pensée ne s'en rendent pas compte, ce qui peut rendre très difficile la conceptualisation de la réalité d'une situation.

Examinons certaines des façons dont cela peut se produire. Si vous pouvez identifier le moment où les erreurs de pensée se produisent, vous serez peut-être mieux en mesure d'aider les autres à reconnaître les distorsions cognitives en eux-mêmes et à changer leurs perspectives.

PERSONNALISATION: Cela implique d'accepter la responsabilité des résultats qui échappent au contrôle personnel et peuvent être accompagnés de sentiments de honte ou de culpabilité.¹²

Exemples:

- « L'accusé a été acquitté parce que personne ne me croit. Je n'ai pas fait du bon travail en tant que témoin. »
- « L'avocat de la défense m'a posé des questions qui donnaient l'impression que c'était de ma faute et que je ne leur disais pas tout. Ils doivent penser que je mentais. Il y avait des choses dont je ne pouvais tout simplement pas me souvenir. »
- « L'avocat de la défense a même suggéré que j'avais tout inventé et que cela ne s'était pas vraiment produit. J'avais l'air tellement stupide à la barre. »

Solutions:

Demandez à votre client:

- *Comment sais-tu ça?* Par exemple, « Comment savez-vous que l'accusé a été acquitté à cause de votre témoignage ? Le juge ou le procureur de la Couronne l'a-t-il dit? Comment savez-vous qu'on ne vous a pas cru? »
- *Quelle était votre part de responsabilité dans ce qui s'est passé ?* Le procureur de la Couronne est responsable de vous guider tout au long de son interrogatoire avec les questions qu'il pose. C'est le juge qui décide en dernier ressort si le procureur de la Couronne a fait son travail pour prouver hors de tout doute raisonnable. Le rôle d'un témoin est de répondre honnêtement aux questions du procureur de la Couronne, mais vous n'avez pas d'impact direct sur le résultat décisif du juge.

Envisagez des perspectives alternatives:

¹² Courtney Ackerman, « Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You », PositivePsychology.com, September 29 2017, <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>

- Ce n'est pas parce que l'accusé a été acquitté que l'incident n'a pas eu lieu.
- Le procureur de la Couronne a un travail difficile à faire, car le fardeau de la preuve est une norme très élevée.
- C'est le travail de l'avocat de la défense d'essayer de faire des trous dans l'histoire d'une victime.
- Personne n'a une mémoire parfaite - il est logique d'avoir oublié certains détails.
- La police vous a cru et a poursuivi l'inculpation de l'accusé. Le procureur de la Couronne vous a cru et a poursuivi le processus judiciaire. Votre intervenant des services aux victimes vous croit et vous soutient tout au long de ce processus. Il y a beaucoup de gens qui croient en vous et vous soutiennent.
- Vous avez dit votre vérité et êtes resté honnête tout au long. Si vous ne vous souvenez pas, vous avez dit la vérité et n'avez rien inventé. Le juge pourra voir que vous êtes honnête.
- Même lorsqu'on vous posait des questions très difficiles, vous gardiez votre sang-froid et répondiez fermement.

Les actions de suivi peuvent inclure:

- Mettre votre client en contact avec son coordonnateur des témoins de la Couronne pour discuter des résultats du tribunal. Qu'est-ce que le Procureur de la Couronne avait à dire? Comment le Juge a-t-il expliqué sa décision ?
- Permettez à votre client de discuter de ses pensées et de ses sentiments et travaillez avec lui selon son point de vue.

FILTRE MENTAL: Cela se produit lorsque l'accent est mis sur les aspects négatifs d'une situation. Une personne peut se voir présenter plusieurs faits soutenant un résultat positif, mais s'attarder uniquement sur les parties négatives en gonflant leur importance.¹³

Exemple:

- L'accusé a été reconnu coupable. Cependant, la durée de la détention provisoire lui a permis d'être libre à la fin du tribunal. En réponse, un client peut penser : « Tout ce que l'accusé a vraiment obtenu, c'est la probation. Cela semble plutôt inutile. Rien ne sera réalisé par cela; l'accusé va tout simplement récidiver.

Solutions

Concentrez-vous sur des faits concrets. Dans l'exemple ci-dessus, le contrevenant a une condamnation dans son casier judiciaire pour cette accusation. Le contrevenant a une période de probation pour laquelle certaines conditions sont en place. C'est une perte de temps et d'énergie que de s'attarder sur des choses hors de contrôle personnel, comme la possibilité que le délinquant récidive.

¹³ Courtney Ackerman, « Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You », PositivePsychology.com, September 29 2017, <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>

Demandez à votre client:

- *Quels sont les points positifs dans cette situation?* Essayez d'aider votre client à reconnaître les résultats ou les éléments positifs de la situation et encouragez-le à en faire une liste écrite. S'ils se sentent anxieux, cela peut être quelque chose auquel ils se réfèrent pour regagner du terrain.

Les actions de suivi pour les clients peuvent inclure:

- Obtenir une copie des conditions du délinquant.
- Savoir qui est l'agent de probation du délinquant et comment le contacter pour signaler toute préoccupation ou violation de condition(s).
- S'engager à continuer de tenir le contrevenant responsable.

DISQUALIFICATION DU POSITIF: Cela se produit lorsqu'une personne rejette les résultats positifs. Disqualifier le positif commence souvent par reconnaître quelque chose de positif, puis dire que cela "ne compte pas" ou n'est pas important.

Exemple:

- Le coordonnateur des témoins de la Couronne et le travailleur des services aux victimes félicitent le client pour sa force et son courage, pour avoir suivi le processus judiciaire et pour avoir été courageux dans son témoignage. Le client, cependant, croit : « Ils disent simplement cela parce que c'est leur travail, et ils essaient de me faire sentir mieux ou simplement d'être polis. »

Solutions

Encouragez votre client à reconnaître les compliments lorsqu'il les reçoit, même avec un simple « Merci ». Ils n'ont pas nécessairement besoin d'« accepter » les compliments, mais il est important, même socialement, de les reconnaître.

Demandez à votre client :

- *Quels sont vos attributs positifs et vos réalisations?*
- *De quoi êtes-vous fier de vous?* Par exemple, ils peuvent avoir fait face à l'accusé sans écran de témoin, pris la parole, rédigé une Déclaration de la Victime pour que le tribunal sache comment ils ont été touchés par l'incident.

L'action de suivi peut inclure:

- Travailler avec votre client pour arriver à des réflexions plus positives.

PENSÉE « TOUT OU RIEN »: Cela se produit lorsqu'une personne pense constamment en termes extrêmes ou a tendance à catastrophiser. Par exemple, effectuer des performances inférieures à la perfection, puis tirer la conclusion d'un échec total.¹⁴

Exemples:

- Après un acquittement, un client pourrait dire : « J'ai fait ça pour rien. »
- Lorsque le temps de la détention préventive compte comme du temps passé en détention, un client peut dire : « Donc, ils s'en tirent, voilà ; ils s'en sortent toujours »
- lorsque le résultat du tribunal est globalement décevant, un client peut dire : « Ça ne sert à rien d'appeler la police. Pourquoi s'embêter à signaler une violation s'ils ne font jamais rien ? » La probation est inutile. Cela ne veut toujours rien dire.

Solutions

Rappelez à votre client que le résultat ne nie pas les intentions qu'il avait dans sa quête de justice. Par exemple, un acquittement ne change pas l'intention d'un plaignant d'exposer ce qui s'est passé. Votre client a envoyé un message clair indiquant qu'il y a des répercussions sur sa victimisation. Vous pourriez leur dire : « Vous n'êtes pas une cible facile et vous n'avez pas peur d'avoir recours à la police. Vous avez la force de voir à travers le processus et vous ne possédez pas la honte. Tous ces messages sont très puissants. Ce que vous avez fait n'a pas été vain. »

Essayez de trouver le juste milieu. Bien que cela n'ait peut-être pas été le résultat souhaité, quelque chose de plus que rien s'est produit. Une condamnation est inscrite au casier judiciaire du contrevenant. La Déclaration de Culpabilité et la détermination de la peine signifient que la déclaration de la victime a été lue et qu'il y a une prise de conscience de la façon dont un client a été touché. Très peu de situations sont vraiment tout ou rien.

Pour le client: Essayez de penser à une exception lorsque vos pensées se concentrent sur « jamais » ou toujours ». Si vous pouvez penser à une exception, cela signifie qu'elle n'est pas vraiment "jamais" ou "toujours". « La police ne fait jamais rien et la probation ne sert à rien. Cela ne veut toujours rien dire », la réalité est qu'il y a de nombreuses accusations de violation sur chaque dossier. En d'autres termes, les infractions signalées par la police sont classées au sein du système de justice pénale et sont donc prises en compte dans les décisions judiciaires. Remettez en question ces pensées qui prétendent que quelque chose ne se produit « jamais » ou « toujours ». Dans l'exemple ci-dessus, rappelez-vous que toutes les autres personnes présentes dans la salle d'audience ont également des contacts avec la police.

¹⁴ Courtney Ackerman, « Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You », PositivePsychology.com, September 29 2017, <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>

Demandez à votre client :

- *Pensez-vous en termes extrêmes?*
- *Existe-t-il d'autres manières d'envisager cette situation?*

Les actions de suivi peuvent inclure:

- Découvrir quelles sont vos prochaines étapes et celles du client; essayez d'être proactif dans la réflexion et la planification.
- Que le client mette sur papier une liste de ses réalisations, en fonction des mesures qu'il a prises tout au long du processus judiciaire.
- Reconnaître les messages que ces actions envoient à l'accusé et à la communauté dans son ensemble.

LIRE L'ESPRIT: Cela se produit lorsque les intentions ou les pensées d'une autre personne sont supposées. Vous pourriez supposer que quelqu'un se concentre sur vos défauts ou réagit négativement à votre égard alors que sa réponse n'a peut-être rien à voir avec vous¹⁵.

Exemple:

- « L'avocat de la défense suggère que j'invente cela pour attirer l'attention. Tout le monde pense que je mens. »
- « Je ne me souviens pas des détails qu'on me demande. Je leur ai dit que je buvais quand c'est arrivé. Je suis sûr que le juge pense que c'est de ma faute. »

Solutions

Demandez à votre client:

- *Quelles autres raisons cela pourrait-il avoir lieu ?*
- *Est-ce que supposer quelque chose la rend vraie ?*

Remarque: Les conclusions tirées de la lecture de pensées sont souvent incorrectes.

Les actions de suivi peuvent inclure:

- Pour que le client s'enregistre auprès d'une personne de confiance, comme son travailleur des services aux victimes ou son coordonnateur des témoins de la Couronne, pour discuter de ses réflexions. Ils peuvent être en mesure de fournir des informations ou des perspectives qui n'ont pas été prises en compte autrement. Ils peuvent vérifier les faits et fournir des informations précises qui peuvent aider à contrer/changer les pensées déformées.

¹⁵ Courtney Ackerman, « Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You », PositivePsychology.com, September 29 2017, <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>

SURGÉNÉRALISER: Cela se produit lorsqu'un incident isolé est projeté sur des circonstances beaucoup plus larges et utilisé pour généraliser. Par exemple, un seul événement désagréable est considéré comme un signe de ce qui se passera à chaque fois, plutôt que l'incident isolé qu'il est¹⁶.

Exemples:

- Une victime d'agression pourrait penser : « Je dois avoir un signe sur mon front qui dit traite-moi mal. Cela va continuer à m'arriver, je ne peux rien faire de bien. J'ai dû faire quelque chose pour mériter ça. Les gens me voient comme une personne faible, et personne ne voudra jamais de moi comme ami ou partenaire ».
- Après avoir rédigé une Déclaration de la Victime, un client peut découvrir que certaines parties ont été rétractées. Ils pourraient se dire : « Je ne peux rien faire de bien et personne ne veut vraiment entendre ce qui m'est arrivé, donc ça ne sert à rien d'aller consulter. »

Solutions

Travaillez avec votre client pour penser aux moments où une situation négative particulière n'a pas fini par être un signe de résultats négatifs à long terme.

Demandez à votre client :

- *Quelle est la probabilité que les choses se répètent de la même manière, simplement parce que cela s'est produit une fois ? Y a-t-il une possibilité d'un autre résultat?*
- *Y a-t-il une explication à ce qui s'est passé?*

Les actions de suivi peuvent inclure:

- *Envisagez les mesures de protection ou de prévention que vous pouvez prendre.*
- *Demandez pourquoi quelque chose s'est passé. Y a-t-il une explication que vous ignorez ?*

DIRE LA BONNE FORTUNE: La bonne fortune se produit lorsque des conclusions sont tirées à la hâte, avec peu ou pas de prémisse. Sinon, une personne pourrait être convaincue que quelque chose va mal se passer, car elle croit en une conclusion anticipée et à aucun moyen d'entraîner un changement dans le résultat¹⁷.

¹⁶ Courtney Ackerman, « Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You », PositivePsychology.com, September 29 2017, <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>

¹⁷ Courtney Ackerman, « Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You », PositivePsychology.com, September 29 2017, <https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>

Exemples:

- « Si je vais à la police, ils ne me prendront pas au sérieux. Je serai une nuisance; ils ont des choses plus importantes à faire. »
- « Si je retourne au tribunal, l'accusé s'en tirera à nouveau. »

Solutions

Demandez à votre client:

- *Comment cette conclusion vous aide-t-elle?*
- *Si vous continuez à penser de cette façon, cela vous maintient-il dans un endroit fermé?*
- *Quelle preuve avez-vous que ce résultat négatif se reproduira?*

Les actions de suivi peuvent inclure:

Pour le client: Parlez à votre intervenant des services aux victimes.

- Lorsque vous agissez, faites-le savoir : « Je veux que les choses se passent différemment cette fois, que peut-on faire de plus pour essayer d'y parvenir? »
- Rappelez-vous : « Je suis important, je compte, je ne permettrai pas que mon existence soit rejetée ou ignorée. »
- Apprenez des façons de devenir plus assertif.
- Sachez que parfois l'écriture peut être plus efficace pour obtenir des réponses, et cela laisse une trace de documentation.

