

## PREPAREZ VOTRE SECURITE DURANT UN INCIDENT VIOLENT

- Etablissez et pratiquez un plan pour quitter la maison/ lieu où de la violence pourrait se produire
- Trouvez des excuses pour quitter la maison, par exemple: besoin d'aller faire des courses, aller rendre visite à un(e) ami(e), etc...
- Familiarisez-vous avec les portes, fenêtres, ascenseurs et cages d'escalier que vous auriez besoin d'utiliser
- Familiarisez-vous avec le chemin le plus court à prendre en quittant votre maison
- Déterminez quelles pièces pourraient être dangereuses (la cuisine contient des couteaux) et n'y restez pas.
- Pendant un incident, rappelez-vous des pièces où vous seriez le plus en sécurité et qui vous permettraient de vous enfuir
- Gardez un téléphone à disposition en tout temps.
- Obtenez un téléphone supplémentaire connecté à la même ligne téléphonique
- Procurez-vous un téléphone cellulaire
- Conservez vos clés et sac à main quelque part où vous pourriez y accéder rapidement en cas de besoin
- Gardez un double des clés de voiture accessible en tout temps
- Gardez votre voiture près d'une voie de sortie (et non dans un garage) et assurez-vous qu'il y ait toujours assez d'essence.
- Informez vos voisins/ collègues de travail/ enseignants ou quelqu'un de confiance qui pourrait appeler la police s'il ou elle pensait que vous soyez en danger
- Etablissez un code visuel ou verbal pour informer votre entourage de contacter la police
- Gardez des vêtements, de l'argent, des médicaments ou autres objets dont vous auriez besoin en cas d'urgence chez un(e) ami(e) ou chez un membre de votre famille

- Demandez à un(e) ami(e) de vous donner un double de ses clés de maison en cas d'urgence
- Mémorisez ou gardez le numero d'un foyer ou d'une ligne de crise ouverte 24h/24.
- Si une agression se produisait, roulez-vous en boule et couvrez votre tête, cou et oreilles
- Prenez un cours d'auto-defense

Victim Services Toronto

## **EVALUEZ VOTRE SECURITE**

### **Remarquez-vous un changement de comportement chez l'agresseur avant de devenir violent?**

- Un changement dans son regard
- Un changement de posture (les poings serrés, etc)
- Un changement dans la voix
- Un changement d'expression faciale (ou de couleur)
- Des menaces verbales ou non verbales avant de vous frapper

### **Remarquez-vous un changement dans votre comportement avant que la violence se produise?**

- Avez-vous des réactions physiques liées à la peur avant une attaque (Douleurs d'estomac, maux de tête, tension dans la poitrine)?
- Vous sentez-vous anxieux(se)?

### **Quelles sont les circonstances habituelles avant que vous soyez maltraitée ?**

- Usage d'alcool/ de drogue
- Manque d'argent
- Jour de paie
- Certain(s) jour(s) de la semaine
- Certain(s) jour(s) de l'année
- Présence de certaines personnes
- Absence de certaines personnes
- Etiez-vous a l'intérieur ou à l'extérieur de la maison?
- Date(s) anniversaire(s)
- Vacances
- Evenement sportifs

### **Autres éléments à considérer lorsque vous évaluez votre situation**

- L'agresseur exprime des fantasmes ou des menaces d'homicide ou de suicide
- Une séparation en cours ou officielle
- Une décision juridique en cours ou officielle (Papiers de divorce, une ordonnance restrictive, etc)
- Une nouvelle relation
- D'autres dates ou événements rappelant l'agresseur la diminution de son contrôle
- Une grossesse
- Un (ou des) enfant(s) à la maison
- Des menaces de maltraitance ou maltraitance véritable d'un enfant; Un (ou des) enfant(s) témoins de violence
- Dépression et/ou antécédents psychiatriques
- Possession, accès ou usage antérieur d'arme (armes à feu, couteaux, cordes, arts martiaux, etc)
- Formation militaire ou paramilitaire (Police)
- Isolement de par l'endroit où vous vivez, votre culture, votre race, votre religion, votre handicap, etc.
- Isolement de l'agresseur
- Obsession à votre égard ou sur votre famille
- Possessivité et contrôle à votre égard
- Amplification et intensification de violence dans le passé
- Des menaces de violence à votre égard
- Intervention de la police dans le passé
- Incident(s) de violence reconnu(s) contre d'autres personnes
- Violation d'une décision judiciaire
- Maltraitance d'un animal domestique

