



Women's Shelter of York Region Inc.

Plan De Sécurité Pour Les Femmes

PLAN DE SÉCURITÉ LORS D'UN INCIDENT VIOLENT

Conseils de Sécurité Recommandés:

- Si vous avez été agressé sexuellement et si vous choisissez d'obtenir une assistance médicale, NE VOUS baignez PAS ou ne prenez PAS de douche. Allez directement dans un hôpital où un professionnel qualifié vous examinera pour recueillir des preuves.
- Si un argument semble inévitable, essayez de vous déplacer dans une pièce ou une zone avec un accès facile à une sortie. (Évitez d'entrer dans une salle de bain, une cuisine ou n'importe où près d'armes possibles.)
- Ne laissez jamais l'agresseur venir entre vous et votre sortie de la maison. Si vous êtes en mesure de partir en toute sécurité, courez chez un voisin et appelez le 911.
- Pensez à donner à l'agresseur ce qu'il veut afin de désamorcer une situation dangereuse jusqu'à ce que vous puissiez partir en toute sécurité.
- Si vous en avez l'occasion, appelez le refuge ou la ligne de crise 24 heures sur 24 au 1-800-661-8294 et utilisez vos mots de code.
- Vous avez le droit de vous protéger lorsque vous êtes dans une situation dangereuse. Vous NE méritez PAS d'être frappé ou menacé.
- Essayez de faire le plus de bruit possible (déclenchez l'alarme incendie, cassez les choses, montez la chaîne stéréo ou le téléviseur). En faisant l'une de ces choses, il y aura plus de chances que vos voisins appellent la police pour vous, si vous êtes incapable de le faire vous-même.

PLAN DE SÉCURITÉ AVANT D'ENTRER DANS LE REFUGE

Conseils de Sécurité Recommandés:

- Conservez tous vos papiers et documents importants (passeports, certificats de naissance, papiers d'immigration) chez un ami ou un voisin.
- Gardez un sac de voyage emballé et prêt à partir dans un endroit non divulgué, mais accessible où vous pouvez l'obtenir rapidement. N'oubliez pas de prendre votre portefeuille, vos médicaments, vos ordonnances, vos cartes médicales, vos livres bancaires et vos cartes de paiement.
- Identifiez quelle porte, fenêtre, cage d'escalier ou ascenseur vous offre le moyen le plus rapide de sortir de la maison. Essayez de pratiquer votre itinéraire autant de fois que possible.
- Trouvez des voisins que vous pouvez parler de la violence et demandez-leur d'appeler la police s'ils entendent une perturbation.



Women's Shelter of York Region Inc.

- Essayez d'économiser de l'argent et cachez-le, avec des clés de voiture supplémentaires, et donnez-les à un membre de la famille ou à un ami.
- Décidez où vous allez si vous devez quitter, même si vous ne pensez pas que cela arrivera.
- Essayez de trouver un mot de code que vous pouvez utiliser avec vos enfants, votre famille et vos amis lorsque vous avez besoin de la police.
- Planifiez soigneusement avant de partir. Votre partenaire peut essayer de riposter s "il ou elle pense que vous partirez et qu" ils perdent le contrôle de votre.
- Si possible, ouvrez votre propre compte bancaire afin d'avoir votre propre argent. Lorsque vous l'ouvrez, n'oubliez pas de ne pas utiliser votre adresse personnelle, votre e-mail ou votre numéro de téléphone, car les relevés bancaires peuvent arriver à votre domicile. Pouvez-vous utiliser les coordonnées d'un ami ou d'un membre de votre famille?
- Essayez de changer pour passer des appels téléphoniques ou d'avoir accès à un téléphone facilement accessible en tout temps. N'oubliez pas que si vous utilisez une carte d'appel ou une carte de crédit, les numéros que vous appelez figureront sur votre facture de téléphone. Si vous devez garder vos appels téléphoniques confidentiels, utilisez des pièces ou demandez à un ami si vous pouvez utiliser son téléphone.
- Essayez de revoir et de répéter souvent votre plan d'évasion pour vous assurer que vous avez planifié le moyen le plus sûr de partir rapidement. Pratiquer avec vos enfants. Parlez à un défenseur de la violence domestique ou à un ami et examinez le plan avec lui. Notre ligne de crise 24 heures sur 24 au 1-800-661-8294 est disponible sept jours sur sept pour vous aider avec cela et bien plus encore.
- Essayez toujours d'emmener vos enfants avec vous lorsque vous partez.

PLAN DE SÉCURITÉ POUR LES FEMMES ET LES ENFANTS QUI SÉJOURNENT DANS LE REFUGE

Conseils de Sécurité Recommandés:

- Faites un appel de sécurité à la police si vous le jugez nécessaire. Si vous ne possédez pas de téléphone cellulaire, un téléphone d'urgence vous seront fournis par le refuge, que vous pouvez garder avec vous en tout temps jusqu'à ce que votre date de sortie.
- En plus d'un téléphone cellulaire d'urgence, une alarme personnelle peut également vous être fournie par le refuge. En cas d'urgence, tirer sur la ficelle de l'alarme déclenche un bruit aigu, qui pourrait effrayer votre agresseur en le surprenant, et attirera l'attention des autres dans la région.
- Essayez de voyager par paires autant que possible.
- Gardez votre téléphone cellulaire chargé et avec vous en tout temps.
- Évitez de prendre des raccourcis.
- Voyagez dans des zones bien éclairées et peuplées, surtout la nuit.



