



GUIDE DE PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ



TRAVAILLER ENSEMBLE POUR METTRE FIN À LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES

2020

REMERCIEMENTS

Le Comité de Peel contre la violence faite aux femmes voudrait remercier les bailleurs de fonds pour leur généreuse contribution.



Comité de Peel contre la violence faite aux femmes (PCAWA)
Casier postal 45070, Mississauga (Ontario) L5G 1C9
Téléphone : 905 823 3441
pcawa@interimplace.com
www.pcawa.net

Guide de planification de la sécurité ©Comité de Peel contre la violence faite aux femmes
2^e édition : mars 2004, 3^e édition : juillet 2005, 4^e édition : avril 2006, 5^e édition : juillet 2010,

Table des matières

INTRODUCTION	4
PRENDRE SOIN DE SOI.....	5
VIVRE DE LA VIOLENCE ET PLANIFIER DE PARTIR	7
A. DOCUMENTS, CARTES ET PAPIERS IMPORTANTS	7
B. CHOSES À PRÉPARER À L’AVANCE	8
C. CHOSES À PRENDRE RAPIDEMENT	8
D. AUTRES CONSIDÉRATIONS	9
E. INTERVENTION VOLONTAIRE OU INVOLONTAIRE DE LA POLICE	9
PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ	11
A. S’ÉCHAPPER D’UN INCIDENT VIOLENT	11
B. OBTENIR DES SOINS MÉDICAUX	12
C. POURSUIVRE LA RELATION ET CONTINUER À VIVRE AVEC LA PERSONNE VIOLENTE	12
D. SI VOUS NE VIVEZ PAS AVEC L’AGRESSEUR	13
E. À L’EXTÉRIEUR DE VOTRE RÉSIDENCE	14
TECHNOLOGIE ET CYBERVIOLENCE.....	17
RESSOURCES.....	20
LIGNES DE SOUTIEN ET LIGNES DE CRISE 24 HEURES	20
MAISONS D’HÉBERGEMENT	20
AIDE FINANCIÈRE	21
SERVICES DE LOGEMENT	21
SERVICES JURIDIQUES	21
SERVICES DE SOUTIEN AUX FEMMES	21
SERVICES D’URGENCE ET LIGNES GOUVERNEMENTALES D’INFORMATION	22

INTRODUCTION

Le présent livret a pour but d'offrir aux femmes survivantes des stratégies leur permettant de demeurer en sécurité quand elles vivent de la violence ou qu'elles sont à risque de violence.¹

La violence faite aux femmes (VFF) est un problème social enraciné dans l'inégalité de genre. Les expériences de violence que vivent les femmes varient grandement selon leurs propres expériences de racisme, de classisme, d'homophobie, de transphobie, d'âgisme, de capacitisme, de sanisme, de colonialisme, d'islamophobie ou de tout autre obstacle intersectionnel. Beaucoup de femmes vivent de la violence sexospécifique et elles ne devraient pas être tenues responsables de cette violence. Mais inévitablement, elles doivent quand même relever le défi de réduire les risques, de se protéger et de protéger leurs dépendants qui en sont touchés.

Si vous avez vécu de la violence, rappelez-vous que vous n'êtes pas seule. Les organismes membres du PCAWA vous croient et ils vous soutiendront en répondant à vos besoins individuels.

Que vous viviez présentement de la violence, que vous pensiez à mettre fin à une situation ou à une relation violente ou que vous ayez déjà mis fin à cette relation, le présent guide vous donnera quelques stratégies à mettre en place pour vous, pour vos enfants et pour toute autre personne qui dépend de vous.

Puisque les situations violentes et les facteurs de risque peuvent changer rapidement, il est important de reconnaître que vous devrez probablement mettre votre plan de sécurité à jour à mesure que votre situation changera.

En créant un plan de sécurité, il est important de se rappeler que :

- vous n'êtes *pas* responsable de la violence ni du fait que vos enfants en soient témoins.
- vous n'êtes *pas* la cause la violence.
- vous n'êtes *pas* seule. Il existe des ressources dans votre collectivité qui peuvent vous aider (du counselling, des lignes de soutien, du soutien au logement, de l'aide financière, etc.).

La violence faite aux femmes peut prendre diverses formes. On désigne souvent la VFF par

¹ Tout au long du document *Créer un plan de sécurité*, nous utilisons les termes « femme ou femmes » ainsi que « violence faite aux femmes ». Nous reconnaissons toutefois que les personnes queer, trans, intersexuelles et non binaires, qui s'identifient ou non comme femmes, ont également un risque élevé d'exclusion et de violence. Ce risque augmente aussi pour plusieurs personnes qui s'identifient comme des femmes cisgenres qui n'ont pas une orientation hétérosexuelle.

d'autres termes comme la violence conjugale, la violence familiale, la violence sexuelle, l'abus sexuel, l'abus envers les femmes, la violence basée sur le genre, la violence sexospécifique ou la violence entre partenaires intimes.

Les femmes peuvent vivre de la violence dans tous les types de relations, y compris une relation intime (également dans les relations 2SLGBTQ+), et cela, de la part d'un membre de leur famille ou de leur belle-famille, au travail ou à l'école. Les femmes peuvent aussi être touchées par la violence d'une personne inconnue, d'un employeur, d'une ou d'un collègue ou encore de plusieurs personnes simultanément. Tout au long du document, la personne (ou les personnes) qui exerce de la violence sur vous sera désignée comme l'agresseur.

