



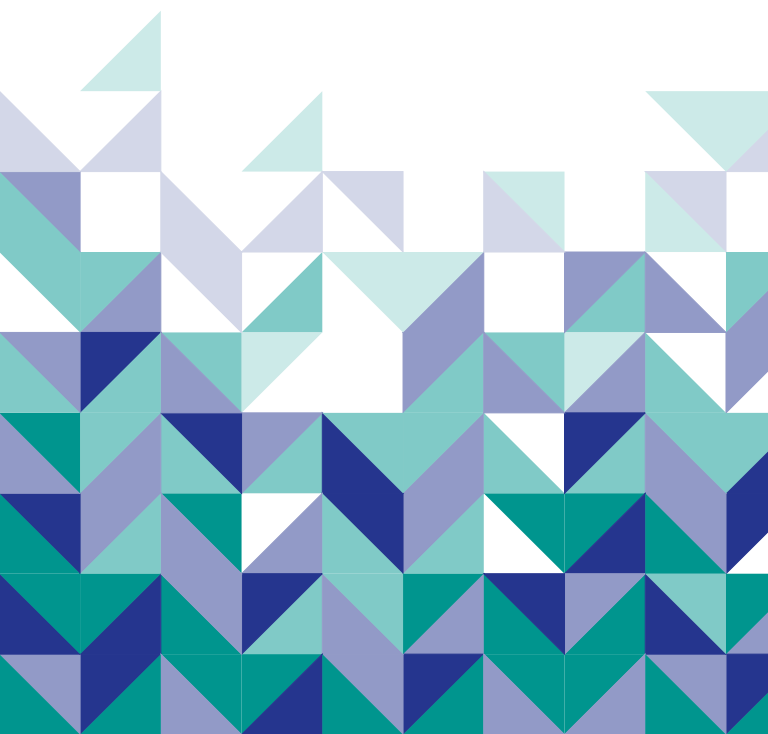
*services*  
*Aux Victimes*

I N I T I A T I V E S

---

# Avez-vous besoin d'un plan de sécurité?

**Guide à l'intention des  
personnes qui se trouvent dans  
des relations abusives**



---

## Qu'est-ce qu'un plan de sécurité?

Il s'agit d'un plan qui vous permet de faire face aux abus de votre conjoint ou de votre partenaire.

La création d'un tel plan suppose l'élaboration d'étapes que vous prendrez pour vous sentir plus en sécurité. Cette brochure peut donc vous aider à savoir si vous avez d'un tel plan et présente certains des éléments qui le composent.

Avez-vous besoin d'un plan de sécurité? Vous êtes le seul à pouvoir en décider. Toutefois, avant de prendre une décision, veuillez consacrer quelques minutes aux choses suivantes :

- Vous avez besoin d'un plan de sécurité si votre relation peut devenir abusive.
- Vous devez élaborer une stratégie à long terme ainsi qu'un plan d'urgence à court terme.
- Vous devez vous renseigner sur les ressources disponibles au sein même de votre communauté.
- Vous devez élaborer un plan de sécurité qui soit adapté à vos besoins et à votre situation.
- Vous devez connaître votre plan par coeur, puisqu'il est difficile de se souvenir de tout en situation de danger.
- Vous devez revoir votre plan de façon régulière, puisque les facteurs de risque peuvent évoluer.

---

## La maltraitance est une question de pouvoir et de contrôle

Pour savoir si vous êtes victime de maltraitance, essayer de déterminer s'il existe dans votre relation des problèmes de pouvoir et de contrôle. Si vous répondez par l'affirmative à l'une ou à plusieurs des questions suivantes, il se peut que vous soyez dans une relation abusive. Si c'est le cas, nous vous conseillons d'en parler à un conseiller. Nous utilisons, dans cette brochure, pour parler d'un mari, d'une femme, d'un petit ami ou d'une petite amie, le terme « partenaire ».

- Avez-vous peur de votre partenaire?

Par exemple, renoncez-vous à voir certains de vos amis ou votre famille parce que votre partenaire ne les aime pas?

- Changez-vous régulièrement vos comportements, opinions ou choix, parce que vous craignez les réactions de votre partenaire?

Par exemple, portez-vous les vêtements que votre partenaire aime simplement pour éviter des réflexions désagréables et des insultes de sa part?