NOTES:

Victim Services Toronto

## PREPARER SA SECURITÉ POUR PARTIR

- Ne dites pas à l'auteur des sévices quand vous partez e ou vous allez.
- Contactez un centre d` hébergement ou une ligne d'appel ouverte 24h sur 24 pour femmes, afin de discuter en détail comment partir en sécurité et quelles sont les ressources disponibles pour vous.
- Restez dans un centre d` hébergement ou demander de l` assistance au centre d` hébergement pour déménager dans une autre ville si cela vous semble plus sûr.
- Demandez à ce que la police vienne chez vous quand vous partez.
- Si vous devez partir précipitamment, vous pouvez demander à avoir une escorte policière pour vous accompagner chez vous pour chercher vos affaires personnelles.
- Prenez un coffre et/ou une boîte postale.
- Utilisez un téléphone public pour passer des appels si vous ne voulez pas que l` abuseur ait connaissance de vos appels.
- Ouvrez un compte en banque dans une banque que l` abuseur ne connaît pas et arrangez vous pour soit aller chercher vos relevés de compte, soit les faire envoyer au domicile d` un ami.
- Utilisez l` adresse d` un ami sûr ou un membre de la famille pour votre courrier.
- Effacer les derniers appels effectués sur votre cellulaire pour éviter que l` abuseur ne puisse utiliser le rappel du dernier numéro.
- Si vous avez un animal que vous ne pouvez pas emmener avec vous, contactez la Toronto Humane Society.
- Effets personnels que vous voulez emporter avec vous quand vous partez:
- Papiers d` identité: carte d` assurance sociale, permis de conduire et numéro d` immatriculation, carte de santé OHIP, passeports et autres documents d`immigration.
- Certificat de naissance des enfants et carte de santé.
- Livrets scolaires et carnets de vaccination.
- Médicaments nécessaires et trousse de premiers soins pour vous-même et vos enfants.
- Argent.

- Chéquiers, carte de crédit et carte de débit.
- Relevés de compte et livrets bancaires.
- Clefs de la maison, de garde-meuble, de la voiture, du coffre sécurisé.
- Copies de tous les jugements ordonnés par le tribunal: injonction, engagement de ne pas troubler le public et ordonnance d'interdiction de communiquer, les papiers de caution, de garde parentale et accords, papiers de divorce, etc.
- Contrat de bail/location, titres de propriété, contrat d'hypothèque, contrat d'assurance et autres documents concernant le patrimoine.
- Petit objets de valeurs tels que les bijoux.
- Jouets et couvertures préférés des enfants.
- Objets auxquels on tient-sentimentaux.
- Carnet d'adresse avec les coordonnées et numéros de téléphones nécessaires.
- Carnet de rendez-vous.
- Photos ou autre preuve de l'abus.

