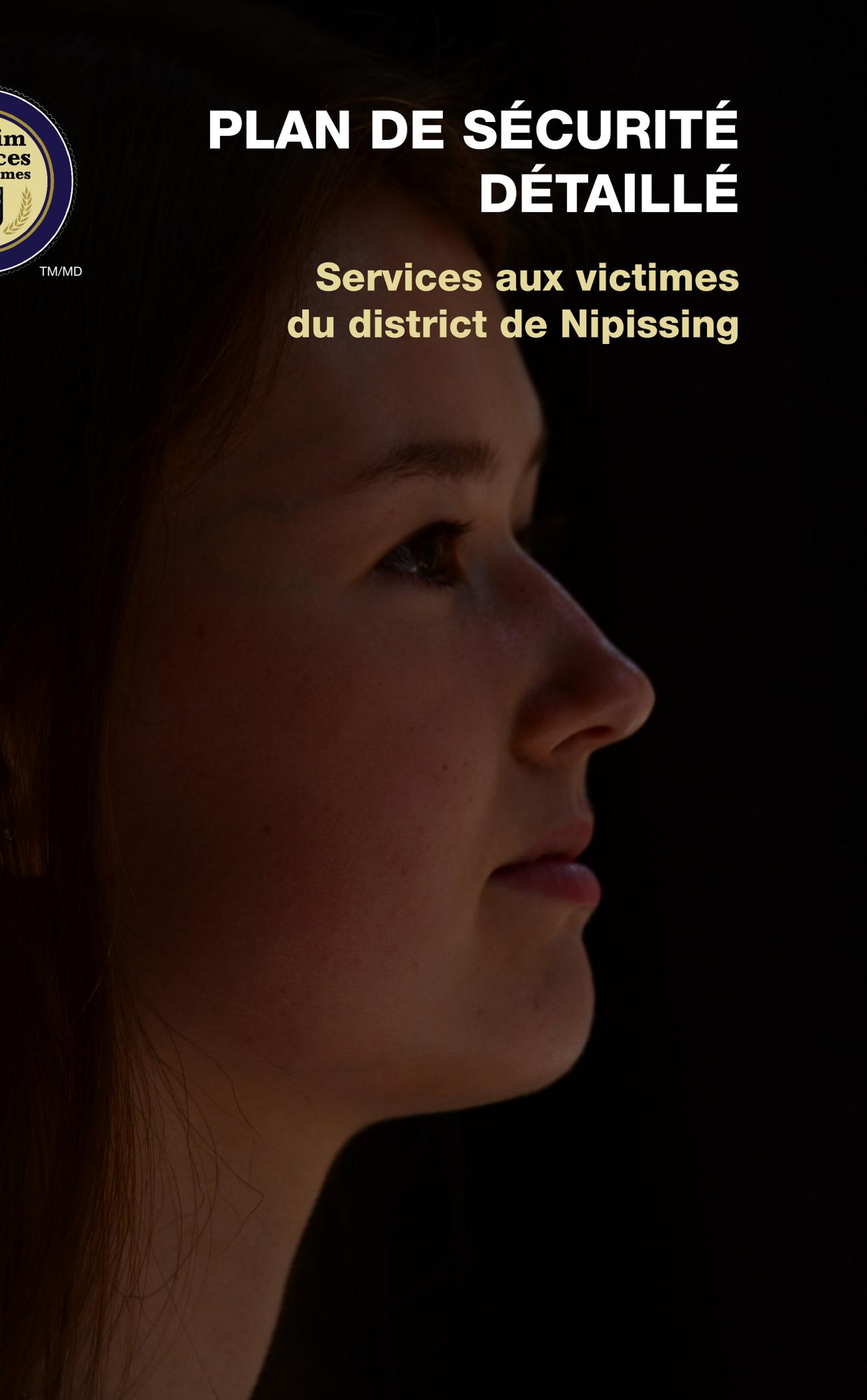




# PLAN DE SÉCURITÉ DÉTAILLÉ

**Services aux victimes  
du district de Nipissing**





NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## TABLE DES MATIÈRES

---

QU'EST-CE QUE LA CHARTE CANADIENNE DES DROITS DES VICTIMES (CCDV)?.....	4
ÉVALUATION DE VOTRE SÉCURITÉ .....	5
AUTRES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN CONSIDÉRATION LORS DE L'ÉVALUATION DU RISQUE.....	6
SI VOUS VIVEZ AVEC VOTRE AGRESSEUR .....	7
SE PRÉPARER À QUITTER UNE RELATION DE VIOLENCE.....	10
ARTICLES À APPORTER LORSQUE VOUS PARTEZ .....	12
SI VOUS NE VIVEZ PAS AVEC VOTRE AGRESSEUR.....	14
SÉCURITÉ DANS LA COLLECTIVITÉ.....	16
SÉCURITÉ AU TRAVAIL .....	18
PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ TECHNOLOGIQUE .....	19
CONSIGNEZ.....	21
SOUTIEN EN LIGNE.....	22
PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ AVEC VOS ENFANTS.....	23
ROUES DE L'ÉGALITÉ ET DU POUVOIR ET CONTRÔLE .....	25
PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE.....	27
APPLICATIONS D'AUTOSOINS .....	28
MON PLAN D'AUTOSOINS.....	29
PROTOCOLE POUR METTRE FIN AUX RETOURS EN ARRIÈRE .....	30
PROTOCOLE POUR METTRE FIN AUX CAUCHEMARS.....	33
REGISTRE DE HARCÈLEMENT CRIMINEL .....	34
MOT-CODE.....	35
NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS .....	36
CHOSSES À FAIRE.....	37

*Bien que tous les efforts aient été déployés pour assurer l'exactitude des renseignements et des conseils contenus dans le présent document, les Services aux victimes du district de Nipissing n'assument aucune responsabilité à l'égard de l'exactitude, de l'intégralité ou de la mise à jour du contenu de ce document, et ne donnent aucune garantie ou engagement à cet égard, et n'acceptent aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, découlant d'une erreur, d'une omission ou de la mise en œuvre des conseils donnés.*

## PLANIFIER VOTRE SÉCURITÉ

---

Cette trousse d'information offre des idées et des suggestions auxquelles réfléchir si vous croyez être en danger de la part d'un agresseur.

Vous pouvez avoir l'impression d'être en danger en raison de violence physique, de menaces de vous faire du mal ou de causer la mort, de violence sexuelle, de harcèlement, de harcèlement criminel, d'introduction par effraction dans votre domicile, de séquestration ou d'enlèvement.

N'essayez pas de tout faire tout de suite, **procédez une étape à la fois** et commencez par des idées qui vous semblent réalistes et justes. N'oubliez pas qu'il est important de **régulièrement passer en revue votre plan de sécurité ou de périodiquement le mettre à jour**, car les relations de violence et les risques peuvent changer très rapidement.

