

## Now what?

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

## Where can I get help?

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

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

## Are my feelings normal?

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

<input type="checkbox"/> Unexpected upsetting thoughts or memories	<input type="checkbox"/> Disturbing dreams
<input type="checkbox"/> Feelings of reliving the incident	<input type="checkbox"/> Upsetting reminders of the incident
<input type="checkbox"/> Anger	<input type="checkbox"/> Trouble falling or staying asleep
<input type="checkbox"/> Startling easily or feeling jumpy	<input type="checkbox"/> Difficulty concentrating
<input type="checkbox"/> Fast heartbeat, stomach churning, dizziness or other physical reactions	<input type="checkbox"/> Increased awareness of potential danger to yourself and others

## How can I help others?

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

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

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

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



Centre de ressources communautaires  
**RIDEAU-ROCKCLIFFE**  
Community Resource Centre  
Overbrook • Forbes • Carson Grove • Manor Park  
Lindenlea • Rockcliffe • New Edinburgh



OTTAWA POLICE SERVICE  
SERVICE DE POLICE D'OTTAWA  
*A Trusted Partner in Community Safety*  
*Un partenaire fiable de la sécurité communautaire*

## Que faire?

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

## Où trouver de l'aide?

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

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

## Ma réaction est-elle normale?

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

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

## Comment aider les autres?

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

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

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

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

