



L'HISTOIRE DE JAMIE

son parcours dans
le système judiciaire
(et au-delà)

Ce livre parle d'une jeune personne nommée Jamie. Jamie a vécu certaines choses que tu as peut-être vécues ou que tu vis peut-être en ce moment.

Jamie vit dans un nouveau foyer et se lie avec de nouvelles personnes. Il se passe quelque chose, qui fait que Jamie doit témoigner au tribunal dans une affaire criminelle.

Les expériences de Jamie sont peut-être différentes des tiennes mais elles peuvent t'aider à comprendre ta situation et ce qui se passe pour toi, ta famille et tes amis.

Ce livre contient des informations sur

- ce qui pourrait se passer dans ton affaire,
- les personnes que tu pourrais rencontrer ou auxquelles tu pourrais parler, et
- les différentes façons de faire face à tes sentiments.

L'histoire de Jamie est basée sur la vie de personnes réelles. Tu liras le témoignage de certaines d'entre elles tout au long du livre. L'histoire de Jamie risque de faire remonter certains sentiments ou souvenirs. C'est tout à fait normal. Il serait peut-être utile de lire ce livre avec un défenseur, un assistant social ou un autre adulte en qui tu as confiance. Et si tu vois des mots ou des noms que tu ne comprends pas, tu peux trouver leur signification dans la brochure « Que se passe-t-il ? ».

Tu peux garder ce livre. Écris dedans, lis-le, partage-le avec quelqu'un d'autre. Tu peux prendre ton temps ou le lire d'une traite. Fais ce qui te convient le mieux.

Et n'oublie pas qu'il y a beaucoup de gens qui peuvent t'aider et te soutenir. Tu n'es pas seul(e).



L'HISTOIRE DE JAMIE

PARTIE 1

L'expérience de Jamie dans un foyer

PAGE 6

PARTIE 2

L'expérience de Jamie au tribunal

PAGE 32

PARTIE 3

Jamie réfléchit et va de l'avant

PAGE 46



PARTIE 1

L'expérience de Jamie dans un foyer







Hé, tu veux regarder aussi ?



Je ne sais pas ? Peut-être.



Être dans un nouveau foyer, ça craint. L'autre foyer n'était pas génial mais au moins j'avais des copains... Maintenant je n'ai plus personne.

Lorsqu'on nous a fait du mal, il peut être difficile de refaire confiance aux gens. Il est normal de vouloir se protéger. Il faut du temps pour se sentir à l'aise.



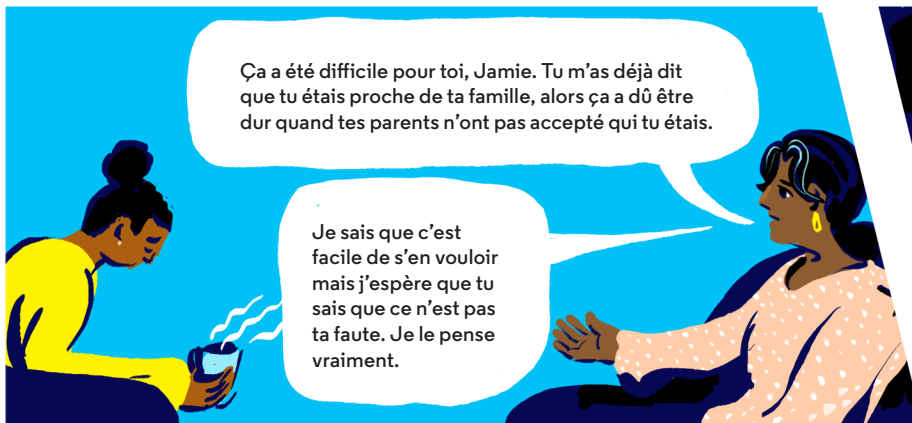
C'est vrai...



Tu te souviens de notre première rencontre, il y a quelques mois ? Tu me parlais à peine, jusqu'à ce qu'on découvre qu'on aime la même musique.



Oui, c'est vrai. J'adorais entendre ces chansons quand j'étais enfant. C'était tellement chouette.





S'EXPRIMER

Écrire ou dessiner est un bon moyen d'extérioriser tes pensées et tes sentiments, et de te donner le contrôle quand tu traverses des situations stressantes. S'il y a des choses qui sont trop difficiles à dire à voix haute ou qu'il y a trop de choses qui te passent par la tête, essaie de les écrire ou dessiner ce qui te vient à l'esprit. Donne-toi cinq ou dix minutes avec un minuteur pour écrire ou dessiner. Tu peux aussi écrire ou dessiner dans ton journal intime. Tu peux même écrire une lettre, à toi-même ou à quelqu'un d'autre. Tu n'es pas obligé(e) de dire ce que tu écris à qui que ce soit. Le simple fait d'extérioriser peut t'aider à comprendre ce que tu ressens et comment tu veux t'exprimer.

Si écrire ou dessiner ne t'aide pas, n'hésite pas à t'arrêter et à passer à quelque chose de plus réconfortant. Tu peux colorier, respirer profondément, imaginer ton endroit préféré... Tout ce qui t'aide à te détendre !

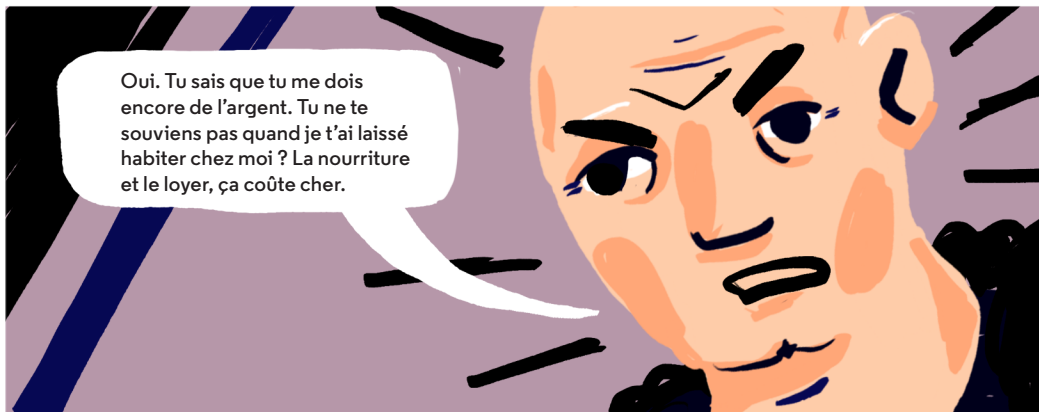






QUELQUES SEMAINES PLUS TARD...







Les gens imaginent des choses, merci de l'avoir corrigé. Alors c'est Bobby ?



Oui, c'est mon cousin. Il m'a accueillie quand je n'avais nulle part où aller. Maintenant, il me donne du boulot et me fait parfois des cadeaux.



Pourquoi il t'a donné tout cet argent ?

Oh, j'ai juste fait quelques trucs pour lui et des gars.



Comment ça, des trucs ?



Hmm. Il organise des fêtes et j'y vais pour faire des trucs avec eux.

Tu vois le genre ?

C'est pour ça que tu es parfois en retard au couvre-feu ? Il te fait souvent faire ça ?



Oui, parfois. Je lui donne juste un coup de main. En plus, c'est sympa d'avoir un peu d'argent en plus.



Oui, quelle blague, l'argent que donne le foyer ! Je suis toujours à sec.

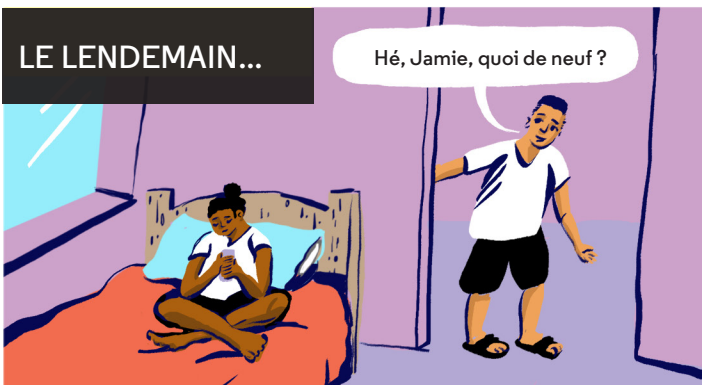
Si tu veux... Je pourrais lui parler de toi ? Je pourrais peut-être t'amener la prochaine fois ? C'est bien plus d'argent que ce que le foyer nous donne.



