



*services  
Aux Victimes*

I N I T I A T I V E S

---

# Plan de sécurité personnel

**Directives à l'intention des personnes  
victimes de relations abusives**



# Plan de sécurité personnel

Qu'est-ce qu'un plan de sécurité? Ce plan permet d'élaborer un certain nombre de stratégies visant à améliorer votre sécurité et vous permettre d'agir si vous êtes victime de comportements abusifs de la part de votre partenaire.

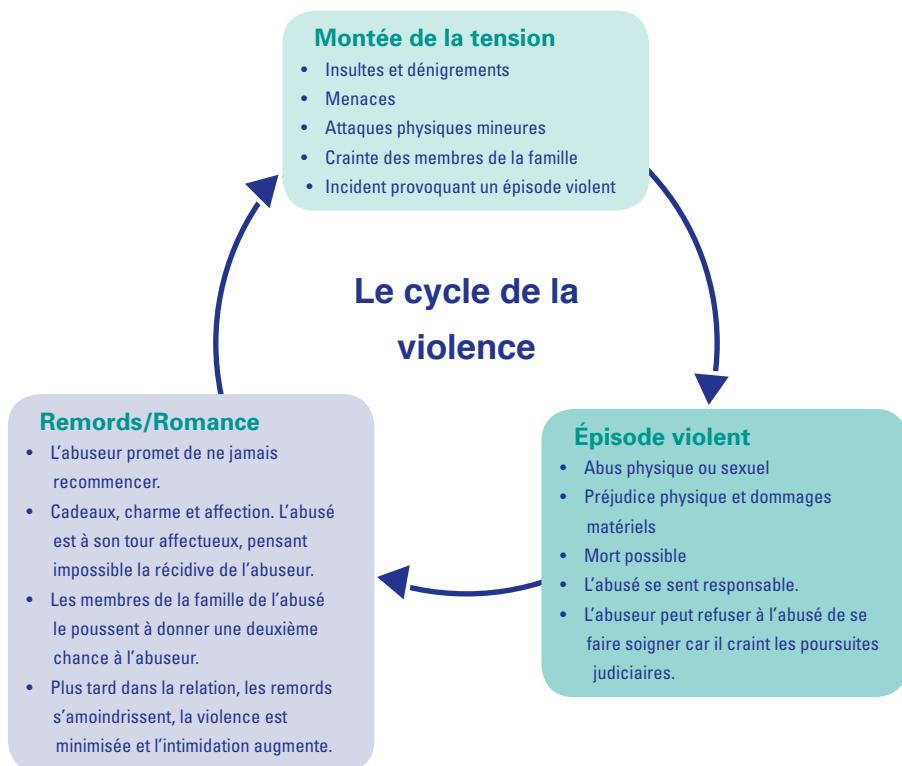
Nous vous conseillons de lire attentivement les plans que contient cette brochure et de bien penser à chacune des affirmations que vous devez compléter. Si certaines de vos réponses supposent la présence ou la participation d'une autre personne, n'oubliez pas de l'informer de votre plan. Vous n'êtes ni responsable, ni pouvez contrôler la violence de votre partenaire. Cependant, au moment d'élaborer votre plan de sécurité, vous pouvez faire des choix et prendre des décisions qui permettront d'améliorer votre sécurité et celle de vos enfants.



## Qu'est-ce qu'un comportement abusif?

Nous sommes tous concernés par les relations abusives. Même si certains comportements sont plus violents que d'autres, TOUTE forme de comportement abusif constitue un acte grave devant être pris au sérieux. Une relation abusive ne doit pas rester confidentielle.

- Les comportements abusifs revêtent de nombreuses formes :
  - Physique – pousser, gifler, donner un coup de poing, battre
  - Sexuel – Relations sexuelles forcées
  - Emotionnel – insultes, injures, menaces
- Ce type de comportement peut commencer n'importe quand, par exemple peu de temps après que deux individus ont emménagé ensemble, pendant une grossesse, après la naissance d'un premier enfant, ou encore de nombreuses années après le début d'une relation.
- Un comportement abusif peut se déclarer à n'importe quel moment. Il peut en effet s'agir d'un acte quotidien, hebdomadaire, ou seulement une fois de temps en temps.



