

Procédure pour créer un plan de sécurité

Que vous choisissiez de quitter votre relation ou d'y rester, il existe une solution 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.

Un plan de sécurité vous guidera si votre partenaire utilise la violence contre vous. Commencez par examiner ces suggestions et utilisez le formulaire à la fin pour recueillir des informations essentielles pour votre plan.

Voici quelques points à considérer.

- Ayez toujours votre téléphone cellulaire et un chargeur de rechange à portée de main.
- Demandez à vos proches de demeurer à l'affût de vos appels téléphoniques 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 possible 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 d'indiquer 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, votre centre de ressources pour les familles des militaires ou les Services aux familles des militaires (SFM). 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.
- Obtenez un avis juridique pour connaître vos droits.
- Lorsque vous recherchez des ressources disponibles en ligne, faites-le en mode invisible ou dans une fenêtre privée, ou effacez vos données de navigation par la suite. Vous pouvez également utiliser l'ordinateur d'une personne de confiance ou celui d'une bibliothèque publique.
- 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 ou d'une 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 pour contacter la police.
- Demandez à vos enfants de répéter leur nom complet et leur adresse afin qu'ils puissent les fournir facilement en cas d'urgence. Apprenez-leur à appeler à l'aide en cas d'urgence.
- 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, y compris les dates, les heures et les témoins, s'il y a lieu. Prenez des photos des éventuelles blessures. Cachez ensuite ces notes et ces photos.
- Envisagez d'établir un plan pour vos animaux de compagnie. Vous pouvez vous entendre avec des amies et 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.
- Garez votre voiture en marche arrière dans l'allée, au cas où vous devriez sortir rapidement. Gardez le réservoir à essence plein.
- Assurez-vous de sortir toutes les armes et munitions de votre domicile. Sachez si votre partenaire (ou ex-partenaire) a accès à des armes sur son lieu de travail.

Mesures de préparation au cas où vous deviez partir

- Ouvrez un compte bancaire séparé, surtout si vous avez seulement accès à un compte conjoint.
- Effacez vos données de navigation sur votre ordinateur.
- Effacez l'historique de vos appels sur votre téléphone.
- Au cas où vous deviez partir rapidement, préparez un sac avec ces objets essentiels (le cas échéant) :
 - 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 vos prescriptions;
 - le certificat de naissance et les dossiers scolaires de votre ou vos enfants et tout ce dont ils peuvent avoir besoin, comme des médicaments et des objets ayant une signification émotionnelle (couverture, peluches, jouets, etc.);
 - le carnet de vaccination, les jouets, la nourriture, les médicaments et les autres effets de votre ou vos animaux de compagnie;
 - des vêtements de rechange adaptés à la saison.

Conseils s'appliquant pendant votre départ

- Demandez à une personne de confiance de vous accompagner pendant votre départ.
- Ne dites pas à votre partenaire que vous partez ni où vous allez.
- Partez rapidement. Ne vous en faites pas pour vos biens : la police peut vous escorter jusqu'à votre domicile par la suite afin que vous ramassiez le reste de vos effets personnels.
- Prévoyez un plan de secours si votre partenaire découvre où vous allez.

Procédure en situation d'urgence

- Si vous sentez que votre partenaire devient violente ou violent, allez dans une pièce où la sortie est dégagée, par exemple près de la porte d'entrée. Évitez les pièces où vous pourriez vous retrouver prise ou pris au piège, ou les pièces contenant des armes. Par exemple, une cuisine contient généralement des couteaux, et un garage ou un atelier contient généralement des outils dangereux.
- Si vous avez une blessure, consultez une ou un médecin. Racontez-lui ce qui vous est arrivé et demandez-lui de documenter votre visite.
- Si votre partenaire est activement en train de vous blesser, protégez votre visage en plaçant vos bras de chaque côté de votre tête. Lorsqu'une personne devient physiquement violente, elle peut agripper des bijoux, des écharpes ou les cheveux, notamment s'ils sont attachés en queue de cheval.
- N'allez pas voir vos enfants. Dites-leur de se mettre en sécurité et (si possible) d'alerter la police ou une personne de confiance.

Conseils s'appliquant après votre départ

- Ne dites pas 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.
- Si vous avez une ordonnance préventive ou de non-communication, gardez-en une copie certifiée sur vous en tout temps. Avisez vos amies et amis, vos voisines et 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 la ou le reconnaissent.
- Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler à domicile ou à un autre endroit sécuritaire.
- Changez 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 vos mots de passe informatiques, notamment sur votre téléphone, votre ordinateur et les médias sociaux. Pensez également à changer votre numéro de téléphone.
- Si vous avez un ou plusieurs enfants, informez l'administration de l'école ou des écoles de la situation.
- Envisagez d'éviter de visiter des amies et amis ou des membres de la famille chez lesquels votre partenaire (ou ex-partenaire) pourrait vous trouver.

Conseils 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 tout à coup. N'oubliez pas d'actualiser votre plan de sécurité de façon continue.
- N'oubliez pas 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.
- Ne rentrez pas chez vous si vous ne vous y sentez pas en sécurité.

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 LIF est un service gratuit et bilingue accessible en tout temps de façon confidentielle.

- 1-800-866-4546 (Amérique du Nord)
- 00-800-771-17722 (international)



N'oubliez pas de prendre le temps de consulter le formulaire ci-dessous et d'y répondre. Gardez-le dans un endroit sûr et n'hésitez pas à demander à une ou un proche d'en garder une copie pour vous.

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

- PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE : _____
- PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE : _____
- PERSONNE-RESSOURCE EN CAS D'URGENCE : _____
- TRAVAIL : _____
- GESTIONNAIRE : _____
- ÉCOLE(S) : _____
- HÉBERGEMENT SÉCURITAIRE : _____
- SERVICE DE POLICE LOCAL : _____