INFORMATIONS CLÉS À CONSIDÉRER

Pièces clés à connaître:

- **Rôles et responsabilités:** Qui sont les personnes impliquées? Quelles sont leurs responsabilités?
- **Verdict:** Quelle a été la décision du Juge? Qu'est-ce qui a motivé cette décision? Qu'est-ce qui l'a influencé?
- **Résultats:** Que signifient-ils exactement?
- **Actions de suivi:** Quelles sont les prochaines étapes que je peux prendre en fonction de la façon dont les choses se sont terminées? Comment dois-je procéder pour ces prochaines étapes?
- **Traitement:** En quoi cela m'a-t-il aidé? Quels sont les avantages concrets d'avoir participé activement au processus judiciaire?

Comprendre le processus judiciaire en tant que client

Il est important de vous familiariser avec le processus judiciaire avant de le suivre. Cela aidera à atténuer toute confusion et vous permettra de concentrer votre énergie sur la narration de votre histoire. La section suivante explique pourquoi la compréhension du processus judiciaire est essentielle pour les victimes et se termine par une ventilation des rôles et des responsabilités de chaque personne dans la salle d'audience.

Pourquoi ces informations sont-elles critiques?

Rôles: En comprenant les rôles et les responsabilités des personnes impliquées dans le processus judiciaire, il peut être utile de ne pas personnaliser les sentiments ou les résultats qui peuvent survenir pendant le procès.

Responsabilités: Comprendre et participer activement au processus de justice pénale peut aider à orienter vos pensées et vos sentiments vers un endroit plus positif. Par exemple, rédiger une Déclaration de la Victime vous permet de faire entendre votre voix sur la façon dont le crime vous a affecté. Il est important de comprendre que cela n'a aucun impact sur le verdict de « déclaration de culpabilité ».

Verdict: Un verdict de culpabilité exige un niveau de preuve très élevé, pour prouver hors de tout doute raisonnable. La prise de conscience de cela peut aider à soulager tout sentiment personnel de doute de soi ou d'échec dans votre rôle de témoin. Entendre la décision complète d'un Juge et comment elle a été prise et donne souvent un aperçu des considérations du Juge. Les entendre peut-être une affirmation ou une validation pour quelqu'un qui a été victime.

Résultats: Pour la plus grande partie, à moins que nous ne soyons directement impliqués dans le système judiciaire, les gens ont une compréhension limitée des peines criminelles, catégorisant généralement : *ont-ils été emprisonnés? Ont-ils obtenu une probation? S'en sont-ils sortis sans encombre?* La réalité est qu'il existe de nombreuses options de peine différentes. Il est utile de connaître les détails spécifiques à l'affaire dans laquelle vous avez été impliqué. Comprendre le résultat exact de la peine vous permettra de savoir quelles mesures vous pouvez prendre pour accroître votre sécurité et continuer à tenir le délinquant responsable.

Actions de suivi: En fonction des résultats, il peut y avoir certaines considérations pour d'autres actions de votre part. Par exemple, en vous inscrivant au Programme de Notification aux victimes afin d'être informé de l'évolution du statut du délinquant une fois sa peine purgée. C'est aussi souvent le moment où vous vous sentez prêt à faire quelque chose pour vous-même, pour commencer à guérir. Vous songez à vous lancer dans une consultation? Discutez avec votre Intervenant des services aux victimes pour mettre cela en place.

RÔLES ET RESPONSABILITÉS

Les gens dans une salle d'audience

LE JUGE: Le Juge est chargé d'écouter tout le monde et tout ce qui se dit au tribunal. Tout cela est appelé la « preuve ». Le rôle du Juge est alors de déterminer, sur la base des preuves présentées, des faits de l'affaire et de la manière dont la loi est appliquée à ces faits, si un crime a eu lieu. Avant le début de toute affaire, le juge n'a connaissance que du nom et de l'accusation de l'accusé. Au cours d'une instance, le juge peut poser des questions de clarification et donner des directives. Le juge rendra une décision avec une explication complète, basée sur la jurisprudence et les précédents qui ont été établis. Après le procès, ils peuvent également demander que des rapports soient rédigés pour la détermination de la peine, comme un rapport présentenciel. Si une déclaration a été fournie, un juge examinera également une déclaration de la victime avant le prononcé de la peine¹⁸.

Être présent au tribunal le jour d'une décision de procès ou d'une condamnation fournira beaucoup d'informations et de raisonnements sur le résultat. Si vous n'êtes pas présent au tribunal, le coordonnateur des témoins de la Couronne sera votre meilleur contact initial pour obtenir plus d'informations sur ce qui s'est passé. Il peut également être utile de traiter ces informations avec votre intervenant des services aux victimes.

PROCUREUR DE LA COURONNE: Une partie du rôle d'un Procureur de la Couronne, ou « la Couronne », consiste à aider les témoins à raconter leur histoire au tribunal. Les Procureurs de la Couronne sont en cour pour présenter le cas et ne vous, la victime, ne représente pas réellement. Ils ne sont pas *votre* avocat, et c'est une fausse idée courante. Le rôle de la Couronne est de prouver qu'un crime a été commis et, ce faisant, elle doit prouver l'incident « hors de tout doute raisonnable », le fardeau de la preuve est très élevé. Les Procureurs de la Couronne décideront des témoins à appeler et des preuves que le tribunal entendra pour prouver que l'accusé a commis le crime. La Couronne vous aide en tant que témoin à faire votre travail, en posant une série de questions qui vous guideront pour raconter votre histoire pendant que le juge écoute vos réponses. La motivation du Procureur de la Couronne pour prouver leur cas est dans leur conviction qu'un crime a été commis, sur la base des rapports de police et des preuves. Il est important de se rappeler que la Couronne est responsable de l'orientation et de la ligne d'interrogation qu'elle établit, et elle connaît la preuve qu'elle présentera. C'est leur cas, et ils le savent parfaitement.

AVOCAT DE LA DÉFENSE: Le travail de l'avocat de la Défense est d'aider l'accusé en veillant à ce que les droits de l'accusé soient protégés tout au long du processus judiciaire. Il n'appartient pas à l'avocat de la défense de prouver que son client n'est pas coupable. Il leur suffit de démontrer que le ministère public n'a pas réussi à prouver hors de tout doute

¹⁸ Canadian Child Abuse Association, *Court Prep for Teenagers*, n.d.

raisonnable que l'accusé a enfreint la loi. L'avocat de la défense le fera après que la Couronne aura posé sa série de questions. Ils auront alors la possibilité de vous poser une série de questions ou de vous « contre-interroger ». Les contre-interrogatoires sont conçus pour percer des trous dans votre histoire ou pour soulever un certain niveau de doute sur toute victimisation ayant eu lieu. L'avocat de la Défense peut se lever et vous interrompre pendant que vous parlez, généralement en disant « Objection ». Cela fait partie de leur travail et n'a rien à voir avec vous. Ils doivent s'assurer qu'ils protègent les droits légaux de leurs clients, et c'est la base de leurs objections. L'avocat de la Défense peut vous suggérer toutes sortes de possibilités lorsqu'il pose ses questions - il fait simplement son travail, pour soulever un doute. C'est ainsi qu'ils défendent leur client et n'ont rien à voir avec vous en tant que personne, témoin ou victime¹⁹.

GREFFIER: Le Greffier veille au bon fonctionnement de la salle d'audience et assiste le Juge. Ils diront aux gens quand se lever, liront l'accusation, aideront les témoins à prêter serment ou à affirmer leur affirmation, et fourniront toutes les aides nécessaires pour témoigner. Les Greffiers font un enregistrement audio de tout ce qui se passe au tribunal.

TÉMOIN: En tant que personne victime d'un crime, vous pouvez être appelé à témoigner en tant que témoin ou à fournir une déposition de témoins. Dans une déposition de témoins, les témoins fournissent des éléments de preuve pour une accusation qui a été portée contre l'accusé, pour décrire les faits de l'incident ou du crime. Toutes les preuves et tous les faits d'une affaire doivent être présentés au tribunal, afin que le Juge et le jury puissent prendre une décision éclairée. En tant que témoin, le Procureur de la Couronne vous guidera pour raconter votre histoire selon sa ligne de questions, qui sera conçue pour aider à démêler l'histoire et les détails spécifiques dont il a besoin que le Juge entende.

Il est courant de se demander si vous avez bien fait lorsque vous avez terminé votre travail de témoin. Être témoin est un travail difficile. Ce n'est pas quelque chose que nous apprenons généralement à pratiquer au préalable. Vous pouvez ressentir beaucoup de pression et de stress lorsque vous êtes appelé à témoigner. C'est normal. Parfois, nous sommes tellement stressés que nous oublions des choses ou nous nous demandons si nous aurions dû faire quelque chose différemment. Nous pourrions même avoir l'impression que nous n'avons pas fait un assez bon travail. N'oubliez pas: obtenir une déclaration de culpabilité contre l'accusé **est le travail de la Couronne**. Ils connaissent les bouleversements courants qui peuvent survenir et sont préparés si quelque chose ne se passe pas comme prévu. Par exemple, vous, le témoin, devenez émotionnellement affligé et avez besoin de faire une pause, ou vous avez un trou de mémoire et oubliez certains détails. La Couronne trouvera des moyens de récupérer, en demandant des aides au témoignage si nécessaire ou en poursuivant une autre ligne de questions. Tout le monde sait que vous faites du mieux que vous pouvez et essaiera de vous accommoder avec du soutien.

¹⁹ Canadian Child Abuse Association, *Court Prep for Teenagers*, n.d.

JURY: Dans certains cas, l'accusé choisira d'avoir un procès devant juge et jury. Un jury est composé de douze adultes qui, comme le Juge, écouteront attentivement l'intégralité de l'affaire. Ils seront dirigés par le juge, en termes de ce qu'ils doivent considérer et quelles peuvent être leurs décisions potentielles. Le jury doit parvenir à un consensus sur la question de savoir s'il décide que l'accusé est coupable ou non. Si un consensus ne peut être atteint, cela s'appelle un « jury sans majorité », dans lequel l'affaire est rejugée avec un nouveau jury sélectionné²⁰.

RÔLES DE SOUTIEN

COORDONNATEUR DES TÉMOINS DE LA COURONNE: Le coordonnateur des témoins de la Couronne aide à gérer le dossier pour le procureur de la Couronne, en travaillant avec la victime pour répondre à toutes ses questions ou préoccupations, avant et après l'audience. Le coordonnateur des témoins de la Couronne travaillera avec vous par le biais de lignes de communication ouvertes tout au long du processus de justice pénale. En cas de besoin, ou s'ils anticipent un besoin de demandes d'aide au témoignage, ils en aviseront le Procureur de la Couronne. Ils veilleront également à ce que vous soyez connecté aux services aux victimes, qui vous aideront à vous préparer pour le tribunal, en particulier si une affaire se dirige vers une enquête préliminaire ou un procès. Le coordonnateur des témoins de la Couronne est très axé sur les tâches, en ce qui concerne la préparation des clients à ce à quoi s'attendre ensuite au tribunal et la transmission de toutes les informations vitales de l'affaire directement à la Couronne. Ils organiseront et coordonneront des réunions avec le procureur de la Couronne avant le procès, pour passer en revue votre preuve. Le coordonnateur des témoins de la Couronne est souvent en mesure d'en savoir plus sur la décision du juge et peut examiner les processus judiciaires et les décisions avec vous. C'est là que leur travail se termine, et ils sont sur le prochain cas²¹.

TRAVAILLEUR DES SERVICES AUX VICTIMES: Votre travailleur des services aux victimes est la personne avec qui vous pouvez communiquer et établir un rapport. Il s'agit d'une relation que vous établirez au fil du temps au fur et à mesure que vous avancerez dans le processus judiciaire. Ils sont votre interlocuteur pour le soutien judiciaire tout au long du processus judiciaire et après sa conclusion. Ils peuvent vous aider dans tous les domaines : planification de la sécurité, renvois, mises à jour du tribunal, vous aider à remplir une déclaration de la victime, fournir un programme de préparation au tribunal pendant que vous vous dirigez vers le procès, être une personne de soutien désignée au tribunal et assurer le suivi. Une fois que le tribunal a terminé pour fournir une orientation et les prochaines étapes. Les travailleurs des services aux victimes ont plus de flexibilité en ce qui concerne les délais et le soutien, car ils n'ont pas besoin d'avoir un dossier juridique actif pour qu'ils puissent fournir des services. Pour être clair cependant, même si les travailleurs des services aux victimes sont très favorables tout au long du processus judiciaire, ils ne sont pas des conseillers. Les travailleurs des services aux victimes peuvent orienter les clients vers des

²⁰ Canadian Child Abuse Association, *Court Prep for Teenagers*, n.d.

²¹ Canadian Child Abuse Association, *Court Prep for Teenagers*, n.d.

services de counselling, pour mettre les clients en contact avec une personne qui est en mesure de les aider à gérer leurs sentiments avant, pendant ou après le processus judiciaire. Le soutien professionnel en counseling est un ensemble de compétences particulières, et c'est un témoignage de force que d'accepter des références et de se connecter avec des ressources communautaires²².

RECADRAGE DES PROCESSUS JUDICIAIRES, DES VERDICTS ET DE LA CONDAMNATION

Reconcevoir - Procédures Judiciaires

L'affaire juridique d'un client peut se terminer à n'importe quel moment du processus de justice pénale. Cette section décrira les moyens de recadrer positivement la clôture à chaque étape du processus.

SIGNALEMENT À LA POLICE: Lorsqu'un crime se produit, la première étape pour engager le système de justice pénale consiste à signaler l'incident à la police. En tant que travailleur des services aux victimes, il est important de respecter la décision des clients de signaler ou non le crime²³. Le recadrage positif de l'une ou l'autre de ces décisions peut inclure:

- Reconnaissez leur expérience : « Je suis désolé que cela vous soit arrivé. Il faut une personne forte pour demander de l'aide. Cela peut être très difficile - je suis fier de vous pour avoir reconnu ce besoin et pour avoir pris les mesures nécessaires. »
- Validation de leurs sentiments : « Il est normal de se sentir bouleversé après avoir vécu un incident critique. Vous êtes courageux pour reconnaître ces sentiments et essayer de les surmonter. Je respecte votre décision de signaler/ne pas signaler l'incident à la police. Il s'agit de vos besoins. »
- Offrir des références pour des soutiens immédiats tels que des conseils d'urgence ou une aide au revenu.

ENQUÊTE: Une fois qu'un crime a été signalé à la police, une enquête criminelle a lieu. Dans certains cas, cependant, leur capacité à le faire est limitée²⁴. Par exemple, si une personne est incapable de fournir une déclaration claire en raison d'une intoxication. Le recadrage positif de ce résultat peut inclure:

²² Canadian Child Abuse Association, *Court Prep for Teenagers*, n.d.