La violence faite aux femmes peut prendre plusieurs formes :

- Violence physique (frapper, pousser, étouffer, confiner ou secouer, p. ex.)
- Violence psychologique ou émotionnelle (dénigrer, insulter, manipuler ou faire des gestes visant à faire peur, p. ex.)
- Violence sexuelle (perpétrer une agression à caractère sexuel, exercer de la coercition sexuelle, forcer une personne à faire une activité sexuelle dégradante ou dangereuse ou encore à regarder ou à s'engager dans des gestes sexuels sans consentement, p. ex.)
- Violence économique (prendre ou retenir un revenu, ne pas laisser une conjointe participer aux décisions financières, empêcher une personne de travailler contre rémunération ou déranger son travail, p. ex.)
- Violence spirituelle (dévaloriser ou limiter la capacité de la conjointe de prendre part à des activités spirituelles ou « abus clérical » lorsque la violence de leaders religieux vise les fidèles, p. ex.)
- Harcèlement (suivre une personne, se présenter sur son lieu de travail sans y être invité, lui envoyer des courriels ou lui téléphoner constamment, p. ex.)
- Cyberviolence (afficher des messages dégradants, partager des photos explicites sans permission, faire du chantage, répandre des commérages ou des rumeurs en ligne, p. ex.)

PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi est l'un des aspects les plus importants de la sécurité et de la planification de la sécurité et pourtant, on l'oublie souvent. Vivre de la violence peut être épuisant et drainant sur le plan émotif. Vous pouvez essayer plusieurs moyens de prendre soin de vous. Voici quelques suggestions :

- Si vous avez besoin de soutien émotif, prenez le temps d'appeler une amie ou un ami, une personne de la famille, une thérapeute ou une autre personne en qui vous avez confiance.
- Branchez-vous sur les ressources communautaires. Il existe plusieurs organismes qui peuvent vous aider à trouver des services et du soutien qui répondront à vos besoins. (Voir page 21)
- Si vous voulez ou devez communiquer avec l'agresseur, en personne ou par téléphone, demandez à une personne en qui vous avez confiance d'être présente. Mais dans la mesure du possible essayez de communiquer par écrit.
- Participez à des activités communautaires pour réduire votre sentiment d'isolement.
- Joignez-vous à un groupe de soutien pour avoir du soutien mutuel et renforcer vos relations avec d'autres personnes.
- Si possible, prenez du temps pour vous.
- Comblez vos besoins spirituels de la façon qui vous fait du bien.
- Donnez-vous la permission de ressentir votre colère ou votre peine et trouvez des moyens sécuritaires d'exprimer ces émotions qui ont un sens pour vous.
- Passez du temps avec des personnes qui vous soutiennent et qui vous aident à vous sentir bien.
- Essayez de bien dormir, de bien manger, de bien vous hydrater et de vous reposer.
- Écrivez sur vos émotions et parlez-en.
- Prenez le temps de vous préparer avant de faire face aux situations stressantes.
- Si possible, ne vous surchargez pas et limitez-vous à un rendez-vous par jour afin de ne pas ajouter de stress.
- Inscrivez la date, l'heure et le lieu de vos rendez-vous pour conserver un dossier et ne pas ajouter de stress.
- Demandez de l'aide pour rassembler et préparer vos documents.
- Faites preuve de créativité et faites des choses qui vous font du bien.
- Concentrez-vous sur vos forces.
- Rappelez-vous-qu'en ce moment c'est d'abord de vous que vous devez prendre soin.

VIVRE DE LA VIOLENCE ET PLANIFIER DE PARTIR

Si vous vivez régulièrement de la violence, vous avez probablement déjà commencé à trouver des façons de réduire les risques. Quand ce processus se fait de manière organisée et systématique, nous l'appelons « planification de la sécurité » et ce type de « réduction du risque » est important, que l'on soit dans une situation de violence régulière ou que l'on planifie de quitter une situation violente.

Le présent guide propose divers moyens que vous pouvez utiliser pour gérer le risque ou vous préparer à partir. Nous encourageons les survivantes à discuter de la planification de leur sécurité avec une intervenante ou une travailleuse sociale. Une personne expérimentée dans ce genre de travail peut vous aider à trouver des processus de planification de sécurité adaptés à votre situation unique.

A. DOCUMENTS, CARTES ET PAPIERS IMPORTANTS

Faites une photocopie des cartes ou documents suivants et placer les copies dans un endroit sûr, loin des originaux. Cachez les originaux ailleurs si vous pouvez.

