

« J'ai toujours peur. Même étant ici, j'ai toujours peur et ça fait que même si un homme me parle actuellement, j'ai peur, je ne sais pas. Est-ce qu'il ? Qui est-ce qu'il est ? Qu'est-ce qu'il veut ? Qu'est-ce qu'il va me faire ? » (Djamila)

« C'est de voir comment on peut définir cette peur et on peut faire partir cette peur. C'est la seule chose que moi je peux dire parce que cette personne [la participante] a toujours peur, peur même de vivre, qu'est-ce qu'on peut faire pour réduire cette peur, et qu'est-ce qu'on peut faire pour que la personne vraiment soit tranquille, sans avoir peur de n'importe quoi ? » (Amina)



Avoir peur est une réaction normale suite à un traumatisme. Mille situations réactivent la peur : un son, une odeur, un regard. Il devient difficile de faire la différence entre une situation réelle de danger et ce que l'on perçoit, peut-être faussement, comme un danger à cause de l'expérience passée. Comment vivre cette émotion ?

Nous vous suggérons dans ce qui suit 4 stratégies.

1. S'il y a des risques dans votre vie actuelle, par exemple, si vous vivez de la violence conjugale, **faire un « plan de sécurité » peut vous être utile**. Pour ce faire, vous pouvez contacter une agence offrant des services aux femmes victimes de violence comme Oasis Centre des femmes, ou encore téléphoner à la Ligne Fem'aide.

2. Si vous n'êtes pas en situation de danger à cause d'une menace spécifique, **mais que vous aimeriez augmenter votre sentiment de sécurité**, vous pouvez apporter **quelques changements à votre logement**.

Par exemple, on sait que, dans les immeubles d'appartements, les intrus entrent toujours par la porte, tandis que, dans les maisons individuelles, ils utilisent souvent les portes et parfois les fenêtres. Vous pourriez :

- avoir une serrure de meilleure qualité;
- avoir un meilleur éclairage à l'extérieur de votre porte pour voir qui se présente,;
- avoir un judas dans la porte et une chaîne qui permet d'entrouvrir la porte;
- installer une alarme de porte (il y en a qui sont relativement bon marché) qui indique si la porte est ouverte;
- installer un grillage aux fenêtres;
- tirer les rideaux à la tombée du jour pour vous protéger des regards.

3. Vous pouvez aussi travailler vos pensées à l'égard de votre sentiment de peur. Vous pouvez **faire une liste de vos craintes et mesurer la possibilité que cela se produise** dans votre nouvel environnement. Par exemple :

Menaces possibles	Forte probabilité	Possible mais peu probable	Très peu probable	Presque nulle
Probabilité d'un conflit armé au Canada d'ici xx années				
Probabilité d'une entrée par effraction dans mon logement				
Probabilité d'une agression sexuelle de la part de soldats armés				

4. S'il y a des situations que vous causent du stress, par exemple la peur d'avoir une réaction de panique si vous percevez une odeur qui fait remonter des souvenirs. Essayez de prévoir votre stratégie afin d'être en mesure de **mettre en place votre « plan de réaction », si la circonstance se présente**, par exemple descendre et prendre le prochain autobus.

Il y aura des situations imprévues, par exemple si vous entendez un son qui ressemble à une détonation : vous pourriez avoir des réactions physiologiques comme pousser un cri, avoir une fuite urinaire ou vous jeter par terre. **Soyez indulgentes envers vous-même** et ne laissez pas une situation qui peut ou non se produire vous confiner à la maison. **Vous serez étonnée de constater l'empathie que les personnes qui seront témoins de votre réaction pourraient avoir à votre égard.**

RÉFLEXION

Mes peurs les plus grandes sont :

Mes peurs sont-elles réalistes?

Voici ce que je peux faire pour me sentir plus en sécurité :