

LE TRAUMATISME SEXUEL LIÉ AU SERVICE MILITAIRE : PRENDRE SOIN DE SOI-MÊME POUR LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Utilisez cette ressource pour en apprendre davantage sur comment prendre soin de vous-même et établir vos limites.





DANS CETTE RESSOURCE, VOUS TROUVEREZ CE QUI SUIT...

Quelques trucs pour prendre soin de soi	3
Informations sur les limites et les bonnes pratiques pour les communiquer	5
Une liste de ressources pour obtenir de plus amples renseignements ou du soutien	7

Lorsqu'une personne subit un traumatisme sexuel lié au service militaire, cela peut avoir une incidence importante sur ses proches et les membres de sa famille.

Il est également important de prendre soin de VOUS – **ce n'est pas égoïste.**

En fait, prendre soin de vous peut vous aider à rester en santé et à être là pour les autres.

QUELLES STRATÉGIES PEUVENT FONCTIONNER POUR VOUS?

Prendre soin de soi n'a pas besoin d'être un changement majeur ou de prendre beaucoup de temps. Les faits montrent que de petites choses peuvent faire une grande différence. Voici quelques trucs que des membres de la famille ont trouvé utiles. Ces idées peuvent vous aider à commencer à prendre soin de vous¹ :



SUR LE PLAN PERSONNEL

- Créer des routines ou s'y tenir.
- Passer 10 minutes chaque jour à organiser, à ranger ou à désencombrer.
- Se réserver du temps pour soi-même chaque jour.



SUR LE PLAN SOCIAL

- Dresser une liste des personnes de votre réseau de soutien.
- Passer du temps avec des gens qui vous remontent le moral.
- Se joindre à un groupe de soutien par les pairs.



SUR LE PLAN SPIRITUEL

- Pratiquer la méditation ou la pleine conscience.
- Se joindre à un groupe religieux.
- Passer du temps dans la nature.



SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Prendre des repas réguliers.
- Boire de l'eau.
- Faire de l'exercice léger.



SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

- Écrire une ou deux choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance chaque jour.
- Faire quelque chose qui vous apporte de la joie ou vous stimule.
- Créer des listes de lecture de musique qui reflètent une émotion que vous voulez ressentir.

Rappelez-vous : Ce qui fonctionne pour quelqu'un d'autre n'est pas nécessairement la bonne chose pour vous. Essayez différentes stratégies pour voir ce qui fonctionne pour vous et votre situation.



LE CONTINUUM DE LA SANTÉ MENTALE

Le continuum de la santé mentale (bit.ly/modele-du-continuum-de-la-sante-mentale) est un moyen utile d'évaluer votre santé et votre bien-être mental². Il peut également vous aider à repérer les signes avant-coureurs indiquant qu'il est temps de prendre encore plus soin de vous-même ou de communiquer avec un professionnel pour obtenir du soutien.



LES LIMITES SONT UN OUTIL IMPORTANT POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Les limites sont vos limites personnelles — ce que vous ferez ou ne ferez pas ou les conversations que vous êtes ou n'êtes pas à l'aise d'avoir. Vous devez établir vos propres limites. Elles peuvent changer au fil du temps et varient d'une personne à l'autre.

Il peut être difficile d'établir ses limites, surtout au début. Cela peut vous faire ressentir de la peur, de l'inquiétude, de la gêne, de la culpabilité, de la tristesse ou même de la honte.

Les limites peuvent vous aider dans ce qui suit^{1,3,4} :

- Mieux gérer votre niveau d'énergie.
- Éprouver moins de ressentiment et renforcer les relations.
- Reconnaître que vous faites ce que vous pouvez pour soutenir votre proche.
- Maintenir votre santé mentale et éviter l'épuisement.

Si vous ressentez une surcharge, de l'épuisement, de la frustration ou du ressentiment, il est peut-être temps de fixer des limites quant au type de soutien que vous pouvez offrir.

