

***VIVRE DANS UN ENVIRONNEMENT
PLUS SeR***

Un outil pour aider les femmes à se créer
un plan de sécurité

**Guide pour les intervenantes en violence et les
victimes/survivantes de violence.**

Janvier 1999
Réimprimé en mars 2002- mai 2004

Extrait d'un document du *Niagara Domestic Violence Emergency Response System (DVERS)*

Document traduit par Madeleine Dagenais, adapté et publié par Action ontarienne contre la violence faite aux femmes (AOcVF)

Copies disponibles auprès de:

AOcVF

Tél: (613) 241-8433

Tlcp: (613) 241-8435

Courriel: aocvf@francofemmes.org

Site web : www.francofemmes.org/aocvf *** téléchargeable dans Publications

Ou www.ressources-violence.org

LISTE DE VÉRIFICATION D'UN PLAN DE SÉCURITÉ

Il est important de savoir que même si vous n'avez aucun contrôle sur la violence de votre ex-partenaire, il est possible d'accroître votre sécurité, ainsi que celle de vos enfants. Créer un plan de sécurité implique une planification et une préparation **B** l'avance, afin d'assurer votre sécurité au cas où d'autres incidents de violence se produiraient.

Ça pourrait vous être utile de donner des exemplaires de ce plan de sécurité **B** des membres de votre famille ou **B** des ami-e-s.

PLAN DE FUITE EN CAS D'URGENCE

- La liste suivante est une liste d'articles que vous devriez cacher dans un endroit sûr (chez un-e ami-e, des membres de votre famille, dans un coffret de sûreté, chez votre avocat-e):
(Gardez en lieu sûr et séparé des copies originales, une photocopie de ces articles)
 - les passeports, les actes de naissance, les papiers d'immigration (de tous les membres de la famille), les permis de travail
 - permis de conduire et d'enregistrement
 - médicaments sous ordonnance et les autres, dossiers médicaux de tous les membres de la famille
 - dossiers de vaccination et bulletins scolaires
 - votre carte d'assurance santé et celles des membres de votre famille
 - votre numéro d'identification de bien-être social
 - les documents du divorce et de la garde des enfants, les ordonnances du tribunal, les ordonnances de ne pas faire, le certificat de mariage
 - bail de location, acte notarié de la maison, registre des paiements d'hypothèque
 - carnets de banque, toutes les cartes que vous utilisez: numéro d'assurance sociale, carte de crédit et/ou débit, carte d'appels
 - documents d'assurance
 - carnets d'adresses, annuaire téléphonique
 - une photo de votre partenaire/conjoint-e

- Essayez de garder dans votre portefeuille toutes les cartes que vous utilisez habituellement:
 - cartes d'assurance sociale
 - cartes de crédit
 - carte d'appels
 - cartes bancaires
 - cartes d'assurance santé

- Essayez de garder **B** portée de la main, votre portefeuille et votre sac **B** main qui contiennent les articles suivants:

- les clés de votre maison, voiture et bureau
 - carnets de chèques, de banque et états de comptes
 - permis de conduire, enregistrement, assurance
 - carnet d'adresses, annuaire téléphonique
 - photo de votre partenaire/conjoint-e
 - argent comptant caché, **B** utiliser en cas d'urgence
- Préparez les articles suivants, les garder **B** portée de la main et prêts **B** emporter
 - une valise contenant les nécessités
 - jouet, livre ou couverture préférés de vos enfants
 - bijoux
 - des articles qui vous tiennent **B** coeur
 - une liste d'articles que vous aimeriez emporter si vous avez l'occasion de retourner **B** la maison plus tard.
- Ouvrez un compte de banque **B** votre nom et vous assurer qu'on n'envoie pas chez vous, les états de compte ou toute autre correspondance ou les faire envoyer ailleurs que chez vous, par exemple chez un-e ami-e ou un membre de votre famille.
- Épargnez et mettez de côté le plus d'argent possible, **B** même le budget d'épicerie s'il le faut.
- Rangez dans un endroit facile d'accès, 10\$ **B** 15\$ pour payer un taxi et des 25 sous pour téléphoner.
(Si vous planifiez aller en maison d'hébergement, la plupart fourniront le transport)
- Planifiez vos sorties d'urgence. Parlez-en avec vos enfants (par ex. Y a-t-il une fenêtre par laquelle vous ou vos enfants pourriez sortir? Identifiez quels sont les voisins en qui vous pouvez avoir confiance. etc.) Vous voudrez peut-être aussi contacter une maison d'hébergement - le personnel pourra se charger de vous y faire venir au cas où vous auriez besoin d'aller dans un endroit sûr.
- Planifiez les étapes **B** suivre si vous deviez partir en vitesse, apprenez-les bien et pratiquez-les.
- Cachez chez des amis des vêtements, de l'argent, des doubles de vos clés de maison, de voiture, etc.
- Pensez **B** vous procurer un coffret de sûreté **B** une banque autre que celle où votre partenaire traite ses affaires.
- Si votre partenaire ne respecte pas l'ordonnance du tribunal, dès que vous serez **B** l'abri, vous voudrez peut-être en avertir la police. C'est celle-ci et non vous, qui portera des accusations contre votre partenaire. Elle pourra aussi vous conduire **B** une maison d'hébergement ou **B** un autre endroit où vous serez en sécurité.