Les services aux victimes sont là pour vous aider : **VOUS N'ÊTES PAS SEUL!**

- Vous êtes la personne la mieux placée pour évaluer votre propre situation, et il est important de ne pas douter de vous-même et de toujours faire confiance à votre instinct, à votre jugement et à votre expérience.
- Voici quelques stratégies qui pourraient vous aider à améliorer votre sécurité physique ou votre sentiment de sécurité, en plus de ce que vous faites peut-être déjà. N'oubliez pas qu'aucune stratégie n'est une garantie pour votre sécurité, mais qu'elle peut vous aider à vous sentir plus en sécurité.
- Si une stratégie semble augmenter votre risque, peu importe ce que quelqu'un d'autre pourrait dire : ne la faites pas!
- Ces stratégies consistent toutes à faire des choix sur ce qui vous semble le plus sécuritaire. Il est important que vous choisissiez celles qui sont possibles ou pratiques dans le contexte de votre vie.
- Ces stratégies devront être réévaluées à mesure que votre situation évoluera. Il est également utile d'examiner périodiquement votre plan de sécurité, même si votre situation est la même.
- Il peut être plus facile d'examiner des stratégies avec l'appui ou l'aide d'un conseiller, d'un ami de confiance ou d'un membre de la famille.
- Il est important que vous gardiez ces renseignements de planification de la sécurité dans un endroit sûr où votre agresseur ne peut pas les trouver.



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## QU'EST-CE QUE LA CHARTE CANADIENNE DES DROITS DES VICTIMES (CCDV)?

---

La Charte canadienne des droits des victimes est un ensemble de principes qui orientent la façon dont les victimes d'actes criminels devraient être traitées à différentes étapes du processus de justice pénale.

Aux termes de la présente loi, une victime est définie comme une personne qui a subi des dommages physiques ou moraux, des dommages matériels ou des pertes économiques à la suite d'un acte criminel.

La CCDV prévoit les droits législatifs suivants pour les victimes d'actes criminels :

- Le droit à l'information
- Le droit à la participation
- Le droit à la protection
- Le droit à la restitution

Pour de plus amples renseignements sur la Charte canadienne des droits des victimes, vous pouvez effectuer une recherche dans « Victimes d'actes criminels » sur le site [www.canada.ca](http://www.canada.ca).

## ÉVALUATION DE VOTRE SÉCURITÉ

---

### SIGNES QUE JE SUIS EN DANGER :

#### L'agresseur change-t-il juste avant de devenir violent?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Regardez si ses yeux changent?                | <input type="checkbox"/> Menace verbalement ou non verbalement avant de vous frapper?                    |
| <input type="checkbox"/> Changements de posture (poings serrés, etc.)? | <input type="checkbox"/> Quelles sont les autres indications que votre agresseur peut vous faire du mal? |
| <input type="checkbox"/> Changements de la voix?                       |  |
| <input type="checkbox"/> Le visage change d'expression ou de couleur?  |  |

#### Votre comportement change-t-il avant un incident violent?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Avez-vous des réactions physiques à la peur que vous pourriez ressentir avant une attaque (p. ex., maux d'estomac, maux de tête, sensation de serrement à la poitrine)? | <input type="checkbox"/> Vous sentez-vous anxieux?   |
|  | <input type="checkbox"/> Y a-t-il d'autres choses que vous ressentez avant de subir de la violence physique? |

#### Quelles sont les circonstances qui existent avant un incident violent?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Consommation d'alcool ou drogue?                   | <input type="checkbox"/> Êtes-vous chez vous ou à l'extérieur de la maison?                               |
| <input type="checkbox"/> Manque d'argent?                                   | <input type="checkbox"/> Fêtes?   |
| <input type="checkbox"/> Jour de paie?                                      | <input type="checkbox"/> Anniversaires?   |
| <input type="checkbox"/> Jour de la semaine?                                | <input type="checkbox"/> Vacances ou jours fériés?  |
| <input type="checkbox"/> Temps de l'année?                                  | <input type="checkbox"/> Événements sportifs?   |
| <input type="checkbox"/> Lorsque certaines personnes sont présentes?        | <input type="checkbox"/> Y a-t-il d'autres circonstances qui se produisent avant un incident de violence? |
| <input type="checkbox"/> Lorsque certaines personnes ne sont pas présentes? |   |





**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## SI VOUS VIVEZ AVEC VOTRE AGRESSEUR

---

- Élaborez un plan d'évacuation d'urgence et révisiez-le souvent
- Planifiez et répétez les étapes à suivre si vous devez partir rapidement et apprenez-les bien
- Planifiez vos sorties de secours (comment sortiriez-vous rapidement?)
  - Utiliseriez-vous une porte ou une fenêtre?
  - Gardez les sorties dégagées
- Dites à quelqu'un en qui vous avez confiance lorsque vous êtes à risque pour qu'il soit présent
  - Demandez-leur d'appeler la police s'il entend ou voit des bruits ou des événements suspects
- Gardez toujours votre téléphone avec vous
  - Appelez le 911
- Créez un mot de code avec une personne de confiance (page 25)
  - Pour qu'elle sache que vous êtes en danger et qu'elle appelle le 911
- Créez une liste de personnes en qui vous pouvez avoir confiance (page 25)
  - Cette liste peut comprendre les numéros de téléphone des postes de police locaux, des refuges, des lignes d'assistance et des conseillers
- Essayez de déterminer les tendances de l'utilisation et du niveau de force de votre partenaire
  - Vous pouvez donc tenter de prévoir le danger pour vous et les autres avant qu'il ne survienne
- Faites preuve de jugement et d'intuition
  - Essayez de désamorcer la situation. Vous pouvez même être d'accord avec votre partenaire ou lui donner ce qu'il veut jusqu'à ce que vous soyez hors de danger
- Déterminez quelles pièces de la maison sont les plus sécuritaires
  - Chambres qui sont dotées d'une sortie, dont les portes peuvent être verrouillées, dans lesquelles vous pouvez passer un appel téléphonique pour demander de l'aide
  - Dans lesquelles une chaise en bois massif ou en métal peut être insérée sous la poignée de porte
  - Une cale en caoutchouc peut également être coincée sous la porte
- Évitez et sortez des pièces les plus dangereuses
  - (Par exemple, les salles de bain, les sous-sols ou les pièces où il y a des armes, comme la cuisine)
- Gardez les armes et les objets semblables à des armes sous clé et aussi inaccessibles que possible
- Reculez votre voiture dans votre entrée et assurez-vous qu'il y a toujours de l'essence
- Laissez vos clés et votre sac à main dans un endroit où vous pouvez les ramasser rapidement
- Conservez les clés supplémentaires dans un endroit sûr et accessible
- Pensez à un endroit sûr où aller si vous devez partir rapidement
  - Membres de la famille, amis, voisins, refuge d'urgence, poste de police, endroit occupé où les gens sont toujours présents (magasin ouvert 24 heures sur 24)
  - Découvrez où se trouvent tous ces endroits et la route la plus rapide pour s'y rendre, au besoin
- Gardez un sac de vêtements, de l'argent d'urgence, des médicaments et d'autres choses dont vous pourriez avoir besoin en cas d'urgence chez un ami ou un voisin de confiance, ou dans un autre endroit sûr et accessible
- Si vous êtes attaqué
  - Devenez une petite cible
  - Mettez-vous en boule, le visage protégé et les bras de chaque côté de la tête, les doigts entrelacés

## SE PRÉPARER À QUITTER UNE RELATION DE VIOLENCE

---

N'oubliez pas que les personnes sont souvent les plus à risque de violence immédiatement avant et immédiatement après avoir quitté une relation violente. Il est très important de planifier votre sécurité si vous envisagez de quitter une relation de violence.

