

Guide d'élaboration d'un plan de sécurité pour les victimes de mauvais traitements et de harcèlement criminel infligés par un partenaire intime

Le présent guide a pour but de vous aider à élaborer un plan de protection ou de fuite. Il peut être adapté de manière à y inclure vos enfants, d'autres personnes à charge et vos animaux de compagnie, le cas échéant. Vous pouvez choisir ou adapter les sections du guide en fonction de votre situation et dresser votre propre **plan de sécurité personnelle**.

Votre plan comme tel ne vous protégera pas contre l'agresseur. Écoutez toujours vos instincts et soyez prête à agir selon la situation dans laquelle vous vous trouvez.

Il est très important de répéter votre plan régulièrement et de le réviser à mesure que vos circonstances changent.

TABLE DES MATIÈRES

1. La planification en matière de sécurité au sein d'une relation.....	2-3
2. Plan de sécurité quand vous vous apprêtez à partir	4
3. Articles à emporter quand vous partez	5
4. La sécurité chez vous	6-7
5. La sécurité en présence d'une ordonnance de la cour	8
6. La sécurité au travail et dans les lieux publics.....	9-10
7. Votre santé affective	11
8. Planification en matière de sécurité pour et avec les enfants..	12-15
9. Numéros importants	16

Si vous avez besoin d'aide pour élaborer le plan, communiquez avec le bureau des Services d'orientation et d'aide immédiate aux victimes (SOAIV) de votre localité, ou la maison d'hébergement.

La planification en matière de sécurité au sein d'une relation

Vous ne pouvez pas toujours éviter les incidents de violence. Afin d'améliorer votre sécurité, songez aux énoncés ci-dessous :

1. Quand je soupçonnerai que l'agresseur et moi sommes sur le point d'avoir une dispute, j'essaierai de me rendre à un l'endroit qui pose le moins de risques. Je me rappellerai d'éviter la salle de bain, la cuisine, le garage et les autres pièces ou endroits renfermant des objets qui peuvent servir d'armes. J'essaierai de choisir des pièces ou des endroits qui donnent accès à l'extérieur. Je vais :

2. Je ferai preuve de jugement et je me fierai à mon intuition. Si la situation est très grave, je songerai à faire ce que, je le sais, calmera l'agresseur. Je dois me rappeler qu'il faut que je me protège jusqu'à ce que le danger ait disparu.

3. Je me rappellerai que certaines dates ou situations risquent de déclencher un épisode. Voici certains exemples dans mon cas : _____

4. Je peux me confier à deux amies, membres la famille ou voisines en qui j'ai confiance au sujet de la violence et leur demander d'appeler la police si elles ne savent pas où je suis ou si elles entendent des bruits suspects provenant de ma maison.

Noms et numéros de téléphone :

5. Je garderai mon téléphone cellulaire ou sans fil chargé en tout temps.
6. J'utiliserai _____ comme mot ou expression-code avec mes amies, les membres de ma famille ou mes voisines afin qu'elles puissent obtenir de l'aide.
7. Même si je ne crois pas qu'il y ait d'autre incident violent, je prendrai les dispositions nécessaires pour avoir un lieu sûr où aller si je dois partir.

Si je dois partir, j'irai _____.

Si je ne peux pas aller là, alors j'irai _____.

8. En ce qui concerne les portes, fenêtres, ascenseurs, escaliers ou sorties de secours à ma disposition, si je dois partir, je vais :

9. Je peux garder mon sac à main, mon portefeuille, mes pièces d'identité, mes clés d'auto et de l'argent comptant à utiliser en cas d'urgence prêts en tout temps afin de pouvoir partir rapidement. Je vais les mettre : _____.

10. Je m'exercerai régulièrement à sortir en toute sécurité afin de savoir quoi faire au cas où je serais obligée de partir.

11. Je passerai en revue mon plan de sécurité personnelle régulièrement et je le réviserai si mes circonstances changent.

12. Je garderai ce plan dans un endroit sûr et privé.

Autres idées : _____

Plan de sécurité quand vous vous apprêtez à partir

Le risque de violence peut augmenter quand vous vous apprêtez à partir. Songez à prendre les mesures ci-dessous.

