

Planification en matière de sécurité

Mettez les listes suivantes de conseils de sécurité à la disposition de la cliente / patiente qui a été victime de violence.

La sécurité lors d'un incident de violence

- Si une dispute ne peut être évitée, veuillez à ce qu'elle ait lieu dans une pièce où vous avez accès à une sortie.
- Essayez d'éviter la salle de bain, la cuisine, et tout lieu où des armes peuvent être disponibles.
- Identifiez la fenêtre, la porte, la cage d'escalier, l'ascenseur le plus près de vous.
- Pratiquez-vous à sortir de chez vous en toute sécurité.
- Faites une valise et gardez-la chez une amie ou un membre de la famille.
- Identifiez un voisin à qui vous pouvez parler et demandez-lui d'appeler la police s'il entend une dispute chez vous.
- Inventez un mot codé à utiliser avec vos enfants, proches, amis, et voisins lorsque vous avez besoin de la police.
- Si vous jugez que la situation est très dangereuse, considérez donner au maltraitant ce qu'il veut.
- Revoir le plan de sécurité souvent.
- N'oubliez jamais que vous ne méritez pas d'être battue ni menacée.

La sécurité lors des préparatifs de départ

- Laissez chez une personne en qui vous avez confiance : de l'argent, des clés supplémentaires, des copies de documents importants, des médicaments et des vêtements afin de pouvoir partir aussi rapidement que possible.
- Décidez où vous irez si vous devez partir et faites un plan.
- Gardez de la monnaie et le numéro de téléphone du refuge d'urgence ou de la ligne d'écoute à la portée de la main pour les appels d'urgence.
- Revoir votre plan de sécurité souvent.
- Souvenez-vous que le moment où vous quittez un partenaire violent peut être la période la plus dangereuse de votre vie. N'hésitez pas à téléphoner la police si vous doutez de votre sécurité.

Les items à tenter d'obtenir avant de partir

- de l'argent
- les clés de la maison
- les clés de l'auto
- le livret du compte de banque

- le certificat de mariage
- les certificats de naissance
- le certificat d'hypothèque
- les rapports d'impôt
- votre permis de conduire
- les cartes d'assurance santé
- les dossiers de santé et de vaccination
- les passeports
- les médicaments
- un jouet favori pour chaque enfant

La sécurité sous une ordonnance restrictive

- Gardez votre ordonnance restrictive avec vous en tout temps. Donnez-en une copie à un voisin en qui vous avez confiance. Appelez la police si votre partenaire ne respecte pas l'ordonnance. Pensez à d'autres façons de rester en sécurité si la police ne peut venir immédiatement.
- Informez votre famille, vos amis et voisins de l'ordonnance restrictive à votre égard.
- N'oubliez pas : l'ordonnance restrictive n'est qu'une partie de votre plan de sécurité. Elle n'empêchera pas votre partenaire de vous blesser s'il veut vraiment le faire. Ne négligez pas les autres conseils en matière de sécurité.

La sécurité chez vous

- Évitez les endroits où vous pouvez être coincée.
- Évitez les endroits où il y a un accès facile à des armes.
- Discutez d'un plan de sécurité avec vos enfants pour les moments où vous n'êtes pas avec eux.
- Donnez à l'école / la garderie les noms d'individus qui sont autorisés à ramasser vos enfants.
- Si votre partenaire ne vit plus avec vous, changez les serrures de portes le plus tôt possible.
- Informez les voisins et le propriétaire que votre partenaire ne vit plus avec vous.