Vous n'avez aucun contrôle sur la violence de votre partenaire, mais vous pouvez planifier les mesures à prendre pour accroître votre sécurité et vous préparer à la possibilité de violence ou de harcèlement à l'avenir.

Ce que vous pouvez faire :

- Vous pouvez communiquer avec un refuge local ou une ligne d'écoute téléphonique accessible en tout temps
  - Parlez plus en détail de la façon dont vous pouvez partir en toute sécurité, de l'endroit où vous pouvez vous rendre et des autres ressources à votre disposition
- Vous ne pouvez pas dire à l'agresseur que vous songez à partir ou que vous prévoyez le faire
- Pensez aux documents et aux choses dont vous aurez besoin
  - Une liste détaillée se trouve aux page 8
  - Si vous le pouvez, rassemblez lentement ces articles et cachez-les dans un endroit sûr
  - Une autre option pourrait être de prendre une photocopie des documents importants et de les conserver en lieu sûr, loin des originaux
- Créez une liste des effets personnels que vous souhaitez apporter
  - Quand et si vous avez la chance de revenir chez vous plus tard
- Établissez un compte bancaire à votre nom
  - Faites en sorte qu'aucune correspondance bancaire ni aucun appel ne vous soit fait à la maison
- Utilisez une case postale
  - Pour obtenir du courrier d'une manière ou d'une autre selon vos plans de départ
- Utilisez l'adresse postale d'un ami ou d'un membre de votre famille de confiance pour recevoir votre courrier
- Essayez d'épargner et de mettre de l'argent de côté pour un fonds d'urgence
- Cachez
  - des vêtements supplémentaires, des clés de maison, de bureau ou de voiture, des jouets de confort, etc. à la maison d'une personne de confiance
- Si vous déplacez des choses chez votre personne de confiance avant de partir
  - Ayez des histoires pour expliquer leur absence à la personne si elle le remarque comme (« on est en train de le réparer », « c'est chez le nettoyeur », etc.)
- Vous pouvez demander la disponibilité de la police pendant que vous partez
- Vous pouvez demander à des amis ou à des membres de votre famille de venir chez vous lorsque vous partez
- Vous pouvez partir lorsque l'agresseur sera à l'extérieur de la maison pour le temps qu'il vous faudra pour partir en toute sécurité
- Si vous devez partir rapidement
  - Vous pouvez demander à la police de venir chez vous lorsque vous ramassez vos effets personnels



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

- Lorsque vous faites des appels téléphoniques liés à vos plans de départ
  - Essayez d'utiliser un téléphone chez un ami, un membre de votre famille, un voisin, un lieu de travail, un refuge, etc.
- Si vous appelez de la maison et que vous ne voulez pas que l'agresseur soit au courant
  - Composez d'autres numéros après avoir terminé l'appel
  - Cela empêche l'agresseur de recomposer le numéro en appuyant sur la touche « bis » pour savoir où vous avez appelé
- Si vous devez laisser un numéro de téléphone de retour
  - Utilisez le numéro d'un ami de confiance, d'un membre de la famille, d'un refuge ou d'un autre numéro de sécurité lorsque vous pouvez récupérer des messages
- Si vous avez des animaux de compagnie
  - Prévoyez un endroit sûr où ils pourront séjourner si vous ne pouvez pas les amener avec vous au refuge ou à l'endroit où vous séjournez temporairement
- Prévoyez un endroit **SÉCURITAIRE** avant votre départ!



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## ARTICLES À APPORTER LORSQUE VOUS PARTEZ

---

**Prenez une photocopie de ces articles et rangez-les dans un endroit sûr, loin des originaux :**

- Identification personnelle de tous les membres de la famille
  - (certificat de naissance, permis de conduire, carte d'assurance maladie, passeport, documents d'immigration, etc.)
- Dossiers scolaires et de vaccination
- Médicaments, ordonnances et dossiers médicaux pour tous les membres de la famille
- Permis de conduire et immatriculation
- Permis de travail
- Identification de l'aide sociale
- Documents de divorce, documents relatifs à la garde, ordonnances judiciaires, ordonnance restrictive, certificat de mariage, déclarations de revenus
- Entente de location/bail, titre de propriété, carnet de paiements hypothécaires
- Livres bancaires/relevés bancaires, cartes de crédit, cartes de guichet automatique et relevés de placement
- Documents d'assurance (vie, maison, voiture)
- Numéro d'assurance sociale
- Adresse/annuaire téléphonique, numéros d'urgence
- Photo de l'ex-conjoint/l'agresseur et des enfants

**Essayez de garder votre portefeuille ou votre sac à main prêt de vous ou avec vous en tout temps pour avoir ce qui suit :**

- Clés pour votre maison, votre voiture, votre bureau, votre boîte aux lettres, votre garage, etc.
- De l'argent comptant pour des situations d'urgence

- De photos de l'agresseur
- Copies des ordonnances du tribunal
- Permis de conduire, immatriculation, assurance
- Adresse/annuaire téléphonique, numéros d'urgence

**Gardez les articles suivants de côté dans un endroit facilement accessible afin de pouvoir les saisir rapidement :**

- Valise d'urgence pour les besoins immédiats
- Bijoux
- Jouets et couvertures préférés des enfants
- Articles de valeur sentimentale spéciale

**Autres mesures que vous pouvez prendre :**

- Ouvrez un compte bancaire à votre nom
  - Ce serait une bonne idée de commencer par une banque différente de celle utilisée par votre agresseur
  - Prenez des dispositions pour qu'aucun relevé bancaire ou autre communication ne vous soit envoyé par la poste, par courriel ou par téléphone
  - Vous pouvez choisir de faire envoyer votre courrier à un ami ou à un membre de votre famille en qui vous avez confiance



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## SI VOUS NE VIVEZ PAS AVEC VOTRE AGRESSEUR

### En cas d'urgence à la maison :

- Composez immédiatement le 911 pour obtenir de l'aide
- Rendez-vous dans une pièce munie d'une porte ou d'une fenêtre pour que vous puissiez vous évader
- Préparez une pièce de sûreté dans votre maison
  - Bien que la pièce de sûreté ne vous protégera pas entièrement, elle vous fera gagner du temps, pendant que vous utilisez une autre voie d'évacuation sécuritaire ou jusqu'à l'arrivée des secours
  - La pièce de sûreté doit être munie d'une serrure sécurisée, d'un téléphone, d'une sortie et d'une chaise que l'on peut maintenir sous la poignée de la porte. Il pourrait aussi y avoir une cale en caoutchouc sous la porte, un jeu supplémentaire de clés de voiture, etc.