1. Je peux laisser de l'argent et un autre trousseau de clés à une amie, à un membre de la famille ou à une voisine en qui j'ai confiance afin de pouvoir partir rapidement.

2. Je peux laisser les documents importants (ou des copies) à une amie, à un membre de la famille ou à une voisine en qui j'ai confiance. _____

(Voir en page 5 – Articles à emporter quand vous partez)

3. Je peux laisser des vêtements chez _____.

4. J'ouvrirai un compte d'épargne d'ici _____ pour être plus autonome.

5. J'aurai de la monnaie ou une carte d'appel en ma possession en tout temps pour pouvoir téléphoner. Comme je sais que l'agresseur peut faire le suivi de mes appels, j'utiliserai un téléphone public ou je téléphonerai de la maison d'une amie, d'un membre de la famille ou d'une voisine en qui j'ai confiance.

6. Je communiquerai avec _____ si j'ai besoin d'un logement temporaire et avec _____ si j'ai besoin d'une aide financière de secours.

7. Je garderai ce plan dans un endroit sûr et privé.

Autres idées : _____

Articles à emporter quand vous partez

Ces articles peuvent être recueillis au fil du temps. Certains documents peuvent être photocopiés.

- Mes pièces d'identité (certificat de naissance, permis de conduire, carte Santé, passeport, etc.)
- Mes documents d'immigration
- Ma carte d'assurance sociale et une copie de la carte d'assurance sociale de l'agresseur
- Permis de travail
- Documentation relative au divorce
- Carte pour aînés du gouvernement de l'Ontario
- Carte ou documentation relative au statut d'Autochtone
- Documentation relative à l'emploi ou à la pension
- Médicaments, ordonnances et carte d'assurance-médicaments
- Clés (maison, auto, bureau, boîte aux lettres et garage)
- Argent
- Carnet de chèques, carte de débit et livrets de banque
- Cartes de crédit
- Documents liés à l'hypothèque, aux prêts bancaires ou à la marge de crédit
- Contrats de location ou de bail et actes fonciers
- Relevés des investissements
- Documents relatifs à l'assurance (vie, habitation et automobile)
- Documents liés à la propriété des véhicules
- Documents liés à l'impôt, y compris les reçus
- Documentation de planification successorale (testament, procuration relative aux soins à la personne et procuration relative aux biens), documentation relative à la désignation du bénéficiaire (assurance-vie et investissements)
- Carnet d'adresses
- Photos
- Bijoux
- Articles ayant une valeur sentimentale

Si vous avez des enfants :

- Les passeports, certificats de naissance et cartes Santé des enfants ainsi que les documents d'adoption et les ordonnances en matière de garde
- Dossiers scolaires et de vaccination
- Jouets et couvertures préférés des enfants

Les petits objets dont vous pouvez vous passer peuvent être laissés chez un membre de la famille, une amie ou une voisine en qui vous avez confiance.

La sécurité chez vous

Il y a bon nombre de mesures que vous pouvez prendre pour resserrer votre sécurité chez vous. Il pourrait être impossible de tout faire à la fois, mais vous pouvez ajouter des mesures de sécurité au fur et à mesure.

Mesures de sécurité que vous pourriez prendre :

1. Je peux changer les serrures des portes, des fenêtres, du garage et de la boîte aux lettres dès que possible.
2. Je peux remplacer les portes de bois par des portes d'acier ou de métal dotées d'un judas (peephole).
3. Je peux installer des serrures, des barres pour fenêtres et des bâtons supplémentaires pour garder les portes fermées ainsi qu'un système électronique muni d'un bouton de panique.
4. Je peux tailler les arbres et les arbustes afin d'avoir une bonne vue de toutes les fenêtres.
5. Je peux m'assurer que le numéro de ma maison est visible au cas où des services d'urgence seraient nécessaires.
6. Je peux me procurer un chien.
7. Je peux acheter des échelles de corde à utiliser pour m'enfuir par les fenêtres de l'étage.
8. Je peux installer des détecteurs de fumée et acheter des extincteurs d'incendie pour chaque étage de la maison ou de l'appartement.
9. Je peux installer un système d'éclairage extérieur qui est activé quand une personne s'approche de la maison.
10. Je peux informer les voisins, chefs religieux, amis ou membres de la famille en qui j'ai confiance que l'agresseur ne vit plus avec moi et leur demander d'appeler la police s'ils voient l'agresseur à ma résidence ou près de celle-ci.
11. Je peux me procurer un téléphone cellulaire et m'assurer qu'il est chargé en tout temps.
12. Je peux obtenir un numéro de téléphone non inscrit et utiliser *67 pour bloquer mon numéro quand je fais un appel. Je peux informer ma compagnie de téléphone que mon numéro doit rester non inscrit (ne pas l'inclure dans l'annuaire ou au 411, en ligne).
13. Je peux aviser quiconque a besoin de mon vrai numéro de téléphone, comme mon employeur, des employés au travail, des enseignants, le personnel de l'école, le médecin, l'avocat, la parenté, les amis et les voisins de ne jamais divulguer mon numéro de téléphone sans mon autorisation.