²³ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

²⁴ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

- Rappeler à votre client ses options : « Au Canada, il n'y a pas de prescription (ou de délai) pour signaler une agression sexuelle. Ainsi, même si vous n'étiez pas en mesure de fournir une déclaration claire à la GRC auparavant, vous pouvez fournir une déclaration claire maintenant. Si tu veux, je peux t'accompagner. »

PORTER DES ACCUSATIONS: Si des accusations ne sont pas portées après une enquête criminelle, le client peut être déçu. Recadrer positivement cette situation peut inclure:

- Rassurer votre client qu'on le croie : « La police a suffisamment cru à son rapport pour enquêter, mais il n'a pas été possible de recueillir suffisamment de preuves pour porter des accusations. Cela ne veut pas dire que la police chargée de l'enquête ne vous a pas cru. »
- Aider le client à séparer ses sentiments et son expérience de l'enquête : « Une enquête criminelle est une procédure systématique qui a lieu avant qu'une procédure judiciaire puisse être engagée. Le résultat de l'enquête n'enlève rien à votre expérience. Vous avez quand même envoyé un message clair d'intolérance à l'agresseur. »

POURSUITE: Après le dépôt d'accusations criminelles, il incombe au Procureur de la Couronne d'évaluer la probabilité d'une condamnation et de tenir compte de l'intérêt public pour déterminer s'il y a lieu de poursuivre²⁵. Le recadrage positif de la décision du Procureur de la Couronne de ne pas poursuivre est le même que celui indiqué ci-dessus pour le dépôt d'accusations. Rassurer le client qu'on le croie et l'aider à séparer son expérience du résultat.

PREMIÈRE COMPARUTION: Une première comparution devant le tribunal est généralement pour un engagement ou une assignation. À ce stade, le Juge fixera des conditions acceptables que l'accusé devra suivre tout au long de ses procédures judiciaires²⁶. Si les conditions de l'accusé sont perçues comme laxistes ou inexistantes, cela peut être frustrant ou effrayant pour la Victime. Des exemples de la façon de recadrer positivement chacune de ces situations sont discutés ci-dessous. C'est le bon moment pour offrir un soutien émotionnel, rappeler à la victime ses soutiens existants et/ou lui proposer une orientation vers des services de conseil.

- Conditions défavorables: « Tant que l'accusé est libéré, cela n'affecte pas l'issue du procès. Les conditions en place visent à les restreindre dans l'intervalle, en termes d'activités et de contacts avec vous. Je comprends que cela puisse vous causer de la peur ou de l'anxiété. Voudriez-vous faire un plan de sécurité au cas où? »
 - Lors de la planification de la sécurité avec un client, tenez compte de son accès à un téléphone, de la proximité des maisons d'amis ou de la famille

²⁵ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

²⁶ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

de confiance et de la distance du détachement de la GRC le plus proche et d'autres fournisseurs de services

- À tout moment de la procédure pénale, un accusé peut plaider coupable ou non coupable. Si un accusé plaide coupable, il accepte la responsabilité de ses actes et l'affaire ira directement aux faits et à la condamnation. Il n'y aura pas de procès.
- Plaidoyer de non-culpabilité: Si l'accusé plaide non coupable, vous pouvez rappeler à votre client ce qui suit : « Je vous crois, la police vous croit et le Procureur de la Couronne vous croit. Un plaidoyer de non-culpabilité ne signifie pas que l'incident ne s'est pas produit ; cela signifie que l'accusé n'assume aucune responsabilité pour toute implication. Désormais, il s'agira de prouver la culpabilité au-delà de tout doute raisonnable au Juge, qui décidera de l'acquittement ou de la culpabilité. Bien que cela nécessite un seuil de preuve très élevé, vous disposez de solides soutiens pour y parvenir. Ici, vous pouvez également rappeler au client de signaler toute violation de non-contact à la police, qui rassemblera ces incidents pour poursuivre d'autres accusations.

PRÉPARÉ POUR L'ÉLECTION: Lorsqu'une affaire est prévue pour être soumise à une élection, il s'agit de déterminer si une infraction accusée sera traitée comme une affaire sommaire ou un acte criminel. Les délits sommaires sont ceux jugés par les tribunaux territoriaux, où un emprisonnement de deux ans est la peine maximale. Les actes criminels sont souvent jugés par la Cour suprême et peuvent être punis d'une peine d'emprisonnement de plus de deux ans²⁷. Selon le résultat, un client peut ressentir des émotions négatives. Recadrer positivement cette situation implique de valider leurs sentiments et de considérer certains aspects positifs de la situation. Par exemple, rappelez-leur que les tribunaux territoriaux traitent les cas plus rapidement, de sorte que l'affaire avancera plus rapidement. Si un client espérait que sa cause serait entendue par une Cour suprême, mais qu'elle est plutôt portée devant la Cour territoriale, alors recadrer positivement ce résultat peut ressembler à:

- Décrivez les avantages d'une audience devant un tribunal inférieur: un procès devant un tribunal territorial a en fait une plus grande chance de condamnation. De plus, le système judiciaire est bombardé de questions juridiques à régler, de sorte que la fixation des dates d'audience peut être difficile ou prendre un certain temps. Les Cours Suprêmes sont réservées aux affaires très graves. Si une affaire passe par les tribunaux territoriaux, elle sera entendue et traitée plus tôt, ce qui réduit le « temps d'attente » de la victime pour pouvoir avancer à partir du résultat.

ENQUÊTE PRÉLIMINAIRE: Une enquête préliminaire évalue le caractère substantiel de la preuve, afin de déterminer si elle est suffisante pour procéder à un procès. Lors de cette audience, la défense peut entendre la thèse de l'accusation et l'acceptabilité des preuves. Le Juge détermine ensuite s'il existe une perspective raisonnable de condamnation (PRC) pour

²⁷ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

permettre que l'affaire soit jugée. S'il n'y a pas de PRC, l'affaire sera rejetée²⁸. Recadrer ce résultat peut ressembler à:

- Si l'affaire va au procès : « Les préliminaires étaient une très bonne pratique lorsque l'affaire passe au procès. Quels sont certains des aspects avec lesquels vous avez eu des difficultés ou avec lesquels vous aimeriez vous sentir plus à l'aise? C'est ce que je t'ai vu bien faire, *par exemple*: la façon dont tu demandais des pauses quand tu en avais besoin, la façon dont tu demandais des éclaircissements quand tu ne comprenais pas une question, la façon dont tu faisais répéter l'avocat, etc.
- Si l'affaire est rejetée: C'est la fin de la procédure judiciaire. Un point positif est que le moment est venu de commencer votre voyage de guérison. Sinon, la programmation de la Cour Suprême peut littéralement prendre des années. Au moment où une affaire arrive enfin au procès, il n'est pas rare que les victimes aient changé de vie et ne soient plus investies dans ce processus. Vous vous êtes levé et avez fait tout ce que vous pouviez.

NÉGOCIATIONS DE PLAIDOYER: Au cours des négociations de plaider, il est possible pour l'accusé de plaider coupable à des accusations moins graves en fonction de l'importance de la preuve et de la probabilité de condamnation, ou il peut accepter de plaider coupable à certains chefs d'accusation tandis que la Couronne accepte de retirer d'autres chefs d'accusation pour l'admission de leur culpabilité. Les négociations de plaider peuvent avoir lieu tout au long du processus judiciaire entre la Couronne et la Défense. Pour éviter que les affaires ne soient portées devant les tribunaux et pour éviter à la victime d'avoir à témoigner, des négociations de plaider peuvent être présentées. Plus le plaider est précoce, plus la peine négociée est favorable. Les plaidoyers tardifs (le jour du procès) ne reçoivent pas le même niveau de considération de la part du juge lors de l'imposition de la peine²⁹. Recadrer positivement un plaider négocié peut ressembler à:

- Décrivez les avantages d'un plaider de culpabilité: la condamnation est garantie par l'aveu de culpabilité, et la victime est épargnée du traumatisme émotionnel du témoignage et du contre-interrogatoire ; « Je comprends que la peine n'est pas aussi sévère que vous l'auriez souhaité. Vous pouvez cependant vous attendre à ce que certains points positifs en découlent. Par exemple, l'accusé est assuré d'être reconnu coupable et condamné, sans que vous ayez à témoigner en Cour. C'est une assez grosse victoire. »

PROCÈS ET VERDICT: Au cours d'un procès, le Procureur de la Couronne présente des éléments de preuve contre l'accusé. L'Avocat de la Défense contre-interroge ensuite les témoins et réoriente les éléments de preuve. Après que les deux parties ont résumé leurs

²⁸ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

²⁹ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

arguments, le tribunal décide de condamner ou d'acquitter l'accusé. Dans le cas d'un procès devant jury, si une décision n'est pas prise, un nouveau procès est programmé. Dans un acquittement, les accusations et les accusations sont rejetées, sur la base d'un manque de preuves. Un acquittement de l'accusé **ne signifie pas qu'un incident ne s'est pas produit**. La Cour fonctionne selon des normes très élevées, de preuve au-delà de tout doute raisonnable. Cette norme est aussi proche que possible de la certitude absolue, mais bien sûr la « certitude absolue » n'est pas possible. Parfois, la Couronne est incapable de fournir suffisamment de preuves et d'arguments à l'appui pour prouver la culpabilité à ce degré, ce qui entraîne un acquittement des accusations par le Juge. Sinon, le Juge peut déterminer à partir de la preuve et des arguments que la norme de preuve a été respectée et qu'un accusé est donc coupable au-delà de tout doute raisonnable³⁰. Les procès criminels peuvent être émotionnellement épuisants pour les victimes et les témoins, et des sentiments accablants peuvent surgir. Indépendamment de la décision judiciaire, **le recadrage positif des verdicts du procès peut inclure:**

- Reconnaître le chemin parcouru par la victime dans le processus de justice pénale. « La police vous a suffisamment cru pour porter plainte. Le procureur de la Couronne vous a suffisamment cru pour porter l'affaire devant le tribunal. Il est possible que même le juge vous ait cru dans une certaine mesure, et il est possible que la preuve n'ait tout simplement pas été suffisamment substantielle pour condamner l'accusé. Je te crois aussi. »
- Féliciter la victime d'avoir poursuivi son affaire tout au long du processus de justice pénale. « Il faut beaucoup de force pour s'engager à tenir une personne responsable tout au long d'un long processus de justice pénale. Je suis tellement fier de toi pour le travail que tu as accompli. Tu t'es vraiment engagé à envoyer un message clair d'intolérance pour leur(s) comportement(s). »

FAITS ET SENTENCE: Lors des faits et de la peine, le Juge évalue le contexte de l'affaire ou le rapport présentenciel et examine les recommandations du procureur de la Couronne et de l'Avocat de la Défense avant de prendre une décision finale. C'est à ce moment que le Juge tiendra également compte de la déclaration de la victime pour rendre sa décision sur la peine³¹. En cas de peine insatisfaisante, le recadrage positif du résultat peut inclure:

- Veiller à ce que le client comprenne parfaitement la peine et toutes les conditions qui s'appliquent.
- Rappeler au client que son affaire a été examinée dans tout le système de justice pénale, du rapport de police à la détermination de la peine.
- Compte tenu du temps passé en détention et d'autres atténuations de peine.

Réorienté – Sentences

Commençons par comprendre les **résultats des tribunaux** et les différentes **peines** possibles.

³⁰ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

³¹ Province of Manitoba, « The Criminal Case: Step-By-Step », Province of Manitoba - Justice, accessed February 10 2022, <https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>

PROBATION: Les peines de probation obligent le délinquant à passer du temps dans la collectivité sous la supervision d'un agent de probation, généralement avec des conditions imposées par une ordonnance de probation. Ces conditions comportent généralement des clauses standard, telles que « respecter les conditions et avoir une bonne conduite ». En outre, elles peuvent inclure des directives plus spécifiques, telles que ne pas posséder ou consommer d'alcool ou de drogues, ne pas se trouver à une certaine distance de lieux ou de personnes, ne pas avoir de contact (direct ou indirect) avec la victime, l'obligation de suivre des conseils, et/ou d'avoir des rapports réguliers à leur agent de probation (par exemple, couvre-feu). Si le délinquant enfreint les conditions de sa probation, il peut être inculpé et condamné à nouveau. La probation est souvent associée à d'autres options de condamnation, notamment l'incarcération, la libération conditionnelle ou l'amende. Une ordonnance de probation ne peut durer plus de trois ans³².

Vous pouvez recadrer positivement la Probation pour les clients en identifiant les éléments suivants:

- Les ordonnances de probation imposent des conditions et un **Agent de Probation** au contrevenant. Cette personne est également réceptive à l'écoute de la victime, quant à savoir si elle a des inquiétudes quant au fait que la personne ne respecte pas les attentes de son ordre.
- Les ordonnances de probation donnent le temps de voir comment le délinquant se comporte dans la collectivité pendant qu'il est sous surveillance. Ces ordonnances prolongent la durée pendant laquelle l'individu est tenu responsable.
- Les Agents de Probation seront souvent affectés pendant le processus judiciaire, avant la détermination de la peine, à faire ce qu'on appelle un RPS ou un rapport pré-sentenciel. Très souvent, ils feront de grands efforts pour inclure le point de vue de la victime. Il s'agit d'une autre occasion pour la victime de se faire entendre et devrait être considérée comme une occasion de fournir des commentaires en plus de la déclaration de la victime.
- Si l'auteur viole les conditions de son ordonnance de probation, il peut être accusé de violation des conditions. Cela signifie que les victimes peuvent signaler toute violation qu'elles voient ou rencontrent, pour continuer à tenir le contrevenant responsable. Dans les cas où des infractions ont une incidence sur la sécurité d'une personne, il est important de les signaler directement à la police.
- Dans certains cas, comme la violence entre partenaires intimes et les agressions sexuelles, un agent de probation peut tendre la main à la victime pour tenir compte de sa sécurité lors de la gestion du délinquant. Ce contact est facultatif - s'il n'est pas souhaité, informez-en l'agent de probation et cette demande sera respectée.

