



## SECTION 5. Élaboration d'un plan de sécurité

Sachez où aller et quoi faire si  
vous êtes victime de mauvais  
traitements

## SECTION 5.

### Élaboration d'un plan de sécurité

Les violences peuvent être le fait d'un conjoint, d'un membre de la famille, de voisins, de fournisseurs de services ou d'inconnus. Les instruments de planification qui suivent sont destinés pour les personnes âgées capables de prendre leurs propres décisions et de les mettre en œuvre. Ils seront particulièrement utiles pour les personnes qui vivent avec un conjoint ou un membre de la famille violent et qui pourraient devoir quitter leur domicile précipitamment à cause d'actes de violence.

Même si vous n'avez pas l'intention de quitter votre partenaire, il est important d'avoir un plan pour le cas où la violence s'aggraverait et où vous devriez partir rapidement. Vous avez également intérêt à consulter un avocat et à vous faire conseiller par des professionnels. Grâce à votre plan de sécurité, vous saurez quoi faire et à qui vous adresser si vous devez quitter votre domicile en urgence.

#### A. Éléments d'un plan de sécurité en cas d'urgence

Vous ne contrôlez pas la violence, mais vous avez le choix de votre réaction et des moyens pour vous mettre en sécurité. Conservez ce plan en lieu sûr.



- **Trouvez un endroit sûr où aller en cas d'urgence.** Sachez où aller pour vous mettre en sécurité, même si ce n'est que pour donner un coup de téléphone. Parlez à vos voisins ou à une personne en qui vous avez confiance. Renseignez-les sur la situation afin qu'ils puissent garder un œil sur vous et téléphoner à la police s'ils s'inquiètent à votre sujet. Si vous n'avez nulle part à aller, pensez à un refuge d'urgence.
- **Planifiez votre transport jusqu'à l'endroit sûr.** Pouvez-vous aller vous y réfugier à pied? Y a-t-il quelqu'un qui peut venir vous chercher? Pouvez-vous y aller en voiture, en taxi ou en autobus?

- **Préparez l'itinéraire à suivre en partant.** Sachez où se trouve les issues les plus sûrs pour quitter le domicile. Évitez la cuisine, la salle de bain, et sachez s'il y a des armes à feu chez vous, et où ils se trouvent.
- **Programmez des numéros d'urgence dans votre téléphone.** Enregistrez dans votre téléphone cellulaire le numéro de la maison de transition de votre région, le numéro d'un voisin ou d'un ami sûr qui peut vous aider et celui de la police. Si ce n'est pas la première fois que vous subissez des violences, assurez-vous que la police est pleinement au courant de la situation.
- **Prenez contact avec la maison de transition de votre région.** Les femmes ont la possibilité d'appeler une maison de transition et de parler à un membre du personnel. Vous pouvez convenir d'un message codé pour que le personnel de la maison de transition sache qui vous êtes si vous appelez dans un moment de crise.
- **Pensez à la sécurité de vos animaux de compagnie :** Trouvez quelqu'un pour s'occuper de vos animaux de compagnie. À qui pouvez-vous confier votre animal de compagnie si vous devez partir et que vous vous inquiétez pour lui? Si vous n'avez personne à qui confier vos animaux, prenez contact avec la maison de transition la plus proche ou le service d'approche en matière de prévention de la violence conjugale. Ils pourront vous donner des renseignements sur le programme de refuge pour les animaux de compagnie.
- **Préparez un sac à emporter en cas d'urgence.** Envisagez de rassembler certains des éléments ci-dessous dans un sac à emporter en cas d'urgence, si vous devez partir à la hâte. Vous ne pouvez pas tout emporter. Ne prenez que ce dont vous avez besoin pour quelques jours. Au besoin, confiez le sac à un ami. Si possible, cachez de l'argent (vous pourriez en avoir besoin pour prendre un taxi en cas d'urgence) ainsi qu'un jeu supplémentaire de clés de voiture pour pouvoir partir rapidement.
- **Connaissez vos droits - obtenez des conseils juridiques :** Il est une bonne idée d'obtenir des conseils juridiques et d'autres conseils maintenant, même avant qu'il y ait une urgence.
- **Dressez une liste de choses à emporter et des endroits où elles se trouvent :** En cas d'urgence, vous pourriez devoir partir précipitamment. Faites la liste des choses importantes que vous voulez emporter et de leur emplacement.