14. Je peux obtenir un afficheur ainsi qu'un répondeur pour filtrer mes appels.
15. Je peux communiquer avec la compagnie de téléphone pour savoir quels autres services je devrais utiliser pour me protéger et quels services l'agresseur pourrait utiliser, comme « rappel dernier numéro ».
16. Je peux louer une boîte postale pour recevoir mon courrier afin de ne pas divulguer mon adresse.
17. Je verrouillerais toujours ma porte même si je ne vais pas loin.
18. Si je vis dans un immeuble d'habitation, je vais vérifier les couloirs avant de sortir de l'ascenseur ou des escaliers. Je vais regarder dans les miroirs et être consciente des portes. Je peux prendre des dispositions avec le propriétaire pour n'utiliser que des renseignements non identificatoires, par exemple enlever mon nom de la boîte aux lettres ou de la place de stationnement.
19. Je garderai en ma possession en tout temps une copie de l'ordonnance de la cour. Je peux informer mes amies, les membres de ma famille et mes voisins qu'il y a une ordonnance de la cour en vigueur et leur demander d'appeler la police s'ils croient que je suis en danger. Je peux, si possible, leur fournir une photo de l'agresseur ainsi que des renseignements sur le type de véhicule que ce dernier pourrait conduire.
20. Je ne jeterai pas de documents contenant des renseignements personnels avec les déchets ordinaires.
21. Si j'utilise le courrier électronique ou d'autres services en ligne, je changerai mon adresse courriel et mon mot de passe. Je ne divulguerai jamais de renseignements personnels dans les répertoires en ligne tels que MSN, Facebook ou My Space.

Autres idées : _____

La sécurité en présence d'une ordonnance de la cour

Ce ne sont pas tous les agresseurs qui respecteront les conditions d'une ordonnance de la cour. Si c'est le cas de votre agresseur, songez à prendre les mesures ci-dessous.

1. Je vais noter tout acte de violence et toute infraction à l'ordonnance de la cour.
2. Je vais le signaler à la police quand l'agresseur viole toute condition de l'ordonnance de la cour.
3. Je peux appeler _____ (amie/membre de la famille ou voisine) pour un soutien supplémentaire.
4. J'obtiendrai une copie de l'ordonnance du Bureau de la cour situé au _____ ou du personnel du Programme d'aide aux victimes et aux témoins (PAVT) situé au _____ et je la garderai en ma possession en tout temps.
5. Si l'agresseur détruit ma copie de l'ordonnance de la cour, j'en obtiendrai une autre.
6. Si je déménage ou que je visite une autre région, j'en aviserai les services de police dans cette juridiction.
7. J'informerai mon employeur, mon chef religieux, mes amis et ma famille qu'une ordonnance de la cour a été émise contre l'agresseur, y compris de toutes les conditions que l'agresseur est tenu de respecter.
8. Comme je sais que le risque augmente au moment de la libération de l'agresseur ou pendant une période d'essai, je passerai en revue et répéterai mon plan de sécurité personnelle et je le réviserai au besoin pendant cette période.

La sécurité au travail et dans les lieux publics

Vos amis, votre famille, vos voisins et vos collègues peuvent aider à vous protéger. Choisissez soigneusement les personnes qui pourraient vous aider en tenant compte des points ci-dessous.

