

# VIOLENCE DANS LE COUPLE

Violence dans le couple : comportement d'un partenaire ou ex-partenaire intime causant des dommages physiques, sexuels ou psychologiques. P. ex. agression physique, contrainte sexuelle, violence psychologique et domination.

Si vous ou une personne près de vous êtes victimes de violence, appelez :

## 9-1-1 POUR URGENCES

Ou les ressources d'aide francophones suivantes :  
Assistance téléphonique 24 heures/7 jours

Fem'aide 1-877-336-2433

**REFUGE :**

La Maison 647-777-6433

**Soutien :**

Colibri 1-877-797-2060

OASIS 416-591-6565



# PLAN DE SÉCURITÉ

**Avec cet outil commencez à planifier le moyen le plus sûr de quitter votre relation. Utilisez ce plan même si vous décidez de ne pas partir.**

J'aurai des numéros de téléphone importants à disposition, pour moi et mes enfants.

- Je peux parler à \_\_\_\_\_ et à \_\_\_\_\_ de la violence dans mon couple et leur demander d'appeler la police s'ils entendent des bruits suspects venant de chez moi.
- Si je quitte la maison je peux aller à/chez : \_\_\_\_\_.
- Je peux laisser de l'argent, des clés d'auto, des vêtements et des documents chez : \_\_\_\_\_.
- Si je pars, j'apporte :
  - Pièces d'identité
  - Certificats de naissance pour moi et mes enfants
  - Cartes d'assurance sociale
  - Cartes d'assurance maladie
  - Dossiers scolaires et médicaux
  - Argent, livres bancaires, cartes de crédit/débit
  - Clés : maison/auto/bureau
  - Permis de conduire et enregistrements
  - Médicaments
  - Documents d'aide sociale
  - Vêtements de rechange
  - Passeport(s), carte de résidence permanente, permis de travail
  - Documents de divorce
  - Bail, titre de propriété
  - Relevé hypothécaire, factures à payer
  - Photos, bijoux, objets à valeur sentimentale
  - Couverture ou jouets préférés des enfants
  - Autres :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_