

Vivre dans une relation violente :
Stratégies pour mieux se protéger



Le Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB) est un organisme de bienfaisance à but non lucratif dont l'objectif est de fournir des renseignements juridiques à la population. Le SPEIJ-NB reçoit une aide financière et matérielle du ministère de la Justice du Canada, de la Fondation pour l'avancement du droit au Nouveau-Brunswick et du Cabinet du procureur général du Nouveau-Brunswick.

« Mes stratégies pour mieux me protéger » est un outil conçu pour aider les femmes qui vivent avec un partenaire violent à établir un plan pour mieux se protéger. Il sera particulièrement utile aux femmes qui vivent en dehors des grandes régions urbaines.

L'outil offre aux femmes qui restent dans une relation violente ou y retournent la possibilité de réfléchir aux situations dans leur vie qui pourraient les exposer à de graves risques de la part de leur partenaire. Même si l'outil encourage une autoévaluation des risques, les femmes bénéficieront du soutien et de l'aide d'une personne de confiance qui, bien souvent, sera la coordonnatrice locale des services aux victimes.

Chaque femme est l'experte des complexités de sa vie. Cet outil encourage les femmes à élaborer des stratégies pour mieux se protéger en traitant des situations qu'elles croient pouvoir influencer. Le plan n'est pas un plan directeur unique et statique. Tout comme les situations, il devrait changer avec le temps. Les femmes devraient garder leur plan dans un endroit sûr et le revoir si possible.

Élaborer des stratégies pour atténuer les risques ne remplace pas les évaluations des risques et des dangers que peuvent utiliser la police ou les professionnels. Cela ne remplace pas la nécessité non plus d'avoir un plan traditionnel pour partir en cas d'urgence, lequel établit les moyens de s'enfuir sans danger si la situation est violente ou inquiétante.

Remerciements :

Cet outil de planification de la sécurité a été créé par docteure Deborah Doherty. Il est fondé sur près de 20 ans de recherche concertée avec docteure Jennie Hornosty, qui était présidente de l'ancienne Équipe de recherche sur la violence en milieu agricole et rural. Une des équipes initiales du Centre Muriel-McQueen-Fergusson, ce groupe a mené des recherches innovatrices qui ont mené à la formulation de recommandations sur des sujets comme l'intervention à la victimisation liée aux armes à feu, la maltraitance des animaux, les obstacles pour se sortir d'une relation de violence et les stratégies pour inciter les femmes en région rurale à chercher de l'aide professionnelle.

Nous remercions particulièrement le projet Une témoin silencieuse du Nouveau-Brunswick (www.temoinsilencieuse.ca), qui a encouragé docteure Doherty à effectuer des recherches sur les homicides familiaux de femmes et à en analyser les données. Ses conclusions ont été d'une importance cruciale dans la mise au point de l'outil et sont diffusées à grande échelle afin de sensibiliser la population à la nature des facteurs de risque dans une province principalement rurale et aux recours possibles. L'outil a également profité du précieux travail effectué par des chercheurs de l'ensemble du Canada et d'ailleurs, qui nous aident à mieux connaître l'évaluation des risques et des dangers, la gestion des risques et la planification de la sécurité. Nous remercions particulièrement la conférence nationale sur la prévention des homicides familiaux au Canada (www.cdhipi.ca) pour ses efforts de recherche et de mobilisation des connaissances. Finalement, nous soulignons la contribution des nombreuses femmes qui ont survécu à la violence entre partenaires intimes, ainsi que le personnel des Services aux victimes, des maisons de transition, des bureaux de services d'approche, des organismes communautaires et des ministères gouvernementaux qui ont siégé à des groupes de travail, participé à des entrevues et formulé des recommandations sur la mise en œuvre de l'outil Stratégies pour mieux se protéger. Des fonds ont été fournis par les Services aux victimes du ministère de la Justice et de la Sécurité publique pour la mise en œuvre de cette initiative de planification de la sécurité.

Publié par :



**Service public d'éducation
et d'information juridiques
du Nouveau-Brunswick**

C. P. 6000, Fredericton (Nouveau-Brunswick) E3B 5H1

Téléphone : 506-453-5369

Ligne d'information sur le droit de la famille : 1 888 236 2444

Télécopieur : 506-462-5193

Courriel : speijnb@web.ca

www.droitdelafamilienb.ca

www.legal-info-legale.nb.ca

Mars 2017 Projet pilote

ISBN: 978-1-4605-0428-4

Ce que tu devrais savoir au sujet... de l'élaboration de stratégies pour mieux te protéger

Si tu vis avec un partenaire violent, envisage d'établir un plan qui t'aide à mieux te protéger. Même si tu ne te sens pas en danger maintenant, la recherche montre que la violence ne disparaît pas tout simplement. Habituellement, celle-ci empire avec le temps. Ton plan pourrait comprendre tes stratégies personnelles pour gérer les risques. Ces stratégies refléteront les expériences et l'identité sociale qui te sont propres. Même si tu ne peux pas contrôler la violence et les abus de la part de ton partenaire, tu as des choix au sujet des moyens de réagir et de te rendre en lieu sûr.

