

# Établissement d'un plan de sécurité

# C'est quoi un plan de sécurité?

Un plan de sécurité, c'est un plan qui vous aide à réduire les risques auxquels vous et vos enfants êtes exposés.

Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise façon de faire un plan de sécurité. Cochez et précisez les choses qui pourraient bien fonctionner pour vous. Faites votre propre plan. Revoyez-le souvent. Faites des changements au besoin.

Vous pouvez avoir de l'aide pour développer un plan de sécurité. Vous pouvez demander à votre travailleur social, à un travailleur en violence familiale ou à toute autre personne de votre communauté de vous aider à travailler à ce plan.

Un plan de sécurité vous aidera à être le plus en sécurité possible contre de futurs abus. Un tel plan est utilisé par les gens :

- qui veulent partir, mais pour qui ce n'est pas sécuritaire de le faire;
- qui ne sont pas certains s'ils doivent partir, mais qui ont besoin d'aide si l'abuseur devient violent;
- qui sont partis et pour qui la menace de violence est toujours présente.

Un plan de sécurité peut vous aider :

- à obtenir de l'aide en cas d'urgence;
- à partir en toute sécurité;
- à garder les enfants en sécurité;
- à aller chercher en toute sécurité vêtements, animaux domestiques et objets personnels.

# Plan de sécurité personnalisé

Les étapes suivantes constituent mon plan pour accroître ma sécurité et me préparer à de la violence éventuelle. Même si je n'ai pas le contrôle sur la violence de mon partenaire, j'ai le choix sur la façon d'y répondre et sur la façon me nous mettre en sécurité, moi et mes enfants.

## ÉTAPE 1 : SÉCURITÉ AU COURS D'UN INCIDENT VIOLENT

C'est toujours possible d'éviter les incidents violents. Pour accroître la sécurité, les femmes abusées peuvent utiliser toute une variété de stratégies.

**Je peux utiliser certaines ou toutes les stratégies suivantes :**

- Si je décide de partir, je vais \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. (Pratiquer comment sortir en toute sécurité. Quels ascenseurs, portes  
fenêtres, escaliers, sorties de secours utiliseriez-vous?)
- Je peux garder mon sac à main ou mon porte-monnaie de même que les clés du  
véhicule prêts et les placer de façon telle à pouvoir partir rapidement
- Je peux parler de la violence à \_\_\_\_\_ et demander qu'il appelle la  
police s'il entend des bruits suspects provenant de chez moi.
- Je peux également parler de la violence à \_\_\_\_\_  
et demander qu'il appelle la police s'il entend des bruits suspects provenant de chez moi.
- Je peux montrer à mes enfants comment utiliser le téléphone pour communiquer avec la  
police et le service des incendies.
- Je vais utiliser \_\_\_\_\_ comme mot code avec mes  
enfants ou mes amis, pour qu'ils puissent appeler pour de l'aide.
- Si je dois quitter la maison, j'irai \_\_\_\_\_ (Décider cela même si vous  
ne croyez pas qu'il y aura une prochaine fois.)
- Si je ne peux pas aller à l'endroit nommé ci-dessus, je peux aller \_\_\_\_\_  
ou \_\_\_\_\_.
- Quand je m'attends à ce qu'il y ait une chicane, j'essaierai d'aller dans un endroit où les  
risques sont moins grands comme \_\_\_\_\_  
(Essayez d'éviter les disputes dans la salle de bain, près du téléphone, dans le garage,  
dans la cuisine, près des armes ou dans les pièces sans accès à une porte donnant sur  
l'extérieur.)
- J'utiliserai mon jugement, mon expérience et mon intuition. Si la situation devient très  
grave, je peux faire ce qu'il faut pour préserver ma propre sécurité et celle de mes  
enfants.
- Je dois me protéger jusqu'à ce que nous soyons hors de danger.