- Consignez dans un journal les remarques ou les menaces que votre ex-partenaire vous a faites, ainsi que les incidents étranges tels que la ligne qu'on raccroche, les appels obscènes, les voitures suspectes dans le voisinage, etc.

Autres moyens:

La police pourra vous accompagner si vous retournez plus tard B la maison chercher d'autres effets personnels. Prenez les articles énumérés ci-dessus, ainsi que tout autre que vous jugez important pour vous ou vos enfants. Lorsque vous partez, emmenez les enfants si vous le pouvez ou allez les chercher B l'école ou B la garderie. Si vous voulez les récupérer plus tard, sachez que la police ne pourra les retirer au parent avec qui ils sont, B moins que vous n'ayez une ordonnance du tribunal qui vous en donne le droit.

LORS D'UN INCIDENT

Les femmes ne peuvent pas toujours éviter les incidents violents. Afin d'accroître votre sécurité, vous pouvez utiliser les stratégies suivantes:

- Vous pouvez vous rappeler que vous avez un plan de fuite en cas d'urgence et le réviser mentalement.
- Vous pouvez commencer B vous placer de façon B pouvoir sortir rapidement, si nécessaire.
- Vous pouvez essayer de vous placer dans un endroit où les risques sont réduits. (Essayez d'éviter les disputes dans la salle de bain, dans la cuisine, là où il y a des armes ou dans des pièces où il n'y a pas de sortie extérieure).
- Vous pouvez enseigner B vos enfants un mot de passe afin qu'ils puissent appeler B l'aide.
- Fiez-vous B votre jugement et intuition
- si la situation est vraiment dangereuse, vous pouvez avoir comme stratégie d'accepter de coopérer pour calmer votre partenaire. **L'important, c'est de vous protéger jusqu'à ce que vous soyez hors de danger.**
- Durant l'agression ou après, composez le 911 si vous le pouvez et demandez la police. Dites-leur qu'un homme (ne dites pas que c'est votre partenaire) vous a agressée et laissez la ligne ouverte après votre appel.

- Faites le plus de bruit possible. Par ex. déclenchez l'avertisseur d'incendie, brisez des objets, montez le volume de la radio ou de la télé - les voisins pourraient appeler la police pour vous.

Autres

moyens: _____

—

—

SE CRÉER UN ENVIRONNEMENT PLUS SÛR

Il y a plusieurs choses qu'une femme peut faire pour accroître sa sécurité dans son **propre** environnement. On peut mettre en place des mesures de sécurité étape par étape. Voici quelques suggestions:

