

# Planification des moyens de protection : Personnes vivant une relation de violence

## Protégez-vous et protégez vos enfants contre la violence.

### Le plan de protection

#### Qu'est-ce qu'un plan de protection?

Un plan de protection vous aidera, vous et vos enfants, à trouver un lieu sûr quand vous serez en danger. Il précise l'endroit où vous irez et ce que vous devez emporter avec vous si vous êtes obligé(e) de quitter votre domicile pour échapper à un(e) partenaire violent(e).

#### Quand avez-vous besoin d'un plan de protection?

- a) Si vous êtes dans une relation de violence.
  - Quand vous vivez dans le « cycle de la violence », vous devez vous préparer à vous mettre en lieu sûr avec vos enfants, au moment où vous sentirez la tension monter.
- b) Si vous venez de quitter un(e) partenaire violent.
  - Si vous restez dans le logis familial, il se peut que votre partenaire y revienne et qu'il (elle) vous menace ou vous attaque de nouveau. Même si vous avez obtenu une ordonnance de la cour, elle ne garantit pas que le (la) partenaire violent(e) ne reviendra pas.
  - Si vous quittez le domicile familial, votre partenaire risque de se mettre à votre recherche, de vous menacer ou de vous attaquer.

#### Le cycle de la violence (et son rôle dans le plan de protection)

Dans les relations de violence, l'agression suit ce que l'on appelle le « cycle de la violence ». Une agression est d'habitude suivie d'une période de justification ou d'accalmie, au cours de laquelle l'abuseur rationalise son comportement ou exprime des regrets au sujet de l'agression. Bien que les deux partenaires puissent essayer de poursuivre leur relation d'une façon normale en prétendant que tout est bien, la tension commence à grandir de nouveau. **C'est à ce stade que les risques d'agression sont les plus grands.** La façon la meilleure et la plus sûre de vous protéger, vous et vos enfants, consiste à vous éloigner de votre partenaire pendant ces périodes à risques élevés. (Voir la fiche d'information sur le *Cycle de la violence*.)

### Éléments d'un plan de protection

Rappelez-vous que chaque plan de protection est unique en son genre, car les circonstances propres à chaque personne sont particulières. Ce qui importe par-dessus tout, c'est votre sécurité et celle de vos enfants.

#### 1) Prenez conscience des signes qui annoncent une agression imminente.

Toute personne violente affiche une gamme différente de signes qui disent indirectement à son partenaire qu'un incident est sur le point de se produire. En se sensibilisant à ces « signes », une personne dans une relation de violence arrive mieux à savoir quand elle sera menacée. Il est important de vous fier à votre instinct.

Répondez aux questions suivantes : cela vous aidera à repérer les signes annonciateurs de la violence :

- Que fait ou dit votre partenaire dans la période antérieure à l'agression?
- L'alcool joue-t-il un rôle dans les comportements violents dont vous êtes victime?
- S'écoule-t-il un délai prévisible entre les agressions? Quand le dernier incident s'est-il produit et quand pensez-vous que le prochain surviendra?
- Y a-t-il d'autres paramètres indiquant qu'un incident est sur le point de se produire? Par exemple, le chômage, une grossesse et des difficultés financières.

#### 2) Soyez conscient(e) de ce que l'abuseur risque d'utiliser pour vous faire mal.

- Sachez où les fusils, les couteaux et les autres armes sont rangés.
- Trouvez des « endroits sûrs » où il y a moins d'objets dangereux. Essayez de vous éloigner de la cuisine, du garage ou de l'atelier.

#### 3) Choisissez un endroit sûr où vous pourrez aller avec vos enfants.

Ce peut être un refuge, le domicile d'un(e) ami(e) ou d'un(e) parent(e), un hôtel ou tout autre endroit où vous serez en

sécurité. Sachez qui vit dans votre quartier. Si vous ne pouvez pas quitter votre domicile, y a-t-il une pièce ou un secteur de la maison où vous pouvez être en sécurité? Racontez votre situation à vos voisins et demandez qu'ils appellent la police s'ils aperçoivent l'abuseur ou entendent des bruits suspects venant de votre domicile.