Consultez notre guide de conversation (atlasveterans.ca/tsm-famille-guide-de-conversation) pour en savoir plus sur les différents types de rôles de soutien.



ESSAYEZ LES BONNES PRATIQUES SUIVANTES POUR COMMUNIQUER UNE LIMITE^{3,4} :

- 1 FAITES PREUVE DE CLARTÉ.**
Exprimez-vous de façon directe, faites attention à votre ton et évitez le langage ou le jargon complexe.
- 2 DITES CE QUE VOUS VOULEZ DIRE.**
Sachez ce dont vous avez besoin et énoncez-le.
- 3 NE RESSENTEZ PAS LE BESOIN DE VOUS EXPLIQUER.**
Il peut parfois être utile de fournir une explication. Toutefois, « Non » est une phrase complète. Vous n'avez pas à justifier vos besoins ou à trouver des excuses.
- 4 RASSUREZ VOTRE PROCHE.**
Dites-lui que vous devez prendre soin de vous pour pouvoir continuer de l'aider.
- 5 FAITES PREUVE DE COHÉRENCE DANS LE MAINTIEN DES LIMITES**
et reformulez-les au besoin.
- 6 ACCEPTEZ QUE LE CHANGEMENT PREND DU TEMPS**
(pour vous et pour votre proche). Il faut du temps pour apprendre à appliquer et à respecter les limites.



CONSULTEZ CES RESSOURCES POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS OU DU SOUTIEN :



Centre de soutien et de ressources sur l'inconduite sexuelle (CSRIS) : Le CSRIS peut être une première étape utile pour explorer vos besoins et vos options pour prendre soin de vous-même en tant que membre de la famille. Numéro sans frais (Amérique du Nord) : 1-844-750-1648, ou consulter les ressources sur leur page Web : bit.ly/csris-soutien.



Outil de recherche de ressources de soutien sur l'inconduite sexuelle : Consultez une liste de ressources qui peuvent vous aider selon votre emplacement : bit.ly/csris-outil-recherche.



Répertoire des programmes de soutien par les pairs : Trouvez des services et des organisations de soutien par les pairs près de chez vous à l'aide d'une carte interactive ou d'une liste : atlasveterans.ca/repertoire-des-programmes-de-soutien-par-les-pairs.


LISTE DES CONTRIBUTEURS ET CITATION SUGGÉRÉE



Balayez le code QR ou visitez
atlasveterans.ca/tsm-famille-contributions.

RÉFÉRENCES

1. Tull, M. Coping with PTSD [en ligne]. Very Well Mind; le 6 décembre 2023 [cité le 20 janvier 2024]. Disponible sur : [verywellmind.com/coping-with-ptsd-2797536](https://www.verywellmind.com/coping-with-ptsd-2797536)
2. Ministère de la Défense nationale. Le modèle du continuum de la santé mentale (MCSM) [en ligne]. Gouvernement du Canada : Ministère de la Défense nationale; [date inconnue] [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : canada.ca/fr/ministere-defense-nationale/services/avantages-militaires/sante-soutien/en-route-vers-la-preparation-mentale/modele-du-continuum-de-la-sante-mentale.html
3. Tawwab NG. Set boundaries, find peace: A guide to reclaiming yourself. Penguin; 2021.
4. Kollo A. Finding freedom and esteem through boundary-setting [blogue]; 2022 [cité le 19 janvier 2024]. Disponible sur : alexkollo.com/blog/finding-freedom-and-esteem-through-boundary-setting



Le travail de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille est rendu possible grâce au financement d'Anciens Combattants Canada.

Avis de non-responsabilité : Les points de vue et les opinions exprimés sont uniquement ceux de l'Institut Atlas pour les vétérans et leur famille et peuvent ne pas refléter les points de vue et les opinions du gouvernement du Canada.

A INSTITUT ATLAS POUR LES
VÉTÉRANS ET LEUR FAMILLE