

l'élaboration d'un plan de sécurité

Développé par: Juillet 2010

Remerciements

Cette brochure a été rédigée par des femmes qui ont survécu à la violence. Ils vous offrent leurs conseils par le biais de cette ressource.

Nous les remercions pour leur force et leur sagesse.

Le Comité Peel contre la violence faite aux femmes tient à remercier nos bailleurs de fonds pour leur généreux soutien. L'impression de cette brochure a été généreusement financée par la Fondation Trillium de l'Ontario.

Création d'un plan de sécurité. Comité Peel contre la violence faite aux femmes.
Deuxième édition: Mars 2004. Troisième édition: Juillet 2005. Quatrième édition: Avril 2006. Cinquième édition: Juillet 2010.

Table Des Matières

- I. INTRODUCTION ii*
- II. PRENDRE SOIN DE SOI*
- III. UN PLAN D'ÉVACUATION D'URGENCE*
- IV. CRÉER UN ENVIRONNEMENT PLUS SÛR*
 - A) A LA MAISON*
 - B) DANS LE VOISINAGE*
 - C) AU TRAVAIL*
- V. LORS D'UN INCIDENT VIOLENT*
- VI. PLAN DE SÉCURITÉ DE L'ENFANT*
- VII. ANNEXE A - SUIVI DE L'ACTIVITÉ DU SITE WEB*
- VIII. RESSOURCES POUR LES FEMMES EN CRISE*
- NOTES PERSONNELLES*

I. INTRODUCTION

Cette brochure a été conçue pour fournir aux femmes des stratégies visant à accroître leur sécurité.

Que vous viviez dans une relation violente, que vous songiez à quitter une relation violente ou que vous ayez déjà quitté une relation violente, vous pouvez accroître votre sécurité et celle de vos enfants de plusieurs façons.

Chaque fois qu'un risque de violence est identifié dans la vie d'une femme, il est important d'élaborer un plan de sécurité. L'élaboration d'un plan de sécurité consiste à

déterminer les mesures à prendre pour accroître la sécurité et à se préparer à l'avance à l'éventualité d'autres actes de violence.

Comme les situations de violence et les facteurs de risque peuvent changer rapidement, il est recommandé de vous familiariser avec votre plan de sécurité et de le réviser régulièrement.

En créant un plan de sécurité, il est important de s'en souvenir:

- Vous n'êtes pas à blâmer pour l'abus ou pour l'exposition de vos enfants à cette maladie
- Vous n'êtes pas responsable du comportement abusif de votre (ex) partenaire
- Vous ne pouvez pas contrôler la violence de votre (ex) partenaire, mais il est possible d'accroître votre propre sécurité ainsi que celle de vos enfants.
- La sécurité de vous et de vos enfants est toujours la chose la plus importante.
- Vous n'êtes pas seul. Des ressources sont disponibles sur le site pour offrir du soutien de diverses façons (counselling, logement, aide financière, etc.).

ii. PRENDRE SOIN DES JEUNES

L'un des aspects les plus importants, mais souvent négligés, de la sécurité et de la planification de la sécurité est de prendre soin de soi. Cela inclut votre bien-être physique, émotionnel et spirituel. Il est important de comprendre ce à quoi vous, en tant que femme qui a été victime de violence, pouvez faire face. Vous pouvez l'être:

Etre victime de violence continue, de menaces de violence ou d'abus, ou ç survivre aux impacts et aux traumatismes de la violence passée craignant pour votre sécurité et celle de vos enfants

- Faire face à des problèmes pratiques tels que la recherche d'un logement, d'un soutien financier et/ou d'un emploi dans le cadre de procédures pénales et/ou familiales se sentir isolé, seul, débordé, impuissants et/ou désespérés le sentiment d'être blâmé pour l'abus et/ou ou l'exposition de vos enfants à l'abus.
- Peur d'être un paria dans votre famille ou votre communauté
- Peur de perdre vos enfants parce que de leur exposition à la violence
- Accusée d'être une mère inapte l'expérience de barrières supplémentaires telles que le racisme, le classisme, l'hétérosexisme, l'âgisme, la discrimination fondée sur l'âge, le handicap, la barrière de la langue, etc.

Essayer de survivre ou d'échapper à une relation violente peut être épuisant et épuisant sur le plan émotionnel. Il y a un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour vous aider à faire face aux temps difficiles. Ce ne sont là que quelques suggestions:

- Rappelez-vous toujours que la sécurité - la vôtre aussi bien que celle du site la sécurité de vos enfants - c'est ce qui compte le plus

