



Plan de sécurité détaillé

**Services aux victimes
du district de Nipissing**



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

TABLE DES MATIÈRES

Planifier votre sécurité.....	Page 2
Qu'est-ce que la Charte canadienne des droits des victimes?	Page 3
Évaluer votre sécurité : signes de danger	Page 3
Autres aspects de l'évaluation des risques.....	Page 4
Si vous vivez avec l'agresseur.....	Page 5
Se préparer à quitter une relation violente	Pages 6 et 7
Choses à emporter lorsque vous partez	Page 8
Si vous ne vivez pas avec l'agresseur.....	Page 9
Sécurité dans la communauté.....	Page 10
Sécurité au travail.....	Page 11
Sécurité technologique	Page 12
Documentation.....	Page 13
Assistance en ligne.....	Page 13
Planifier la sécurité avec vos enfants	Page 14
Égalité, pouvoir et contrôle	Pages 15 à 18
Assurer votre sécurité émotionnelle	Page 19
Mon plan de bien-être personnel	Page 20
Techniques pour gérer les flashbacks.....	Pages 21 et 22
Techniques pour mettre fin aux cauchemars	Page 23
Incidents de harcèlement	Page 24
Mots de code	Page 25
Numéros de téléphone importants	Page 25
Notes	Page 26

Tous les efforts ont été déployés pour assurer l'exactitude des renseignements et conseils dans le présent document. Services aux victimes du district de Nipissing n'assume aucune responsabilité et ne donne aucune garantie concernant l'exactitude, l'exhaustivité, la qualité, la fiabilité ou l'actualité de ces informations et se dégage de toute responsabilité, quelle qu'elle soit, en cas d'erreur, d'omission ou de mise en application de ces renseignements et conseils.

PLANIFIER VOTRE SÉCURITÉ

Ce guide présente des idées et des suggestions pour assurer votre sécurité si vous craignez d'être victime de violence.

La violence prend plusieurs formes. Il y a la violence physique, les menaces de blessures ou de mort, la violence sexuelle, le harcèlement, l'entrée sans permission dans votre logement, la séquestration ou l'enlèvement.

Allez-y une étape à la fois. Prenez les premiers pas réalistes dans votre situation. Assurez-vous de revoir régulièrement votre plan de sécurité, car une relation violente peut changer rapidement et apporter de nouveaux risques.

Services aux victimes vous aidera à toutes les étapes. **VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)!**

- Vous connaissez votre situation. Faites toujours confiance à votre intuition, à votre instinct, à votre jugement et à votre expérience.
- Les stratégies présentées dans ce guide vous aideront à améliorer votre sécurité physique et votre sentiment de sécurité. Ces stratégies sont efficaces, mais souvenez-vous qu'il n'y a jamais de garantie.
- **Ne tenez pas compte** des stratégies qui pourraient augmenter les risques dans votre situation.
- Choisissez les stratégies **qui vous semblent les plus sûres**, et qui sont réalistes ou pratiques pour vous.
- Adaptez vos stratégies selon votre situation personnelle. Révisez votre plan de sécurité de temps à autre, même si votre situation reste la même.
- N'hésitez pas à discuter de ces stratégies avec une conseillère ou un conseiller, une amie ou un ami de confiance, ou quelqu'un de votre famille.
- Gardez votre plan de sécurité dans un endroit où l'agresseur ne pourra pas le trouver.



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

QU'EST-CE QUE LA CHARTE CANADIENNE DES DROITS DES VICTIMES?

La Charte canadienne des droits des victimes est un ensemble de principes qui encadrent le traitement des victimes d'actes criminels aux différents stades du processus de justice pénale.

Cette loi définit une victime comme une personne qui a subi des dommages — matériels, corporels ou moraux — ou des pertes économiques à la suite d'un acte criminel.

La Charte énonce les droits suivants pour les victimes de la criminalité :

- Droit à l'information
- Droit de participation
- Droits à la protection
- Droit de demander un dédommagement

Pour en savoir plus sur la Charte canadienne des droits des victimes, cherchez les mots-clés « victimes de crimes » sur le site www.canada.ca.

ÉVALUER VOTRE SÉCURITÉ

SIGNES DE DANGER

Remarquez-vous des changements chez l'agresseur juste avant les épisodes de violence?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Son regard change-t-il? | <input type="checkbox"/> Vous menace-t-il verbalement ou non verbalement? |
| <input type="checkbox"/> Sa posture est-elle différente (<i>poings serrés, etc.</i>)? | <input type="checkbox"/> Avez-vous remarqué d'autres signes qui annoncent de la violence? |
| <input type="checkbox"/> Sa voix change-t-elle? | |
| <input type="checkbox"/> Son visage change-t-il d'expression ou de couleur? | |

Remarquez-vous des changements dans votre comportement avant un épisode de violence?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Avez-vous des réactions physiques liées à la peur (<i>maux de ventre, sensation de lourdeur à la poitrine, maux de tête, etc.</i>)? | <input type="checkbox"/> Ressentez-vous de l'anxiété? |
| | <input type="checkbox"/> Avez-vous remarqué d'autres signes qui annoncent de la violence? |

Quelles sont les circonstances qui entourent les épisodes de violence?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Consommation d'alcool ou de drogue. | <input type="checkbox"/> Lieu. |
| <input type="checkbox"/> Problèmes d'argent. | <input type="checkbox"/> Anniversaires. |
| <input type="checkbox"/> Jour de paie. | <input type="checkbox"/> Congés ou fêtes. |
| <input type="checkbox"/> Jour de la semaine. | <input type="checkbox"/> Vacances. |
| <input type="checkbox"/> Période de l'année. | <input type="checkbox"/> Événements sportifs. |
| <input type="checkbox"/> Présence de certaines personnes. | <input type="checkbox"/> Autres circonstances. |
| <input type="checkbox"/> Absence de certaines personnes. | |