Pour certaines femmes, partir est le moyen d'action le plus sûr. Il est très important de pouvoir partir sans danger. Tu trouveras un « plan pour partir en cas d'urgence » à la fin du guide. D'autres femmes prennent la décision stratégique de rester. Dans certaines situations, quitter la violence peut sembler plus risqué que de rester. Fie-toi à ton intuition et fais des choix qui sont les meilleurs selon toi pour te protéger. Ne te sens pas poussée de passer à l'action. Toutefois, sois consciente du fait qu'un partenaire violent pose un grave risque à ton bien-être et à celui de vos enfants.

Cet outil de planification de la sécurité t'aidera à déterminer les stratégies personnelles pour mieux te protéger. Tu n'es pas obligée de prévoir d'un seul coup toutes les situations qui pourraient être risquées. Commence par quelques situations qui, selon toi, feraient une différence dans ta vie. La voie vers une vie plus sécuritaire et plus saine est un cheminement, non pas nécessairement une destination unique.

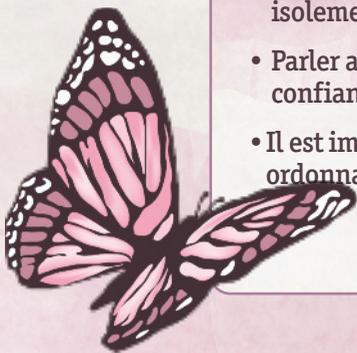
Pour établir ton plan, va à la première étape. Commence par penser aux personnes de confiance à qui tu peux parler de la violence dans ta relation. Va ensuite à la deuxième étape. Passe en revue la liste de contrôle de facteurs de risque. Pense aux sortes de situations qui te rendent craintive ou influencent ton sentiment de sécurité. Qui sont les personnes et les organismes qui pourraient t'aider à régler tes préoccupations précises? La troisième étape t'aidera à établir ton propre plan de sécurité en fonction des stratégies (existantes et nouvelles) que tu as choisies afin de réduire le risque de danger pour toi, tes enfants, ta famille, tes animaux de compagnie et tes biens.

Vous trouverez
l'information utile en la
ressource en ligne
*Répertoire des services à
l'intention des victimes
de violence*

N'oublie pas ce qui suit :

- Établir un plan de sécurité peut aider à mieux te protéger.
- Changer votre plan souvent est un moyen de faire en sorte que ton plan évolue avec tes besoins.
- Connaître les ressources pour t'aider à t'adapter et à mettre fin à ton isolement a un effet habilitant.
- Parler aux personnes et aux fournisseurs de services en qui tu as confiance peut aider à accroître ta sécurité;
- Il est important de savoir qu'aucun plan de sécurité ou qu'aucune ordonnance de protection n'offrent une garantie de sécurité absolue.

**Garde ton plan en un lieu sûr où
ton partenaire ne le trouvera pas.**



Décider de parler de la violence dans ma vie

Tu peux utiliser cet outil de planification de la sécurité seule ou avec une autre personne de confiance qui jouera un rôle dans ton plan. Même si tu dois décider toi-même si tu vas parler aux autres de la violence et quand tu le feras, n'oublie pas que les amis, la famille, les voisins et même tes collègues peuvent t'aider à te protéger s'ils sont au courant de la situation.

Si ton partenaire a été accusé d'un acte criminel parce qu'il t'a blessée, les Services aux victimes du ministère de la Justice et de la Sécurité publique t'aideront avec l'établissement de ton plan de sécurité. Si tu ne t'es pas adressée à la police, envisage de parler à un spécialiste de la violence conjugale – une personne qui peut t'aider à évaluer tes risques. Fie-toi à ton intuition et prends des décisions qui, selon toi, conviennent le mieux pour te protéger – ne te sens pas obligée de passer à l'action.

Si tu hésites à demander de l'aide, envisage de faire ce qui suit :

Ce que je pourrais penser à propos de demander de l'aide...

Songes-y bien...

Les gens ne voudront pas m'aider. Ce qui se passe chez moi ne concerne vraiment personne.