- Si vous avez quitté la relation, que vous vous sentez déprimé et que vous êtes envisager de retourner à une situation potentiellement violente, appeler un ami, un parent, un conseiller, etc. pour obtenir de l'aide
- Connectez-vous aux ressources communautaires. Il y a beaucoup d'organismes qui peuvent vous aider à faciliter votre voyage et vous aider à trouver les services et les soutiens qui répondront à vos besoins
- Lorsque vous devez communiquer avec votre (ex) en personne ou par téléphone, prendre des dispositions pour qu'un ami ou un membre de la famille en qui vous avez confiance et qui vous appuie vous fasse un cadeau.
- Assistez à autant de séances de counseling que possible à participez aux activités communautaires réduire le sentiment d'isolement
- Prenez des mesures pour améliorer vos finances (p. ex., envisagez un emploi à temps partiel à temps partiel) d'un emploi ou d'une demande d'aide sociale, d'une mise à niveau de vos compétences, etc.)
- Joignez-vous à des groupes de femmes pour obtenir du soutien et renforcer vos capacités vos relations avec les autres
- Prenez du temps pour vous (lire, méditer, jouer de la musique, etc.)
- Répondez à vos besoins spirituels dans tout ce que vous voulez est approprié pour vous
- Accordez-vous la permission de vous mettre en colère.
- Trouver des moyens constructifs de l'exprimer
- Passez du temps avec des gens qui vous font vous vous sentez bien et vous soutenez
- Participez aux activités sociales (p. ex. des programmes dans votre localité centre communautaire ou centre de la petite enfance, souper entre amis, etc.)
- Essayez de dormir suffisamment et de vous reposer
- Mangez régulièrement des repas sains et équilibrés
- Écrivez ou parlez de vos sentiments, en particulier à lorsque vous vous sentez faible ou vulnérable
- Prenez le temps de vous préparer émotionnellement avant d'entrer dans des situations stressantes comme parler avec votre partenaire, rencontrer des avocats, aller au tribunal, etc.
- Essayez de ne pas vous surréservier - limitez-vous à un seul rendez-vous par jour pour réduire le stress.
- Notez les dates, heures et lieux de vos rendez-vous.
- Soyez créatif et faites tout ce qui vous fait vous sentir bien.
- Concentrez-vous sur vos points forts
- Restez actif. Il augmentera votre niveau d'énergie et votre niveau d'énergie
- augmenter votre sentiment général de bien-être
- Rappelez-vous que vous êtes le plus important de quelqu'un à qui s'occuper en ce moment.

iii. UN PLAN D'ÉVACUATION D'URGENCE

Le plan d'évacuation d'urgence met l'accent sur ce que vous pouvez faire à l'avance pour être mieux préparé au cas où vous devriez quitter une situation de violence très rapidement.

Voici une liste d'articles que vous devriez essayer de mettre de côté et de vous cacher dans un endroit sûr (p. ex. chez un ami ou un membre de la famille, avec votre avocat, dans un coffret de sûreté):

A) Faites une photocopie des éléments suivants et conservez-les dans un endroit sûr, à l'écart des originaux.

Cachez les originaux ailleurs, si possible:

- Passeports, certificats de naissance, cartes de statut d'Indien ou de membre des Premières nations, documents de citoyenneté, documents d'immigration, cartes de résident permanent ou de citoyenneté, etc. pour tous les membres de la famille.
- Permis de conduire, carte grise, papiers d'assurance
- Prescriptions, dossiers médicaux et de vaccination pour tous les membres de la famille
- Dossiers scolaires
- Toute la documentation sur l'aide sociale (Ontario au travail, Régime ontarien de soutien aux personnes handicapées)
- Permis de travail
- Certificat de mariage, documents de divorce, documents de garde, ordonnances judiciaires, ordonnances de non-communication ou autres documents juridiques
- Contrat de location, contrat de location, acte de maison, livret de paiement hypothécaire
- Livres de banque
- Adresse/annuaire téléphonique
- Photo du conjoint/partenaire
- Cartes d'assurance-maladie pour vous-même et les membres de votre famille
- Toutes les cartes que vous utilisez habituellement, p. ex. cartes de crédit, cartes bancaires, cartes téléphoniques, cartes d'assurance sociale (NAS).

B) Essayez de garder toutes les cartes que vous utilisez normalement dans votre portefeuille:

- Carte d'assurance sociale (NAS)
- Cartes de crédit
- Carte téléphonique
- Cartes bancaires
- Cartes d'assurance-maladie

C) Essayez de garder votre portefeuille et votre sac à main, et contenant les éléments suivants:

- Clés pour la maison, la voiture, le lieu de travail, le coffre-fort, etc.
- Carnet de chèques, carnets/relevés bancaires
- Permis de conduire, immatriculation, assurance
- Adresse/annuaire téléphonique
- Photo du conjoint/partenaire
- Argent d'urgence (en espèces) caché
- Téléphone portable

D) Gardez les articles suivants à portée de la main pour pouvoir les saisir rapidement:

- Valise d'urgence contenant des besoins immédiats ou une valise que vous pouvez emballer rapidement
- Jouets et/ou comforts spéciaux pour vos enfants
- Médicaments
- Bijoux et petits objets vendables
- Objets de valeur sentimentale spéciale
- Une liste d'autres articles que vous aimeriez emporter si vous avez la chance de rentrer chez vous pour récupérer d'autres effets personnels plus tard.

