



## CRÉER UN PLAN DE SÉCURITÉ

# Que vous choisissiez de mettre fin à votre relation ou de la poursuivre, il y a une solution pour vous.

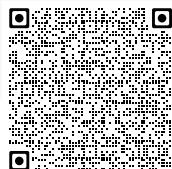
*Si vous êtes en danger immédiat, composez le 911 au Canada ouappelez les autorités locales si vous êtes à l'extérieur du Canada.*

Un plan de sécurité vous aidera à orienter vos actions en cas de violence de votre partenaire intime. Commencez par examiner ces suggestions et utilisez le formulaire à la fin pour saisir les informations clés de votre plan.

Voici quelques points à considérer :

- **Ayez toujours votre téléphone cellulaire et un chargeur de recharge à portée de la main.**
- **Demandez à des proches de garder leur téléphone cellulaire à proximité au cas où vous auriez besoin d'aide.**
- **Ne répondez pas aux appels provenant de numéros inconnus, bloqués ou privés.**
- **Appliquez le plus de paramètres de confidentialité possible sur tous vos profils en ligne.**
- **Déterminez un mot-code servant à avertir vos proches que votre partenaire (ou ex-partenaire) est dans les parages.** N'oubliez pas de préciser à vos proches ce qu'ils doivent faire si vous utilisez ce mot-code.
- **Renseignez-vous sur les ressources disponibles avant d'en avoir besoin en cas de crise.** Communiquez avec la Ligne d'information pour les familles (LIF), votre aumônier local ou le Centre de ressources pour les familles des militaires. Il est possible que vous soyez admissible à de l'aide financière d'urgence par l'entremise du programme Appuyons nos troupes ou de la Financière SISIP.
- **Si vous avez des enfants, pensez à un endroit sûr pour eux.** Il peut s'agir d'une pièce avec une serrure ou de la maison d'un proche pouvant leur offrir de l'aide. Rassurez-les en précisant que leur mission est d'assurer leur propre sécurité, pas de vous protéger. Montrez à vos enfants la façon la plus rapide de sortir de la maison et organisez des pratiques avec eux (vous pouvez en faire un jeu).
- **Apprenez à vos enfants à utiliser le téléphone et le cellulaire pour contacter la police.**
- **Si possible, faites des copies de tous les documents importants** et confiez-les à une personne de confiance.
- **Rédigez des notes détaillées sur les incidents (de nature violente ou non) qui surviennent,** puis cachez-les.

ENREGISTREZ CES  
RENSEIGNEMENTS SUR  
VOTRE TÉLÉPHONE.



- **Envisagez de prévoir un plan pour vos animaux de compagnie.** Vous pouvez vous entendre avec des amis ou des membres de la famille pour qu'ils s'occupent de vos compagnons. De plus, certaines maisons de transition acceptent les animaux de compagnie ou peuvent prendre des dispositions les concernant. Certains organismes de protection des animaux peuvent garder vos compagnons de façon temporaire.

### **Préparatifs en cas de départ forcé :**

- **Ouvrez un compte bancaire séparé**, surtout si vous avez seulement accès à un compte conjoint.
- **Au cas où vous deviez partir rapidement, préparez un sac avec ces objets essentiels :**
  - votre téléphone cellulaire et son chargeur;
  - de l'argent comptant, vos cartes de paiement (crédit et débit) et les renseignements sur les comptes;
  - un jeu de clés supplémentaire pour la voiture et la maison;
  - votre permis de conduire, votre preuve d'identité militaire, votre carte d'assurance maladie et toute autre pièce d'identité;
  - une copie de toute ordonnance de protection ou de non-communication;
  - votre passeport;
  - votre certificat de naissance, votre carte d'assurance sociale ou des documents d'immigration;
  - les documents d'immatriculation et d'assurance de votre véhicule;
  - le bail ou le contrat de location, ou l'acte de cession de votre propriété;
  - les documents de mariage ou de divorce, les documents concernant la garde des enfants;
  - vos médicaments et une liste de médicaments;
  - le certificat de naissance et les dossiers scolaires de vos enfants et tout ce dont ils peuvent avoir besoin, comme des médicaments et des objets ayant une signification émotionnelle (couverture, ours en peluche, jouets, etc.);
  - le carnet de vaccination, les jouets, la nourriture, les médicaments et les autres effets de vos animaux de compagnie;
  - des vêtements de rechange adaptés à la saison.

### **Conseils s'appliquant après votre départ :**

- **Évitez de dire à votre partenaire où vous vous trouvez.**
- **Puisque cette période peut être éprouvante**, n'hésitez pas à joindre la LIF, qui est accessible en tout temps.
- **Si vous avez une ordonnance de protection ou de non-communication, gardez-en une copie certifiée sur vous en tout temps.** Avez vos amis, votre voisinage et vos employeurs que vous avez obtenu une telle ordonnance. Vous pouvez également fournir une photo de votre partenaire (ou ex-partenaire) à ces personnes afin qu'elles la ou le reconnaissent.
- **Discutez avec votre employeur de la possibilité de travailler à domicile.**
- **Remettez les rendez-vous susceptibles d'être connus de votre partenaire (ou ex-partenaire).**
- **Variez les magasins et les lieux de rassemblement que vous fréquentez.**
- **Remplacez votre téléphone ou modifiez-le ainsi que vos mots de passe informatiques, notamment sur les médias sociaux.**
- **Si vous avez des enfants, informez l'administration de leur école de la situation.**
- **Évitez de visiter des amis ou des membres de la famille chez lesquels votre partenaire (ou ex-partenaire) pourrait vous trouver.**
- **Notez que la police peut vous escorter jusqu'à votre domicile par la suite afin que vous ramassiez le reste de vos effets personnels.**

**ENREGISTREZ CES  
RENSEIGNEMENTS SUR  
VOTRE TÉLÉPHONE.**



## Si vous envisagez de retourner chez votre partenaire (ou ex-partenaire) :

- **Discutez de votre sécurité avec quelqu'un.** Vous pouvez également envisager de vous joindre à un groupe de soutien ou à des séances de counseling.
- **Les situations de violence peuvent évoluer rapidement et des circonstances externes peuvent survenir subitement.** N'oubliez pas d'actualiser votre plan de sécurité de façon continue.
- **Rappelez-vous que ce n'est pas votre faute si vous subissez de la violence.** Des ressources dans les communautés militaire et civile peuvent vous soutenir de plusieurs façons.

Si vous avez des questions à propos de votre relation ou si vous vous inquiétez pour un ou une proche, nous avons des ressources à votre disposition. **La LIF est accessible en tout temps.** Ce service est gratuit et bilingue.

1-800-866-4546 (en Amérique du Nord)  
00-800-771-17722 (à l'international)

Veuillez prendre le temps de consulter et de remplir le formulaire ci-après. Mettez-le dans un endroit sûr et n'hésitez pas à demander à un ou une proche d'en garder une copie pour vous.

	
NUMÉROS DE TÉLÉPHONE LOCAUX	
911	
Urgence au Canada ou à l'extérieur du Canada : _____	
Police militaire : _____	
Aumônier : _____	
Ligne d'information pour les familles : 1-800-866-4546 (en Amérique du Nord) ou   au 00-800-771-17722 (à l'international)	
Centre de ressources pour les familles des militaires : _____	
Refuge communautaire ou maison de transition : _____	

**ENREGISTREZ CES RENSEIGNEMENTS  
SUR VOTRE TÉLÉPHONE.**