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

SI VOUS VIVEZ AVEC L'AGRESSEUR

- Créez un plan d'évacuation et revoyez-le régulièrement.
- Répétez les étapes à suivre pour sortir rapidement de votre logement en cas de danger.
- Pensez à vos sorties de secours.
 - Portes ou fenêtres.
 - Gardez les sorties dégagées.
- Si vous habitez avec une personne de confiance, expliquez-lui votre situation.
 - Demandez-lui d'appeler la police en cas de bruits ou d'événements suspects.
- Gardez toujours votre téléphone avec vous.
 - Appelez le 911.
- Entendez-vous sur un mot de code avec une personne de confiance; cette personne saura que vous êtes en danger et qu'il faut appeler le 911 (page 25).
- Faites une liste de personnes de confiance (page 25).
 - Indiquez aussi le numéro de téléphone du poste de police, des refuges, des lignes d'assistance téléphonique ou de votre conseillère ou conseiller.
- Réfléchissez aux comportements violents qui se reproduisent.
 - Vous pourrez mieux prévoir les dangers.
- Fiez-vous à votre jugement et à votre intuition.
 - Essayez de désamorcer la situation; s'il le faut, donnez raison à l'agresseur ou donnez-lui ce qu'il veut jusqu'à ce que vous ne soyez plus en danger.
- Déterminez les pièces les plus sûres.
 - Deuxième sortie, serrure à la porte, téléphone pour appeler à l'aide.
 - Chaise en bois ou en métal pour bloquer la poignée de porte.
 - Bloque-porte en caoutchouc solide.
- Évitez les pièces les plus dangereuses.
 - Salles de bains, sous-sol et endroits comme la cuisine où se trouvent des armes.
- Verrouillez les armes et les objets pouvant servir d'armes, ou rendez-les peu accessibles.
- Stationnez-vous de reculons et assurez-vous que votre voiture a suffisamment d'essence.
- Gardez vos clés et votre sac à main dans un endroit facilement accessible.
- Placez un deuxième trousseau de clés dans un endroit sûr et accessible.
- Réfléchissez à l'avance aux endroits sûrs où vous réfugier et au chemin le plus rapide pour vous y rendre.
 - Membres de la famille, amis, voisins, refuge, poste de police, dépanneur ouvert 24 heures sur 24.
- Préparez un sac contenant des vêtements, de l'argent, vos médicaments et d'autres articles essentiels et gardez-le chez une amie ou un voisin de confiance, ou dans un autre endroit sûr et accessible.
- En cas d'agression physique :
 - Réduisez votre silhouette autant que possible.
 - Recroquevillez-vous en boule, protégez votre visage et entourez votre tête avec vos bras, les doigts entrelacés.

SE PRÉPARER À QUITTER UNE RELATION ABUSIVE

Les risques sont les plus grands juste avant et juste après la fin d'une relation violente. C'est pourquoi il est essentiel de penser à votre sécurité pendant cette période.

Vous ne pouvez pas contrôler la violence de votre partenaire, mais vous pouvez **renforcer votre sécurité** et vous préparer à réagir.

Ce que vous pouvez faire :

- Contactez un refuge local ou appelez sa ligne d'urgence 24/7.
 - Discutez des stratégies pour partir en toute sécurité, des endroits où vous rendre et des autres ressources disponibles.
- Ne dites jamais à l'agresseur que vous envisagez de partir.
- Préparez les documents et objets nécessaires.
 - La liste détaillée se trouve à la page 8.
 - Préparez-vous graduellement et cachez les objets dans un endroit sûr.
 - Vous pouvez photocopier les documents importants et les conserver dans un endroit sûr, loin des originaux.
- Préparez une liste des effets personnels que vous voulez emporter.
 - Vous pourriez avoir la possibilité de revenir chez vous plus tard.
- Ouvrez un compte bancaire à votre nom.
 - Demandez à la banque de ne pas vous envoyer de correspondance et de ne pas vous appeler à votre domicile actuel.
- Obtenez une boîte postale pour recevoir le courrier nécessaire à la planification de votre départ.
- Redirigez votre courrier chez une amie ou un membre de la famille.
- Économisez de l'argent dans un fonds d'urgence.
- Cachez des vêtements, vos clés de maison/bureau/voiture, des toutous réconfortants, etc. chez une personne de confiance.
- Pensez à des explications logiques au cas où l'agresseur remarque l'absence de certains objets avant votre départ (« L'objet est en réparation », « Les vêtements sont chez le nettoyeur », etc.)
- Demandez à la police, à des amis ou à d'autres connaissances de venir chez vous au moment de votre départ.
- Si possible, partez pendant une longue absence de l'agresseur.
- Si vous devez partir rapidement, demandez à la police de vous accompagner quand vous retournerez chercher vos possessions.
- Utilisez le téléphone d'une amie, d'un membre de votre famille, d'une voisine, de votre employeur ou d'un refuge pour planifier votre départ.
- Si vous utilisez votre téléphone de maison, composez d'autres numéros après avoir terminé votre appel. L'agresseur ne pourra pas appuyer sur la touche de rappel (*69) pour composer le plus récent numéro.



DISTRICT DE
NIPISSING
vsnd.ca/fr



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

- Si quelqu'un doit vous rappeler, laissez le numéro d'une personne de confiance et demandez-lui de prendre le message.
- Si vous avez des animaux domestiques :
 - Trouvez un endroit sûr où les emmener s'ils ne sont pas acceptés au refuge ou à un autre endroit où vous habitez temporairement.
- Choisissez un endroit **SÛR** où vous rendre!