EMPRISONNEMENT: Un contrevenant peut être condamné à une peine de prison. Si la peine est inférieure à deux ans, le contrevenant sera envoyé dans un établissement territorial. Encore une fois, cela peut être combiné avec une ordonnance de probation, pour une durée

³² Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

suivant leur libération. Si la peine est de deux ans ou plus, le contrevenant sera envoyé dans une prison fédérale. Les prisons fédérales ont différents niveaux d'installations sécurisées, y compris les prisons fédérales à sécurité minimale, moyenne et maximale. La destination d'un délinquant est déterminée par le risque qu'il représente au sein de la prison, et non par la gravité du crime³³.

Recadrer positivement l'emprisonnement en identifiant:

- Les victimes peuvent s'inscrire au programme de notification des victimes pour être tenues informées des mises à jour sur le statut du délinquant au sein du système de justice pénale, y compris sa date et sa communauté de libération.
- S'il n'y a pas d'établissement local, le délinquant sera expulsé de la collectivité pour purger sa peine.

PEINE INTERMITTENTE: Les peines de 90 jours ou moins peuvent être purgées de façon intermittente. En règle générale, le but d'une peine intermittente est de tenir compte de l'emploi, de la responsabilité de la garde des enfants, des raisons de santé ou de la fréquentation scolaire d'un délinquant. Celles-ci sont toujours accompagnées d'une ordonnance de probation, qui dicte la conduite du délinquant au sein de la communauté. S'il y a violation des conditions, le contrevenant peut être accusé d'infraction à la probation, puis peut devoir purger le reste de sa peine en prison³⁴.

Recadrer positivement la peine intermittente en identifiant:

- Une peine de 90 jours peut sembler très courte. Cependant, lorsqu'il est servi par intermittence, cela prolonge le temps qu'une personne est sous surveillance et conditions strictes. En plus de la peine de 90 jours, le délinquant recevra également une ordonnance de probation assortie de conditions à respecter jusqu'à ce que la peine ait été purgée en entier.
- Le délinquant maintient son intégration dans la communauté, ce qui a une forte corrélation avec la réduction de son risque de récidive. Cela signifie que le délinquant est plus susceptible de tirer parti de cette expérience et qu'il est donc moins susceptible de commettre de futurs crimes.

SENTENCE AVEC CONDITION: Les peines avec sursis sont purgées dans la collectivité plutôt qu'au sein des établissements. Ceux-ci ne sont utilisés que dans les cas où le délinquant ne pose pas de risque pour la sécurité de la communauté et pour les peines de moins de deux ans. L'assignation à résidence est un terme courant pour une telle peine, où l'individu est confiné à son domicile et se voit accorder des délais de congé très spécifiques, tels que des rendez-vous (médicaux et juridiques) et des obligations professionnelles. Encore une fois, il

³³ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

³⁴ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

existe généralement des conditions associées à une telle condamnation, et si elles ne sont pas respectées, le délinquant court le risque d'encourir des manquements et de devoir ensuite purger le reste de sa peine en prison³⁵.

Recadrer positivement les peines avec sursis en identifiant:

- La plupart des délinquants seront libérés dans la collectivité à un moment donné. Les condamnations avec sursis peuvent maintenir les délinquants dans la collectivité et fournir une structure pour favoriser leur stabilité. Cela réduit la probabilité de récidive de cette personne (les chances qu'elle récidive). Cela facilite également la réintégration du délinquant dans la communauté en tant que membre productif et profite à toute la communauté.

SENTENCE AVEC SUSPENSION AVEC PROBATION: Cela se traduit par une condamnation contre le contrevenant - « Coupable tel qu'inculpé ». Cependant, en suspendant la peine, le juge met le délinquant en liberté surveillée pour une période pouvant aller jusqu'à trois ans. La « suspension » de la peine permet de revenir sur celle-ci en cas de manquement ; pendant la probation, le contrevenant doit respecter toutes les conditions de l'ordonnance et est sous la surveillance d'un Agent de Probation. Si l'une des conditions n'est pas respectée, le contrevenant peut être accusé d'une nouvelle infraction (rupture de probation) et peut être condamné à une peine d'emprisonnement pour sa nouvelle accusation ainsi que pour l'infraction initiale³⁶.

Recadrer positivement les peines avec sursis avec probation en identifiant:

- Cela peut être considéré comme une sorte de peine à l'envers, où le délinquant peut démontrer une réhabilitation au sein de la communauté. S'ils ne s'en sortent pas bien, il existe un recours et un signalement à l'Agent de Probation. S'ensuivent des conséquences plus graves, comme une peine de prison.

AMENDE (\$): Un Juge peut ordonner à un contrevenant de payer le tribunal pour avoir commis un crime. Le montant des amendes est suggéré par l'avocat de la défense et le procureur de la Couronne. Si le montant est soumis conjointement au Juge, le Juge devra donner son accord. S'il ne s'agit pas d'une soumission conjointe, le Juge déterminera un « montant équitable » à payer. Les amendes sont souvent combinées à d'autres peines, telles que la probation ou l'incarcération. Des amendes ne peuvent être imposées que s'il existe une possibilité raisonnable que l'accusé soit en mesure de les payer. Si l'amende n'est pas payée, le contrevenant peut être condamné à une peine d'emprisonnement ou ne pas être en mesure

³⁵ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

³⁶ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

de renouveler son permis de conduire. De nombreux types d'amendes peuvent être payés par le biais du *Fine Option Program*³⁷.

Recadrer positivement les amendes en identifiant:

- Si l'amende n'est pas payée, il y a d'autres conséquences.
- *Fine Option Program* permet aux délinquants de contribuer positivement à la communauté.

ORDONNANCE DE RESTITUTION (\$): Un Juge peut ordonner à un contrevenant de rembourser à la Victime une partie ou la totalité des coûts des pertes et dommages causés par le crime. Il doit s'agir de coûts pouvant être prouvés, tels que des réparations pour des dommages matériels, une perte de revenus ou le traitement de blessures. La somme due doit être versée au tribunal et est ensuite remise à la victime. La restitution peut être assortie d'une peine d'emprisonnement ou de probation. Même si un contrevenant est condamné à une peine d'emprisonnement, si une ordonnance de dédommagement a été imposée, il est responsable de la payer. Si l'auteur de l'infraction ne paie pas une ordonnance de dédommagement, une victime peut choisir de poursuivre un jugement civil³⁸.

Recadrez positivement les ordonnances de restitution en identifiant:

- Cela sert presque de compensation – pour récupérer ce qui a été enlevé.
- Il est possible de demander un jugement civil si le contrevenant omet de payer une ordonnance de dédommagement.

LIBÉRATION CONDITIONNELLE: Dans le cas d'une libération conditionnelle, un délinquant est reconnu coupable et est libéré avec les conditions d'une ordonnance de probation. Si le délinquant enfreint l'une des conditions, il peut être accusé d'une nouvelle infraction de violation de la probation et peut également être condamné à une peine d'emprisonnement pour l'infraction initiale. Si le contrevenant respecte les conditions pendant toute la période, la libération devient définitive, mais le contrevenant aura un casier judiciaire de 3 ans³⁹.

Recadrer positivement la libération conditionnelle en identifiant:

- La possibilité de tenir le délinquant responsable s'il ne respecte pas les conditions de son ordonnance de probation.

³⁷ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

³⁸ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

³⁹ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

- Si le délinquant est motivé à respecter ses conditions pour obtenir une absolution inconditionnelle, cela peut rediriger son attention et permettre à la victime d'avancer plus facilement.

ABSOLUTION INCONDITIONNELLE: L'absolution inconditionnelle est réservée aux délits moins graves, qui n'impliquent pas de violence. Si une absolution est accordée, aucune condamnation ne sera enregistrée contre l'accusé. Dans le cas d'une absolution inconditionnelle, l'accusé sera reconnu coupable, mais sera libre de partir. Dans une absolution inconditionnelle, il n'y a pas d'amende, de peine ou de casier judiciaire à long terme. Pour qu'une absolution inconditionnelle soit envisagée, le crime en question doit répondre aux critères suivants : l'infraction n'est assortie d'aucune peine minimale, est passible d'une peine maximale de moins de 14 ans de prison, l'absolution est dans l'intérêt supérieur de l'accusé et l'absolution ne va pas à l'encontre de l'intérêt public⁴⁰.

Recadrez positivement l'absolution inconditionnelle en identifiant:

- L'accusé est reconnu coupable. Dans de tels cas, il s'agit davantage pour la victime de se sentir entendue et crue à propos de ce qui s'est passé, et de l'affirmation que ce qu'elle a dit s'est produit.

PEINE INDÉTERMINÉE: Si un délinquant commet un crime violent très grave, une audience spéciale a lieu pour le désigner comme « délinquant dangereux ». Si cela se produit, le contrevenant peut se voir imposer une peine d'une durée indéterminée, le Juge ne précisant pas quand la peine se termine. Au lieu de cela, le délinquant est gardé en prison sans date de libération fixée, et le cas est examiné périodiquement par la Commission des libérations conditionnelles du Canada⁴¹.

Recadrer positivement une peine d'une durée indéterminée en identifiant:

- Sans date de fin de peine, le délinquant est détenu dans un établissement sécurisé jusqu'à ce qu'il ne soit plus considéré comme le risque qu'il était initialement. Cela signifie généralement qu'ils ont une période d'incarcération plus longue que s'ils ont été condamnés à la peine associée au crime commis.

CONDAMNATION GLOBALE (Condamnation pour plus d'une infraction): Dans les cas où une personne est reconnue coupable de plus d'une infraction, un Juge peut imposer plusieurs peines. Ces peines peuvent être purgées consécutivement (l'une après l'autre) ou concurremment (en même temps), selon la décision du Juge⁴².

⁴⁰ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

⁴¹ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

⁴² Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

Recadrez positivement une condamnation globale en identifiant:

- En règle générale, avec des peines globales, la peine sera plus élevée que la peine d'un crime individuel. Ainsi, l'issue est plus sévère et plus longue que si un seul cas avait été considéré.
- L'avantage d'une peine concurrente est le suivant: Chaque accusation est inscrite comme une condamnation au casier judiciaire, qui sera référencée à l'avenir pour déterminer les facteurs aggravants de la peine, si la personne récidive et est déclarée coupable.

DÉJUDICIARISATION: Les déjudiciarisation sont généralement réservées aux crimes moins graves et aux primo-délinquants. Il exige que l'affaire soit traitée dans le contexte communautaire, par l'intermédiaire d'un Comité de Justice local. Lors d'une déjudiciarisation, l'accusé est tenu d'assister à des réunions avec le Comité de justice et est tenu responsable par des conversations significatives et l'obligation de s'acquitter de ses sanctions. Sous la direction et la supervision d'un comité de justice, la personne s'efforcera de réparer le tort qu'elle a fait à la victime, à la communauté et à elle-même. Par exemple, ils peuvent participer à un programme de service communautaire ou s'engager à demander l'aide de fournisseurs de services externes. Si à un moment donné, l'accusé décide qu'il ne souhaite pas donner suite, l'affaire peut être renvoyée devant le tribunal⁴³.

Recadrer positivement les déjudiciarisation en identifiant:

- Le niveau de participation de la Victime au processus de déjudiciarisation est beaucoup plus élevé. Dans une déjudiciarisation, la victime peut partager ses sentiments sur les impacts du crime. Les résultats de la déjudiciarisation pour l'accusé sont souvent beaucoup plus liés au crime qu'il commet et offrent davantage d'opportunités de susciter des changements et d'établir des liens communautaires, ce qui est important pour la réintégration et le succès à l'avenir. Si le contrevenant ne s'engage pas dans le processus, il se retrouvera devant le tribunal pour rendre des comptes.

⁴³ Ministry of the Attorney General and Office for Victims of Crime, *Have You Been a Victim of Crime?* (Queen's Printer for Ontario, 2011)

ACTIONS DE SUIVI

Stratégies de recadrage

Indépendamment du résultat du tribunal, les déclarations suivantes sont vraies concernant la participation d'une victime à son processus judiciaire:

J'ai fait preuve de courage et de force pour mener à bien ce processus.

Je me suis défendu.

Cette victimisation ne définit pas qui je suis.

Toute honte de cette victimisation ne m'appartient pas.

J'avance.

En plus de cela, un travailleur des services aux victimes ou un coordonnateur des témoins de la Couronne peut avoir de nombreuses autres vérités positives spécifiques à la participation d'un client au processus judiciaire. Les entendre peut être utile.

Cela aide la victime à comprendre que sa voix a été entendue, que son expérience a été validée et quelles mesures elle peut prendre à mesure qu'elle avance.

Pour recadrer positivement nos pensées, nous devons nous arrêter et réfléchir à leur origine...

« Pourquoi ai-je cette pensée ? »

Ensuite, nous nous entraînons à recadrer positivement les pensées négatives :

1. **Arrêtez:** Identifiez la pensée négative que vous avez.
2. **Réfléchissez:** Demandez-vous : « D'où vient la pensée ? Qu'est-ce que je ressens, et pourquoi est-ce que je me sens ainsi ? »
3. **Reconçez:** Une fois que vous avez identifié la source d'une pensée négative (peur, colère, embarras, etc.), vous pouvez la reconcevoir.

SECTION TROIS

Laisser-aller nos Sentiments & Réinventer qui Nous Sommes



LES SENTIMENTS COMPTENT

Pourquoi est-il important de travailler sur les sentiments?

Vos **sentiments** ont un impact sur votre **façon de penser**, et vice-versa, ce qui affecte vos **actions**. De même, vos actions peuvent modifier votre façon de pensée et avoir un impact sur vos sentiments. Il est important de savoir comment changer vos sentiments et améliorer vos pensées, car cela peut avoir un effet positif sur vos actions et leurs résultats. L'action aide à se positionner dans le sentiment d'être « en contrôle ». Lorsque vous êtes victime, et pendant un certain temps après, en particulier dans le cadre du processus judiciaire, vous pouvez avoir l'impression de ne rien contrôler. Il est temps de changer cela!

« Je pensais que le temps que ce soit fini, je me sentirais mieux. »

Il s'agit d'une déclaration très courante entendue à la suite de décisions judiciaires.

L'état d'esprit est important

Vous pouvez vous retrouver à penser,

« Pourquoi s'embêter à gérer mes sentiments ? Ça ne changera rien! »

Comprendre comment vos sentiments influencent vos pensées peut vous permettre de découvrir des moyens d'avancer plus efficacement. Par exemple, vous pouvez vous sentir frustré et vous dire : « Tout cela était inutile. » Si ces types de pensées négatives persistent, vous pourriez finir par vous sentir plus frustré ou pire en général. Cela aide à tendre la main; parlez à votre Intervenant des services aux victimes.

