

## Plan de sécurité pour les enfants

Les enfants ont besoin de vivre dans un environnement sécuritaire. Lorsque leur vie familiale est un champ de bataille sur lequel s'affrontent les adultes avec lesquels ils vivent, ce peut être traumatisant, voire dangereux. Étant donné que vous êtes la pourvoyeuse de soins non violente, vous devez élaborer avec vos enfants un plan de sécurité et de fuite en cas d'urgence.

Ce plan permet d'adopter des mesures pour protéger vos enfants et de mettre à leur disposition des moyens d'obtenir immédiatement votre aide en cas d'urgence. Les enfants doivent comprendre qu'ils ne sont pas responsables de la violence et que ce n'est pas à eux d'intervenir pour tenter de vous protéger contre votre agresseur.

Je vais prendre les mesures suivantes pour mes enfants :

1. Je vais préparer une pièce sécuritaire dans notre maison, où les enfants pourront se réfugier si mon partenaire devient violent. Dans la mesure du possible, cette pièce sera au rez-de-chaussée, afin que les enfants puissent sortir par une fenêtre si c'est nécessaire.
2. La pièce sécuritaire sera munie d'un verrou sur la porte. Dans un endroit de cette pièce seulement connu des enfants et de moi-même, je cacherai un téléphone cellulaire ou sans fil sur lequel j'aurais programmé sous forme abrégée le numéro d'urgence de la police.
3. Les enfants vont se familiariser avec le téléphone et la touche sur laquelle appuyer pour appeler les services d'urgence. Au cas où les enfants devraient appeler la police, nous pratiquerons un scénario d'urgence en disant « Quelqu'un est en train de faire mal à ma maman, mon papa, mon fils, ma belle-mère, mon beau-père, etc. ».
4. Je vais expliquer aux enfants qu'ils doivent appeler la police en se cachant dans le placard de la pièce sécuritaire. Les enfants sauront que, une fois qu'ils seront en ligne avec le poste de police, ils ne devront pas raccrocher mais plutôt attendre que la police arrive à la maison.

## Plan de sécurité personnelle

La violence domestique se rapporte à tout incident violent ou menace de violence se produisant entre :

- Époux et épouse
- Partenaires du même sexe
- Partenaires d'une union libre
- Toute relation basée sur l'intimité, par exemple rencontres amoureuses ou aventures extraconjugales, ce qui inclus des personnes ayant déjà été engagées ensemble dans le type de relations énumérées ci-dessus.

Selon le Code criminel du Canada, le harcèlement criminel se produit lorsqu'une personne, n'ayant pas l'autorité pour le faire :

- Suis une personne ou l'une de ses connaissances, communique avec elle, ou la surveille, et ce, de façon répétée;
- Surveille la maison ou le lieu de travail d'une personne;
- Adopte une conduite menaçant directement une personne ou sa famille.

La personne soupçonnée d'agir de la sorte doit savoir que :

- La personne est harcelée;
  - Ces comportements suscitent chez la personne qui en est victime une crainte raisonnable quant à sa sécurité ou à celle de ses proches.
- On utilisera le terme de « victime » dans le Plan de sécurité personnelle, il désigne toute personne qui est victime de violence domestique ou de harcèlement criminel, ou qui se perçoit comme tel. Les étapes permettent d'établir un plan visant à accroître la sécurité personnelle de la victime de violence domestique ou de harcèlement criminel. Ce plan est conçu pour aider les victimes à être prêtes à faire face à d'autres actes de violence. Les victimes peuvent choisir la manière dont elles vont réagir à un agresseur qu'elles connaissent, ainsi que la meilleure manière de se protéger, elles et leurs enfants.

## Étape 1 : La sécurité lors d'un incident violent

Les victimes ne peuvent pas toujours fuir un incident violent. Pour mettre toutes les chances de leur côté en matière de sécurité, les victimes de violence peuvent élaborer divers plans.