CHOSSES À EMPORTER LORSQUE VOUS PARTEZ

Photocopiez ces informations et conservez-les dans un endroit sûr, loin des originaux :

- Pièces d'identité de tous les membres de la famille.
 - Certificat de naissance, permis de conduire, carte santé, passeport, documents d'immigration.
- Dossiers scolaires et carnets de vaccination.
- Médicaments, ordonnances et dossiers médicaux.
- Permis de conduire et immatriculation du véhicule.
- Permis de travail.
- Numéro d'assurance sociale.
- Entente de divorce, documents sur la garde des enfants, ordonnances judiciaires, ordonnances de non-communication, certificat de mariage, déclarations de revenus.
- Bail du logement, titre de propriété, livret de paiements hypothécaires.
- Relevés bancaires et de cartes de crédit et relevés d'investissement.
- Documents d'assurance vie, habitation et automobile.
- Carnet d'adresses et numéros d'urgence.
- Photos de l'agresseur et des enfants.

Gardez votre portefeuille ou votre sac à main dans un endroit accessible et placez-y ce qui suit :

- Clés du logement, de la voiture, du bureau, de la boîte aux lettres, du garage, etc.
- Argent comptant.
- Photographies de l'agresseur.
- Copies des ordonnances du tribunal.
- Permis de conduire, immatriculation, feuillet d'assurance.
- Carnet d'adresses et de numéros d'urgence.

Conservez les éléments suivants à portée de main :

- Sac d'urgence contenant des vêtements et autres articles essentiels.
- Bijoux.
- Jouets et couvertures préférés des enfants.
- Objets ayant une valeur sentimentale.

Autres mesures à prendre

- Ouvrez un compte bancaire à votre nom.
 - Choisissez une banque différente de celle utilisée par l'agresseur.
 - Demandez à la banque de ne pas communiquer avec vous (courrier, courriel, téléphone).
 - Redirigez votre courrier de la banque chez une personne de confiance.



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

SI VOUS NE VIVEZ PAS AVEC L'AGRESSEUR

En cas d'urgence

- Appelez immédiatement le 911.
- Réfugiez-vous dans une pièce munie d'une porte ou d'une fenêtre et d'où vous pourrez vous échapper.
- Préparez une pièce sécurisée.
 - Rien ne garantit une sécurité totale, mais prenez des mesures pour gagner du temps, vous échapper ou attendre la police.
 - Vous devriez pouvoir verrouiller la porte, accéder à un téléphone et utiliser une chaise pour bloquer la porte. Choisissez une pièce qui comprend une sortie d'urgence comme une fenêtre. Procurez-vous un butoir triangulaire en caoutchouc à enfoncer sous la porte. Laissez à cet endroit des objets essentiels comme un double des clés de votre voiture.

Autres mesures

- Verrouillez vos portes et fenêtres en tout temps.
- Familiarisez-vous avec toutes les façons d'entrer et de sortir de votre maison ou de votre immeuble.
- Changez vos serrures :
 - Maison.
 - Garage.
 - Boîte aux lettres.
- Installez des dispositifs de sécurité.
 - Barres et alarmes pour les portes et fenêtres.
 - Judas dans la porte pour voir qui se présente.
 - Caméras de sécurité.
 - Éclairage extérieur à détection de mouvement.
- Vérifiez toujours qui se trouve à la porte avant d'ouvrir.
- Achetez une échelle de corde pour vous échapper par une fenêtre du deuxième étage.
- Gardez un téléphone à portée de main, même si vous êtes sur le perron ou dans le jardin.
- Taillez les arbres et les buissons pour avoir une vue dégagée dans toutes les directions.
- Assurez-vous que votre numéro de maison est visible et bien éclairé pour permettre aux services d'urgence de s'y rendre sans délai.
- Informez votre propriétaire, votre concierge et vos voisins que l'agresseur ne vit plus avec vous. Demandez-leur de vous avertir ou d'appeler la police s'ils le voient dans les environs.
- Demandez à vos amis et à votre famille de vous signaler tout appel suspect qu'ils reçoivent (la personne raccroche, dit qu'elle a composé le mauvais numéro ou demande des informations à votre sujet).
- Prévenez la police si l'agresseur vous harcèle.
- Notez chaque incident où l'agresseur vous contacte par téléphone, par courriel ou par la poste, vous envoie des cadeaux non désirés, vous suit, se présente à votre lieu de travail ou d'études, etc.
- Gardez vos clés de maison et de voiture en main pour ouvrir les portes rapidement si nécessaire.
- Ne donnez pas d'informations personnelles sur votre message de répondeur, comme votre nom.
- Si la liste des noms des résidents de votre immeuble est affichée dans l'entrée, envisagez de retirer votre nom.
- Si vous vivez dans un immeuble :
 - Vérifiez le couloir avant de sortir de l'ascenseur ou de l'escalier.
 - Observez les miroirs et les portes.
 - Verrouillez toujours votre porte, même si vous restez à l'intérieur de l'immeuble.
- Si vous remarquez quelque chose d'inhabituel dans votre logement en rentrant chez vous, n'entrez pas. Rendez-vous dans un endroit sûr et appelez la police.

SÉCURITÉ DANS LA COMMUNAUTÉ



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

Ce que vous pouvez faire

- Informez toujours quelqu'un des endroits où vous allez et de votre heure d'arrivée.
 - Demandez à cette personne de composer le 911 si elle n'arrive pas à vous joindre et que vous ne lui donnez pas de nouvelles après une certaine heure.
- Parlez au téléphone avec une personne de confiance lorsque vous marchez ou conduisez.
- Gardez l'œil ouvert dans tous les environnements.
 - Recherchez les magasins ouverts ou d'autres endroits où vous rendre en cas d'urgence.
 - Tenez compte du nom de la rue, des intersections et des points de repère.
- Si vous composez le 911 avec votre cellulaire :
 - Indiquez votre emplacement immédiatement.
 - Si l'appel est coupé, la police saura où vous trouver.
- Gardez toujours votre cellulaire sur vous!
 - Assurez-vous qu'il est allumé et bien chargé.
- Achetez une alarme personnelle.
 - Cette alarme vous aidera à avertir les gens dans les environs en cas d'urgence, et renforcera votre sentiment de sécurité.
- Ne marchez pas avec les deux écouteurs dans les oreilles.
 - Gardez une oreille libre pour surveiller les environs.
- Si vous pensez que quelqu'un vous suit :
 - Réfugiez-vous dans un endroit sûr et appelez la police.
- Variez vos habitudes :
 - Ne suivez pas toujours le même itinéraire.
 - Faites vos achats dans différents magasins.

