

L'élaboration d'un plan de sécurité

Préparé par :
The Peel Committee Against Woman Abuse

Bien des femmes ont échappé et survécu à la violence. Ce document d'information a été préparé par des femmes qui ont survécu et qui vous offrent leurs conseils.

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	2
I. Un plan de fuite en cas d'urgence.....	3
II. Pour créer un milieu plus sûr	
1. À la maison	6
2. Dans le quartier.....	8
3. Au travail	9
III. Un plan pour assurer la sécurité affective.....	10
IV. Un plan pour assurer la sécurité des enfants.....	12
V. Durant un incident de violence.....	14

Ressources à l'intention des femmes battues dans la région de York

INTRODUCTION

Il est important de savoir que même si vous ne pouvez pas contrôler la violence de votre partenaire ou ex-partenaire, il vous est possible d'accroître votre propre sécurité, ainsi que celle de vos enfants, lorsque vous subissez des actes de violence. La création d'un plan de sécurité consiste à définir les mesures à prendre pour augmenter votre sécurité et pour vous préparer à l'avance à l'éventualité d'autres actes de violence. Ce document d'information vous offre de nombreuses suggestions et idées qui, nous l'espérons, pourront vous être utiles. Cependant, n'essayez pas de tout faire d'un seul coup. Allez-y une étape à la fois, et commencez par les idées qui vous semblent les plus facilement réalisables.

Lorsque vous créez votre plan de sécurité, il est important de vous rappeler que :

- Même si vous ne pouvez pas contrôler le comportement violent de votre (ex)-partenaire, il peut être possible d'accroître votre sécurité et celle de vos enfants.
- Un plan de sécurité est nécessaire dans tous les cas où existe une possibilité de violence.
- L'information concernant le plan de sécurité est précisément conçue pour suggérer des mesures que vous pouvez prendre.
- L'information concernant le plan de sécurité comprend aussi des mesures que vous pouvez prendre pour accroître la sécurité de vos enfants.
- Il importe que vous vous familiarisiez avec votre plan de sécurité et que vous le réexaminiez régulièrement pour le modifier au besoin. Les situations de violence et les facteurs de risque peuvent changer rapidement.

I. UN PLAN DE FUITE EN CAS D'URGENCE

Le plan de fuite en cas d'urgence met l'accent sur les mesures que vous pouvez prendre à l'avance pour être mieux préparée si jamais il vous faut quitter très rapidement une situation violente.

Voici une liste d'articles que vous devriez essayer de mettre de côté et de cacher dans un endroit sûr (chez une amie ou un parent, par exemple, ou encore chez votre avocat ou avocate, dans un coffret de sécurité, etc.) :

- a) Faites des photocopies des documents suivants et placez-les dans un endroit sûr, mais pas avec les originaux. Cachez les originaux à un autre endroit, si vous le pouvez.
- passeports, certificats de naissance, documents d'immigration de tous les membres de la famille
 - dossiers scolaires et certificats de vaccination
 - permis de conduire et immatriculation du véhicule
 - médicaments, ordonnances, dossiers médicaux et tous les membres de la famille
 - documents d'identification aux fins de l'aide sociale
 - permis de travail
 - documents attestant du divorce, des arrangements concernant la garde des enfants, les ordonnances des tribunaux, les ordonnances restrictives, le certificat de mariage
 - bail ou entente de location, titre de propriété de la résidence, livret de paiements hypothécaires
 - carnets de banque
 - polices d'assurance
 - carnet d'adresse/bottin de téléphone
 - photographie de votre conjoint ou partenaire
 - cartes-santé, la vôtre et celle des membres de votre famille
 - toutes les cartes de vous utilisez habituellement, p. ex. Visa, téléphone, assurance sociale, guichet automatique de banque