#### **4) Décidez de la façon dont vous vous rendez à l'endroit sûr choisi.**

Décidez du mode de transport que vous emploieriez pour vous rendre à l'endroit sûr choisi. Si vous avez une voiture, cachez une clé de rechange et assurez-vous que le réservoir d'essence est plein. Sinon, qui peut vous aider à vous rendre à l'endroit en question? Vous pourriez prendre des mesures pour qu'un(e) ami(e), un voisin ou un parent vienne vous chercher le moment venu. Ce serait aussi une bonne idée de confier une certaine somme d'argent à des amis; ainsi, quand vous vous sentirez menacé(e), vous pourrez prendre rapidement un taxi même si vous n'avez pas d'argent sur vous. La police ou les préposés à la ligne de détresse (violence familiale) pourraient vous aider à planifier votre déplacement.

#### **5) Décidez de la façon dont vous fuirez votre domicile quand une agression est imminente.**

Voyez s'il y a une porte ou une fenêtre que vous pouvez utiliser pour vous échapper au besoin et si vos enfants peuvent aussi emprunter cette issue de secours. Assurez-vous qu'une fois sorti(e) de la maison, vous savez immédiatement où aller. Renseignez-vous d'avance pour savoir où est le téléphone public le plus près. Mémorisez tous les numéros d'urgence dont vous pourriez avoir besoin (ex., refuge, police, travailleur social, etc.).

#### **6) Sachez quoi emporter avec vous en quittant votre domicile.**

*Ne restez pas chez vous pour prendre vos choses personnelles, si cela vous met en danger, vous et vos enfants. Si possible, ne laissez pas vos enfants seuls. Si un danger immédiat vous menace et que vous devez les laisser, revenez dès que possible, avec la police s'il le faut.*

**AVANT DE RENTRER CHEZ VOUS, ASSUREZ-VOUS QUE CELA NE COMPORTE AUCUN DANGER. AMENEZ QUELQU'UN AVEC VOUS SI VOUS AVEZ DES DOUTES.**

#### **Autres conseils**

- Rangez de l'argent dans un endroit sûr, un peu à la fois.
- Changez les mots de passe sur l'ordinateur pour protéger vos renseignements confidentiels.
- Enseignez à vos enfants comment communiquer avec la police.

Si aucun danger immédiat ne vous menace, réunissez les articles utiles suivants dans une valise :

- Des pièces d'identité pour vous et vos enfants – p. ex., les certificats de naissance, votre numéro d'assurance sociale, votre permis de conduire, les documents d'immigration ou votre carte d'Indien(ne) visé(e) par un traité, vos numéros de bande aux fins des soins de santé, vos passeports;
- Les documents juridiques – vos documents d'hypothèque ou votre bail, ou des renseignements sur les emprunts que vous avez faits ou les biens que vous possédez, un double de l'ordonnance de protection et les ordonnances de garde;
- Un carnet d'adresses;
- Des cartes de crédit, une carte de débit, des chèques, un carnet de banque;
- Vos clés – maison, auto et coffret de sécurité (si vous en avez un);
- Des articles personnels – vêtements et articles de toilette;
- Les médicaments que vous prenez, vous ou vos enfants;
- Des objets pour vos enfants – vêtements, jouets préférés, médicaments, couches ou bouteilles.

Rappelez-vous que votre sécurité et celle de vos enfants importent d'abord et avant tout.

#### **7) Si une agression a lieu, communiquez avec la police.**

Si vous n'avez pas de téléphone, songez à un endroit où il pourrait y en avoir un.

Renseignements :  
Justice Manitoba  
Direction des services aux victimes  
**1 866 484-2846**

Ligne d'écoute sans frais utilisable dans toute la province :  
Violence familiale  
**(24 heures) 1 877 977-0007**