Une chose importante à retenir est:

Les sentiments ne sont ni bons ni mauvais ; ils sont justes.

Bien que cela soit vrai, la façon dont nous traitons les sentiments est essentielle à la façon dont nous avançons.

« Je gère le plus souvent la colère, la déception, la frustration et l'impuissance. Les déclarations fréquentes que j'entends sont : « Quel était le but de tout cela ? », « Je ne peux rien faire pour protéger mon enfant » ou je traite avec ceux qui sont submergés par le désir de rendre leur propre justice lorsqu'ils sentent que le système les a échoués. »

– Lynn Napier, services aux victimes, Fort Smith

SENTIMENTS ET RÉACTIONS COMMUNS APRÈS LES RÉSULTATS DU TRIBUNAL

Sentiments et réactions communs après les résultats du tribunal:

- Colère
- Déconnecté
- Tristesse
- Frustration
- Choc
- Désengagement (distance émotionnelle)
- Impuissance
- Avoir des craintes
- Déception
- Découragé
- Blessé
- Deuil
- Soulagement
- Fort désir d'avancer
- Incrédulité
-

Considérons cela un peu plus...

Colère et Peur: Ces deux sentiments peuvent garder une personne incapable d'avancer ou la propulser à agir. Comment la colère vous affecte-t-elle?

Choc et Incrédulité: Ces réactions peuvent avoir de fortes répercussions physiques sur votre corps. En état de choc, une personne peut se sentir physiquement malade, nerveuse, ressentir des douleurs à la poitrine, etc. Cela peut également affecter la pensée, l'esprit d'une personne peut se sentir embrumé, comme si elle ne pouvait pas penser correctement ou comme si elle vivait une expérience hors du corps. Cela peut nuire au bien-être physique et mental.

Désengagement/Déconnexion: Ces réactions sont des mesures d'autoprotection. Bien qu'ils puissent bien nous servir pour la survie, il est nécessaire de traiter et de sortir de cet état, d'éviter l'isolement et l'utilisation de mécanismes d'adaptation négatifs.

Déception/Blessure: Ces sentiments ont un impact sur nos actions futures. Par conséquent, il est crucial de traiter l'expérience de passer par le système de justice pénale, car il s'agit souvent de la mesure de protection la plus solide disponible pour la sécurité personnelle.

Chagrin/Tristesse: Ce sont peut-être les sentiments les plus effrayants à gérer, car on a le sentiment que leur permettre de s'exprimer sera sans fin. Le deuil est un processus. Ce n'est pas un fleuve tranquille, et les sensations variées peuvent resurgir continuellement. Le conseil peut être utile pour guider et rassurer une personne qui travaille sur ces sentiments intenses. Comprendre le chagrin et la tristesse permet de traiter plus facilement ces sentiments, car la connaissance de leur « flux et reflux » peut créer un sentiment de sécurité en les exprimant.

Soulagement/Fort Désir d'Aller de l'Avant: Bien que cette réaction soit souvent le résultat le plus souhaité, on craint que nous n'enfouissions nos sentiments dans notre quête pour aller

de l'avant. Dans notre désir de ne pas être affecté par une expérience négative, nous pouvons nous priver du besoin de traiter nos sentiments. Cela peut nous être utile dans l'immédiat ; cependant, notre subconscient peut trouver des moyens de forcer les sentiments refoulés à la surface et de les manifester de manière négative ou surprenante. La réalité est qu'à un moment donné, nos sentiments resurgiront et pourraient même nous prendre au dépourvu. Il est important de le savoir et d'être prêt à demander de l'aide en cas de besoin.

CONSIDÉRER NOS SENTIMENTS

« Ce que je gère le plus, c'est la frustration. Frustration avec le système, frustration avec eux-mêmes. Beaucoup de questions comme : « Est-ce que j'aurais pu faire plus Est-ce que j'exagérais? Peut-être que ce n'était pas aussi grave que je le pensais? »

- Vivian Lafleur, services aux victimes, Hay River

Par l'action, vos sentiments ont un impact sur ceux qui vous entourent, il est donc important de prendre en compte vos sentiments et la façon dont vous les exprimez. Il est également essentiel de considérer comment les autres autour de vous peuvent se sentir et comment leurs actions et leurs sentiments peuvent avoir un impact sur votre traitement émotionnel.

Colère et Frustration

Comment vivez-vous la colère/la frustration ? Reconnaissez-vous la façon dont votre corps réagit lorsque ce sentiment s'installe? Comment les autres savent-ils que vous vous sentez ainsi? Quels sont les moyens positifs pour vous d'exprimer cette émotion? Quelles sont les personnes sûres vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide lorsque vous vous sentez ainsi? Quelles stratégies avez-vous apprises pour minimiser ou faire face à la possibilité de devenir en colère ou frustré?

Par exemple:

- Lorsque des cris et des hurlements se produisent, ceux qui les reçoivent commencent généralement à ressentir de l'anxiété, car il est incertain que cela devienne une menace physique. L'individu devient plus préoccupé par sa sécurité personnelle que ce que vous dites.
- Si vous êtes le parent d'un enfant qui a été victimisé, vous pouvez vous sentir frustré ou en colère lorsque votre enfant est bouleversé. Bien que ces réactions soient normales lorsqu'une personne que nous aimons a été blessée, il est important de réfléchir à la façon dont vous exprimez votre colère. Dans ce contexte, l'enfant peut l'interpréter comme s'il avait fait quelque chose de mal. Il est important de parler avec l'enfant pour lui faire savoir que vous êtes en colère,

mais pas contre lui. Il s'agit d'une conversation qui peut être appuyée avec l'aide de votre Intervenant des services aux victimes.

Choc et Incrédulité

En cas de choc ou d'incrédulité, une déconnexion se produit entre ce qui se passe et ce que vous ressentez émotionnellement. En cas de choc psychologique, le cerveau arrête le traitement émotionnel et la réponse « se battre ou prendre la fuite » s'ensuit. En état de choc, une personne peut ressentir des symptômes physiques, tels que des tremblements, des nausées et des douleurs thoraciques. Le choc s'accompagne d'une incrédulité face à la situation actuelle et a tendance à être de courte durée. Lorsqu'un individu quitte cet état, il peut le trouver remplacé par un sentiment de déconnexion et/ou un désengagement.

Les manifestations physiques du traitement émotionnel profond comprennent les troubles du sommeil, les changements d'appétit, les maux d'estomac, l'épuisement, les courbatures et les douleurs, le serrement de la mâchoire/le grincement des dents, la transpiration, un rythme cardiaque rapide, des difficultés respiratoires, des étourdissements ou un système immunitaire affaibli. Pour rééquilibrer le corps, il est important de trouver des moyens productifs d'exprimer ces sentiments, comme l'exercice ou la méditation.

Désengagement/Déconnexion

Le désengagement et la déconnexion sont des efforts ou des techniques utilisées pour éviter les émotions négatives. En se retirant, socialement ou émotionnellement, une personne se retire de la possibilité d'être exposée au problème en question. Bien que le désengagement vous protège de l'exposition à la situation, il ne la fait pas disparaître. Parfois, il est nécessaire de se désengager pendant une courte période si vous êtes trop débordé pour faire face.

Cependant, le désengagement devient problématique s'il s'agit de la seule méthode d'adaptation et si une trop grande distance est créée par rapport à la famille, aux amis, à l'école, à l'emploi, etc. La déconnexion des personnes et des responsabilités conduit à l'isolement et à des processus de pensée négatifs. Particulièrement lorsque nous sommes seuls, engourdir les sentiments avec des drogues, l'automutilation ou l'alcool, ce sont des moyens négatifs d'essayer de faire cesser les sentiments intenses. Ces mesures n'apportent qu'un soulagement temporaire puisque la source de la douleur ne disparaît pas. Si cela vous arrive, demandez de l'aide. Les travailleurs des services aux victimes peuvent vous orienter vers des services de counseling et d'autres soutiens communautaires.

Déception/Blessure

Se sentir déçu et blessé par le système de justice pénale n'est pas rare. Une victime d'acte criminel peut être déçue parce que l'accusé n'a pas été inculpé, que l'affaire traîne en longueur ou que le contrevenant n'a pas été condamné aussi sévèrement qu'elle l'aurait souhaité. Il est également possible de se sentir personnellement blessé par des choses dites au tribunal. Parfois, notre douleur et notre déception nous maintiennent coincés dans le passé alors que nous revivons la situation et essayons d'imaginer d'autres résultats. La réalité est que le système juridique actuel est le seul en place pour protéger notre sécurité, et même s'il n'est pas parfait, il peut toujours fournir une aide dans des situations critiques. Plutôt que de laisser la douleur et la déception souligner le passé, s'emparer de résultats imaginatifs, il est important de parler et de travailler sur ces sentiments avec une personne de confiance.

Chagrin/Tristesse

Le deuil est un processus en plusieurs étapes. Il existe cinq stades de deuil (dénial, colère, négociation, dépression et acceptation)⁴⁴, et une personne peut les traverser dans n'importe quel ordre et les vivre différemment. Lorsque vous êtes victime, vous souffrez de la perte d'un sentiment de sûreté et de sécurité, ainsi que d'une perte de temps à mesure que vous consacrez au processus judiciaire et que vous travaillez sur ce qui s'est passé. Une personne peut également perdre sa confiance ou sa force dans ses relations avec ses amis ou sa famille. Pour une victime d'acte criminel, il est important de reconnaître ce qu'elle a perdu et de faire le deuil de ces pertes pour aller de l'avant. Il y a souvent aussi une tristesse pour ce qui a été ou aurait dû être.

Soulagement/Fort désir d'avancer

Une victime peut penser qu'il est temps de passer à autre chose alors que le processus judiciaire se termine, quel que soit le résultat. Le désir d'aller de l'avant peut être entravé par le fait de ne pas accepter ce qui s'est passé. Ce n'est pas parce que quelque chose est maintenant dans le passé que nous pouvons simplement l'oublier et les émotions complexes qu'il a suscitées. Si une personne essaie d'avancer trop vite, sans comprendre ce qui s'est passé, elle peut être plus facilement déclenchée par des rappels de la situation. Par exemple, cela pourrait également se manifester sous la forme de cauchemars. Les gens ont besoin de guérir à leur rythme et ne peuvent pas être forcés de gérer leurs émotions lorsqu'ils ne sont

⁴⁴ Christina Gregory, «*Five Stages of Grief - Understanding the Kubler - Ross Model* », PsyCom.net - Mental Health Treatment Resource Since 1986, May 4 2021, <https://www.psycom.net/depression.central.grief.html>

pas prêts. En tant que travailleur des services aux victimes, laissez à vos clients le temps de s'ouvrir et rassurez-les que vous serez là lorsqu'ils seront prêts.

TRAITER LES SENTIMENTS

Pourquoi est-il important de demander de l'aide pour discuter ou traiter les sentiments?

- Il est difficile de traiter les sentiments seuls, car la plupart d'entre nous n'ont pas un large vocabulaire du spectre des sentiments qui existent. Pour cette raison, nous avons tendance à mal étiqueter nos sentiments, ce qui a un impact sur notre capacité à les traiter.
- Nous pouvons être submergés par l'expérience, ou il peut s'agir d'une nouvelle expérience. Chercher de l'aide permet de nous aider à déterminer ce que nous ressentons et à traiter ces sentiments de manière positive.
- Dans des situations plus intenses, un nombre écrasant de sentiments peuvent émerger en même temps, d'où une aide professionnelle peut aider à déterminer ce que sont ces sentiments.
- Parmi les personnes impliquées dans le système de justice pénale, que ce soit en tant que victime ou délinquant, il y a un grand élément de honte. Il est important de ne pas laisser la honte de l'implication situationnelle nous empêcher de reconnaître et d'exprimer les sentiments que nous possédons. Avoir nos sentiments normalisés et validés nous permet de nous voir comme des gens ordinaires luttant simplement pour faire face à une situation existante.
- Bien que les personnes qui se soucient de nous et nous soutiennent puissent s'efforcer d'améliorer les choses, elles ne sont pas nécessairement équipées pour le faire. Par exemple, une personne qui se soucie vraiment d'une autre peut rejeter son besoin de s'asseoir avec tristesse, car elle veut juste voir cette personne heureuse. Bien que ce soit une bonne intention, l'aide professionnelle se concentrera plutôt sur l'écoute des sentiments au fur et à mesure qu'ils surviennent et aidera à les surmonter avant de passer à autre chose.
- Chacun éprouve des sentiments différemment. Il se peut que vous vous sentiez d'une certaine manière à propos de l'incident, tandis que d'autres personnes autour de vous pourraient avoir des sentiments différents à ce sujet. En demandant de l'aide, un espace dans lequel vous pouvez vous sentir compris et vous exprimer librement sans l'influence des autres
- cela aide à comprendre cela à travers une lentille plus éduquée, à mieux comprendre nous-mêmes et ceux qui nous entourent, y compris la nature de nos relations. Par exemple, les hommes et les femmes vivent souvent un soutien différent en fonction des rôles de genre, cependant, tous les êtres humains partagent les mêmes sentiments.

- Les obligations du monde réel (telles que les obligations financières, l'emploi, la famille, l'école, etc.) peuvent amener les gens à diminuer l'importance de leurs sentiments par nécessité. Cela n'élimine pas le besoin d'assistance, mais cela ignore ce besoin. Il est donc important d'être conscient des soutiens qui existent, y compris les relations personnelles qui offrent un « espace sûr » pour l'expression émotionnelle.
- Tout comme les sentiments peuvent être effrayants, ils peuvent aussi être libérateurs à mesure que nous nous déplaçons au-delà de l'expérience traumatisante.
- Nos expériences de vie, nos traumatismes passés, nos soutiens actuels jouent tous un rôle dans la mesure dans laquelle nous sommes équipés pour faire face à nos sentiments. Pour certains, ces expériences peuvent exacerber une mauvaise situation, la rendant encore plus difficile à gérer. Pour d'autres, il peut y avoir un sentiment de force intérieure. Par exemple, on peut avoir une attitude « J'ai compris », soit parce qu'on l'a déjà vécu, soit parce qu'on a vécu une pire expérience sur laquelle la résilience a été construite.
- Parfois, nous avons besoin d'une perspective extérieure de quelqu'un éloigné des émotions de la situation, qui peut la considérer objectivement et offrir une perspective évolutive.

