

LE **CISS** DES LAURENTIDES  
complice de votre santé



# MON AIDE-MÉMOIRE ET OUTIL DE BIEN-ÊTRE



## Centres désignés pour l'intervention médicosociale auprès des victimes d'agression sexuelle des Laurentides

Les centres désignés offrent des services d'aide médicale et psychologique aux personnes victimes d'agression sexuelle, et ce, peu importe leur âge, leur identité de genre et leur orientation sexuelle. Celles-ci sont reçues par une équipe composée d'intervenantes sociales, d'infirmières et de médecins, 24 h/24 h, 365 jours par année.



### Urgence de l'Hôpital de Saint-Jérôme

290, rue De Montigny  
Saint-Jérôme (Qc) J7Z 5T3

### Urgence du Centre de services de Rivière-Rouge

1525, rue l'Annonciation Nord  
Rivière-Rouge (Qc) J0T 1T0



Téléphone  
811

*On vous a sans doute donné beaucoup d'information. Il se peut que vous vous sentiez dépassé-e ou incapable de tout retenir. Cet outil vous servira de guide pour mieux comprendre ce qui a été fait aujourd'hui et quelles seront les prochaines étapes. Vous pouvez y ajouter des détails concernant votre situation et vous y reporter dans les jours et semaines à venir.*

## MES RENSEIGNEMENTS MÉDICAUX

Aujourd'hui \_\_\_\_\_ (date), j'ai consulté Dr-e \_\_\_\_\_ (médecin),  
\_\_\_\_\_ (infirmier-ère) et \_\_\_\_\_ (intervenant-e)  
au centre désigné.

## Mes examens et prélèvements

- Examen physique
- Examen gynécologique / génital
- Test de grossesse
- Dépistage des infections transmissibles sexuellement ou par le sang (ITSS):
  - Gonorrhée       Chlamydia
  - Syphilis           VIH
  - Hépatite B
- Autres \_\_\_\_\_

Consultation avec un spécialiste

---

---

Mon numéro de trousse

Ce qui a été complété :

- Trousse médicosociale
- Trousse médicolégale (avec prélèvements ADN)
- Lame de réserve

# MES TRAITEMENTS

## Prophylaxie ITSS (traitements pour lutter contre les maladies)

- Prophylaxie contre la gonorrhée et la chlamydia
- Immunoglobuline anti-hépatite B (prophylaxie)  
Traitement injectable pour prévenir l'infection à l'hépatite B suite à une potentielle exposition récente. Le médecin a évalué votre niveau d'immunité pour vérifier si le traitement était nécessaire ou non.
- Vaccin contre l'hépatite B  
Si cela était nécessaire, vous avez reçu la 1<sup>re</sup> dose du vaccin contre l'hépatite B.  
Vous devez revenir au \_\_\_\_\_ pour obtenir la 2<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> dose. Le médecin vous donnera les différents délais entre les doses.  
  
1<sup>re</sup> dose:  
2<sup>e</sup> dose: (1 mois après la 1<sup>re</sup> dose)  
3<sup>e</sup> dose: (6 mois après la 1<sup>re</sup> dose)
- Prophylaxie contre le VIH  
Traitement pour prévenir l'infection au VIH suite à une potentielle exposition récente. Le médecin a évalué un certain nombre de facteurs de risque très précis liés à l'agression sexuelle pour déterminer si ce traitement était nécessaire ou non.  
  
*\*Les études montrent qu'il est très rare que la transmission du VIH survienne à la suite d'une agression sexuelle<sup>1</sup>.*

## Autres soins médicaux obtenus aujourd'hui

- Contraception d'urgence: Plan B / pilule du lendemain
- Médication contre l'anxiété
- Billet du médecin pour une absence du travail ou de l'école
- Attestation médicale pour ma demande d'indemnisation aux victimes d'actes criminels (IVAC)
- Autre: \_\_\_\_\_
- Autre: \_\_\_\_\_

1. Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2011). *Guide d'intervention médicosociale pour répondre aux besoins des victimes d'agression sexuelle* (Publication no 11-850-01F). Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-850-01.pdf>.

# DÉMARCHES POLIÈRES: CE QUE JE DOIS RETENIR

La décision de signaler ou non l'agression sexuelle à la police est entièrement la VÔTRE. Nous sommes là pour vous fournir l'information et le soutien qu'il vous faut pour faire un choix éclairé. Plusieurs outils servant à recueillir et à documenter les preuves médico-légales peuvent être utilisés lors de l'intervention d'urgence. Selon votre récit et le délai depuis l'agression sexuelle, l'intervenante du centre désigné aura utilisé la trousse médico-légale ou la trousse médico-sociale sans prélèvements médico-légaux.

