



MON PLAN PERSONNEL DE SÉCURITÉ

Étape 1 : La sécurité durant une situation violente. Les victimes ne sont pas toujours capables d'éviter des situations violentes. Pour augmenter la sécurité, les victimes devraient réfléchir à quelques-unes ou à toutes ces stratégies et ne pas oublier que cette liste n'est pas exhaustive.

- Si je décide de quitter, je vais _____
(Pratiquer comment sortir sans danger ; quels portes, fenêtres, ascenseurs, escaliers ou balcon de secours utiliseriez-vous ?)
- Je peux garder mon sac à main / portefeuille / identification, mes passeports, clés de voiture, mon argent liquide en cas d'urgence dans (endroit) _____ afin de quitter rapidement.
- Je peux dire à (écrire deux amis/voisins en qui vous avez confiance et leurs numéros de téléphone)

_____ à propos de la violence et leur demander d'appeler la police s'ils entendent des bruits suspects chez moi ou s'ils ne peuvent pas me trouver.

- Je peux enseigner à mes enfants comment utiliser le téléphone pour contacter la police et comment donner des renseignements rapides et précis comprenant les directives pour se rendre chez nous et à notre quartier.
- J'utiliserai _____ comme mot de code avec mes enfants ou avec mes amis pour qu'ils puissent aller chercher de l'aide.
- Si je dois quitter la maison, j'irai chez _____
(Prendre une décision même si vous croyez qu'il n'y aura plus de situations violentes.) Si je ne puisse pas me rendre à cet endroit, je pourrais aller chez _____
- Je peux également enseigner quelques-unes de ces stratégies à mes enfants.
- Lorsque je m'attends à ce que mon conjoint et moi allons se disputer, je tenterai de me rendre à un lieu présentant moins de risques, tel que _____

(Se rappeler d'éviter la salle de bains, la cuisine, le garage, les pièces ayant des armes et des pièces d'où on ne puisse pas sortir dehors.)

- Je me servirai de mon jugement et mon intuition. Si la situation est très grave, je devrais considérer faire ce que je sais calmerait mon conjoint. Je ne dois pas oublier qu'il faut que je protège mes enfants et moi-même jusqu'à temps que nous soyons hors danger.

Notes :



Étape 2 : La sécurité en se préparant à quitter. Les victimes quittent souvent le domicile qu'elles partagent avec le conjoint abusif. Il faut quitter de façon stratégique afin d'augmenter la sécurité. Souvent, les conjoints violents se vengent lorsqu'ils croient que la personne battue va les quitter. Les victimes peuvent se servir de quelques-unes ou de toutes ces stratégies :

- Je laisserai de l'argent et des clés supplémentaires avec _____ pour que je puisse quitter rapidement.
- Je garderai des copies de documents importants chez _____.
- Je vais ouvrir un compte d'épargne avant le (date) _____ afin d'être plus indépendant(e).
- D'autres choses que je pourrais faire pour augmenter mon indépendance: _____.
- Pour faire des appels téléphoniques d'urgence qui seront confidentiels, je peux garder des pièces d'argent et une carte téléphonique Quick Change (qui est anonyme) avec moi tout le temps. Je comprends que si j'utilise ma carte de crédit téléphonique, la facture du mois suivant montrera les numéros que j'ai composés récemment, y compris ceux que j'ai composés après avoir quitté. Si j'ai besoin d'une nouvelle carte de crédit téléphonique immédiatement, je pourrais en emprunter une d'un(e) ami(e) pendant un certain temps après avoir quitté. Je vérifierai avec le service téléphonique pour m'assurer que mon conjoint ne puisse pas solliciter le dernier numéro que j'ai composé.
- Je contacterai _____ et _____ pour un domicile temporaire et pour de l'aide financier en cas d'urgence.
- Je peux laisser des vêtements supplémentaires avec _____.
- J'arrêterai pour réviser mon plan de sécurité à tous les _____ (semaines ? deux semaines ? mois ?) afin de planifier la meilleure façon de quitter le domicile. Le coordonnateur SupportLink est d'accord pour m'aider à réviser ce plan.
- Je pratiquerai mon plan pour fuir et si nécessaire, je le pratiquerai avec mes enfants.