- Gardez sur vous une copie des ordonnances du tribunal.

Quand vous marchez

- Passez à des endroits fréquentés et bien éclairés.
- Évitez les endroits isolés.

Quand vous conduisez

- Gardez vos clés en main quand vous marchez vers votre voiture.
- Déverrouillez les portes de la voiture rapidement à distance, sans devoir utiliser la clé.
- Vérifiez la voiture et ses environs, par exemple pour remarquer si quelqu'un a laissé quelque chose sur votre véhicule.
- Si vous remarquez quelque chose sur votre véhicule, notez-le dans votre fiche **Incidents de harcèlement (voir à la page 24)**.
- Gardez les portes de la voiture verrouillées en tout temps.
- Circulez sur les routes principales et non les chemins isolés.
- Entretenez votre véhicule et assurez-vous d'avoir toujours amplement d'essence.
- Regardez fréquemment dans vos rétroviseurs pour savoir si quelqu'un vous suit.
- Avant de vous stationner, observez les environs pour remarquer toute personne ou situation inhabituelle.
- Stationnez-vous de reculons si possible et choisissez un endroit bien éclairé, près du bâtiment ou bureau de la sécurité.
- Si l'agresseur vous suit en voiture :
 - Rendez-vous directement au poste de police ou dans un lieu public.
 - Attirez l'attention en klaxonnant ou en demandant de l'aide.

Transports en commun

- Assoyez-vous à l'avant.



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

SÉCURITÉ AU TRAVAIL

Ce que vous pouvez faire

- Informez vos collègues de votre situation :
 - Superviseur, réceptionniste, agent de sécurité, collègues dignes de confiance.
- Fournissez des détails au sujet de l'agresseur :
 - Photo.
 - Description de son véhicule.
 - Numéro de téléphone.
- Faites filtrer vos appels au travail. Si l'agresseur vous harcèle au téléphone, notez les incidents.
- Dites à la réception de refuser tout cadeau non désiré.
- Communiquez votre horaire de travail :
 - Heure d'arrivée.
 - Pauses.
 - Heure de départ.
- Stratégies de sécurité à l'arrivée et au départ :
 - Choisissez un stationnement sécurisé, près de votre lieu de travail et bien éclairé.
 - Demandez à quelqu'un de vous raccompagner à votre voiture le soir.
- Apportez les changements nécessaires :
 - Adresse de courriel.
 - Numéro de poste téléphonique.
 - Emplacement du bureau.
 - Horaires de travail.
 - Congés si nécessaire.
 - Emplacement de votre poste de travail :
 - Choisissez un endroit éloigné de l'entrée et des fenêtres pour ne pas être visible de l'extérieur.



Internet et réseaux sociaux

- Modifiez votre adresse de courriel et votre mot de passe (assurez-vous d'inclure des chiffres, des symboles, etc. pour rendre le mot de passe impossible à deviner).
- Fournissez le strict minimum d'informations personnelles dans votre profil.
- Vous pourriez fermer complètement vos comptes de médias sociaux si nécessaire.
- Utilisez les paramètres de confidentialité les plus stricts et vérifiez-les régulièrement.
- Vérifiez attentivement les demandes d'amitié sur les médias sociaux.
- Assurez-vous que seules des personnes de confiance ont accès à votre emplacement et peuvent suivre vos déplacements.
- Demandez à vos amis de ne rien publier à votre sujet sur leurs comptes.
- Si l'agresseur a accès à votre ordinateur :
 - Supprimez votre historique de navigation et vos courriels.
 - Utilisez plutôt un ordinateur au travail, chez des amis, chez des membres de votre famille ou à la bibliothèque.

Téléphone cellulaire

- Vous pouvez utiliser n'importe quel téléphone cellulaire pour composer le 911 en cas d'urgence, même si le téléphone n'est pas activé avec un fournisseur.
 - Assurez-vous que la pile est **toujours** chargée.
- Protégez votre appareil en ajoutant un mot de passe.
- Désactivez votre localisation :
 - Dans les paramètres de confidentialité, désactivez la localisation (les étapes varient selon l'appareil).
 - Souvenez-vous que si le GPS est activé, d'autres personnes peuvent suivre vos déplacements.
- Bloquez le numéro de l'agresseur.
 - Si vous recevez encore des appels, signalez-les à la police.
- Masquez votre numéro lorsque vous faites des appels :
 - Dans les paramètres du téléphone, désactivez votre identifiant d'appelant (les étapes varient selon l'appareil).
- Changez de numéro de téléphone.
- Fournissez votre nouveau numéro à un cercle restreint de personnes en qui vous avez confiance.
- Si l'agresseur a accès à votre téléphone, effacez votre historique de navigation, vos courriels, votre registre d'appels, vos textos, etc.



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

DOCUMENTATION

Il est très important de documenter clairement les faits.
Vous pourrez présenter un portrait précis de l'escalade de violence.

Que faut-il documenter?

- Enregistrez les publications et messages sur les réseaux sociaux. Ce sont des PREUVES.
- Faites des captures d'écran et des enregistrements et enregistrez les photos à partir de votre téléphone ou de votre ordinateur.
- Conservez un maximum d'informations :
 - Messages complets, avec l'en-tête.
 - Date et heure de réception, adresse de l'expéditeur.
- Notez les incidents immédiatement et de façon détaillée :
 - Incidents de harcèlement (page 24.)

Comment conserver les preuves?

