Planification de la sécurité

Lisez cette ressource si vous vivez les situations suivantes :

- vous craignez pour votre sécurité parce que votre conjoint vous maltraite ou vous menace;
- vous avez besoin d'aide pour planifier votre sécurité, que vous vouliez rester dans la relation ou la quitter.

Comment pouvez-vous planifier votre sécurité?

Une chose que vous pouvez faire pour rester en sécurité est d'élaborer un **plan de sécurité**.

Ce plan est constitué des mesures que vous pouvez prendre pour vous protéger et protéger vos enfants.

Grâce à un plan de sécurité, vous savez comment obtenir de l'aide si votre conjoint vous maltraite. Vos enfants se sentiront également plus en sécurité lorsque vous les aiderez à élaborer leur propre plan de sécurité.

Demandez à un ami, à un conseiller ou à un travailleur des services d'aide aux victimes de vous aider.

Comment commencer un plan de sécurité?

- Renseignez-vous sur les services d'urgence dans votre région (comme les maisons d'hébergement ou les maisons de transition) et sur la façon d'obtenir de l'aide lorsque vous en avez besoin.
- Discutez de votre plan avec des personnes qui peuvent vous aider.
- Parlez à vos enfants de la façon d'assurer leur sécurité.
- Tenez un journal des cas de violence et consignez les preuves (photos, courriels, visites chez le médecin, rapports de police). Conservez le journal dans un endroit sûr, à l'extérieur de votre maison. Il est préférable de le laisser chez un ami, si possible.

Incluez dans votre plan comment vous protéger à la maison et après avoir quitté la relation.

Vous trouverez dans cette page quelques exemples de ce que vous pouvez faire pour vous protéger. Vous devez cependant adapter votre plan de sécurité à votre situation.

Comment pouvez-vous vous protéger à la maison?

Pensez à ce que vous devez faire pour rester en sécurité à la maison.

- Trouvez l'endroit le plus sûr dans votre maison si vous pensez que votre conjoint va devenir violent. Il s'agit d'un endroit où vous ne serez pas prise au piège et où il n'y a pas d'armes comme des couteaux.
- Planifiez vos issues de secours.
- Connaissez les numéros de téléphone d'urgence locaux et sachez où vous pouvez obtenir de l'aide.
- Demandez à vos voisins et à vos amis d'appeler les services de police s'ils voient ou entendent quelque chose de suspect.
- Mettez de l'argent dans un endroit sûr à l'extérieur de la maison.
- Gardez votre sac à main, votre portefeuille, vos pièces d'identité, vos clés, vos médicaments et votre téléphone cellulaire dans un endroit sûr et accessible au cas où vous auriez besoin de partir de manière précipitée.
- Effacez votre historique de navigation si vous utilisez un ordinateur ou un appareil mobile auquel votre conjoint a accès. Pour en savoir plus, consultez wikihow (**wikihow.com**, effectuez une recherche à l'aide des mots-clés Vider le cache du navigateur).
- Trouvez un endroit sûr pour ranger vos documents importants et les documents personnels de vos enfants à l'extérieur de la maison.
- Ne dites pas à votre conjoint que vous partez avant d'être en sécurité avec vos enfants.

Comment pouvez-vous vous protéger après votre départ?

Après votre départ, vous devez toujours vous protéger contre la violence.

Cela peut être une période dangereuse pour vous, car votre sécurité peut être davantage menacée immédiatement après votre départ.

Votre plan de sécurité pourrait comprendre les mesures suivantes :

- Si vous avez une ordonnance de protection ou une ordonnance de non-communication pour une mise en liberté sous caution, gardez-en une copie avec vous en tout temps.
- Si vous avez une ordonnance de protection, montrez à vos collègues et à vos voisins une photo de votre ex-conjoint et demandez-leur d'appeler les services de police s'ils le voient.
- Prenez des dispositions pour que votre courrier soit envoyé chez des amis ou un membre de votre famille.
- Informez les membres de votre famille, vos amis proches, vos collègues et la garderie ou l'école de vos enfants que vous avez quitté votre conjoint violent. Demandez-leur de ne pas fournir de renseignements si votre ex-conjoint les contacte.
- Communiquez avec tous les bureaux des entreprises et du gouvernement qui vous envoient de l'argent pour leur faire part de votre changement d'adresse.
- Gardez votre téléphone cellulaire chargé et sur vous en tout temps.
- Filtrez vos appels sur tous les téléphones.
- Assurez-vous que vos coordonnées ne sont pas sur des listes publiques, comme les listes de numéros de téléphone des employés.
- Modifiez vos mots de passe sur vos comptes de médias sociaux et assurez-vous que les renseignements relatifs à vos médias sociaux ne sont visibles que pour vos amis et votre famille.
- Assurez-vous que votre maison est sécurisée et empruntez différents itinéraires pour rentrer chez vous.
- Changez de banque, d'épicerie et d'autres services que vous utilisez habituellement.
- Si vous restez dans la maison familiale, changez les serrures et installez un système d'alarme, si possible.
- Stationnez votre voiture dans des espaces publics bien éclairés près de l'entrée et ayez vos clés en main lorsque vous marchez en direction de celle-ci. Demandez à quelqu'un de vous accompagner, si possible.

Comment pouvez-vous protéger vos enfants?

Vos enfants ont aussi besoin d'un plan de sécurité. Planifiez-le en discutant avec eux de la sécurité. Envisagez les mesures suivantes :

- Dites à vos enfants que leur travail est de se protéger eux-mêmes et non de vous protéger.
- Montrez-leur un endroit sûr dans la maison où ils peuvent aller s'il y a une situation de violence.
- Établissez un mot-code à utiliser avec vos enfants lors d'une situation de violence à la maison. S'ils vous entendent le dire, ils sauront qu'il faut appeler à l'aide.
- Enseignez-leur comment composer le **911** et ce qu'il faut dire.

Qui peut vous aider à élaborer un plan de sécurité?

VictimLinkBC (**victimlinkbc.ca**) peut vous aider à élaborer votre plan de sécurité. L'organisme offre un soutien confidentiel dans de nombreuses langues aux personnes victimes de violence. Composez ou textez le **1-800-563-0808** (24 heures sur 24), ou envoyez un courriel à l'adresse VictimLinkBC@bc211.ca.

Videz la cache de votre navigateur

Si vous utilisez un ordinateur ou un appareil mobile auquel votre partenaire a accès, effacez votre historique de navigation. Pour en savoir plus, consultez wikihow (**wikihow.com**, effectuez une recherche à l'aide des mots-clés Vider le cache du navigateur). Vous pourriez aussi utiliser un ordinateur dans une bibliothèque.

Remarques :

Legal Aid BC

Septembre 2024