

Ce n'est pas de votre faute :

Se relever après une fraude financière

Beaucoup de gens se sentent impuissants après avoir été victimes d'une fraude financière. Au-delà de la perte financière, vous pouvez également être confronté à de profondes répercussions émotionnelles. Ces réactions sont normales, et il est possible de s'en remettre.



Maîtres manipulateurs

Les criminels financiers (fraudeurs) sont des maîtres manipulateurs. Ils utilisent des tactiques psychologiques pour persuader, faire pression ou influencer les gens afin de les voler.

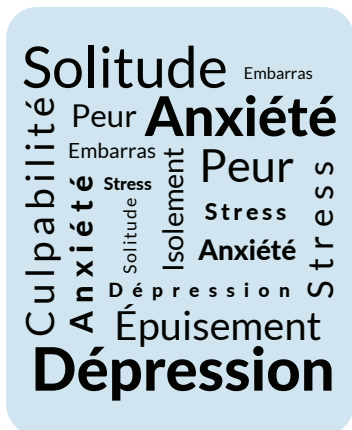
Si vous avez été victime d'une fraude financière, vous n'êtes pas seul : des millions de personnes de tous âges, niveaux d'éducation et situations financières partagent cette expérience.

Réactions émotionnelles courantes

0 à 3 mois



3 à 6 mois



6 à 9 mois



9 mois et plus



Adapté de FINRA Investor Education Foundation et Give an Hour



Se remettre émotionnellement

Il est tout à fait normal de se sentir dépassé, en colère, honteux ou confus après avoir été victime d'une fraude. Ces émotions ne signifient pas que vous avez échoué, mais simplement que vous êtes humain. Reconnaître les répercussions émotionnelles est la première étape. Accordez-vous le droit de ressentir ce que vous ressentez et donnez-vous le temps nécessaire de vous remettre.



Pour commencer

Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler

- ➔ Signalez le crime.
- ➔ Faites appel à votre famille, vos amis, vos pairs ou un professionnel de la santé pour obtenir du soutien.
- ➔ Apprenez à reconnaître les techniques utilisées par les fraudeurs afin de réduire le risque d'être victime une nouvelle fois.

Détournez votre attention de ce qui s'est passé et concentrez-vous sur votre capacité, et votre droit, à vous rétablir.

Restez en contact

Ne vous isolez pas. Le traumatisme lié à la fraude peut entraîner une dépression, de l'anxiété, voire des pensées suicidaires, et l'isolement peut aggraver ces sentiments.

Restez en contact avec votre réseau social. Passez régulièrement du temps avec vos amis et votre famille. Même si vous ne parlez pas de ce qui s'est passé, il est essentiel de rester en contact.

Il peut également être utile de prendre contact avec des personnes qui ont vécu des expériences similaires. Le soutien de vos pairs peut vous offrir un espace sûr et compréhensif, et vous aider à parler plus facilement à votre famille et à vos amis lorsque vous serez prêt.

En savoir plus ou obtenir de l'aide

Signalement et prévention des fraudes

Centre antifraude du Canada

- ♦ Signalez les fraudes, obtenez des conseils et renseignez-vous sur les méthodes utilisées par les fraudeurs
antifraudcentre-centreantifraude.ca/index-fra.htm

Cyber-Seniors : Formation à la cybersécurité destinée aux personnes âgées

- ♦ cyberseniors.org/fr/cyber-seniors-francais/

Que faire si vous êtes victime d'une fraude

- ♦ Instructions étape par étape pour faire face aux répercussions financières et pratiques
antifraudcentre-centreantifraude.ca/scams-fraudes/victim-victime-fra.htm

Organisme canadien de réglementation des investissements (OCRI)

- ♦ www.ocri.ca/bureau-des-investisseurs/alerte-aux-investisseurs

Services de santé mentale et de soutien communautaire

☎ 2-1-1 ➔ www.211.ca

Recherchez des services locaux de santé mentale, communautaires et sociaux

☎ 9-8-8: Ligne d'aide en cas de crise de suicide (24 heures sur 24, 7 jours sur 7, dans tout le pays)



CCSMPA

Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées

www.ccsmpa.ca

Adapté de FINRA Investor Education Foundation et Give an Hour