## ÉTAPE 2 : SÉCURITÉ EN SE PRÉPARANT À PARTIR

Fréquemment, les femmes battues quittent la résidence qu'elles partagent avec le partenaire qui les bat. Le départ doit se faire stratégiquement pour accroître la sécurité. Souvent, les agresseurs se vengent quand ils croient que la femme battue se retire de la relation.

### Je peux utiliser l'une ou l'autre ou toutes les stratégies de sécurité :

- Je vais laisser de l'argent et des clés supplémentaires chez \_\_\_\_\_ pour pouvoir partir rapidement.
- Je vais garder des copies des documents importants ou de clés chez \_\_\_\_\_.
- Je vais ouvrir un compte d'épargne d'ici le \_\_\_\_\_ , pour pouvoir accroître mon indépendance.
- Je peux aller chercher un avis juridique auprès d'un avocat qui comprend la violence conjugale.

### D'autres choses que je peux faire pour accroître mon indépendance :

- Le numéro du refuge local est le \_\_\_\_\_. Je peux chercher refuge et soutien en appelant leur ligne d'aide.
- Je peux garder de l'argent sur moi pour pouvoir effectuer des appels téléphoniques en tout temps. Je comprends que si j'utilise ma carte d'appel, le mois suivant, sur ma facture, mon ex-conjoint pourrait voir les numéros où j'ai appelé après être partie. Pour garder mes communications téléphoniques confidentielles, je dois soit utiliser de la monnaie, ou je pourrais demander à une amie de me laisser utiliser sa carte d'appel pour un temps, quand je viens juste de quitter le foyer.
- Je vérifierai auprès de \_\_\_\_\_ et de \_\_\_\_\_ pour voir qui pourrait m'aider pour me laisser avec eux ou pour me prêter de l'argent.
- Je peux laisser des vêtements supplémentaires auprès de \_\_\_\_\_.

- Je vais m'asseoir et revoir mon plan de sécurité tous les \_\_\_\_\_ pour pouvoir quitter la résidence de la façon la plus sécuritaire possible. \_\_\_\_\_ (avocate ou amie de la femme) est d'accord pour m'aider à revoir ce plan.
- Je vais pratiquer mon plan d'évasion, et au besoin, le pratiquer avec mes enfants.

### **ÉTAPE 3 : SÉCURITÉ CHEZ MOI**

Il existe plusieurs choses qu'une femme peut faire pour accroître sa sécurité chez elle. Cela peut ne pas être possible de tout faire, mais on peut ajouter des mesures de sécurité peu à peu.

#### **Les mesures de sécurité que je peux prendre :**

- Je peux changer les serrures de mes portes et fenêtres le plus tôt possible.
- Je peux remplacer les portes en bois par des portes en acier ou en métal.
- Je peux installer des systèmes de sécurité, incluant des serrures supplémentaires, des barreaux aux fenêtres, des bâtons pour coincer les portes, un système d'alarme électronique, etc.
- Je peux acheter des échelles en corde pouvant être utilisées pour m'échapper des fenêtres du deuxième étage.
- Je peux installer des détecteurs de fumée et acheter des extincteurs à incendie pour chaque étage de la maison/du logement.
- Je vais montrer aux enfants comment utiliser le téléphone pour faire un appel à frais virés pour me joindre et pour joindre des amis, de l'aide ou autre au cas où mon ex-partenaire les kidnappe.
- Je peux installer une option pour bloquer les appels sur mon téléphone. Cela me permettra de faire des appels téléphoniques, même à l'agresseur, sans que mon numéro soit identifié sur un afficheur de numéros.

- Je dirai à tous les fournisseurs de soins de mes enfants qui sont les personnes qui ont la permission de venir chercher les enfants et quelles sont celles qui ne l'ont pas. Les gens que je vais prévenir comprennent :
  - l'école \_\_\_\_\_
  - les employés de la garderie \_\_\_\_\_
  - le gardien ou la gardienne \_\_\_\_\_
  - l'enseignant de l'école du dimanche \_\_\_\_\_
  - l'enseignant \_\_\_\_\_
  - autre \_\_\_\_\_
  
- Je peux dire à \_\_\_\_\_ (voisin), à \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (église), et à \_\_\_\_\_ (ami)  
 que je suis séparée et qu'ils devraient appeler la police si mon ex-partenaire se pointe près de l'endroit où j'habite.