- Passeports, certificats de naissance, cartes de statut de Première Nation, papiers de citoyenneté, papiers d'immigration, cartes de résidence permanente ou de citoyenneté, permis de travail, etc. de tous les membres de la famille
- Permis de conduire, enregistrements du véhicule, papiers d'assurances
- Cartes d'assurance maladie, la vôtre et celle de tous les membres de la famille
- Ordonnances, dossiers médicaux et certificats de vaccination de tous les membres de la famille
- Bulletins scolaires
- Documentation sur l'aide sociale (Ontario su travail, Programme ontarien de soutien aux personnes handicapées, p. ex.)
- Certificat de mariage, papiers de divorce, documentation sur la garde des enfants, ordonnances de ne pas faire ou autres documents légaux
- Bail ou entente de location, acte notarié de l'achat de la maison, relevés des paiements d'hypothèque
- Déclaration de revenu la plus récente
- Relevé de compte bancaire
- Carnet d'adresse et de numéros de téléphone
- Photographie de la personne qui exerce de la violence sur vous

- Toutes les cartes que vous utilisez normalement comme les cartes de crédit, les cartes bancaires, les cartes de téléphone, la carte d'assurance sociale (CAS)

Essayez de conserver toutes les cartes que vous utilisez normalement dans votre porte-monnaie ou votre sac à main :

- Cartes de crédit
- Cartes de téléphone
- Cartes bancaires
- Cartes d'assurance maladie
- Cartes d'identification (permis de conduire, cartes prouvant que vous avez l'âge de la majorité, carte de statut de Première Nation, etc.)

B. CHOSES À PRÉPARER À L'AVANCE

Essayez de conserver votre porte-monnaie et un sac contenant les éléments suivants à portée de main :

- Clés de votre résidence, de votre voiture, de votre lieu de travail, d'un coffre de sécurité, etc.
- Carnet de chèques, carnet ou relevés bancaires
- Permis de conduire, enregistrements du véhicule, assurances
- Carnet d'adresse et de numéros de téléphone
- Photographie de l'agresseur
- Argent comptant pour les urgences (bien caché)
- Cellulaire
- Désinfectant ou lingettes désinfectantes et masques ou couvre-visage

C. CHOSES À PRENDRE RAPIDEMENT

Préparez un sac d'urgence contenant ce qu'il faut pour les besoins immédiats ou un sac que vous pouvez remplir rapidement. Il peut être utile d'avoir un endroit sûr pour le conserver.

Gardez les choses suivantes à portée de main pour pouvoir les prendre rapidement :

- Médicaments
- Jouets spéciaux ou objets réconfortants pour vos enfants

- Choses qui ont une valeur sentimentale spéciale
- Une liste d'autres choses à prendre si vous avez l'occasion de revenir à la maison plus tard pour chercher d'autres biens

D. AUTRES CONSIDÉRATIONS

- Ouvrez un compte de banque à votre nom et demandez à la banque de ne pas vous téléphoner et de ne pas vous envoyer de relevé. Vous pouvez faire envoyer le courrier chez une personne en qui vous avez confiance (une amie ou un membre de votre famille) ou encore établir un compte de banque en ligne sans relevés papier ni notifications.
- Planifiez vos sorties d'urgence en tenant compte des besoins de mobilité et d'accessibilité ainsi que des moyens de transport appropriés et de la façon de les organiser (taxi, autobus, TransHelp, Wheel-Trans, etc.).
- Planifiez et répétez les étapes à faire si vous devez quitter rapidement et apprenez-les bien.
- Apprenez par cœur les numéros de téléphone des maisons d'hébergement d'urgence et des organismes que vous pouvez appeler pour demander de l'aide et où vous pourriez aller au besoin. (Voir page 21)
- Faites des arrangements pour demeurer chez des amies ou amis ou de la famille si nécessaire.
- Quand vous quittez votre résidence, amenez les enfants si vous le pouvez. Si vous essayez de les récupérer plus tard, la police ne peut pas vous aider à les enlever à l'autre parent à moins que vous n'ayez une ordonnance de la cour valide.
- Réfléchissez aux choses qui déclenchent de violence chez l'agresseur et prenez des notes. Cela pourrait vous aider à prévoir quand se produira le prochain incident violent et à vous y préparer.
- Documentez les cycles de violence ainsi que la date et l'heure des incidents violents et de tous les contacts avec l'agresseur.
- Donnez une liste des ressources aux autres membres de la famille qui sont touchés par la violence ou qui sont à risque. (Voir page 21)

E. INTERVENTION VOLONTAIRE OU INVOLONTAIRE DE LA POLICE

- Si vous avez des enfants, l'intervention de la police aura probablement aussi comme résultat l'intervention des services de protection de l'enfance (Société d'aide à l'enfance p. ex.).

