

Services de soutien émotionnel et de consultation

Une personne victime de la traite peut être affectée par divers problèmes émotionnels et de santé mentale, et peut bénéficier de services continus de consultation et de soutien.

Une personne victime de la traite peut avoir besoin de soutien émotionnel ou d'une consultation clinique pour traiter les points suivants :

- Deuil et perte
- Anxiété
- Sentiments de tristesse, de honte et d'autoculpabilité
- Traumatismes
- Perte de la foi
- Estime de soi
- Stratégies d'adaptation
- Élimination des tensions internes
- Autocontrôle et prise de décisions

Éléments particuliers à prendre en compte

Une personne victime de la traite a besoin de se sentir en confiance avec la personne ou les gens chargés de lui apporter du soutien.

Il se peut qu'elle ne soit pas prête à travailler au départ avec un conseiller ou un thérapeute agréé et qu'elle préfère recevoir un soutien émotionnel moins formel, tel que de l'entraide par les pairs.

Lorsque la personne traverse des situations traumatisantes, un soutien devrait cependant être apporté par un conseiller clinicien expérimenté ou un autre thérapeute professionnel.

Où chercher les services

Il est possible de trouver des services de soutien émotionnel et de consultation (formels et informels) auprès de ce qui suit :

- Les lignes d'assistance téléphonique
- Les cliniques de consultation communautaires
- Les conseillers cliniciens privés, y compris les conseillers spécialisés auprès des victimes de torture et de violence
- Les psychothérapeutes, y compris les [thérapeutes utilisant l'Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires \(EMDR\)](#)
- Les centres de soutien en cas d'agressions sexuelles
- Les centres de soutien aux familles
- Les programmes contre la violence
- Les programmes de sensibilisation des jeunes
- Les organismes et les groupes de soutien confessionnels
- Les services d'établissement des immigrants et des réfugiés
- Les groupes de soutien multiculturels
- Les centres d'amitié autochtones et les autres organismes s'adressant à une culture et à un groupe ethnique particulier
- Les services d'aide aux victimes assurés par la police et par la collectivité
- Les praticiens de médecine non conventionnelle, tels que ceux proposant l'art-thérapie, le reiki et le massage craniosacral

MON HISTOIRE :

« Je suis passée par les différentes phases du traumatisme, puis je suis devenue en colère. La seule chose que j'arrivais à exprimer était de la colère une fois sortie de ma situation. Maintenant que j'exprime cette colère, je sors et parle publiquement. Ainsi, chacun peut tirer une leçon de cette expérience. Je suis des études supérieures pour devenir travailleur social et je viens d'achever un cours d'entraide par les pairs. »

Stacey