E) Autres considérations:

- Ouvrez un compte bancaire à votre nom et faites en sorte qu'aucun relevé bancaire ou autre appel ne vous soit fait. Vous pouvez aussi faire en sorte que le courrier soit envoyé à un ami ou à un membre de la famille en qui vous avez confiance.
- Épargnez et mettez de l'argent de côté autant que possible (p. ex. un peu de monnaie sur l'argent de l'épicerie si/si possible). Localisez votre banque alimentaire locale afin d'économiser de l'argent sur l'épicerie.
- Dans un endroit où vous pouvez vous rendre rapidement, mettez de côté 20 \$ à 30 \$ pour le taxi et des pièces de 25 cents pour un téléphone public.
- Cachez les vêtements, les clés, l'argent, etc. supplémentaires chez un ami ou un membre de la famille.
- Planifiez vos issues de secours en tenant compte des problèmes de mobilité et d'accessibilité, ainsi que des modes de transport appropriés et de la façon de les organiser (p. ex. taxi, autobus, TransHelp, Wheel-Trans, etc.).
- Planifiez et répétez les étapes à suivre si vous devez partir rapidement, et apprenez-les bien.

- Gardez une valise d'urgence ou à portée de la main/prêt à faire ses bagages rapidement.
- Envisagez d'obtenir un coffret de sûreté dans une banque où votre partenaire ne va pas.

F) Lorsque vous composez le 911:

- Rappelez-vous qu'il n'y a aucuns frais lorsque vous composez le 911 à partir d'un téléphone public. L'appel est également gratuit avec les téléphones cellulaires.
- Pour l'accès ATS (appareil téléphonique pour sourds), appuyez plusieurs fois sur la touche d'annonceur de la barre d'espacement jusqu'à ce qu'une réponse soit reçue.
- Si vous ne parlez pas anglais, dites au préposé au téléphone le nom de la langue que vous parlez. Restez en ligne pendant que vous êtes connecté aux services d'un interprète qui vous aidera dans votre langue.
- Essayez de rester en ligne jusqu'à ce que l'interlocuteur vous dise qu'il est possible de raccrocher.

G) Notes supplémentaires:

- Lorsque vous quittez la maison, prenez les enfants si vous le pouvez. Si vous essayez de les obtenir plus tard, la police ne peut pas vous aider à les retirer de leur autre parent à moins que vous n'ayez une ordonnance valide du tribunal.
- Si vous avez quitté votre domicile, la police peut vous escorter jusqu'à votre domicile plus tard pour y retirer d'autres effets personnels, si cela est organisé par la division de police locale. À ce moment, vous pouvez prendre les articles énumérés ci-dessus ainsi que tout ce qui est important pour vous ou vos enfants.
- Lorsque la police est appelée pour intervenir lors d'un incident à votre domicile, il y a un risque que vous soyez accusé. Cela se produit souvent si l'agresseur prétend que vous l'avez agressé, même si vous avez agi en état de légitime défense.
- L'intervention de la police peut entraîner l'arrestation, la détention ou l'expulsion si vous êtes une femme sans statut juridique au Canada.
- La participation de la police se traduira par la participation des Services de protection de l'enfance (p. ex., la Société d'aide à l'enfance).

IV. CRÉER UN ENVIRONNEMENT PLUS SÛR

Il y a beaucoup de choses qu'une femme peut faire pour accroître sa sécurité. Il n'est peut-être pas possible de tout faire en même temps, mais des mesures de sécurité peuvent être ajoutées étape par étape au fil du temps. Voici quelques suggestions:

A) A LA MAISON Si vous vivez avec votre partenaire violent:

- Mettez de l'ordre dans votre plan d'évacuation d'urgence et révisiez-le souvent.
- Dressez une liste de numéros de téléphone, y compris ceux de la police locale, du refuge pour femmes le plus proche, de la ligne d'aide pour femmes violentées, des membres de la famille, des amis, des conseillers, des amis des enfants, etc.
- Prenez des dispositions avec vos amis ou votre famille pour que vous puissiez rester avec eux si nécessaire.
- Remarquez ce qui déclenche la violence et les mauvais traitements de votre partenaire. Cela peut vous aider à prévoir le prochain incident probable et vous donner l'occasion de vous préparer (c.-à-d. en planifiant l'envoi des enfants à leurs amis ou à leur famille à l'avance).
- Si votre téléphone est doté de l'afficheur, faites attention à qui peut avoir accès aux numéros enregistrés, comme le dernier numéro que vous avez composé ou à partir duquel vous avez reçu un appel.
- Vérifiez si votre véhicule est équipé d'un système de positionnement global (GPS) que votre agresseur peut avoir installé dans ou sous votre voiture pour suivre vos déplacements.
- Apprenez à vos enfants à utiliser le téléphone (et le téléphone cellulaire, si vous en avez un) pour communiquer avec la police et le service des incendies.
- Apprenez à vos enfants à vous appeler à frais virés et à appeler un ami spécial si votre partenaire prend les enfants.
- Créez un mot de passe avec vos enfants et/ou votre famille/amis pour qu'ils sachent quand appeler à l'aide.
- Planifiez vos sorties de secours et enseignez-les à vos enfants.
- Enseignez à vos enfants leur propre plan de sécurité (voir page 16).
- Envisagez un plan pour la sécurité et le bien-être de votre animal (ou de vos animaux), comme prendre des dispositions avec des amis ou des membres de votre famille pour prendre soin d'eux au besoin.
- Soyez au courant de la présence d'armes à la maison ou de l'accès de votre partenaire aux armes.
- Dans le cas des femmes vivant dans des établissements de soins de longue durée, votre fournisseur de soins peut être l'agresseur. Essayez d'aviser votre famille, vos amis ou vos travailleurs/conseillers.
- Lorsque vous utilisez l'ordinateur, sachez que votre agresseur peut repérer les sites Web que vous avez visités. Pour plus d'informations sur le masquage de vos traces, reportez-vous à l'Annexe A (page 20).