- L'intervention de la police peut se solder par une arrestation ou même par une déportation si vous n'avez pas de statut légal au Canada.
- Vous pourriez aussi être accusée. C'est ce qui se produit souvent si l'agresseur déclare que vous l'avez agressé et cela, même en cas de légitime défense.
- Si vous le demandez, la policière ou le policier vous donnera son nom, son numéro de matricule et son numéro de téléphone pour de futures communications et références.
- La police pourra vous escorter à votre résidence plus tard pour aller chercher des biens personnels. Cela doit être organisé avec la police locale. À ce moment, vous pourrez prendre les choses indiquées sur la liste que vous aurez préparée ainsi que toute autre chose importante pour vous ou pour vos enfants.
- La police pourrait accuser l'agresseur. Si cela se produit, vérifiez si la personne sera détenue ou remise en liberté. Vous pouvez donner votre point de vue à l'enquêtrice ou enquêteur au sujet des conditions de remise en liberté. Demandez une copie des conditions de libération.
- Conservez une copie de votre ordonnance de protection avec vous en tout temps. Donnez-en une copie à la police de la collectivité où vous vivez, où vous travaillez et que vous fréquentez régulièrement. Informez vos amies et amis, votre famille et vos voisines et voisins que vous avez une ordonnance de protection en vigueur.
- Si l'ordonnance de protection est perdue ou détruite, vous pouvez en obtenir une autre copie auprès du Programme d'aide aux victimes et aux témoins (PAVT). L'organisme pourra aussi vous préparer à la comparution en cour.
- Si l'agresseur ne respecte pas l'ordonnance de protection où vous menace d'une manière ou d'une autre, vous pouvez appeler la police pour le signaler.
- Choses importantes à dire à la police : s'il existe des habitudes de violence, si l'agresseur possède ou a accès à des armes. Si la police ne vous aide pas, vous pouvez signaler le non-respect de l'ordonnance au commandement du détachement local de la Police provinciale de l'Ontario (PPO) ou au chef de police de la collectivité où cela s'est produit.
- Assurez-vous que l'école, la garderie et la police ont une copie de toutes les ordonnances de la cour, y compris des ordonnances de ne pas faire et des ordonnances de garde ainsi qu'une photographie de l'agresseur.
- Demandez à la police d'inscrire « antécédents de violence » à votre adresse au dossier. Cela donnera plus d'information aux policières et policiers qui répondront à votre appel, assurera davantage leur sécurité et les avertira que cela pourrait être dangereux.
- Dites à vos voisines et voisins si vous voulez qu'elles et ils appellent la police en cas de

bagarre ou de cris provenant de votre résidence.

- Montrez à vos enfants comment communiquer avec la police en signalant le 911.

Par exemple :

Signale le 911.

Une personne va répondre et dire : « Police, incendie, ambulance »

Votre enfant devrait dire : Police.

Puis, votre enfant devrait dire :

Je m'appelle_____. J'ai besoin d'aide.

Envoyez la police.

Quelqu'un fait mal à ma mère.

L'adresse est_____.

Le numéro de téléphone est_____.

Il est important que les enfants laissent la ligne ouverte ou ne raccrochent pas après avoir fini de parler. Si la ligne est coupée, la police pourrait rappeler ce qui pourrait créer une situation dangereuse pour vous et pour vos enfants.

PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ

Voici quelques suggestions de planification de la sécurité pour les différentes situations que vous pourriez vivre :

A. S'ÉCHAPPER D'UN INCIDENT VIOLENT

- Essayer de voir si certaines choses déclenchent la violence chez l'agresseur. Cela peut vous aider à tenter de prévoir le prochain incident probable et vous donner une chance de vous préparer (en faisant à l'avance des plans pour envoyer les enfants chez des parents ou des amis, p. ex.).
- Servez-vous de votre jugement et fiez-vous à votre intuition. Si l'autodéfense verbale est possible, vous pourriez prétendre que vous êtes d'accord avec la personne pour la calmer afin de gagner du temps et pouvoir vous échapper.
- Essayez de vous déplacer dans un endroit qui présente moins de risque. Évitez les pièces qui n'ont pas de sorties possibles et où il pourrait y avoir une arme (cuisine, garage, sous-sol, p. ex.).
- Commencez à vous positionner pour pouvoir sortir rapidement ou près d'un téléphone

afin d'appeler une personne de confiance ou le 911, si nécessaire.

- Faites-le plus de bruit possible pour attirer l'attention sur la situation (déclenchez le signal d'alarme, criez « au feu », lancez des choses, brisez une fenêtre, p. ex.).
- Utilisez le mot code que vous avez créé avec vos enfants pour qu'elles et ils puissent appeler de l'aide.
- Rappelez-vous que vous avez fait une liste de choses que vous avez mises de côté. Si vous décidez d'appeler le 911 (cela demeure votre choix), dites à la personne qui répond que l'on vous agresse ou que vous avez été agressée et qu'il s'agit d'une urgence. Ne raccrochez pas le téléphone si l'incident violent n'est pas terminé et que vous ne pouvez plus parler. Laissez la ligne ouverte ou le téléphone décroché.

B. OBTENIR DES SOINS MÉDICAUX

- Une fois que vous êtes dans un lieu sécuritaire, vous voudrez peut-être trouver de l'aide médicale pour les blessures physiques subies durant l'agression.
- Si vous choisissez d'obtenir de l'aide médicale, vous pouvez vous rendre à une clinique des Trillium Health Partners' Sexual Assault & Domestic Violence Services. (Voir page 23)
- Si vous acceptez, une ou un professionnel formé vous examinera et recueillera des preuves.
- Vous n'êtes pas obligée de décider tout de suite si vous déposerez une plainte à la police. Ne lavez pas les vêtements que vous portiez lors de l'agression et conservez-les dans un sac fermé afin qu'ils puissent servir de preuve si vous déposez une plainte contre la personne qui vous a agressée.
- Pour que les professionnels des agressions à caractère sexuel et de la violence conjugale puissent recueillir davantage de preuves physiques, il serait mieux que vous ne preniez pas de douche ou de bain après l'agression, mais cela demeure entièrement votre propre choix.