- b) Essayez de garder toutes les cartes que vous utilisez habituellement dans votre porte-monnaie :
- carte d'assurance sociale
 - cartes de crédit
 - carte d'appel
 - cartes bancaires
 - cartes-santé
- c) Essayez de garder votre porte-monnaie et votre bourse à portée de la main et assurez-vous qu'ils contiennent ce qui suit :
- clés de la voiture, de la maison et du bureau
 - carnets de chèque, carnets bancaires ou relevés de compte
 - permis de conduire, immatriculation, police d'assurance
 - bottin d'adresses et numéros de téléphone
 - photographie de votre conjoint ou partenaire
 - fonds d'urgence (en espèces), bien cachés
- d) Gardez les articles suivants à portée de la main pour pouvoir les prendre rapidement:
- valise d'urgence contenant les nécessités immédiates
 - jouets spéciaux et autres objets de réconfort pour les enfants
 - bijoux
 - petits objets qui pourraient se vendre
 - articles ayant une valeur sentimentale
 - liste des autres articles que vous voudrez prendre si vous avez la possibilité de revenir plus tard à la maison
 - Ouvrez un compte de banque à votre nom et prenez les dispositions nécessaires pour qu'on ne vous envoie pas de relevés ou autres documents et qu'on ne vous téléphone pas. Vous pourriez donner l'adresse d'une amie ou d'un parent.
 - Épargnez et mettez de côté autant d'argent que vous pouvez, à même le budget d'épicerie s'il le faut.
 - Mettez de côté, à un endroit rapidement accessible, 10 ou 15 \$ pour un taxi, et des vingt-cinq sous pour le téléphone.
 - Prévoyez vos issues de secours.
 - Planifiez les différentes étapes de votre fuite en cas d'urgence, faites-en l'essai et apprenez-les très bien.

- Cachez d'autres vêtements, des doubles de clés de la maison et de la voiture, de l'argent, etc., chez une amie
- Gardez une valise préparée à l'avance, si possible; sinon gardez une valise à portée de la main et préparez les articles à y mettre rapidement.
- Envisagez de prendre un coffret de sécurité dans une banque que ne fréquente pas votre partenaire

Des agents ou agentes de police pourront vous accompagner à la maison plus tard pour que vous y preniez des articles personnels additionnels, si des dispositions sont prises avec la division locale. Prenez les articles susmentionnés ainsi que tout objet qui est important pour vous et pour vos enfants.

Lorsque vous partez, emmenez les enfants avec vous si c'est possible. Si vous essayez de les prendre plus tard, la police ne pourra pas vous aider à les enlever à l'autre parent si vous n'avez pas une ordonnance valide du tribunal à cet effet.

II. POUR CRÉER UN ENVIRONNEMENT PLUS SÛR

Il y a plusieurs choses qu'une femme peut faire pour accroître sa sécurité personnelle. Il pourrait être impossible de tout faire à la fois, mais les mesures de sécurité peuvent se prendre l'une après l'autre. Voici quelques suggestions :

1. À LA MAISON

Si vous vivez avec votre conjoint violent ou votre partenaire violente :

- Mettez votre plan de fuite au point et réexaminez-le souvent.
- Dressez une liste de numéros de téléphone des services locaux de police, du centre d'hébergement le plus proche, de la ligne d'aide aux femmes battues, de la ligne d'écoute téléphonique en cas de crise, des membres de la famille, des services de consultation, des amis de vos enfants.
- Arrangez-vous avec des amis ou des membres de la famille pour aller vous installer chez eux s'il le faut.
- Essayez de prévoir le prochain épisode de violence probable, et prenez des dispositions pour envoyer les enfants chez des amis, des membres de la famille, etc. (Essayez de prédire son « cycle » de violence, par exemple, à la pleine lune.)
- Enseignez aux enfants qu'ils doivent vous avertir que quelqu'un est à la porte avant d'ouvrir.
- Enseignez aux enfants comment se servir du téléphone (et de votre cellulaire, si vous en avez un) pour communiquer avec la police et le service d'incendie.
- Créez un mot de passe pour vos enfants et vos amis afin de leur faire savoir discrètement qu'ils doivent appeler à l'aide.
- Enseignez à vos enfants comment faire un appel à frais virés pour qu'ils puissent communiquer avec vous et avec un ami ou une amie si votre partenaire amenait les enfants avec lui.
- Prévoyez vos issues de secours, montrez-les à vos enfants et revoyez-les souvent pour les connaître par cœur.
- Enseignez à vos enfants leurs propres plans de sécurité.