A LA MAISON - SI VOUS VIVEZ AVEC VOTRE PARTENAIRE/CONJOINT-E VIOLENT-E

- Préparez un plan de fuite en cas d'urgence et révissez-le régulièrement.
- Faites-vous un répertoire de numéros de téléphone importants, comme celui de la police locale, de la ligne de crise de la maison d'hébergement la plus proche, des membres de votre famille, de votre/vos thérapeute-s, des ami-e-s de vos enfants, de l'école de vos enfants et de votre médecin de famille.
- Organisez-vous avec des ami-e-s ou des membres de votre famille pour qu'ils vous hébergent en cas de besoin.
- Organisez-vous avec des ami-e-s ou des membres de votre famille pour qu'ils s'occupent de votre animal ou vos animaux domestiques en cas de besoin.
- Essayez de prévoir le prochain incident de violence afin de vous organiser avec des ami-e-s ou des membres de la famille pour qu'ils hébergent vos enfants, etc. Essayez de prévoir son "cycle", par ex. quand les factures doivent être payées.
- Apprenez aux enfants **B** ne pas répondre si quelqu'un frappe **B** la porte.
- Apprenez **B** vos enfants comment se servir du téléphone afin de rejoindre la police et le poste de pompiers (911). Vous voudrez peut-être faire le tour du voisinage avec vos enfants afin de leur indiquer où se trouve la cabine téléphonique la plus près de chez vous et leur montrer comment s'en servir pour appeler la police s'ils n'ont pas de 25 sous. Vous voudrez peut-être aussi vous organiser avec vos voisins afin de pouvoir utiliser leur téléphone en cas d'urgence.

- Trouvez-vous un mot de passe **B** utiliser avec vos enfants et/ou vos ami-e-s, qui leur signifie d'appeler la police pour vous.
- Apprenez **B** vos enfants comment faire un appel **B** frais virés afin de vous rejoindre ou rejoindre un-e bon-ne ami-e, si votre partenaire partait avec eux.
- Vous pouvez prévoir des sorties d'urgence, bien les connaître et les apprendre **B** vos enfants.
- Vous pouvez enseigner **B** vos enfants leur propre plan de sécurité.
- Consignez dans un journal les remarques, les menaces, les abus physiques, psychologiques et émotifs que votre ex-partenaire vous a faits, ainsi que les incidents étranges tels que la ligne qu'on raccroche, les appels obscènes, les voitures suspectes dans le voisinage, etc.

Autres

moyens: _____

—

—

DANS LE VOISINAGE

- Vous pouvez dire **B** vos voisins que vous apprécieriez qu'ils appellent la police lorsqu'ils entendent une dispute chez vous.
- Vous pouvez dire **B** ceux/celles qui s'occupent de vos enfants, qui sont les personnes autorisées **B** venir les chercher.
- Vous pouvez informer les gens du voisinage que votre partenaire n'habite plus avec vous et qu'ils devraient appeler la police s'ils le/la voient près de chez vous. Vous voudrez peut-être leur donner une photo de lui/d'elle, ainsi qu'une description de sa voiture.
- Vous pouvez demander **B** vos voisins de s'occuper de vos enfants en cas d'urgence.
- Vous pouvez cacher chez vos voisins votre plan de fuite en cas d'urgence, ainsi que des vêtements.
- Vous pouvez faire votre épicerie et vos emplettes dans différents commerces ou centres d'achat.

- Vous pouvez aller dans différentes banques ou succursales pour vos affaires bancaires, ainsi qu'y aller B d'autres heures que celles où vous aviez l'habitude d'y aller avec votre ex-partenaire.
- Vous pouvez changer de médecin, de dentiste ou tout autre service professionnel.
- Ne mettez pas votre nom dans le répertoire de votre édifice B logements.

SI VOUS NE VIVEZ PAS AVEC VOTRE PARTENAIRE/CONJOINT-E VIOLENT-E

- Vous pouvez changer les serrures des portes et fenêtres.
- Apprenez B vos enfants B ne pas répondre si quelqu'un frappe B la porte (il n'est pas nécessaire de toujours y répondre).
- Vous pouvez remplacer les portes en bois par des portes en métal/aluminium.
- Vous pouvez installer des systèmes de sécurité, y compris des serrures additionnelles, des grilles dans les fenêtres, insérer des montants contre les portes, un système d'alarme électronique, etc.
- Vous pouvez installer des détecteurs de fumée et des extincteurs B chaque étage.
- Vous pouvez installer un système de lumières extérieures qui s'allument lorsque quelqu'un s'approche de la maison.
- Vous pouvez installer un judas sur la porte.
- Vous pouvez vous acheter une échelle de corde afin de pouvoir vous échapper des étages supérieurs.
- Vous pouvez garder sur vous, en tout temps, l'ordonnance de ne pas faire.
- Informez les créanciers que vous n'êtes plus responsable des dettes de votre partenaire.
- Vous pouvez annuler ou changer la date des rendez-vous que votre partenaire pourrait connaître.
- Assurez-vous que votre adresse ne figure pas sur les documents de la police ou les ordonnances du tribunal, etc. Pour le faire, vous devez vous adresser au bureau du tribunal.
- Vous pouvez envisager la possibilité de changer votre numéro d'assurance sociale.

