Planification de la sécurité

On peut t'aider

Afin de mieux déterminer si tu es en danger, tu pourrais discuter avec une conseillère à la maison de transition de ta région ou avec un des thérapeutes d'un programme d'intervention auprès des hommes.

Les **centres pour femmes** peuvent également fournir des renseignements et du soutien. Une conseillère ou autre membre du personnel d'une maison de transition peut t'aider à déterminer ton niveau de sécurité et te proposer des moyens d'assurer davantage ta protection. En plus de te fournir des renseignements et du soutien, ces personnes peuvent t'aider à explorer tes options et à planifier une future marche à suivre.

Tu pourrais décider de vivre dans une maison de transition ou un refuge pendant quelques semaines jusqu'à ce que tu détermines si tu veux demeurer dans ta relation pour essayer de l'améliorer ou si tu veux opter pour une séparation temporaire ou un divorce.

Chaque personne est différente. Tu devras juger toi-même des forces de ta relation et de son potentiel de devenir une relation positive. Même si tu décides de demeurer avec ton partenaire, une maison de transition peut te donner des outils pour améliorer ta relation et bâtir ton autonomie et ta sécurité financière, ou tout simplement t'offrir une oreille attentive.

. 1-855-225-0220

Il est possible de vivre une relation plus sûre à condition que ton partenaire et toi même :

- souhaitiez véritablement vivre une relation respectueuse, équitable et chaleureuse;
- soyez disposés à assumer la responsabilité de vos choix et de vos comportements, et acceptiez d'apporter des changements;
- soyez disposés à arrêter d'avoir recours aux menaces ou à la violence;
- soyez capables de dire, de manière non violente, le genre de relation que vous souhaitez.

Obtenir du soutien

Si tu te demandes s'il vaut mieux demeurer dans ta relation ou partir, tu auras sans doute à prendre des décisions très difficiles. Tu peux discuter de ta situation avec des conseillères ou des thérapeutes. Ces personnes peuvent t'aider à voir plus clair dans tes idées et tes sentiments envers ta relation et ta situation. Ce processus de consultation peut t'aider à prendre les décisions au sujet de ton avenir.

Alors que tu te concentreras peut-être sur les raisons pour lesquelles tu devrais demeurer dans ta relation, un ou une thérapeute pourra t'aider à envisager les raisons pouvant justifier ton départ. Il s'agit là de décisions sont très complexes, et chaque personne a le droit de faire ses propres choix.

Si ton partenaire est engagé à mettre fin à sa violence, il devra prendre des mesures pour régler les problèmes qui ont entraîné son comportement violent. Ces mesures pourraient inclure les suivantes :

- obtenir du counseling pour traiter son alcoolisme ou sa dépendance aux drogues;
- faire face aux traumatismes qu'il a subis par le passé;
- faire la paix avec ses sentiments associés à des mauvais traitements qu'il aurait subis par le passé;
- reconnaître les pressions exercées par les rôles féminins et masculins traditionnels;
- apprendre à composer avec ses sentiments d'insécurité et de désespoir;
- trouver des moyens sains de composer avec le chômage.

TA SÉCURITÉ

Les **maisons de transition** peuvent fournir de l'information sur les services de soutien et autres qui sont existent — *voir le répertoire des ressources à la page 141 pour leurs coordonnées*.

En général, les numéros des **services de téléassistance** sont inscrits au début de tout annuaire téléphonique ainsi que dans les pages jaunes, à la rubrique des organismes de services sociaux et des organismes pour femmes. *Consulte le répertoire à la fin de ce livre à la page 123.*

Si tu es en danger immédiat, compose le 911.
Pour en savoir davantage au sujet des services dans ta région, compose le 211.

Si tu cherches de l'aide ou des renseignements au sujet de la violence familiale, tu peux appeler le service de téléassistance sans frais 24 heures de **l'association des maisons de transition de la Nouvelle-Écosse** au 1-855-225-0220.

Il serait peut-être prudent de préparer un sac d'urgence au cas où il te faudrait partir rapidement — voir les pages 31–32 de ce livre pour une liste d'articles à placer dans un sac d'urgence.