Women's Shelter of York Region Inc.

- Évitez de porter des écouteurs lorsque vous marchez à l'extérieur, car vous ne pourrez peut-être pas entendre quelqu'un vous approcher.
- Si vous pensez être suivi, faites confiance à votre instinct et agissez. Essayez de traverser la route et tourner pour voir qui est derrière vous. Si vous êtes toujours suivi, essayez de traverser à nouveau la route. Essayez de continuer à bouger et de vous rendre dans une zone très fréquentée, et signalez-le à toute personne qui pourrait vous aider.
- Si un véhicule s'arrête soudainement à côté de vous, tournez et marchez dans l'autre sens (vous pouvez tourner beaucoup plus vite qu'une voiture).
- Si vous êtes pris au piège ou en danger, essayez de crier ou de hurler. Votre voix est votre meilleur moyen de défense. Si possible, appelez la police au 911.
- Gardez le numéro du refuge avec vous en tout temps.

Planification de la sécurité Lors de l'utilisation du transport en commun ou d'un Taxi
Conseils de Sécurité Recommandés:

- Essayez toujours d'être sur le siège arrière, pas sur le siège avant à côté du conducteur.
- Il est préférable de ne pas donner d'informations personnelles ou de discuter de vos affaires personnelles avec le pilote. Ne divulguez aucune information sur la raison pour laquelle vous êtes là ou votre histoire (avoir de bonnes limites) ou toute autre personne que vous rencontrez au refuge (ne donnez jamais de noms).
- Essayez d'avoir un mot de code à utiliser lorsque vous ne vous sentez pas en sécurité dans le taxi. Vous pouvez téléphoner au 911 ou au 1-800-661-8294 avec votre téléphone cellulaire pour obtenir de l'aide. Si vous ne possédez pas de téléphone cellulaire, vous pouvez appeler le 911 en utilisant le téléphone cellulaire d'urgence qui seront offerts à vous par le refuge.
- Si le conducteur pose ou continue de poser des questions personnelles et refuse de respecter votre vie privée, demandez-lui de vous laisser descendre dans le lieu public le plus proche (p. ex. station-service, etc.).
- Assurez-vous d'avoir le nom du conducteur, la description physique, etc.
- Montrer la confiance en soi. Faites-le savoir s'il continue avec ses questions, vous en informerez son superviseur.
- Informez quelqu'un (ami, famille ou personnel de première ligne) que vous êtes arrivé à destination en toute sécurité.
- Faites confiance à votre instinct! Si vous sentez que quelque chose ne va pas, allez avec votre instinct.
- Familiarisez-vous avec le véhicule; la porte a-t-elle des serrures à l'avant, des serrures de fenêtre, des serrures principales?
- N'ayez jamais peur de rouler par la fenêtre et de crier à l'aide s'il le faut.



Women's Shelter of York Region Inc.

Planification de la sécurité lorsque Vous sortez du Refuge

Conseils de Sécurité Recommandés:

- Gardez votre téléphone cellulaire chargé et avec vous en tout temps, et portez une alarme de sécurité personnelle.
- Fournissez au personnel de première ligne un mot de code au cas où vous seriez en danger et gardez le numéro de téléphone du refuge avec vous en tout temps.
- Vous voudrez peut-être changer les serrures et mettre des barres sur les fenêtres si vous pensez que votre agresseur a une clé. Vous pouvez également installer un système de sécurité, détecteur de fumée et système d'éclairage extérieur.
- Conservez des copies de toute ordonnance du tribunal avec vous en tout temps. De plus, donnez des copies de ces ordres à l'école, à la garderie et au travail, et demandez-leur de vous contacter s'ils voient votre agresseur. Donnez à ces personnes des copies de la photographie de vos agresseurs afin qu'elles puissent le reconnaître.
- Essayez d'installer un judas que vous et vos enfants pouvez utiliser.
- Vous pouvez obtenir des fonctionnalités telles que le blocage des appels, l'affichage des appels et la numérotation abrégée pour augmenter votre sécurité.
- Vous pouvez vous assurer que votre nom ne figure pas sur votre boîte aux lettres ou dans un répertoire d'appartement.
- Vous voudrez peut-être changer de médecin, de dentiste ou d'autres services professionnels si vous pensez que votre agresseur peut vous retrouver là-bas.
- Gardez vos articles de plan d'évacuation d'urgence avec un ami ou un membre de la famille.
- Si vous déménagez dans une autre ville ou un autre district, informez la police locale de l'ordonnance du tribunal, de votre nouvel emplacement et des antécédents de votre agresseur ou de son comportement violent.
- Essayez de vous rappeler que vous avez vécu beaucoup de choses et peut-être se sentir épuisé et émotionnellement épuisé. Sachez que construire une nouvelle vie sans violence demande beaucoup de courage et nécessite beaucoup d'énergie.