- Assurez-vous que l'école, la garderie de vos enfants et le poste de police local ont un exemplaire de toutes les ordonnances du tribunal, y compris l'ordonnance de ne pas faire, l'ordonnance du droit de visite et de la garde des enfants, ainsi qu'une photo de votre ex-partenaire.
- Essayez de prévoir le prochain incident de violence et vous y préparer.
- Si vous avez l'afficheur sur votre téléphone, sachez l'utiliser avec prudence.
- Consignez dans un journal les remarques, les menaces, les abus physiques, psychologiques et émotifs que votre ex-partenaire vous a faits, ainsi que les incidents étranges tels que la ligne qu'on raccroche, les appels obscènes, les voitures suspectes dans le voisinage, etc.

Autres moyens:

AU TRAVAIL

Toute femme a le choix d'informer ou non les autres que son/sa partenaire est violent-e et qu'elle peut être en danger. Les ami-e-s, les membres de la famille et les collègues de travail peuvent être en mesure d'aider la femme. Cependant, il appartient **B** chacune de bien choisir les personnes qui l'aideront **B** se bâtir un réseau de sécurité. Si vous vous sentez **B** l'aise avec les mesures suivantes, vous pouvez en choisir quelques unes ou toutes:

- Vous pouvez mettre au courant de votre situation, votre patron-ne, les superviseur-e-s de la sécurité, des personnes-clés ou des ami-e-s au travail.
- Vous pouvez demander qu'on filtre vos appels au travail.
- Vous pouvez discuter de la possibilité que votre employeur-e appelle la police si votre ex-partenaire menace votre sécurité.
- Lorsque vous arrivez ou partez du travail:
 - avertissez quelqu'un lorsque vous arrivez chez vous
 - ayez vos clés en main
 - soyez accompagnée pour vous rendre **B** votre voiture
 - scrutez le stationnement
 - regardez en dessous et **B** l'intérieur de la voiture avant d'embarquer
 - ne vous procurez pas de système d'ouverture automatique ou sans clé des portières

- si votre partenaire vous suit, rendez-vous dans un endroit où il y a des gens qui vous apporteront du soutien, par ex. chez des ami-e-s ou au poste de police.
- gardez dans votre voiture une enseigne disant “appelez la police”
- si vous marchez, empruntez un chemin fréquenté
- variez les chemins que vous empruntez pour vous rendre chez vous
- si vous apercevez votre partenaire sur la rue, essayez d’aller dans un endroit public, par ex. dans un magasin
- vous pouvez aussi attirer l’attention et demander de l’aide.

Autres moyens: _____

PLAN DE SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Le processus pour survivre et se construire une nouvelle vie demande beaucoup de courage et d’énergie. Il est possible et c’est normal que vous ne sentiez pas ce courage et cette énergie au début de votre processus. Voici plusieurs choses que vous pouvez faire pour vous aider **B** passer **B** travers les moments émotionnellement difficiles :

- Assistez au plus grand nombre possible de sessions de counselling de groupe traitant de situations de crise.
- Impliquez-vous dans des activités communautaires afin de briser votre isolement.
- Trouvez-vous un emploi **B** temps partiel afin de briser votre isolement et améliorer votre situation financière.
- Inscrivez-vous **B** l’école afin d’accroître vos compétences.
- Participez **B** des groupes de soutien entre femmes pour obtenir du soutien et consolider vos relations interpersonnelles.
- Prenez le temps de lire, de méditer, de jouer de la musique, etc.
- Passez du temps en compagnie de personnes qui vous apportent soutien et vous aident **B** bien vous sentir.
- Faites des activités, par ex. allez au cinéma, au restaurant, faites de l’exercice.
- Comblez vos besoins de sommeil et de nutrition.

- Consignez dans un journal vos sentiments surtout quand vous vous sentez déprimée ou vulnérable. Gardez-le en lieu sûr ou brûlez-le.
- Prenez le temps de vous préparer mentalement B des situations stressantes telles que parler B votre partenaire, rencontrer les avocat-e-s ou aller au tribunal.
- Essayez de ne pas surcharger votre horaire - limitez-vous B un rendez-vous par jour afin de réduire le stress.
- Soyez créative et faites tout ce qui vous permet de bien vous sentir.
- Chaque jour, écrivez quelque chose de positif B votre sujet - vos propres affirmations.
- Évitez de vous reconforter en abusant d'alcool ou de nourriture - ça ne fera que vous déprimer davantage.
- Évitez le magasinage compulsif.
- Joignez-vous B un centre de conditionnement ou commencez un programme d'exercices afin d'accroître votre niveau d'énergie et votre sentiment de bien-être.