**Les comportements abusifs peuvent s'exprimer de multiples façons et ont différents degrés de gravité. Nous vous conseillons donc de répondre au questionnaire de cette brochure pour vérifier si votre partenaire se comporte de façon abusive à votre égard.**

Les affirmations suivantes portent sur certaines formes de comportements abusifs. Pour chaque affirmation, vous devez cocher la réponse (toujours, parfois, jamais) qui convient le mieux à votre situation. Vous pourrez donc, une fois ce questionnaire rempli, décider si vous avez besoin d'un plan de sécurité.

		Toujours	Parfois	Jamais
Abus émotionnel	Mon partenaire me rabaisse, m'insulte ou fait des réflexions sarcastiques pour que je me sente mal.			
	Mon partenaire change ce que les autres ou moi-même font et disent pour me faire croire que j'ai tort.			
	Mon partenaire m'humilie devant mes amis, ma famille ou mes collègues de travail.			

		Toujours	Parfois	Jamais
<b>Intimidation, contrainte et menaces</b>	Mon partenaire me fait peur avec certains de ses regards, actions ou gestes.			
	Mon partenaire casse parfois des choses.			
	Mon partenaire me menace de me dénoncer à la police même si je ne fais rien de mal.			
	Mon partenaire possède des armes.			
	Mon partenaire se comporte de façon abusive à l'égard de mon animal domestique ou détruit ce que je possède.			
<b>Isolation</b>	Mon partenaire contrôle ce que je fais, qui je vois, à qui je parle, où je vais, et limite donc mes contacts avec l'extérieur.			
	Mon partenaire se sert de la jalousie pour justifier ses actions, et dit que c'est moi qui le met en colère.			
	Mon partenaire s'ingère dans mes relations et limite mes amitiés.			
<b>Abus de nature économique</b>	Mon partenaire m'empêche d'avoir un travail ou de conserver mon emploi.			
	Mon partenaire prend mon argent.			
	Mon partenaire m'oblige à lui demander de l'argent de poche.			

		Toujours	Parfois	Jamais
Abus physique	Mon partenaire me bat, me donne des coups de poing, me mord, me donne des coups de pied, ou utilise d'autres moyens pour me faire mal.			
	Mon partenaire m'enferme ou m'empêche de sortir.			
	Mon partenaire me crée des obstacles quand j'ai besoin de certains soins, de nourriture ou de médicaments.			
Abus de nature spirituelle	Mon partenaire se moque de mes croyances spirituelles ou ne me permet pas d'assister à des cérémonies religieuses.			
Abus de nature sexuelle	Mon partenaire me force à faire certains actes sexuels.			
Utilisation des enfants contre moi	Mon partenaire se sert de sa relation avec nos enfants pour me contrôler ou me menacer.			
	Mon partenaire menace de me retirer mes enfants.			

		Toujours	Parfois	Jamais
Minimiser, nier et accuser	Mon partenaire minimise les comportements abusifs qu'il a à mon égard.			
	Mon partenaire prétend que ces comportements n'existent pas.			
	Mon partenaire prétend que je suis responsable des comportements abusifs en question.			
	Mon partenaire accuse le stress, l'alcool ou les drogues.			

Si votre partenaire se comporte de façon abusive à votre égard, il est important que vous ayez un plan de sécurité.

## Sécurité pendant un épisode violent

Pendant un épisode violent, vous pouvez vous servir d'un certain nombre de stratégies pour améliorer votre sécurité. Prenez quelques minutes pour penser aux points suivants.

### Endroits les plus sûrs de votre maison

Pendant un épisode violent, essayez d'éviter les endroits où vous pouvez être piégé ou certaines armes peuvent être utilisées, par exemple, la salle de bains ou la cuisine. Les pièces plus grandes comportant plusieurs sorties sont les plus sûres. Pensez donc aux endroits que vous devez essayer d'éviter, et à ceux vers lesquels vous essayeriez de vous déplacer en situation d'urgence.



## Voies de sortie

Quelles sont, dans votre maison, les endroits par lesquels vous pouvez fuir?

Pouvez-vous utiliser certaines portes, fenêtres, un ascenseur, un escalier ou un escalier de secours?

Exercez-vous à emprunter ces issues pour vous tirer d'une mauvaise situation.

## Argent et clés

Faites en sorte que votre sac à main, votre portefeuille, ainsi que vos clés soient dans un endroit où vous pouvez facilement les trouver. Mettez-les toujours dans le même endroit pour que vous puissiez aller les chercher si vous devez partir rapidement. Faites faire des doubles de vos clés au cas où votre partenaire arrive à les prendre en premier.