LIBÉRER ET RÉIMAGINER

La libération émotionnelle se produit lorsqu'une personne s'autorise à ressentir ses sentiments ou ses pensées, puis les libère. Lâcher prise sur les pensées et les sentiments contre-productifs vous permet de réimaginer des façons plus positives de penser et d'être.

Réinventer... *Qui vous étiez, qui vous êtes et qui vous voulez **devenir**.*

La façon dont nous nous voyons (dans le passé, le présent et le futur) influence la façon dont nous nous comportons au quotidien. Ce que nous pensons de nous-mêmes a un impact sur nos actions et nos comportements quotidiens. Après un événement traumatisant, il est normal que la perception de soi d'une personne change, même radicalement. Par conséquent, il est important de prendre le temps de réfléchir sur nous-mêmes, les expériences et les événements qui nous ont façonnés et changés. Ensuite, nous pouvons aller de l'avant avec un sentiment d'autonomisation et de préparation à l'action.

AUTONOMISATION

*« J'aime lire des citations et des messages positifs stimulants. Je vais chercher des discours pour trouver l'inspiration. Il y a un dicton, et cela se traduit approximativement par "tu tombes 7 fois tu te lèves 8". - **Angela Bernard, services aux victimes, Tulita***

Les obstacles à l'autonomisation sont le doute de soi et le sentiment d'inadéquation. Le système judiciaire, avec toutes ses complexités systémiques, peut invoquer le doute de soi chez chacun d'entre nous impliqué de temps à autre. La clarté n'est jamais simple dans le système judiciaire, et il est courant que les victimes et les témoins se sentent inadéquats. Les humains ne sont pas conçus pour endurer l'ambiguïté pendant de longues périodes, mais le système judiciaire ne fournit pas toujours une solution claire. Nous devons trouver des moyens de contrer ces pensées et ces sentiments, afin que nous puissions passer de l'apathie et du défaitisme à l'autonomisation. En tant que travailleur des services aux victimes, l'accent devrait être mis sur la minimisation de l'apathie et du défaitisme chez nos clients et en nous-mêmes, pour devenir une voie de soutien plus stimulante. L'autonomisation n'est pas une destination, c'est un processus de croissance et de redéveloppement, au fur et à mesure qu'une personne réalise et devient son plein potentiel.

Après avoir vécu un événement traumatisant, des sentiments de doute de soi ou d'inadéquation peuvent survenir. Cela est particulièrement fréquent chez les témoins, qui peuvent penser que leur témoignage n'était tout simplement « pas suffisant ». Cela sous-tend la nécessité de recadrer positivement le processus judiciaire. En travaillant sur ces sentiments avec les clients, rappelez-leur que de tels sentiments sont normaux après le tribunal. Au fur et à mesure que le client progressait dans le système de justice, il se peut qu'il y ait eu une longue période d'incertitude. Même à la fin, ils peuvent encore être incertains de ce qui s'est passé, ce qui peut sembler décourageant. Voici quelques pistes pour progresser vers l'autonomisation:

- **Trouvez des Affirmations Positives:** Trouvez des phrases qui aident à minimiser ou à modifier le discours intérieur négatif. Les lire peut aider une personne à rester ancrée ou à lui rappeler sa vérité lorsqu'elle se sent déprimée.
- **Prenez Soins de Vous:** Les soins personnels sont différents pour tout le monde et cela peut nécessiter un peu de pratique. Rappelez à votre client que « Prendre du temps pour soi n'est pas égoïste. Vous serez dans un meilleur endroit en prenant soin de vos besoins. » Personne ne peut mieux prendre soin de vous que vous ne pouvez prendre soin de vous-même.
- **Fixez-Vous des Objectifs:** Le doute de soi s'installe lorsque nous ne savons pas ce que nous voulons. Encouragez votre client à réfléchir : « Que voulez-vous pour votre avenir ? Comment pourriez-vous vous y prendre pour atteindre ces objectifs ? » Commencez petit pour assurer le succès - Les objectifs doivent être réalistes et

réalisables, car un petit sentiment d'accomplissement conduit à un plus grand sentiment d'autonomisation.

- **Construire des Connexions:** Les connexions humaines est le circuit imprimé de nos vies qui nous fournit de l'énergie. Être avec les autres augmente notre sentiment d'appartenance et réaffirme notre normalité. Encouragez les clients à réévaluer leurs relations alors qu'ils voyagent dans une nouvelle direction. Par exemple, « Chaque jour, efforcez-vous de vous connecter avec quelqu'un » ou « Être entouré de personnes négatives nous déprime ; la critique sape notre motivation et nous convainc que nous sommes moins capables. Il est temps de fermer ça. Lâchez les personnes négatives, car vous ne pouvez pas les changer. S'il s'agit de quelqu'un que vous devez avoir dans votre vie, neutralisez-le et filtrez ce que vous ne voulez pas qu'il sache. Limitez votre temps passé avec eux, demandez-leur de ne pas faire de commentaires négatifs, s'ils commencent par la négativité, demandez-leur de partir ou de vous quitter. »
- **Ayez Confiance en Vous:** La confiance en soi commence par se faire confiance, par l'intégrité et la connaissance de vos compétences et capacités uniques, précieuses et significatives. Vous pouvez encourager un client à apprendre à s'affirmer davantage en l'encourageant à se fixer des limites et des limites personnelles. Si tel est le cas, rappelez également à votre client d'avoir de la compassion pour lui-même, car il s'efforce d'incarner une version plus forte d'eux-mêmes. Rappelez-leur également de protéger les actifs qu'ils transportent - Le respect n'est pas une option, c'est une exigence⁴⁵.

CROISSANCE POST-TRAUMATIQUE

« Nous avons besoin de plus de ressources sur la croissance post-traumatique - apprendre à vivre avec une nouvelle réalité au lieu de se voir comme endommagé de façon permanente. Il n'y a aucun moyen de revenir à qui vous étiez avant que cela ne se produise, mais comment allez-vous de l'avant avec cela ? Parce que « vous vous sentirez toujours brisé si vous essayez de redevenir comme vous étiez avant ce qui s'est passé », nous devons reconnaître et soutenir la croissance et la réalisation avec la nouvelle identité. Nous avons également besoin de ressources sur la façon de travailler avec la honte. »

- Claire MacDonald, Sensibilisation des services aux victimes, Hay River

S'exprimant sur la croissance post-traumatique, Epstein déclare que « fermer un type de sentiment les ferme inévitablement tous. En nous protégeant de l'effet insupportable du traumatisme, nous nous fermons aussi à l'amour, à la joie, à l'empathie. Notre humanité réside dans nos sentiments et nous récupérons notre humanité lorsque nous dirigeons notre curiosité

⁴⁵ Life Purpose Institute, « 8 Ways to Feel More Empowered in Your Life », Life Purpose Institute, January 23 2019, <https://www.lifepurposeinstitute.com/8-ways-to-feel-more-empowered-in-your-life/>

vers ce que nous préférions éviter. ⁴⁶ » La croissance post-traumatique est l'idée que la détresse et la croissance peuvent coexister en même temps. Lorsqu'une personne s'efforce d'accepter et de traiter ses sentiments, elle crée en même temps un espace pour de nouvelles émotions et expériences. Par exemple, à la fin de la procédure judiciaire, une personne peut se sentir émotionnellement épuisée, déçue et en colère. Il est important de reconnaître ces sentiments tout en reconnaissant la force et le courage qu'il a fallu pour traverser ce processus. Ces compétences ont été renforcées par le processus judiciaire et sont précieuses pour avancer dans la vie.

Toute implication dans le système de justice pénale peut être traumatisante et peut donc être suivie d'une grande croissance personnelle. Ceci est lié à l'idée que le développement personnel décline progressivement à l'âge adulte, mais que les événements majeurs de la vie offrent des opportunités pour renouveler leur croissance. À la suite du processus judiciaire, il est important pour les victimes d'actes criminels de renouveler leur croissance personnelle, en apprenant à vivre avec leurs nouvelles réalités et identités. Pour ce faire, commencez par:

- Une **reconnaissance** de ce qui s'est passé, y compris tout le temps et l'énergie que cela a pris.
- **Acceptation** du « moment présent » comme point de départ du développement personnel.
- L'**autocompassion**, car une personne prend le temps de guérir à son propre rythme.

Lorsque vous travaillez avec un client, certains domaines de croissance à prendre en compte sont:

- Nouvelles possibilités: de nouveaux intérêts et opportunités peuvent avoir surgi tout au long du processus judiciaire.
- Relations avec les autres: une plus grande capacité à se connecter avec les autres grâce à la compréhension et à la compassion qu'ils ont développées.
- Force personnelle: reconnaître la capacité de la personne à gérer des expériences difficiles, à s'engager dans le changement et à être autonome.
- Appréciation de la vie: des priorités plus claires et une plus grande appréciation de la vie.
- Changement spirituel: une meilleure compréhension de soi ou un lien plus fort avec la foi⁴⁷.

Encouragez votre client à se rappeler que la victimisation et la tragédie peuvent arriver à n'importe qui; « Être victime d'un crime ne vous définit pas. Lorsque vous avez été victime, toutes les choses positives à propos de vous n'ont pas disparu. »

Faire pencher la balance de la justice - Rétablir l'équilibre

⁴⁶ Epstein 2013, page 97

⁴⁷ Tedeschi, Cann, Taku, Senol-Durak and Calhoun 2017, « Results - Descriptive Statistics. »

« J'ai la conversation suivante: « je te crois, la communauté te croit ». Le dire donne du pouvoir. « Je dis ce que tu as fait – que tu sois reconnu coupable ou non. ».

- Amy Fraser, services aux victimes, Fort Simpson

Parfois, trouver des messages positifs peut être difficile. Voici une liste de quelques affirmations positives qui peuvent donner du pouvoir aux victimes d'actes criminels:

- *J'ai fait tout mon possible pour tenir les accusés responsables de leurs actes.*
- *J'ai bien fait mon travail de témoin.*
- *Je n'avais absolument aucun contrôle sur les décisions qui étaient rendues.*
- *Je peux garder la tête haute; j'ai dit ma vérité et d'autres personnes sont maintenant au courant.*
- *La honte ne m'appartient pas. C'est l'accusé qui doit concilier ses actes.*
- *Je ne laisserai pas cet événement changer ce qui me définit.*
- *J'ai fait preuve de beaucoup de courage et de force tout au long de ce voyage et j'ai ouvert la voie à d'autres pour qu'ils se manifestent.*
- *Je n'irai pas en silence; je ne serai pas victimisé sans qu'il y ai des conséquences. J'ai parlé.*
- *Il n'y a pas de punition qui change ce qui m'est arrivé, mais cela ne m'empêchera pas de vivre ma meilleure vie.*
- *Les gens m'ont cru. La police m'a cru en prenant ma déclaration, le Procureur de la Couronne et les coordonnateurs des témoins de la Couronne ont cru qu'il fallait se préparer à porter l'affaire devant le tribunal, les travailleurs des services aux victimes m'ont cru, car ils m'ont soutenu tout au long de ce processus.*
- *Je ne laisserai personne s'en sortir en me victimisant.*
- *Les gens doivent être tenus responsables de leurs actes.*
- *La meilleure vengeance est de bien vivre.*

SECTION QUATRE

Réinventer Ton Futur Par des Actions Dans l'Immédiat



LES FINS DEVIENNENT LES COMMENCEMENTS

Vous vous demandez peut-être : « *Y a-t-il autre chose que je pourrais faire?* »

Vos **actions** sont influencées par vos **pensées** et vos **sentiments**. Lorsque vous êtes victime et pendant un certain temps après, en particulier dans le cadre du processus judiciaire, vous pouvez avoir l'impression de ne rien contrôler. Il est temps de changer cela! L'**action** peut aider à restaurer un sentiment de contrôle.

Aperçu sur les Actions:

- Il y a des *choses que vous pouvez faire* pour **augmenter ou améliorer votre sécurité physique.**
- Il y a des *choses que vous pouvez faire* pour **affecter positivement votre sentiment de sécurité et votre bien-être émotionnel.**
- Il y a des choses que vous pouvez faire pour **passer d'un état de victimisation à un sens de soi renforcé.**

Les questions fréquemment posées aux travailleurs des services aux victimes sont les suivantes:

Comment puis-je passer outre cela? Quelles sont mes prochaines étapes? Que puis-je faire?

Selon le résultat du tribunal, il existe diverses mesures possibles qu'un travailleur des services aux victimes peut être en mesure de diriger ou d'aider un client à prendre.

Recherche d'orientation ou d'assistance

Il est essentiel de demander conseil pour obtenir de l'aide ou des informations afin d'élaborer un plan pour se remettre sur la bonne voie. Faire appel à un professionnel n'est pas un signe de faiblesse. Elle démontre plutôt la capacité d'une personne à savoir quand et comment demander de l'aide. En prenant la direction de cette assistance est ce qui conduit vraiment à l'autonomisation. Pour utiliser l'aide professionnelle pour la croissance personnelle, une personne doit être disposée à prendre en charge son plan de soins. En tant que travailleur des services aux victimes, écoutez attentivement les désirs et les besoins de votre client afin de pouvoir fournir le meilleur soutien possible, en termes d'apport et de références externes. Si un client a du mal à prendre des décisions ou à garder le contrôle, vous pouvez lui rappeler : « La force ne se développe pas en permettant à quelqu'un d'autre de s'occuper de choses que vous pouvez faire vous-même. Parfois, nous avons peur ou sommes anxieux de faire quelque chose pour la première fois. Au lieu de demander à quelqu'un de le faire pour vous,

avez-vous envisagé de demander à quelqu'un de vous aider à le faire vous-même? » Cette approche sera plus efficace pour aider le client à développer sa confiance et un plus grand ensemble de compétences.

