



Voisin-es, ami-es et familles

Plan de sécurité pour les femmes victimes de violence

Êtes-vous victime de violence familiale par votre partenaire, mais vous n'êtes pas certaine comment vous protéger ou trouver un endroit sûr? Si quelqu'un vous a donné cette brochure, c'est que cette personne s'inquiète de votre sécurité.

La violence familiale inclut les actes de violence et d'intimidation perpétrés de façon délibérée et intentionnelle par une personne contre une autre dans une relation intime. Elle se produit lorsqu'une personne utilise la violence ou des menaces qui causent de la peur ou des blessures physiques ou psychologiques. Il peut s'agir d'un seul geste ou d'une série de gestes qui forment un cycle de violence. On parle parfois de « violence par un partenaire intime » ou de « violence domestique » ou de « violence basée sur le sexe ». Les femmes sont plus souvent les victimes, et les hommes sont plus souvent les auteurs de violence. Cette situation peut se produire dans toute relation, y compris les relations entre les personnes homosexuelles, transgenres et intersexuées.

Cette brochure décrit certaines choses que vous pouvez faire pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants. La campagne « Voisins, amis et familles » vise à aider les gens à reconnaître les signes avertisseurs de violence contre les femmes.

Nous pouvons tous faire quelque chose pour prévenir la violence contre les femmes. Vous pouvez appuyer les organismes de votre communauté qui offrent des services aux femmes victimes de violence et qui aident les hommes qui sont auteurs de violence.

Élaborer un plan de sécurité

Le plan de sécurité est très important. Il vous permet de cerner les choses que vous pouvez faire pour assurer votre sécurité et celle de vos enfants.

Le personnel d'une maison de transition peut vous aider à préparer un plan de sécurité, même si vous n'y restez pas. Vous pouvez aussi composer le 1-855-225-0220 (en anglais seulement) pour parler à quelqu'un qui peut vous aider.

Vous ne pouvez pas contrôler le comportement de votre partenaire, et **vous n'êtes pas responsable de la violence.**

Voici quelques suggestions pour vous aider à assurer votre sécurité. Vous n'avez pas besoin de tout faire d'un seul coup. Essayez une chose à la fois, et commencez par ce qui est le plus facile et le plus sûr pour vous.

Assurer sa sécurité lorsqu'on vit dans une situation de violence

Composez le 1-855-225-0220 ou communiquez avec une maison de transition ou un refuge pour femmes victimes de violence pour discuter de votre sécurité et des options.

Pensez aux types de violence ou de menaces que votre partenaire a utilisés dans le passé. Ceci pourrait vous aider à prévoir le type de danger auquel vous et vos enfants devez faire face et à décider à quel moment vous devez trouver un endroit plus sécuritaire.

Dites à vos enfants que la violence n'est jamais acceptable, même lorsqu'elle provient d'une personne qu'ils aiment.

Dites à vos enfants qu'ils ne sont pas responsables de la violence, et que vous n'en êtes pas responsable non plus.

Enseignez à vos enfants qu'il est important de rester en sécurité dans une situation de violence. Montrez-leur quoi faire.

Prévoyez où ils peuvent aller en cas d'urgence et comment ils peuvent obtenir de l'aide.

Dites-leur de ne jamais intervenir entre vous et votre partenaire.

Prévoyez un mot-clé qui leur signale de quitter ou d'aller chercher de l'aide.

Demandez vos voisins, amis et famille d'appeler la police s'ils entendent des bruits liés à la violence et de s'occuper de vos enfants en cas d'urgence.

Si vous vous disputez, tentez de le faire dans une pièce où vous pouvez facilement sortir, et évitez les pièces qui contiennent des armes potentielles telles que la cuisine, un atelier ou une salle de bains.

Stationnez votre voiture de façon à pouvoir sortir rapidement sans obstacle et assurez-vous d'avoir toujours suffisamment d'essence.

Considérez rendre visite au centre pour femmes de votre région pour découvrir les programmes offerts, acquérir de nouvelles compétences ou établir des liens.

Cachez des clés, un téléphone cellulaire et de l'argent près de la route que vous emprunterez pour fuir ou laissez-les chez un ami en qui vous avez confiance.

Conservez une liste de numéros de téléphone où vous pouvez obtenir de l'aide.

Appelez la police en cas d'urgence.

Pensez aux endroits où vous pouvez vous réfugier qui sont ouverts tard ou même 24 heures – restaurants, hôtels, cafés, hôpitaux.

Le personnel d'une maison de transition peut vous aider, même si vous n'y restez pas.

Les recherches démontrent que la plupart des victimes de violence familiale ne signalent pas les actes de violence à un organisme officiel. Seulement une Néo-Écossaise sur quatre qui est victime de violence familiale le signale à la police. Seulement une femme sur trois le signale à un organisme fournisseur de services. Plan d'action sur la violence familiale, 2010

La recherche sur la violence dans les relations intimes concerne surtout les relations hétérosexuelles. Toutefois, la violence peut également avoir lieu dans les relations entre les personnes lesbiennes, gaies ou transgenres. Les suggestions s'appliquent aux situations de violence dans tous les types de relations intimes.

Si vous prévoyez quitter votre partenaire violent

Ne dites pas à votre partenaire que vous pensez à le quitter. Il peut s'agir d'une période très dangereuse.

Composez le 1-855-225-0220 (en anglais seulement) ou communiquez avec une maison de transition ou un refuge pour femmes victimes de violence pour discuter de la meilleure approche.

Parlez à un avocat, particulièrement si vous avez des enfants.