Je ne sais pas...





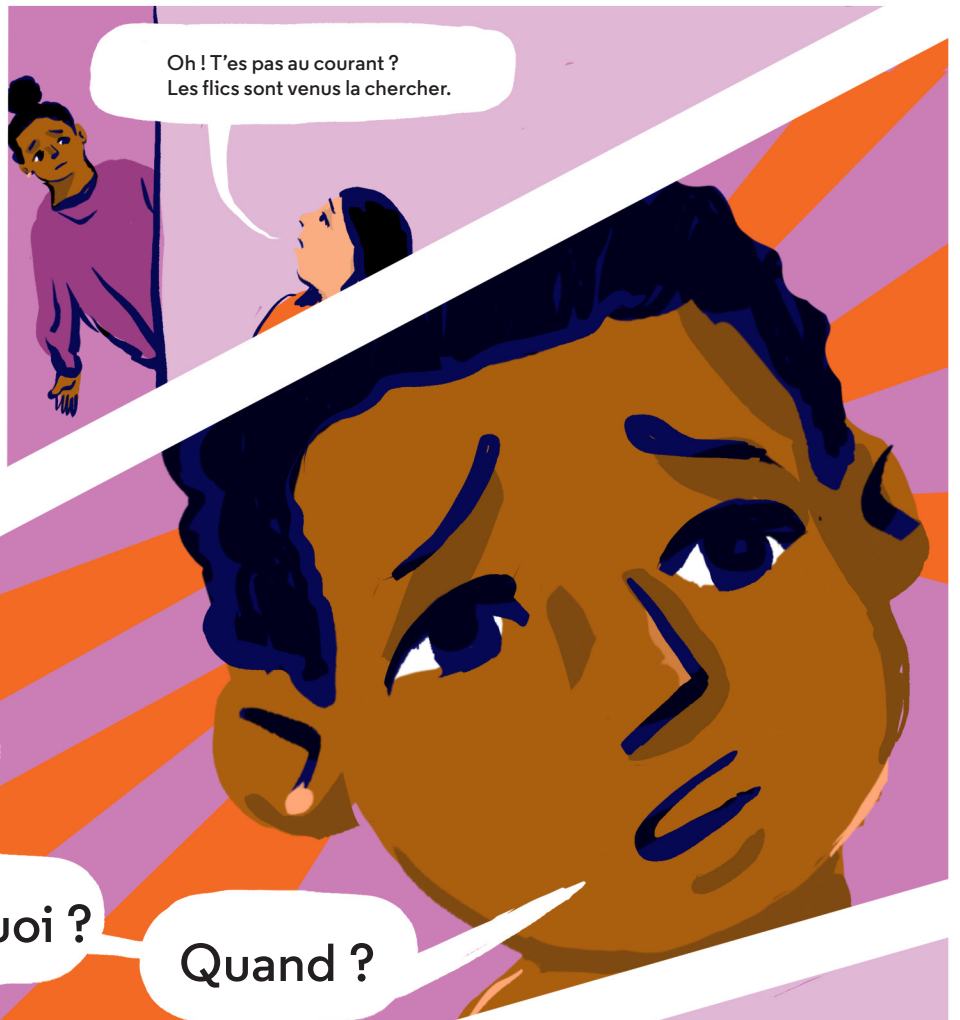




QUELQUES MOIS PLUS TARD...



Hé, Stéphan, t'as vu Gigi ?
Je ne l'ai pas vue aujourd'hui.



Oh ! T'es pas au courant ?
Les flics sont venus la chercher.

Quoi ?

Pourquoi ?

Quand ?

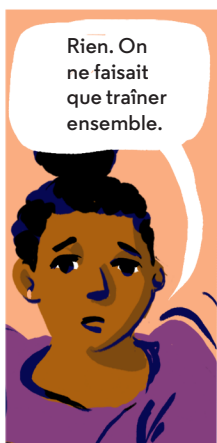
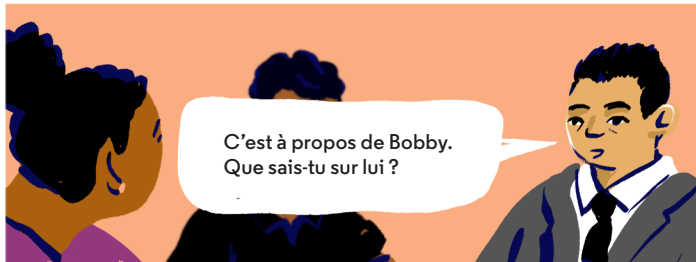


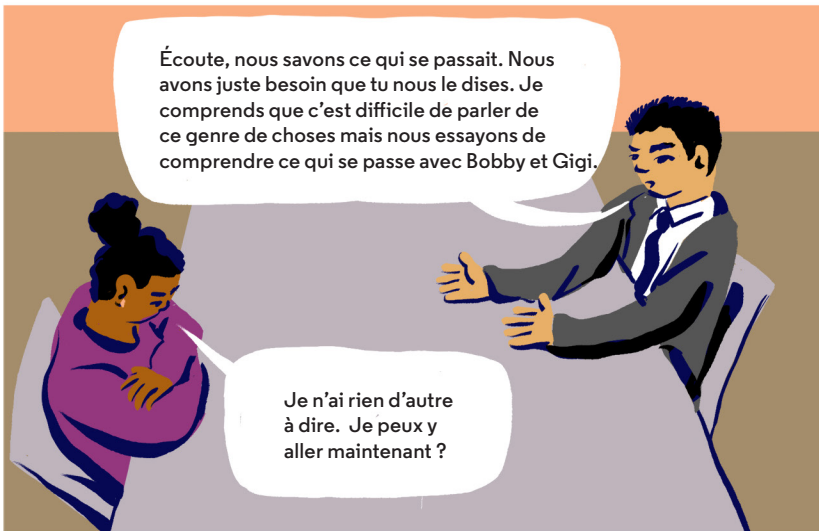
Je sais pas. J'étais pas là. Mais
je crois que Taj te cherche.

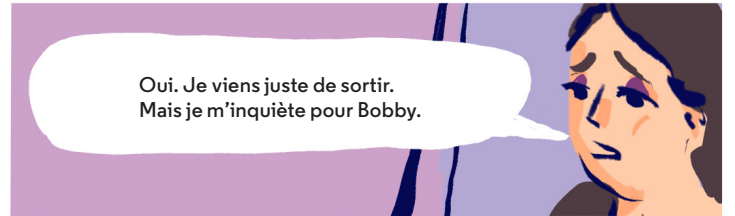












QUE SE PASSE-T-IL ?

Si quelqu'un semble avoir enfreint une loi ou fait du mal à une autre personne, la police doit comprendre ce qui s'est passé. La police parlera à différentes personnes et te posera peut-être des questions sur ce que tu sais. Cela s'appelle une enquête.

Dans le cas de Jamie, la police lui a demandé de répondre à des questions sur Bobby. Cela veut dire que la police a lancé une enquête pour savoir ce que Bobby a fait et le mal qu'il a pu causer aux autres.

Si la police ne peut pas prouver qu'il s'est passé quelque chose d'illégal, elle ferme le dossier. Dans ce cas, cela ne signifie pas que rien ne s'est produit et qu'il n'y a pas de victime. Si la police trouve des preuves, elle peut arrêter la ou les personnes impliquées (si ce n'est pas déjà fait), et l'affaire continuera.

Taj est resté avec Jamie pendant l'interrogatoire de la police, car Jamie est un mineur (moins de 18 ans). Tu dois toujours être accompagné(e) d'un adulte lorsque tu parles à la police. Ça peut être un avocat, un travailleur social ou un autre adulte en qui tu as confiance.

Il y aura peut-être des personnes qui ne te comprendront pas bien, toi et ta situation, et qui pourront te poser des questions ou faire des commentaires qui te sembleront abrupts. Cela pourra te mettre mal à l'aise et te perturber.

N'oublie pas que différentes personnes ont des rôles différents et qu'il y a des gens qui veulent sincèrement t'aider et qui prendront le temps d'apprendre à te connaître.

Pour Jamie, il s'agissait de sa psychologue, Patricia, et de Taj, l'assistant social du foyer.

Si tu ne te sens pas à l'aise, tu peux demander à parler avec quelqu'un d'autre. Cela ne sera peut-être pas possible mais il est utile de demander au cas où il y aurait des personnes qui pourraient mieux t'aider.

Si tu veux, prends le temps de répondre à ces questions avec un défenseur ou un autre adulte de confiance et réfléchis à ton propre vécu.