Vous pouvez prendre en considération certains ou l'ensemble des plans qui suivent :

A. Si je décide de partir, je vais \_\_\_\_\_  
(Pratiquez-vous pour voir quelle est la meilleure façon de fuir en toute sécurité. Par exemple, quelles sont les issues – portes, fenêtres, ascenseurs, escaliers ou sortie de secours – que vous utiliserez ?)

B. Pour être en mesure de partir rapidement, je peux garder dans/sur (endroit) \_\_\_\_\_ ma bourse, mon portefeuille, mes papiers d'identité, mes clés de voiture et de l'argent en cas d'urgence.

C. Je peux parler à \_\_\_\_\_ (écrivez le nom de deux amis ou voisins en qui vous avez confiance et notez leur numéro de téléphone) au sujet de la violence et leur demander d'appeler la police s'ils entendent des bruits suspects venant de chez moi ou s'ils n'arrivent pas à me retracer.

D. J'utiliserai le mot de passe suivant : \_\_\_\_\_ avec mes amis et ma famille, qui servira à les avertir d'appeler de l'aide.

E. Si je dois quitter la maison, j'irai chez \_\_\_\_\_ (prenez cette décision même si vous pensez qu'il n'y aura pas d'autre incident de violence.) Si je ne puis me rendre à cet endroit, alors j'irai chez \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

F. Je peux également faire part de certains de ces plans à mes enfants.

## Étape 2 : La sécurité lorsque vous vous préparez à partir

Les victimes de violence décident parfois de quitter la maison qu'elles partagent avec leur agresseur. Le départ doit être bien planifié pour augmenter la sécurité. Les agresseurs contre-attaquent parfois quand ils sentent que la personne qu'ils maltraitent va les quitter.

Je peux avoir recours à quelques-uns ou à l'ensemble des stratégies ci-dessous :

- A. Je vais confier de l'argent et un trousseau de clés à \_\_\_\_\_ afin de pouvoir partir rapidement.
- B. Je vais demander à \_\_\_\_\_ de conserver un exemplaire de tous les papiers importants.
- C. Je vais ouvrir un compte d'épargne d'ici \_\_\_\_\_ (date) afin d'être plus indépendante.
- D. Voici les autres mesures que je peux prendre pour accroître mon indépendance \_\_\_\_\_
- E. Le numéro de téléphone du centre familial de ressources de ma localité est le : \_\_\_\_\_
- F. Le numéro d'urgence local est le : \_\_\_\_\_
- G. Je peux avoir sur moi en tout temps de la monnaie ou une carte de téléphone pour être en mesure de faire des appels téléphoniques une fois que je serai partie. Je sais pertinemment que si j'utilise ma carte de crédit téléphonique, l'état de compte du mois suivant renseignera mon agresseur sur les numéros de téléphone que j'ai composés après l'avoir quitté. Pour que mes communications téléphoniques restent confidentielles, je dois utiliser des pièces de monnaie ou une carte de téléphone prépayée, ou demander à une amie d'utiliser sa carte de crédit téléphonique pendant un certain temps après mon départ.

## Étape 3 : La sécurité dans ma propre résidence

Il y a beaucoup de choses qu'une victime peut faire pour accroître la sécurité dans sa propre maison. Il est impossible de tout faire en même temps, mais on peut procéder en adoptant une mesure de sécurité à la fois.

Les mesures de sécurité que je peux mettre en place comprennent :

A. Changer la serrure des portes et fenêtres dans les plus brefs délais.

B. Remplacer les portes en bois par des portes en acier ou en métal.

C. Installer des systèmes de sécurité, par exemple des verrous supplémentaires, des barres aux fenêtres, des bloque-portes, un système électronique comprenant un « bouton d'alarme ».

D. Acheter des échelles en corde pour pouvoir s'enfuir à partir des fenêtres du deuxième étage.

E. Installer des détecteurs de fumée et acheter des extincteurs que j'installerai à chaque étage de ma maison ou dans mon appartement.