### Autres choses que vous pouvez faire :

- Gardez toujours vos portes et vos fenêtres verrouillées même lorsque vous êtes à la maison
- Soyez conscient de toutes les entrées et les sorties de votre maison et de votre immeuble
- Changez vos serrures
  - De maison
  - Du garage
  - De votre boîte aux lettres
- Installez des dispositifs de sécurité
  - Des barres de porte et de fenêtre
  - Des alarmes de fenêtres et de portes
  - Un judas
  - Des caméras de sécurité
  - Éclairage extérieur à détecteur de mouvement
- Vérifiez toujours qui se trouve à la porte avant de l'ouvrir
- Envisagez d'acheter des échelles de corde pour s'échapper des fenêtres du deuxième étage
- Gardez un téléphone le plus près possible de vous, même lorsque vous êtes à l'extérieur sur les marches de l'escalier ou dans la cour
- Taillez les arbres et les buissons pour permettre une vue dégagée de toutes les fenêtres
- Assurez-vous que votre adresse municipale est bien visible et bien éclairée pour les appels d'urgence
- Informez le propriétaire de l'immeuble, le gérant de l'immeuble et les voisins et demandez-leur de vous informer ou d'appeler la police s'ils voient quelqu'un près de votre domicile
- Demandez à vos amis et aux membres de votre famille de vous signaler tout appel suspect, y compris les raccrochages, les mauvais numéros et les demandes de renseignements à votre sujet
- Dites à la police si la personne ne veut pas vous laisser en paix
- Tenez un registre et documentez chaque fois que la personne communique avec vous par téléphone, par courriel, par lettre, en vous envoyant des cadeaux non désirés, en vous suivant, en se présentant à votre travail ou à l'école, etc.
- Ayez vos clés de la maison et de la voiture prêtes à ouvrir les portes avant d'arriver à la porte
- Ne laissez pas de renseignements d'identification sur votre boîte vocale, comme votre nom ou votre numéro de téléphone
- Si vous habitez dans un immeuble d'habitation ou un autre endroit qui énumère les locataires, envisagez de ne pas inscrire votre nom sur la liste
- Si vous vivez dans un immeuble d'habitation
  - Vérifiez les couloirs et l'étage avant de descendre de l'ascenseur ou prendre les escaliers
  - Vérifiez les miroirs et faites attention aux entrées de porte
  - Ne laissez jamais votre appartement déverrouillé, même lorsque vous vous déplacez dans l'immeuble
- Si vous revenez à la maison et découvrez que quelque chose sort de l'ordinaire
  - Envisagez de ne pas entrer dans le logement, mais plutôt de vous rendre dans un endroit sûr et d'appeler la police



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## SÉCURITÉ DANS LA COLLECTIVITÉ

---

### Ce que vous pouvez faire :

- Tenez toujours quelqu'un au courant de votre destination ou de votre heure d'arrivée.
  - À quelle heure croyez-vous arriver?
  - Si votre contact n'a pas de nouvelles de vous avant un certain temps, il peut prendre des mesures en composant le 911.
- Restez au téléphone avec un membre de la famille ou un ami de confiance lorsque vous marchez ou vous conduisez.
- Soyez toujours conscient des points de repère et de vos environs.
  - Repérez les magasins ouverts ou d'autres endroits où vous rendre en cas d'urgence.
  - Portez attention aux noms de rues, aux principales intersections et aux points de repère.
- Si vous composez le 911 à partir d'un téléphone cellulaire
  - Indiquez immédiatement votre emplacement.
  - Si l'appel est interrompu, la police saura où vous êtes.
- Apportez votre téléphone cellulaire!
  - Gardez votre cellulaire complètement chargé et allumé en tout temps.
- Portez une alarme de sécurité personnelle
  - Pour accroître votre sentiment de sécurité et être en mesure d'attirer l'attention des autres
- Ne marchez jamais avec les deux écouteurs dans vos oreilles
  - Gardez un écouteur hors de l'oreille
  - Ceci vous permet de rester conscient de votre environnement
- Si vous pensez être suivi
  - Rendez-vous au lieu sûr le plus près et appelez la police
- Variez les routines
  - Changez votre routine quotidienne
  - Magasinez dans différents magasins ou commerces
- Conservez des copies des ordonnances du tribunal avec vous en tout temps

### Marcher

- Prenez un itinéraire qui est peuplé et bien éclairé
- Évitez les zones isolées

### Conduire

- Gardez vos clés dans votre main lorsque vous vous rendez à votre voiture
- Ayez un système de télédéverrouillage
  - Ceci permet de déverrouiller rapidement les portes
- Vérifiez votre voiture et les environs
  - Par exemple : Pour des articles laissés sur votre véhicule
- Articles laissés sur votre véhicule
  - Documentez ces preuves (Registre de harcèlement criminel, page 33)
- Gardez les portes verrouillées en tout temps, même lorsque vous êtes dans le véhicule
- Empruntez les routes principales et celles qui sont très fréquentées
- Gardez votre véhicule en bonne condition
  - Assurez-vous d'avoir suffisamment d'essence
- Vérifiez fréquemment les rétroviseurs
- Examinez les stationnements pour des signes de votre agresseur ou des circonstances inhabituelles
- Dans la mesure du possible, reculez votre véhicule dans une place de stationnement et stationnez-vous dans un endroit bien éclairé près de l'immeuble ou de la sécurité du stationnement
- Si vous croyez que votre agresseur vous poursuit
  - Rendez-vous directement à un poste de police ou à un endroit public
  - Ne sortez pas du véhicule avant d'avoir attiré l'attention sur vous-même (c.-à-d. klaxonnez, parlez à quelqu'un, etc.).

