



RELATIONSSAINES

PROCÉDURE POUR CRÉER UN PLAN DE SÉCURITÉ

Que vous choisissiez de mettre fin à votre relation ou de la poursuivre, n'oubliez pas de prendre le temps de consulter et de remplir le formulaire ci-après. Mettez-le dans un endroit sûr et n'hésitez pas à demander à un proche d'en garder une copie pour vous.

Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 au Canada ou appelez les autorités locales si vous êtes à l'extérieur du Canada.

QUE VOUS QUITTIEZ OU RESTIEZ DANS VOTRE RELATION :

- Ayez toujours votre téléphone cellulaire et un chargeur de recharge à portée de la main.
- Demandez à des proches de garder leur téléphone cellulaire à portée de la main au cas où vous auriez besoin d'aide.
- Ne répondez pas aux appels provenant de numéros inconnus, bloqués ou privés.
- Appliquez le plus de paramètres de confidentialité possibles sur tous vos profils en ligne.
- Déterminez un mot-code servant à avertir vos proches que votre partenaire (ou ex-partenaire) est dans les parages. N'oubliez pas de préciser à vos proches ce qu'ils doivent faire si vous utilisez ce mot-code.
- Renseignez-vous sur les ressources accessibles avant d'en avoir besoin en cas de crise. Communiquez avec [la Ligne d'information pour les familles \(LIF\)](#), votre aumônier local ou [le Centre de ressources pour les familles des militaires \(CRFM\)](#). Il est possible que vous soyez admissible à de l'aide financière d'urgence par l'entremise [du programme Appuyons nos troupes](#) ou de [la Financière SISIP](#).
- Si vous avez des enfants, pensez à un endroit sûr pour eux. Il peut s'agir d'une pièce avec une serrure ou de la maison d'un proche pouvant leur offrir de l'aide. Rassurez-les en précisant que leur mission est d'assurer leur propre sécurité, pas de vous protéger. Montrez à vos enfants la façon la plus rapide de sortir de la maison et organisez des pratiques avec eux (vous pouvez en faire un jeu).
- Apprenez à vos enfants à utiliser le téléphone et le cellulaire pour contacter la police.
- Si possible, faites des copies de tous les documents importants et confiez-les à une personne de confiance.

- Rédigez des notes détaillées sur les incidents (de nature violente ou non) qui surviennent, puis cachez-les.
- Envisagez de faire un plan pour vos animaux de compagnie. Vous pouvez vous entendre avec des amis ou des membres de la famille pour qu'ils s'occupent de vos compagnons. De plus, certaines maisons de transition acceptent les animaux de compagnie ou peuvent prendre des dispositions les concernant. Certains organismes de protection des animaux peuvent garder vos compagnons de façon temporaire.

MESURES DE PRÉPARATION AU CAS OÙ VOUS DEVIEZ PARTIR

Ouvrez un compte bancaire séparé, surtout si vous avez seulement accès à un compte conjoint.

Au cas où vous deviez partir rapidement, (le cas échéant) : préparez un sac avec ces objets essentiels

- votre téléphone cellulaire et son chargeur;
- de l'argent comptant, vos cartes de paiement (crédit et débit) et les renseignements sur les comptes;
- un jeu de clés supplémentaire pour la voiture et la maison;
- votre permis de conduire, votre preuve d'identité militaire, votre carte d'assurance maladie et toute autre pièce d'identité;
- une copie de toute ordonnance préventive ou de non-communication;
- votre passeport;
- votre certificat de naissance, votre carte d'assurance sociale ou des documents d'immigration;
- les documents d'immatriculation et d'assurance de votre véhicule;
- le bail ou le contrat de location, ou l'acte de cession de votre propriété;
- les documents de mariage ou de divorce, les documents concernant la garde des enfants;
- vos médicaments et une liste de médicaments;
- Si vous avez des enfants, emmener le certificat de naissance et les dossiers scolaires et tout ce dont ils peuvent avoir besoin, comme des médicaments et des objets ayant une signification émotionnelle (couverture, ours en peluche, jouets, etc.);
- Si vous avez des animaux de compagnie, emporter le carnet de vaccination, les jouets, la nourriture, les médicaments, etc.
- des vêtements de rechange adaptés à la saison.

CONSEILS S'APPLIQUANT APRÈS VOTRE DÉPART

- Évitez de dire à votre partenaire où vous vous trouvez.
- Puisque cette période peut être éprouvante, **n'hésitez pas à joindre la LIF**, qui est accessible en tout temps (les coordonnées figurent plus loin).
- Si vous avez une ordonnance préventive ou de non-communication, gardez-en une copie certifiée sur vous en tout temps. Avisez vos amis, vos voisins et vos employeurs que vous avez obtenu une telle ordonnance. Vous pouvez également fournir une photo de votre partenaire (ou ex-partenaire) à ces personnes afin qu'elles le reconnaissent.
- Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler à domicile.

- Remettez à plus tard les rendez-vous susceptibles d'être connus de votre partenaire (ou ex-partenaire).
- Variez les magasins et les lieux de rassemblement que vous fréquentez.
- Remplacez votre téléphone ou modifiez votre numéro de téléphone ainsi que vos mots de passe informatiques, notamment sur les médias sociaux.
- Si vous avez un ou plusieurs enfants, informez l'administration scolaire de la situation.
- Envisagez d'éviter de visiter des amis ou des membres de la famille chez lesquels votre partenaire (ou ex-partenaire) pourrait vous trouver.
- Notez que la police peut vous escorter jusqu'à votre domicile par la suite afin que vous ramassiez le reste de vos effets personnels.

Si vous envisagez de retourner chez votre partenaire (ou ex-partenaire), discutez de votre sécurité avec quelqu'un. Vous pouvez également envisager de vous joindre à un groupe de soutien ou à des séances de counseling.

Les situations de violence peuvent évoluer rapidement et des circonstances externes peuvent survenir subitement. N'oubliez pas d'actualiser votre plan de sécurité de façon continue.

Rappelez-vous que ce n'est pas votre faute si vous subissez de la violence. Des ressources dans les communautés militaire et civile peuvent vous soutenir de plusieurs façons.

Si vous avez des questions à propos de votre relation ou si vous vous inquiétez pour un proche, nous avons des ressources à votre disposition. La [Ligne d'information pour les familles \(LIF\)](#) est un service gratuit et bilingue accessible en tout temps.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE LOCAUX 911

Urgence au Canada : . Urgence à l'extérieur du Canada : _____

Police _____ militaire _____ :

Aumônier _____ :

Ligne d'information pour les familles :

1-800-866-4546 (en Amérique du Nord) **00-800-771-1722** (International)

Centre de ressources pour les familles des militaires :

Refuge communautaire ou maison de transition :



Adaptation du document « Creating a Safety Plan », © ministère de la Justice de la Colombie-Britannique, janvier 2015.
<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/law-crime-and-justice/criminal-justice/victims-of-crime/vs-info-for-professionals/training/creating-safety-plan.pdf>.