

Plan de protection pour les personnes qui vivent dans une relation de violence

Comment vous protéger, vous et vos enfants, de 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 vous rendre dans un endroit sûr lorsque vous serez en danger. Le plan indiquera où aller et ce que vous devrez prendre avec vous si vous êtes forcés de quitter votre domicile afin d'échapper à un partenaire violent.

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

- a) Si vous êtes dans une relation de violence.
- On parle de relation de violence lorsqu'une personne fait du mal à une autre personne (la victime) ou endommage les biens de la victime, lorsqu'elle a une conduite menaçante qui fait que la victime a peur qu'on lui fasse du mal, lorsqu'elle use de violence psychologique, lorsqu'elle force la victime à rester contre son gré et lorsqu'il y a abus sexuel.
 - Lorsque vous vivez dans « le cycle de la violence », vous devez vous préparer afin de vous mettre, vous et vos enfants, en sécurité lorsque vous sentez la tension monter.
- b) Si vous avez récemment quitté une relation de violence.
- Si vous vivez dans le domicile familial, il est possible que votre partenaire revienne et qu'il vous menace ou vous agresse de nouveau. Même si vous avez obtenu une ordonnance de la cour, cela ne vous garantit pas que l'auteur de la violence ne reviendra pas.
 - Si vous quittez le domicile familial, votre partenaire pourrait vous rechercher et vous menacer et vous agresser.

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

Dans une relation de violence, les mauvais traitements suivent ce que l'on appelle le « cycle de la violence ». Une agression est d'habitude suivie d'une période de justification ou d'accalmie, durant laquelle l'auteur de la violence cherche soit à rationaliser son comportement, soit éprouve des regrets au sujet de

l'agression et se comporte comme tel. Bien que les deux partenaires puissent essayer de poursuivre leur relation de façon normale en prétendant que tout va bien, la tension commence à monter de nouveau. **C'est à ce stade que les risques d'agression sont les plus grands.** La meilleure façon de vous protéger (vous et vos enfants) et la plus sûre est de mettre de la distance entre vous et votre partenaire durant ces périodes à haut risque. (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 chaque personne vit des circonstances qui lui sont propres. Le plus important, c'est votre sécurité et celle de vos enfants.

1) Ayez conscience des signes qui annoncent qu'une agression est sur le point de se produire

Chez chaque personne violente, il y a un ensemble de signes particuliers qui peuvent indirectement prévenir son partenaire qu'un incident est sur le point de se produire. Faire attention à ces « signes » peut aider les personnes qui sont dans une relation de violence à savoir à quel moment elles sont en danger. Il est important de vous fier à votre instinct.

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

- Que fait ou dit votre partenaire avant 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 est-ce que le dernier incident s'est produit et quand pensez-vous que le prochain aura lieu?
- Y a-t-il d'autres facteurs indiquant qu'un incident est sur le point de se produire? Par exemple, le chômage, une grossesse et des difficultés financières.

2) Ayez conscience de ce que la personne violente risque d'utiliser pour vous faire mal.

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

3) Déterminez qui peut vous aider.

- Parlez des mauvais traitements que vous subissez à une personne de confiance.
- Parlez de votre situation à votre patron, à votre superviseur, à vos amis ou à votre famille.
- Discutez de votre plan de protection avec vos enfants. Choisissez un mot-code avec vos enfants afin qu'ils sachent quand aller chercher de l'aide.

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

Ce peut être un refuge, le domicile d'amis ou de parents, un hôtel ou tout autre endroit où vous serez en sécurité. Sachez qui vit dans votre quartier. Racontez votre situation à vos voisins et demandez-leur d'appeler la police s'ils aperçoivent l'abuseur ou entendent des bruits suspects venant de votre domicile. Ne dites pas à votre partenaire que vous avez l'intention de partir. 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?

5) Décidez de la façon dont vous vous rendrez 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 vous arranger pour que l'un de vos amis, voisins ou parents 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 en danger, vous pourrez prendre rapidement un taxi même si vous n'avez pas d'argent sur vous. La police ou les préposés du Service téléphonique d'aide en cas de violence familiale pourraient vous aider à planifier votre transport.

6) Décidez de la façon dont vous fuirez votre domicile quand une agression est sur le point de se produire.

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 hors de la maison, vous savez immédiatement où aller. Renseignez-vous d'avance pour savoir où est le téléphone public le plus proche. Mémorisez tous les numéros d'urgence dont vous pourriez avoir besoin (ex., refuge, police, travailleur social, etc.).

7) Sachez quoi emporter avec vous lorsque vous quittez votre domicile.

Ne restez pas chez vous pour prendre vos choses personnelles, si cela vous met en danger, vous ou vos enfants. Si possible, ne laissez pas vos enfants. Si un danger immédiat vous menace et que vous devez les laisser, revenez dès que possible, avec la police s'il le faut. Sachez toutefois que la police pourrait ne pas être en mesure de vous aider si vous n'avez pas une ordonnance de la cour valide indiquant clairement qui a la garde des enfants.

Si aucun danger immédiat ne vous menace et que vous pouvez le faire sans prendre de risque, 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, vos documents d'immigration ou votre carte de 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 coffre bancaire (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 biberons.

Autres conseils

- Rangez de l'argent dans un endroit sûr, un peu à la fois.
- Faites une liste de numéros de téléphone importants.
- Changez les mots de passe de votre ordinateur et les numéros d'identification personnels de votre téléphone pour protéger vos renseignements confidentiels.
- Si vous pensez que vos activités à l'ordinateur sont surveillées, envisagez d'utiliser un ordinateur plus sécuritaire (par ex. dans une bibliothèque publique, un cybercafé).
- Obtenez une ordonnance de protection de la cour.
- Enseignez à vos enfants comment appeler la police.

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

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.

Rappelez-vous que le plus important, c'est votre sécurité et celle de vos enfants.

Renseignements Justice Manitoba
Direction des services aux victimes
1 866 484-2846
Numéro sans frais, pour toute la province, du Service téléphonique d'aide en cas de violence familiale (24 heures sur 24) 1 877-977-0007