1. Au travail, je peux informer _____, _____ et _____ de ma situation.
2. Si possible, je fournirai à mes collègues une photo de l'agresseur ainsi que des renseignements sur le type de véhicule qu'il pourrait conduire.
3. Au travail, je peux demander à _____ de filtrer et de documenter mes appels. Je peux aussi utiliser la messagerie vocale pour filtrer mes appels.
4. En quittant le travail, j'aurai mes clés en main. Avant d'entrer dans ma voiture, j'en ferai le tour et vérifierai s'il y a des signes de sabotage. Je vérifierai aussi la banquette arrière avant de monter à bord et je vérifierai les freins avant de partir.
5. Je peux me rendre à ma voiture avec _____. Pour assurer ma sécurité, je peux stationner en des endroits achalandés et bien éclairés.
6. Quand je rentre chez moi en voiture après le travail, je remarquerai le nom des rues et des points de référence. Je vérifierai mes rétroviseurs fréquemment et je prendrai conscience des autos autour de moi.
7. Si des problèmes surviennent, je peux utiliser mon téléphone cellulaire pour demander du secours, klaxonner sans arrêt, me rendre, en auto, à un lieu public bien éclairé qui est ouvert et achalandé ou me rendre directement au poste de police pour demander de l'aide.
8. J'aurai aussi dans mon auto une enseigne « Call Police » au cas où mon auto tombait en panne en me rendant à ma destination. Je resterai dans mon véhicule, les portes verrouillées.

9. Si j'utilise les transports en commun, je peux m'asseoir près du conducteur et demander à quelqu'un de me rencontrer à l'arrêt d'autobus et de m'accompagner à la maison à pied. Une fois arrivée à la maison en toute sécurité, je vais téléphoner à _____ pour lui faire savoir que je suis saine et sauve. Si je fais l'aller-retour au travail à pied, je vais demander à _____ de m'accompagner.
10. Dans la mesure du possible, je vais changer mon itinéraire pour me rendre à des endroits familiers ainsi que les heures auxquelles je fréquente ces endroits. Je magasinerai à différentes épiceries et à différents centres commerciaux, à différentes heures.
11. Je vais utiliser une autre banque et effectuer mes transactions à différentes heures.
12. La consommation d'alcool ou d'autres drogues à usage récréatif peut ralentir le temps de réaction. Pour assurer ma sécurité, je ne choisirai que des endroits sûrs à fréquenter, avec des personnes à qui je fais confiance.

Autres idées : _____

Votre santé affective

Pour conserver votre énergie et vos ressources affectives, songez à prendre les mesures ci-dessous.

1. Je peux téléphoner à _____ pour obtenir du soutien.
2. Si je dois communiquer avec l'agresseur, je vais m'y préparer sur le plan affectif en m'adonnant au jeu de rôles, en prenant un bain chaud ou en prenant toute autre mesure qui me donnerait confiance et m'aiderait à me détendre. Je sais que je peux aussi demander à _____ d'être présente pendant les rencontres et les appels. Je peux aussi prendre les dispositions nécessaires pour que toutes les communications se fassent par l'intermédiaire de nos avocats.

Je vais : _____

3. Je vais utiliser des énoncés « Je peux » et je m'affirmerai avec les autres.
4. Je peux me rappeler de me dire la phrase suivante : « J'ai ma vie entre mes mains et je crois en ma capacité de prendre des décisions ». Je m'exercerai à me dire : _____

5. Si j'ai l'impression que les autres essaient de me contrôler ou de m'agresser, je vais : _____

6. Je peux faire de la lecture pour m'aider à me sentir plus forte.

7. Autres mesures que je peux prendre pour me sentir plus forte et pour resserrer mes relations avec les autres : _____

Planification en matière de sécurité pour et avec les enfants

Pour les enfants dont le foyer est un champ de bataille impliquant les adultes qui y vivent, la situation peut être traumatisante et dangereuse.

Votre plan peut renfermer des modes de protection pour vos enfants et s'avérer un moyen qui leur permettra d'obtenir un secours immédiat en cas d'urgence. La participation de vos enfants à l'élaboration du plan sera fonction de leur âge.