C. POURSUIVRE LA RELATION ET CONTINUER À VIVRE AVEC LA PERSONNE VIOLENTE

- Essayez de voir si certaines choses déclenchent la violence. Cela peut vous aider à essayer de prévoir le prochain incident probable et vous donner une chance de vous préparer.
- Connaissez les ressources qui peuvent vous aider comme la maison d'hébergement la plus proche, la ligne de soutien pour femmes touchées par la violence, les membres de la famille, les amies et amis, les intervenantes, les amies et amis des enfants, etc.

- Si vous avez la fonction « affichage » sur votre téléphone, ne laissez pas n'importe qui avoir accès aux numéros conservés comme le dernier appel qui a été fait ou reçu.
- Vérifiez que l'agresseur n'a pas installé un système de localisation GPS dans votre voiture ou en dessous pour suivre vos déplacements. Si vous trouvez un appareil, demandez de l'aide pour l'enlever ou utilisez un autre type de transport.
- Montrez à vos enfants à se servir du téléphone (et du cellulaire si vous en avez un) pour appeler une personne de confiance.
- Montrez à vos enfants à vous appeler à frais virés ou à appeler une personne de confiance s'il arrivait que l'agresseur les enlève.
- Créer un mot code avec vos enfants, votre famille ou des amies et amis pour leur indiquer qu'il faut appeler de l'aide.
- Planifiez vos sorties d'urgence et apprenez-les à vos enfants.
- Enseignez leur propre plan de sécurité à vos enfants. (Voir page 15)
- Prévoyez un plan pour la sécurité et le bien-être de vos animaux de compagnie : prendre des arrangements avec des amis ou de la famille pour qu'elles ou ils prennent soin d'eux au besoin.
- Soyez consciente des armes qui pourraient se trouver dans la résidence ou du fait que l'agresseur pourrait avoir accès à des armes.
- Lorsque vous utilisez l'ordinateur, sachez que l'agresseur peut retracer les sites Web que vous avez consultés. Pour plus de renseignements sur la façon de faire disparaître vos traces, voyez la section sur la technologie et la cyberviolence. (Voir page 17)
- Rappelez-vous que vous avez une liste de choses que vous avez mises de côté et un plan.

D. SI VOUS NE VIVEZ PAS AVEC L'AGRESSEUR

- Utilisez un message anonyme préenregistré sur votre téléphone au lieu de votre propre voix et ne vous identifiez pas avec votre nom.
- Pensez à installer un système d'éclairage sensible au mouvement à l'extérieur de votre maison.
- Si vous avez accepté de rencontrer l'agresseur, faites-le dans un endroit public afin de ne pas être isolée. Assurez-vous qu'une personne sait où vous êtes et quand vous devriez être de retour.
- Si l'agresseur a un droit de visite avec vos enfants, discutez avec une avocate ou un avocat pour savoir si vous devriez demander des visites supervisées ou lui refuser le droit de visite.

- Si l'agresseur a un droit de visite avec les enfants, organisez leur transport de façon à ne pas avoir de contact avec l'agresseur.
- Utilisez une autre épicerie et un autre centre d'achat, à des heures différentes de celles que vous aviez quand vous demeuriez avec l'agresseur.
- N'affichez pas votre nom sur la boîte postale ou sur la liste des locataires de votre bloc appartement.

E. À L'EXTÉRIEUR DE VOTRE RÉSIDENCE

Vous devez décider vous-même si et quand vous voulez dire aux autres que vous vivez de la violence et que vous pourriez être à risque de violence. Des amies et amis, des membres de la famille et des collègues pourraient être capables de vous aider. Toutefois, chaque femme devrait choisir minutieusement les personnes à qui demander de l'aide. Si vous vous sentez à l'aise de le faire, vous pourriez choisir de faire quelques-uns ou tous les gestes suivants :

- Montrer une photographie de l'agresseur et donner une description de son véhicule à vos collègues, à vos voisins et voisins, au personnel de sécurité de votre édifice pour les aviser de vos besoins et les avertir du risque que vous courez.
- Parler à votre employeur du Projet de loi 168 sur la violence et le harcèlement au travail afin de déterminer ce qui peut être mis en place pour réduire vos risques au travail.
- Demander à ce que vos appels soient filtrés au travail et vous servir de votre boîte vocale pour filtrer les appels indésirables de l'agresseur. Documenter tous les appels indésirables de l'agresseur.
- Bloquer les courriels indésirables et les documenter en les envoyant directement dans un dossier où vous n'avez pas à les lire.
- Avertir une voisine ou un voisin fiable de votre situation et lui dire comment vous aider lors d'un incident violent
- Dire aux personnes qui prennent soin de vos enfants, à l'école et à la garderie, quelles personnes ont la permission de venir chercher vos enfants.
- Avertir l'école, la garderie, la gardienne et les personnes qui ont la permission d'aller chercher vos enfants que l'agresseur lui, n'en a pas le droit et leur demander de ne donner vos coordonnées à personne.
- Demander à vos voisines ou voisins de s'occuper de vos enfants en cas d'urgence.