- As-tu déjà dû parler à la police ? Si oui, comment t'es-tu senti(e) pendant cette discussion ?
- À ton avis, comment se sentait Jamie après avoir parlé à la police ? Qu'est-ce qui aurait pu l'aider à gérer ses émotions ?

Tu peux poser des questions si tu ne comprends pas ce qui se passe. Par exemple :

- Quel est votre rôle dans mon affaire ?
- Quelles sont les prochaines étapes après notre discussion ?

Pour en savoir plus sur tes droits si tu dois participer à une affaire pénale, consulte la brochure « Que se passe-t-il ? ».

Tu viens de lire le récit de l'expérience de Jamie qui a parlé avec un agent de police et a surmonté des émotions difficiles.

Ce livre a été rédigé avec l'aide de personnes qui ont vécu des expériences similaires. Voici ce qu'ils voulaient partager avec toi :

« Défends tes intérêts, car ta voix est puissante. Si jamais tu te sens mal à l'aise, dis-le. Ne le garde pas pour toi parce que tu penses que ces gens te disent ce que tu dois faire. »

« J'étais souvent mal à l'aise, mais je n'ai jamais rien dit parce que je pensais : « Cette personne travaille avec le gouvernement et le gouvernement a raison », au lieu de dire : « Je peux faire une pause ? » ou « Ça me rend triste » ou « J'ai peur ». Défends tes intérêts et pose toutes les questions que tu veux ».

- Mélanie T., Experte en expériences vécues

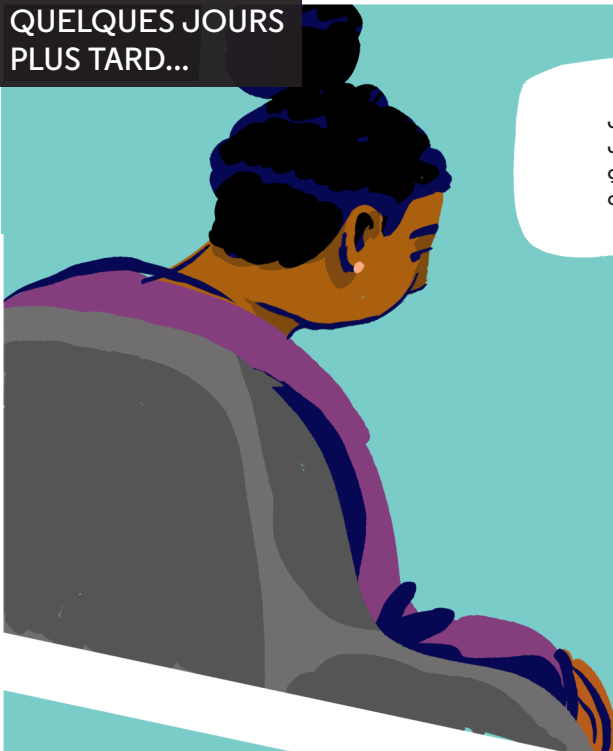
PARTIE 2

L'expérience de Jamie au tribunal






QUELQUES JOURS PLUS TARD...



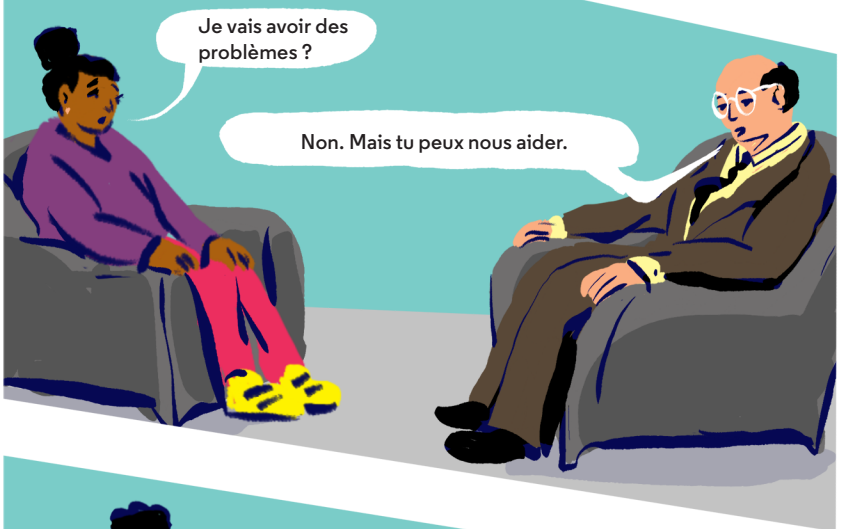
Jamie, merci d'avoir accepté de me parler. Je m'appelle Joseph et je suis procureur. Je travaille pour le gouvernement. Lorsque la police pense que quelqu'un a commis un crime, mon bureau s'occupe du dossier.




Je sais que tu ne veux pas être ici mais nous devons parler car c'est une affaire sérieuse. Je dois examiner toutes les preuves, parler à toutes les personnes impliquées et décider si notre bureau va inculper la personne accusée.




Je vais avoir des problèmes ?



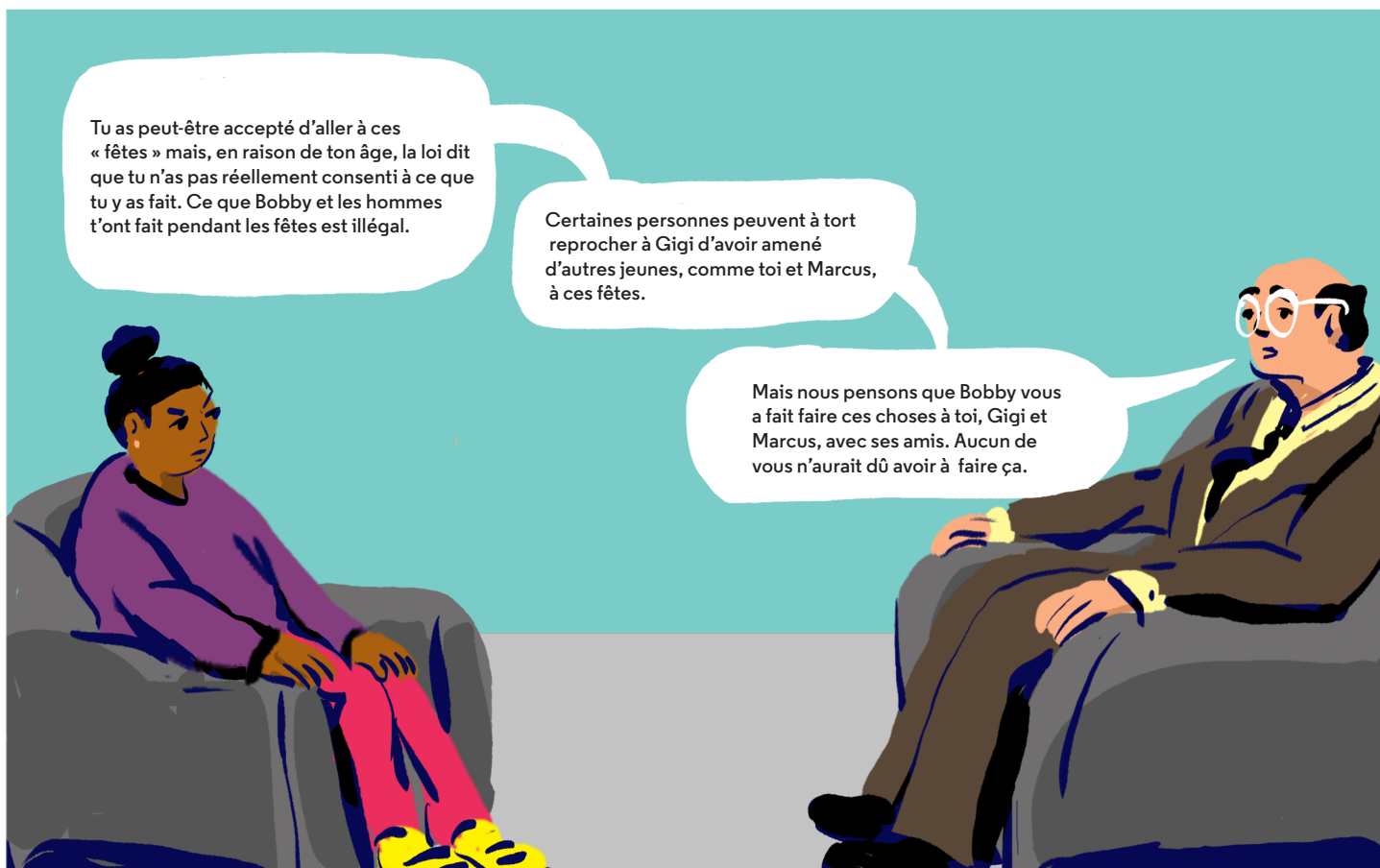
Non. Mais tu peux nous aider.