## Endroits sûrs

Quels sont les endroits sûrs où vous pouvez aller vous réfugier si vous devez quitter votre maison :

- Endroit avec téléphone
- Endroit pour vos animaux domestiques
- Endroit où vous pouvez passer quelques heures
- Endroit où vous pouvez passer quelques jours

## Enfants

Vous devez avoir un plan pour la sécurité de vos enfants. Si ces derniers sont suffisamment âgés, faites-leur apprendre le plan de sécurité que vous avez élaboré pour eux, et demandez-leur de répéter ce qu'ils devront faire en cas d'urgence.

## Mot codé

Choisissez un mot codé que vous pouvez utiliser avec vos enfants ou certains membres de votre famille pour leur indiquer qu'ils doivent appeler des secours.

## Aide

Si cela ne représente aucun danger pour vous, parlez des comportements abusifs de votre partenaire à des personnes en qui vous avez confiance. Dites-leur qu'ils peuvent appeler la police s'ils pensent que vous êtes en danger.



## Police

Vous pouvez appeler la police pour faire cesser les comportements abusifs de votre conjoint. Tout comportement violent constitue en effet un acte criminel. Cela signifie que c'est contre la loi. La police peut donc porter des accusations contre votre partenaire si elle possède des éléments prouvant que celui-ci vous a agressé.

## Sécurité au travail et en public

- Décidez qui vous allez informer de votre situation. Il peut s'agir d'une personne travaillant pour la sécurité de votre bureau ou de votre édifice.
- Si cela est possible, demandez à quelqu'un de filtrer vos appels téléphoniques.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner à votre voiture, au bus ou au train. Si cela est possible, n'empruntez pas toujours le même trajet pour rentrer chez vous.

Pensez à ce que vous feriez si quelque chose se produisait sur le chemin du retour.

---

## Questions de sécurité quand vous vous préparez à partir


Certaines personnes décident de quitter leur domicile quand leur partenaire se comporte de façon abusive à leur égard. Si c'est votre cas, préparez votre départ à l'avance, même si vous ne projetez pas de partir tout de suite. Si la situation s'aggrave, il se peut en effet que vous deviez partir rapidement.

## Secret

Si cela est préférable pour vous, ne parlez pas de votre plan à votre partenaire.

## Articles pour situation urgente

Laissez chez quelqu'un en qui vous avez confiance un peu d'argent, des médicaments, un double de vos clés de maison et de voiture, ainsi que quelques vêtements, au cas où vous devriez partir précipitamment.





## Documents

Laissez chez quelqu'un en qui vous avez confiance des copies de certains documents importants comme vos papiers d'immigré ou votre acte de naissance, au cas où vous devriez partir précipitamment.

## Argent

Faites ouvrir un compte d'épargne à votre nom pour que vous puissiez mettre un peu d'argent de côté. Dites à votre succursale de ne pas envoyer de relevés à votre domicile.

## Conseils juridiques

Renseignez-vous auprès d'un avocat qui connaît bien le droit de la famille et qui comprend bien le type de situation dans lequel vous vous trouvez. Dites à l'avocat en question de ne pas essayer de vous joindre à votre domicile.

## Téléphone

Ayez toujours sur vous quelques pièces de monnaie pour pouvoir faire des appels téléphoniques. Soyez prudent si vous voulez utiliser une carte de crédit pour téléphoner, puisque votre partenaire peut voir les numéros que vous avez appelés sur les factures mensuelles. Si vous souhaitez faire un appel sans que votre partenaire le sache, utilisez un téléphone public, celui d'un ami, ou encore la carte d'appel d'un ami.

## Soutien

Pensez aux personnes auxquelles vous pouvez demander de l'aide pour les aspects suivants :

- Argent
- Animaux domestiques
- Garde des enfants
- Logement
- Rendez-vous
- Transport


## Escorte

Demandez à la police de vous accompagner si vous devez retourner à votre domicile pour y prendre vos effets personnels.



## Articles importants

Faites une liste des articles à prendre avec vous si vous deviez quitter votre domicile, puis mettez-les dans un endroit sûr.

- 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 ordonnances du tribunal
  - Copies des ordonnances 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
- 

## Services de soutien

Faites une liste des numéros de téléphone dont vous pourriez avoir besoin. Mettez cette liste dans un endroit sûr tout en pouvant la trouver rapidement si vous en aviez besoin. Vous pouvez également apprendre les numéros par coeur ou utiliser la liste suivante.

## 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.*



Imprimé sur du papier contenant  
des fibres recyclées



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