F. Installer un système d'éclairage extérieur qui s'allume lorsqu'une personne passe près de la maison.

G. Montrer à mes enfants comment utiliser le téléphone (avec le code régional) pour me téléphoner à frais virés ou appeler des amis, voisins ou membres de la famille en qui j'ai confiance au cas où mon partenaire enlevait les enfants.

H. Décider d'un mot de passe que je confierai à mes enfants qui leur indiquera qu'ils ont la permission de partir avec une autre personne que moi-même si cette personne utilise le mot de passe convenu lorsqu'elle s'adresse directement à eux.

I. Me souvenir de donner mon mot de passe à une ou plusieurs personne(s) qui recevront la consigne d'aller chercher mes enfants en cas d'urgence ou de toute autre situation inhabituelle ET changer le mot de passe avec mes enfants une fois qu'il aura été utilisé.

## Étape 4 : La sécurité avec une ordonnance d'un tribunal

Certains agresseurs obéissent à une ordonnance d'un tribunal, par exemple, un engagement à ne pas troubler l'ordre public, en vertu duquel ils promettent au tribunal qu'ils obéiront à toutes les conditions d'une telle ordonnance. Malheureusement, personne ne peut savoir quel agresseur va obéir et lequel va transgresser l'ordonnance du tribunal. Je peux prendre les mesures suivantes pour renforcer l'exécution de l'ordonnance du tribunal à laquelle mon partenaire doit se soumettre :

- A. Être consciente que je dois déclarer à la police toute situation au cours de laquelle mon partenaire désobéit aux conditions de l'ordonnance du tribunal. Je dois aussi faire attention de ne contribuer en rien à ce que mon partenaire enfreigne l'ordonnance du tribunal. Si la police ne m'aide pas, je signalerai l'infraction de l'ordonnance du tribunal au commandant de détachement du détachement local de la Sûreté provinciale de l'Ontario ou à l'officier responsable ou au chef de police du service de police du territoire de compétence où l'ordonnance du tribunal a été violée.
- B. Je me procure un exemplaire de l'ordonnance du tribunal de mon partenaire en m'adressant au greffe du tribunal situé à \_\_\_\_\_, je le conserve tout le temps avec moi.
- C. Si mon partenaire détruit mon exemplaire de l'ordonnance du tribunal, je m'en procure un autre auprès du tribunal situé à \_\_\_\_\_.
- D. Si je déménage dans une autre ville ou si je travaille dans une ville qui n'est pas celle où je réside, je donne au service de police ou au détachement de la Sûreté provinciale de l'Ontario de cette ville ma nouvelle adresse ou l'adresse de l'endroit où je travaille ET je les informe des comportements violents de mon partenaire, et leur fournis les détails de toute ordonnance du tribunal
- E. Pour resserrer la sécurité, si je me rends souvent dans d'autres villes ou d'autres pays, j'informe la police de la juridiction dans laquelle je suis de passage des comportements violents de mon partenaire et je leur fournis les détails de toute ordonnance du tribunal.
- F. J'avertirai mon employeur \_\_\_\_\_, mes amis les plus proches \_\_\_\_\_, et mes collègues \_\_\_\_\_, qu'une ordonnance du tribunal a été émise contre mon partenaire, et je leur ferai part de toutes les conditions touchant mes enfants et moi-même.

## Étape 5 : La sécurité au travail et dans les lieux publics

Il revient à chaque victime de décider si elle veut confier aux autres que son partenaire peut devenir violent et que sa sécurité peut constamment être menacée. C'est également elle qui décide à quel moment elle veut le faire. Les amis, la famille et les collègues peuvent contribuer à protéger la victime. Chaque victime devrait soigneusement réfléchir aux personnes qui pourraient l'aider à assurer sa sécurité.

Je pourrais décider de prendre l'ensemble ou certaines des mesures suivantes...