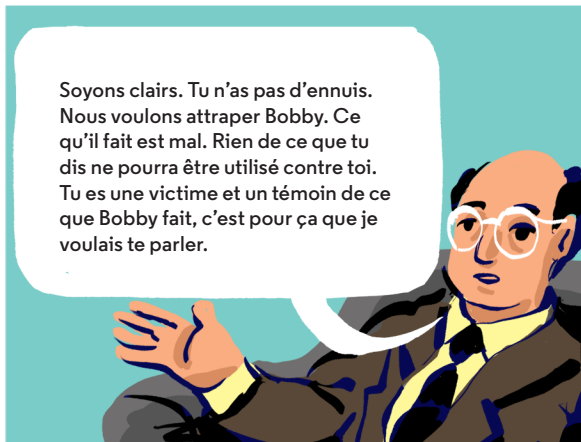


Nous voulons monter un dossier contre Bobby et l'accuser de traite des personnes. Sais-tu ce que c'est ?

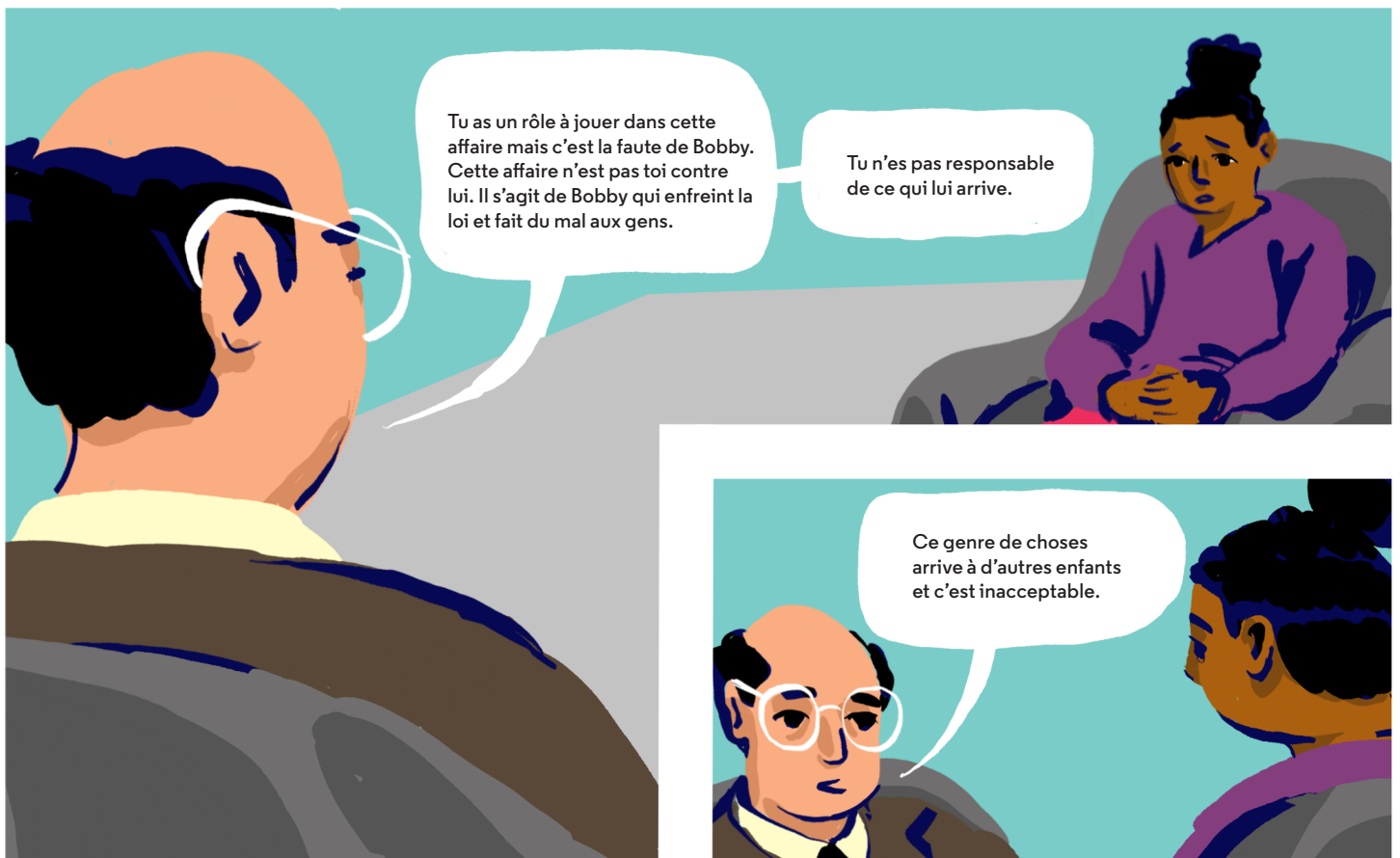
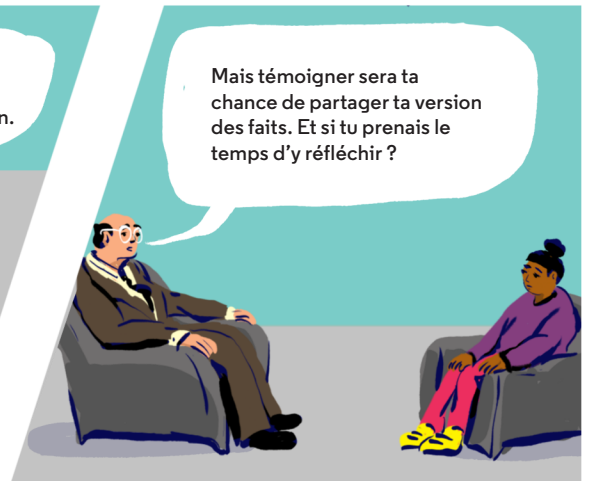


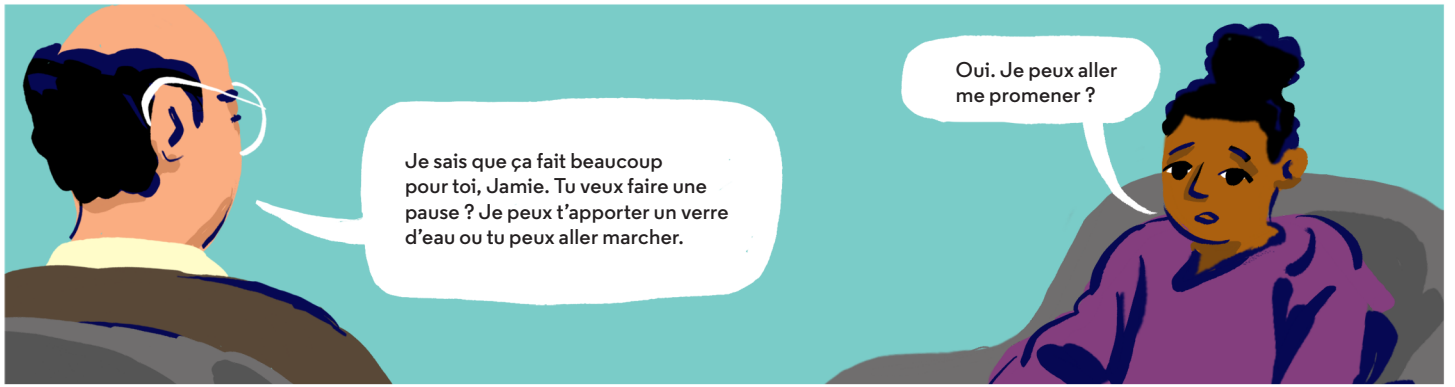
Traite des personnes ? Qu'est-ce que ça a à voir avec moi ?