◆ Il pourrait s'agir d'une question de vie ou de mort. La violence dans la communauté est l'affaire de tous – donc demande de l'aide. Lorsque quelqu'un te fait du mal, fait du mal à tes enfants ou même à tes animaux de compagnie – c'est mal et c'est contre la loi.

Je ne sais pas quoi dire.

◆ Dis seulement que tu vis dans une relation violente et que tu as besoin de parler à une personne qui écoutera, t'appuiera et ne te blâmera pas pour la violence.

Cela pourrait aggraver la situation. S'il l'apprend, il va vraiment se fâcher. Il a même dit qu'il me tuerait.

◆ Ne rien faire pourrait empirer les choses – la violence s'aggrave souvent avec le temps. S'il te menace ou menace les personnes qui t'aident, informes-en la police. Assure-toi de le dire s'il dispose d'armes.

Ce n'est pas suffisamment sérieux pour que je m'adresse à la police.

◆ La police est formée pour intervenir – et même si le comportement de ton partenaire n'est pas criminel, elle connaît d'autres ressources pour aider les familles aux prises avec la violence

Les gens ne me croiront pas parce que j'ai vécu avec la violence pendant si longtemps.

◆ Peut-être que des personnes ne te croiront pas. Mais certaines se doutent probablement que quelque chose cloche. Informe quelqu'un en qui tu as confiance. Dis que tu avais peur d'en parler parce que tu croyais que les gens « prendraient parti » ou te blâmeraient. Explique les obstacles auxquels tu fais face – comme ne pas avoir le soutien nécessaire comme de l'argent, un endroit où vivre, un emploi, une gardienne ou un moyen de transport, etc.

Stratégies pour mieux se protéger

Ce que je pourrais penser à propos de demander de l'aide... Songes-y bien...

Comment puis-je le dire à mes amis ou à mes voisins qui sont ses amis aussi?

◆ Lorsque les gens apprendront que tu vis dans la violence et la peur, ils t'appuieront. Sinon, adresse-toi à quelqu'un d'autre.

Je devrais attendre que quelqu'un offre de m'aider.

◆ Même les personnes qui se soucient de toi n'offriront pas de t'aider parce qu'elles ne savent pas quoi dire. Elles pourraient avoir peur de t'insulter si elles se trompent. N'attends pas – elles attendent peut-être que tu fasses les premiers pas.

Je ne peux pas mettre en branle des mesures dans ma vie sur lesquelles je n'ai aucun contrôle.

◆ Il est tout à fait naturel que tu veuilles avoir le contrôle et gérer les risques de la façon et au moment où tu en as besoin. Recherche des services et des ressources qui répondent à tes besoins en particulier. .

Il a menacé de prendre les enfants ou blesser nos animaux de compagnie ou d'endommager les biens – et rien ne l'empêcherait.

◆ Les deux parents ont des droits de garde et d'accès. Donc, il est important de communiquer avec les services qui offrent des renseignements, des conseils et/ou un soutien exacts sur le plan juridique.

Je veux que mon mariage marche. Il n'arrête pas de promettre qu'il va changer.

◆ Tu ne peux pas changer ton partenaire, mais si ce dernier est disposé à le faire, encourage-le à trouver des services de conseils et d'autres services qui l'aideront à assumer la responsabilité de ses actions et à arrêter de te maltraiter.

C'est préférable de rester pour que les enfants aient un père.

◆ Lorsqu'ils vieilliront, les enfants exposés à la violence familiale sont plus susceptibles d'adopter le même comportement. Tu peux parler à un conseiller au sujet des répercussions de la violence familiale sur tes enfants.

Les services de protection de l'enfance prendront mes enfants si je dis à quiconque que je vis dans une relation violente.

◆ Les services de protection de l'enfance ne vous mettra pas en faute pour les actions de votre partenaire. Cependant, ils discuteront avec vous les options pour garder vos enfants en sécurité.

Déterminer les situations qui m'exposent à un risque

Tu peux utiliser la liste de contrôle ci-dessous pour t'aider à déterminer les situations dans ta relation qui laissent indiquer que la violence que tu vis aboutira à des blessures physiques graves. La colonne de gauche présente une liste de contrôle des **facteurs de risque** possibles. Nous appelons ces situations des facteurs de risque parce que la recherche montre que celles-ci sont associées à un plus grand risque de violence conjugale.

Demande-toi : lequel de ces facteurs pourrait me mettre en danger? Puis pense à qui pourrait offrir un appui. En plus d'amis de confiance et de membres de la famille, des professionnels peuvent t'aider à évaluer tes risques. Fais un crochet dans le cercle à côté de ceux que tu aimerais intégrer dans ton plan. Tu n'es pas obligée de tout faire d'un seul coup. Reviens souvent à ton plan lorsque tu seras prête à élaborer d'autres stratégies. Pendant que tu élabores ton plan de sécurité à la troisième étape, tu peux adapter tes actions pour mieux te protéger par tes propres moyens.

Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

Menaces de suicide

Lorsqu'un partenaire ou un ex-partenaire est suicidaire, cela peut être dangereux pour les deux partenaires et les enfants. La recherche montre que la forme la plus courante de meurtres-suicides familiaux au Canada est le meurtre d'une femme aux mains de son conjoint actuel ou de son ex-conjoint. De 2010 à 2015, les trois quarts des femmes tuées par un partenaire intime au Nouveau-Brunswick ont été victimes d'un meurtre-suicide.

Pose-toi les questions suivantes :

Mon partenaire est-il déprimé, anxieux ou dépassé par les événements de la vie ou des problèmes financiers?

Menace-t-il de se suicider?

Est-ce qu'il me blâme? Est-ce que cela nuit à ma capacité de rester en sécurité?

Est-ce qu'il y a des armes chez moi qui m'inquiètent encore plus?

À qui puis-je demander de l'aide?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

La ligne d'écoute pour la prévention du suicide :
800-667-5005

Perception personnelle des risques

La recherche montre que les femmes peuvent souvent prédire que leur partenaire va devenir plus violent à des moments précis de la journée, ou du mois ou de l'année. La violence peut être associée à certains endroits comme le camp ou la chambre à coucher ou à des circonstances précises comme la visite de certains amis.

Pose-toi les questions suivantes :

Est-ce que la violence s'aggrave à certains moments prévisibles – comme la fin de semaine lorsqu'il boit, le jour de la paie, les jours fériés, l'été, lorsque les enfants sont partis, durant la récolte, lorsqu'il est en chômage, durant la saison de chasse, etc.?

Est-ce plus difficile de penser à me protéger à ces moments-là? Est-ce que l'emplacement détermine les stratégies que je pourrais utiliser pour mieux me protéger? Qu'est-ce qui m'aiderait?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Stratégies pour mieux se protéger

Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

Événements de la vie

La recherche montre que les abus et la violence s'aggravent parfois lorsqu'un couple connaît beaucoup de changements dans sa vie comme un nouveau-né, une séparation, des problèmes de santé et des difficultés financières.

Pose-toi les questions suivantes :

La violence est-elle associée au stress de certains événements de la vie?

La violence était-elle pire quand j'étais enceinte? Après la naissance d'un enfant?

Est-elle associée à la perte d'un emploi, à des difficultés financières, à la retraite ou à des problèmes de santé?

Est-ce que je fais face à des événements de la vie qui m'amènent à me préoccuper de ma sécurité?

Quelles stratégies pourrais-je utiliser pour mieux me protéger? Qui pourrait aider?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Ligne d'écoute Chimo:
1-800-667-5005

Les attitudes et les valeurs qui renforcent la façon dont il te menace

Parfois les attitudes au sujet du rôle des femmes dans la famille ont pour effet de renforcer le comportement contrôlant de la part de leur partenaire. Les amis et les familles pourraient blâmer les femmes maltraitées pour ce qui se passe. Ils pourraient trouver des excuses au partenaire violent.

Pose-toi les questions suivantes :

Est-ce qu'il me dit que je ne vaud rien et que je suis une imbécile? Est-ce que ma famille et mes amis me reproche?

Est-ce difficile pour moi de mettre fin à la violence ou de rester en sécurité à cause des attitudes ou des convictions des fournisseurs de services dans ma communauté?

Qui pourrait me comprendre et m'appuyer?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Notes

Stratégies pour mieux se protéger

Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

Soutiens personnels

Les victimes de violence sont plus résilientes lorsqu'elles peuvent compter sur des personnes de soutien fortes et positives dans leur vie. Un partenaire violent pourrait éprouver du ressentiment à l'égard de tes soutiens personnels. Un plus grand isolement social et physique pourrait annoncer le risque de blessures graves.

Pose-toi les questions suivantes :
T'a-t-il isolée de ta famille et de tes amis?

Peux-tu t'adresser à des personnes pour obtenir un soutien?

Est-ce que cela t'empêche de partir ou d'établir un plan de sécurité si tu as besoin d'un soutien personnel?

Pense à ce qui pourrait aider – l'accès à un ordinateur, l'accès à une gardienne, me faire conduire en ville, de l'argent pour un taxi.

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Réactions émotionnelles

Les réactions émotionnelles à une vie de violence font partie de tes antécédents personnels. Ainsi, chaque femme aura un ensemble particulier de facteurs de risque et de protection qui lui donnent un sentiment de peur et l'impression d'être seule, ou appuyée et heureuse.

Pose-toi les questions suivantes :
Restes-tu dans la relation à cause d'émotions et de sentiments en particulier?

Te sens-tu impuissante, honteuse ou triste à cause de la violence?

Penses-tu que les autres vont te rejeter si tu quittes la relation?

Es-tu déprimée?

Qui pourrait t'aider à penser à la façon dont tes réactions émotionnelles influencent ta sécurité?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Ressources disponibles et accès aux services

De nombreuses femmes ne sont pas conscientes des services et des soutiens qui sont là pour les aider comme les maisons de transition, les cliniques de santé mentale et les médecins de famille.

Pose-toi les questions suivantes :
Où t'es-tu adressée pour obtenir de l'aide?

As-tu besoin d'un moyen de transport?

T'empêche-t-il de demander de l'aide?

Quels sont les problèmes d'accès aux services que tu pourrais aborder lorsque tu élabores une stratégie pour mieux te protéger?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

L'amour ne devrait pas blesser
METTEZ FIN À LA VIOLENCE ENTRE PARTENAIRES INTIMES

www.gnb.ca/violence

Stratégies pour mieux se protéger

Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

○ La présence d'enfants (et probablement d'animaux de compagnie et d'autres membres de la famille)

La recherche montre que les disputes entourant la garde, le contact avec les enfants, les responsabilités principales relatives à la charge et à la direction des enfants ou la présence d'enfants par alliance peut accroître le risque de violence. Beaucoup de femmes n'ont pas les moyens de recourir à un avocat et ne connaissent pas leurs droits juridiques ou les services pour les aider avec les questions de droit familial.

Pose-toi les questions suivantes :
Comment la présence des enfants et des personnes chères influence-t-elle mes décisions lorsqu'il devient violent?

Menace-t-il de leur faire du mal?

Est-il plus violent lorsque les enfants sont absents ou sont présents?

Comment est-ce que je pourrais régler mes préoccupations relatives au droit de la famille?

Quelles stratégies est-ce que je peux mettre en place pour assurer la sécurité de mes enfants, de mes animaux de compagnie ou de mes biens?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Ligne d'information sans frais sur le droit de la famille :
888-236-2444

○ Consommation d'alcool et de drogues

La consommation d'alcool et de drogues a de graves répercussions sur la sécurité personnelle. Selon la recherche au Nouveau-Brunswick, la consommation d'alcool ou de drogues était un facteur dans près des trois quarts des cas d'homicides aux mains d'un partenaire intime. Prévoir des moyens de garder le contrôle et de faire face aux situations comportant des drogues et la consommation excessive d'alcool pourrait t'éviter de te retrouver dans une situation risquée.

Pose-toi les questions suivantes :
Son consommation d'alcool ou de drogues a-t-elle un effet sur la façon dont il me traite?

Est-ce que ma consommation d'alcool ou de drogues nuit à ma capacité de me protéger?

À qui est-ce que je pourrais parler des moyens de me protéger lorsque de l'alcool ou des drogues sont consommés?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Notes

Stratégies pour mieux se protéger

Liste de contrôle

Suis-je exposée à un risque?

Santé physique et mentale

Certaines des femmes au Nouveau-Brunswick qui ont été tuées par leur partenaire étaient récemment tombées malades, facteur qui avait contribué au stress dans la famille. Les tribunaux ont aussi noté que beaucoup d'hommes qui avaient tué leur partenaire souffraient de dépression ou de problèmes de santé.

Pose-toi les questions suivantes :

Est-ce que j'ai des problèmes de santé, physique ou mentale, qui font que c'est difficile pour moi d'établir un plan de sécurité?

Est-ce que mon partenaire a des problèmes de santé mentale qui menacent ma sécurité?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Facteurs de stress économiques – chômage, préoccupations financières

La recherche montre que le chômage et les problèmes financiers dans une relation violente peuvent être associés à des risques plus graves pour les femmes.

Pose-toi les questions suivantes :

Est-ce que ma situation financière influence ma décision de rester ou de partir?

Ai-je ma propre source de revenu?

Ai-je mon propre compte de banque?

Mon partenaire est-il en chômage?

Est-ce que des problèmes financiers causent d'autres problèmes et du stress?

Est-ce que quelqu'un pourrait m'aider à élaborer des stratégies pour composer avec ma situation financière?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Jalousie extrême

Une jalousie extrême peut être un signe avant-coureur de violence possible.

Pose-toi les questions suivantes :

M'accuse-t-il de tricher sans aucune raison?

Me dit-il qu'il ne peut pas vivre sans moi?

Menace-t-il de se tuer si je le quitte?

Menace-t-il de me tuer si je finis par trouver quelqu'un d'autre?

Quel est l'effet de son extrême jalousie sur mes plans de sécurité?

Qu'est-ce que je pourrais faire à ce sujet?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Stratégies pour mieux se protéger

Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

Présence d'armes, en particulier d'armes d'épaule

Selon la recherche sur les homicides familiaux au Nouveau-Brunswick, plus de la moitié des femmes ont été abattues par leur partenaire avec un fusil de chasse ou une carabine. Dans les autres provinces, la proportion des femmes victimes d'homicides familiaux qui ont été abattues avec des fusils de chasse n'est que d'environ 20 %.

Pose-toi les questions suivantes :

Ai-je peur des fusils chez moi?

M'a-t-il menacée (directement ou indirectement) de m'abattre?

Mon plan de sécurité comporte-t-il des moyens de régler la question des armes à feu chez moi?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Programme canadien des armes à feu (Abus conjugal)

1-800-731-4000

La peur – les signes avant-coureurs

Il arrive parfois qu'un partenaire violent ne donne pas de signe avant-coureur – mais souvent, les signes sont là. Fie-toi à ton intuition.

Pose-toi les questions suivantes :

Est-ce que je peux prédire parfois quand il va me faire du mal?

Est-ce qu'il me regarde d'une certaine façon, est-ce qu'il dit certaines choses ou se fâche-t-il lorsqu'on parle de certains sujets?

Devient-il déprimé, parle-t-il de suicide ou a-t-il des éclats de colère?

Est-ce que je peux penser à des stratégies pour réagir à de tels signes avant-coureurs?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Notes

Stratégies pour mieux se protéger

Liste de contrôle Suis-je exposée à un risque?

Une plus grande violence physique

Dès que la violence se manifeste dans une relation, elle s'aggrave habituellement avec le temps. La recherche montre que beaucoup de femmes tuées par leur partenaire avaient été victimes à de plus en plus d'étouffements, d'agressions sexuelles et de violence.

Pose-toi les questions suivantes :

A-t-il recours plus souvent à la violence physique dernièrement?

A-t-il commencé à m'étouffer?

Est-ce que je me sens obligée d'accepter lorsqu'il veut avoir des rapports sexuels?

Est-ce qu'une plus grande violence physique influence mes stratégies pour rester en sécurité? À qui est-ce que je pourrais en parler?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Réaction aux tentatives de partir par le passé

Des antécédents de comportement violent sont un bon prédicteur du retour d'un tel comportement. De nombreuses femmes blessées par leur partenaire avaient des antécédents d'abus et de violence dans la relation.

Pose-toi les questions suivantes :

Par le passé, lui as-tu dit que tu voulais partir?

Comment a-t-il réagi?

T'a-t-il poursuivie, a-t-il menacé de se suicider, de te tuer, de faire mal aux enfants ou de détruire les animaux de compagnie? Comment est-ce que cela influence l'établissement de ton plan de sécurité?

Ai-je établi un plan pour partir en cas d'urgence?

Un service, un organisme ou une personne sur qui je peux compter pour m'aider :

Partir en cas d'urgence :

Si tu décides de quitter une relation violente, même si ce n'est pas en cas d'urgence, tu ne devrais pas parler de tes projets à ton partenaire. Rends-toi dans un endroit sûr, puis informe-le par téléphone ou par messages texte que tu l'as quitté ou demande à quelqu'un de l'expliquer pour toi.

Stratégies pour mieux se protéger

TROISIÈME ÉTAPE

Mon plan de sécurité

Tu as établi ton « **plan de sécurité** » en réponse à ta liste de contrôle et aux notes venant de la deuxième étape où tu as indiqué les facteurs de risque dans ta relation. Tu as indiqué aussi les organismes et les personnes sur qui tu peux compter pour obtenir de l'aide. Inclus-les dans ton plan de sécurité. Tu n'es peut-être pas prête à passer à l'action dans tous les domaines de ta vie d'un seul coup. Occupe-toi des situations que tu peux contrôler – et occupe-toi des autres au fur et à mesure. Personne ne peut prédire toutes les situations possibles, mais si tu planifies et prévois ce que tu pourrais faire lorsque ton partenaire deviendra violent vis-à-vis de toi, des enfants, des animaux de compagnie, de tes biens ou d'autres personnes chères, tu seras prête à te protéger.

Chaque stratégie que tu établis peut aider à réduire les risques et à mieux te protéger.

Garde ton plan en un lieu sûr où ton partenaire ne le trouvera pas.





Mon plan de sécurité

Menaces de suicide

Je vais prendre ses menaces de suicide au sérieux.

MA STRATÉGIE... Je parlerai

de retirer les armes à feu/munitions de la maison.

J'appellerai la ligne d'aide Chimo au 1-800-667-5005.

Je consulterai

(un médecin, le personnel de la salle d'urgence)

Perception personnelle des risques

Je serai attentive au risque qu'il devienne plus violent lorsque...

À l'extérieur de chez moi, il est plus susceptible de me maltraiter..

MA STRATÉGIE... pour faire face à la violence qui survient en dehors de chez moi est :

MA STRATÉGIE... pour faire face à la violence qui survient habituellement à certains moments prévisibles est :



Événements de la vie

Il est troublé dernièrement à cause

(d'un événement de la vie comme une grossesse, un départ à la retraite, une maladie, etc.)

MA STRATÉGIE... pour faire face à la violence qui survient habituellement à certains moments prévisibles est...

Attitudes et valeurs qui renforcent la façon dont il te traite

Je parlerai à un spécialiste de la violence familiale

(une personne qui peut m'aider à parler de la violence dans ma vie)

J'expliquerai ma situation à

(quelqu'un qui ne fermera pas les yeux sur la violence ou ne trouvera pas d'excuses à mon partenaire. Si cette personne le fait, je rechercherai le soutien d'une autre personne.)

Soutiens personnels

Je communiquerai avec

(un ami, un membre de la famille, un voisin, un collègue, un prêtre, un médecin qui me dit qu'il croit en moi et dit que PERSONNE ne mérite d'être maltraité – ce n'est pas de ta faute!)

Je demanderai s'il peuvent m'aider quand j'ai besoin de soutien. Je demanderai une aide spécifique avec:

transportation

utilisant un ordinateur/accéder à internet

argent (pour les taxis, l'épicerie, etc.)

baby-sitting

garde d'animal de compagnie

autre

au sujet des services et des soutiens dans ma région comme la maison de transition, les services d'approche en matière de violence familiale, de santé et de santé mentale, les services juridiques, etc.



Réactions émotionnelles

Je prendrai rendez-vous avec _____
et/ou _____ pour discuter de mes
sentiments et de mes problèmes de santé mentale qui se rattachent à la violence dans ma vie.

Ressources disponibles et accès aux services

Je trouverai les coordonnées des services qui peuvent m'aider.

Maison de transition locale _____ Clinique de santé mentale _____
Services aux victimes _____ Droit de la famille NB 1-888-236-2444
Approche en matière de violence familiale _____ Autre _____

Je vais apprendre quelques stratégies à utiliser pour rester en sécurité en utilisant l'internet et les médias sociaux. (Voir: *Stratégies pour mieux me protéger sur l'internet*)

Présence d'enfants (et probablement d'animaux de compagnie, d'autres membres de la famille)

Si j'ai des enfants, je communiquerai avec

_____ (un organisme qui travaille avec les enfants)

pour me renseigner au sujet des répercussions de la violence familiale sur les enfants et les services qui peuvent les aider.

Si je me préoccupe du bien-être affectif de mes enfants, je demanderai de l'aide auprès de :

Si je me préoccupe de la sécurité de mes enfants, je communiquerai avec :

Je travaillerai avec mes enfants pour les aider à établir et à mettre à l'essai leurs propres plans de sécurité d'urgence (Voir: *Plan de sécurité pour les enfants: quelqu'un fait mal à maman*). Je m'assurerai de leur dire que la violence n'est pas de leur faute – je veux juste les amener en lieu sûr.

Si je me préoccupe de la sécurité de mes animaux de compagnie, j'appellerai la maison de transition la plus près afin d'obtenir des renseignements sur les programmes de refuge pour les animaux Ou, je peux demander à

_____ de m'aider.

Je me renseignerai au sujet des questions liées au droit de la famille et de mes droits et de mes protections juridiques. Je peux communiquer avec un avocat en droit de la famille _____ ou appeler la ligne de droit de la famille : 1-888-236-2444.



Mon plan de sécurité

Consommation d'alcool et/ou de drogues

Je serai attentive aux situations où il pourrait devenir plus violent parce qu'il consomme de l'alcool/des drogues.

MA STRATÉGIE... pour faire face à la violence qui survient habituellement lorsqu'il boit ou consomme des drogues est

Je serai attentive aux situations où je consomme de l'alcool/des drogues et où ma capacité d'activer mon plan de sécurité pourrait être menacée.

MA STRATÉGIE... pour faire face à la violence qui survient habituellement lorsque nous buvons ou consommons tous les deux de la drogue est

Santé physique et mentale

J'informerai _____ que je risque d'être maltraitée à cause de mes problèmes de santé, physique ou mentale.

Je parlerai à _____ au sujet des problèmes de santé mentale de mon partenaire parce-que ma sécurité s'en trouve menacée.

Facteurs de stress économiques – chômage, pauvreté

Je serai consciente du plus grand risque de violence venant du stress causé par le chômage et le manque d'argent pour les déplacements, etc.

Je demanderai une aide auprès de

(organisme qui fournit une formation, une formation professionnelle, etc.).



Mon plan de sécurité

Jalousie extrême

J'apprendrai à reconnaître les signes d'une relation malsaine.

Je ne confondrai pas la jalousie et le contrôle avec l'amour.

Je parlerai à _____

(Les fournisseurs de services qui peuvent expliquer le pouvoir et le contrôle au sujet de la façon de réagir aux crises de jalousie).

Présence d'armes, notamment d'armes d'épaule

Je serai consciente du fait que ses menaces de m'abattre sont un signe que je risque plus d'être grièvement blessée ou tuée.

Je peux appeler la police et l'aviser que j'ai peur. En cas d'urgence, je composerai le 911.

J'informerai _____
(tout fournisseur de service avec qui tu as communiqué) que j'ai plus peur à cause des armes à feu.

Je peux aussi signaler mes craintes au sujet de ses armes à feu en communiquant avec le Programme canadien des armes à feu au 1-800-731-4000.

Peur : signes avant-coureurs

Je serai consciente des signes avant-coureurs qui semblent prédire qu'il va me frapper, me donner un coup de poing ou une volée. Quand j'aperçois ces signes, je vais :

Je garderai mon cellulaire avec moi en tout temps. En cas d'urgence, je composerai le 911.

Je ne lui dirai pas que je vais le quitter ou je ne ferai pas quoi que ce soit durant la dispute qui pourrait le rendre plus violent.

J'userai de mon jugement et j'attendrai d'être en sécurité avant de partir sans lui dire.



Plus grande violence

Lorsque nous aurons une grave dispute, je communiquerai avec

ou _____

Je garderai mon cellulaire avec moi en tout temps.

En cas d'urgence, je composerai le 911.

Je resteraï loin _____

(une pièce à partir de laquelle je peux facilement sortir de la maison – près de la porte d'avant ou d'en arrière).

Je resteraï loin _____

(des pièces dans lesquelles je pourrais me faire bloquer).

Je n'irai pas _____

(des pièces où il y a des couteaux, des fusils ou des objets qui peuvent servir d'armes).

Je ne dirai pas que je vais partir ou je ne ferai pas quoi que ce soit durant une dispute qui pourrait le rendre plus violent. J'attendrai jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de danger et puis je partirai sans lui dire.

Réaction aux tentatives de partir par le passé

Je serai consciente du fait que cela risque d'être très dangereux de mettre fin à une relation violente.

Pour savoir comment m'y prendre pour le quitter, j'obtiendraï des conseils auprès de

Si je décide de quitter la situation, même si ce n'est pas une urgence, je n'informerai pas mon partenaire de mes plans. Une fois rendu en lieu sûr, je l'informerai par téléphone ou par messages texte que j'ai quitté ou je demanderai à quelqu'un de l'expliquer pour moi.

Si je m'inquiète de la sécurité de mes animaux de compagnie, j'appellerai la maison de transition le plus près afin de me renseigner sur les programmes de refuge pour les animaux de compagnie.

Ou je peux demander à

de m'aider à prendre soin d'eux.

Je vais préparer pour quitter rapidement en faisant un plan de sécurité pour *Partir en cas d'urgence*. Je vais aussi créer un plan de sécurité avec des stratégies pour *Après avoir mis fin à une relation violente*.

Stratégies pour mieux se protéger

Ressources importantes en matière de planification de la sécurité au Nouveau-Brunswick

Vous devrez peut-être utiliser une ou la totalité de ces ressources disponibles sur l'internet.

- **Vivre dans une relation violente : Stratégies pour mieux me protéger**
- **Plan de sécurité : Internet**
- **Plan de sécurité pour les enfants : Quelqu'un fait mal à maman**
- **Plan de sécurité : Partir en cas d'urgence**
- **Plan de sécurité : Après avoir mis fin à une relation violente**
- **Violence et rupture : conseils pour votre sécurité**
- **Répertoire des services à l'intention des victimes de violence**
- **Répertoire des services à l'intention des conjoints violents**



Ces ressources sont produites par le Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB). Vous pouvez envoyer un courriel à speijnb@web.ca ou vous les trouverez en ligne à : www.legal-info-legale-nb.ca - chercher « violence et mauvais traitements ». Ou, vous également téléphoner sans frais notre ligne d'information sur la droit de la famille à 1-888-236-2444.