La planification en matière de sécurité au sein d'une relation

Vous pouvez prendre les mesures ci-dessous.

1. Je peux dire à mes enfants que leur seule responsabilité consiste à se protéger. Ils ne doivent jamais essayer de me protéger. Ils doivent toujours fuir vers un lieu sûr, même sans moi. C'est la meilleure façon dont ils peuvent aider.
2. Je peux enseigner à mes enfants à quitter la pièce ou à ne pas entrer dans la pièce où se trouve le danger. Ils peuvent se rendre à un endroit sûr _____ (chambre à coucher au rez-de-chaussée dont la porte est munie d'une serrure et qui est dotée d'un téléphone cellulaire ou d'un téléphone sans fil) ou se rendre chez _____ (une amie, un membre de la famille ou une voisine en qui vous avez confiance).
3. Je peux répéter des plans de sécurité et faire des jeux de rôles avec mes enfants, y compris leur dire que faire et où aller en cas d'incident violent ou apeurant. Je peux aborder tous les scénarios possibles avec eux. S'ils sont très jeunes, je peux en faire un jeu.
4. Je peux dire à mes enfants qu'il nous faudra peut-être quitter la maison rapidement pour nous protéger.
5. Je peux répéter mon (mon mot ou expresssion-code ou mon signal) _____ et mon plan de fuite _____ avec eux. Je peux l'appeler notre premier plan de fuite.

La sécurité chez vous

Vous pouvez prendre les mesures ci-dessous.

6. Je peux dire à mes enfants exactement quoi faire si l'agresseur se présente chez nous ou s'il appelle. Je vais leur dire de _____.
7. Je peux dire à mes enfants de ne jamais répondre à la porte ou au téléphone.
8. Je peux aviser l'école _____, le médecin _____ et le fournisseur de services de garde _____ de mes enfants de ma situation et leur donner une copie de toute ordonnance de la cour que j'ai. Je peux indiquer à ces personnes qui a le droit de venir chercher les enfants ou de communiquer avec eux. Je peux leur demander de me signaler et de signaler à la police toute personne ou activité suspecte.
9. Je peux m'assurer que mes enfants sont accompagnés pour l'aller-retour à l'école et partout où ils vont.
10. Si l'agresseur a le droit de visite à l'égard de mes enfants, je peux consulter un avocat concernant la possibilité d'avoir des visites surveillées ou de refuser le droit de visite.
11. Si l'agresseur a le droit de visite, je peux dresser des plans de sécurité individuelle ou collective pour les visites. Ces plans peuvent inclure des signes de danger, des plans de fuite du lieu de la visite et qui aller voir ou où aller pour obtenir de l'aide. Le plan sera _____

12. Je peux prendre les dispositions nécessaires concernant le transport de mes enfants à destination du lieu des visites afin d'éviter d'avoir un contact avec l'agresseur. Je peux demander à _____ de les déposer et d'aller les chercher, je peux prendre les dispositions nécessaires pour que l'échange des enfants se fasse dans un lieu public _____ (p. ex. un restaurant).

13. Je peux m'assurer que mes enfants savent utiliser le téléphone, qu'ils ont toujours de la monnaie, qu'ils savent composer le 9-1-1 et m'appeler à frais virés.
14. Je peux laisser les numéros d'urgence à côté de chaque téléphone.
15. Je peux créer un code visuel _____(laisser la lumière extérieure allumée) ou un autre code _____(lumière allumée ou éteinte) pour indiquer à mes enfants qu'il y a un danger et qu'ils ne devraient pas entrer dans la maison ou dans une pièce. S'il y a un danger et que mes enfants ne peuvent pas entrer dans la maison, ils peuvent aller chez _____ (voisine) et appeler pour obtenir de l'aide.
16. Je peux communiquer avec la maison d'hébergement local _____pour savoir où se donnent les programmes destinés aux enfants témoins de violence. Ces programmes sont très utiles pour ce qui est de fournir aux enfants et aux femmes un enseignement détaillé sur la sécurité.
17. Je vais passer en revue le Plan de sécurité pour enfants ci-joint avec mes enfants, dans un endroit sûr, à un moment sûr et si j'ai des questions ou des préoccupations, je vais téléphoner la maison d'hébergement.