Autres moyens _____

PLAN DE SÉCURITÉ DES ENFANTS

Le plan de sécurité des enfants repose sur le principe que la meilleure chose que les enfants puissent faire pour leur mère et leur famille, c'est de fuir la situation violente. Ils ne peuvent mettre fin B la violence, quoiqu'ils essaient souvent de le faire en détournant l'attention de l'abuseur-e ou en se mêlant directement B la dispute. Il est important de dire B l'enfant/aux enfants que la meilleure chose B faire pour eux, c'est d'assurer leur propre sécurité. Les enfants qui sont témoins de la violence contre les femmes peuvent en être affectés profondément. Le fait d'être confrontés B la violence dirigée contre eux ou contre une personne qu'ils aiment est très traumatisant pour eux. Il est très important et nécessaire de planifier et d'assurer la sécurité des enfants qui vivent dans un contexte familial violent. Les enfants devraient connaître les moyens pour assurer leur protection. Il existe plusieurs stratégies pour vous aider B développer avec vos enfants un plan de sécurité:

- Aidez votre enfant B identifier un endroit sûr/une pièce dans la maison où il y a, de préférence, une serrure et un téléphone. La première chose B faire pour assurer la sécurité des enfants est qu'ils sortent de la pièce où l'incident violent se déroule.

- Mettez l'emphase sur sa propre sécurité et lui dire qu'il/elle n'est pas responsable d'assurer la sécurité de sa mère.
- Apprenez B vos enfants comment appeler B l'aide. Il est important de dire aux enfants qu'il est préférable qu'ils n'utilisent pas un téléphone qui est B la vue de l'abuseur-e car ça pourrait les mettre en danger.
- Apprenez-leur B appeler la police au numéro d'urgence.
- Assurez-vous que vos enfants connaissent leur adresse et leur nom au complet (les enfants en région rurale doivent connaître le numéro du lot et de la concession).
- Pratiquez avec eux ce qu'ils diront. Avec de jeunes enfants, ce doit être simple, mais en même temps précis, comme par ex. « Quelqu'un fait mal B maman ».
- Il est important que les enfants laissent la ligne ouverte après leur appel. La police rappellera s'ils raccrochent, ce qui pourrait vous mettre en danger, ainsi que les enfants.
- Apprenez B vos enfants ce qu'est Parents-Secours et comment s'en servir.
- Apprenez B vos enfants le chemin le plus sûr pour se rendre B l'endroit où ils seront en sécurité tel que planifié.
- Choisissez un endroit sûr B l'extérieur de la maison où vous pourrez rejoindre vos enfants quand vous serez hors de danger, vous et les enfants. (Vous pourrez ainsi vous retrouver plus facilement).

Autres moyens: _____

 —

En cas de besoin d'aide immédiate, tu peux faire appel aux lignes d'écoute et de soutien, aux maisons d'hébergement et au service de la police dans ta région. Pour connaître les services en français dans ta région, tu peux communiquer avec la ligne 1-877-femaide (336-2433)

Lignes d'écoute et de soutien

A travers la province de l'Ontario : Ligne d'écoute et de soutien 1-877- 336-2433



Dans l'Est

Services d'aide aux survivantes d'agression sexuelle de S.D.G. & A.

SASAS (Cornwall): 1-800-463-0174

Services d'approche MIH (5 comtés unis): 1-800-461-1842

Maison Interlude (Hawkesbury): 1-800-267-4101

Centre Novas : 613-764-5700

Ligne régionale Femmes et violence 24/7

Ottawa: 613-745-3665

Centre francophone d'aide et de lutte contre les agressions B
caractère sexuel d'Ottawa: 613-789-9117

Dans le Centre-Sud

Ligne d'écoute et de soutien 1-877-femaide : 1-877-336-2433

Dans le Centre-Nord et Nord-Ouest

Ligne d'écoute et de soutien 1-877-femaide : 1-877-336-2433