Lorsque vous arrivez ou partez du travail ou de l'école :

- Dites à une personne à quel moment vous serez à la maison et à quelle heure vous attendre au travail et avertissez-la quand vous êtes arrivée en toute sécurité.
- Pensez à garder vos clés dans vos mains pour être prête à partir rapidement ou pour pousser le bouton panique pour attirer l'attention sur vous si vous êtes en danger.
- Si vous vous déplacez en voiture, faites-vous accompagner par une autre personne pour vous rendre à votre véhicule.
- En marchant vers votre véhicule, balayez le stationnement des yeux pour vérifier qu'il n'y pas de danger.
- Si l'agresseur vous suit, rendez-vous à un endroit où quelqu'un pourra vous aider, une station-service, un poste de police, etc.
- Si vous avez des problèmes pendant que vous êtes au volant, utilisez votre cellulaire pour le signaler, klaxonner continuellement puis rendez-vous directement à un endroit ouvert, bien éclairé et fréquenté ou à un endroit sûr que vous connaissez déjà.
- Planifiez de choisir un itinéraire fréquenté et bien éclairé.
- Changez souvent vos heures d'arrivée et de départ du travail, de l'école ou de toute autre activité régulière et, dans la mesure du possible, changez régulièrement d'itinéraire.
- Si vous voyez l'agresseur sur la rue, essayez d'entrer dans un lieu public comme un magasin ou d'attirer l'attention sur vous et demandez de l'aide.
- Si vous utilisez le transport en commun, vous pouvez choisir de vous asseoir près du chauffeur et de demander à une personne que vous connaissez de vous rencontrer à l'arrêt d'autobus et de vous accompagner jusque chez vous. Si possible, pensez à changer de circuit.
- Une fois que vous êtes arrivée à votre résidence ou à destination, appelez une amie ou un ami ou un membre de la famille pour l'avertir que vous êtes bien arrivée en sécurité.

PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ AVEC LES ENFANTS

Cette partie du guide a pour but d'aider les survivantes à enseigner à leurs enfants comment rester en sécurité.

La chose la plus importante pour les enfants est de s'éloigner de l'endroit où se produit la violence. Bien que les enfants tentent souvent de mettre fin à un incident violent, il est important de leur dire que, pour eux, la chose primordiale est de rester en sécurité.

Les enfants exposés à la violence faite aux femmes peuvent en être profondément affectés. Il est très traumatisant pour les enfants de faire face à la violence envers eux-mêmes ou envers une personne qu'elles ou ils aiment. La sécurité personnelle et la planification de la sécurité sont extrêmement importantes et elles sont nécessaires pour les enfants qui vivent dans des familles touchées par la violence. Les enfants doivent apprendre à se protéger. Dites à vos enfants que leur seule tâche est de rester en sécurité.

Il existe plusieurs façons pouvant vous aider à créer un plan de sécurité avec vos enfants :

- La première étape de tout plan de sécurité pour les enfants est de quitter la pièce où se produit la violence.
- Faites choisir à votre enfant une pièce ou un endroit sécuritaire dans la maison, de préférence avec une porte qui se verrouille et un téléphone.
- Insistez sur l'importance de rester en sécurité et sur le fait que l'enfant n'est pas responsable d'assurer la sécurité du parent.
- Créez un mot code à utiliser avec vos enfants pour leur indiquer quand aller se mettre en sécurité et appeler de l'aide.
- Enseignez à vos enfants comment appeler de l'aide. Il est important que les enfants sachent qu'elles et ils ne doivent pas utiliser un téléphone que l'agresseur peut voir puisque cela peut les mettre à risque. Dites à vos enfants qu'elles et ils pourraient utiliser le téléphone d'une voisine ou d'un voisin ou encore appeler d'un téléphone payant quand il est impossible d'utiliser un téléphone de la maison. Rappelez-vous qu'il n'y a aucun frais quand on signale le 911 d'un téléphone payant ou d'un cellulaire.
- Si vous avez un cellulaire, montrez à vos enfants à s'en servir.
- Assurez-vous que vos enfants connaissent bien leur nom complet et leur adresse (les enfants vivant en milieu rural doivent connaître leur numéro de concession et de lot).
- Répétez avec vos enfants ce qu'elles ou ils doivent dire lors d'un appel à l'aide.
- Choisissez un endroit sûr pour rencontrer vos enfants hors de la maison afin de les retrouver facilement une fois que la situation est à nouveau sécuritaire.
- Enseignez à vos enfants quel est l'itinéraire le plus sécuritaire pour se rendre au lieu sûr que vous avez prévu.
- Répétez votre plan de sécurité et faites-en des jeux de rôle, y compris les choses à faire et où aller pendant un incident violent.
- Discutez avec vos enfants de la sécurité en matière d'appareils électroniques et de comptes de médias sociaux.

TECHNOLOGIE ET CYBERVIOLENCE

A) APPAREILS TECHNOLOGIQUES

Vous pouvez prendre des mesures pour qu'il soit plus difficile à une personne de suivre vos activités. Par contre, un agresseur peut quand même trouver des moyens de le faire sur divers appareils électroniques.

Si vous êtes inquiète au sujet de la sécurité de l'ordinateur de la maison, il serait mieux d'utiliser un ordinateur auquel l'agresseur n'a pas accès – un ordinateur de la bibliothèque publique, d'une école, d'un café Internet ou celui d'une amie ou d'un ami en qui vous avez confiance.