## ÉTAPE 4 : SÉCURITÉ AVEC UNE ORDONNANCE DE PROTECTION

Les ordonnances de protection sont des restrictions légales des mouvements et des actions qui sont émises sous différentes formes : engagement de ne pas troubler l'ordre public, ordonnance d'interdiction de communiquer, conditions de cautionnement, conditions de libération conditionnelle, ordonnance concernant la garde et l'accès aux enfants, etc. Bon nombre d'agresseurs obéissent aux ordonnances de protection, mais on ne peut jamais être certain qui respectera l'ordonnance, et qui ne la respectera pas. Souvent, il faut demander à la police et aux tribunaux de faire respecter une ordonnance de protection.

### Les mesures suivantes peuvent aider à faire respecter mon ordonnance de protection :

- Je vais garder mes documents d'ordonnance de protection (originaux si possible) \_\_\_\_\_ (endroit). (Gardez-les toujours pas loin de vous. Si vous changez de sac à main, c'est la première chose que vous devriez vérifier.)
  
- Je vais prévenir mon employeur, un membre du clergé, mon ami et \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_ que j'ai une ordonnance de protection en vigueur.

- Si mon ex-partenaire détruit mon ordonnance de protection, je peux m'en procurer une autre copie au palais de justice, de mon avocat, ou de \_\_\_\_\_.
- Si mon ex-partenaire ne respecte pas l'ordonnance de protection, je peux appeler la police et rapporter l'infraction, contacter l'agent de libération conditionnelle de mon ex-partenaire, contacter mon avocat ou mon procureur et/ou prévenir le tribunal de l'infraction. (Rapporter toutes les infractions de l'ordonnance.)
- Si la police n'aide pas, je peux contacter mon travailleur social, l'agent de libération conditionnelle de mon ex-partenaire, ou mon avocat ou déposer une plainte auprès de la GRC.
- Je peux également déposer une plainte privée au criminel auprès d'un juge de paix dans la province ou territoire où l'infraction s'est produite. Je peux accuser l'agresseur de non-respect d'une ordonnance de protection et de tous les crimes commis en ne respectant pas cette ordonnance. Je peux demander au refuge local de m'aider.

## **ÉTAPE 5 : SÉCURITÉ AU TRAVAIL ET EN PUBLIC**

Chaque femme agressée doit décider si et quand elle veut dire aux autres que son ex-partenaire l'a battue et qu'elle est peut-être encore à risque. Les amis, la famille et les collègues de travail peuvent aider à la protéger. Chaque femme devrait bien penser à qui demander de l'aider.

**Je peux faire une ou toutes les choses suivantes :**

- Je peux informer de ma situation mon patron, la personne en charge de la sécurité et \_\_\_\_\_ au travail.
- Je peux demander à \_\_\_\_\_ de m'aider à filtrer mes appels au travail.
- Quand je quitte le travail, je peux \_\_\_\_\_.
- Quand je vais à la maison, si des problèmes surgissent, je peux \_\_\_\_\_.
- Si je prends l'autobus ou un taxi, je peux \_\_\_\_\_.

