

Planification de la sécurité

Si vous êtes victime de la violence de votre partenaire, votre sécurité et celle de votre entourage doivent devenir la priorité.

Lorsqu'une personne fait du mal à sa ou à son partenaire, on parle de **maltraitance** ou de **violence familiale ou conjugale**. Il peut s'agir de violence physique, de violence sexuelle, de contrôle de l'argent ou du comportement de l'autre, de contrôle émotionnel ou de contrôle coercitif.

Le **contrôle coercitif** est un modèle de comportement utilisé pour contrôler une personne par des gestes répétés qui la désorientent de plusieurs façons possibles, notamment : lui faire craindre pour sa sécurité ou celle d'autres personnes, l'isoler de son réseau de soutien, exploiter ses ressources et ses capacités pour des gains personnels, enfreindre ou menacer d'enfreindre ses droits et libertés, la priver de son indépendance ou de sa capacité de résistance ou d'évasion, et contrôler son comportement de tous les jours.

Le présent livret vous fournit de l'information sur la façon d'élaborer un plan de sécurité. Un [plan de sécurité](#) définit comment vous pouvez vous protéger et protéger vos enfants et comment établir un plan pour être le plus en sécurité possible.

Faites un pas à la fois. Commencez par le geste le plus facile et le plus sûr pour vous.

Si vous vivez avec une personne violente envers vous :

- Parlez de la violence infligée par votre partenaire à une personne en qui vous avez confiance.
- Pensez aux façons dont votre partenaire vous a fait du mal dans le passé. Cela vous aidera à prévoir le niveau de danger auquel vous et vos enfants êtes exposés et le moment où il serait le plus sûr de partir.
- Planifiez où aller en cas d'urgence.
- Créez un plan pour sortir de votre maison en toute sécurité. Si vous avez des enfants, exercez-vous à sortir de chez vous en toute sécurité avec eux.
- Demandez à vos voisins, à vos amis et aux membres de votre famille en qui vous avez confiance d'appeler la police s'ils ont connaissance d'une situation de violence.
- Si vous et votre partenaire commencez à vous disputer, allez dans un endroit où vous pouvez sortir facilement.
- Essayez d'éviter les pièces où se trouvent des armes potentielles, comme la cuisine, l'atelier ou la salle de bain.
- Reculez toujours votre voiture dans l'allée et assurez-vous qu'il y a de l'essence.
- Cachez vos clés, un cellulaire et de l'argent près de l'endroit par lequel vous vous enfuirez.
- Ayez une liste de numéros de téléphone à appeler pour obtenir de l'aide. Appelez la police s'il s'agit d'une urgence.

Si vous avez des enfants

- Apprenez à vos enfants qu'il n'est jamais bon de faire du mal à d'autres personnes, même lorsqu'une personne qu'ils aiment fait du mal aux autres. Dites-leur que la violence n'est ni votre faute ni la leur; ils n'en sont pas responsables et vous non plus. Aidez-les à comprendre qu'il est important d'être en sécurité et que la violence n'est jamais acceptable.
- Essayez de ne pas courir vers un endroit où se trouvent les enfants, car votre partenaire pourrait également leur faire du mal.
- Apprenez à vos enfants comment obtenir de l'aide. Faites-leur savoir qu'il n'est pas utile de se mettre entre vous et votre partenaire en cas de violence. Prévoyez un code pour leur signaler qu'ils doivent aller chercher de l'aide ou partir.
- Planifiez comment sortir de votre maison en toute sécurité et exercez-vous à le faire avec vos enfants.
- Demandez à vos voisins de s'occuper de vos enfants en cas d'urgence.

Si vous planifiez partir

- Ne dites pas à votre partenaire que vous envisagez de partir. Il s'agit d'une période très dangereuse où la violence peut s'aggraver.
- Dites à la police ou à une maison de transition locale que vous avez l'intention de quitter la personne violente. Demandez-leur de vous aider à établir un plan de sécurité. Au poste de police, demandez à parler à un membre du personnel qui comprend la violence conjugale (l'information partagée peut permettre à la police de porter des accusations contre la personne violente).
- Si vous ne vous identifiez pas comme une femme, appelez le 211 pour vous aider à trouver un endroit sûr où aller.
- Si vous avez des blessures, rendez-vous dans un cabinet médical ou aux urgences et dites-leur ce qui vous est arrivé. Demandez-leur de consigner l'information sur votre visite.
- Rassemblez les documents importants : pièces d'identité, cartes bancaires, documents financiers relatifs aux biens familiaux, dernière déclaration de revenus au Canada, clés, médicaments, photos de la personne violente et de vos enfants, passeports, cartes de santé, votre carnet d'adresses et de numéros de téléphone, votre cellulaire et des documents juridiques comme les documents d'immigration, l'acte notarié ou le bail de votre maison, les ordonnances de protection d'urgence (OPE) ou les engagements de ne pas troubler l'ordre public.
- Si vous craignez que votre partenaire détruise ces documents, faites-en des copies et confiez-les à une personne de confiance.