Notes :



Étape 3 : La sécurité chez moi. Il y a plusieurs choses qu'une victime puisse faire pour augmenter la sécurité chez elle. Il peut être impossible de tout faire en un seul jour, mais des mesures de sécurité peuvent être ajoutées en étapes. Des mesures de sécurité que je pourrais considérer comprennent :

- Pourrais-je changer les serrures sur mes portes et sur mes fenêtres dès que possible ?
- Pourrais-je remplacer les portes en bois avec des portes en acier/métal ?
- Pourrais-je installer des systèmes de sécurité tels que des serrures de plus, des verrous de fenêtres, des bâtons pour coincer contre les portes, un système électronique avec un bouton de panique, etc. ?
- Pourrais-je acheter des échelles de corde pour s'évader par les fenêtres de la deuxième étage ?
- Pourrais-je installer des détecteurs de fumée et d'oxyde de carbone et acheter des extincteurs de feu pour chaque étage de ma maison/de mon appartement ?
- Pourrais-je installer un système d'éclairage à l'extérieur qui s'allume lorsque quelqu'un s'approche de mon domicile ?
- J'enseignerai à mes enfants comment utiliser le téléphone pour composer un appel à frais virés à moi et à (ami/voisin/membre de la famille en qui j'ai confiance) _____ au cas où mon conjoint enlèverait les enfants.
- J'enseignerai un mot secret à mes enfants qui leur donne la permission d'aller avec une personne autre que moi, seulement si cette personne utilise ce mot secret en communication directe avec mes enfants.
- Je me rappellerai de donner mon mot secret à la(aux) personne(s) à qui je demande de chercher mes enfants ou dans d'autres situations inhabituelles ET je changerai souvent le mot secret avec mes enfants.
- Je dirai à ceux qui s'occupent de mes enfants quelles personnes ont la permission de chercher mes enfants et que mon conjoint n'est pas permis de le faire. Je donnerai des renseignements au sujet de la permission de chercher mes enfants aux suivants : (école)
 - _____
 - (personnel de la garderie) _____
 - (gardien(ne)) _____
 - (enseignant(e) d'école du dimanche) _____
 - (enseignant(e)) _____
 - (entraîneur/moniteur) _____
 - (autres) _____
- Je peux dire à (voisin) _____, (membre du clergé) _____ et (ami) _____ que mon conjoint n'habite plus chez moi et qu'ils devraient appeler la police s'ils le voient près de chez moi.

Notes :



Étape 4 : La sécurité avec une ordonnance. Certains conjoints violents respectent les ordonnances telles que les ordonnances restrictives qui leur demandent de promettre la cour qu'ils se conformeront à toutes les conditions d'une telle ordonnance. Malheureusement, on ne peut jamais savoir quel conjoint violent respectera l'ordonnance et lequel l'enfreindra. Voici des démarches qu'on peut suivre pour aider à appliquer les dispositions d'une ordonnance :