- Faites plusieurs copies des documents.
- Enregistrez les informations dans un dossier électronique sécurisé, et classez-les par date et heure.
 - Servez-vous d'une application sécurisée protégée par mot de passe.
- Placez les documents imprimés dans un classeur, et organisez-les par date et heure.
- Imprimez toutes les preuves.
- Si vous savez ou soupçonnez que l'agresseur connaît vos mots de passe :
 - Changez-les immédiatement, et choisissez des mots de passe impossibles à deviner.
 - Si nécessaire pour votre sécurité, confiez les documents à une personne de confiance.

ASSISTANCE EN LIGNE

Milli

Description : Milli est votre espace personnel pour faire une pause et vous recentrer. Jouez à des jeux de mots, faites le point sur vous-même et utilisez des outils simples pour vous aider au quotidien, le tout dans une application privée conçue pour fonctionner discrètement en arrière-plan.



PLANIFIER LA SÉCURITÉ AVEC VOS ENFANTS



DISTRICT DE
NIPISSING
vsnd.ca/fr

Ce que vous pouvez leur dire

- La violence n'est jamais acceptable, point à la ligne. Toutefois, cela ne signifie pas que les enfants ne peuvent plus aimer la personne violente. Ce sont ses comportements qui sont inacceptables.
 - Ce n'est jamais de leur faute. Les enfants n'ont rien fait pour provoquer la violence.
 - Leur seule responsabilité est de rester en sécurité.
 - Les enfants ne sont pas là pour vous protéger.
 - Ils doivent toujours se réfugier dans un lieu sûr – même sans vous.
 - Expliquez-leur que se protéger est la meilleure façon de vous aider.
 - En cas d'incident violent, les enfants devraient immédiatement s'éloigner ou ne pas entrer dans la pièce.
 - Désignez une pièce sûre où les enfants peuvent se réfugier.
 - Cette pièce devrait être munie d'un téléphone et d'une porte qui se verrouille.
 - Si possible, choisissez un endroit où les enfants pourront sortir par la fenêtre en cas d'urgence.
 - Si vous souhaitez que les enfants sortent de la maison en cas d'incident violent :
 - Dites-leur où aller et comment s'y rendre de façon sécuritaire.
 - Discutez d'un plan B au cas où la personne chez qui ils doivent se réfugier est absente.
 - Entendez-vous sur un mot de code (p 25.)
- Quand vous direz ce mot, les enfants comprendront qu'il y a un danger. Ils se rendront dans la pièce sécurisée ou chez un voisin, ou composeront le 911.
 - Les jeunes enfants ne devraient jamais ouvrir la porte eux-mêmes. Ils devraient vous avertir que quelqu'un est à la porte.
 - Les enfants plus âgés devraient toujours vérifier qui est à la porte avant d'ouvrir.
 - Informez l'école ou la garderie de la situation.
 - Remettez-leur une copie des ordonnances judiciaires.
 - Fournissez une photo de l'agresseur.
 - Indiquez clairement qui peut venir chercher les enfants.
 - Discutez avec les enfants des personnes à qui ils peuvent se confier.
 - Enseignez aux enfants à appeler le 911.
 - Les enfants devraient savoir exactement quoi dire.
 - Il est important qu'ils connaissent leur nom complet, leur numéro de téléphone et leur adresse.
 - Expliquez-leur qu'ils ne doivent pas raccrocher avec le 911 après avoir fini de parler.
 - Apprenez aux enfants à utiliser le téléphone hors de la vue de l'agresseur, si possible.
 - Répétez avec les enfants ce qu'ils diront lors d'un appel au 911.

EXEMPLE DE CONVERSATION AVEC LE 911

L'opérateur du 911 demandera si l'appel est pour la police, les pompiers ou une ambulance. L'enfant dira :

« **Police** ». Je m'appelle _____ . J'ai _____ ans.

J'ai besoin d'aide. Envoyez la police. Quelqu'un fait du mal à ma mère/mon père, _____ .

L'adresse est _____ .

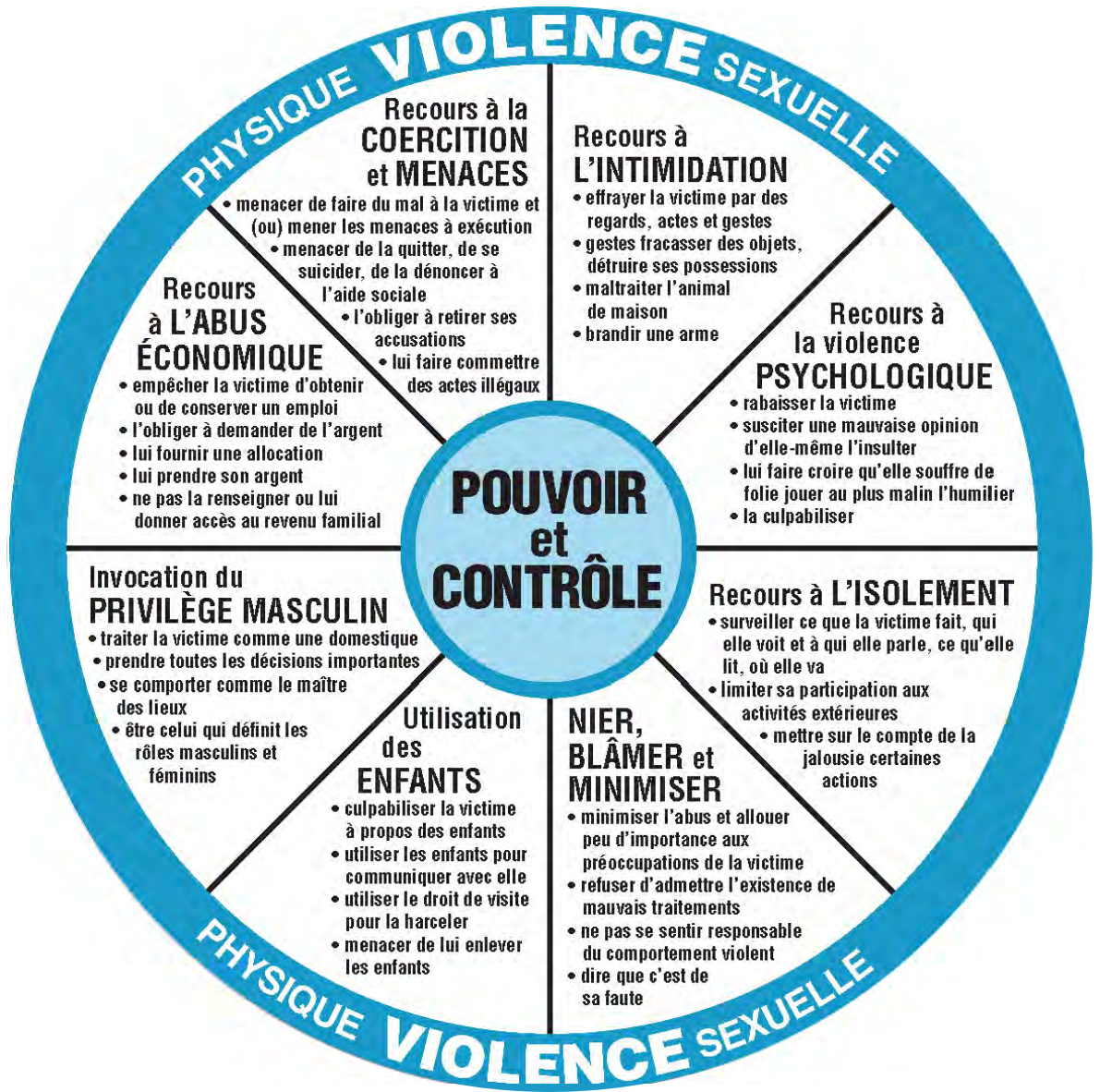
Le numéro de téléphone est _____ .