Lorsque nous sommes épuisés ou dépassés, nous pouvons devenir moins décisifs et nous en remettre aux autres pour prendre des décisions en notre nom. Les personnes qui acceptent facilement la responsabilité de la prise de décision des autres sont souvent appelées « sauveteurs ». Le problème ici, c'est que permettre à quelqu'un d'autre de prendre nos décisions nous protège de la responsabilité ou du blâme, dans le cas d'un résultat négatif. Cela impose un « fardeau indu » sur la personne qui est censée prendre des décisions ou accomplir des tâches, ou dans ce cas, le travailleur des services aux victimes. Secourir une personne l'empêche d'acquérir les compétences dont elle a besoin, elle devient donc plus dépendante des autres. Ce n'est pas votre rôle ou votre responsabilité, en tant que travailleur des services aux victimes, de prendre des décisions de vie pour d'autres personnes. Votre rôle consiste simplement à explorer la variété d'options qui existent et à soutenir l'option choisie par votre client. Rappelez-leur : « Vous êtes capable de prendre une décision. »

ACTIONS POUR RESTAURER UN SENS DE CONTRÔLE

Penser au Futur

Les humains sont incapables de prédire avec précision leurs sentiments futurs, car la plupart des circonstances les affectant échappent au contrôle humain. Cependant, il y a une tendance à croire que nous nous sentirons beaucoup mieux pendant beaucoup plus longtemps après des situations positives (par exemple, gagner à la loterie), et à catastrophiser ou à croire que nous nous sentirons beaucoup plus mal pendant beaucoup plus longtemps lorsque des situations négatives se produisent. Cette tendance est appelée « erreurs de prévision affective ». Après une expérience négative, nous ne nous sentons généralement pas aussi mal que nous l'avions prévu, ni aussi longtemps.

Action: il peut être utile de le rappeler à nos clients lorsque nous recevons une mauvaise nouvelle pour la première fois.

Par exemple: Vous venez d'apprendre que l'accusé a été libéré de prison.

C'est une terrible nouvelle. Votre client redoutait ce jour et est convaincu qu'il ne se sentira plus jamais en sécurité. Rappelez-leur : « Vous vous souvenez quand vous vous êtes senti mal avant cela ? Vous avez réussi à vous en sortir, et bien que les choses se sentent mal à nouveau, vous vous en sortirez également. Ce sentiment ne durera pas éternellement. »

Vous pouvez également en profiter pour discuter des processus judiciaires, des condamnations ou des peines, afin de mettre en évidence les éléments positifs de chacun.

Sphère D'influence - Qu'est-Ce Qui Est Sous Votre Contrôle ?

La première étape pour retrouver un sentiment de contrôle consiste à déterminer quels aspects de la vie se trouvent à l'intérieur et à l'extérieur de votre « sphère d'influence ». Dans votre sphère d'influence, il y a des aspects sur lesquels vous pouvez exercer un certain niveau de contrôle, ou des problèmes de la vie sur lesquels vous pouvez réellement faire quelque chose (par exemple, où vous choisissez de vivre, des actions personnelles, etc.). La plupart de ce qui affecte nos vies au quotidien est en dehors de notre sphère d'influence et ne peut être contrôlé (par exemple, la météo, les actions des autres, etc.). Penser à changer des choses qui échappent au contrôle personnel ou à la sphère d'influence d'une personne est une perte d'énergie. C'est une tentative épuisante et peut laisser une personne se sentir dépassée, désespérée et plus vulnérable.

Action: Travaillez avec votre client pour déterminer les problèmes qui relèvent de sa sphère d'influence et aidez-le à planifier une approche pour résoudre ces problèmes. Idéalement, ce plan serait étape par étape. Si un problème est hors de leur contrôle, encouragez-les à le libérer et ne dépensez plus d'énergie sur le sujet. Vous pouvez également suggérer une orientation vers un service de conseil, qui peut vous aider à accepter et à surmonter l'immuable.

Exemple: Votre client vient d'apprendre que l'accusé a été libéré de prison.

Votre client n'a aucun contrôle sur la libération du délinquant, ce n'est donc pas quelque chose sur lequel il devrait se concentrer. Redirigez l'attention de votre client vers ce qu'il peut contrôler. Par exemple, revoir leur plan de sécurité ; et les exhorter à informer leurs voisins s'ils font partie du plan de sécurité, à alerter la GRC que s'ils appellent ce sera pour une urgence, à obtenir une copie des conditions de libération, à garder une liste des numéros de téléphone d'urgence à portée de main, etc. Ce sont toutes des choses concrètes qu'ils peuvent faire, et qui sont dans leur sphère d'influence. La planification de la sécurité est un moyen productif d'assurer l'autoprotection.

Construire Une Routine

Les routines sont importantes, car elles rétablissent le bon ordre et procurent un sentiment de sécurité, de calme et de normalité. Les routines peuvent être adaptées et modifiées au besoin. Il est important que si une nouvelle routine est développée, elle soit respectée. En période chaotique, nous laissons souvent derrière nous nos routines familières. Après avoir traversé

un incident traumatisant et ses conséquences, la routine d'une personne peut être perturbée ou totalement inexistante. Une partie de cela peut être pour notre sécurité, alors que nous essayons de changer la prévisibilité de nos vies et de nos routines. Lorsqu'une personne est impliquée dans un processus de justice pénale, sa vie est dictée par de nombreuses distractions et obligations imprévues, telles que des réunions, des dates d'audience, des rendez-vous, etc. choses qu'ils appréciaient autrefois, ou de se sentir comme s'ils n'avaient tout simplement pas le temps pour eux-mêmes.

Action: Encouragez votre client à choisir une tâche et à en faire une priorité de ses habitudes quotidiennes. Cela aidera à établir un modèle et, à mesure qu'ils se sentiront plus à l'aise, ils pourront commencer à y ajouter d'autres choses.

Exemple: Une routine au coucher. Celui-ci est assez simple pour commencer, car le sommeil fait partie de la vie de chaque être humain.

Rétablir La Connexion

Demandez à votre client: « Quelles sont les choses que vous avez aimé faire et qui vous ont procuré un sentiment de plaisir? » Encouragez-les à penser aux choses qu'ils aimaient faire avant que l'incident ne se produise. Vous pourriez ajouter: « Vous êtes plus que ce qui vous est arrivé. Vous avez le droit de profiter de la vie, d'être à nouveau heureux, de redécouvrir les choses qui vous procurent un sentiment de joie. Ils peuvent constater qu'ils n'ont plus la passion ou la maîtrise qu'ils avaient autrefois, ou qu'ils ont perdu le même niveau de concentration ou de compétence. Rappelez à votre client que ceux-ci peuvent être récupérés avec de la pratique ; « Ces activités n'ont pas changé. Vous avez changé, mais les activités qui vous donnaient autrefois un but ou un plaisir restent les mêmes, comme un vieil ami. Avec de la pratique, vous pouvez revenir au même niveau de compétence qu'avant et peut-être même améliorer vos compétences. Pour retrouver une habileté rythmique, il est utile de reconnecter l'esprit, le corps et l'âme (les émotions), afin que l'effort puisse être exercé de manière plus significative. Dans cet effet de cercle complet, remastériser une ancienne compétence ou un passe-temps joyeux contribuera à un plus grand sentiment de contrôle⁴⁸⁴⁹. »

MOYENS D'AUGMENTER VOTRE SÉCURITÉ PHYSIQUE

Voici quelques façons pour les clients d'accroître leur sécurité physique:

⁴⁸ David Robson, « How to Restore Your Sense of Control When You Feel Powerless » BBC, December 14 2020, <https://www.bbc.com/worklife/article/20201209-how-to-restore-your-sense-of-control-when-you-feel-powerless>.

⁴⁹ May Busch, « How to Regain a Sense of Calm and Control in Uncertain Times » , May Busch, November 21 2020, <https://maybusch.com/regain-sense-calm-control-uncertain-times/>

Réviser/mettre à jour leur plan de sécurité: De nouvelles considérations peuvent être ajoutées au fil du temps à mesure que les circonstances changent. Les plans de sécurité ne sont pas quelque chose qui est terminé une fois puis fini; ils évoluent en fonction des changements en cours.

Obtenir des copies des conditions: Encouragez votre client à commettre et à savoir comment tenir le contrevenant responsable, par exemple en obtenant une copie des conditions et en signalant les manquements à la GRC. Par exemple, vous pourriez dire : « Cela envoie un message clair au délinquant, d'attente à respecter et d'intolérance s'il ne le fait pas. Bien que vous puissiez être tenté de négliger ou de minimiser la nécessité de signaler les violations, le fait de ne pas signaler permet au délinquant d'interpréter votre inaction comme une permission de continuer à violer, car il n'y a aucune conséquence. L'inaction permet au délinquant de garder le contrôle sur vous, car il sait qu'il n'y a aucune conséquence à ses actions.

Inscrivez-vous au programme de notification des victimes: En s'inscrivant à ce programme, une victime d'actes criminels sera informée de tout nouveau développement concernant le statut du délinquant, y compris le moment et la communauté de sa libération éventuelle. Être averti à l'avance, plutôt que de s'en rendre compte lorsqu'on se croise dans la communauté, permet une meilleure planification de la sécurité. Le choc est généralement la réaction que les gens ont lorsqu'ils sont pris complètement au dépourvu, ce qui rend difficile d'avoir une pensée claire et de prendre les mesures appropriées requises. Bien qu'un client puisse se soucier moins de ce qui arrive au délinquant à la fin du tribunal, encouragez votre client à se soucier suffisamment de lui-même pour s'inscrire afin d'être informé de sa libération, car cela lui sera très utile à l'avenir.

MOYENS D'AUGMENTER LE SENS DE SÉCURITÉ ET DE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Voici quelques façons d'affecter positivement le sentiment de sécurité et de bien-être émotionnel:

- **Parler avec un travailleur des services aux victimes:** il peut aider à valider les sentiments d'un client par rapport à ce qu'il a vécu, à le rassurer et à le soutenir, ainsi qu'à l'outillage, qui sont des éléments clés pour établir le sentiment de fermeture qu'un client recherche.
- **Fixer des objectifs pour retrouver un sentiment de contrôle:** encouragez votre client à concentrer son énergie sur ce sur quoi il a le contrôle. C'est la première étape dans la restauration du pouvoir sur soi.
- **Counseling:** les conseillers aident leurs clients à traiter émotionnellement leurs expériences. Il n'y a pas de bon moment pour obtenir des conseils, mais une personne doit y être ouverte pour en recevoir tous les avantages. Vérifiez

régulièrement auprès de vos clients et n'oubliez pas d'offrir des conseils aux moments appropriés. Ils ont peut-être dit « non » auparavant, mais se sentent prêts pour une recommandation cette fois-ci.

- **Assister à de la thérapie de groupe:** Parfois, les gens ont besoin d'un endroit où ils peuvent se défouler de manière productive, mais ne souhaitent pas recevoir de conseils. Les thérapies de groupes offrent un espace sûr pour cela. Ils rassemblent la communauté avec un objectif commun d'aller vers la guérison.
- **Prendre soin de soi:** Prendre soin de soi est une nécessité, pas un plaisir coupable. Ce n'est pas égoïste d'être indulgent envers soi-même ; nous reconstituons nous-mêmes la meilleure ressource dont nous disposons. Les soins personnels peuvent ressembler à prendre un bain chaud ou à faire du thé et des bannock. Cela peut aussi ressembler à faire la vaisselle ou à faire votre lit.
- **Se reconnecter avec la communauté:** Être parmi et avec les autres augmente notre sentiment d'appartenance et de normalité. Cela peut également aider à améliorer notre humeur, simplement en étant socialement engagé.
- **Demander un traitement:** Un corps sain contribue à un esprit sain. Tout comme aller chez le médecin pour le traitement d'une maladie, il n'y a pas de honte à se faire soigner pour une maladie mentale ou une dépendance. Il est difficile de se sentir en sécurité au milieu de la dépendance, et les effets à long terme de cela peuvent être préjudiciables au bien-être physique, mental et émotionnel. Permettez à vos clients de parler ouvertement de leurs problèmes, car cela vous permettra de faire les références les plus appropriées possibles.

POUR LES CLIENTS VERS UNE IMPRESSION DE SOI RENFORCÉ

Avancez vers une impression de soi renforcé en:

En savoir plus sur la croissance post-traumatique: il s'agit de savoir comment vous allez au-delà de ce qui vous est arrivé. La crise représente une opportunité de changement et de croissance. Définissez qui vous êtes et refusez d'être diminué par ce qui vous est arrivé.

Croire en soi: Pour vivre votre meilleure vie, vous devez imaginer à quoi cela ressemble et le voir comme réalisable, que vous êtes pleinement capable et que vous pouvez aller en toute confiance dans la direction de vos rêves.

Aider les autres: Grâce à vos connaissances, votre force, votre courage et votre détermination, vous avez vu à travers cette situation et êtes devenu un modèle ou un exemple pour les autres. Il y a du pouvoir là-dedans. Personne n'est plus capable d'empathie que quelqu'un qui a eu une expérience directe et peut s'identifier à ceux qui sont maintenant sur le même chemin.

TOURNER LA PAGE

Vous ne pouvez pas commencer le chapitre suivant si vous continuez à relire le dernier.

Tourner la page est quelque chose que la plupart des individus s'attendent à voir se produire à la fin d'une série d'événements. Tourner la page est une sorte de conclusion, qui apporte un soulagement et une compréhension du processus et des raisons du résultat. Tout comme terminer un livre, si vous pouvez comprendre ce qui s'est passé et pourquoi (ou, si vous avez une conclusion), vous pouvez être en mesure d'aller de l'avant avec de nouvelles connaissances et expériences.

Tourner la page donne à une personne un sentiment de contrôle qui aurait autrement pu être perdu et le fait de retrouver un sentiment de contrôle se traduit par de meilleures compétences en matière de prise de décision. Dans le processus judiciaire, tourner la page vient de la compréhension des rôles des différentes personnes impliquées et des raisons de leurs actions et décisions. Pour que les clients bénéficient d'une meilleure fin, une connexion avec le travailleur des services aux victimes ou le coordonnateur des témoins de la Couronne pour discuter des décisions et des résultats est nécessaire. Même dans le cas d'un résultat positif, un client peut ne pas se sentir satisfait. C'est simplement "La Fin". Si un client estime qu'il a besoin d'un soutien supplémentaire pour traiter ses pensées et ses sentiments à la fin d'un processus judiciaire, mettez-le en contact avec des ressources de counseling ou de guérison. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse, **c'est une force.**

Le but de fournir de l'aide aux victimes afin qu'elles tournent la page est d'améliorer leur compréhension des résultats d'un processus judiciaire afin qu'elles puissent continuer avec une meilleure clarté. S'assurer qu'un client comprend sa situation lui permet de nommer et de placer ses sentiments en conséquence, et désormais de passer à autre chose.