Victim Services Toronto

**PREPARER VOTRE SECURITE AVEC LES DECISIONS JUDICIAIRES**  
**LA POLICIE ET LE SYSTEME DE JUSTICE PENAL**

- ♣ Demandez à ce que toute information personnelle à votre sujet soit retirée de toute décision judiciaire dès que possible.
- ♣ Conservez plusieurs photocopies de toute décision judiciaire. Gardez une photocopie avec vous en tout temps.
- ♣ Donnez une photocopie de chaque décision judiciaire à votre employeur, à votre école et/ou à l'école de vos enfants, ou à leur garderie.
- ♣ Informez vos voisins, vos amis, votre employeur, vos collègues de travail, et vos professeurs que vous possédez ces décisions judiciaires et demandez à ce qu'ils contactent la Police s'ils aperçoivent l'agresseur. Contactez votre avocat, la police, un foyer d'hébergement, ou d'autres services de crise pour les femmes si vous avez des questions sur une décision judiciaire.
- ♣ Informez la police de toute infraction d'une décision judiciaire et demandez un numéro d'occurrence pour chaque infraction.
- ♣ Gardez un journal détaillé de chaque contact suspecté ou établi de la part de l'agresseur. Incluez la date, l'heure et les faits, ainsi que la présence d'un témoin si tel était le cas.
- ♣ Composez le 911 ou le numéro de votre bureau de police le plus proche si vous avez besoin d'aide immédiate. Si l'agresseur vous a fait des menaces ou s'il vous blesse, ou si vous pensez qu'il puisse vous blesser.
- ♣ Si l'agresseur a été arrêté, contactez l'officier chargé de l'investigation, la ligne de soutien aux Victimes ou le Programme d'Aide aux Victimes et aux Témoins pour connaître la décision de l'audience sur sa libération sous caution, si le contrevenant a été libéré, ainsi que les conditions de sa liberté sous caution.
- ♣ Demandez au Programme d'Aide aux Victimes et aux Témoins de vous fournir une photocopie des documents de l'audience de l'agresseur. Les conditions de liberté sous caution stipulent, généralement, ce que le contrevenant est en droit de faire ou non, par exemple s'il est interdit d'établir un contact direct ou indirect avec la victime ou de ne pas l'approcher à moins de 500 mètres de son domicile.
- ♣ Demandez à la police de vous recommander des systèmes d'alarme.
- ♣ Demandez à la police de vous référer au Programme du Système de Réponse d'Urgences aux Victimes de Violence Conjugale (DVERS) pour obtenir un système d'alarme.
- ♣ Demandez à la police de vous référer au programme SupportLink.
- ♣ Demandez à ce que la police enregistre votre adresse dans le Système Spécial de Registre d'



Adresse. Cela inclura les informations importantes que décriront l'agresseur ainsi que son véhicule, s'il a des antécédents de violence ou accès à des armes.

- ♣ Accompagnez-vous d'une personne pour vous soutenir si vous deviez rencontrer un officier de police ou un avocat.
- ♣ Si vous n'étiez pas satisfait(e) de la réponse de la police, vous pouvez demander à parler à un superviseur ou vous pouvez déposer une plainte auprès de la Section des Standards professionnels.

Victim Services Toronto

## **PRÉPARER – ORGANIZER - PLANIFIER LA SÉCURITÉ DE VOS ENFANTS**

- Dire à vos enfants que leur seule tâche est de rester saufs, ils ne doivent pas vous protéger. Ils doivent toujours privilégier leur sécurité, même sans vous.
- Apprendre à vos enfants de quitter la pièce ou de ne pas venir dans la pièce où il y a un danger, et dans quelle pièce sécurisée ils peuvent aller ou vers quel voisin de confiance ils peuvent se retourner.
- Exercer et mettre en situation le plan de sécurité avec vos enfants en incluant quoi faire et où aller se quelque chose de violent ou d'effrayant se produit. Parler à vos enfants de scénarios possibles. Faire un jeu de tout ça si vos enfants sont jeunes.
- Faire savoir à vos enfants que vous pouvez être amenés à quitter le domicile précipitamment pour votre protection. Exercez-vous avec un code-un signal à un plan pour vous échapper - vous enfuir avec eux. Appelez ça un plan d'évacuation-incendie.
- Apprendre à vos enfants de ne jamais répondre à la porte ou au téléphone.
- Informer l'école de vos enfants, les médecins, et les assistants sociaux (child care provider - prestataire de soins de l'enfant) de votre situation et leur donner une copie de tous les jugements du tribunal.
- Informer ces mêmes personnes de qui est autorisé à venir chercher vos enfants ou qui peut avoir des contacts avec eux. Enjoignez-leur de rapporter toute personne ou situation suspecte(s) à vous ou à la police.
- Assurez-vous que vos enfants soient accompagnés pour aller et pour revenir de l'école ou de tout autre lieu où ils se rendent.
- Si l'abuseur a un droit de visite légal avec vos enfants, parlez à votre avocat de la possibilité d'avoir une visite supervisée ou d'obtenir un refus de visite.
- Si l'abuseur a un droit de visite légal avec vos enfants, développez des plans de sécurité individuel ou en groupe avec vos enfants pour les visites. Les plans peuvent inclure les signes qu'ils sont en danger, les plans pour s'échapper de l'endroit où la visite a lieu et où ils peuvent aller pour de l'aide.
- Des arrangements peuvent être faits pour le transport de vos enfants lors des visites pour ne pas que vous ayez de contact avec l'abuseur. Demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de les déposer et de venir les chercher, Vous pouvez vous arranger pour vos enfants soient ramassés d'un lieu public.
- Soyez sûr(e) que vos enfants savent utiliser les téléphones. Donnez-leur de la monnaie pour le téléphone, apprenez-leur comment appeler 911 ou faire un appel en PCV (appel contre vérification).