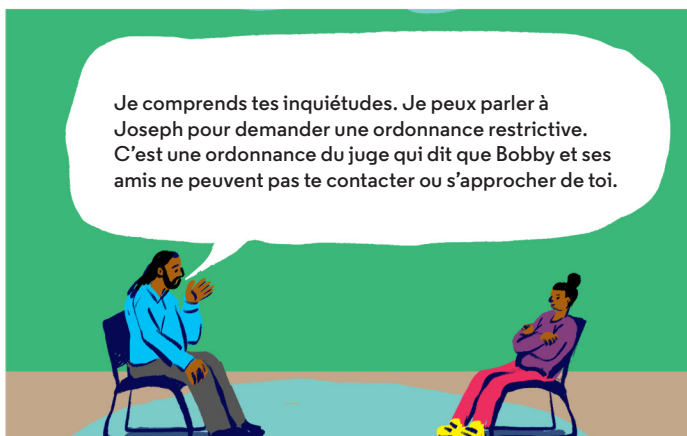


Tu peux aussi marcher, sauter, courir, faire de l'exercice ou du sport, ou danser pour brûler ton énergie et te calmer.

BOUGE



PLUS TARD CE JOUR-LÀ...





Non. Tu pourras toujours le voir dans le quartier, mais il n'a pas le droit de te regarder ou de te faire peur.

Pour ta sécurité, on pourrait te transférer dans un nouveau foyer et une nouvelle école.

Bobby ne peut pas non plus te contacter sur les réseaux sociaux. Si lui ou quelqu'un d'autre te parle de ton affaire, ne réponds pas. Je peux aussi te montrer comment configurer ta confidentialité sur les réseaux sociaux.



Si Bobby le fait, il viole l'ordonnance. Dans ce cas, appelle la police et appelle-nous aussi.



Ok. Et pour Gigi ?



Je pense qu'elle ne sera pas accusée de quoi que ce soit mais on lui a demandé de commencer un programme. Quant à toi, si les choses changent, on pourra parler de ce que tu veux faire ou d'autre chose pour t'aider à te sentir en sécurité.

Le fait de savoir tout ça change-t-il quelque chose ? Tu te sens mieux ?



Peut-être ? C'est quoi, un ajournement ? Joseph l'a mentionné mais je ne sais pas ce que ça signifie.

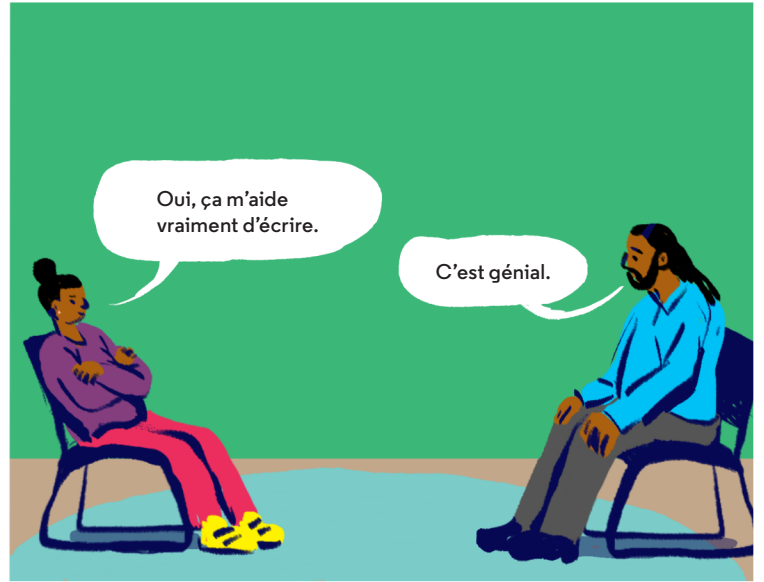


Un ajournement, ça veut dire que la date du procès est reportée. Donc au lieu d'y aller la semaine prochaine comme prévu, on y ira dans deux mois.

Deux mois ? C'est long ! Je risque d'oublier des choses !



Je sais. Malheureusement, il peut y avoir des retards. Si tu ne te souviens pas de quelque chose, ce n'est pas grave. Tu dois juste dire ce que tu sais.



QUE SE PASSE-T-IL ?

Après une enquête de police, l'affaire est transmise au procureur. Le procureur est un avocat qui travaille pour le gouvernement. Il ou elle enquête davantage sur l'affaire, puis détermine s'il y a suffisamment de preuves pour poursuivre l'affaire. S'il y en a, le procureur inculpera la personne et l'affaire continuera. Dans le cas contraire, l'affaire sera classée. Mais même si l'affaire est classée, cela ne signifie pas que le crime n'a pas eu lieu.

Tu peux aussi rencontrer d'autres adultes du bureau du procureur, comme Kareem, le défenseur de Jamie. Les défenseurs des victimes peuvent répondre à toutes les questions que tu te poses sur l'affaire et te mettre en contact avec des services ou d'autres personnes qui peuvent t'aider.

Si une affaire se poursuit, différentes choses peuvent se produire. Souvent, le prévenu et son avocat discuteront avec le procureur. Le prévenu peut plaider coupable à certaines accusations et accepter une certaine peine. Cela s'appelle une « négociation de peine ». S'il refuse, l'affaire passe en jugement.

Si l'affaire passe en jugement, on peut te demander de témoigner. Dans ce cas, le procureur et ton défenseur peuvent t'aider à comprendre ce qui va se passer et à te préparer. Dans certains cas, le tribunal fait des aménagements spéciaux pour aider les victimes et les témoins à se sentir plus à l'aise lorsqu'ils témoignent. Le procureur peut, par exemple, demander un procès à huis clos.

Le tribunal peut aussi délivrer une ordonnance restrictive pour que les victimes et les témoins ne soient pas harcelés ou intimidés par les accusés ou d'autres personnes impliquées dans l'affaire. Tu peux aussi parler au procureur ou au défenseur des victimes des autres mesures qu'ils peuvent prendre pour que tu te sentes plus en sécurité au tribunal et dans la communauté, comme aller vivre ailleurs ou changer d'école.

Si tu veux, prends ton temps pour répondre à ces questions avec un défenseur ou un autre adulte de confiance et réfléchis à toutes les expériences que tu as vécues au tribunal ou à ce que tu penses de l'idée d'aller au tribunal.

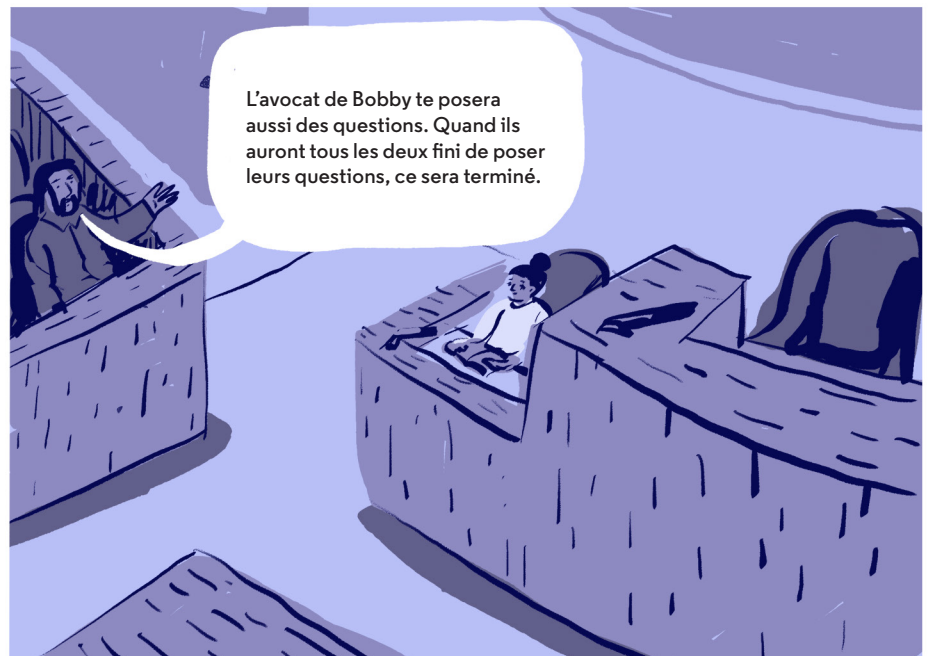
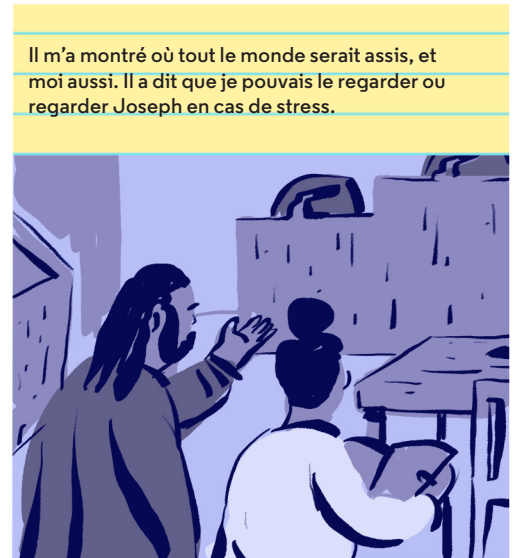
- Comment te sentirais-tu si tu étais à la place de Jamie ? Quelles sont tes questions sur ton affaire ? Y a-t-il quelque chose qui t'aiderait à te sentir plus à l'aise ou en sécurité au tribunal ?
- En période de stress, Jamie faisait différentes activités pour se sentir mieux, comme aller marcher et écouter de la musique. Que peux-tu faire lorsque tu te sens stressé(e), pour t'aider à te sentir mieux ?