Voici quelques conseils généraux de sécurité en matière de technologie :

- Changez vos mots de passe régulièrement et évitez de les écrire.
- Fermez vos profils électroniques et vos comptes de médias sociaux quand vous ne vous servez plus de vos appareils.
- Sachez quelles interactions et quels paramètres de médias sociaux sont publics et familiarisez-vous avec les paramètres de sécurité des applications de médias sociaux que vous utilisez.
- Vérifiez si l'agresseur peut avoir accès à la liste des appels entrants et sortants de votre téléphone.
- Vérifiez si une application ou des services de localisation ont été activés sur vos appareils ou vos comptes de médias sociaux et consultez les sites Web ci-dessous pour obtenir des renseignements pour supprimer ou désactiver une application ou un compte pouvant suivre ou afficher votre localisation.
- Évitez d'afficher vos allées et venues ou vos déplacements réguliers sur vos comptes.

Si vous subissez de la cyberviolence et du harcèlement en ligne, documentez toutes les communications indésirables qui vous sont adressées ou qui s'adressent à une personne de votre entourage. Documentez tout contenu de harcèlement en ligne en faisant une capture d'écran de l'image et du texte affiché, y compris les entêtes de courriels qui peuvent contenir des adresses IP (Internet Protocol). Conservez aussi un dossier des adresses ou URL des sites et, si possible, conservez tous les courriels ou messages originaux

Il existe quelques moyens faciles de trouver quels sites Web vous avez consultés :

Les ordinateurs comportent ce qu'on appelle un *dossier cache*. Le dossier cache conserve automatiquement les pages Web et les graphiques. Toute personne qui consulte le dossier cache de votre ordinateur peut voir votre historique de navigation qui montre quelles informations vous avez consultées ou regardées récemment sur Internet.

La plupart des navigateurs Web (le logiciel de votre ordinateur qui vous permet de faire de la recherche sur Internet et d'afficher des pages Web - Internet Explorer, Safari, Firefox ou Google Chrome, par exemple) conservent aussi dans le dossier « historique » une liste des sites Web et des liens les plus récemment consultés. Vous pouvez consulter cet historique en cliquant sur le bouton « historique » de votre barre d'outils.

Bien qu'il soit possible d'effacer le dossier cache et l'historique de votre ordinateur afin de ne pas afficher la liste des sites visités, **soyez très prudente avant de le faire.**

Si l'agresseur connaît bien l'informatique et s'aperçoit que vous avez effacé le dossier cache et l'historique de votre ordinateur (y compris les sites que vous avez consultés), il pourrait devenir méfiant ou se mettre en colère.

Vous pouvez vous servir anonymement (ou en « mode privé ») de votre navigateur Web. Consultez le site suivant pour des directives détaillées :

www.techlicious.com/tip/how-to-browse-the-web-anonymously/

Si vous décidez d'effacer votre historique de navigation, consultez le site suivant pour des directives détaillées : <https://www.sheltersafe.ca/staysafe/#stay>

Pour de plus amples directives détaillées qui vous aideront à cacher vos activités numériques, consultez : <http://nnev.org/resources/safetynetdocs.html>

B) MÉDIAS SOCIAUX

Vous pouvez prendre des mesures pour qu'il soit plus difficile de suivre vos activités sur les médias sociaux, mais l'agresseur pourrait quand même trouver des façons de suivre vos activités sur vos comptes. Si l'agresseur connaît bien les plateformes de médias sociaux, vous feriez peut-être mieux d'utiliser un compte anonyme et de nommer et changer tous vos mots de passe et vos questions de sécurité sur les médias sociaux à partir de choses que l'agresseur ne peut pas connaître.

La cyberviolence est l'une des formes de violence de plus en plus courantes que vivent les survivantes. Parmi les types de cyberviolence qui pourraient vous toucher, on retrouve : le piratage, la surveillance ou le retraçage, l'usurpation d'identité, la distribution malveillante, etc.

Pour chacune des plateformes de médias sociaux que vous utilisez, vérifiez les modes de confidentialité vous permettant de limiter qui a accès à vos messages, à vos photographies, etc. ou apprenez comment bloquer, éliminer ou dénoncer quelqu'un. Vous pourriez aussi discuter avec les personnes de votre entourage et vos réseaux, des photographies et des renseignements qu'elles partagent en ligne afin qu'elles n'affichent rien qui puisse révéler où vous êtes, quelles sont vos habitudes ou tout autre renseignement pouvant vous mettre en danger.

Pour trouver plus de renseignements sur la cyberviolence et le harcèlement, y compris sur les maisons « intelligentes », l'utilisation plus sécuritaire des applications de médias sociaux et les moyens d'améliorer votre sécurité en ligne, suivez les liens ci-dessous. Parce que la technologie évolue rapidement, il est important de vérifier quelles sont les sources fiables les plus récentes comme certains des sites Web suggérés ici.