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

ÉGALITÉ, POUVOIR ET CONTRÔLE



Tous les efforts ont été déployés pour assurer l'exactitude des renseignements et conseils dans le présent document. Services aux victimes du district de Nipissing n'assume aucune responsabilité et ne donne aucune garantie concernant l'exactitude, l'exhaustivité, la qualité, la fiabilité ou l'actualité de ces informations et se dégage de toute responsabilité, quelle qu'elle soit, en cas d'erreur, d'omission ou de mise en application de ces renseignements et conseils.



Tous les efforts ont été déployés pour assurer l'exactitude des renseignements et conseils dans le présent document. Services aux victimes du district de Nipissing n'assume aucune responsabilité et ne donne aucune garantie concernant l'exactitude, l'exhaustivité, la qualité, la fiabilité ou l'actualité de ces informations et se dégage de toute responsabilité, quelle qu'elle soit, en cas d'erreur, d'omission ou de mise en application de ces renseignements et conseils.



DISTRICT DE
NIPISSING
vsnd.ca/fr

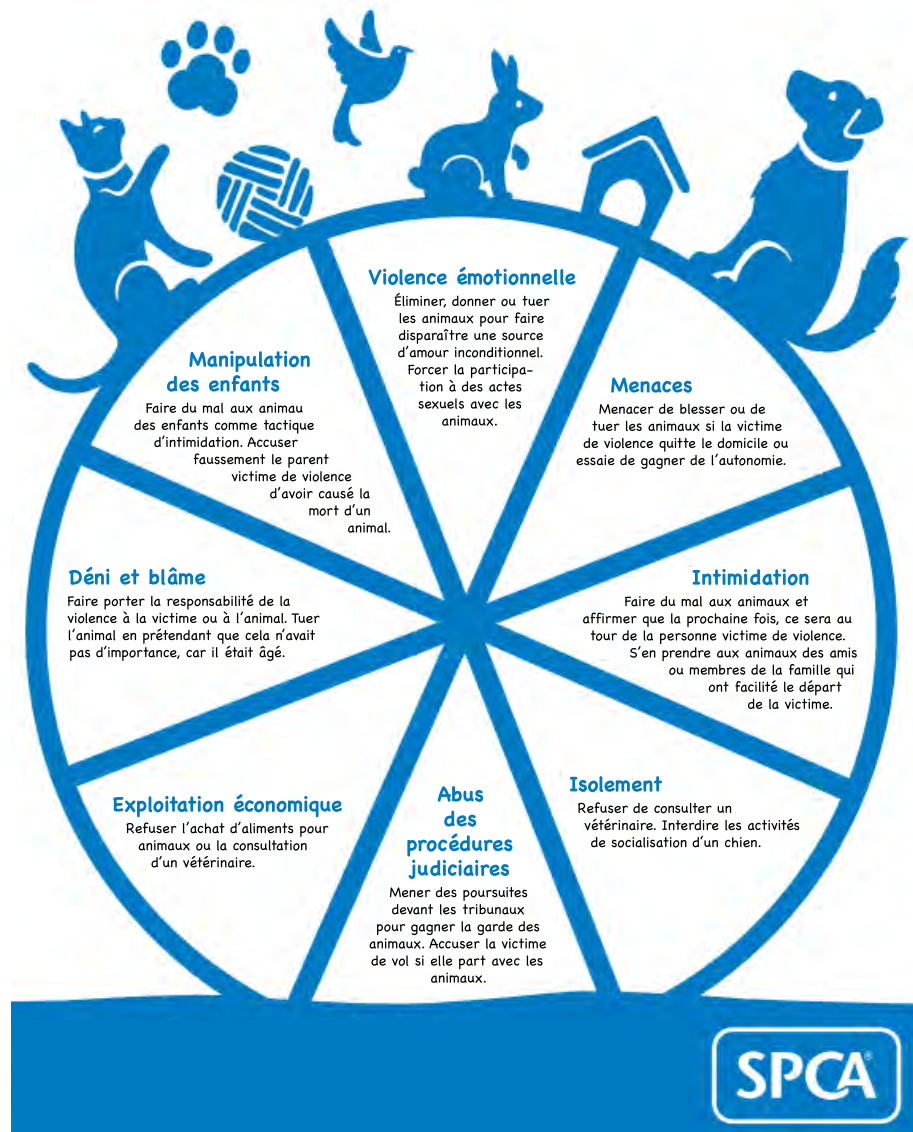
ROUE DU POUVOIR ET DU CONTRÔLE MALTRAITANCE ANIMALE ET VIOLENCE FAMILIALE

Les animaux occupent une place précieuse dans notre vie, comme membres de la famille et compagnons chers à notre cœur.