### Transport en commun

- Assoyez-vous à l'avant



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## SÉCURITÉ AU TRAVAIL

---

### Ce que vous pouvez faire :

- Parlez de votre situation aux personnes clés qui travaillent avec vous
  - Votre employeur, la réceptionniste principale, le superviseur de la sécurité, les autres amis
- Fournissez des renseignements sur votre agresseur
  - Photo
  - Description de son véhicule
  - Ses numéros de téléphone
- Demandez que vos appels soient triés au travail et consignez les appels de harcèlement
- Recevoir des cadeaux indésirables
  - Informez la réceptionniste
- Informez quelqu'un de votre horaire de travail
  - À quelle heure arrivez-vous au travail?
  - Quels sont vos horaires de pause?
  - Quand serez-vous de retour à la maison?
  - Votre collectivité
- Stratégies de sécurité pour l'arrivée et le départ du travail
  - Renseignez-vous sur le stationnement sécuritaire à proximité de l'immeuble et dans une zone bien éclairée
  - Faites-vous accompagner à votre voiture la nuit
- Changez
  - Vos adresses électroniques
  - Votre poste téléphonique
  - Votre emplacement du bureau
  - Votre horaire de travail
  - Prenez des congés au besoin
  - L'endroit où vous vous assoyez au bureau

Assurez-vous que votre bureau n'est pas situé dans des endroits facilement accessibles.

Par exemple : Évitez les endroits près des fenêtres qui peuvent vous mettre à la vue de l'extérieur de l'édifice ou près de la réception qui vous rend visible depuis le foyer.

# PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ TECHNOLOGIQUE

---



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## Internet et médias sociaux

- Modifiez votre adresse électronique ou votre mot de passe (y compris les numéros, les symboles, etc.).
- Ne donnez pas de renseignements facultatifs.
  - Lorsque vous créez un profil, vous n'avez pas à entrer tous les renseignements demandés.
- Envisagez de vous retirer complètement des médias sociaux.
- Assurez-vous que tous les comptes de médias sociaux utilisent les paramètres de confidentialité. Vérifiez-les souvent.
- Choisissez les amis que vous acceptez.
- Soyez attentif aux services basés sur la localisation qui exposent l'emplacement et les allées et venues de l'utilisateur du profil.
- Faites attention lorsque vos amis vous publient sur leurs comptes de médias sociaux.
- Si l'agresseur a accès à votre ordinateur
  - N'oubliez pas d'effacer votre historique de navigation, vos courriels, etc.
  - Il peut être plus sécuritaire d'utiliser un ordinateur à l'extérieur de la maison.
  - Travail, amis, membres de la famille ou bibliothèque locale

## Téléphones cellulaires

- N'oubliez pas que même un téléphone cellulaire non activé peut appeler le 911 en cas d'urgence
  - Assurez-vous que la batterie est toujours chargée
- Ajoutez un mot de passe sur votre appareil si l'option est disponible
- Désactivez la localisation
  - Ouvrez les Paramètres ou les Réglages->Confidentialité->Désactivez le service de localisation
  - Votre téléphone cellulaire peut être utilisé comme dispositif de repérage s'il est doté d'un GPS
- Bloquez le numéro de téléphone cellulaire de la personne
  - Si la personne continue de communiquer avec vous, vous pouvez le signaler à la police
- Passez un appel avec un numéro masqué
  - Ouvrez les Paramètres ou les Réglages->Téléphone->Afficher mon numéro (désactiver)
- Changez votre numéro de téléphone pour éliminer les contacts indésirables
- Faites attention à qui vous distribuez votre nouveau numéro de téléphone
- Si l'agresseur a accès à votre téléphone
  - N'oubliez pas d'effacer votre historique de navigation, vos courriels, votre registre d'appels, vos messages textes, etc.

**Applications de conseils de sécurité  
(page 13)**



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## CONSIGNEZ

La consignation est très importante, car elle raconte l'histoire de la violence subie et de l'escalade.

### Comment dois-je consigner l'abus?

- Enregistrez toute preuve provenant de médias sociaux, car il s'agit de PREUVES
- Prenez des captures d'écran, des enregistrements ou des photos du téléphone ou de l'écran d'ordinateur
- Assurez-vous d'inclure le plus de renseignements possible
  - En-têtes complets
  - Date, heure de réception, coordonnées de l'expéditeur
- Consignez avec exactitude les incidents de violence au fur et à mesure qu'ils se produisent
  - Registre (page 24)

### Où entreposer les preuves en toute sécurité?

- Protégez vos preuves en faisant de multiples copies
- Enregistrez-les dans des emplacements numériques sécurisés organisés par date et heure
  - Utilisez une application sécurisée protégée par un mot de passe
- Préparez un classeur de preuves matérielles organisé de la même façon
- Assurez-vous d'imprimer tous les éléments de preuve
- Si vous savez ou soupçonnez que l'agresseur a les mots de passe de vos comptes
  - Changez immédiatement tous vos mots de passe pour un mot de passe que l'agresseur ne pourrait pas deviner
  - OU, pour votre propre sécurité, demandez à un membre de votre famille ou à un ami de confiance d'entreposer vos preuves

## SOUTIEN EN LIGNE

### L'application Tech Safety App

**Description :** Cette application de sécurité technologique offre des ressources aux victimes de harcèlement criminel ou de maltraitance technologique et offre aux utilisateurs des *conseils de sécurité sur la façon d'accroître leur sécurité et leur vie privée.* (iPhone, iPad, iPod, Mac)



### L'application explore six catégories

1. Harcèlement
2. Usurpation d'identité
3. Sécurité des téléphones cellulaires
4. Sécurité des dispositifs
5. Sécurité de l'emplacement
6. Sécurité en ligne



### DocuSAFE

**Description :** Application de collecte de documents et de preuves Il s'agit d'une application gratuite qui aide les survivants à *recueillir, à conserver et à partager des preuves de violence*, comme la violence familiale, les agressions sexuelles, le harcèlement criminel, le harcèlement en ligne et la violence dans les relations amoureuses. (Mac, iPhone, iPod, iPad)



# PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ AVEC VOS ENFANTS



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## Ce que vous pouvez leur dire :