- Gardez les numéros d` appels d` urgence dans tous les téléphones.
  - Développez des astuces visuelles ou d' autres codes que vos enfants reconnaissent pour savoir qu` il y a danger et qu` ils ne doivent pas entrer dans la maison ou la pièce. Exemple: lumière allumée ou éteinte.
  - Contactez une maison d` hébergement ou une ligne de crise pour femmes disponible 24hs/24 pour trouvez les programmes pour les enfants témoins de violence. Ces programmes sont très utiles pour apprendre aux enfants et aux femmes les règles de sécurité.
- 

Victim Services Toronto

## PREPARER VOTRE SECURITE DANS VOTRE DOMICILE

- Elaguez les buissons et les arbres qui pourraient être utilisés pour se dissimuler.
- Demandez à votre service téléphonique qui pourrait être disponible pour votre sécurité (filtrage d'appel, protection d'appel, numéro de téléphone non-répertorié, messagerie, etc.)
- Assurez-vous que votre téléphone soit connecté avant d'emmener dans un nouveau domicile
- Composez \*69 pour identifier les appels suspendus ou \*57 pour que la Police se charge d'identifier les appels (ces deux services seront facturés).
- Familiarisez vous avec toutes les entrées et sorties de votre domicile or de votre immeuble
- Changez vos serrures et assurez-vous d'avoir un verrou solide.
- Assurez-vous que toutes les fenêtres soient verrouillées et que toute vitre coulissante soit bloquée avec un loquet. Il y a des loquets disponibles pour les vitres coulissantes qui les empêchent d'être soulevées de leur encadrement.
- Installez un système de lumière extérieur détecteur de mouvement
- Procurez-vous un système de sécurité
- Achetez une échelle utilisable de votre fenêtre supérieure (aussi bon d'avoir en cas d'incendie)
- Renseignez-vous auprès de la Police sur les systèmes d'alarme disponibles
- Demandez à l'officier de Police responsable de votre dossier si vous êtes listé(e) sur un Système d'Adresse Special (qui signale votre adresse aux opérateurs du 911)

- Créez une chambre d'urgence dans votre domicile (installez un verrou sur la porte d'une chambre ou dans la salle de bain, installez un téléphone dans cette pièce ainsi qu'une chaise pour que vous puissiez la placer sous la poignée de porte en cas de besoin.
- Adopter un chien
- Informez le propriétaire, vos voisins, le gardien que l'agresseur ne réside pas à votre domicile et de vous contacter ou de contacter la Police s'ils l'apercevaient.
- Installez un judas pour vous permettre de voir qui est derrière votre porte.
- Assurez-vous que votre adresse soit distincte et bien éclairée en cas d'appels d'urgence
- Conservez dans votre main en tout temps vos clés de domicile et de voiture lorsque vous entrez ou quittez votre domicile.
- Si quelque chose sortait de l'ordinaire quand vous rentrez chez vous, par exemple si la porte était entre-ouverte, ne rentrez pas. Rendez-vous chez vos voisins ou vers un téléphone public pour appelez la Police.
- Soyez prudent(e) avec les personnes à qui vous choisissez de donner votre nouvelle adresse et numéro de téléphone.
- Si vous habitez dans un immeuble, ne mettez pas votre nom sur le registre du lobby.
- Si vous avez une place de parking assignée, demandez d'utiliser un emplacement différent.
- Prenez garde à ce que vous jetez dans la poubelle. (utilisez une déchiqueteuse)
- Si vous avez un service internet et que l'agresseur connaissait votre adresse email, changez-la et soyez prudent(e) en la distribuant à vos contacts

- Veuillez consulter [www.shelternet.ca/en/women/internet-safety](http://www.shelternet.ca/en/women/internet-safety) pour plus d'information pour préserver votre sécurité quand vous utilisez internet.