Trouver une conseillère, une thérapeute ou une personne de soutien

Tu peux obtenir du soutien auprès de services de counseling privés ou financés par le gouvernement. Aux pages jaunes des annuaires, tu trouveras une liste de thérapeutes à la rubrique *Marriage and Family Therapy* (thérapie matrimoniale et familiale). En outre, de nombreux employeurs offrent un programme d'aide aux employés qui peut te diriger vers des services de counseling.

Outre la thérapie individuelle, tu peux également faire une thérapie de couple si tu te sens suffisamment en sécurité avec ton partenaire pour entreprendre une telle démarche. De nombreux couples tirent avantage d'une thérapie à deux. Ce genre d'aide est offert par les associations locales de services à la famille ou dans le cadre de divers programmes conçus pour guérir les hommes de leurs comportements violents et réparer les effets de ces comportements sur leur famille. *Consulte le répertoire des ressources à partir de la page 123 pour obtenir une liste des ressources d'aide.*

Si une ordonnance de non-communication est en vigueur, il faudra que la cour modifie l'ordonnance avant que vous puissiez entreprendre une thérapie de couple.

Il est possible que tes enfants et toi-même puissiez bénéficier gratuitement du **Programme de consultation pour victimes d'actes criminels** — *voir la page 131 de ce livre pour les coordonnées de ce programme.*

Comment bien choisir un conseiller ou une conseillère ou une autre personne de soutien

Tu pourrais trouver utile de discuter avec une personne en qui tu as confiance, par exemple, une amie ou un membre de ta famille, un guide spirituel, un aîné, un médecin ou un conseiller ou une conseillère. Une bonne personne de soutien doit :

- t'aider à analyser les avantages et les désavantages à demeurer dans ta relation et non pas te conseiller carrément de quitter ton partenaire;
- agir selon l'hypothèse que tu connais mieux qu'elle ton partenaire et ta relation;
- t'accorder son appui peu importe la direction que tu choisiras, que ce soit d'essayer d'améliorer ta relation ou de quitter ton partenaire;
- avoir la capacité d'accepter que tu changes d'idée quant à ta décision de rester dans ta relation ou de partir, et ne jamais exercer de pression pour que tu choisisses une option ou l'autre;
- accepter que ton partenaire puisse être violent tout en étant aimant et bienveillant, ce qui rend la décision de partir ou de rester d'autant plus difficile;
- pouvoir te donner accès à des services d'aide et de renvoi;
- pouvoir t'aider à dresser un plan d'urgence au besoin.

Un conseiller ou une conseillère ou toute autre personne de soutien doit éviter :

- d'étiqueter ton partenaire comme étant une « personne violente »;
- d'étiqueter votre relation comme étant une « relation de violence »;
- de ne voir que l'aspect « violent » de ton partenaire;
- de refuser de reconnaître les aspects positifs de votre relation.

Il y a toujours des gens à qui tu peux parler, par exemple un membre de ta famille ou une amie en qui tu as confiance, ou encore un membre du personnel de la maison de transition de ta localité. Tu peux téléphoner à une **maison de transition** en tout temps afin d'obtenir de l'information, du soutien ou un plan d'urgence de la part d'une conseillère dûment formée, même si tu n'as pas l'intention de vivre au refuge.

Les conseillères des maisons de transition peuvent offrir du soutien au téléphone. Tous les appels demeurent confidentiels; tu n'as pas besoin de donner ton nom. Tu peux aussi communiquer avec le **service de téléassistance accessible 24 heures par jour au numéro 1-855-225-0220**. Si tu le veux, tu peux aussi prendre rendez-vous à la maison de transition afin de parler à quelqu'un en personne. Certaines maisons de transition ont des intervenantes qui peuvent prendre rendez-vous à domicile ou dans un lieu sûr.

Les maisons de transition peuvent te venir en aide même si tu n'y demeures pas.

Sache que :

Rien ne peut justifier la violence.

Toute forme de violence est inacceptable.

La violence n'est pas de ta faute.

Personne ne mérite d'être maltraité.

Il faut du courage pour sortir d'une relation de violence.

Tu n'es pas seule...
il y a des gens qui sont prêts à t'aider.