- La violence n'est jamais juste, même lorsque quelqu'un qu'on aime est violent
- Ce n'est pas de sa faute
  - Rien de ce qu'ils ont fait ou non n'a causé la violence
- Leur seule priorité est d'assurer leur sécurité
  - Insistez sur le fait qu'il ne leur incombe pas de vous protéger
  - Ils doivent toujours courir vers un endroit sûr, même sans vous
  - C'est la meilleure façon d'aider
- Apprenez-leur à quitter la pièce ou à ne pas entrer dans la pièce où il y a un danger
- Aidez-les à trouver une pièce sécuritaire dans la maison
  - De préférence l'endroit où ils peuvent accéder à un téléphone et verrouiller la porte
  - Une salle au rez-de-chaussée est le meilleur endroit pour qu'ils puissent sortir par une fenêtre si cela devient nécessaire
- Si vous voulez qu'ils quittent la maison pendant un incident violent
  - Planifiez avec eux où ils iront et la façon la plus sécuritaire de s'y rendre
  - Planifiez ce qu'il faut faire si le voisin ou ami désigné n'est pas à la maison
- Ayez un mot de code avec vos enfants (page 25)
  - Pour qu'ils sachent quand ce n'est pas sécuritaire et qu'ils doivent se rendre dans une pièce sécuritaire ou se rendre chez un voisin et composer le 911
- Apprenez-leur à vous dire si quelqu'un est à la porte et à ne pas l'ouvrir eux-mêmes
  - Si les enfants sont plus âgés, encouragez-les à vérifier avant d'ouvrir la porte
- Assurez-vous que les écoles, le centre de garde d'enfants, etc.
  - ont une copie de toutes les ordonnances du tribunal
  - ont une photo de l'agresseur
  - savent qui peut ou ne peut pas aller chercher vos enfants
- Parlez-leur des personnes sûres à qui ils peuvent parler
- Exercez-vous avec eux à téléphoner pour obtenir de l'aide (911)
  - Ce qu'ils diront
  - Assurez-vous qu'ils connaissent leur nom complet, leur numéro de téléphone et leur adresse
  - Encouragez-les à rester en ligne après avoir parlé
- Apprenez-leur à utiliser le téléphone hors de la vue de l'agresseur
- Répétez ce qu'ils diront lorsqu'ils demanderont de l'aide

## VOICI UN EXEMPLE OÙ UN ENFANT COMPOSE LE 911

Un opérateur répondra « police, incendie ou ambulance », votre enfant dira Police

Mon nom est \_\_\_\_\_. J'ai \_\_\_\_\_ ans.

J'ai besoin d'aide. Envoyez la police. Quelqu'un fait mal à ma mère ou à mon père \_\_\_\_\_ L'adresse est \_\_\_\_\_.

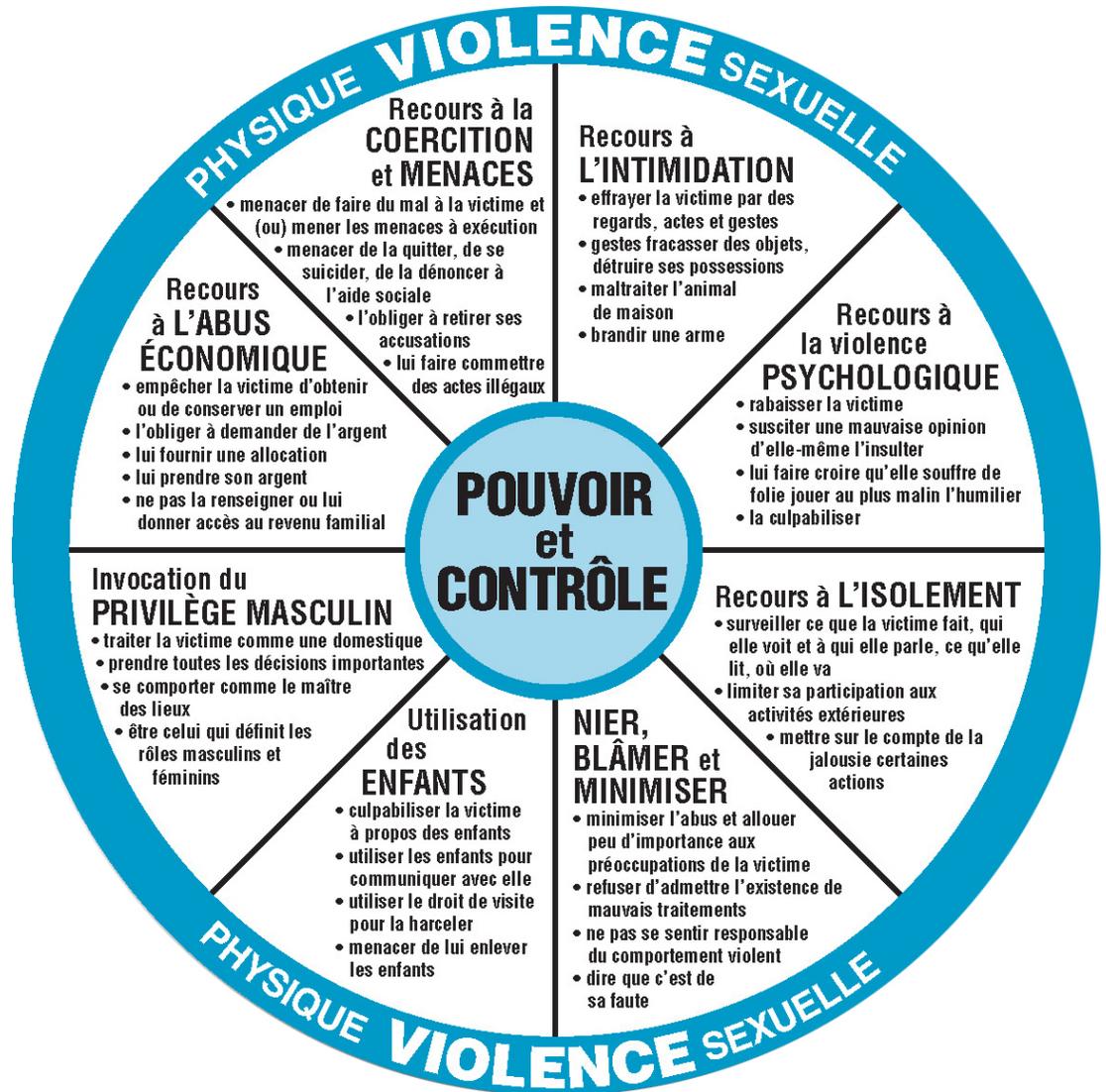
Le numéro de téléphone est \_\_\_\_\_.



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## POWER AND CONTROL WHEEL



*Bien que tous les efforts aient été déployés pour assurer l'exactitude des renseignements et des conseils contenus dans le présent document, les Services aux victimes du district de Nipissing n'assument aucune responsabilité à l'égard de l'exactitude, de l'intégralité ou de la mise à jour du contenu de ce document, et ne donnent aucune garantie ou engagement à cet égard, et n'acceptent aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, découlant d'une erreur, d'une omission ou de la mise en œuvre des conseils donnés.*



*Bien que tous les efforts aient été déployés pour assurer l'exactitude des renseignements et des conseils contenus dans le présent document, les Services aux victimes du district de Nipissing n'assument aucune responsabilité à l'égard de l'exactitude, de l'intégralité ou de la mise à jour du contenu de ce document, et ne donnent aucune garantie ou engagement à cet égard, et n'acceptent aucune responsabilité, quelle qu'elle soit, découlant d'une erreur, d'une omission ou de la mise en œuvre des conseils donnés.*



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## LA ROUE DU POUVOIR ET CONTRÔLE CRUAUTÉ ENVERS LES ANIMAUX ET LA VIOLENCE FAMILIALE