**Si vous êtes en danger, trouvez un téléphone et composez le 9-1-1 immédiatement.**

## Voici des objets qui pourraient être importants :

- Argent, livrets de banque, cartes de crédit
- Vêtements pour quelques jours
- Tout médicament dont vous pourriez avoir besoin
- Clés de la maison, clés de la voiture
- Pièce d'identité
- Documents importants : actes de naissance, certificats de mariage, numéros d'assurance sociale, déclarations de revenus
- Carte d'assurance-maladie
- Passeport, carte de statut des Premières nations, documents d'immigration/de citoyenneté
- Exemplaires de votre bail, acte de vente ou prêt hypothécaire
- Documents juridiques comme les procurations
- Carnet d'adresses/répertoire téléphonique
- Certificat d'immatriculation de la voiture, permis de conduire, certificat d'assurance automobile
- Vos possessions ou livres préférés (des objets qui vous apportent du réconfort)



# Mon plan de sécurité en cas d'urgence

1. Il pourrait être risqué d'annoncer à mon partenaire que je m'en vais.
2. Quelles sont les issues possibles pour sortir de chez moi? Quels ascenseurs, escaliers, escaliers de secours, portes ou fenêtres pourrais-je utiliser?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Si je devais partir précipitamment, ce serait utile d'avoir un peu d'argent en cas d'urgence, un autre jeu de clés pour la maison et la voiture et des vêtements de rechange. Je vais préparer un sac contenant des choses importantes à emporter. Je le confierai à \_\_\_\_\_  
ou \_\_\_\_\_
4. Je peux garder mon sac à main, mon portefeuille et mes clés à portée de la main et toujours les ranger au même endroit (\_\_\_\_\_) pour les trouver facilement si je dois partir en urgence. Je peux également faire faire un autre jeu de clés au cas où mon partenaire, ex-partenaire ou soignant prendrait le premier.
5. Il pourrait être utile de convenir d'un message codé avec mes amis ou des membres de ma famille pour le cas où je devrais leur demander d'appeler les secours. Mon message codé est \_\_\_\_\_
6. Si cela ne pose aucun danger pour moi, je pourrais parler des violences aux personnes suivantes et leur demander d'appeler la police si elles pensent que je suis en danger.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Mon plan de sécurité en cas d'urgence

7. Lieux sûrs où je peux me rendre si je dois quitter mon domicile :

- a. Un endroit où je peux utiliser le téléphone : \_\_\_\_\_
- b. Un endroit où je peux rester quelques heures : \_\_\_\_\_
- c. Un endroit où je peux rester quelques jours : \_\_\_\_\_
- d. Une maison de transition locale : \_\_\_\_\_

8. Pendant des actes de violence, j'essaierai d'éviter les endroits de la maison où je risque de me faire piéger et où des armes sont à portée de la main. Les pièces plus grandes qui ont plusieurs issues pourraient être plus sécuritaires. Les lieux que j'essaierais d'éviter : \_\_\_\_\_

9. Les lieux où j'essaierais d'aller : \_\_\_\_\_.

10. Un appel téléphonique à la police peut être un facteur de sécurité. N'oubliez pas que de nombreuses formes de mauvais traitements à l'égard des personnes âgées, de violences faites aux femmes, de violence conjugale, etc., sont contraires à la loi. Si votre conjoint ou soignant vous brutalise, la police a le pouvoir de porter une accusation de voies de fait.

# Mon plan de sécurité en cas d'urgence

11. Je prendrai également contact avec le ministère du Développement social au \_\_\_\_\_ pour demander des services pour m'aider à échapper aux violences. (Ces numéros se trouvent dans la section **Services et ressources** de la présente guide.)

12. Vu mon expérience, voici d'autres mesures de protection qui pourraient m'aider à assurer ma sécurité :

---

---

13. Choses que je peux faire pour préparer un départ précipité :

- a. Je prendrai le temps de m'exercer à sortir sans danger.
- b. Je peux ouvrir un compte d'épargne pour être plus libre de partir. J'aviserais la banque de ne pas m'envoyer de correspondance à domicile.
- c. Je peux consulter un avocat. Je m'assurerai qu'il sait qu'il ne doit pas m'envoyer de correspondance à domicile.
- d. Les femmes victimes de violences peuvent prendre contact avec une maison de transition \_\_\_\_\_ ou avec le service d'approche en matière de prévention de la violence conjugale \_\_\_\_\_ (ces deux numéros se trouvent dans la section **Services et ressources** de la présente guide, ainsi qu'au début de l'annuaire, avec les autres numéros d'urgence). Je peux chercher un refuge et demander du soutien à ce numéro.

