

# Plan de sécurité pour quitter une situation de violence par partenaire intime

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Date(s) de révision : \_\_\_\_\_



**GARDER LE  
PLAN DANS UN  
ENDROÏT SÛR**

## COORDONNÉES IMPORTANTES :

**En cas d'urgence, j'appelle immédiatement le 911 ou la police.**

*Ce numéro est gratuit sur tous les téléphones (fixe, cellulaires et payants).*

- Téléphone fixe – même si vous ne pouvez pas parler, laissez le combiné décroché et la police pourra vous localiser.
- Cellulaire – dites d'abord où vous êtes.

De jour comme de nuit, j'appellerai ma ligne d'urgence locale, provinciale ou territoriale si j'ai besoin de soutien immédiat ou d'une orientation vers un programme ou un service.

Je peux inscrire dans ce tableau les fournisseurs de services dans ma région qui peuvent m'aider.

Fournisseur de service	Numéro de téléphone ou adresse courriel
Sage-femme	
Unité des naissances à l'hôpital	
Infirmier-ère praticien-ne ou médecin	
Services régionaux de prévention des VPI	
Enfants portés disparus	<a href="http://MissingKids.ca/fr">MissingKids.ca/fr</a> ou 1-866-KID-TIPS (543-8477)

## STEPS TO THINK ABOUT WHEN LEAVING AN ABUSIVE SITUATION



### Étape 1 : Assurer ma sécurité lorsque je me prépare à partir

- Où puis-je rester?
- Où puis-je aller?
- Quoi emporter avec moi lorsque je pars?
- Quelles mesures de sécurité dois-je prendre pour pouvoir partir rapidement?



### Étape 2 : Assurer ma sécurité pendant un incident de violence

- Que puis-je faire pour améliorer ma sécurité?



### Étape 3 : Assurer ma sécurité à mon domicile après avoir quitté la personne violente

- Comment puis-je rendre ma résidence plus sécuritaire?



### Étape 4 : Assurer ma sécurité avec une ordonnance de protection/de non-communication

- Quelles mesures puis-je prendre pour faire respecter mon ordonnance?



### Étape 5 : Assurer ma sécurité au travail et en public

- Que puis-je faire pour rester en sécurité au travail et en public?



### Étape 6 : Assurer ma sécurité en cas de consommation d'alcool ou de drogues

- Que puis-je faire pour rendre la situation plus sécuritaire pour moi-même et mes enfants?



### Étape 7 : Préserver la santé émotionnelle

- Que puis-je faire pour aider ma santé émotionnelle?



REVOYEZ LE  
PLAN AVEC VOTRE  
SAGE-FEMME  
OU UN-E AUTRE  
PROFESSIONNEL-LE

## PLANIFIER LES ARTICLES À EMPORTER AVEC SOI

Les articles de la colonne de gauche sont **les plus importants à prendre avec soi**. S'il reste du temps, on peut emporter les articles de droite ou alors les garder à l'extérieur du domicile.

Il est préférable de conserver ces articles au même endroit. Si je dois partir en vitesse, je pourrai les prendre rapidement.

Cochez les éléments de cette liste au fur et à mesure.

Lors de mon départ, j'ESSAIERAI d'emporter les articles suivants pour moi et mes enfants :

Les articles les plus IMPORTANTS à emporter	
<input type="checkbox"/>	Certificats de naissance
<input type="checkbox"/>	Permis de conduire et certificat d'immatriculation
<input type="checkbox"/>	Cartes d'assurance maladie
<input type="checkbox"/>	Argent comptant
<input type="checkbox"/>	Cartes de débit et crédit (si possible, je retirerai mon nom ou celui de mon ou ma partenaire des cartes communes pour assurer ma sécurité)
<input type="checkbox"/>	Clés – domicile/voiture/bureau
<input type="checkbox"/>	Ordonnances de la cour, ordonnances de protection/de non-communication et documents pour la garde des enfants
<input type="checkbox"/>	Permis de travail
<input type="checkbox"/>	Carte d'assurance sociale (NAS)
<input type="checkbox"/>	Dossiers scolaires et carnets de vaccination
<input type="checkbox"/>	Passeports
<input type="checkbox"/>	Carnet de chèques
<input type="checkbox"/>	Laissez-passer de transport en commun
<input type="checkbox"/>	Médicaments et prescriptions
<input type="checkbox"/>	Documents de citoyenneté ou d'immigration ou certificat du statut d'Indien

Les articles à emporter si vous en avez le temps	
<input type="checkbox"/>	Exemplaire du bail/contrat de location, titre de propriété de la maison, documents hypothécaires
<input type="checkbox"/>	Documents d'assurance (voiture, maison, santé)
<input type="checkbox"/>	Documents de divorce, certificat de mariage
<input type="checkbox"/>	Dossiers médicaux
<input type="checkbox"/>	Appareils et accessoires fonctionnels (lunettes, dentier, marchette, canne, appareil auditif, etc.)
<input type="checkbox"/>	Carnet d'adresses/de téléphone
<input type="checkbox"/>	Jouets préférés des enfants ou doudou
<input type="checkbox"/>	Objets de valeur ou sentimentaux comme des bijoux

### Notes :

1. Si je ne peux pas emporter avec moi tous ces objets, je sais que je pourrai en remplacer la plupart, même si cela impliquera de faire beaucoup de paperasse.
2. J'utilise des appareils numériques et certains de mes renseignements personnels sont probablement déjà stockés dans les nuages informatiques, ou alors je songe à le faire. Je lirai ce document sur la planification de la sécurité informatique (en anglais seulement) : [www.techsafety.org/resources-survivors/technology-safety-plan](http://www.techsafety.org/resources-survivors/technology-safety-plan)

## RÉFÉRENCES UTILISÉES POUR CRÉER CETTE RESSOURCE ADAPTÉE :

BC Ministry of Justice, and BC Housing. *Personalized Safety Planning Template*, <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/service-providers/training#safety-planning>.

BC Ministry of Justice, and BC Housing. *Creating a Safety Plan*. 2015, <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/justice/criminal-justice/victims-of-crime/service-providers/training#safety-planning>.



Les sages-femmes  
reconnaissent et répondent  
à la violence familiale



CAM ACSF  
Midwives for everyone, everywhere  
Des sages-femmes pour tous, partout



NCIM  
NATIONAL COUNCIL of  
INDIGENOUS MIDWIVES



Avec le financement de

Agence de la santé  
publique du Canada  
Public Health  
Agency of Canada