

# Planification de la sécurité



# Conseils de sécurité

---



Vous devez penser à votre sécurité.  
Vous trouverez ici quelques conseils  
pouvant vous aider à rester en sécurité.

**Si vous êtes en danger et que vous avez  
besoin d'aide immédiatement, appeler le 911.**

Si vous vivez une crise et que **vous voulez en  
parler à quelqu'un**, appelez la ligne 24/7  
d'intervention de crise au **1-800-352-1141**.

**Agences de soutien :**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# La sécurité à la maison

---



Discutez de votre sécurité avec d'autres personnes.

---

---

---



Si vous vous sentez mal à l'aise, soyez encore plus prudente.

---

---

---



Faites ce qui vous semble nécessaire pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants.

---

---



Gardez un téléphone et les numéros importants à portée de main.

---

---

---

**Police :** \_\_\_\_\_

**Maison d'hébergement :** \_\_\_\_\_

**Amies et amis :**

---

---

---

---

---

---

---

---



Une chambre sécuritaire dans votre résidence. Elle devrait comporter une sortie, un téléphone et une porte qui se verrouille.

---



Réfléchissez aux moyens sécuritaires de sortir de chez-vous.

---

---

---



Planifier de vous rendre à un endroit sécuritaire si vous devez quitter votre maison.

---

---

# Se préparer à partir

---



Préparez les documents, appareils électroniques et autres choses dont vous aurez besoin (téléphone, ordinateur, etc.).

---

---



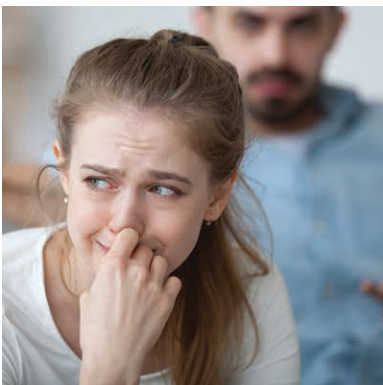
Cachez-les dans un endroit sûr.

---

---

---

---



Ne dites-pas à la personne qui vous maltraite que vous partez.

---

---

---



Parlez de votre plan avec une personne à qui tu fais confiance.

---

---

---



Ouvrez-vous un compte personnel à la banque.

---

---

---

---



Essayez de garder un peu d'argent dans un endroit sûr.

---

---

---



Demandez à la police de venir vous accompagner au moment du départ.

---

---

---



Trouvez un lieu sécuritaire où vous pourrez rester, comme une maison d'hébergement.

---

---



# Les choses à apporter

---

- Papiers d'identité – pour vous et les enfants qui vous accompagnent (certificats de naissance, permis de conduire, cartes d'assurance maladie, passeports, cartes d'assurance sociale)
- Ordonnances de garde des enfants
- Carnet d'adresses
- Clés (maison, voiture, bureau, boîte postale, garage)
- Argent (livret de chèques, carte de débit, carte de crédit, livret de banque)
- Médicaments
- Téléphone et chargeur
- Choses auxquelles vous êtes attachée (photos, bijoux)
- Couches, jouets et doudous des enfants
- Carte de statut (Autochtones)
- Papiers d'immigration
- Documents bancaires (hypothèque, prêts, marge de crédit)
- Papiers d'assurances (vie, habitation, voiture)
- Enregistrements de la voiture
- Bail ou entente de location, titre de propriété, documents d'emploi ou de retraite
- Déclarations de revenus

*Vous pourriez laisser les choses dont vous n'aurez pas besoin immédiatement chez une personne de confiance.*

# Dans votre maison

---



Changez les serrures des portes de la maison et du garage.

---

---

---



Verrouillez vos fenêtres

---

---

---

---

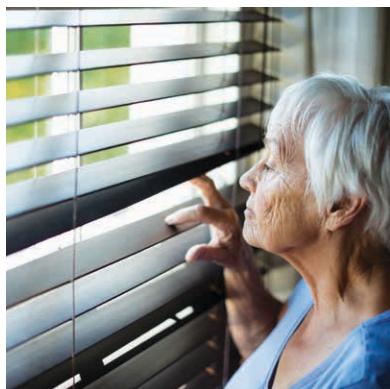


Verrouillez vos portes même quand vous êtes à la maison.

---

---

---



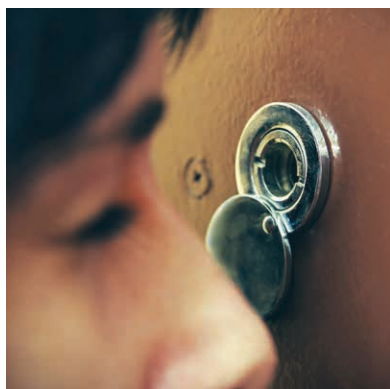
Vérifiez qui est à la porte avant d'ouvrir.

---

---

---

---



Installez un judas sur la porte.

---

---

---

---



Gardez un téléphone chargé à portée de main.

---

---

---

---



Assurez-vous de ne pas bloquer la vue de vos fenêtres.

---

---

---



Laissez une lumière allumée.

---

---

---

---



Installez un bon système d'éclairage extérieur.

---

---

---

---



Assurez-vous que votre numéro de maison est facile à voir.

---

---

---



Expliquez à vos voisines et voisins ce qui se passe.

---

---

---






































Demandez-leur d'appeler la police s'ils voient l'agresseur près de votre maison.