Si vous êtes blessée, consultez un médecin ou rendez-vous à un service d'urgence et dites-leur ce qui s'est produit. Demandez-leur de l'inscrire à votre dossier.

Recueillez vos documents et biens importants : pièces d'identité, cartes santé, dossiers d'immunisation, cartes bancaires, dossiers financiers, déclarations de revenus, clés, médicaments, photos de votre partenaire violent et de vos enfants, passeports, documents juridiques tels que documents d'immigration, renseignements hypothécaires, ordonnances de la cour, ordonnances de protection. **Rendez-vous** au centre pour femmes de votre région pour rencontrer d'autres femmes et accéder à d'autres services.

S'il n'est pas sécuritaire de conserver ces choses chez vous, faites des copies et laissez-les avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Communiquez avec la maison de transition ou le refuge pour femmes victimes de violence de votre région. Ils pourront peut-être les conserver pour vous.

Informez-vous sur la façon de présenter une demande d'ordonnance de protection d'urgence. Le personnel d'une maison de transition ou des services aux victimes ou la police peut vous aider à décider s'il s'agit d'une option pour vous.

Conservez toute preuve de violence physique – photos, notes sur la violence ou le harcèlement, incluant la date, l'heure et les noms des témoins.

Réunissez les photos de famille, les bijoux, les jouets et tout autre objet important pour vous et vos enfants.

Prévoyez la garde de vos animaux de compagnie pendant la période de transition.

Effacez l'historique des appels sur votre téléphone cellulaire et désactivez la fonction GPS pour empêcher votre partenaire de vous retrouver ou de suivre vos appels.

Quitter un partenaire violent

Ne dites pas à votre partenaire que vous le quittez. Quittez rapidement.

Demandez à la police de vous escorter ou demandez à un ami, un voisin ou un membre de la famille de vous accompagner lorsque vous quittez.

Communiquez avec la maison de transition ou le refuge pour femmes victimes de violence de votre région. Il peut s'agir d'un endroit temporaire sûr où rester plutôt qu'un endroit que votre partenaire connaît.

Ne communiquez pas avec votre partenaire en personne ou par l'entremise d'amis, de membres de la famille ou des médias sociaux (p. ex. Twitter ou Facebook).

Préparez un plan de secours au cas où votre partenaire découvre où vous allez.

Après avoir quitté votre partenaire violent

Ne retournez pas à la maison que vous partagiez sauf si vous êtes accompagnée de la police. Ne confrontez jamais l'auteur de violence.

Si la violence ou les menaces continuent, considérez faire une demande d'ordonnance de protection d'urgence.

Conservez une copie de toute ordonnance de la cour avec vous, en tout temps. Par exemple, il peut s'agir d'un engagement de ne pas troubler l'ordre public, d'une ordonnance de protection d'urgence, d'un engagement ou d'une ordonnance de probation.

Parlez à un avocat de vos droits et de vos obligations si vous avez des enfants ou si vous partagez des biens avec votre partenaire violent. Faites en sorte que votre avocat soit au courant de la situation de violence.

Avisez le Programme d'exécution des ordonnances alimentaires de votre situation, si vous êtes une cliente de ce programme.

Vérifiez vos réseaux sociaux pour vous assurer que vous n'êtes pas en communication avec des gens qui lui diront où vous êtes.

Considérez changer les fournisseurs des services que vous partagiez avec votre partenaire violent, c'est-à-dire le téléphone, Internet, la banque, etc.

Changez votre numéro de téléphone et ne le faites pas publier.

Assurez-vous que le personnel de l'école ou de la garderie de vos enfants est courant de la situation et a des copies de tous les documents pertinents.

Ayez avec vous une photo de l'auteur de violence et de vos enfants.

Prenez des précautions supplémentaires au travail, à la maison et dans la communauté. Considérez aviser votre superviseur ou le service de sécurité du bureau de votre situation.

Considérez changer votre routine – Allez à une épicerie, une église ou un centre de conditionnement physique différent, par exemple.

Si vous ne vous sentez pas en sécurité lorsque vous sortez seule, demandez à un voisin, un ami ou un membre de la famille de vous accompagner.

Le plan de sécurité change avec votre situation.

Révisez votre plan souvent pour vous assurer qu'il répond toujours à vos besoins.

Pour parler à quelqu'un qui peut aider, composez le 1-855-225-0220 (en anglais seulement).

Vous pouvez également communiquer avec une maison de transition ou un refuge victimes de violence dans votre région : www.thans.ca (en anglais seulement).

Si vous êtes un homme violent et que vous souhaitez changer, consultez le www.gov.ns.ca/coms/families/MensIntervention.html (en anglais seulement).

Pour obtenir plus d'information et des ressources sur la violence familiale en Nouvelle-Écosse, consultez le www.nsdomeesticviolence.ca.

Pour obtenir des renseignements sur le droit de la famille en Nouvelle-Écosse, consultez le www.nsfamilylaw.ca (en anglais seulement).

Le programme « Voisins, amis, et familles » fait partie du Plan d'action sur la violence familiale de la Nouvelle-Écosse. Il s'agit d'un partenariat entre le gouvernement de la Nouvelle-Écosse, le Conseil consultatif sur la condition féminine de la Nouvelle-Écosse, la Transition House Association of Nova Scotia et de nombreux bénévoles communautaires. Nous remercions le programme « Voisins-es, ami-es et familles » de l'Ontario et l'Université Western Ontario pour leur appui généreux et leur permission d'utiliser et d'adapter leurs ressources pour la Nouvelle-Écosse.