Si vous ne vivez pas avec votre partenaire violent:

- Dites à ceux qui savent où vous êtes de dire à votre partenaire violent, si on vous le demande, qu'ils ne savent pas où vous êtes ou comment vous joindre.

- Changez les serrures des portes, des fenêtres, du garage et de la boîte aux lettres. Installez un judas dans la porte pour que vos enfants puissent voir à travers. Si possible, installez un système d'alarme.
- Gardez les portes et les fenêtres verrouillées en tout temps.
- Ayez un message anonyme préenregistré sur votre répondeur téléphonique plutôt que sur votre propre voix et ne vous identifiez pas par votre nom.
- Si possible, échangez votre voiture contre une autre marque et un autre modèle.
- Vérifiez si votre voiture est équipée d'un système de positionnement global (GPS) que votre agresseur peut avoir installé dans ou sous votre voiture pour suivre vos déplacements.
- Apprenez à vos enfants à vous dire si quelqu'un est à la porte et à ne pas répondre eux-mêmes.
- Emportez un téléphone cellulaire et une alarme personnelle.
- Si la police accuse l'agresseur, vérifiez s'il sera détenu ou remis en liberté. Vous pouvez fournir des renseignements sur les conditions de mise en liberté à l'agent enquêteur. Demander une copie des conditions de sa libération.
- Conservez une copie de votre ordonnance de protection près de chez vous en tout temps. Remettez une copie au détachement de la Police provinciale de l'Ontario ou au service de police de la collectivité où vous vivez, travaillez et visitez. Informez vos amis, collègues, famille que vous avez une ordonnance de protection en place.
- Si votre ordonnance de protection est détruite ou perdue, vous pouvez en obtenir une autre copie auprès du Programme d'aide aux victimes et aux témoins, qui peut également vous aider à vous préparer pour le tribunal.
- Si votre partenaire viole l'ordonnance de protection ou vous menace de quelque façon que ce soit, appelez immédiatement la police pour signaler la violation. Les principales choses à signaler à la police sont les suivantes:
- s'il y a eu des abus répétés, si votre partenaire possède des armes ou y a accès, s'il consomme des drogues ou de l'alcool et s'il a des préoccupations en matière de santé mentale ou de stress important (p. ex. en raison de récentes pertes d'emploi ou de vie, etc.). Si la police ne vous aide pas, vous pouvez signaler la violation au chef de police du bureau local de la police de l'Ontario ou au chef du Service de police du territoire où elle a été perpétrée.
- Assurez-vous que l'école, la garderie et la police ont une copie de toutes les ordonnances du tribunal, y compris les ordonnances de non-communication, les ordonnances de garde et de visite, ainsi qu'une photo du conjoint violent.
- Demandez à la police d'inscrire dans vos dossiers un " historique des lieux " de votre adresse. Cela fournira des renseignements supplémentaires et assurera la sécurité des agents qui répondent à votre appel et les avertira d'un historique potentiellement dangereux sur les lieux.
- Remarquez ce qui déclenche la violence et les mauvais traitements de votre partenaire. Cela peut vous aider à prévoir le prochain incident violent probable et vous donner une chance de vous préparer.
- Si votre téléphone dispose d'un afficheur, faites attention à qui peut avoir accès aux numéros enregistrés (par exemple, le dernier numéro composé).

