



**Le plan de sécurité** (Attention : les documents remis à la patiente peuvent être découverts par le partenaire violent.)

Ce plan vous aide à prévoir les gestes à faire afin d'assurer votre sécurité. Voici quelques consignes à suivre pour vous préparer dans différentes situations :

### **#Avant un épisode de violence**

Si vous croyez que votre conjoint ou votre ex-conjoint peut devenir violent, vous pouvez faire un certain nombre de choses à l'avance.

- 1 - Liste de numéros en cas d'urgence à mémoriser
- 2 - Identifier un lieu sûr où aller et comment s'y rendre
- 3 - Identifier famille, voisins et amis qui peuvent vous aider et établir un code avec eux en cas de danger
- 4 - Aider les enfants à se sauver en leur indiquant un lieu de rencontre où vous pourrez vous retrouver. Leur apprendre les numéros d'urgence
- 5 - S'assurer d'avoir de l'argent disponible :
  - Ouvrir un compte en banque séparé, à votre nom et faites envoyer les relevés bancaires à une autre adresse (un ami ou un membre de votre famille), de façon à ce que votre conjoint ne les voit pas.
  - Vérifiez combien d'argent il y a sur votre compte conjoint, au cas où vous auriez à en retirer la moitié rapidement.
- 6 - Trouver un endroit sûr pour stocker :
  - Des documents importants (originaux ou photocopies) :
    - carte d'identité, passeport, carte vitale, attestation de mutuelle, livret de famille, l'acte de mariage, dossier d'immigration, avis d'imposition
    - permis de conduire et carte grise

numéros de compte bancaire,  
cartes de crédit et vos documents  
concernant des prêts bancaires

bail, titres de propriété, ententes de  
partenariat ou d'affaires, quittance  
de loyer

carnet d'adresses

photo du conjoint ou de l'ex-  
conjoint pour aider à l'identifier

liste d'autres articles que vous  
pourrez revenir chercher plus tard

→ Un double des clés de l'appartement ou de la  
maison ainsi que de la voiture

→ De l'argent comptant, en espèces

→ Un sac avec quelques vêtements

### **#En cas de violences :**

Durant un épisode de violence, vous devez réfléchir et agir vite afin d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants. Voici un certain nombre de mesures à prendre à l'avance et qui peuvent contribuer à votre sécurité lorsque survient un épisode de violence :

1. S'assurer de pouvoir prendre vos affaires et celles de vos enfants rapidement. Si votre conjoint vous demande alors ce que vous êtes en train de faire, prévoyez une raison (ex. : «Je fais du ménage» ou «Je prépare les vêtements des enfants pour demain matin»).

2. Utiliser le code convenu avec vos proches pour signaler que vous êtes en danger, avec vos enfants pour qu'ils se protègent

3. Penser à des portes de sortie, évitez les pièces sans issue et les endroits où sont entreposés des armes potentielles (couteaux par exemple)

5. Se fier à votre jugement et à votre intuition. Si la situation devient très dangereuse, il faut songer à l'avance à une façon de calmer votre agresseur. Rappelez-vous toujours que votre priorité est votre sécurité et celle de vos enfants.

**#Si la séparation est envisagée** = préparer le départ :

En plus des mesures citées ci-dessus

1. Savoir où se rendre et par quel moyen de transport
2. Informer les personnes de confiance du projet de séparation

**#Après la séparation** = recréer un environnement sécurisant à la maison, avec le voisinage, l'école, et au travail (Ces propositions doivent être adaptées à chaque situation)

- Changer de numéro de téléphone
- Planifier comment s'en aller en cas de nouvelle confrontation avec son partenaire
- Informer l'entourage quant au moment et à la manière d'avertir la police
- Expliquer aux enfants ce qu'ils devraient faire si leur père les contactait ou revenait de manière inattendue
- Avoir accès aux documents concernant le divorce et la garde des enfants, l'ordonnance de protection ...