- Je peux utiliser une épicerie différente, un centre d'achats différent, et des magasins différents à des heures différentes que je le faisais auparavant pour réduire le risque d'entrer en contact avec mon ex-partenaire.
- Je peux également \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ÉTAPE 6 : SÉCURITÉ ET CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES

La plupart des Nord-Américains consomment de l'alcool. Plusieurs prennent des psychotropes (médicaments pour régulariser l'humeur). En grande partie, cette consommation est légale et à l'occasion, elle ne l'est pas. Les conséquences légales d'utiliser des drogues illégales peuvent être très dures sur une femme battue, peut nuire à la relation avec les enfants et la mettre en situation désavantageuse par rapport à d'autres actions légales avec son partenaire abusif. Par conséquent, les femmes devraient bien penser au coût potentiel de l'usage des drogues illégales. Mais au-delà de ces considérations, l'usage d'alcool et d'autres drogues peut réduire la perception et la capacité de la femme à agir rapidement et à se protéger d'un partenaire abusif. De plus, l'usage de l'alcool et d'autres drogues par l'agresseur peut être utilisé comme excuse à la violence. Une femme doit faire des plans de sécurité spécifiques pour quand elle boit ou prend des drogues.

S'il y a consommation d'alcool ou de drogues dans ma relation avec mon partenaire agresseur, je peux augmenter ma sécurité en faisant l'une ou l'autre ou toutes les choses suivantes :

**Si je prévois utiliser de l'alcool ou des drogues, je peux le faire en un lieu sécuritaire avec des gens qui comprennent le risque de violence et qui se préoccupent de ma sécurité.**

- Je peux également \_\_\_\_\_.
- Si mon partenaire consomme, je peux \_\_\_\_\_.
- Pour la sécurité de mes enfants, je pourrais \_\_\_\_\_  
et \_\_\_\_\_.

## ÉTAPE 7 : SÉCURITÉ ET MA SANTÉ ÉMOTIVE

L'expérience d'être agressé et verbalement dégradé par un partenaire est en général fatigant et émotivement vidant. Le processus de construire une nouvelle vie nécessite beaucoup de courage et d'énergie.

**Pour conserver mon énergie émotive et mes ressources et pour éviter des moments émotifs difficiles, je peux faire une ou toutes les choses suivantes :**

- Si je me sens déprimée et prête à retourner dans une situation potentiellement abusive, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Quand je dois parler à mon partenaire en personne ou au téléphone, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Je peux utiliser des affirmations « je peux... » avec moi-même et être affirmative avec les autres.
- Je peux me dire : « \_\_\_\_\_ » quand je sens que les autres essaient de me contrôler ou d'être abusifs avec moi.
- Je peux appeler, \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_  
et \_\_\_\_\_ comme autres ressources pour m'aider.
- Je peux assister à des ateliers ou des groupes de soutien dans la communauté, en appelant le refuge local pour m'informer.

## ÉTAPE 8 : CHOSES À PRENDRE QUAND JE PARS

Quand les femmes laissent un partenaire abusif, c'est important qu'elles prennent des choses avec elles. En plus de ça, les femmes peuvent également donner des copies supplémentaires des documents et des vêtements à une amie au cas où elles auraient à partir rapidement.

### Quand je pars, je devrais prendre ce qui suit :

- pièce d'identité pour moi-même
- documents de l'ordonnance de protection
- carte d'assurance sociale
- dossiers scolaires et de vaccination
- carnets et cartes bancaires
- clés de la maison, du véhicule, du bureau
- médicaments
- documents de divorce ou de la séparation
- bail, hypothèque
- papiers d'assurance
- carnet d'adresses
- objets de valeur sentimentale
- couvertures et jouets favoris des enfants
- certificats de naissance des enfants
- mon certificat de naissance
- papiers d'immigration
- argent
- cartes de crédit
- permis de conduire et immatriculation
- passeport
- dossiers médicaux
- petits objets pouvant être vendus
- photos
- bijoux

### Les numéros de téléphone que je dois savoir :

GRC \_\_\_\_\_  
Conseiller \_\_\_\_\_  
Programme pour femmes battues \_\_\_\_\_  
Ligne d'aide pour femmes battues \_\_\_\_\_  
Avocat \_\_\_\_\_  
Travail \_\_\_\_\_  
Domicile du superviseur \_\_\_\_\_  
Ministre/rabbin/prêtre, aîné \_\_\_\_\_  
Autre \_\_\_\_\_