- Parlez à un ou une spécialiste en droit. Conservez les preuves des blessures infligées par votre partenaire, comme des photos. Tenez un journal indiquant les blessures que vous avez subies, la date, les circonstances, les menaces et les noms des témoins. Laissez ce journal à une personne de confiance.
- Rassemblez les photos, les bijoux et les objets ayant une valeur sentimentale, ainsi que les jouets et objets réconfortants pour vos enfants afin de pouvoir les retrouver rapidement si vous partez.
- Demandez à quelqu'un de s'occuper de vos animaux de compagnie pendant que vous vous installez. Une maison de transition peut vous aider à le faire.
- Effacez de votre téléphone le dernier numéro que vous avez appelé. Vous ne voulez pas que votre partenaire utilise la fonction de recomposition pour savoir à qui vous parlez.

Au moment du départ

- Demandez à la police ou à un proche, à une personne du voisinage ou à un membre de la famille d'être avec vous lorsque vous partez.
- Appelez une maison de transition locale pour les personnes victimes de violence. Cela peut être plus sûr que d'aller dans un endroit que votre partenaire connaît. Vous pouvez y rester pour une courte durée si cela vous aide.
- Partez rapidement.
- Prévoyez un plan de rechange au cas où votre partenaire découvrirait où vous allez.

Après le départ

- Rendez-vous au poste de police le plus proche et demandez à parler à un membre du personnel qui comprend la violence conjugale.
- Pensez à demander un engagement de ne pas troubler l'ordre public qui pourrait vous aider à tenir votre partenaire loin de vous et de vos enfants. Gardez ce document avec vous en tout temps.
- Donnez à la police une copie de toutes les ordonnances juridiques que vous avez.
- Demandez à un ou une spécialiste en droit ou à un service d'aide juridique comment vous pouvez vous protéger ou protéger vos enfants. Informez votre spécialiste en droit de toutes vos comparutions au tribunal pénal.
- Pensez à changer tous les fournisseurs de services que vous partagez avec votre ex-partenaire, y compris votre compagnie de téléphone cellulaire.

- Obtenez un numéro de téléphone confidentiel. Bloquez votre numéro pour qu'il n'apparaisse pas lorsque vous faites des appels. Si vous avez une ligne fixe, obtenez l'identification de l'appel pour savoir qui tente de vous joindre.
- Filtrez vos appels pour ne pas répondre par erreur à un appel de votre partenaire.
- Assurez-vous que l'école ou la garderie de vos enfants est au courant de la situation de violence et qu'elle a des copies de tous les documents qui s'y rattachent.
- Gardez sur vous une photo de votre ex-partenaire et de vos enfants.
- Demandez à vos voisins de s'occuper de vos enfants en cas d'urgence et d'appeler la police s'ils voient votre ex-partenaire.
- Faites très attention au travail, à la maison et dans la communauté. Pensez à parler de votre situation à la personne de qui vous relevez au travail.
- Pensez aux lieux et aux habitudes que votre ex-partenaire connaît et essayez de les changer. Par exemple, allez à une autre épicerie ou à un autre lieu de culte.
- Si vous ne vous sentez pas en sécurité lorsque vous vous déplacez, demandez à une personne de votre voisinage, de votre entourage ou de votre famille de vous accompagner.
- Si vous devez retourner à votre domicile, demandez à la police de vous accompagner. Ne confrontez jamais votre ex-partenaire.

Si vous avez besoin d'aide

Vous pouvez obtenir de l'aide en Nouvelle-Écosse à tout moment de la journée, tous les jours de la semaine.

- Appelez le 211 pour obtenir de l'information sur les organismes qui peuvent aider. Renseignez-vous sur le Service d'assistance téléphonique pour hommes, le Service d'assistance téléphonique pour femmes ou le Service d'assistance téléphonique pour tous les genres.
- Appelez la Transition House Association of Nova Scotia au **1-855-225-0220**.

S'il y a un risque de danger immédiat, appelez le 911.



Office de
la condition féminine
de la Nouvelle-Écosse



Voisin-es, ami-es et familles