## C'est quoi la trousse médico-légale ?

Vous avez peut-être accepté de passer un examen médico-légal, effectué en même temps que l'examen gynécologique ou génital. Le but était de prélever des éléments de preuve génétiques sur votre corps afin d'éventuellement appuyer une enquête policière.

Les prélèvements peuvent être recueillis jusqu'à 5 jours après l'agression sexuelle et sont conservés dans la trousse médico-légale. Consentir à l'examen médico-légal ne vous oblige pas à porter plainte à la police.

## C'est quoi la trousse médico-sociale sans prélèvements médico-légaux ?

Après le délai de 5 jours, il n'est plus indiqué de faire des prélèvements médico-légaux. Dans ce cas, l'intervenante d'urgence du centre désigné aura utilisé la trousse médico-sociale sans prélèvements médico-légaux pour documenter les éléments de preuve liés à l'agression sexuelle.

**JE NE SUIS PAS SÛRE**  
de vouloir signaler  
l'agression à la police

Votre trousse sera entreposée en toute sécurité au centre désigné pendant une certaine période, pour que vous puissiez y réfléchir. Nous aborderons votre décision lors de la rencontre ou de l'appel téléphonique de suivi.

**JE VEUX FAIRE**  
une déclaration à la police

Vous pouvez le faire à votre poste de police local ou avec le soutien d'un-e intervenant-e psychosocial-e.

**J'AI DÉJÀ FAIT**  
une déclaration à la police

Mon numéro d'événement est le

\_\_\_\_\_

*Ayez ce numéro en main lorsque vous communiquez avec la police ; il s'agit de votre numéro de référence.*

Poste de police

\_\_\_\_\_

## Mes réactions et émotions sont-elles normales ?



Vous éprouvez peut-être de la culpabilité, de la honte, de la colère, ou toutes sortes d'émotions contradictoires face aux réactions que vous avez eues, ou pas, lors de l'agression sexuelle. Il est important de se rappeler que chaque personne est unique et qu'il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de survivre à une expérience traumatique. Dans les jours ou semaines à venir, vous pourriez également avoir des symptômes ou problèmes physiques, psychologiques ou sexuels qui vous inquiètent. Jetez un coup d'oeil au [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) pour mieux comprendre vos réactions et ce que vous ressentez.

## QUE PUIS-JE FAIRE POUR FAVORISER MON BIEN-ÊTRE ?

### Quelques points à considérer...



Comment est mon appétit ?

Je m'alimente bien

Assez

Peu

---

---



Comment va mon sommeil ?

Je dors bien

Assez

Peu

---

---



Ma consommation de drogues, d'alcool ou de médicaments a-t-elle changé ?

Oui  Non

---

---



Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de moi et me sentir mieux ?

---

---



Quel type de soutien m'aiderait le plus en ce moment ?

- Soutien émotionnel ? Quelqu'un à qui parler, à qui exprimer ce que je ressens.
- Soutien dans le quotidien ? Quelqu'un pour me donner un coup de main avec mes tâches ou autres activités routinières: cuisine, courses, soins aux enfants.

Mes besoin en matière de soutien :

---

---

---

---



Est-ce que je me sens en sécurité...

chez moi?  Oui  Non

au travail?  Oui  Non

à l'école?  Oui  Non



**Si vous ne vous sentez pas en sécurité, il est important de nous en faire part. Nous pouvons vous donner de l'information sur les maisons d'hébergement ou sur la marche à suivre pour résilier votre bail.**

Où et avec qui je me sens **EN SÉCURITÉ** ?

---

---

Où et avec qui je ne me sens **PAS EN SÉCURITÉ** ?

---

---

Si je sens que ma sécurité est menacée, je peux appeler :

---

# SUR QUI PUIS-JE COMPTER POUR DU SOUTIEN ?

## Mon réseau de soutien



[Info-aide violence sexuelle](#)  
1 888 933-9007

[Info-Social](#)  
811

### Vos proches peuvent vous soutenir de différentes façons.

Si vous avez de la difficulté à leur exprimer vos besoins, n'hésitez pas à en parler à votre rencontre ou votre appel téléphonique de suivi, ou à téléphoner à Info-aide violence sexuelle au 1 888 933-9007 (24/7).

