

Violence familiale : Protégez-vous

Faites ce que vous croyez être justifié pour votre sécurité et celle de vos enfants.

- ⇒ Faites ce que vous croyez être justifié pour votre sécurité et celle de vos enfants.
- ⇒ Si possible, quittez la maison ou appelez la police avant que la violence n'éclate.
- ⇒ Repérez les sorties de secours et faites un exercice de votre plan de fuite si vous devez quitter votre domicile ou votre lieu de travail de toute urgence. Montrez les voies d'évasion à vos enfants.
- ⇒ Prévoyez des endroits où vous réfugier s'il vous faut partir. Dressez une liste d'endroits sûrs où vous et vos enfants pouvez trouver refuge en cas de crise.
- ⇒ Gardez votre sac à main et votre portefeuille sous la main au cas où vous devez partir soudainement.
- ⇒ Gardez toujours un double des clés de votre domicile et de votre véhicule sur vous ou dans un lieu sûr.
- ⇒ Gardez des copies des documents importants dans un lieu sûr.
- ⇒ Gardez de l'argent dans un lieu sûr, pour les cas d'urgence.
- ⇒ Faites une petite valise et cachez-la. Gardez des vêtements de rechange au cas où vous devriez partir soudainement.
- ⇒ Si un problème surgit pendant que vous êtes au volant, servez-vous de votre téléphone cellulaire pour demander de l'aide, klaxonnez continuellement, dirigez-vous vers un lieu public bien éclairé et fréquenté, ou rendez-vous directement au poste de police local ou au détachement de la Police provinciale de l'Ontario pour obtenir de l'aide.
- ⇒ Choisissez avec vos enfants un mot de code qui leur donnera le signal d'aller chercher de l'aide. Indiquez à vos enfants où aller.
- ⇒ Si possible, changez les verrous, faites installer un système d'alarme, des barreaux aux fenêtres et des lumières extérieures.
- ⇒ Si vous prenez les transports en commun, asseyez-vous en avant près du chauffeur, et demandez à quelqu'un de vous attendre à l'arrêt d'autobus pour vous accompagner à la maison. Une fois chez vous, appelez un parent ou un ami pour lui dire que vous êtes bien rentré(e).



- ⇒ Parlez à vos amis, voisins ou parents de la violence dont vous êtes victime et entendez-vous sur un code ou un signal de détresse pour qu'ils appellent la police en cas d'urgence.
 - ⇒ Remettez aux responsables de l'école ou de la garderie de vos enfants une copie de toutes les ordonnances judiciaires, y compris les ordonnances d'interdiction de communiquer, de garde et de visite, ainsi qu'une photo de votre partenaire.
 - ⇒ Si possible, créez un « refuge » dans votre domicile où vous pourrez vous réfugier avec vos enfants si vous vous sentez menacé(e) et ne pouvez pas partir. Évitez les salles de bain, la cuisine, le garage, les pièces contenant des armes et les pièces sans accès à l'extérieur.
 - ⇒ Si possible, changez vos habitudes quotidiennes.
 - ⇒ Montrez aux enfants où se trouve le téléphone sans fil ou le téléphone cellulaire. Enseignez-leur comment appeler à l'aide et comment faire le 9-1-1.
 - ⇒ Si votre partenaire n'habite plus avec vous et que vous craignez une attaque, demandez à vos voisins d'avertir la police s'ils le(la) voient dans les alentours.
 - ⇒ Parlez de votre situation avec votre patron et vos collègues. Montrez-leur une photo de votre partenaire et demandez-leur de prévenir la police s'ils le(la) voient près de votre lieu de travail. Dites à votre employeur et à vos collègues de ne jamais divulguer de renseignements sur votre horaire, votre numéro de téléphone, vos allées et venues, etc.
 - ⇒ Demandez à un gardien de sécurité ou un collègue de vous accompagner lorsque vous quittez votre lieu de travail.
 - ⇒ Si possible, ayez toujours votre téléphone cellulaire bien chargé sous la main.
- Pour de plus amples renseignements, **veuillez vous adresser à votre service de police local.**