Autres idées : _____

PLAN DE SÉCURITÉ POUR ENFANTS

UN PLAN DE SÉCURITÉ POUR PROTÉGER LES ENFANTS CONTRE LA VIOLENCE FAMILIALE

1. N'ESSAIE PAS D'ARRÊTER UNE DISPUTE.

Même si tu veux aider, ce n'est pas une bonne idée d'essayer d'arrêter une dispute quand un de tes parents est en train de faire mal à l'autre. Si un de tes parents est en train de crier après l'autre ou de lui faire mal, tu devrais te rendre dans une autre pièce.

2. SI TU PEUX TE RENDRE À UN TÉLÉPHONE EN SÉCURITÉ, COMPOSE LE 9-1-1 POUR OBTENIR DE L'AIDE ET RESTE AU TÉLÉPHONE.

Trouve un téléphone loin de l'endroit où tes parents se disputent et dis au préposé au 9-1-1 ce qui se passe chez toi. Cette personne te posera des questions parce qu'elle essaie de t'aider et elle enverra la police immédiatement.

3. ESSAIE DE NE PAS RESTER PIÉGÉ DANS UNE PETITE PIÈCE, UN PLACARD OU LA CUISINE.

Tu pourrais avoir peur de te faire blesser toi aussi. Si tu as peur, déplace-toi vers une porte, une fenêtre ou une pièce d'où tu peux sortir de la maison.

4. RENDS-TOI À UN ENDROIT SÛR. TROUVE UN MEMBRE DE LA FAMILLE OU UN VOISIN QUI PEUT T'AIDER.

C'est correct de demander de l'aide. Ce qui compte, c'est de te rendre à un endroit sûr avec un adulte en qui tu as confiance. Voici des exemples de personnes qui peuvent t'aider et à qui tu peux faire confiance : amis, voisins, enseignants, agents de police, médecins, infirmières, avocats ou juges.

Toutes les familles se disputent à l'occasion. C'est normal que les membres de la famille se fâchent les uns contre les autres. Toutefois, ce n'est **JAMAIS** correct que les membres de la famille se maltraitent. Quand les adultes dans ta famille frappent, giflent, donnent des coups de pied ou poussent quelqu'un ou quand ils lancent des objets, c'est de la violence. C'est aussi de la violence quand ils rabaisent les autres ou quand ils les touchent d'une façon inappropriée. Les membres de la famille ne devraient pas être obligés de tolérer la violence et les mauvais traitements. Si ta famille a des problèmes de la sorte, tu n'es pas seul. Il est important que tu dises ce qui se passe à un adulte à qui tu fais confiance. C'est aussi une bonne idée d'avoir un plan de sécurité pour que tu saches quoi faire la prochaine fois qu'un membre de ta famille est victime de violence

N'oublie pas que ce n'est pas de ta faute!

C'est correct d'aimer tes deux parents, même si un des parents fait mal à l'autre. Mais, ce n'est pas correct que ce parent te fasse mal, fasse mal à l'autre parent ou à n'importe qui.

ENDROITS SÛRS OÙ TU PEUX APPELER

Urgence : 9-1-1

LES DROITS DES ENFANTS

- Se sentir en sécurité
- Se sentir accepté
- Dire non
- Ne pas vivre dans la violence
- Être aimé et recevoir les soins nécessaires
- Rire
- Jouer
- Se sentir important et valorisé
- Avoir une voix et se faire entendre
- Être un enfant!

Numéros importants

Police, services d'incendie, ambulance : 9-1-1 ou :

Maison d'hébergement :

Bureau local des Services d'orientation et d'aide immédiate aux victimes :

Bureau local du Programme d'aide aux victimes et aux témoins :

Bureau local de la cour : _____

Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868

À l'échelle nationale, 24 heures sur 24, français et anglais; pas juste une ligne de secours; on peut répondre aux questions en tout temps.

Médecin : _____

Avocat : _____

Travail : _____

Domicile du superviseur au travail _____

École des enfants _____

Travailleur social ou conseiller _____

Propriétaire (locateur) : _____

Autres numéros importants _____

Agent de police-ressource: _____

NOTES ou AUTRES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE
