

# Planification de la sécurité pour les victimes de violence conjugale :

## PROTÉGEZ-VOUS ET PROTÉGEZ VOS ENFANTS CONTRE LA VIOLENCE

### En quoi consiste un plan de sécurité?

Un plan de sécurité est un outil pour vous aider à accroître votre sécurité. Il dresse la liste des étapes à suivre lorsque vous vous retrouvez dans une situation violente ou potentiellement violente. Les plans de sécurité sont préétablis et exécutés sous forme d'exercice. Ils diffèrent pour chaque personne, famille et collectivité.

### Facteurs de risque

Les comportements violents sont souvent graduels et il peut être difficile de reconnaître leur nature violente. Parmi les facteurs de risque courants pouvant mener à des situations de violence dans votre relation actuelle ou vos anciennes, notons :

- les antécédents de violence dans la relation;
- les agents stressants de la vie (p. ex., perte d'emploi, problèmes financiers, grossesse);
- la fin de la relation;
- l'isolement des proches et des amis;
- le contrôle financier (p. ex., connaissance de vos numéros d'identification personnels, accès à vos comptes personnels, saisie de votre chèque de paie, retenue de votre argent);
- la consommation d'alcool et de drogues;
- les préoccupations de santé mentale (p. ex., menaces de suicide ou d'automutilation si vous mettez fin à la relation);
- les antécédents de comportements violents de votre partenaire ou ex-partenaire;
- la fréquentation de gangs;
- l'accès à des armes;
- le fait d'empêcher l'accès aux enfants, menacer d'utiliser les tribunaux familiaux contre vous ou de vous dénoncer à la protection de l'enfance;
- le fait de faire du mal aux enfants, aux proches, aux animaux de compagnie ou à d'autres animaux, ou de menacer de le faire;
- l'utilisation des médias sociaux comme outil pour garder le contrôle, créer de la peur et aggraver la violence (p. ex., publier ou menacer de publier des images intimes, créer de faux comptes);
- le fait d'utiliser ou de menacer d'utiliser la technologie pour vous surveiller ou vous contrôler.

### Signes précurseurs

Les victimes de violence conjugale peuvent sentir lorsqu'un épisode violent est sur le point de survenir. Faites confiance à votre instinct et portez attention aux signes suivants.

- **Signes verbaux et non verbaux**
  - **Changement du ton de la voix** : la personne crie, jure, a des mots durs et utilise un ton sévère.
  - **Langage corporel** : la personne entre dans votre espace personnel et adopte une attitude agressive, la mâchoire contractée et les poings serrés.
- **Comportements intimidateurs** : la personne lance et brise des objets (p. ex., frappe dans un mur, claque les portes, brise le téléphone ou la télévision et endommage d'autres biens personnels).
- **Intoxication** : la personne est sous l'influence de la drogue ou de l'alcool.
- **Crise de santé mentale** : la personne a un comportement imprévisible, a des pensées paranoïaques ou délirantes, a cessé de prendre ses médicaments.

Si vous vivez de la violence conjugale, sachez qu'il existe des ressources pour vous soutenir.

***Vous pouvez obtenir de l'aide!***

# QUE VOUS PARTIEZ OU RESTIEZ SUR PLACE, DÉTERMINEZ LE LIEU OÙ VOUS DEVEZ VOUS RENDRE POUR DEMEURER EN SÉCURITÉ.

## Éléments d'un plan de sécurité

Un plan de sécurité efficace est conçu par vous et convient à votre situation. Ce qui compte le plus, c'est votre sécurité et celle de vos enfants.

### Déterminez qui peut vous aider

- Parlez de la situation de violence à une personne de confiance (p. ex., supérieur au travail, proche, ami ou médecin).
- Informez le concierge de votre immeuble et vos voisins de vos inquiétudes concernant votre sécurité. Dressez un plan pour qu'ils communiquent avec la police si nécessaire.
- Établissez un mot ou un geste qui servira de code pour signaler que vous êtes en danger à une personne en qui vous avez confiance. Convenez d'avance des mesures qui devraient être prises lorsque vous utilisez le signal.

### Ayez conscience des choses que votre partenaire ou ex-partenaire peut utiliser pour vous faire mal

- Sachez où sont rangées les armes (p. ex., armes à feu, couteaux, bâtons de baseball, outils).
- Si vous ne pouvez pas quitter la maison, trouvez un lieu où il y a moins d'objets dangereux (p. ex., n'allez pas dans la cuisine et le garage).

### Préparez-vous pour vous rendre à un lieu sûr rapidement

- Ne dites pas à votre partenaire ou ex-partenaire que vous songez à partir.
- Décidez de la manière dont vous vous échapperez de la maison si une attaque est sur le point de se produire (p. ex., par la porte ou une fenêtre).
- Mettez de l'argent de côté dans un endroit sûr que vous êtes la seule personne à connaître.
- Conservez une liste des numéros de téléphone importants dans un endroit sûr, autre que dans votre téléphone.
- Changez tous les mots de passe et les numéros d'identification personnels de façon régulière pour protéger vos renseignements confidentiels.
- Préparez un sac d'urgence qui contient des vêtements (convenant à la saison), des produits d'hygiène personnelle, des billets d'autobus, des médicaments, des pièces d'identité et de l'argent. N'oubliez pas de préparer un sac semblable pour vos enfants.

- En situation d'urgence, ne prenez pas le temps de ramasser vos effets personnels si cela vous met en danger, vous et vos enfants.

### Plan de sécurité avec vos enfants

- Déterminez un lieu sûr où vous pouvez vous rendre avec vos enfants (p. ex., refuge, maison d'un ami ou d'un proche, hôtel ou tout autre endroit où vous serez en sécurité).
- Préparez un plan de sécurité adapté à l'âge de vos enfants (p. ex., apprenez-leur à appeler le 911).

### Demeurez en sécurité après votre départ

- Modifiez vos activités quotidiennes et essayez de ne pas quitter la maison sans accompagnement. Indiquez aux autres où vous prévoyez d'être et à quel moment.
- Ne vous rendez pas aux endroits que vous savez que votre partenaire ou ex-partenaire fréquente régulièrement.
- Ne donnez pas votre nouvelle adresse et votre nouveau numéro de téléphone à n'importe qui.
- Examinez vos réglages de confidentialité sur les médias sociaux et l'information que vous publiez.
- Appelez la police si vous croyez qu'on vous surveille, qu'on vous suit ou qu'on traque vos déplacements.
- Réinitialisez votre cellulaire et éteignez la fonction de localisation si vous pensez qu'on vous surveille au moyen de votre appareil mobile.
- Présentez une demande d'ordonnance de protection ou de prévention pour vous et vos enfants.
- Avant de retourner à la maison, assurez-vous que cela ne comporte aucun danger. Faites-vous accompagner.
- Si votre partenaire ou ex-partenaire a du temps parental avec vos enfants, prenez des dispositions pour faire l'échange des enfants par l'entremise d'un proche ou d'un ami en qui vous avez confiance. Vous pouvez aussi recourir à des services de supervision des échanges.

Si vous avez des questions ou souhaitez obtenir de l'aide pour la planification de votre sécurité, communiquez avec :

Justice Manitoba

Direction des services aux victimes 1 866 484-2846

Service téléphonique d'aide en cas de violence familiale (24 h sur 24, sans frais au Manitoba) : 1 877 977-0007