

Plan de sécurité : Après avoir mis fin à une relation violente



Si vous avez mis fin à une relation violente,
IL SE PEUT QUE VOUS COURIEZ ENCORE DES RISQUES.

Votre ex-partenaire pourrait ne pas accepter
la rupture et se mettre à vous suivre.

Nous vous suggérons ci-dessous des mesures
de sécurité auxquelles vous pourriez avoir recours

(tenez compte du coût de certaines de ces mesures).



A. Mesures de sécurité relatives à votre nouvelle résidence

- **Changer les serrures de vos portes et fenêtres** (avant de prendre cette mesure, vous pourriez devoir en aviser votre propriétaire, si vous êtes locataire, ou votre avocat, si vous êtes propriétaire).
- Installer un **judas dans la porte**.
- Remplacer les portes en bois par des **portes métalliques ou en acier**.
- Installer des barres aux fenêtres, des poteaux contre les portes et un système d'alarme électronique.
- Acheter des **échelles de corde** pour sortir par les fenêtres du deuxième étage.
- Installer **des détecteurs de fumée** et acheter des **extincteurs d'incendie** pour chaque étage de votre résidence.
- Installer un système **d'éclairage détecteur de mouvements** qui s'allume lorsque quelqu'un s'approche de votre résidence.
- Laisser les lumières allumées.

B. Mesures de sécurité relatives à la garde des enfants et aux droits de visite

- Obtenir des conseils et de l'aide juridique relativement à l'obtention d'une ordonnance de garde exclusive.
- Demander au tribunal de rendre une ordonnance de visites surveillées.
- Informer les personnes qui s'occupent de vos enfants du nom des personnes qui ont la permission de prendre vos enfants et de celles qui ne sont pas autorisées à le faire.
- Fournir à ces personnes des copies de l'ordonnance concernant la garde des enfants et les droits de visite, de même qu'une photo de votre ex-partenaire.

Inscrivez ci-dessous le nom des personnes que vous aviserez concernant l'autorisation de prendre les enfants :

Personnel de l'école et enseignants :

Personnel de la garderie :

Gardiens et personnel du service de garde, de l'école dominicale, etc. :

Entraîneurs et instructeurs :

Chefs religieux : _____

Autres personnes que vous pourriez mettre au courant de votre séparation et à qui vous pourriez demander d'appeler la police si elles aperçoivent votre ex-partenaire près de votre maison :

(voisins, surintendant, propriétaire, ami, autre)

C. Sécurité offerte par une ordonnance de protection

Mesures de sécurité qui appuient l'exécution de votre ordonnance de protection :

- Connaître les **détails et les limites** de votre ordonnance de protection. Vous renseigner sur les conditions et ce qu'elles représentent pour votre sécurité.
- Appeler le poste de police pour vous assurer que **l'ordonnance de protection est enregistrée** dans le CIPC (système informatique de la police).
- Si votre partenaire ou votre ex-partenaire viole l'ordonnance de protection, appeler la police pour l'en avertir. Selon le type d'ordonnance de protection, communiquer avec l'agent de probation ou de libération conditionnelle de votre partenaire ou ex-partenaire ou avec les Services aux victimes.
- Si la police ne vous aide pas, **appeler immédiatement le sergent de service au poste de police** et exprimer vos inquiétudes. Communiquer avec les Services aux victimes, l'agent de libération conditionnelle de votre partenaire ou ex-partenaire ou votre avocat, ou déposer une plainte auprès de la police.

- **Garder les documents de votre ordonnance de protection** (l'original, si possible) **sur vous ou à portée de main**. Garder une copie de ces documents dans un deuxième lieu sûr :

_____ (emplacement)

- Si votre partenaire détruit les documents de votre ordonnance de protection, vous procurer une autre copie auprès du tribunal, de votre avocat ou de

- Dire à votre employeur, à votre ami _____ et à _____ que vous détenez une ordonnance de protection en vigueur.

D. Mesures de sécurité en milieu de travail ou en public

Si vous êtes à l'aise de le faire et si vous sentez que cela vous sera utile, prenez les mesures de sécurité suivantes en milieu de travail :

- Informer votre employeur, le personnel de la sécurité ou vos collègues (_____) de votre situation et leur dire que vous êtes toujours en danger en raison de votre ex-partenaire.
- Demander à _____ de vous aider à filtrer vos appels au travail. Leur demander de documenter ces appels, si possible.
- Discuter des situations où votre employeur pourrait téléphoner à la police si vous êtes en danger en raison de votre partenaire ou ex-partenaire.
- Lors de votre arrivée au travail ou de votre départ :
 - prévenir quelqu'un de l'heure à laquelle vous arriverez à la maison;
 - marcher jusqu'à votre voiture avec quelqu'un;
 - balayer du regard le terrain de stationnement;
 - si votre partenaire vous suit, conduire jusqu'à un endroit où des gens pourront vous venir en aide (p. ex. : chez un ami, au poste de police);

- si vous marchez, emprunter un chemin fréquenté;
- emprunter différents chemins pour rentrer chez vous;
- si vous voyez votre partenaire dans la rue, tâcher de vous rendre dans un lieu public (p. ex. : dans un magasin);
- si votre partenaire vous approche, attirer l'attention sur vous et demander de l'aide;
- vous procurer un dispositif d'alerte individuel.
- **Changer vos habitudes afin de réduire le risque de contact avec votre partenaire ou ex-partenaire.** Faire vos achats dans d'autres épiceries et centres commerciaux. Changer l'heure à laquelle vous faites habituellement certaines activités.

Inscrivez ci-dessous d'autres stratégies à utiliser afin d'accroître votre sentiment de sécurité après avoir mis fin à une relation violente (dans votre résidence, auprès de vos enfants, au travail ou si vous détenez une ordonnance de protection.)