- Votre numéro de téléphone n'est pas publié, car il est plus difficile à retracer que lorsqu'il n'est pas inscrit sur la liste. Vous pouvez bloquer votre numéro lorsque vous appelez en composant *67 avant le numéro que vous appelez. Composer *69 permet de retracer le dernier appel que vous avez reçu, bien que ce service puisse inclure un coût.
- Envisagez d'obtenir un téléphone cellulaire et des numéros de téléphone préprogramme pour appeler les gens.
- Communiquez avec votre conseiller de soutien local ou les Services aux victimes pour vous renseigner sur votre admissibilité au programme Supportlink / D.V.E.R.R.S. Emergency Response System.
- Envisagez de déplacer vos meubles différemment, car c'est quelque chose que votre partenaire ne peut pas anticiper et l'amener à se cogner contre lui et à vous avertir qu'il est dans la maison.
- Mettez vos ustensiles de cuisine et votre bloc à couteaux dans les armoires pour qu'ils ne soient pas aussi facilement accessibles.
- Si vous vivez dans un appartement, vérifiez clairement l'étage en sortant de l'ascenseur. Regardez dans les miroirs lorsque vous tournez les coins dans les couloirs et faites attention aux portes dans les couloirs. Parlez à la sécurité ou appelez de façon anonyme pour demander des mesures de sécurité accrues dans votre immeuble.
- Remplacez les portes en bois par des portes en acier ou en métal si possible.
- Installez des détecteurs de fumée et des extincteurs d'incendie à chaque étage.
- Pensez aux avantages d'avoir un chien qui aboie quand quelqu'un s'approche de votre maison, ou obtenez un panneau "Méfiez-vous du chien".
- Installez un système d'éclairage à l'extérieur de votre maison qui s'allume lorsqu'une personne s'approche de votre maison.
- Faites tout ce que vous pouvez pour accroître la sécurité, y compris des serrures supplémentaires, des barreaux de fenêtres, des poteaux pour caler contre les portes, un système électronique, etc. et gardez les arbres et les buissons taillés - tout pour assurer une sécurité accrue.
- Les mesures de sécurité électroniques lors de l'utilisation de l'ordinateur peuvent également être utiles, y compris changer vos mots de passe, créer de nouvelles adresses électroniques pour vous et vos enfants, bloquer les courriels non désirés et/ou les expéditeurs, etc.
- Si vous acceptez de voir votre partenaire, rendez-vous dans un lieu public et limitez votre isolement. Assurez-vous que quelqu'un sait où vous êtes et quand vous devez vous attendre à revenir.
- Si votre partenaire violent a un droit de visite légal pour vos enfants, discutez avec un avocat de la possibilité d'obtenir un droit de visite supervisé ou de se voir refuser ce droit.
- Si votre agresseur a des visites avec vos enfants, organisez le transport de vos enfants pour que vous n'ayez pas à entrer en contact avec l'agresseur.

B) DANS LE VOISINAGE

- Dites à vos voisins que vous aimeriez qu'ils appellent la police s'ils entendent une bagarre ou des cris dans votre maison.
- Dites aux personnes qui s'occupent de vos enfants, y compris les écoles et les garderies, quelles personnes ont la permission de venir chercher vos enfants.
- Dites à l'école, à la garderie, à la gardienne et aux personnes qui ont la permission de venir chercher vos enfants que votre (ex) partenaire n'est pas autorisé à le faire et demandez-leur de ne donner vos coordonnées à personne.
- Dites aux gens de votre quartier que votre partenaire ne vit plus avec vous et qu'ils devraient appeler la police s'ils le voient près de chez vous. Vous pouvez leur donner une photo et une description de lui et de sa voiture.
- Demandez à vos voisins de s'occuper de vos enfants en cas d'urgence.
- Cachez vos vêtements et vos articles du plan d'évacuation d'urgence chez un voisin.
- Utilisez des épiceries et des centres commerciaux différents et magasinez à des heures différentes de celles où vous viviez avec votre partenaire violent.
- Utilisez une banque ou une succursale différente, et occupez-vous de vos opérations bancaires à des heures différentes de celles que vous avez utilisées avec votre partenaire violent, ou occupez-vous de vos opérations bancaires en ligne.
- Si possible, changez votre médecin, votre dentiste et les autres services professionnels que vous utilisez normalement.
- Ne mettez pas votre nom dans le répertoire ou la boîte aux lettres de votre immeuble d'habitation.

C) AU TRAVAIL

Chaque femme doit décider par elle-même si et quand elle dira aux autres que son partenaire est violent et qu'elle peut être à risque. Vos amis, votre famille et vos collègues de travail peuvent vous aider à vous protéger. Cependant, chaque femme devrait réfléchir soigneusement aux personnes à qui demander de l'aide. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez choisir de faire l'une ou l'autre des choses suivantes:

- Montrez une photo de votre (ex) partenaire et fournissez une description de sa voiture à vos collègues, à vos voisins et au personnel de sécurité de l'immeuble pour les sensibiliser à vos besoins de sécurité.
- Informez votre patron, le superviseur de la sécurité et d'autres personnes clés ou amis au travail de votre situation et demandez-leur de s'abstenir de donner des renseignements personnels vous concernant à quiconque.
- Demandez que vos appels soient filtrés au travail ou utilisez la messagerie vocale pour filtrer vos appels. Consignez tous les appels non désirés de votre agresseur.

- Discutez de la possibilité que votre employeur appelle la police si vous êtes en danger à cause de votre (ex) partenaire.
- Bloquez les courriels indésirables ou envoyez-les dans un dossier où vous n'avez pas à les lire.

Lors de l'arrivée ou du départ du travail:

- Dites à quelqu'un quand vous serez à la maison et quand vous arriverez au travail, et que vous l'appellerez lorsque vous serez arrivé à bon port.
- Portez vos clés dans vos mains.
- Procurez-vous une télécommande ou un dispositif d'ouverture de porte de voiture sans clé.
- Marchez avec quelqu'un jusqu'à votre voiture.
- Scannez le parking.
- Faites le tour de votre voiture, regardez sous le capot pour vérifier si quelque chose a été trafiqué et vérifiez vos freins. N'oubliez pas de garder vos sièges d'auto à l'avant pour savoir si quelqu'un se cache dans la voiture. Lorsque vous garez votre véhicule, faites marche arrière pour vous garer sur l'emplacement de stationnement ou dans l'entrée de garage afin d'obtenir une sortie rapide si nécessaire.
- Si votre partenaire vous suit, conduisez jusqu'à un endroit où il y a des gens pour vous soutenir, par exemple un poste de police.
- Si des problèmes surviennent pendant que vous conduisez, utilisez votre téléphone cellulaire, klaxonnez continuellement et conduisez directement vers un endroit bien éclairé, ouvert et peuplé ou directement vers un poste de police ou un détachement de la PPO.
- Si vous avez un stationnement souterrain, songez à vous stationner ailleurs, car les stationnements souterrains peuvent être sombres et isolés.
- Gardez une pancarte dans votre voiture indiquant "Appelez la police".
- Si vous marchez, prenez un itinéraire peuplé et bien éclairé.
- Changez les habitudes de votre arrivée et de votre départ du travail, ainsi que les itinéraires que vous empruntez.
- Si vous voyez votre partenaire dans la rue, essayez de vous rendre dans un lieu public comme un magasin ou attirez l'attention sur vous et demandez de l'aide.
- Si vous utilisez le transport en commun, asseyez-vous près de l'avant près du conducteur et demandez à quelqu'un que vous connaissez de vous rejoindre à l'arrêt d'autobus pour vous accompagner chez vous.
- Une fois arrivé à la maison/au travail, appelez un ami ou un parent pour lui dire que vous êtes arrivé en sécurité.

V. LORS D'UN INCIDENT VIOLENT

**Ce qui suit est destiné à anticiper une évacion de la violence dans la maison.
Voici quelques conseils:**

- Rappelez-vous que vous avez une urgence
- Plan d'évasion, et passez-le en revue dans votre esprit.
- Commencez à vous positionner pour sortir rapidement ou près d'un téléphone pour que vous puissiez appeler le 911, si nécessaire.
- Essayez de vous déplacer dans un espace où le risque est le plus faible.
- Essayez pour éviter les disputes dans la salle de bain, le garage, la cuisine, près des armes, ou dans les pièces sans accès à une porte extérieure.
- Faire le plus de bruit possible (éteindre le feu) alarme, crier "FEU", casser des choses, monter le son de la chaîne stéréo ou de la télévision) - pour que les voisins puissent appeler la police pour vous.
- Utilisez votre mot de passe avec vos enfants pour qu'ils puissent appeler à l'aide.
- Utilisez votre jugement et votre intuition.
- S'il s'agit d'un auto-examen verbal.
- La défense est une possibilité, vous pouvez envisager de faire semblant d'être d'accord avec votre partenaire ou de lui donner ce qu'il/elle veut afin de le/la calmer pour que vous puissiez gagner du temps pour vous échapper. Tu dois te protéger jusqu'à ce que tu sois hors de danger.
- Pendant ou après une agression, appelez la police au 911 si vous avez
- peut.
- Dites-leur que vous avez été agressé et que c'est une urgence. Ne décrochez pas le téléphone après votre appel.
- Une fois dans un endroit sûr, demandez à un ami ou à un membre de la famille de prendre des photos des blessures que vous avez subies pendant l'agression. Cela peut également être fait à l'hôpital si vous décidez de consulter un médecin.
- Prenez des photos de vêtements endommagés et/ou
- ou de biens à utiliser comme preuve.
- Si vous avez été victime d'agression sexuelle, et si vous
- choisir de consulter un médecin, de ne pas prendre de bain ou de douche. Rendez-vous directement à l'hôpital où un professionnel qualifié vous examinera et pourra recueillir des preuves.
- Conservez les vêtements que vous portiez pendant l'agression (ne les lavez pas) et remettez-les à l'agent enquêteur comme preuve si vous décidez de porter des accusations contre votre agresseur.

vi. LE PLAN DE SÉCURITÉ DE L'ENFANT

Ce plan a été élaboré pour aider les mères à enseigner à leurs enfants les principes de base de la planification de la sécurité.

Elle est fondée sur la conviction que la chose la plus importante que les enfants peuvent faire pour leur mère et leur famille est d'échapper à la violence. Bien que les enfants essaient souvent de mettre fin à la violence en distrayant l'agresseur ou en intervenant directement dans l'épisode de violence. Il est important de dire aux enfants que la meilleure et la plus importante chose à faire pour eux est de se protéger. Les enfants qui sont exposés à la violence conjugale peuvent être profondément touchés. C'est très traumatisant pour eux d'être confrontés à la violence dirigée contre eux ou contre quelqu'un qu'ils aiment. La sécurité personnelle et la planification de la sécurité sont extrêmement importantes et nécessaires pour les enfants dont les familles subissent de la violence. Les enfants devraient apprendre à se protéger eux-mêmes. Dites à vos enfants que leur seul travail est de se protéger.