---

## Étape 1 : Sécurité pendant un épisode violent

- Pendant un épisode violent, il est préférable, dans une maison, d'éviter les endroits où vous pouvez être piégé ou certaines armes peuvent être utilisées, comme la salle de bains ou la cuisine. Les pièces plus grandes comportant plusieurs sorties sont les plus sûres. Les endroits de la maison que je dois éviter sont \_\_\_\_\_ . Les endroits de la maison vers lesquels je dois essayer de me déplacer sont \_\_\_\_\_ .
- Si rester dans la maison est trop dangereux, je peux \_\_\_\_\_  
(Exercez-vous à vous enfuir en toute sécurité. Quels sont les portes, fenêtres, ascenseurs ou escaliers que vous pouvez utiliser?)
- Je peux mettre mon sac et mes clés dans \_\_\_\_\_ pour que je puisse facilement les prendre et partir rapidement.
- Je peux parler à \_\_\_\_\_ des violences que je subies et lui demander d'appeler la police s'il/elle entend des bruits suspects.
- Je peux utiliser le mot \_\_\_\_\_ comme code, avec mes enfants ou mes amis, pour qu'ils sachent qu'il faut appeler de l'aide.
- Je peux montrer à mes enfants comment se servir du téléphone pour qu'ils puissent appeler la police ou les pompiers s'il le faut.
- Si je dois quitter mon domicile, je peux aller \_\_\_\_\_. (choisissez un endroit même si vous ne pensez pas qu'il aura une prochaine fois).

**Ayez du jugement. Si la situation est très grave, donnez à votre partenaire ce qu'il veut pour le calmer. En effet, si vous êtes en danger, vous devez vous protéger, ainsi que vos enfants.**

---

## Étape 2 : La sécurité au moment de partir

- Je peux laisser de l'argent et un double de mes clés à \_\_\_\_\_ pour que je puisse rapidement quitter mon domicile.
- Je peux remettre des copies des documents importants ainsi que certains vêtements à \_\_\_\_\_.
- Je peux ouvrir un compte d'épargne avant le \_\_\_\_\_ afin que je sois libre de partir. Je dois indiquer à la succursale de n'envoyer aucune lettre à mon adresse postale.
- Je peux également commencer à \_\_\_\_\_ afin que je puisse acquérir une plus grande indépendance.
- Le numéro de téléphone de la maison de refuge est le \_\_\_\_\_. Je peux avoir de la monnaie sur moi à tout moment (pour les appels téléphoniques).
- Je peux demander à \_\_\_\_\_ et à \_\_\_\_\_ s'ils peuvent m'héberger ou me prêter un peu d'argent.
- Je peux revoir mon plan de sécurité tous les \_\_\_\_\_ afin de déterminer quelle est la meilleure façon de quitter mon domicile.

**Il est peut-être préférable de ne pas informer votre partenaire de votre départ. Vous pouvez obtenir des renseignements juridiques auprès d'un avocat qui connaît le droit de la famille et qui comprend ce que vous êtes en train de vivre. Comme pour la banque cependant, vous devez vous assurer que l'avocat n'envoie aucune lettre à votre domicile. Si vous avez des enfants, il est crucial de consulter un avocat.**

---

## Étape 3 : Sécurité dans mon domicile

- Si mon partenaire ne vit plus avec moi, je peux prendre certaines dispositions pour que mes enfants et moi-même nous sentions en sécurité à la maison. Je peux par exemple changer les serrures le plus vite possible.
- Je peux acheter \_\_\_\_\_ pour protéger les fenêtres.
- Je peux montrer à mes enfants comment \_\_\_\_\_ si je ne suis pas avec eux.
- Je peux dire à \_\_\_\_\_ qu'il/elle est autorisé(e) à aller chercher les enfants.
- Je peux dire à \_\_\_\_\_ que mon partenaire n'habite plus avec moi et qu'il/elle doit appeler la police s'il/elle le voit près de mon domicile.
- Je peux acheter une échelle de corde si je dois fuir mon domicile par les fenêtres de l'étage.
- Je peux installer, à l'extérieur, une lampe qui s'allume dès que quelqu'un s'approche de mon domicile.

---

## Étape 4 : Ordonnance de protection et sécurité

- Je dois toujours garder mon ordonnance de protection dans \_\_\_\_\_ pour que je l'aie toujours avec moi. Si je change de sac, je dois la mettre dans ce dernier.
- Si mon partenaire enfreint l'ordonnance de protection, je peux \_\_\_\_\_.
- Si la police ne fait rien, je peux \_\_\_\_\_.
- Je peux dire à \_\_\_\_\_ que l'on m'a remis une ordonnance de protection.