L'illustration donne des exemples de tactiques que les personnes violentes utilisent pour exploiter l'attachement des membres de la famille pour leurs animaux de compagnie. Ces stratégies sont conçues pour intimider ou contrôler.

Les animaux sont une source cruciale de soutien et de réconfort, mais la personne violente peut menacer de les maltraiter, de les blesser ou même de les tuer.

Cette pression incite parfois les victimes de violence ou les autres membres de la famille à demeurer dans la relation dangereuse, par crainte pour la sécurité des animaux.



QU'EST-CE QUE LE CONTRÔLE COERCITIF?

Le contrôle coercitif est souvent observé dans les relations abusives. C'est une stratégie d'agression, de menaces, d'humiliation et d'intimidation pour nuire à la victime, la punir ou l'effrayer. La victime se retrouve isolée de son réseau de soutien, et elle subit de l'exploitation et une perte totale d'indépendance. Chacun de ses gestes est surveillé. Le contrôle coercitif est très similaire à la violence émotionnelle ou psychologique.

Dans une situation de contrôle coercitif, la victime subit des menaces subtiles (plutôt que directes) et l'agresseur se place en situation dominante. « Les tactiques comprennent des contraintes et la surveillance ou le contrôle de la vie quotidienne. Les femmes, en particulier, se retrouvent coincées dans des rôles traditionnels de mère, femme au foyer ou partenaire sexuelle. Le contrôle s'étend à l'argent, à la nourriture, aux moyens de transport, aux vêtements, aux tâches ménagères et aux relations sexuelles. » (Evan Stark, *Re-presenting Battered Women: Coercive Control and the Defense of Liberty*, p. 4)

Le contrôle coercitif affecte l'autonomie, l'égalité, la liberté, le soutien social et la dignité de la victime. La personne n'est plus en mesure de prendre ses propres décisions.



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

ASSURER VOTRE SÉCURITÉ ÉMOTIONNELLE

Ce que vous pouvez faire

- Déterminez les personnes à qui vous pouvez parler ouvertement de votre situation.
 - Lisez des articles, des livres et des poèmes qui vous feront du bien.
 - Prenez du temps pour vous, méditez ou écoutez de la musique.
 - Impliquez-vous dans des activités communautaires pour briser l'isolement.
 - Passez du temps avec des personnes agréables et qui vous donnent de l'énergie.
 - Si vous envisagez de reprendre une relation marquée par la violence, discutez-en avec une personne de confiance avant de prendre une décision.
 - Joignez-vous à un groupe de soutien pour recevoir l'appui d'autres personnes et en apprendre plus sur vous-même et vos relations.
 - Inscrivez-vous à un cours ou travaillez à temps partiel pour réduire votre isolement et améliorer vos compétences.
- Mangez des aliments nutritifs et assurez-vous de dormir suffisamment.
 - Limitez votre consommation d'alcool.
 - Faites régulièrement de l'exercice ou de l'activité physique.
 - Tenez un journal personnel :
 - Notez vos pensées, vos sentiments et vos rêves.
 - Rédigez des mots d'affirmation.
 - Préparez-vous émotionnellement avant une situation ou une réunion stressante.
 - Toutes les émotions ont leur place :
 - Trouvez des moyens positifs et constructifs d'exprimer vos sentiments.
 - Ne perdez pas de vue votre importance. Vous devez prendre soin de vous pour pouvoir prendre soin des autres.

MON PLAN DE BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Écrivez trois affirmations qui vous aideront à traverser des moments difficiles.

(par exemple, « Je suis forte », « Je vais m'en sortir », « Je suis en sécurité », « Je vais bâtir une vie meilleure pour moi-même et mes enfants »).

1. _____
2. _____
3. _____

Écrivez le nom d'amies, de membres de la famille et de professionnels à qui vous pouvez parler pour obtenir du soutien.

Écrivez le nom des personnes que vous chercherez à éviter ou avec lesquelles vous limiterez les contacts.

Indiquez les choses qui vous font le plus de bien.

(par exemple, écouter de la musique ou une émission de télévision préférée, visiter un endroit spécial, mettre de l'ordre dans la maison).





DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

TECHNIQUES POUR GÉRER LES FLASHBACKS

Qu'est-ce qu'un flashback?

Un flashback est un souvenir douloureux qui donne l'impression de revivre un traumatisme passé. Les flashbacks entraînent parfois une déconnexion mentale et peuvent même donner l'impression que l'agresseur est physiquement présent de nouveau.

Les flashbacks peuvent se produire à tout moment, déclenchés par des expériences ou des sensations ordinaires. C'est une **réaction normale** aux traumatismes, mais il y a des façons de **gérer le stress** qu'ils causent.

Nous vous proposons une stratégie pour contrôler les flashbacks et vous aider à retrouver votre équilibre. La technique est une combinaison de ce que vous vivez et ce que vous observez. Son objectif est d'interrompre flashbacks traumatiques.

Cette activité vise la pleine conscience de l'esprit et du corps. **L'objectif est de séparer le passé et le présent.**

Qu'est-ce qui peut aider pendant un flashback?

Reconnaissez clairement que vous vivez un flashback.

- Le traumatisme réel est dans le passé.

Respirez.

