



Women's Shelter of York Region Inc.

## Plan de sécurité pour les Femmes et les Jeunes

---

### Trouver un Endroit Sûr Lors d'un Incident Violent

#### **Conseils de Sécurité Recommandés:**

- Déterminez à l'avance un endroit sûr où vous pouvez vous rendre à l'intérieur de votre maison lorsqu'il y a des combats, des disputes ou des voix fortes qui vous font peur ou vous inquiètent.
- Un endroit sûr dans votre maison est partout où les combats, les bruits forts et les disputes ne se produisent pas.
- Aller à votre endroit sûr ne signifie pas que vous devez vous cacher. Cela signifie simplement s'éloigner des combats. Restez là jusqu'à ce que les combats cessent.
- S'il y a une serrure sur la porte d'une pièce, cela pourrait être un bon endroit pour choisir parce que vous pouvez verrouiller la porte.
- Tout en vous gardant à l'écart des combats, vous voudrez peut-être faire quelque chose qui vous fait vous sentir mieux, comme:
  - Écouter de la musique
  - Regarder la télévision
  - Écrire, dessiner des images, ou jouer à un jeu vidéo
  - Soyez avec l'un de vos frères ou sœurs et parlez ou jouez à un jeu ensemble
  - N'oubliez pas de vous donner des messages positifs et d'utiliser des techniques que vous avez apprises pour vous aider à rester calme, telles que des techniques de respiration (respirez profondément et comptez jusqu'à 10) et d'aller dans un espace ou une pièce qui vous fait vous sentir plus calme.
  - Appelez le Service d'aide aux enfants au 1-800-668-6868 et parlez à quelqu'un s'il est sécuritaire de le faire.
- Si vous pensez que vous pourriez être plus en sécurité à l'extérieur de votre maison pendant les combats, pensez à l'avance à des endroits sûrs où aller. Parlez avec votre mère ou votre soignant de l'endroit où cet endroit sûr sera afin que vous puissiez vous retrouver ensemble après les combats, quand il sera plus sûr. Déterminez comment vous y arriverez: marcher, faire du vélo, prendre un bus, appeler quelqu'un pour un tour ou appeler un taxi.
- Essayez de garder un peu d'argent dans votre poche, votre sac à main ou votre chambre, pour des choses comme passer un appel à partir d'un téléphone public, s'il y en a un, ou acheter un billet de bus.
- Entrer au milieu des combats pourrait être dangereux pour vous. Bien que vous puissiez vous sentir en conflit au sujet des combats et vouloir arrêter les combats vous-même, il est plus sûr pour vous et votre mère ou votre soignant, si vous ne vous impliquez pas. Si vous avez besoin ou souhaitez rester à proximité, restez hors de vue et, si possible, ayez un téléphone à proximité.



Women's Shelter of York Region Inc.

## **Appel pour de l'Aide**

### **Conseils de Sécurité Recommandés:**

- Vous n'êtes pas responsable de la sécurité de votre mère ou de votre soignant, mais vous pourrez peut-être obtenir de l'aide. Parlez à votre mère d "un code ou d" un mot spécial que seuls les deux d "entre vous sauront, qu" elle peut dire à haute voix pour vous faire savoir quand vous devriez appeler à l " aide.
- Vous pouvez également parler avec votre mère ou votre soignant d'un signal que seuls les deux d'entre vous sauront qu'elle peut utiliser pour vous faire savoir que quelque chose se passe. (Par exemple, si vous n'êtes pas à la maison lorsque les combats commencent, votre mère et vous pourriez convenir que, si possible, elle allumera la lumière du porche ou fermera certains stores de fenêtre pour vous faire savoir d'aller dans un endroit sûr).
- Savoir téléphoner pour obtenir de l'aide des services d'urgence si vous pensez que quelqu'un est blessé, vous ne vous sentez pas en sécurité, ou si vous entendez votre mère dire le mot de code.
- Essayez d'utiliser un téléphone qui n'est pas dans la pièce où se déroulent les combats ou utilisez un téléphone portable. Même si vos minutes de téléphone cellulaire sont épuisées, vous pouvez toujours composer le 911 et passer. S'il est sécuritaire de le faire, allez chez un voisin et utiliser le téléphone, ou à un autre endroit sûr, comme un magasin local, pour faire un appel.

### Voici Comment Vous Faites un appel d'urgence

- Appuyez sur les boutons 9-1-1 sur le téléphone des services d'urgence.
- Les personnes qui répondent diront: "Ce sont les services d'urgence. Avez-vous besoin de police, de pompiers ou d'ambulance?" Vous dites: "Police", Vous dites: "Mon nom est \_\_\_\_\_. J'ai \_\_\_ ans."
- Vous leur dites le problème: "J'ai besoin d'aide. Envoyez la police. Quelqu'un fait mal à ma mère."
- Vous dites: "J'appelle de (donnez l'adresse complète) \_\_\_\_"
- Après avoir dit ces choses, la meilleure chose à faire pour vous, si vous le pouvez, est de rester sur le téléphone. La personne au téléphone pourrait avoir besoin de vous poser plus de questions, ou vous voulez peut être parler un peu plus. Si vous raccrochez le téléphone, l'opérateur 911 peut rappeler, ce qui pourrait le rendre dangereux pour vous et votre mère ou votre aidant.



Women's Shelter of York Region Inc.

---

- Si vous ne pouvez pas rester au téléphone parce que vous ne vous sentez pas en sécurité, dites à la personne au téléphone que vous posez simplement le téléphone sans le raccrocher, jusqu'à ce que la police arrive.
- Quoi qu'il en soit, le combat n'est pas de votre faute, même si vous entendez votre nom dans le combat ou si vous êtes inquiet, le combat est à cause de vous, par exemple parce que vous n'avez pas nettoyé vos jouets ou obtenu une bonne note à l'école.
- Les adultes ont de nombreuses façons de résoudre les conflits et les problèmes, mais la violence ne devrait jamais en faire partie.
- Vous ne pouvez pas obliger une personne à se comporter violemment ou à être abusive; la façon dont une personne se comporte est son choix, et vous n'êtes pas à blâmer pour son comportement.
- La violence contre les femmes est dangereuse et les gens peuvent être blessés.
- Il est contre la loi pour blesser quelqu'un.