Victime ? Survivant ?

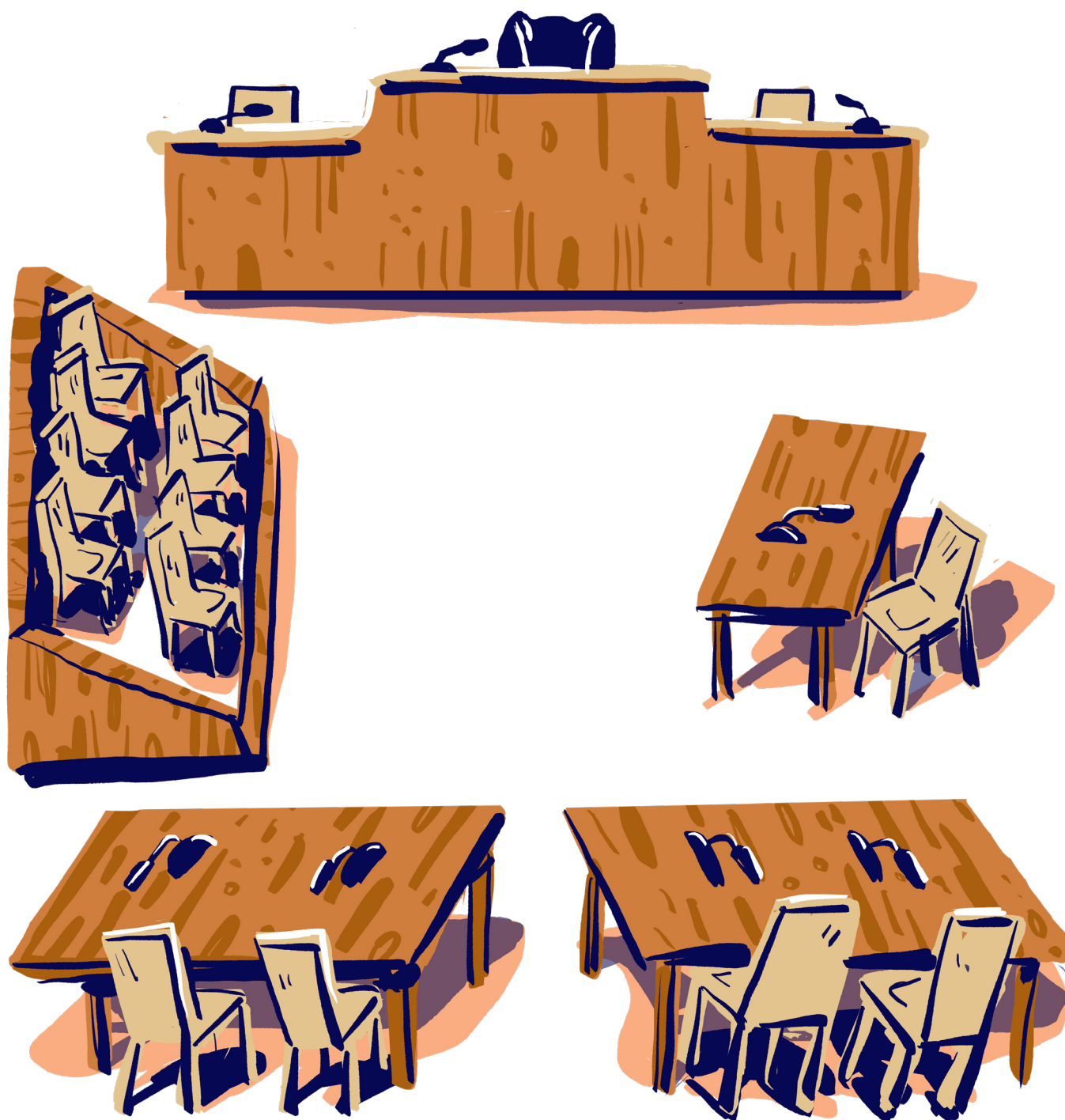
Certaines personnes n'aiment pas le terme « victime » et préfèrent celui de « survivant(e) », un autre terme, ou rien du tout. C'est toi qui décides. Selon la loi, une victime est une personne à qui on a fait quelque chose considéré comme un crime. Dans cette histoire, Jamie est, en termes juridiques, une victime de trafic sexuel. Le terme « victime » est utilisé au tribunal et dans d'autres contextes juridiques, ainsi que d'autres termes comme « victime-témoin », qui désigne une personne qui a vu et a souffert d'un crime. Mais tu peux choisir les mots que tu utilises pour te décrire.

PARTIE 3

Jamie réfléchit et va de l'avant



EXERCICE : AU TRIBUNAL



Kareem a emmené Jamie voir la salle du tribunal avant de témoigner et lui a dit quelles seraient les personnes présentes dans la salle et où elles seraient assises.

Si tu dois aller au tribunal, la salle d'audience sera peut-être différente de celle de Jamie mais tu peux utiliser ce dessin pour savoir où les gens seront assis. Demande à ton défenseur ou à un autre adulte travaillant avec toi de t'aider à remplir ce dessin.

C'est bien d'avoir pu tout voir avant. Mais en entrant avec l'huissier, j'avais encore plus le trac. J'avais l'impression de monter sur scène.



Nous n'avons pas pu obtenir un huis clos comme je le voulais. Mais le personnel du tribunal a utilisé les bons pronoms, ce qui est bien.



Ça allait quand Joseph me parlait, mais...



Mais l'avocat de Bobby était vraiment stressant. Il a posé beaucoup de questions brusques et pas claires. J'ai rougi et j'ai commencé à parler plus vite.



Alors j'ai regardé Kareem et son conseil m'est revenu : tout ce que j'avais à faire, c'était dire ce que je savais et ce qui s'était passé. Ça a marché.



Lorsqu'on se préparait à aller au tribunal, Kareem m'a dit d'apporter quelque chose dans ma poche pour me calmer. J'ai d'abord pensé que c'était idiot mais c'était bien de sentir le collier de ma grand-mère dans ma poche quand je parlais.



Il m'a dit de prévoir quelque chose de sympa à faire après, pour avoir une raison de me réjouir. J'ai regardé mon film préféré.



Tout était flou. Mais ensuite, tout était fini. Ça m'a fait du bien de voir Kareem après coup. Quel soulagement que ce soit fini !



SE PRÉPARER POUR LE TRIBUNAL

Kareem a montré à Jamie différentes choses à faire pour réduire son anxiété et se préparer pour le tribunal. Aller au tribunal et témoigner peut faire peur et il est normal de ressentir beaucoup d'émotions. Mais te préparer peut t'aider à te sentir plus calme et à maîtriser un peu plus la situation.

Préparation

- Essaie de bien dormir la veille.
- Essaie de manger quelque chose avant d'aller au tribunal. Cela t'aidera à te sentir mieux et te donnera l'énergie d'aller jusqu'au bout.
- Tu n'as pas besoin de te mettre sur ton 31. Porte quelque chose d'un peu plus habillé que d'habitude, si possible, quelque chose que tu aimes porter.
- Apporte un livre, un jeu ou autre chose à faire pendant que tu attends.
- Tu peux apporter un objet spécial, comme une balle anti-stress ou un porte-bonheur qui t'aide à te sentir calme.

Nervosité

Si tu te sens stressé(e), essaie une des choses suivantes :

- Imagine comment tu veux réagir dans différentes situations. Cela peut paraître idiot mais imaginer des choses peut aider à t'apaiser.
- Inspire et expire profondément plusieurs fois. Ça aide vraiment !
- Contracte tes muscles, puis détends-les. Fais-le plusieurs fois.
- Si tu peux, va marcher ou bouge pour évacuer un peu de ton trop-plein d'énergie. Tu peux aussi essayer de marcher très

vite pendant quelques secondes, puis prendre une grande inspiration et marcher très lentement pendant quelques secondes, puis recommencer.