A. Parler de ma situation à mon patron, au superviseur de la sécurité et à \_\_\_\_\_ (la secrétaire, des collègues, etc.).

B. Demander à \_\_\_\_\_ de l'aide pour filtrer les appels téléphoniques m'étant destinés au bureau. Je peux également filtrer mes appels à l'aide d'un message vocal.

C. Lorsque je quitte mon lieu de travail, je peux partir accompagnée de \_\_\_\_\_ (collègues, d'amis, etc.) pour assurer ma sécurité.

D. S'il y a un problème tandis que je conduis pour me rendre chez moi, je peux \_\_\_\_\_ (utiliser mon téléphone cellulaire, un signal sonore personnel, appuyer sans cesse sur le klaxon, me rendre directement dans un lieu public qui est ouvert et rempli de gens, ou aller jusqu'au poste de police le plus près et, s'il est ouvert, demander de l'aide).

E. Si j'utilise le transport en commun, je peux \_\_\_\_\_ (m'asseoir près du chauffeur, prendre des dispositions pour que quelqu'un vienne m'attendre à l'arrêt d'autobus et m'accompagne jusqu'à la maison; une fois arrivée chez moi, je peux téléphoner à une amie ou à un membre de la famille pour lui dire que je suis bien arrivée à destination).

F. Je peux faire mes courses dans différents supermarchés ou centres d'achats, et magasiner à des moments différents de ceux auxquels je le faisais d'habitude lorsque je vivais avec mon partenaire.

G. Je peux également \_\_\_\_\_.

## Étape 6 : La sécurité et la consommation de drogue et d'alcool

Dans notre culture, la plupart des gens consomment de l'alcool. Certains consomment aussi des drogues qui changent l'humeur. Dans la majorité des cas, ces produits sont licites, dans d'autres cas, ils ne le sont pas. La victime de violence qui consomme des drogues illicites peut être confrontée à de lourdes conséquences juridiques. Cette pratique peut nuire à sa relation avec ses enfants et la désavantager lors d'actions en justice contre son agresseur. Par conséquent, les victimes devraient réfléchir sérieusement aux risques associés à la consommation de drogues illicites. Mais au-delà de ces considérations, la consommation de drogues ou d'alcool peut réduire les facultés de la victime et sa capacité de réagir rapidement pour se protéger et protéger ses enfants des actes commis par l'agresseur. De plus, si l'abuseur consomme de la drogue ou de l'alcool, il peut ensuite se servir de ce prétexte pour excuser ses actes de violence. Par conséquent, en ce qui concerne la consommation d'alcool et de drogue, la victime doit prendre des mesures spéciales.

Si mon partenaire et moi avons déjà consommé de la drogue ou de l'alcool ensemble, je peux prendre l'une des mesures suivantes, ou toutes, pour améliorer ma sécurité.

A. Si j'ai l'intention de consommer de l'alcool ou de la drogue, je peux le faire en lieu sûr, avec des gens qui sont conscients du risque d'actes violents et qui se soucient de ma sécurité.

B. Je peux également (téléphoner à un ami, à un parrain des AA, etc.) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

C. Si mon partenaire consomme de l'alcool ou de la drogue, je peux (partir avec les enfants, appeler une amie)\_\_\_\_\_.

D. Pour protéger mes enfants, je peux (les emmener ailleurs pour qu'ils ne voient pas mon partenaire consommer de l'alcool ou de la drogue)\_\_\_\_\_.

E. Je peux mettre un peu d'argent de côté pour prendre un taxi ou utiliser le transport en commun si la situation l'exige.

## Étape 7 : La sécurité et ma santé émotionnelle

Le fait de subir des mauvais traitements et d'être l'objet de propos humiliants entraîne un état d'épuisement physique et émotionnel. Il faut beaucoup de courage et une incroyable énergie pour décider de changer sa vie et de se reconstruire.

