

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

Nom :

Date :

Date(s) de révision :

Si vous avez le temps de créer un plan de sécurité, cela peut vous aider à vous préparer à l'éventualité des actes de violence. Cette ressource présente les mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à fuir en cas d'urgence et à vous rendre dans un endroit sûr. Elle prend également en compte votre santé émotionnelle. Remplissez les éléments qui conviennent le mieux à votre contexte. Révisez le plan souvent et apportez des changements au besoin. Si vous vous sentez à l'aise, discutez de ce plan avec votre prestataire de soins de santé. Enfin, assurez-vous que le plan est dans un endroit sécuritaire.

**GARDER LE
PLAN DANS UN
ENDROÏT SÛR**

Les étapes à prévoir lorsqu'on quitte une situation violente



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?



ÉTAPE 1 : ASSURER MA SÉCURITÉ LORSQUE JE ME PRÉPARE À PARTIR

Je sais que beaucoup de personnes ayant subi des violences de la part d'un-e partenaire intime quittent souvent leur agresseur-se. Je suis conscient-e que si mon ou ma partenaire sait que je vais partir, ma sécurité à la maison sera compromise. Si j'ai suffisamment de temps pour planifier mon départ, je devrais prendre le temps d'assurer ma sécurité.

Voici une liste détaillée des éléments à envisager lorsqu'on pense quitter une situation non sécuritaire.

Cochez les étapes à mesure que votre plan progresse.

Je peux me servir de l'une ou l'autre de ces stratégies de sécurité :

TROUVER UN LIEU D'HÉBERGEMENT

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

	Où puis-je aller pour être en sécurité?	Notes :
<input type="checkbox"/>	Je dois quitter mon domicile rapidement. Où puis-je aller dans l'immédiat?	
<input type="checkbox"/>	Si je ne peux pas me rendre à l'endroit ci-dessus, où puis-je aller?	
<input type="checkbox"/>	Chez qui pourrais-je rester pour une longue période?	
<input type="checkbox"/>	Qui peut me prêter de l'argent?	
<input type="checkbox"/>	Ligne téléphonique locale à appeler en cas de situation de violence :	
<input type="checkbox"/>	Numéro du refuge à proximité et d'un service offrant du soutien immédiat :	

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

METTRE EN PLACE DES MESURES DE SÉCURITÉ

Je peux mettre en place ces mesures de sécurité **DÈS MAINTENANT**, ce qui me permettra de partir rapidement et d'avoir un plan qui accroîtra ma sécurité et celle de mes enfants.

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

	Mesures de sécurité	Nom de la ou des personne(s)/notes :
<input type="checkbox"/>	Je laisserai de l' argent , des doubles de clés et des vêtements chez...	
<input type="checkbox"/>	Je ferai des photocopies de mes documents importants et je les laisserai chez...	
<input type="checkbox"/>	J'informerai des personnes en qui j'ai confiance de la violence que je subis et je leur demanderai d'appeler la police s'ils entendent des bruits suspects venant de chez moi...	
<input type="checkbox"/>	Je prendrai le temps de réviser mon plan de sécurité régulièrement afin de m'assurer de planifier la façon la plus sécuritaire de quitter mon domicile. Cette personne (travailleur-euse de soutien ou ami-e) a accepté de m'aider à réviser mon plan...	
<input type="checkbox"/>	J'ouvrirai mon propre compte d'épargne (si je n'en ai pas déjà un).	
<input type="checkbox"/>	J' apprendrai à mes enfants à utiliser le téléphone pour appeler la police en cas d'urgence.	
<input type="checkbox"/>	Je choisirai et utiliserai un mot-code avec mes enfants, mes ami-e-s ou mes prestataires de soins de santé afin qu'ils puissent appeler de l'aide (p. ex. vous avez convenu avec votre sage-femme que si vous l'appellez pour X, elle acceptera toujours de vous évaluer en personne à l'hôpital).	
<input type="checkbox"/>	Je sais qu'il est important de pouvoir communiquer par téléphone et texto, mais je comprends aussi que ces communications ne sont pas privées .	



ÉTAPE 2 : ASSURER MA SÉCURITÉ PENDANT UN INCIDENT DE VIOLENCE

Je ne peux pas toujours éviter les incidents de violence. En revanche, pour accroître ma sécurité, je peux me servir de différentes stratégies.