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LES APPELS DU 911

Les lignes de téléphone (fixe)- Quand vous appelez la Police(911) d'une ligne fixe, votre adresse et vos numéros de téléphone apparaissent sur l'écran de l'opérateur. Si votre appel se terminait avant que l'opérateur obtienne les informations nécessaires, l'opérateur rappellera ce numéro.

Si personne ne réponds à l'appel de l'opérateur, une voiture de Police ne sera seulement dispatchée si l'opérateur a des raisons de croire que la situation est urgente, par exemple si un cri ou une altercation à été intercepté avant que l'appel soit terminé.

Téléphone cellulaires- La procédure pour les appels 911 peuvent être plus compliqués. Si vous appelez le 911 d'un téléphone cellulaire, indiquez à l'opérateur que vous avez besoin d'aide et votre location.

Si vous êtes à l'extérieur et incertain(e) de votre location, donnez-lui toute information qui puisse l'aider vous localiser, comme l'intersection la plus proche. Si l'appel se termine avant que vous puissiez donner à l'opérateur les informations nécessaires, l'opérateur fera un rappel si le téléphone a un numéro valide (si vous avez annulé votre service de cellulaire mais si vous avez conservé le téléphone pour les appels 911 seulement, vous n'avez alors pas de numéro valide attribué et un rappel ne pourra être effectué). Si vous avez un système de GPS, votre appel peut être localisé, mais en raison de nombreux appels 911 accidentels et involontaires, l'opérateur commencera seulement à vous retracer s'il ou elle a des raisons de penser que c'est une situation d'urgence, par exemple si un cri ou une forte altercation est entendu..Si votre cellulaire est éteint ou si la batterie est déchargée, l'opérateur ne pourra pas localiser de signal, alors dans ce cas, informez l'opérateur que vous avez besoin d'aide et de votre location.

## PREPAREZ VOTRE SECURITE A L'EXTERIEUR DE VOTRE MAISON

- Prenez un cours d'auto-defense offrant de l'éducation, de la prévention ainsi que de l'action
- Si vous utilisez un ascenseur, restez à côté de la porte près des commandes et adossez-vous au mur sur le côté pour garder un accès facile au panneau de contrôle
- Informez votre patron, le personnel de sécurité, vos amis, vos professeurs/ ou vos collègues de travail de votre situation
- Donner à vos proches une photo de l'agresseur s'ils ne savent pas à quoi il ressemble
- Donnez leur une description de la voiture de l'agresseur
- Demandez à ce que tous vos visiteurs et/ ou vos appels soient bien filtrés
- Modifiez votre emploi du temps au travail ou à l'école si possible
- Ne travaillez ou n'étudiez pas seul(e) ou durant les heures creuses
- Changez votre itinéraire pour vous rendre à l'école ou au travail
- Garez votre voiture dans un endroit sûr et bien éclairé
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner jusqu'à votre voiture
- Gardez vos portes de voiture fermées et ne montez pas dans votre voiture sans avoir vérifié le siège arrière.
- Gardez vos clés de voiture en main
- Soyez aux aguets de vos alentours
- Si possible, investissez dans un système d'alarme pour votre voiture
- Si vous utilisez les transports publics, restez à côté du conducteur et utilisez l'espace désigné pour attendre le métro ou le train
- Evitez les endroits isolés

- Gardez un téléphone cellulaire sur vous et en tout temps et si vous l'utilisez pour contacter le 911, dites en premier à l'opérateur où vous êtes, puis si vous avez le temps expliquez la raison de votre appel
- Prenez garde aux endroits où vous n'avez pas de réseaux téléphoniques, tels que les ascenseurs, métros, etc..

Victim Services Toronto