



## Quoi apporter si tu quittes

Fais des copies de tes documents en cas d'urgence ou si tu planifies partir.

- \_\_\_\_\_ permis de conduire, enregistrement et possession
- \_\_\_\_\_ certificats de naissance des enfants
- \_\_\_\_\_ ton certificat de naissance et de mariage
- \_\_\_\_\_ argent et cartes de crédit
- \_\_\_\_\_ ordonnances de la cour
- \_\_\_\_\_ documentation des prêts et locations
- \_\_\_\_\_ documentation d'hypothèque
- \_\_\_\_\_ carnets de banque et de chèque, carte d'Interac
- \_\_\_\_\_ documents d'assurance
- \_\_\_\_\_ clés de la maison, du travail et de l'auto
- \_\_\_\_\_ médicaments et ordonnances du médecin
- \_\_\_\_\_ livres d'adresses et photos (y compris des photos de ton partenaire)
- \_\_\_\_\_ dossiers ou documents médicaux des membres de la famille
- \_\_\_\_\_ carte d'assurance sociale
- \_\_\_\_\_ identification pour Ontario au travail
- \_\_\_\_\_ documents de l'école
- \_\_\_\_\_ permis de travail et carte de citoyenneté
- \_\_\_\_\_ document d'immigration et passeport
- \_\_\_\_\_ document pour le divorce et garde et droits de visite
- \_\_\_\_\_ bijoux, jouets, couvertures des enfants
- \_\_\_\_\_ objets de valeur sentimentale
- \_\_\_\_\_ animaux si tu peux
- \_\_\_\_\_ cartes de santé et de bénéfices
- \_\_\_\_\_ document de vaccination
- \_\_\_\_\_ cartes de crédit
- \_\_\_\_\_ carte du gouvernement de l'Ontario pour aînés
- \_\_\_\_\_ carte de statut autochtone
- \_\_\_\_\_ document du travail ou de la retraite

## Numéros de téléphone importants

- Centre de counselling de Sudbury ..... 1-800-833-0822 ou 524-9629
- Centre Victoria pour femmes ..... 670-2517
- Cour de violence conjugale ..... 564-7986
- Fem'aide ..... 1-877-336-2433
- Maison Geneva ..... 674-2210 ou 1-800-461-0133
- Police provinciale ..... 564-6900
- Police régionale ..... 675-9171 ou 911
- Programme pour les victimes et les témoins ..... 564-7694
- Réseau communautaire pour enfants ..... 566-3416

## Parenté ou amis qui pourraient m'aider en cas d'urgence

1. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Des extraits de ce dépliant furent adaptés et/ou traduits des sources suivantes :

- [www.shelternet.ca](http://www.shelternet.ca)
- *Safety Planning In Situations Of Woman Abuse* by the Metro Woman Abuse Council
- *L'élaboration d'un plan de sécurité* du Peel Committee Against Woman Abuse
- *Developing A Safety Plan* by Dallis Neiman
- *Domestic Violence Personal Safety Plan* by the Greater Sudbury Regional Police Service



Ce programme est subventionné par le ministère des Services sociaux et communautaires de l'Ontario et offert gratuitement à nos clientes.

# Développer un PLAN DE SÉCURITÉ

*pour toi et tes enfants*



Centre de counselling de **SUDBURY**  
**SUDBURY Counselling Centre**



260, rue Cedar, Sudbury ON P3B 1M7

**705.524.9629**

[www.counsellingccs.com](http://www.counsellingccs.com)

## Pourquoi un plan de sécurité?

- pour augmenter ta sécurité et celle de tes enfants
- pour t'aider à évaluer le degré de risque et/ou de danger
- pour t'aider à mieux identifier la présence et le risque d'abus
- pour t'aider à rebâtir un sens de contrôle sur ta vie
- pour mieux connaître les ressources qui te sont disponibles

## Sécurité durant un incident explosif

- S'il est impossible d'éviter l'incident, essaie de te rendre à un endroit dans la maison où tu as accès à une sortie. Évite la salle de bain, la cuisine ou une salle avec des armes.
- Pratique comment sortir de la maison prudemment. Identifie quelles portes, ascenseurs, escaliers ou fenêtres sont les plus accessibles et sécuritaires.
- Prépare et cache une valise dans un endroit secret mais accessible où tu peux la prendre si tu dois quitter soudainement.
- Choisis un(e) voisin(e) à qui tu peux parler et qui pourrait appeler la police lorsqu'on entend du bruit chez toi.
- Choisis et partage un code avec tes enfants, ta famille, tes voisins et tes amis pour indiquer quand tu as besoin de la police.
- Décide et planifie où tu iras si tu dois quitter la maison, même si tu ne penses pas devoir le faire.
- Si ta situation est très dangereuse, sers-toi de ton instinct et de ton jugement pour te garder en sécurité. Appelle la police lorsque tu peux le faire et considère te procurer une ordonnance de restriction (« restraining order »).