Je peux employer certaines ou toutes les stratégies suivantes :

Stratégies pour accroître ma sécurité	Soyez précis-e
<input type="checkbox"/> Lorsque je sens que nous allons nous disputer, je vais essayer de me déplacer vers un lieu moins risqué, comme... (p. ex. près d'un téléphone pour appeler de l'aide).	
<input type="checkbox"/> Si je décide de partir, je vais m'exercer à le faire de façon plus sécuritaire. <ul style="list-style-type: none"> • Quelles issues (portes, fenêtres, ascenseurs, cages d'escalier, sorties de secours) utiliserez-vous? • Prenez en compte votre endurance physique et vos capacités ainsi que celles des personnes qui pourraient devoir partir avec vous (p. ex. jeunes enfants). 	
<input type="checkbox"/> J'ai préparé un sac contenant mes documents personnels, de l'argent et mes clés que je pourrai prendre rapidement en partant. Le sac se situe...	





ÉTAPE 3 : ASSURER MA SÉCURITÉ À MON DOMICILE APRÈS AVOIR QUITTÉ LA PERSONNE VIOLENTE

Il y a beaucoup de choses que je peux faire pour accroître la sécurité de mon domicile. Il est peut-être toutefois impossible de tout faire en même temps, surtout si le coût est un frein, si je vis dans un appartement ou si je ne peux pas modifier mon domicile. En revanche, je peux **ajouter des mesures de sécurité petit à petit**.

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


Cochez les éléments de cette liste au fur et à mesure.	Détails
<input type="checkbox"/> Je peux changer les serrures et verrous de mes portes et fenêtres dès que possible.	
<input type="checkbox"/> Je peux remplacer les portes en bois par des portes en acier/métal.	
<input type="checkbox"/> Je peux installer des systèmes de sécurité , comme des verrous supplémentaires, des barres de sécurité pour fenêtres, des barres anti-effractions pour porte d'entrée, un système d'alarme, etc.	
<input type="checkbox"/> Je peux acheter des échelles de corde pour fuir par les fenêtres du deuxième étage si cela est nécessaire.	
<input type="checkbox"/> Je peux installer des détecteurs de fumée et me procurer un extincteur pour chaque étage de ma maison ou de mon appartement.	
<input type="checkbox"/> Je peux installer un système d'éclairage extérieur qui s'allume lorsqu'une personne s'approche de mon domicile.	
<input type="checkbox"/> Je peux contacter cette personne pour m'aider à acheter ces articles...	
<input type="checkbox"/> Je peux contacter cette personne pour m'aider à les installer...	
<input type="checkbox"/> J'apprendrai à mes enfants à faire un appel à frais virés vers moi et pour appeler cette personne (ami-e, membre de la famille, autre) au cas où mon ou ma partenaire prend les enfants...	
<input type="checkbox"/> J'apprendrai à mes enfants à ne pas divulguer notre adresse et notre numéro de téléphone aux gens, y compris (faire la liste des personnes)...	

<input type="checkbox"/> <p>J'indiquerai aux personnes qui s'occupent de mes enfants qui a la permission de venir les chercher et que mon ou ma partenaire/ ex-partenaire n'est pas autorisé-e à le faire. Si on me demande des documents officiels pour appuyer ma demande, je les fournirai au besoin.</p> <p>Voici les personnes que je préviendrai (nommez-les) :</p> <p style="text-align: right;">École : Service de garde : Gardien·ne : Enseignant·e : Autre(s) :</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Je peux informer ces voisin·e-s et ami·e-s que mon ou ma partenaire ne vit plus avec moi et qu'ils doivent appeler la police s'ils l'aperçoivent près de mon domicile.</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Si je dois appeler la police, je donnerai les informations suivantes sur mon ou ma partenaire/ex-partenaire :</p> <p style="text-align: right;">Date de naissance : Description physique : Grandeur : Poids : Couleur de cheveux : Pilosité faciale : Tatouages : Cicatrices : Type de véhicule : Plaque d'immatriculation :</p>	
<input type="checkbox"/> <p>Je peux assurer la confidentialité de certains documents en utilisant une case postale ou une autre adresse ou en créant un mot de passe auprès de certaines institutions afin que je sois la seule personne à avoir accès à mes renseignements personnels.</p> <p>Les documents concernés :</p> <p style="text-align: right;">Factures : Électricité : Immatriculation du véhicule : Impôts : Comptes de banque :</p>	



ÉTAPE 4 : ASSURER MA SÉCURITÉ AVEC UNE ORDONNANCE DE PROTECTION/DE NON-COMMUNICATION

Je reconnais que je pourrais devoir demander à la police ou au tribunal d'appliquer mon ordonnance de protection/non-communication.