Si vous n'habitez pas avec votre conjoint violent ou partenaire violente :

- Changez les verrous aux portes et fenêtres. Installez un judas ou un œil témoin sur la porte. Changez les verrous du garage et de la boîte aux lettres.
- Enseignez à vos enfants qu'ils doivent vous avertir s'il y a quelqu'un à la porte et qu'ils ne doivent pas ouvrir eux-mêmes.
- Gardez vos ordonnances restrictives à portée de la main en tout temps.
- Assurez-vous que l'école, la garderie et la police ont une copie de toutes les ordonnances, y compris les ordonnances restrictives les ordonnances de garde et d'accès, ainsi qu'une photo du/de la partenaire violent(e).
- Si possible, essayer de prévoir le prochain incident probable de violence et soyez prête.
- Si votre appareil de téléphone est muni d'un afficheur d'appels, faites attention à qui peut avoir accès à la mémoire des numéros (par exemple, le dernier numéro composé, etc.).
- Prenez des dispositions pour que votre numéro de téléphone ne soit pas publié, car c'est plus difficile de le trouver lorsqu'il n'est pas inscrit. Bloquez l'affichage de votre numéro sur l'appareil de votre interlocuteur lorsque vous faites un appel.
- Songez à vous munir d'un cellulaire et inscrivez-y en mémoire les numéros des personnes à appeler en cas d'urgence.
- Contactez vos services aux victimes locaux pour vous informer de votre admissibilité à Supportlink ou au programme de système de réaction d'urgence D.V.E.R.S.
- Songez à déplacer les meubles pour prendre votre conjoint ou partenaire au dépourvu si jamais il/elle essayait d'entrer chez-vous à votre insu : il/elle pourrait se heurter aux meubles, ce qui vous avertirait de sa présence dans la maison. Rangez les ustensiles de cuisine et le bloc à couteaux dans une armoire pour qu'ils soient moins visibles et accessibles.
- Si vous vivez en appartement, vérifiez bien l'étage avant de sortir de l'ascenseur. Regardez dans les miroirs en accordant une attention particulière aux portes qui donnent sur le couloir. Parlez aux agents et agentes de sécurité ou faites un appel anonyme pour demander qu'on intensifie la sécurité dans votre immeuble.
- Achetez une échelle de corde ou une échelle souple pour pouvoir vous échapper d'un étage supérieur au besoin.
- Si vous avez un balcon, songez à y installer un treillis métallique tout autour.
- Remplacez les portes de bois par des portes en acier ou en métal si c'est possible.
- Installez des détecteurs de fumée ou des extincteurs à chaque étage.
- Examinez les avantages possibles de vous procurer un chien de garde.
- Installez un système d'éclairage extérieur qui s'allume automatiquement lorsque quelqu'un s'approche de la maison.

- Faites tout ce qu'il est possible de faire pour installer des systèmes de sécurité, y compris des verrous supplémentaires, des barres aux fenêtres, des poteaux à coincer contre les portes, un système électronique, etc., bref tout ce qui peut procurer une plus grande sécurité.

2. DANS LE QUARTIER

- Dites à vos voisins que vous aimeriez qu'ils appellent la police s'ils entendent une violente querelle ou des cris venant de votre maison.
- Donnez aux personnes qui s'occupent de vos enfants une liste de tous ceux et celles qui ont la permission de venir les chercher.
- Dites à vos voisins que votre partenaire ne vit plus avec vous et qu'ils devraient appeler la police s'ils l'aperçoivent près de chez vous. Vous pourriez montrer une photo de votre partenaire et donner une description de sa personne et de sa voiture.
- Demandez à vos voisins de prendre soin des enfants en cas d'urgence.
- Cachez quelques vêtements et votre plan de fuite en cas d'urgence au domicile de l'un de vos voisins.
- Faites vos emplettes à d'autres épiceries et centres commerciaux que ceux que vous fréquentez lorsque vous viviez avec votre partenaire, et magasinez à des heures différentes.
- Utilisez une banque ou une succursale différente, et allez-y à des heures différents que celles que vous utilisiez lorsque vous viviez avec votre partenaire.
- Changez de médecin et de dentiste et consultez d'autres professionnels que ceux que vous utilisiez normalement.
- N'inscrivez pas votre nom au tableau indicateur de votre immeuble.