- Si tu as une prière ou une chanson spéciale, essaie de la réciter ou de la chanter, à voix haute ou dans ta tête.

Soutien

- Pense à qui peut t'aider à comprendre ce que tu ressens et qui peut t'aider au tribunal.
- Y a-t-il un défenseur, un ami ou un membre de la famille qui peut t'accompagner ? Si oui, tu peux les regarder si tu es nerveux(se).

Traverser l'épreuve

Fais quelque chose que tu aimes après l'audience, comme regarder un film, manger ton plat préféré ou passer du temps avec un(e) ami(e). Cela fait du bien. Pense à quelque chose qui te fera plaisir. Si tu veux, utilise cette liste pour te préparer :

Ce que je ferai pour me préparer...

Si je suis nerveux(se), je...

Je parlerai de ce que je ressens avec...

Après, je ferai quelque chose comme...



Joseph et Kareem ont dit qu'il faut maintenant attendre pour connaître les prochaines étapes. Qu'est-ce que ça veut dire ? J'attends depuis si longtemps.



Taj n'est pas là ?



Non... Je suis dans un nouveau foyer maintenant.



Encore une personne sortie de ma vie...



Jamie, je veux m'excuser pour la dernière fois que nous nous sommes rencontrés...



J'ai oublié de dire au tribunal quel pronom utiliser avant que tu ne le demandes. C'est ma faute.



Oh... Merci.

De rien.



Alors, ils ont pris une décision ?



J'espère qu'ils le feront bientôt.



Vous et Kareem n'arrêtez pas de dire ça !

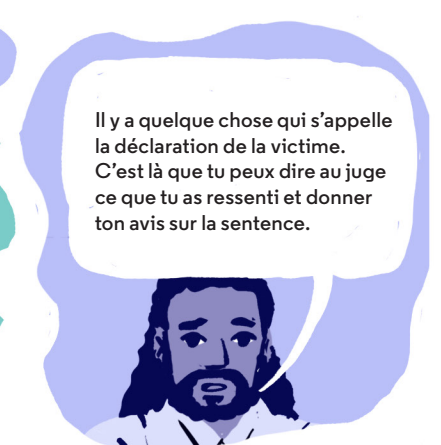
Je sais. J'aimerais pouvoir en dire plus. Tu veux parler des résultats possibles ?

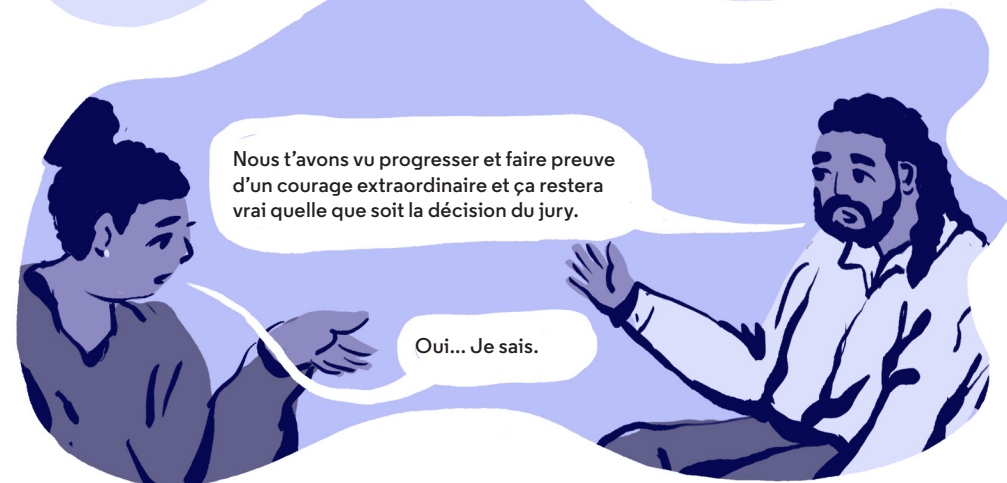
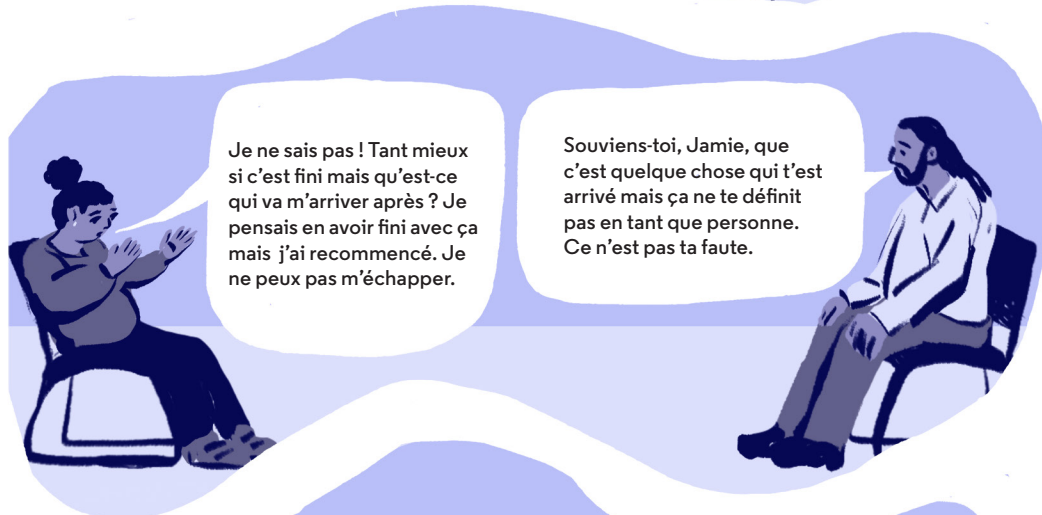
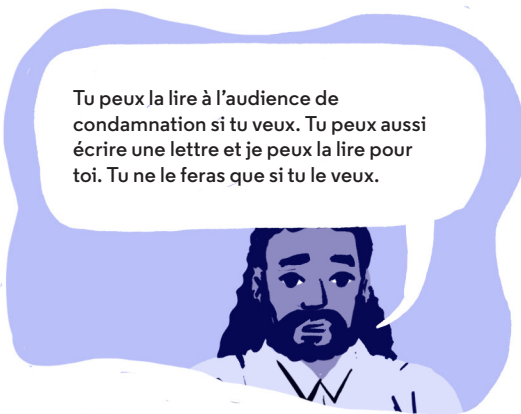


Coupable ou non coupable, c'est ça ?



Eh bien, le jury décidera s'il y a assez de preuves pour le déclarer coupable.







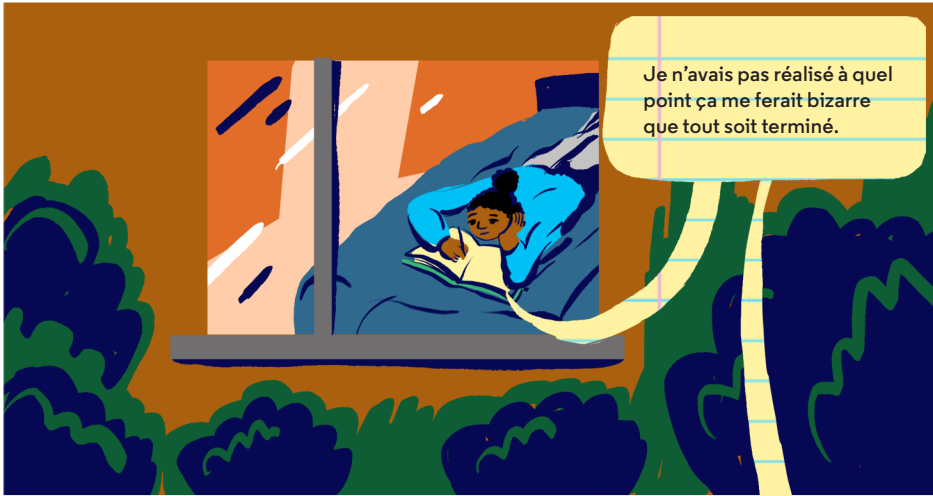
Le jury a-t-il cru mon témoignage ? Et s'ils disent que Bobby n'est pas coupable ? Ce qu'il a fait était mal. Il se servait de nous...