**Il existe un lien entre la cruauté envers les animaux et la violence familiale**

### Victimes/survivants

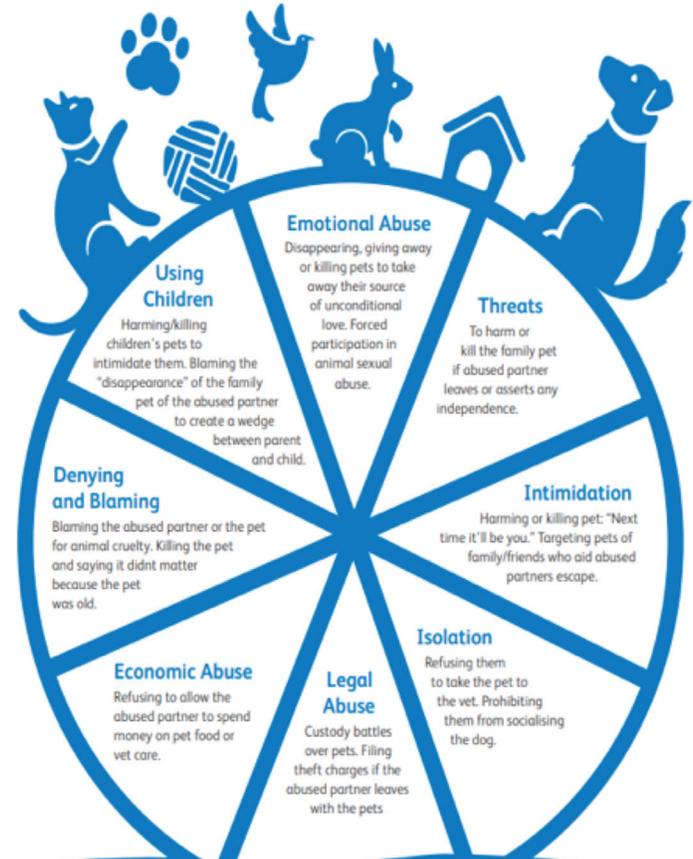
Nous sommes conscients de l'importance qu'un animal peut avoir dans notre vie, en tant que membres de la famille et compagnons chéris.

Cette roue du pouvoir et du contrôle montre certaines des actions que les auteurs de violence peuvent utiliser pour exploiter délibérément le lien entre les membres de la famille et leurs animaux de compagnie. On y parvient en contrôlant ou en intimidant les membres de la famille par l'utilisation de leurs animaux de compagnie.

Les animaux de compagnie peuvent être une source cruciale de soutien et de réconfort pour les membres de la famille. Les auteurs de violence familiale peuvent menacer de blesser, blesser ou même tuer un animal de compagnie.

Cela peut faire en sorte que les membres de la famille reportent la décision de quitter une relation non sécuritaire, car ils craignent pour la sécurité de leurs animaux de compagnie et pourraient ne pas être en mesure de trouver un endroit sûr où vivre.

## The Power and Control Wheel of animal abuse and domestic violence



When a child has been abused contact:  
Oranga Tamariki, the Ministry for Children (0508 FAMILY)

If an animal has been harmed contact the SPCA:  
SPCA New Zealand Targeted Intervention Manager 027 700 3495

SPCA®

## PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

---

### Ce que vous pouvez faire :

- Décidez à qui vous pouvez parler librement et ouvertement pour recevoir le soutien dont vous avez besoin
  - Lisez des articles, des livres et de la poésie pour vous aider à vous sentir plus fort
  - Prenez le temps de méditer, de jouer de la musique, etc.
  - Participez à des activités communautaires pour éviter de vous sentir isolé
  - Passez du temps avec des personnes qui vous font sentir bien et qui vous aident à revitaliser votre énergie
  - Si vous songez à reprendre une relation de violence, discutez de votre plan avec une personne de confiance
  - Prévoyez de participer à un groupe de soutien pour obtenir de l'aide des autres et en apprendre davantage sur vous-même et vos relations
  - Inscrivez-vous à un cours ou à un emploi à temps partiel pour réduire votre isolement et améliorer vos compétences
- N'oubliez pas de manger des aliments nutritifs et d'adopter un horaire de sommeil régulier
  - Évitez l'excès d'alcool dans une tentative de vous calmer ou d'engourdir vos sentiments
  - Essayez de prendre le temps de faire un exercice ou une activité de façon régulière
  - Tenez un journal personnel
    - Consignez vos espoirs, vos pensées et vos sentiments
    - Notez vos affirmations personnelles
  - Prenez le temps de vous préparer émotionnellement aux situations ou aux réunions stressantes
  - Toutes les émotions ont un lieu et un moment
    - Il est important de trouver des façons positives et constructives d'exprimer vos sentiments
    - N'oubliez pas que vous êtes important et que vous devez prendre soin de vous-même pour être en mesure de prendre soin des autres



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## APPLICATIONS D'AUTOSOINS

---

**Daybook** - « La meilleure application de journal gratuit » (iOS, Android, Alexa, Assistant Google, Bixby)

Description : Vous pouvez sécuriser vos pensées, vos émotions et vos événements avec cette application 3 en 1 qui est un journal, un journal intime et un outil de prise de notes.

Daybook vous offre un compte protégé par mot de passe et une fonction d'enregistrement audio facile où vous pouvez créer des entrées de discours à texte en synthèse vocale.



**Smiling Mind** (iphone, ipod, ipad)

Description : Parmi les plus importantes applications de méditation et d'affirmation positive pour différents groupes d'âge, y compris les enfants



**Mindshift** - (ios, Android)

Description : Mindshift utilise des stratégies scientifiquement éprouvées et fondées sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) pour apprendre se détendre et à être attentif, à développer des façons de penser plus efficaces et à utiliser des mesures actives pour prendre en charge son anxiété.



## MON PLAN D'AUTOSOINS

---

Trois choses que je veux me dire lorsque je me sens dépassé :

(p. ex., « Je suis fort », « Je peux gérer cela », « Je suis en sécurité », « Je suis en train d'améliorer ma vie et celle de mes enfants »)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Voici les amis, les membres de la famille et les professionnels à qui je peux parler qui m'aident à me sentir mieux :

---

---

---

Voici les personnes que j'éviterai ou avec qui je limiterai mes contacts :

---

---

---

Voici ce qui me rend heureux et en santé :

(p. ex., musique inspirante, une comédie préférée, un endroit préféré où aller, s'organiser, etc.)

---

---

---



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

## PROCOLE POUR METTRE FIN AUX RETOURS EN ARRIÈRE

---

### Qu'est-ce qu'un retour en arrière?

Un retour en arrière ou un flashback, c'est quand les souvenirs d'un traumatisme passé ont l'impression qu'ils se produisent au moment présent. Cela signifie qu'il est possible d'avoir l'impression que l'expérience se répète et qu'il peut être difficile de faire le lien avec la réalité. On peut même avoir l'impression que l'agresseur est physiquement présent.