**Une ordonnance de protection constitue un document efficace à condition de l'avoir toujours avec vous. Assurez-vous de communiquer avec la police dès que votre partenaire enfreint cette ordonnance.**

---

## Étape 5 : Sécurité au travail et en public

- Au travail, je peux informer \_\_\_\_\_ de ma situation.
- Je peux \_\_\_\_\_ pour filtrer mes appels au travail.
- Au moment de quitter mon lieu de travail, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Si un problème se produit sur le chemin de retour, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Si j'utilise les transports publics, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Je peux garder l'ordonnance de protection et les numéros de téléphone d'urgence avec moi dans \_\_\_\_\_.
- Pour les courses et les opérations bancaires, je peux aller à \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Je peux donner à mon dentiste/médecin l'adresse de mon nouveau domicile et leur demander de communiquer avec moi au \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Je peux demander à ma banque, à mon médecin, à mon dentiste, et aux autres fournisseurs des services dont j'ai besoin de ne donner ni mon numéro de téléphone, ni mon adresse, ni mes heures de rendez-vous.
- Je peux dire à \_\_\_\_\_ l'heure à laquelle je serai à mon domicile.
- Je peux acheter une alarme personnelle chez \_\_\_\_\_.

**Avoir un collègue digne de confiance peut s'avérer utile. Celui-ci peut par exemple vous accompagner à votre véhicule. Posséder un téléphone cellulaire peut vous permettre de vous sentir plus en sécurité quand vous êtes seul au travail ou quand vous retournez à la maison en fin de journée.**



---

## Étape 6 : Sécurité et santé émotionnelle

- Si je me sens déprimé et pense que je vais retourner dans une relation pouvant être abusive, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Chaque fois que je dois communiquer avec mon partenaire, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Je vais essayer d'être positif avec moi-même et d'avoir plus d'assurance avec les autres.
- Je peux me dire \_\_\_\_\_  
chaque fois que quelqu'un essaie de me contrôler ou abuser de moi.
- Je peux lire \_\_\_\_\_ pour me  
permettre d'être plus fort.
- Je peux appeler \_\_\_\_\_  
comme soutien supplémentaire.
- Je peux faire appel à un groupe de soutien ET en apprendre davantage sur  
moi-même et sur ma relation.

---

## Étape 7 : Sécurité, drogues et alcool consommation

**Les drogues et l'alcool peuvent modifier le comportement des gens, les empêcher d'être conscients de ce qui se passe autour d'eux, et de réduire leur capacité à agir rapidement pour se protéger contre un partenaire abusif. Votre partenaire peut justifier sa violence grâce aux drogues et à l'alcool. Pour ce type de situation, vous devez donc mettre en place un plan de sécurité particulier.**

- Si mon partenaire prend des drogues ou de l'alcool, je peux améliorer ma sécurité : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Si j'ai l'intention de prendre des drogues ou de l'alcool, je peux le faire dans un endroit où je me sens en sécurité et où je me trouve en présence de personnes comprenant qu'il y a risque de violence et pouvant donc me protéger.
- Je peux également \_\_\_\_\_  
ou \_\_\_\_\_.
- Si mon partenaire prend des drogues ou de l'alcool, je peux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
- Pour protéger mes enfants, je pourrais \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
ou \_\_\_\_\_.

---

## Documents à prendre si je quitte le domicile :

- Médicaments pour moi-même et pour les enfants
- Clés : maison, voiture, bureau
- Argent, cartes de crédit, bijoux
- Permis de conduire, immatriculation
- Cartes santé, carnets de vaccination
- Chéquier, livrets et cartes bancaires
- Jouets préférés des enfants, couvertures
- Documents de divorce/séparation
- Permis de travail
- Passeport, papiers d'immigré
- Certificat de statut d'indien
- Documents pour prêts personnels/prêt hypothécaire/assurance
- Dossiers médicaux de tous les membres de la famille
- Actes de naissance
- Photos de famille, carnet d'adresses
- Copies des ordonnance du tribunal
- Copies des ordonnance de protection d'urgence
- Livrets scolaires
- Cartes d'assurance sociale
- Cartes de sécurité sociale
- Dossiers médicaux des animaux domestiques
- Papiers d'identification pour le bien-être social
- Autre



**Numéros d'urgence**

- **Police**

---
- **Abri pour femmes**

---
- **Centre pour femmes**

---
- **Avocat**

---
- **Travail**

---
- **Pasteur/Rabbin/Prêtre/Aîné/Chef spirituel**

---
  
- **Abris pour animaux**

---
- **Autre**

---

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur la violence conjugale ou sur l'élaboration d'un plan de sécurité, veuillez communiquer avec la

---

---

---

---

---

---

ou le Outreach Service de votre région, ou encore avec la Transition House Association of Nova Scotia

Téléphone :(902) 429-7287  
Télécopieur :(902) 429-0561  
Courriel : admin@thans.ca  
Site Web : www.thans.ca

*Les Services aux victimes remercient la Transition House Association of Nova Scotia ainsi que la London Women Abuse Clinic pour avoir contribué à la rédaction de cette brochure.*



**Ministère de la Justice**  
Division des services aux victimes et de la police