



Let us help

The Saskatchewan Juror Assistance and Support Program provides you with **immediate** and **confidential** support to help you cope with the emotional impact of jury duty. Let us help.

saskatchewan.ca/jurorsupport



Understanding your Saskatchewan Juror Assistance and Support Program

Jury duty is rewarding, but it can also be stressful. As a juror, you may have been exposed to unsettling images and uncomfortable situations that may impact you and your emotional well-being.

The Saskatchewan Juror Assistance and Support Program connects you to a professional counsellor. While details of the jury deliberation cannot be discussed with your counsellor, you can express your thoughts and feelings, receive advice and learn ways to cope.

How it works

The Saskatchewan Juror Assistance and Support Program is available 24/7 to any juror who has served on a criminal or civil trial or Coroner's inquest by calling toll-free **1.866.294.5035** / TTY: 1.877.338.0275

Key program benefits:

- Confidential and easy to use
- Available upon completion of your jury duty
- There are no out-of-pocket costs for you
- Counselling is available in English and French
- Disability accommodations available upon request

The impact of jury duty

Being a juror can be a difficult experience. You may find yourself reliving the case even weeks after the trial or inquest. These symptoms are normal for anyone who experiences difficult testimony or disturbing evidence. Some stress responses you may experience are:

Physical signs:

- Headaches • Upset stomach • Muscle tension
- Unusual sweating • Tiredness • Difficulty sleeping

- Sadness • Anxiety • Anger • Grief • Flashbacks
- Regret • Loneliness • Desire to be alone
- Trouble concentrating

How to cope

- Take it easy: get rest, eat well, and stay hydrated
- Exercise: go for a walk or take a gym class
- Talk, talk, talk (within the limits of the trial's or inquest's rules)
- Seek support: take advantage of the Saskatchewan Juror Assistance and Support Program, call 24/7 at **1.866.294.5035** / TTY: 1.877.338.0275

Let us help

Access your Juror Support Program 24/7 by phone.

1.866.294.5035

TTY: 1.877.338.0275

saskatchewan.ca/jurorsupport



Access your Saskatchewan Juror Assistance and Support Program 24/7 by phone.

1.866.294.5035

TTY: 1.877.338.0275

saskatchewan.ca/jurorsupport



Laissez-nous vous aider

Le Programme de soutien aux jurés vous offre un soutien **immédiat** et **confidentiel** pour vous aider à composer avec les répercussions émotionnelles de la fonction de juré.

saskatchewan.ca/jurorsupport

Comprendre votre Programme de soutien aux jurés

S'acquitter d'un devoir de juré est gratifiant, mais parfois également stressant. À titre de juré, vous avez peut-être vu des images troublantes et vécu des situations difficiles susceptibles d'avoir des répercussions sur vous et votre bien-être émotionnel.

Le Programme de soutien aux jurés vous permet de consulter un conseiller professionnel. Même si vous ne pouvez pas parler en détail des délibérations du jury avec votre conseiller, vous pouvez exprimer vos pensées et vos sentiments, obtenir des conseils et des stratégies d'adaptation.

Fonctionnement

Le Programme de soutien aux jurés est accessible en tout temps et offert aux jurés assignés à un procès criminel ou civil ou à une enquête du coroner. Pour communiquer sans frais avec le programme, composez le **1 866 294-5035** (ATS-ATME : 1 877 338-0275).

Principaux avantages du programme

- Confidentiel et convivial
- Accessible dès que vous avez terminé vos fonctions de juré
- Gratuit
- Services de counseling en français et en anglais
- Mesures d'adaptation pour personnes handicapées disponibles sur demande

Laissez-nous vous aider

Accédez à votre Programme de soutien aux jurés en tout temps.

1 866 294-5035

ATS-ATME : 1 877 338-0275

saskatchewan.ca/jurorsupport

MORNEAU
SHEPELL



Government
of
Saskatchewan

MORNEAU
SHEPELL



Government
of
Saskatchewan

Répercussions d'une fonction de juré

Être juré peut être une expérience difficile. Vous pourriez revivre la cause encore des semaines après le procès ou l'enquête. Il s'agit d'un symptôme parfaitement normal chez toute personne qui a assisté à un témoignage difficile ou qui a vu des preuves troublantes. Voici quelques réactions de stress que vous pourriez avoir :

Symptômes physiques

- Maux de tête • Maux d'estomac
- Tensions musculaires
- Transpiration inhabituelle • Fatigue
- Troubles de sommeil

Symptômes émotionnels

- Tristesse • Anxiété • Colère • Sentiment de perte
- Rappel d'images troublantes • Regret • Solitude
- Désir d'être seul • Difficulté à se concentrer

Composer avec les répercussions

- Prenez soin de vous : reposez-vous, mangez bien et hydratez-vous.
- Bougez : faites une promenade ou participez à un cours de mise en forme.
- Parlez! (tout en respectant les limites imposées par le procès ou l'enquête)
- Obtenez de l'aide : utilisez le Programme de soutien aux jurés en composant en tout temps le **1 866 294-5035** (ATS-ATME : 1 877 338-0275)

Accédez à votre Programme de soutien aux jurés en tout temps.

1 866 294-5035

ATS-ATME : 1 877 338-0275

saskatchewan.ca/jurorsupport