Il existe plusieurs façons de vous aider à élaborer un plan de sécurité avec vos enfants:

- Demandez à votre enfant de choisir une chambre ou un endroit sécuritaire dans le maison, de préférence avec une serrure sur la porte et un téléphone. La première étape de tout plan consiste à faire sortir les enfants de la pièce où la violence a lieu.
- Insistez sur l'importance d'être en sécurité, et que ce n'est pas l'objectif de l'enfant de s'assurer que sa mère est en sécurité.
- Créez un mot de code à utiliser avec vos enfants pour que ils savent quand courir vers la sécurité et appeler à l'aide.
- Apprenez à vos enfants à appeler à l'aide. Il est important
- que les enfants savent qu'ils ne devraient pas utiliser un téléphone qui est à la vue de l'agresseur.
- Cela les met en danger. Parlez à vos enfants sur l'utilisation du téléphone d'un voisin ou d'un téléphone public s'il est incapable d'utiliser un téléphone à la maison.
- Rappelez-vous qu'il n'y a aucuns frais lorsque vous composez le 911 à partir d'un téléphone public ou d'un téléphone cellulaire.
- Si vous avez un téléphone cellulaire, apprenez à vos enfants à l'utiliser.
- Apprenez-leur comment communiquer avec la police en composant le 911.
- Assurez-vous que les enfants connaissent leur nom complet et leur adresse (les enfants des zones rurales doivent connaître leur concession et leur numéro de lot).
- Répétez ce que votre ou vos enfants diront lorsqu'ils appelleront à l'aide.

Par exemple:

- Appelez le 911.
- Un opérateur répondra et dira: "Police, pompiers, ambulance."
- Votre enfant devrait dire: Police.
- Alors votre enfant devrait dire: Je m'appelle. J'ai besoin d'aide. Envoyez la police.
- Quelqu'un fait du mal à ma mère.
- L'adresse ici est.

- Le numéro de téléphone ici est.
- Il est important que les enfants ne décrochent pas le téléphone une fois qu'ils ont fini de parler. La police peut rappeler le numéro s'ils raccrochent, ce qui pourrait créer une situation dangereuse pour vous et vos enfants.
- Choisissez un endroit sûr pour rencontrer vos enfants, hors de la maison,
- pour que vous puissiez facilement vous retrouver une fois que la situation sera en sécurité.
- Enseignez à vos enfants l'itinéraire le plus sûr pour eux
- pour se rendre à l'endroit prévu pour la sécurité.
- Pratiquez et jouez ce plan de sécurité avec vos enfants, y compris ce qu'il faut faire et où aller si quelque chose d'effrayant ou de violent se produit.

VII. ANNEXE A - ACTIVITÉ DU SITE DE SUIVI

- Sachez que quelqu'un qui a accès à votre ordinateur peut être en mesure de voir les sites Web que vous avez visités ou de lire vos messages électroniques.
- Vous pouvez prendre certaines mesures pour qu'il soit plus difficile pour quelqu'un de suivre vos activités, mais votre agresseur peut quand même trouver des moyens difficiles à prévenir pour suivre vos activités sur votre ordinateur personnel.
- Si votre agresseur en sait beaucoup sur les ordinateurs, il serait peut-être préférable que vous utilisiez un ordinateur à l'extérieur de la maison - à la bibliothèque, à l'école, dans un cybercafé, au travail ou chez un ami.
- Il y a quelques façons faciles pour quelqu'un de savoir quels sites Web vous avez visités. Les ordinateurs ont ce qu'on appelle un fichier cache. Le cache (prononcé "cash") enregistre automatiquement les pages web et les graphiques. Quiconque regarde le fichier cache de votre ordinateur peut voir les informations que vous avez consultées récemment sur Internet. De plus, la plupart des navigateurs Web (le logiciel sur votre ordinateur qui vous permet de faire des recherches sur Internet et d'afficher des pages Internet - comme Internet Explorer et Netscape) conservent une liste des plus récents sites Web et liens que vous avez visités dans un fichier historique.
- Vous pouvez consulter votre propre historique en cliquant sur le bouton historique de votre barre d'outils (la barre en haut de votre écran).
- Bien qu'il soit possible d'effacer le cache et les fichiers d'historique, alors que votre ordinateur ne conserve pas la liste des sites que vous avez visités, VOUS DEVEZ ÊTRE TRÈS CAUTIEUX DE FAIRE CE QUI SUIT.
- Si votre agresseur est à l'aise avec les ordinateurs et voit que vous avez effacé tous les fichiers du cache et de l'historique de votre ordinateur (y compris les sites qu'il a visités), il pourrait devenir méfiant ou en colère. Si c'est possible, il serait préférable d'utiliser un ordinateur auquel il n'a pas accès, par exemple dans une bibliothèque, une école, un cybercafé, chez un ami ou au travail.

Si vous décidez d'effacer l'historique de votre navigateur, les instructions pour le faire sont énumérées ci-dessous:

Si vous utilisez Internet Explorer:

1. Dans le menu OUTILS en haut de l'écran, cliquez sur "Options Internet"
2. Cliquez sur l'onglet "Général" dans la petite fenêtre contextuelle qui s'affiche apparaît.
3. Dans la section Fichiers Internet temporaires, cliquez sur le bouton

"Dans la section Historique, cliquez sur le bouton "Effacer l'historique" cliquez sur "OK".

Si vous utilisez Netscape:

1. Dans le menu EDIT en haut de l'écran, cliquez sur "Préférences"
2. Un petit écran apparaîtra. Dans la section Historique, cliquez sur "Cliquez sur "OK".