- Je sais que je dois le rapporter à la police lorsque mon conjoint commet une infraction à une condition de l'ordonnance. Si un agent de police ne m'aide pas, je rapporterai l'infraction de l'ordonnance au directeur de garde ou au chef de police du ressort territorial où l'ordonnance a été enfreinte. Je comprends que mon conjoint pourrait être accusé si je le contacte.
- Je recevrai une copie de l'ordonnance de mon conjoint du greffier qui se trouve au _____ et je la garderai sur ma personne tout le temps. (Si vous changez de sac à main ou de portefeuille, c'est la première chose à y mettre.)
- Si mon conjoint détruit ma copie de son ordonnance, je peux obtenir une autre copie de la cour qui se trouve au : _____.
- Si je déménage à une autre ville, ou si je travaille dans une ville que je n'habite pas, je signalerai la police/OPP de cette ville de ma nouvelle adresse ou de mon nouveau lieu de travail ET des actes violents de mon conjoint et des détails de son ordonnance.
- Pour être encore plus en sécurité, si je visite souvent d'autres villes ou pays, je signalerai à la police du ressort que je visite des actes violents de mon conjoint et des détails de son ordonnance.
- Je dirai à mon employeur _____, à mon membre du clergé _____, à mon ami intime _____ et au coordonnateur SupportLink qu'une cour a délivré une ordonnance contre mon conjoint, y compris toutes les conditions qui affectent mes enfants et moi-même.

Notes :



Étape 5 : La sécurité sur les lieux de travail et en public. Chaque victime doit décider si (et quand) elle dira aux autres que son conjoint peut devenir violent et qu'elle peut toujours être en danger. Les amis, les membres de la famille et les collègues peuvent aider à protéger la victime. Chaque victime doit réfléchir à qui elle demandera de l'aider avec sa sécurité. Les victimes peuvent se servir de quelques-unes ou de toutes ces stratégies :

- Je peux expliquer ma situation à mon directeur, au chef de service de sécurité et à _____
_____ (la secrétaire, des collègues, etc.)
au travail.
- Je peux demander à _____ de m'aider à passer au crible mes appels téléphoniques au travail. Je peux également me servir de la messagerie vocale pour passer au crible mes appels.
- En quittant le travail, je peux sortir de l'édifice _____ (accompagné(e) d'un agent de sécurité, d'un collègue, des amis) pour assurer ma sécurité.
- Si des problèmes ont lieu durant mon trajet pour rentrer chez moi, je peux _____
_____ (me servir de mon téléphone cellulaire, de mon téléphone pour véhicule, de mon alarme personnelle ; je peux klaxonner sans cesse, conduire la voiture jusqu'à un lieu public qui est bien éclairé, ouvert et très peuplé, conduire directement à la centrale de police la plus près pour de l'aide).
- Si je me sers du transport urbain, je peux _____
_____ (m'asseoir près du conducteur; prendre des dispositions pour que quelqu'un me rencontre au point d'arrêt et m'accompagne chez moi; une fois chez moi, je peux appeler un ami ou un membre de la famille pour leur dire que je suis arrivé(e) en sécurité).
- Je peux me servir de différents magasins et centres d'achats pour faire mes commissions et je peux les faire pendant des heures qui n'étaient pas habituelles pendant que j'habitais avec mon conjoint.
- Je peux également _____
_____.

Notes :



Étape 6 : La sécurité et la consommation des drogues et de l'alcool. La plupart des gens de notre culture prennent de l'alcool. Plusieurs prennent des drogues qui affectent l'activité mentale. La majorité de cette consommation est légale et certaines consommations ne sont pas. Les résultats légaux de l'utilisation des drogues illicites peuvent causer beaucoup de difficultés pour une victime, perturber le rapport avec les enfants de la victime et la mettre dans une position désavantageuse lorsqu'elle doit avoir affaire avec le conjoint violent en cour. Donc, les victimes devraient réfléchir sérieusement aux possibilités causées par l'utilisation des drogues illicites. De plus, l'utilisation de n'importe quelle sorte d'alcool ou de d'autres drogues peut réduire la perception et la capacité de réagir rapidement pour protéger la victime et ses enfants. Donc, dans le contexte de la consommation des drogues ou de l'alcool, une victime doit faire une planification particulière qui comprend quelques-unes ou toutes les suggestions suivantes :

- Si je vais en prendre, je peux le faire dans un lieu sécuritaire avec des gens qui comprennent le risque de violence et qui sont engagés à ma sécurité.
- Je peux également (contacter un ami, un parrain d'Alcooliques anonymes, etc.) _____.