3. AU TRAVAIL

Il appartient à chaque femme de décider si elle doit dire à ses collègues de travail que sa ou son partenaire est violent et qu'elle pourrait être en danger et de choisir le moment pour le faire. Les amis, la famille et les collègues peuvent être en mesure d'aider à protéger les femmes menacées. Cependant, chaque femme doit considérer avec le plus grand soin à qui il convient de demander de l'aide. Si vous vous sentez en confiance, vous pouvez choisir parmi les mesures suivantes celles qui conviennent à votre situation :

- Expliquez votre situation à votre supérieur immédiat, à la personne chargée de la sécurité et à d'autres personnes clés ainsi qu'à vos collègues de travail les plus proches.
- Demandez que vos appels soient filtrés au travail. Ili serait aussi utile d'inscrire tous les appels dans un dossier créé à cette fin.
- Discutez de la possibilité que votre employeur téléphone au service de police si votre (ex) partenaire vous mettait en danger.

Lorsque vous vous rendez au travail ou en repartez :

- informez quelqu'un de l'heure de votre retour
- portez vos clés à la main
- procurez-vous une porte de garage qui s'ouvre à l'aide d'une commande à distance ou d'un dispositif sans clé
- faites-vous accompagner à votre voiture
- scrutez le terrain de stationnement
- faites le tour de votre voiture, regardez sous le capot et vérifiez si quelque chose a été touché et vérifiez les freins. Rappelez-vous de toujours laisser les sièges inclinés vers l'avant de sorte que vous sachiez immédiatement s'il s'y cache quelqu'un.
- si votre partenaire vous suit, conduisez votre voiture à un endroit où il y a des gens qui pourront vous aider, par exemple, au domicile de parents ou d'amis, au poste de police
- si le terrain de stationnement est souterrain, songez à stationner plutôt de l'autre côté de la rue
- gardez dans votre voiture un écriteau qui dit « appelez la police »
- si vous vous déplacez à pied, empruntez un trajet où il y a beaucoup de monde
- changez vos horaires d'arrivée et de départ ainsi que le trajet entre la maison et le travail

- si vous voyez votre partenaire sur la rue, rendez-vous immédiatement dans un endroit public, comme un magasin
- si vous voyez votre partenaire sur la rue, faites quelque chose pour attirer l'attention sur vous et appelez à l'aide.

III. UN PLAN POUR ASSURER LA SÉCURITÉ AFFECTIVE

Les actes de violence et la dénigration verbale que subissent les femmes de la part de leurs conjoint ou partenaire est une expérience habituellement épuisante et éprouvante sur le plan affectif. Ce qu'il faut faire pour survivre et se construire une nouvelle vie exige énormément de courage et une incroyable énergie. Pour préserver votre énergie affective, et pour vous soutenir vous-même dans les périodes de crises émotionnelles, il y a un certain nombre de choses que vous pouvez faire :

- Assistez à autant de séances de counseling de groupe que vous le pouvez.
- Participez à des activités communautaires pour réduire votre sentiment d'isolement.
- Prenez un emploi à temps partiel pour réduire l'isolement et améliorer votre situation financière.
- Inscrivez-vous à des cours pour parfaire vos compétences.
- Joignez-vous à des groupes d'entraide avec d'autres femmes pour obtenir un appui et renforcer vos relations avec d'autres personnes.
- Réservez-vous du temps pour vous-même, pour lire, méditer, faire de la musique, etc.
- Passez du temps avec des gens qui vous aident à vous sentir bien et qui vous appuient.
- Prenez part à des activités sociales, par exemple : cinéma, restaurant, exercice physique.
- Prenez soin de votre sommeil et de vos besoins nutritionnels.
- Gardez votre dossier de cliente à jour pour vous aider à vous sentir prête aux activités à venir.
- Tenez un journal intime pour exprimer vos sentiments, surtout lorsque vous vous sentez déprimée et vulnérable. Gardez-le dans un endroit sûr, ou brûlez-le.
- Prenez le temps de vous préparer émotionnellement à des situations qui risquent d'être éprouvantes, comme un entretien avec votre partenaire, une rencontre avec des avocats, une audience du tribunal.