- Respirez lentement et profondément. Placez une main sur votre ventre et prenez de profondes inspirations. Observez votre main qui se soulève quand vous inspirez et s'abaisse quand vous expirez.
- La panique nous pousse à prendre des respirations courtes et superficielles. Cette diminution d'oxygène accélère la sensation de panique.
- La respiration profonde est importante, parce qu'elle fournit de l'oxygène qui permet au corps de sortir de son état d'anxiété.

Revenez dans le moment présent en utilisant les cinq sens.

• **Que voyez-vous?**

- Regardez autour de vous. Nommez les objets qui se trouvent dans la pièce.

• **Que sentez-vous?**

- Inspirez un parfum apaisant ou concentrez-vous sur les odeurs environnantes.

• **Qu'entendez-vous?**

- Concentrez-vous sur ce que vous entendez ou faites jouer de la musique.

• **Que goûtez-vous?**

- Mangez ou buvez quelque chose que vous aimez, et concentrez-vous sur la saveur.

• **Que ressentez-vous?**

- Tenez quelque chose de froid, comme un glaçon, ou quelque chose de chaud, comme une tasse de thé.



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

Trouvez ce qui vous donne un sentiment de sécurité.

- La sécurité est ce qui compte le plus.
 - Enveloppez-vous dans une couverture chaude.
 - Rendez-vous dans une pièce et fermez la porte pour avoir un moment de réflexion.

Stratégies pour prévenir les flashbacks

Reconnaissez les signes et les déclencheurs.

- Changement d'humeur.
- Sensation de lourdeur dans la poitrine.
- Transpiration.

Réfléchissez à ce qui entraîne des flashbacks.

Essayez d'éviter ces expériences le plus possible, ou réfléchissez à l'avance aux façons d'y faire face :

- Sensations.
- Émotions.
- Souvenirs difficiles.
- Autres expériences stressantes (non liées au traumatisme.)

Complétez les phrases suivantes, puis lisez-les à haute voix :

En ce moment, je ressens (*nommez l'émotion, par exemple « de la peur »*) :

Et je ressens dans mon corps (*décrivez en détail ce que vous ressentez physiquement*) : _____

Parce que je me souviens (*donnez seulement le nom du traumatisme, par exemple « de la violence »*) : _____

Je regarde autour de moi, aujourd'hui le (*indiquez la date et l'année*) : _____

Je me trouve à (*nommez l'endroit*) : _____

Et je vois (*nommez des choses que vous voyez en ce moment*) : _____

Et je sais que (*nommez à nouveau le traumatisme, par exemple « la violence »*) :

_____ **est dans le passé!**

Je ne suis plus en danger!



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

TECHNIQUES POUR METTRE FIN AUX CAUCHEMARS

Essayez ce rituel **avant de vous endormir** pour prévenir les cauchemars et pour vous aider à chasser les mauvaises pensées si vous faites un cauchemar.

Répétez les six étapes plusieurs fois si vous avez ressenti de la détresse liée au traumatisme pendant la journée.

Complétez les phrases suivantes, puis lisez-les à haute voix

Aujourd'hui, j'ai eu peur de (*décrivez-le simplement, sans donner de détails, par exemple « la violence »*) : _____

Je pourrais faire un cauchemar et me réveiller en ressentant (*nommez l'émotion, par exemple « de la peur »*) : _____

Je pourrais me réveiller avec le cœur qui bat très vite, en pleurant ou en tremblant. Je vais me rappeler que j'ai cette réaction à cause des souvenirs de (*nommez-le à nouveau, sans détails*) : _____




















Je vais allumer la lumière et regarder autour de moi dans ma chambre.

Je vais nommer les choses que je vois.

Et je vais me dire que ce n'est qu'un cauchemar. Je sais que (*nommez à nouveau le traumatisme, par exemple « la violence »*) : _____

_____ **est dans le passé! Je ne suis plus en danger!**

INCIDENTS DE HARCÈLEMENT

Date	Heure	Ce qui s'est passé	Lieu	Personnes présentes
			<input type="checkbox"/> Maison <input type="checkbox"/> Travail <input type="checkbox"/> École <input type="checkbox"/> En ligne/réseaux sociaux      <input type="checkbox"/> Texto/téléphone <input type="checkbox"/> Autre:	
			<input type="checkbox"/> Maison <input type="checkbox"/> Travail <input type="checkbox"/> École <input type="checkbox"/> En ligne/réseaux sociaux      <input type="checkbox"/> Texto/téléphone <input type="checkbox"/> Autre:	
			<input type="checkbox"/> Maison <input type="checkbox"/> Travail <input type="checkbox"/> École <input type="checkbox"/> En ligne/réseaux sociaux      <input type="checkbox"/> Texto/téléphone <input type="checkbox"/> Autre:	
			<input type="checkbox"/> Maison <input type="checkbox"/> Travail <input type="checkbox"/> École <input type="checkbox"/> En ligne/réseaux sociaux      <input type="checkbox"/> Texto/téléphone <input type="checkbox"/> Autre:	



DISTRICT DE
NIPISSING
vsnd.ca/fr



DISTRICT DE
NIPISSING

vsnd.ca/fr

MOTS DE CODE

Mot de code	Membre de la famille/ami(e) de confiance

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE IMPORTANTS

Nom	Numéro

Tous les efforts ont été déployés pour assurer l'exactitude des renseignements et conseils dans le présent document. Services aux victimes du district de Nipissing n'assume aucune responsabilité et ne donne aucune garantie concernant l'exactitude, l'exhaustivité, la qualité, la fiabilité ou l'actualité de ces informations et se dégage de toute responsabilité, quelle qu'elle soit, en cas d'erreur, d'omission ou de mise en application de ces renseignements et conseils.



TM/MD

Services aux victimes du district de Nipissing

135, rue Princess Ouest, C.P. 1532

North Bay (Ontario) P1B 8K6

Phone: 705-472-2649 • VSND.ca/fr