Notes :



Étape 7 : La sécurité et ma santé affective. L'expérience d'être abusé(e) et/ou dégradé(s) verbalement par un conjoint est d'habitude accablant et épuisant mentalement. Le procédé de se bâtir une nouvelle vie prend beaucoup de courage et énormément d'énergie. Voici quelques idées pour conserver son énergie et ses ressources mentales et pour éviter des difficultés affectives :

- Si je me sens déprimé(e) et prêt(e) à retourner à une situation où je pourrais être maltraité(e), je peux (contacter un ami, un membre de la famille ou une travailleuse de maison d'hébergement pour femmes battues) ou _____
- Lorsque je suis obligé(e) de communiquer avec mon conjoint en personne ou au téléphone, je peux (lui dire que j'enregistre ce qu'il me dit et le faire, je serai accompagné(e) d'un ami en qui j'ai confiance ou d'un membre adulte de la famille durant ces réunions/communications ou je prendrai des dispositions pour que toute communication soit faite par un avocat ou par un autre tiers impartial) ou _____
- Je peux me dire « Je suis capable de ... » et être assuré(e) en avant des autres.
- Je peux me dire « Je suis responsable de ma vie et j'ai confiance que je prends des bonnes décisions ou (autres déclarations positives au sujet de mes habiletés) _____ » lorsque je pense que les autres tentent de me contrôler ou de me maltraiter.
- Je peux lire (une œuvre spirituelle, de la poésie, des ressources d'auto-assistance) ou _____ pour m'aider à me sentir mieux.
- Je peux contacter (noms d'amis, de membres de famille, d'autres personnes de soutien) _____ pour m'appuyer.
- Autres choses que je puisse faire pour m'aider à me sentir plus forte : _____
- Je peux assister à des ateliers et à des groupes de soutien qui sont offerts par mon église, par un centre communautaire de ressources, par une maison d'hébergement pour femmes battues ou par un centre ressources pour femmes ou par l'Unité sanitaire qui se trouve au _____ afin d'obtenir du soutien et de renforcer le rapport que j'ai avec d'autres personnes.

Notes :



Étape 8 : Articles à amener avec moi lorsque je quitte. Lorsque les victimes quittent leurs partenaires, il est important d'amener certains articles avec eux. En plus de ceci, les victimes donnent parfois une copie supplémentaire de documents et un ensemble supplémentaire de vêtements à un ami, au cas où la victime devrait quitter soudainement. Les articles de cette liste qui sont suivis d'un astérisque sont les plus importants à amener, mais ils ne sont pas en ordre de priorité. S'il y a assez de temps, on peut prendre les autres articles ou les garder hors de chez soi. Les articles à amener devraient être mis d'avance dans un seul endroit pour qu'on puisse les prendre rapidement s'il faut quitter rapidement. Les articles à amener :

1. Mes pièces d'identité (certificat de naissance, permis de conduire, passeport, etc.) *
2. Certificats de naissance des enfants *
3. Cartes matricule d'assurance sociale *
4. Le numéro d'assurance sociale de mon conjoint *
5. Ma carte de régime d'assurance-maladie *
6. Les cartes de régime d'assurance-maladie de mes enfants *
7. Dossiers scolaires et d'immunisation *
8. Argent *
9. Carnet de chèques, carte de guichet automatique *
10. Cartes de crédit *
11. Carnets de banque *
12. Clés – maison, voiture, bureau *
13. Médicaments, ordonnances *
14. Ordonnance de garde *
15. Identification pour le bien-être social/l'allocation familiale *
16. Permis de travail *
17. Contrats de bail/de location, acte(s) de propriété *
18. Documents de paiement d'hypothèque *
19. Photographes
20. Bijoux
21. Petits objets de valeur
22. Documents d'immigration *
23. Passeports *
24. Preuve de divorce *
25. Dossiers médicaux de tous les membres de la famille *
26. Documents d'assurance
27. Carnet d'adresses
28. Les jouets/doudous préférés des enfants *
29. Articles de valeur affective
30. Documents de propriété de véhicule *
31. Carte d'identité de la Sécurité de la vieillesse *
32. Carte/documentation d'autochtone inscrit *
33. Documentation d'emploi/de pension *

Notes :

Programme SupportLink



Numéros de téléphone que je dois savoir :

Police, Pompiers, Ambulance : 911, ou _____.