- Essayez de ne pas vous surcharger – ne prenez qu'un seul rendez-vous par jour de façon à réduire le stress.
- Faites appel à votre créativité et choisissez des activités qui vous aident à bien vous sentir.
- Écrivez chaque jour quelque chose de positif à votre sujet – votre propre affirmation de soi.
- Ne cherchez pas à vous reconforter par une consommation excessive d'alcool ou d'aliments – cela ne servirait qu'à aggraver votre dépression.
- Évitez de magasiner à outrance et d'acheter de façon impulsive.
- Joignez-vous à un club de conditionnement physique et commencez un programme d'exercices. Cela vous donnera plus d'énergie et intensifiera votre sentiment de bien être.
- Il est tout à fait normal de ressentir de la colère, mais essayer de trouver des manières positives et constructives de l'exprimer.
- Rappelez-vous que vous devez, aujourd'hui même, prendre le plus grand soin de la personne la plus importante qui soit, vous.

IV. UN PLAN POUR ASSURER LA SÉCURITÉ DES ENFANTS

Ce plan a été élaboré par aider les mères à enseigner à leurs enfants quelques éléments de base d'un plan de sécurité. Il est fondé sur la conviction que la chose la plus importante que les enfants peuvent faire pour leur mère et leur famille est de quitter les lieux en cas de violence. Ils ne peuvent pas mettre fin aux actes de violence, même s'ils essaient souvent de le faire en distrayant la personne violente ou en intervenant directement dans l'attaque. Il est très important de faire comprendre aux enfants que la meilleure chose et la chose la plus importante qu'ils peuvent faire, c'est de rester eux-mêmes en sécurité.

Les enfants qui ont été témoins de la violence faite à leur mère peuvent en être profondément troublés. Il leur est extrêmement pénible de faire face à la violence qui est dirigée à leur endroit ou à l'endroit de personnes qu'ils aiment. Il est extrêmement important d'assurer la sécurité personnelle des enfants et d'élaborer un plan de sécurité pour les enfants qui vivent dans des foyers où sévit la violence. Les enfants doivent apprendre les moyens de se protéger. Il existe de nombreuses façons pour vous aider à élaborer un plan de sécurité avec vos enfants.

- Demandez à vos enfants de choisir un endroit ou une pièce sûre dans la maison, de préférence une pièce qui peut se verrouiller et où il y a un téléphone. La première règle de n'importe quel plan de sécurité, c'est que les enfants doivent quitter la pièce où se déroulent les actes de violence.
- Insistez sur l'importance d'assurer leur sécurité personnelle et faites comprendre à vos enfants qu'ils n'ont pas la responsabilité d'assurer la sécurité de leur mère.
- Enseignez à vos enfants comment appeler à l'aide. Il est très important que les enfants comprennent qu'ils ne doivent pas utiliser un téléphone qui est à la vue de la personne violente. Cela pourrait les mettre en danger. Parlez à vos enfants de la possibilité d'utiliser le téléphone chez des voisins ou un téléphone payant s'ils ne peuvent avoir accès à un téléphone sûr à la maison. Si vous avez un cellulaire, montrez à vos enfants comment l'utiliser.
- Apprenez-leur comment communiquer avec la police au numéro d'urgence.
- Assurez-vous que les enfants connaissent bien leur nom et leur adresse en entier (dans les régions rurales, les enfants doivent apprendre le numéro de la concession et du lot).
- Répétez avec les enfants ce qu'ils doivent faire et dire lorsqu'ils appellent à l'aide.

Par exemple :

Composer le 911.

Un téléphoniste répondra :

« *Police, Fire, Ambulance.* »

Votre enfant dit alors :

Police.

Votre enfant dit ensuite :

My name is _____.

I am ____years old.

I need help. Send the police.

Someone is hurting my mom.

The address here is _____.

My phone number here is _____.