---

---

# Registre des incidents de harcèlement

Date	Heure	Ce qui s'est produit

	Où cela s'est produit	Qui était là
	<input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> À l'école <input type="checkbox"/> En ligne ou sur les médias sociaux      <input type="checkbox"/> Par texto ou appel téléphonique <input type="checkbox"/> Autres :	
	<input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> À l'école <input type="checkbox"/> En ligne ou sur les médias sociaux      <input type="checkbox"/> Par texto ou appel téléphonique <input type="checkbox"/> Autres :	
	<input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> À l'école <input type="checkbox"/> En ligne ou sur les médias sociaux      <input type="checkbox"/> Par texto ou appel téléphonique <input type="checkbox"/> Autres :	
	<input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> À l'école <input type="checkbox"/> En ligne ou sur les médias sociaux      <input type="checkbox"/> Par texto ou appel téléphonique <input type="checkbox"/> Autres :	
	<input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> À l'école <input type="checkbox"/> En ligne ou sur les médias sociaux      <input type="checkbox"/> Par texto ou appel téléphonique <input type="checkbox"/> Autres :	
	<input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> À l'école <input type="checkbox"/> En ligne ou sur les médias sociaux      <input type="checkbox"/> Par texto ou appel téléphonique <input type="checkbox"/> Autres :	
	<input type="checkbox"/> À la maison <input type="checkbox"/> Au travail <input type="checkbox"/> À l'école <input type="checkbox"/> En ligne ou sur les médias sociaux      <input type="checkbox"/> Par texto ou appel téléphonique <input type="checkbox"/> Autres :	



Avertissez la police si la personne ne vous laisse pas tranquille.

---

---

---



Écrit chaque fois que la personne vous dérange. (Utilisez le registre des incidents de la page précédente)

---

---



# Quand vous n'êtes pas à la maison

---



Essayez de fréquenter des endroits où il y a d'autres personnes.

---

---

---



Sortez avec des amies ou amis.

---

---

---

---



Utilisez un système de surveillance mutuelle (buddy system).

---

---

---



Gardez les documents de cour sur vous.

---

---

---

---



Si vous êtes en danger, allez retrouver d'autres personnes ou rendez-vous dans un lieu fréquenté près de chez-vous et demandez de l'aide.



Racontez ce qui se passe à des personnes à qui vous faites confiance.

---

---



Dites à quelqu'un où vous allez et à quel moment vous serez de retour.

---

---



Utilisez le système de surveillance mutuelle.

---

---

---

---

# Plan de sécurité pour vos enfants

---



Enseignez à vos enfants à s'éloigner du danger.

---

---

---

---



Montrez-leur des endroits sûrs à l'intérieur et à l'extérieur de la maison.

---

---

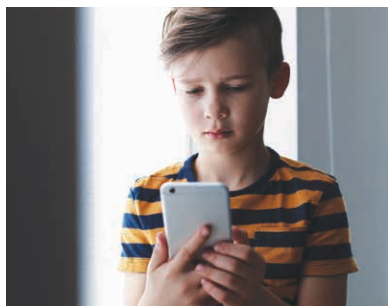
---



Demandez-leur de vous avertir si quelqu'un est à la porte et de ne jamais l'ouvrir eux-mêmes.

---

---



Expliquez-leur comment appeler le 911 et à quel moment.

---

---



Assurez-vous que les enfants connaissent votre adresse.

---

---



Indiquez clairement au personnel de l'école ou de la garderie qui a le droit de venir chercher vos enfants.

---



Expliquez à vos enfants qui sont les personnes sûres à qui ils peuvent parler (enseignants, travailleurs sociaux, etc.)

---

# La sécurité sur l'internet

---



- Trouvez-vous un bon mot de passe
- Changez souvent vos mots de passe
- Vérifiez les paramètres de confidentialité
- Bloquez l'agresseur— ainsi que ses amis et sa famille
- Soyez prudent avant d'accepter des ami(e)s
- Avertissez vos amies et amis et votre famille de ne rien afficher à votre sujet ou à celui de vos enfants
- Sur les médias sociaux, ne dites jamais où vous êtes
- Il se pourrait qu'il surveille votre téléphone, ordinateur, ou courriel





Gardez toujours votre téléphone bien chargé et sur vous.

---

---

---



Si vous appelez le 911 à partir de votre cellulaire, dites à la police où vous êtes.

---

---

---

# Prenez soins de vous

---



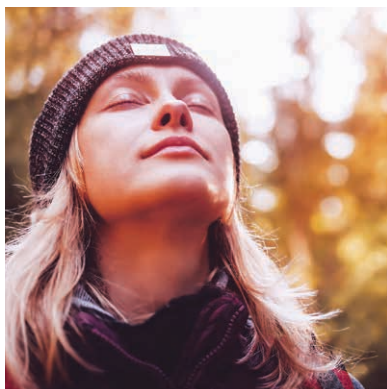
Conservez un journal intime.

---

---

---

---



Chaque jour, écrivez une chose positive à propos de vous.

---

---

---



Prenez du temps pour vous. Prenez une marche avec une amie.

---

---

---





Fréquentez des  
personnes avec qui  
vous vous sentez bien.

---

---



Trouvez-vous un groupe  
de soutien.

---

---

---



Parlez à une conseillère.

---

---

---



Mangez bien et prenez  
du repos.

---

---

---







*Nipissing*

Violence Against Women  
Coordinating Committee (VAWCC)

Les comités de coordination des services  
communautaires d'aide aux femmes  
victimes de violence (COFWV)

**Ontario** 

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur  
**endthecycleofabuse.com**

Fem'aide [www.femaide.ca](http://www.femaide.ca) • 1-877-336-2433