Ligne de soutien aux victimes : 1-888-579-2888

Ligne de soutien aux victimes (sur Internet) : www.sgcs.gov.on.ca/english/victim/victim_sl.html

Services aux victimes :

SupportLink:

Médecin : _____.

Membre de clergé : _____.

Avocat : _____.

Travail : _____.

Domicile du superviseur au travail : _____.

École des enfants : _____.

Garderie des enfants : _____.

Travailleur social : _____.

Autre numéro important : _____.

Agent de police de contact : _____.

Notes :



PLAN DE SÉCURITÉ DES ENFANTS

Les enfants ont besoin de vivre dans un milieu sécuritaire. Lorsque leur vie à la maison est le champ de bataille des adultes qui y vivent, cela peut être traumatique, voire dangereux. En tant que parent non violent, il faut que vous développiez un plan de sécurité et de secours avec vos enfants. Ce plan fournit des contrôles de sécurité pour vos enfants et leur donne un moyen d'obtenir de l'aide sur-le-champ pour vous en cas d'urgence. Les enfants ont besoin de comprendre que la violence n'est pas leur faute et que ce n'est pas leur responsabilité d'essayer d'intervenir afin de vous protéger de votre conjoint maltraitant.

Je fournirai ce qui suit à mes enfants :

- Je préparerai une pièce sécuritaire chez moi où les enfants peuvent aller si mon conjoint devient violent. Cette pièce (si possible) est au rez-de-chaussée pour que les enfants puissent sortir par la fenêtre si nécessaire.
- La pièce sécuritaire aura une serrure sur la porte et un téléphone cellulaire/sans fil dans un endroit que seuls mes enfants et moi-même connaissons, avec le numéro d'urgence de la police préprogrammé sur la composition rapide.
- Les enfants seront familiarisés avec le téléphone et sauront où se trouve le bouton de composition rapide d'urgence. Nous nous pratiquerons à dire : « Quelqu'un est train de faire mal à ma mère (ou : mon père / ma tante / ma belle-mère / mon beau-père / etc.) au cas où un des enfants devrait appeler la police.
- J'enseignerai à mes enfants le numéro de téléphone et l'adresse de chez nous, comprenant les directions pour s'y rendre.
- Les enfants et moi déterminerons d'avance un mot de code, _____, pour signaler aux enfants de se rendre immédiatement à la pièce sécuritaire. Nous aurons un autre mot de code, _____, pour signaler aux enfants de quitter la maison immédiatement et de se rendre chez _____/ notre ami d'urgence pré-établi : (la maison du voisin ou le magasin du quartier ou une maison de parent-secours, etc.) et de dire à un adulte d'appeler la police.
- Les enfants savent où se trouve l'ami d'urgence et le chemin le plus rapide pour s'y rendre,
- Les enfants contacteront leur gardien(ne) pré-établi(e), mon meilleur ami : _____, ou leurs grands-parents,

Notes :



_____, ou notre membre du clergé
_____, ou un autre adulte digne de
confiance choisi d'avance _____, tout de suite
après que l'ami d'urgence aura contacté la police.

-
- Les enfants iront avec l'ami d'urgence chez cet ami et je les y rencontrerai aussitôt que possible.
- Nous avons discuté le programme parent-secours du quartier. Les enfants reconnaissent la pancarte rouge et blanche de parent-secours et lorsqu'ils la voient dans la fenêtre d'une maison ou d'un magasin, ils savent que c'est un lieu sûr où il y aura des adultes prêts à aider.

Notes :