### Quels types de réactions sont à prévoir chez mon entourage ?

Consultez la section « Rôle des proches » du [Guide d'information à l'intention des victimes d'agression sexuelle](#) pour en savoir plus sur les réactions blessantes et aidantes.

## PROCHAINES ÉTAPES

### Suivi psychosocial

Avec: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_

Je ne souhaite pas de suivi psychosocial.  
J'appelle Info-Social au besoin (811, #2)

Questionnaire sur les soins et les services reçus à l'hôpital



### Suivi médical

Date: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Lieu: \_\_\_\_\_

Autre: \_\_\_\_\_

Comment se déroule le suivi médical proposé et en quoi est-il important ?



### Mon plan

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

# BOTTIN DES RESSOURCES

## CISSS DES LAURENTIDES

Info-Social 811

Signalement à la DPJ 1 800 361-8665

Guichet d'accès jeunesse (DJ) 1 866 770-2366

## GUICHET UNIQUE

### Cégep de Saint-Jérôme

Ressource en matière de violences à caractère sexuel offert à toute la communauté collégiale

450 436-1580 poste 5700

<https://forms.office.com/r/hB3V98e4ac>

[jeveuxenparler@cstj.qc.ca](mailto:jeveuxenparler@cstj.qc.ca)

## ORGANISMES D'AIDE AUX VICTIMES

### CALACS L'Ancre (secteurs centre et sud)

Services psychosociaux aux femmes et aux adolescentes (12 ans et +) victimes de violence sexuelle, ainsi qu'aux proches

450 565-6231 | Sans frais: 1 866 867-7791

### L'Élan CALACS (secteur nord)

Services psychosociaux aux femmes et aux adolescentes (12 ans et +) victimes de violence sexuelle, ainsi qu'aux proches

Bureau de Mont-Laurier

819 623-2624 | Sans frais: 1 866 431-2624

Bureau de Ste-Agathe

819 326-8484 | Sans frais: 1 866 915-8484

### Centre d'évaluation et de traitement des agressions sexuelles (CETAS)

Services psychosociaux aux victimes d'âge mineur et majeur, et à leurs proches

450 431-6400

### Centre d'aide aux victimes d'actes criminels des Laurentides (CAVAC)

Accompagnement, intervention post-traumatique et psychosociale, information judiciaire, information sur les droits et recours, assistance technique, référence vers des ressources spécialisées

450 569-0332 | Sans frais: 1 800 492-2822

### Le Phare des AffranchiEs

Aide aux victimes d'exploitation sexuelle

450 990-9595

## LIGNES TÉLÉPHONIQUES D'AIDE ET D'ÉCOUTE

### Info-aide violence sexuelle (24/7)

Écoute, soutien et référence pour les victimes de violence sexuelle et leurs proches

514 933-9007 | Sans frais: 1 888 933-900

### Centre de prévention du suicide

#### Le Faubourg (24/7)

1 866 APPELLE (277-3553)

### Jeunesse, J'écoute

Services de soutien en santé mentale pour les jeunes  
1-800-668-6868 ou texto : Texte PARLER au 686868

### Rebâtir

Consultations juridiques sans frais pour les victimes de violence sexuelle ou violence conjugale

1 833 REBATIR (732-2847)

### SOS violence conjugale (24/7)

Écoute, soutien et référence pour les victimes de violence conjugale

1 800 363-9010

### Fondation Marie-Vincent

Services d'aide aux familles

514 285-0505 | du lundi au vendredi, de 8h à 18h

### Directeur des poursuites criminelles et pénales (DPCP)

Renseignement aux personnes victimes de violences sexuelles qui envisagent de déposer une plainte auprès des policiers

1 877 547-DPCP (3727) | lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h à 16h30

## RÉPERTOIRES DES PROFESSIONNEL-LES CLINIQUES

### Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec (OTSTCFQ)

### Ordre des psychologues du Québec (OPQ)

### Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ)

### Ordre professionnel des sexologues du Québec (OPSQ)

### Ordre des psychoéducatrices et psychoéducateurs du Québec (OPPO)

### Collège des médecins du Québec (CMQ)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 

Le présent document est une adaptation de « Mon aide-mémoire et outil de bien-être » produit par le Centre pour les victimes d'agression sexuelle de Montréal <https://www.cvasm.org>