Pour préserver mon énergie émotionnelle et mes ressources, et pour prévenir les moments pénibles sur le plan émotionnel, je peux prendre les mesures suivantes :

A. Si je me sens déprimée et prête à retourner dans une situation potentiellement violente, je peux \_\_\_\_\_ (appeler une amie, un membre de la famille, une ligne d'écoute téléphonique) pour y trouver un soutien.

B. Lorsque je dois communiquer avec mon partenaire, que ce soit en personne ou par téléphone, je lui signalerai simplement que j'enregistre notre conversation puis je le ferai. Je prendrai également des dispositions pour qu'un ami en qui j'ai confiance, ou un membre adulte de la famille soit présent pendant ces rencontres ou ces échanges téléphoniques. Ou bien je prendrai des dispositions pour que toute forme de communication passe par un avocat ou un tiers parti \_\_\_\_\_.

C. Avec les autres comme avec moi-même, je vais formuler des énoncés constructifs reflétant le fait que « je peux » réussir.

D. Lorsque je sens que les autres essaient de me contrôler ou m'infligent de mauvais traitements, je peux me dire que « je suis responsable de ma vie et confiante en mes capacités de prendre des décisions ».

E. Je peux lire (de la poésie, des livres sur la façon de s'aider soi-même) pour m'aider à me sentir plus solide.

F. Je peux téléphoner à (des amis, de la famille, d'autres personnes m'appuyant) \_\_\_\_\_ pour avoir un soutien.

## Étape 8 : Articles à emporter quand je quitte la maison

Lorsque les victimes décident de quitter leur partenaire, il est important qu'elles emportent certains articles avec elles. Elles peuvent également prendre des précautions supplémentaires et confier à une amie des exemplaires de leurs papiers, ainsi que des vêtements, juste au cas où elles devraient partir de façon précipitée.

Les articles surmontés d'un astérisque (\*) énumérés dans la liste ci-dessous sont parmi les plus importants. Si vous en avez le temps, vous pouvez prendre les autres articles, ou bien les entreposer quelque part à l'extérieur de la maison.

Il vaudrait mieux rassembler ces articles en un seul endroit car il sera plus facile de les prendre si jamais vous devez partir de façon précipitée.

Lorsque je partirai, je devrais emporter avec moi...

- \* Mes papiers d'identité (certificat de naissance, passeport, etc.)
- \* Mes papiers d'immigration
- \* Le passeport des enfants
- \* Le certificat de naissance de chaque enfant, les papiers d'adoption, l'ordonnance de garde
- \* Les cartes d'assurance sociale
- \* Le numéro d'assurance sociale de mon partenaire
- \* Mes clés
- \* De l'argent
- \* Des carnets de chèques, ma carte de guichet automatique
- \* Mes carnets de banque
- \* Mes papiers d'assurance sociale, d'allocation familiale
- \* Les papiers de remboursement d'hypothèque
- \* Les papiers de divorce
- \* Le dossier médical de chaque membre de la famille
- \* Ma carte d'assurance maladie
- \* La carte d'assurance maladie de mes enfants
- \* Les médicaments et ordonnances, et la carte du programme de médicaments gratuits
- \* Les dossiers scolaires et de vaccination

## Étape 9 : Numéros de téléphone importants

Police, Ambulance, Incendie 911

Sûreté provinciale de l'Ontario 1-888-310-1122

Refuge \_\_\_\_\_

Ligne d'écoute téléphonique \_\_\_\_\_

Centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle \_\_\_\_\_

Jeunesse, J'écoute 1-800-668-6868

Médecin \_\_\_\_\_

Avocat \_\_\_\_\_

Travail \_\_\_\_\_

Coordonnées à la maison de mon superviseur \_\_\_\_\_

École des enfants \_\_\_\_\_

Garderie des enfants \_\_\_\_\_

Travailleur social \_\_\_\_\_

Personne-ressource au poste de police \_\_\_\_\_

Autres numéros de téléphone importants

---

---

---

---