- Il est important que les enfants laissent le téléphone décroché après l'appel. La police pourrait rappeler s'ils raccrochent, ce qui pourrait aggraver le danger pour vous-même et pour vos enfants.
- Parlez à vos enfants des Neighbourhood Block Parents et Parents-Secours et enseignez-leur comment y avoir recours.
- Choisissez un endroit sûr pour y rencontrer les enfants, hors de la maison, une fois que la situation est sûre pour vous et pour eux (afin que vous puissiez facilement vous retrouver).
- Montrez à vos enfants le trajet le plus sûr pour se rendre à l'endroit sécuritaire prévu à leur intention.

V. DURANT UN INCIDENT DE VIOLENCE

Les femmes ne peuvent pas toujours éviter les incidents de violence. Mais, pour accroître votre sécurité, il y a certaines choses *que vous pouvez faire* :

- Rappelez-vous que vous avez un plan de fuite en cas d'urgence et passez-le en revue dans votre tête.
- Arrangez-vous pour vous retrouver à un endroit qui vous permettra de vous échapper rapidement ou de téléphoner au service 911 en cas d'urgence.
- Essayer de vous rendre à un endroit de la maison où les risques sont moindres. (Évitez les querelles dans la salle de bains, le garage, la cuisine, là où il y a des armes, ou dans des pièces qui ne donnent pas sur l'extérieur.
- Utilisez le mot de passe convenu avec les enfants pour leur signifier d'appeler à l'aide.
- Utilisez votre jugement et votre intuition - si la situation est très grave, vous pourriez accepter de donner à votre partenaire ce qu'il ou elle veut pour le ou la calmer. Le plus important, c'est de vous protéger jusqu'à ce que vous soyez hors de danger.
- Lorsqu'on vous attaque, ou après l'agression, appelez la police au 911 si vous le pouvez. Dites que vous avez été attaquée par un homme ou une femme (sans préciser s'il s'agit de votre conjoint et de votre partenaire) et laissez le téléphone décroché après l'appel.
- Faites autant de bruit que vous le pouvez (déclenchez l'alarme-incendie, cassez des objets, augmentez le volume de la chaîne stéréo ou de la télévision) pour alerter les voisins afin qu'ils puissent appeler la police pour vous.

Le ministère des Services sociaux et communautaires a contribué financièrement à la préparation de ce document et le ministère du Solliciteur général et des Services correctionnels à sa reproduction.

RESSOURCES À L'INTENTION DES FEMMES BATTUES DE LA RÉGION DE YORK

(tous les numéros font partie de la zone d'appel 905, moins d'indication contraire)

POLICE

Police régionale de York

(Urgence)911

(Appels non urgents)895-1221

.....773-1221

.....881-1221

Domestic Abuse & Sexual Assault Centre.....832-1406

.....1-800-521-6004 Ext. 3

(documente et traite les blessures résultant d'actes de violence familiale) and
treat injuries sustained as a result of domestic violence)

LIGNES D'ÉCOUTE TÉLÉPHONEIQUE 24 HEURES SURE 24

Assaulted Women's Help Line (www.awhl.org).... 1-866-863-0511

TTY.....1-866-863-7868

Sandgate Women's Shelter..... 1-800-661-8294

Yellow Brick House.....1-800-263-3247

Women's Support Network.....1-800-263-6734

Victim Services of York Region.....474-2955

.....881-1221 Ext. 7515

.....830-0303 Ext. 7515

York Region Children's Aid Society.....895-2318

.....1-800-718-3850

CENTRES D'HÉBERGEMENT www.shelternet.ca

Sandgate Women's Shelter.....722-3220

.....1-800-661-8294

Yellow Brick House.....727-1944

.....1-800-263-3247

Transition & Supportive Housing Services of York Region.....898-1658

.....898-1015

AIDE FINANCIÈRE

Social Assistance.....1-888-256-1112

York Region Housing1-888-256-1112

York Region Salvation Army Homelessness Prevention Program.....895-6119

SERVICES JURIDIQUES

Community Legal Clinic of York Region.....508-5018

.....1-888-365-5226

Legal Aid Ontario-York Area Office.....898-3943