Selon l'âge de votre ou de vos enfants, il serait bon de discuter de sécurité en ligne et sans doute nécessaire d'analyser méticuleusement les applications de leur téléphone et de leurs autres appareils :

<https://www.techsafety.org/appsafetycenter>

<https://www.techsafety.org/documentations tips>

RESSOURCES

LIGNES DE SOUTIEN ET LIGNES DE CRISE 24 HEURES

Assaulted Women's Helpline (www.awhl.org)	1 (866) 863-0511
(ATS)	1 (866) 863-7868
Centre de ressources pour la famille de l'Armée du salut	905-451-6108
	1-888-743-6496
Family Transition Place	1-800-265-9178
Fem'aide (Ligne de soutien francophone)	1-877-336-2433
(ATS)	1-866-860-7082
Interim Place Sud	905-403-0864
(ATS)	905-403-0453
Interim Place Nord	905-676-8515
(ATS)	905-676-0284
La Maison (maison d'hébergement francophone de Toronto)	647-777-6433
Services aux victimes de Caledon et Dufferin	905-951-3838
Services aux victimes de Peel	905- 568-1068
Sur votre cellulaire Bell, Rogers, Fido ou Telus	#SAFE (#7233)
Talk4Healing : une ligne de soutien pour les femmes autochtones (service en Algonquin, Anishinaabe, Black Foot, Cri, anglais, Inuktitut, Micmac, Mohawk, Moose Cri, Odawa, Ojibway, Oji-Cri, Oneida, Potawatomi, Swampy Cri)	1-855-554-4325
Trans Lifeline ligne de soutien par les pairs	1-877-330-6366

MAISONS D'HÉBERGEMENT

Armagh (hébergement de deuxième étape)	905-855-0299
Centre de ressources pour la famille de l'Armée du salut	905-451-4115
Family Transition Place (Orangeville)	1-800-265-9178
Interim Place	
	Sud 905-403-0864
	Nord 905-676-8515
La Maison (maison d'hébergement francophone de Toronto)	647-777-6433

AIDE FINANCIÈRE

Ontario au travail / Aide sociale	905-793-9200
-----------------------------------	--------------

SERVICES DE LOGEMENT

Peel Access to Housing (PATH)	905-453-1300
-------------------------------	--------------

SERVICES JURIDIQUES

Aide juridique Ontario	905-453-1723
Indus Community Services of Peel (Clinique juridique)	905-275-2369
Services juridiques communautaires de Mississauga	905-896-2052
Services juridiques communautaires de Peel Nord et de Dufferin	905-455-0160
Programme d'aide aux victimes et aux témoins de Peel (Services de soutien à la cour criminelle)	905-456-4797
Services aux victimes de Peel (Soutien à la cour criminelle lors des audiences de libération sous condition)	905-568-1068

SERVICES DE SOUTIEN AUX FEMMES

Centre de counselling pour les femmes de l'Armée du salut	905-820-8984	
Centre de santé communautaire Punjabi		
	Brampton	416-995-3920
	Mississauga	905-677-0889
Family Transition Place		
	Caledon et Bolton	519-942-4122
Indus Community Services of Peel		
	Brampton	
	Mississauga	905-275-2369
Interim Place		
	Sud	905-403-0864
	Nord	905-676-8515
	Intervention communautaire - Accueil	905-676-0257
Malton Neighborhood Services		905-677-6270
OASIS Centre des femmes		905-454-3332
Safe Centre de Peel		905-450-4650
Services à la famille de Peel		

Accueil centralisé	905-453-5775
(ATS)	905-270-7357
Brampton	905-453-7890
Mississauga	905-270-2250
Services aux victimes de Dufferin (Soutien à la cour criminelle lors des audiences de libération sous condition)	905-951-3838
Services catholiques interculturels de Brampton et de Mississauga	905-272-1703
Services communautaires africains de Peel	905-460-9514
Services communautaires musulmans	
Brampton	905-790-1910
Mississauga	905-828-1328
Services communautaires Roots	905-455-6789
Trillium Health Partners Sexual Assault & Domestic Violence Services – Chantel’s Place	905-848-7580

SERVICES D’URGENCE ET LIGNES GOUVERNEMENTALES D’INFORMATION

Police provinciale de l’Ontario - Caledon	905-584-2241
Police régionale de Peel, ligne non urgente pour dénoncer les incidents non urgents ne mettant pas la vie en danger	905-453-3311
Services d’ambulance, d’incendie ou de police	911
Services municipaux – Information pour Brampton, Halton, le Grand Sudbury, Mississauga, Ottawa, Toronto et Windsor	311
Services sociaux – Information et références en Ontario	211

Comité de Peel contre la violence faite aux femmes (PCAWA)
Casier postal 45070, Mississauga (Ontario) L5G 1C9

Téléphone : 905 823 3441

pcawa@interimplace.com
www.pcawa.net

Le Guide de planification de la sécurité est publié sous licence Creative Commons :
[Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Ce type de licence signifie que vous pouvez partager, copier et redistribuer le contenu dans n'importe quel médium ou format, à condition de respecter les conditions de la licence :

- L'utilisation du présent guide exige d'en accorder le crédit à PCAWA et d'intégrer un lien vers la licence
- Il est obligatoire d'indiquer tout changement qui a été fait à l'original
- Tout usage commercial de la présente publication est absolument interdit.

Citation suggérée : PCAWA, [Guide de planification de la sécurité](#), 8^e édition, PCAWA : Région de Peel, 2020