Les retours en arrière peuvent sembler aléatoires au début. Ils peuvent être déclenchés par des expériences ordinaires liées aux sens. C'est **une réponse normale** à ce type de traumatisme, et il y a des mesures que vous pouvez prendre **pour aider à gérer le stress** d'un retour en arrière.

Ce protocole pour mettre fin aux retours en arrière vous aide à réfléchir et à vous sentir intégré. Il concilie ce que vous vivez et ce que vous observez. Cela interrompt habituellement les retours en arrière traumatisants.

Il est utile de savoir que vous pratiquez à la fois le corps et la conscience et que vous **séparez votre passé et votre présent**.

### Ce qui aide lors d'un retour en arrière?

- Dites-vous que vous avez un retour en arrière
  - Rappelez-vous que l'événement est terminé
- Respirez
  - Respirez lentement et profondément en plaçant la main sur le ventre et en respirant profondément. Vous devriez voir votre main sortir avec les inhalations et revenir à la position initiale avec les expirations
  - Quand on panique, notre corps commence à prendre des respirations courtes et superficielles, et la diminution de l'oxygène peut accroître le sentiment de panique
  - La respiration profonde est importante, car elle augmente l'oxygène dans votre système et vous aide à sortir plus rapidement de l'état d'anxiété
- Revenez au présent en utilisant les cinq sens
  - Que voyez-vous?
    - Regardez autour de vous, dressez la liste des articles dans la pièce
  - Que sentez-vous?
    - Respirez un parfum réconfortant ou concentrez-vous sur les odeurs qui vous entourent
  - Qu'entendez-vous?
    - Écoutez les bruits autour de vous ou faites jouer de la musique
  - Que goûtez-vous?
    - Mangez ou buvez quelque chose que vous aimez
    - Concentrez-vous sur la saveur
  - Que ressentez-vous?
    - Tenez quelque chose de froid, comme un morceau de glace, ou chaud, comme une tasse de thé
- Reconnaissez ce qui vous permettrait de vous sentir en sécurité
  - Faites tout ce qu'il faut pour vous sentir en sécurité
    - Enveloppez-vous dans une couverture
    - Entrez dans une pièce par vous-même et fermez la porte



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

### Comment prévenir les retours en arrière?

Soyez conscient des signes avant-coureurs et des déclencheurs

Ces signes peuvent comprendre :

- Changement d'humeur
- Ressentir de la pression à la poitrine
- Transpiration soudaine

Déterminez les expériences qui déclenchent vos retours en arrière

Décidez de la façon d'éviter ces déclencheurs ou de faire face à la situation si un déclencheur est présent

- Par une sensation sensorielle
- Mémoire émotionnelle
- Un rappel de l'événement
- Une expérience stressante sans rapport

### Dites les sept phrases suivantes en remplissant les espaces vides :

**En ce moment, je ressens** (nommez l'émotion, très souvent la peur) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Et je sens dans mon corps** (décrivez en détail votre sensation corporelle actuelle) :

\_\_\_\_\_

**Parce que je me souviens** (nommez le traumatisme par titre seulement, sans détails) :

\_\_\_\_\_

**Et, en même temps, je regarde autour de moi où je suis maintenant** \_\_\_\_\_

(indiquez la date et l'année)

**Ici** (indiquez l'endroit où vous vous trouvez) \_\_\_\_\_

**Et, je sais** (encore une fois, nommez le titre du traumatisme) :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**N'a pas lieu maintenant/n'a plus lieu!**



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## PROTOCOLE POUR METTRE FIN AUX CAUCHEMARS

---

Le protocole pour mettre fin aux cauchemars peut être utilisé comme **rituel avant le sommeil**. Il vous aidera à prévenir les cauchemars et à vous réorienter lorsque des cauchemars se produisent.

Pratiquez les six étapes plus souvent lorsque vous éprouvez de la détresse liée au traumatisme au cours de la journée.

**Dites les phrases suivantes en remplissant les espaces vides :**

**Aujourd'hui, j'ai eu peur de** (nom seulement, pas de détails) : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Donc, je pourrais avoir un cauchemar et me réveiller**

(nommez l'émotion – souvent la peur)  
\_\_\_\_\_

**Et mon cœur pourrait battre rapidement, et je pourrais trembler ou pleurer.**

**Si cela se produit, je vais me dire que c'est parce que je me souviens** (nommez l'émotion encore une fois, pas de détails) :  
\_\_\_\_\_

**Ensuite, j'allumerai la lumière et je jetterai un regard dans ma chambre.**

**Et je vais nommer ce que je vois.** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Et je vais me dire que je viens d'avoir un cauchemar, que \_\_\_\_\_  
n'est pas ce qui se passe maintenant!**

# REGISTRE DE HARCÈLEMENT CRIMINEL



NIPISSING  
DISTRICT

vsnd.ca

Date	Heure	Ce qui s'est passé	Où ça s'est passé?	Qui était là quand ça s'est passé?
			<input type="checkbox"/> domicile <input type="checkbox"/> travail <input type="checkbox"/> école <input type="checkbox"/> en ligne/médias sociaux      <input type="checkbox"/> textos/appel téléphonique <input type="checkbox"/> autre	
			<input type="checkbox"/> domicile <input type="checkbox"/> travail <input type="checkbox"/> école <input type="checkbox"/> en ligne/médias sociaux      <input type="checkbox"/> textos/appel téléphonique <input type="checkbox"/> autre	
			<input type="checkbox"/> domicile <input type="checkbox"/> travail <input type="checkbox"/> école <input type="checkbox"/> en ligne/médias sociaux      <input type="checkbox"/> textos/appel téléphonique <input type="checkbox"/> autre	
			<input type="checkbox"/> domicile <input type="checkbox"/> travail <input type="checkbox"/> école <input type="checkbox"/> en ligne/médias sociaux      <input type="checkbox"/> textos/appel téléphonique <input type="checkbox"/> autre	
			<input type="checkbox"/> domicile <input type="checkbox"/> travail <input type="checkbox"/> école <input type="checkbox"/> en ligne/médias sociaux      <input type="checkbox"/> textos/appel téléphonique <input type="checkbox"/> autre	



**NIPISSING  
DISTRICT**

vsnd.ca

## MOT-CODE

---

Mot-code	Membre de la famille ou ami en qui vous avez confiance

## NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

---

Nom	Numéro





TM/MD

**Services aux victimes du district de Nipissing**  
135, rue Princess Ouest, C. P. 1532, P1B 8K6

Téléphone : 705 472-2649 • [VSND.ca](http://VSND.ca)