Si vous utilisez AOL:

1. Cliquez sur l'icône "MY AOL" dans la barre d'outils
2. Sélectionnez "Préférences"
3. cliquez sur le bouton "WWW"
4. Dans le menu contextuel, cliquez sur le bouton "Supprimer les fichiers" dans le menu contextuel. Fichiers Internet temporaires Section
5. Dans la section Historique du même menu contextuel, cliquez sur "Historique clair"

Pour obtenir des instructions plus détaillées pour vous aider à cacher vos activités sur Internet, visitez www.Shelternet.ca votre agresseur peut avoir des moyens de suivre vos activités sur votre ordinateur à la maison qui sont difficiles à prévenir.

Si la sécurité de l'utilisation de votre ordinateur à la maison vous préoccupe, utilisez si possible un ordinateur dans une bibliothèque publique, une école, un café Internet ou chez un ami de confiance.

Ligne d'assistance téléphonique pour les femmes violentées -
<http://www.awhl.org/security.htm>

VIII. RESSOURCES POUR LES FEMMES EN CRISE A PEEL

(Gratuit et disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Tous les indicatifs régionaux sont 905, sauf indication contraire)

POLICE

Police régionale de Peel Urgence 911 Non-urgence 453-3311
Caledon OPP 1 (888) 310-1122

Trillium Health Centre - Sexual Assault & Domestic Violence Services 848-7600
(documenter et traiter les blessures subies en raison de la violence familiale)

LIGNES DE CRISE 24 HEURES

Ligne d'aide pour femmes violentées (www.awhl.org) 1 (866) 863-0511 (ATS)

1 (866) 863-7868

Caledon/Dufferin Victim Services 905-951-3838 ou 1-888-743-6496

Lieu de transition familiale 1-800-265-9178

Interim Place South 403-0864

Interim Place North 676-8515

Centre de ressources sur la vie familiale de l'Armée du Salut 451-6108

Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle et de viol de Peel 273-9442

Sexual Assault / Rape Crisis Centre - Caledon 1-800-810-0180

Services aux victimes de Peel 568-1068

CoQUILLEURS

Prise d'eau centrale numéro 416-397-5637

Family Transition Place (Orangeville) 1-800-265-9178

Interim Place South 403-0864

Interim Place North 676-8515

Centre de ressources sur la vie familiale de l'Armée du Salut 451-4115

Armagh (maison d'hébergement de deuxième étape) 855-0299

L'ASSISTANCE FINANCIÈRE

Ontario au travail / Aide sociale 793-9200

Boîtier de pelage 453-1300

Programme de prévention de l'itinérance de l'Armée du Salut 451-8840

SERVICES JURIDIQUES

North Peel & Dufferin Community Legal Services 455-0160

Mississauga Community Legal Services 896-2052

Aide juridique Ontario 453-1723

Programme d'aide aux victimes, aux témoins et aux témoins de Peel (Services de soutien aux tribunaux criminels) 456-4797

India Rainbow Community Services of Peel (Legal Clinic) 275-2369

Services aux victimes de Peel (soutien du tribunal pénal à l'audience sur le cautionnement) 568-1068

SERVICES DE SOUTIEN POUR LES FEMMES

African Community Services 460-9514

Services interculturels catholiques

Brampton 757-7740 Mississauga 273-4140

Services à la famille catholique de Peel-Dufferin

Brampton 450-1608 Mississauga 897-1644

Services à la famille de Peel

Prise d'eau centralisée 453-5775 Brampton 453-7890 Mississauga 270-2250
India Rainbow Community Services of Peel
Brampton 454-2598 Mississauga 275-2369
Services à la communauté musulmane
Brampton 790-1910 Mississauga 828-1328
Centre de santé communautaire du Punjabi
Brampton 416-995-3920 Mississauga 273-4884 poste 222
Centre d'orientation des femmes de l'Armée du Salut 820-8984
United Achievers Community Services 455-6789
Centre Vita de Peel 858-0329

BANQUES ALIMENTAIRES

Foodpath Foodbank (Mississauga) 270-5589
La banque alimentaire de l'Armée du Salut
Brampton 451-8840 Mississauga 279-2526

NOTES PERSONNELLES

D'autres exemplaires de cette brochure peuvent être commandés (sous réserve de disponibilité) en communiquant avec nous:

Peel Committee Against Woman Abuse (PCAWA) 1515 Matheson Blvd. Est, bureau
103 Mississauga (Ontario) L4W 2P5

Téléphone: (905) 282-9792 Télécopieur: (905) 282-9669

Courriel: pcawa@pcawa.org Site Web: www.pcawa.org

Cette brochure est disponible dans les langues suivantes (en version imprimée et en ligne à www.pcawa.org):

Anglais, Arabe, Chinois, Anglais, Français, Hindi, Italien, Polonais, Portugais, Punjabi, Espagnol, Tagalog, Tamoul, Urdu, Vietnamien

Des photocopies de ce livret, en tout ou en partie, peuvent être faites avec la permission écrite et la reconnaissance du Peel Committee Against Woman Abuse.

Dernière édition: Juillet 2010