En tant que travailleur des services aux victimes, vous pouvez assurer un meilleur sentiment de proximité du processus judiciaire en:

- Expliquer en détail le résultat du tribunal.
- **Réorienter** de façon positive le résultat du tribunal.
- **Reconcevoir** ce que peut être la vie du client maintenant que le processus judiciaire est terminé.
- Les aider à identifier des moyens de se **réinventer** dans les marges de leur vision.
- Offrez une référence de conseil.

« D'un point de vue culturel, notre Chef promet des activités comme des célébrations de l'alimentation des feux, les séances de prière. Nous avons besoin que les gens collaborent de manière traditionnelle ».

- Angela Bernard, services aux victimes, Tulita

Une fois qu'une affaire juridique a été classée par le système de justice pénale, une partie du rôle des services aux victimes consiste à offrir une solution à la victime. Après avoir réorienté positivement la conclusion du tribunal, aidez votre client à reconcevoir son futur dans le contexte de son expérience. Les questions suivantes peuvent guider cette conversation:

- Comment vous sentez-vous maintenant que l'affaire est conclue?
- En pensant au futur, comment aimeriez-vous vous sentir?
- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour vous aider à commencer à ressentir cela?
- Y a-t-il d'autres soutiens dont vous avez besoin pour commencer à ressentir cela?
- Seriez-vous intéressé à être outillé avec des services de counseling ou d'autres soutiens à la guérison?
-

La fermeture du dossier peut émouvoir le client, car il a pu compter sur votre soutien tout au long de ses procédures judiciaires. Pour réorienter positivement la fermeture du dossier, rappelez au client que vous êtes toujours là s'il a besoin de vous. Soulignez à quel point vous êtes excité de les voir se lancer dans ce nouveau chapitre de leur vie.

Suite à la fermeture du dossier, c'est au client de donner suite à sa réinvention. En tant que travailleur des services aux victimes, vous pouvez soutenir cette transition avec des références et des recommandations. Ceux-ci peuvent inclure:

- Accompagnement spirituel: thérapie de groupe, soutien religieux, méditation, etc.
- Ressources : livres d'autoassistance, feuilles de travail, groupes de soutien, etc.
- Autothérapies : yoga (une bonne chaîne YouTube pour cela est Yoga With Adriene⁵⁰), création artistique, musique, etc.

FICHE DE TRAVAIL : STRATÉGIES DE RÉINVENTION – PRÊT, ATTITUDE POSITIVE, PARTEZ!

Choses dont il faut se rappeler:

- L'avenir que vous aviez imaginé n'incluait jamais d'être victime d'un crime. Bien que ce soit un moment décisif dans la vie, ne laissez pas ce moment définir votre vie.
- Il n'est jamais possible de revenir exactement à ce que vous étiez avant que cette victimisation ne se produise, car vous avez été changé par ce qui s'est passé. Il y a du pouvoir et de la force à apprendre à se réinventer, une version qui inclut cet incident et toute la croissance personnelle qui en a découlé.

⁵⁰ Adriene Mishler

- Les actions peuvent changer nos sentiments et nos pensées. En vous engageant à nouveau dans des activités que vous aimez, des sentiments édifiants commenceront à revenir. Vous avez le droit de vous sentir heureux à nouveau.
- Pour réinventer une meilleure version de soi, il est important d'identifier quelles actions influencent négativement votre état d'esprit. Ceux-ci peuvent inclure, mais ne sont pas limités à :
 - S'associer à certaines personnes
 - Détestation de soi
 - Consommation ou abus de substances
- Vous avez le pouvoir de remplacer les méthodes d'adaptation négatives par des actions qui peuvent aider à changer et même à améliorer votre état d'esprit.

Questions à se poser :

- Comment vous sentez-vous maintenant que l'affaire est close?

- En pensant au futur, comment aimeriez-vous vous sentir?

- Quelles stratégies pouvez-vous utiliser pour vous aider à commencer à ressentir cela?

- Y a-t-il d'autres soutiens dont vous avez besoin pour vous aider à commencer à vous sentir ainsi?

- Seriez-vous intéressé à être aiguillé vers des services de counseling ou d'autres soutiens à la guérison ?

Choses à considérer:

- Accompagnement spirituel : cercles de guérison, soutien religieux, méditation, etc.
- Ressources : livres d'autoassistance, feuilles de travail, groupes de soutien, etc.
- Autothérapies : yoga (une bonne chaîne YouTube pour cela est Yoga With Adriene⁵¹), création artistique, musique, etc.

CONNECTER, GUÉRIR, RÉINVENTER

« La guérison est différente pour tout le monde, et plus vous avez d'outils à rechercher, mieux vous trouverez peut-être quelque chose qui fonctionne pour vous ».

- Claire MacDonald, Sensibilisation des services aux victimes, Hay River

Se réinventer commence par se connecter avec les parties de nous-mêmes que nous cherchons à guérir ou à changer positivement. Par exemple, vous pouvez vous connecter avec votre moi intérieur grâce à la journalisation ou à la méditation.

Lorsque vous êtes connecté à vous-même (qui vous étiez, qui vous êtes et qui vous voulez devenir), vous pouvez commencer un voyage de guérison. Cela peut être guidé par:

- Des soins spirituels : participation à des thérapies de groupe, des prières, etc.
- Une aide professionnelle : un conseiller, un coach de vie, etc.
- Un système de soutien solide : famille, amis ou autre(s) personne(s) en qui vous avez confiance.
-

Les conseils peuvent prendre plusieurs formes, mais ce sont vos **actions** qui vous permettront en fin de compte de vous réinventer.

« La forme du cercle est très culturellement pertinente. À notre époque, la guérison et les décisions se prenaient toujours en cercle. Tous face-à-face, pas en opposition »

- Jayda Jackson, services aux victimes, Fort Good Hope

⁵¹ Adriene Mishler

SECTION CINQ

Conclusion



CONCLUSION

«Il y a comme un évitement des conversations difficiles qui se produit. Nous devons tous trouver des moyens d'avoir ce dialogue.»

- Amy Fraser, services aux victimes, Fort Simpson

Le concept du « Manuel de Suivi Judiciaire » consiste à mettre en place des dispositions de soutien et de soins pour les personnes naviguant dans le système judiciaire, en particulier celles requises lorsque leurs affaires personnelles se terminent. Qu'il s'agisse de la condamnation d'un contrevenant, de l'acquittement d'un accusé ou de la suspension des procédures, ces résultats sont souvent laissés à l'interprétation de l'individu victime d'un crime. La façon dont ces résultats sont traités peut avoir un impact considérable sur la façon dont cette personne progresse.

Les victimes d'actes criminels se trouvent dans la situation unique d'être potentiellement appelées à témoigner devant un tribunal. Ils doivent revivre publiquement l'incident et sont interrogés sur leurs souvenirs. En ce qui concerne les contre-interrogatoires, le tribunal peut laisser les victimes se sentir à nouveau traumatisées, car leur version des événements a été remise en question et déformée. La préparation au tribunal aide la victime ou le témoin à comprendre comment répondre efficacement aux questions, garder son sang-froid, utiliser ses capacités d'adaptation et sa pleine conscience pour rester calme sous la pression et demander des éclaircissements si nécessaire. L'un des éléments les plus importants du suivi du tribunal est une discussion préalable à la clôture où des efforts sont déployés pour discuter des résultats potentiels du tribunal - en restant positif alors que les clients entrent dans la phase de procès de leurs affaires.

Ce dont on a le plus besoin, ce sont les conversations - les conversations difficiles. Les clients doivent pouvoir exprimer librement ce qu'ils ressentent. Les travailleurs des services aux victimes doivent être capables d'avoir des conversations difficiles et de soutien et de s'attaquer aux distorsions cognitives lorsqu'elles se produisent. Les coordonnateurs des témoins de la Couronne et les travailleurs des services aux victimes doivent trouver la bonne combinaison de communications constructives et de soutien émotionnel pour mieux servir nos clients communs. Les Procureurs de la Couronne doivent être en mesure de prendre le temps d'expliquer le « quoi et pourquoi » des résultats des tribunaux. Les Juges doivent saisir l'occasion de s'adresser directement aux victimes dans le cadre de leur décision et, le cas échéant, proposer des options alternatives dans le cadre du processus. Les parents, lorsqu'ils sont en colère contre des décisions rendues, doivent être en mesure de rassurer leur enfant sur le fait que leur colère n'a rien à voir avec eux. Les victimes doivent être en mesure d'exprimer leur déception même lorsque les choses semblent aller dans leur sens - un verdict de culpabilité n'équivaut pas à un sentiment de soulagement instantané. Nous devons entendre les communautés comment elles sont touchées par les cours de circuit et reconnaître qu'il y a de la place pour que la sensibilisation culturelle se développe. Les pratiques traditionnelles ont du mérite et sont souvent préférées aux services professionnels formels; l'accessibilité à

toutes les voies de guérison est nécessaire. C'est la somme de toutes ces parties, chaque élément, qui engagera le suivi de soins des victimes en tant que concept pour devenir une compétence de base.

RESOURCES

Programme de communication des renseignements aux victimes

<https://www.justice.gov.nt.ca/en/victim-notification-program/>

Notification des victimes

<https://www.canada.ca/en/services/policing/victims/federalcorrectionsparole/victim-notification.html>

coordonnateurs des témoins de la Couronne

<https://www.ppsc-sppc.gc.ca/eng/cct/index.html#s0406>

services aux victimes

<https://www.justice.gov.nt.ca/en/victim-services-contacts/>

Probation

<https://www.justice.gov.nt.ca/en/probation-offices/>

GRC

<https://www.rcmp-grc.gc.ca/detach/en/find/NT>

Community Counselling

<https://www.hss.gov.nt.ca/en/contact/community-counsellor>

services Sociaux

<https://www.hss.gov.nt.ca/en/content/contact-us/social-services-office>

Refuges

<https://www.hss.gov.nt.ca/en/services/shelter-network>

RÉFÉRENCES

- Ackerman, Courtney. “Cognitive Distortions: When Your Brain Lies to You.” PositivePsychology.com, September 29, 2017.
<https://positivepsychology.com/cognitive-distortions/>.
- Adriene Mishler. “Yoga With Adriene.” YouTube.com.
<https://www.youtube.com/c/yogawithadriene>
- Busch, May. “How to Regain a Sense of Calm and Control in Uncertain Times.” May Busch, November 21, 2020.
<https://maybusch.com/regain-sense-calm-control-uncertain-times/>.
- Canadian Child Abuse Association. *Court Prep for Teenagers*, n.d.
Dean, Mary Elizabeth. “Defining Closure Psychology.” BetterHelp, January 26, 2021.
<https://www.betterhelp.com/advice/relations/defining-closure-psychology/>.
- Department of Justice. “An Estimation of the Economic Impact of Violent Victimization in Canada, 2009.”
- Victims. Government of Canada, December 14, 2021.
https://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/cj-jp/victim/rr14_01/p10.html.
- Department of Justice. “Court and trial.” Canadian Victims Bill of Rights. Government of Canada, July 7, 2021.
<https://www.justice.gc.ca/eng/cj-jp/victims-victim/court-tribunaux/role.html>.
- Department of Justice. “JustFacts.” Research and Statistics Division. Government of Canada, February 14, 2018.
<https://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/jr/jf-pf/2017/jan01.html>.
- Department of Justice. “Section 11(d) – Presumption of Innocence.” Government of Canada, date N/A.
<https://www.justice.gc.ca/eng/csj-sjc/rfc-dlc/ccrf-ccdl/check/art11d.html>.
- Epstein, Mark. *The Trauma of Everyday Life*. United States: Penguin Publishing Group, 2013.
- Government of Canada, Department of Justice. “Trial - Canadian Victims Bill of Rights.” justice.gc.ca, July 7, 2021.
<https://justice.gc.ca/eng/cj-jp/victims-victim/court-tribunaux/trial-proces.html>.
- Government of Manitoba. “The Criminal Case: Step-by-Step.” Manitoba.ca, date N/A.
<https://www.gov.mb.ca/justice/crown/prosecutions/stepbystep.html>
- Gregory, Christina. “Five Stages of Grief - Understanding the Kubler-Ross Model.” PsyCom.net - Mental Health Treatment Resource Since 1986, May 4, 2021.
<https://www.psycom.net/depression.central.grief.html>.
- Life Purpose Institute. “8 Ways to Feel More Empowered in Your Life.” Life Purpose Institute, January 23, 2019.
<https://www.lifepurposeinstitute.com/8-ways-to-feel-more-empowered-in-your-life/>.

- Little Warriors. "Child Sexual Abuse Treatment Education & Prevention." littlewarriors.ca. Accessed January 5, 2022. <https://littlewarriors.ca/>.
- Luna Child and Youth Advocacy Centre. "Calgary's Child & Youth Advocacy Centre." Luna, 2021. <https://www.lunacentre.ca/>.
- Ministry of the Attorney General, and Office for Victims of Crime. *Have You Been a Victim of Crime?* Queen's Printer for Ontario, 2011.
- Public Prosecution Service of Canada. "PPSC - Transition Book - Prosecutions in the Northern Territories." www.ppsc-sppc.gc.ca, March 19, 2020. <https://www.ppsc-sppc.gc.ca/eng/tra/tr/35.html>.
- Robson, David. "How to Restore Your Sense of Control When You Feel Powerless." BBC, December 14, 2020. <https://www.bbc.com/worklife/article/20201209-how-to-restore-your-sense-of-control-when-you-feel-powerless>.
- Rotenberg, Cristine. "From Arrest to Conviction: Court Outcomes of Police-Reported Sexual Assaults in Canada, 2009 to 2014." Statistics Canada. Government of Canada, October 26, 2017. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2017001/article/54870-eng.htm>.
- Statistics Canada. "Fact Sheet Northwest Territories." Fact sheet: Northwest Territories. Government of Canada, May 30, 2018. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/85-002-x/2018001/article/54960/s13-eng.htm>.
- Tedeschi, R.G., Cann, A., Taku, K., Senol-Durak, E. and Calhoun, L.G. (2017), The Posttraumatic Growth Inventory: A Revision Integrating Existential and Spiritual Change. *JOURNAL OF TRAUMATIC STRESS*, 30: 11-18. <https://doi.org/10.1002/jts.22155>
- Victims of Crime Committee of Windsor and Essex County, and Victim services of Windsor and Essex County. *Windsor-Essex County Trauma Guide*, n.d.

NOTES