Mesures que je peux prendre pour faire appliquer mon ordonnance de protection/non-communication	Contact/autres informations :
<input type="checkbox"/> Pour toute question sur les ordonnances de protection/de non-communication, ou pour savoir comment en obtenir une, je contacterai cette personne :	
<input type="checkbox"/> Je conserverai mon ordonnance de protection/de non-communication sur moi en tout temps. Elle se trouvera toujours dans le sac ou la sacoche que je porte avec moi, cousue à l'intérieur d'une veste que je porte toujours, etc. Je la conserverai à cet endroit :	
<input type="checkbox"/> J'informerai mon employeur, un-e ami-e proche et ces autres personnes que j'ai une ordonnance de protection/non-communication en vigueur :	
<input type="checkbox"/> Si mon ou ma partenaire ne respecte pas l'ordonnance, j'appellerai la police et je signalerai une violation. Je peux aussi contacter mon avocat-e ou mon ou ma travailleur-euse de soutien .	
<input type="checkbox"/> J'informerai les personnes qui sont en contact avec mes enfants de l'existence de l'ordonnance de protection/non-communication et je leur en fournirai un exemplaire. J'informerai les personnes suivantes : <p style="text-align: right;">École : Service de garde : Gardien-ne : Enseignant-e : Autres :</p>	



ÉTAPE 5 : ASSURER MA SÉCURITÉ AU TRAVAIL ET EN PUBLIC

Les personnes qui ont subi de la violence par partenaire intime doivent décider à qui en parler et quand en parler, et informer ces personnes choisies qu'elles sont peut-être encore exposées à un risque. Des personnes de confiance (ami-e-s, famille et collègues) peuvent vous aider.

Vous devriez choisir avec soin les personnes pour vous soutenir et vous aider.

Je pourrais faire une ou plusieurs des choses suivantes :

Ce que je peux faire pour préserver ma sécurité au travail et en public	Noms/notes :
<input type="checkbox"/> Je peux choisir d'informer mon employeur et d'autres collègues de travail de ma situation.	
<input type="checkbox"/> Je peux demander à cette personne de filtrer mes appels au travail.	
<input type="checkbox"/> Lorsque je quitte le travail, je peux faire ceci :	
<input type="checkbox"/> Sur le chemin du retour, je serai prêt-e à appeler le 911 si je croise mon agresseur-euse.	
<input type="checkbox"/> Je peux faire mes achats dans des épiceries et centres commerciaux que je ne fréquentais pas lorsque j'habitais encore avec mon agresseur-euse et à des heures différentes de nos anciennes habitudes.	
<input type="checkbox"/> Je peux utiliser une autre banque et m'y rendre à des heures différentes de mes anciennes habitudes.	
<input type="checkbox"/> Je peux aussi faire ceci...	



ÉTAPE 6 : ASSURER MA SÉCURITÉ EN CAS DE CONSOMMATION D'ALCOOL OU DE DROGUES

Si les drogues ou l'alcool ont contribué à la violence, je peux accroître ma sécurité en posant une ou plusieurs actions suivantes :

	Assurer la sécurité lors de la consommation de drogues ou d'alcool	Notes :
<input type="checkbox"/>	Si je veux consommer, je peux le faire dans un endroit sécuritaire avec des gens qui comprennent le risque de violence et qui me soutiennent.	
<input type="checkbox"/>	Je peux aussi faire ceci :	
<input type="checkbox"/>	Pour protéger mes enfants, je poserai aussi ces actions :	

Pour en savoir plus sur les agressions sexuelles et les mesures de sécurité en contexte de consommation de drogues, consultez ce document (en anglais seulement) : https://www.sadvreatmentcentres.ca/assets/resource_library/public/Sexual_Assault_and_drugs_Staying_safe.pdf





ÉTAPE 7 : PRÉSERVER MA SANTÉ ÉMOTIONNELLE

La violence par partenaire intime est épuisante et drainante sur le plan émotionnel. Il faut énormément de courage et d'énergie pour continuer à avancer.

Pour préserver mon énergie mentale et mes ressources, je peux prendre quelques-unes de ces mesures :

Ce que je peux faire pour préserver ma santé émotionnelle	Notes :
<input type="checkbox"/> Si je me sens déprimé·e et que je veux retourner dans une situation potentiellement violente, je peux faire ces choses à la place :	
<input type="checkbox"/> Lorsque je dois communiquer avec mon ou ma partenaire ou ex-partenaire en personne ou par téléphone, je peux faire ceci :	
<input type="checkbox"/> Je peux appeler ces personnes pour obtenir du soutien :	
<input type="checkbox"/> Je peux faire ces autres choses pour m'aider à me sentir plus fort·e :	
<input type="checkbox"/> Pour obtenir du soutien et renforcer mes relations avec d'autres personnes, je peux participer à des ateliers et des groupes de soutien ou faire ceci :	

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	Personne-ressource	Numéro de téléphone ou adress courriel
Sage-femme		
Unité des naissances à l'hôpital		
Infirmier-ère praticien-ne ou médecin		
Services régionaux de prévention des VPI		
Enfants portés disparus	MissingKids.ca/fr	1-866-KID-TIPS (543-8477)

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>.