Pourquoi je me sens si mal ? Probablement parce que j'ai replongé dans quelque chose que je ne voulais pas.

Quand aurai-je des nouvelles de Joseph ?

Heureusement que Gigi n'a pas eu d'ennuis ! Mais ça fait si longtemps que je ne lui ai pas parlé. Est-elle en colère contre moi ? Je ne sais pas non plus comment va Marcus... dois-je le contacter ?

Quand est-ce que j'arrêterai de penser à ça ?



Cette année a été très difficile et il me faudra du temps pour faire confiance aux gens et pour que je me sente bien.

Mais j'ai beaucoup appris récemment et le groupe de soutien et ma psy Patricia m'aident à voir les choses différemment.

Je me sens enfin plus à l'aise dans le foyer. Et je sais que j'ai la force d'y arriver.

Ce qui m'est arrivé ne me définit pas. J'ai survécu et je vais m'en sortir.



QUE SE PASSE-T-IL ?

Les affaires ne passent pas tout de suite en jugement. Il y a beaucoup d'étapes entre l'enquête de police et le début du procès et on peut avoir l'impression qu'il ne se passe rien pendant longtemps. Les procédures judiciaires sont très compliquées et les dates de procès sont souvent reportées. Jamie devait témoigner mais la date du procès a été reportée plusieurs fois.

Dans le cas de Jamie, la cour a décidé d'une ordonnance restrictive pour garder Bobby à distance. Dans le cadre de cette ordonnance, Jamie a déménagé dans un autre foyer et une autre école. Cela signifiait aussi que Gigi et Jamie ne pouvaient plus vivre ou aller à l'école ensemble.

Tu as peut-être des sentiments contradictoires à propos de la fin de l'affaire. C'est normal. Même lorsque l'affaire sera terminée, cela ne signifie pas que tu arrêteras d'y penser ou de ressentir des émotions sur ce qui s'est passé. Mais rien de ce qui s'est passé n'est de ta faute. Et tu n'es pas seul(e). Cette expérience ne définit pas toute ta vie. Continue de parler avec ton défenseur ou ton thérapeute, avec des amis ou des membres de ta famille qui te soutiennent, et avec d'autres personnes en qui tu as confiance.

Ils pourront te mettre en contact avec des ressources comme des conseillers, un logement, des soins médicaux, des vêtements et des produits de première nécessité, l'aide à l'éducation, la formation professionnelle, l'aide pour passer à l'âge adulte, le mentorat, l'aide pour les questions d'immigration ou de visa, et même un groupe de soutien avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires.

Pour en savoir plus sur les autres formes de soutien que tu peux obtenir, consulte la brochure « *Que se passe-t-il ?* ».

Pour plus d'informations sur le système de protection de l'enfance, consulte ces [documents](#). Et pour plus d'informations sur le système judiciaire pénal, consulte ces [documents](#).

Tu viens de lire l'expérience de trafic sexuel de Jamie et de son témoignage au tribunal.

Dire ce que tu as vécu, passer devant le tribunal et essayer d'aller de l'avant ne sont pas des choses faciles. Nous te remercions pour le temps et l'énergie que tu as consacrés à la lecture de ce livre et nous espérons qu'il t'aidera.

Ce livre a été réalisé avec l'aide de personnes qui ont vécu des expériences similaires. Sur les deux pages suivantes, tu trouveras des messages qu'elles ont voulu partager avec toi.

« Tu es une personne courageuse. **Tu es un héros.** Tu es Batman. Tu es la Panthère noire. Tu es un héros parce que tu es debout devant cette personne qui t'a fait toutes ces choses horribles pour dire que ce qu'elle a fait est mal. »

- Evelyn C., *Survivante et militante contre la traite des personnes*

« Tu vis peut-être un vrai cauchemar. Personne ne connaîtra exactement la même peur et la même douleur que toi mais crois-moi, ce cauchemar va se terminer. Et tu n'as pas besoin de changer. Tu es courageux(se) juste parce que tu es là. Tu es plus que courageux(se), merci d'être qui tu es.

Et si tu as l'impression que les gens ne te comprennent pas, moi, je te vois, je t'entends et je suis là pour te soutenir. Et je sais que c'est très difficile d'exprimer cette douleur et que les adultes ont utilisé cette douleur pour t'en infliger encore plus. Je sais que c'est difficile de s'ouvrir. Prends ton temps. Respire.

C'est un cauchemar, mais tu n'es pas seul(e). Ce cauchemar prendra fin parce que tu mérites d'être aimé(e), respecté(e), soutenu(e) et heureux(se). N'oublie pas que tu es fort(e), **que tu peux le faire..** »

- *Cristian E., Survivant et défenseur*

PRENDRE SOIN DE MOI

Comme Jamie l'a fait tout au long de son histoire, il peut être bon de « faire le point » avec toi-même pour voir comment tu te sens. Lorsque tu es contrarié(e) ou stressé(e), les activités suivantes peuvent t'aider à te sentir mieux.

- Lis, regarde ou écoute quelque chose que tu aimes bien
- Retrouve tes amis, en personne ou en ligne
- Fais de l'exercice ou du sport
- Prends une boisson (eau, jus de fruits, thé ou chocolat chaud)
- Va passer du temps dehors
- Masse-toi les mains avec une lotion qui sent bon
- Pense à un souvenir heureux ou à un endroit paisible
- Aide quelqu'un à fabriquer quelque chose
- Fais un projet artistique ou cuisine
- Autorise-toi à pleurer, à crier ou à parler de ta frustration
- Dis-toi des choses gentilles et encourageantes

Quelles autres activités te font du bien ? Y a-t-il quelqu'un qui pourrait te conseiller d'autres activités utiles ? Écris-les ici.

Le Projet de documents pour témoins mineurs du Center for Court Innovation est le fruit d'une collaboration entre le Center for Court Innovation, le Center for Urban Pedagogy et Alternate History Comics. Il est financé par la convention de coopération n° 2018-V3-GX-K069, accordée par le U.S. Department of Justice, Office of Justice Programs, Office for Victims of Crime. Les opinions, observations et recommandations formulées dans ce document sont celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement l'opinion officielle ou les politiques du U.S. Department of Justice.

Le Center for Court Innovation a pour mission de promouvoir un système judiciaire plus efficace et bienveillant en menant des recherches novatrices et en soutenant le lancement de réformes dans le monde entier.

www.courtinnovation.org

Le Center for Urban Pedagogy est une organisation à but non lucratif qui utilise le pouvoir du graphisme et de l'art pour susciter un engagement civique constructif, en partenariat avec des communautés historiquement marginalisées.

www.welcometoCUP.org

Alternate History Comics est une société d'édition qui crée des romans graphiques et des collections de bandes dessinées culturelles originales. Elle a reçu de nombreux prix et récompenses.

<http://ahcomics.com>

Illustrations : Ryan Hartley-Smith

Conception : Ryan Hartley-Smith

Le Center for Court Innovation remercie les partenaires et les parties prenantes du projet, les praticiens du système judiciaire et les jeunes rescapés dans tout le pays qui ont contribué à la réalisation de cette publication.

NCJ 303955

L'Office for Victims of Crime entend renforcer la capacité de la nation à aider les victimes d'actes criminels et jouer un rôle moteur dans le changement des attitudes, des politiques et des pratiques afin de promouvoir la justice et le rétablissement de toutes les victimes d'actes criminels.

www.ovc.ojp.gov

L'Office of Justice Programs est un organisme fédéral qui assure la direction, l'octroi de subventions, la formation, l'assistance technique et d'autres ressources afin d'améliorer la capacité de la nation à prévenir et à réduire la criminalité, à aider les victimes et à promouvoir l'état de droit en renforçant les systèmes de justice pénale et juvénile. Ses six services - le Bureau of Justice Assistance (assistance judiciaire), le Bureau of Justice Statistics (statistiques judiciaires), le National Institute of Justice (recherche), l'Office for Victims of Crime (aide aux victimes), l'Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (prévention de la délinquance) et l'Office of Sex Offender Sentencing, Monitoring, Apprehending, Registering, and Tracking (délinquance sexuelle) - soutiennent les efforts de lutte contre la criminalité au niveau des États et des collectivités locales, financent des milliers de programmes de services aux victimes, aident les collectivités à contrôler les délinquants sexuels, répondent aux besoins des jeunes dans le système et des enfants en danger, et fournissent des études et des données importantes.



Office for Victims of Crime
OVC