## Sécurité quand tu planifies partir

- Identifie où tu pourrais aller et qui te prêterait de l'argent au besoin.
- Essaie d'amener les enfants avec toi ou de faire des arrangements pour les laisser avec quelqu'un d'autre. S'ils sont avec l'autre parent et tu veux aller les chercher plus tard, la police ne pourra pas t'aider à moins que tu aies obtenu une ordonnance de la cour.
- Laisse de l'argent, un trousseau de clé, une copie de documents importants et des vêtements avec quelqu'un à qui tu fais confiance.
- Ouvre un compte de banque afin d'être plus indépendante. Pense à d'autres façons d'augmenter ton indépendance.
- Garde le numéro de Maison Geneva, de l'argent et/ou une carte de téléphone avec toi en tout temps.



## Sécurité à la maison

- Informe tes voisins et propriétaires que ton partenaire ne vit plus avec toi et demande leurs d'appeler la police si sa présence est notée près de chez toi.
- Appelle la police s'il y a des armes dans ta maison et ceux-ci te rendent insécure.
- Pratique un plan de sécurité avec tes enfants (lorsqu'ils sont avec toi et/ou seuls).
- Avise l'école et/ou la garderie de qui ont la permission de prendre les enfants et donne leur une copie de ton ordonnance.
- Change/ajoute des serrures sur ta porte et tes fenêtres aussitôt que possible. Ajoute un « peephole » et améliore l'éclairage dehors si possible.
- Change ton numéro de téléphone et demande qu'il ne soit pas publié ou bloque ton numéro (\*67) quand tu appelles quelqu'un. Donne ton numéro seulement aux gens à qui tu fais confiance.

## Sécurité avec une ordonnance de restriction

- Garde ton ordonnance avec toi en tout temps. Garde des copies supplémentaires au travail, chez une amie, dans ton auto, etc.
- Appelle la police si ton partenaire ne respecte pas l'ordonnance.
- Pense à des façons d'assurer ta sécurité si la police ne vient pas immédiatement.
- Informe ta famille, tes amies et tes voisins que tu as une ordonnance en vigueur.
- Évite les endroits dans la communauté que ton partenaire fréquente.

## Sécurité et ta santé émotionnelle

- Reconnaît tes signes corporels / sentiments et respectes-les.
- Si tu penses retourner à une situation potentiellement abusive, discute un plan avec quelqu'un de confiance.
- Si tu dois communiquer avec ton partenaire, détermine l'endroit le plus sécuritaire pour toi, préférablement dans un endroit public.
- Si tu as des enfants, organise des visites supervisées si ton partenaire a des droits de visite.
- Garde des pensées positives de toi-même et sois ferme avec les autres au sujet de tes besoins. Lis des livres, des articles ou de la poésie pour te rendre plus forte.
- Planifie de participer à un groupe d'appui pour profiter du soutien.
- Connaît la loi et renseigne toi sur tes droits.
- Apprend à connaître les dynamiques de l'abus et les ressources disponibles pour toi et tes enfants.
- Décide qui tu peux appeler pour recevoir l'appui et l'encouragement que tu as besoin.

## Sécurité au travail et en publique

- Décide à qui tu peux faire confiance, y compris le personnel de sécurité et à la réception au travail et informer ces personnes de ta situation. **Si possible, donne leur une photo de ton partenaire.**
- Demande à quelqu'un de répondre tes appels si possible.
- Développe un plan de sécurité pour quitter le travail et pour te rendre à la maison. Demande à quelqu'un de t'accompagner à ton auto ou l'autobus. Change la façon de te rendre à la maison. Porte toujours tes clés dans ta main.

## Sécurité pour l'Internet

- Si possible, utilise un ordinateur à la bibliothèque, à l'école, au travail, à un café Internet ou chez un ou une amie.
- Efface la mémoire cache et l'historique de façon à ce que ton ordinateur ne conserve pas une liste des sites que tu as consultés.
- Efface les courriels confidentiels que tu reçois ou envoies. Après, va dans la case de « messages effacés dans Outlook », surligne le message et efface le de nouveau.
- Choisis un mot de passe que tu rappelleras facilement et qui sera difficile pour quelqu'un d'identifier. N'écris pas ton mot de passe.
- Ne partage pas d'information confidentielle lorsque sur le logiciel « Messagerie Instantanée » puisque les messages peuvent être interceptés et lus.

**Tu mérites le respect!**