

# Scénarios de protection

**«Vous n'avez aucun contrôle sur la violence de votre partenaire, mais vous pouvez contrôler votre sécurité et celle de vos enfants.»**

Lorsque survient une agression dans un contexte de violence conjugale, les femmes se retrouvent dans une position où elles doivent prendre rapidement des décisions afin d'assurer leur sécurité et celle de leurs enfants. Dans pareilles circonstances, il est fort probable que le niveau élevé de stress et l'anxiété rendent ces décisions difficiles, surtout si la situation devient chaotique.

Voilà pourquoi il est nécessaire de préparer un plan pour assurer sa protection et celle de ses enfants, dès maintenant. Rappelez-vous que vous devez toujours prendre au sérieux les menaces du conjoint ou de l'ex-conjoint.

Si vous croyez que le conjoint ou l'ex-conjoint risque d'intensifier ses comportements violents, nous vous recommandons de préparer la femme à quitter rapidement le domicile en la familiarisant avec des scénarios de protection.

Un scénario de protection est un outil pratique qui aidera à prévoir les gestes à faire afin d'assurer la sécurité. Mieux préparée, la femme aura le sentiment d'avoir un meilleur contrôle de la situation.

## VOICI QUELQUES TRUCS POUVANT AIDER UNE FEMME À SE PRÉPARER À DIFFÉRENTES ÉVENTUALITÉS.

Si vous croyez que votre partenaire ou votre ex-partenaire peut devenir violent, vous pouvez prévoir un certain nombre de choses à l'avance.

Préparez-vous à partir en prenant les mesures suivantes:

1. Gardez une valise ou un sac là où vous pouvez y avoir accès rapidement et facilement. Autant que possible, mettez-y les objets suivants:

- des vêtements pour vous et vos enfants
- un double des clés de l'appartement ou de la maison ainsi que de la voiture
- de l'argent comptant
- vos documents d'identité (les vôtres et ceux de vos enfants): cartes d'assurance sociale, assurance-maladie, certificats de naissance, passeport
- permis de conduire, preuve d'immatriculation
- vos livrets de banque, chèques, cartes de crédit, vos documents hypothécaires ou votre bail, contrat de mariage
- votre carnet d'adresses
- une photo de votre conjoint ou de votre ex-conjoint pour aider à l'identifier
- une liste des articles que vous pourrez revenir chercher plus tard.

2. Assurez-vous que votre sac à main, votre portefeuille, vos papiers d'identité, vos clés et autres articles d'urgence (vos médicaments, ceux de vos enfants, etc.) se trouvent dans un endroit facile et rapide d'accès pour vous.

3. Prévoyez un moyen de transport.

4. Parlez de votre situation à des personnes de confiance. Convenez avec elles d'un mot de passe que vous utiliserez pour les avertir que vous êtes en danger et de contacter la police immédiatement.

5. Apprenez à vos enfants à composer le 911 en cas d'urgence.

6. Apprenez-leur à ne pas s'interposer durant un épisode de violence conjugale et à se réfugier dans un endroit sécuritaire de la maison ou chez des voisins.

7. Prévoyez un endroit (parents, amis, maison d'hébergement) où vous pourrez vous réfugier en cas d'urgence.

8. Établissez un lien avec une maison d'hébergement en partageant ce que vous vivez. Contactez-les en tout temps pour obtenir un soutien et une aide immédiate.

**AVANT  
UN ÉPISODE  
DE VIOLENCE  
CONJUGALE**

Pendant un épisode de violence, vous devez réfléchir et agir vite afin d'assurer votre sécurité et celle de vos enfants. Voici un certain nombre de mesures à prendre qui peuvent contribuer à votre sécurité lorsque survient un épisode de violence:

1. Si la situation devient dangereuse et que cela vous est possible, faites le 9-1-1.
  2. Si non, fiez-vous à votre instinct et laissez-vous guider par votre « petite voix intérieure ». Vous connaissez votre conjoint mieux que quiconque et vous savez comment il faut agir avec lui.
  3. Essayez de faire baisser la tension.
  4. Essayez de garder votre calme et de rassurer les enfants.
  5. Demandez-leur de se retirer dans leur chambre ou si possible, de se réfugier chez des voisins.

**PENDANT  
UN ÉPISODE  
DE VIOLENCE  
CONJUGALE**

6. Évitez de vous retrouver dans un espace sans issue.
  7. Rappelez-vous d'utiliser votre mot de passe pour signaler que vous êtes en danger si une personne de confiance communique avec vous par téléphone, à la porte, ou par internet.
  8. Aussitôt qu'il vous sera possible de le faire, quittez les lieux avec les enfants en prétextant un rendez-vous chez le médecin ou autre.
  9. Rendez-vous dans un endroit sécuritaire ou contactez une maison d'hébergement pour obtenir de l'aide rapidement.
  10. Souvenez-vous que la priorité est de protéger votre vie et celle de vos enfants.

La violence post-séparation est un phénomène bien réel dont il faut tenir compte pour assurer la sécurité des victimes de violence conjugale. Lors d'une éventuelle séparation ou si vous êtes séparée et que vous craignez votre conjoint, voici quelques moyens pour vous protéger:

1. Assurez-vous de ne jamais être seule en présence de votre conjoint; privilégiez les endroits publics pour vous rencontrer.
  2. Prévoyez être dans un endroit sécuritaire pour lui annoncer votre séparation. Il est probable que la nouvelle ait un impact sur ses comportements violents.
  3. Si c'est possible, ayez toujours avec vous un téléphone cellulaire, prêt à être utilisé en tout temps.
  4. Évitez les endroits que vous aviez l'habitude de fréquenter ensemble; changez vos habitudes de vie.
  5. Sécurisez votre logis: portes, fenêtres, serrures, éclairage à l'entrée.

**APRÈS  
UN ÉPISODE  
DE VIOLENCE  
CONJUGALE**

6. Conservez un téléphone sur la table de chevet la nuit pour l'utiliser en cas d'urgence.
  7. Voyez un conseiller juridique pour légaliser la garde des enfants et connaître vos droits.
  8. Si vous n'arrivez pas à convaincre votre conjoint ou votre « ex » de vous laisser en paix, demandez l'aide d'un avocat afin d'obtenir une mise en demeure lui demandant de ne plus vous importuner.
  9. Si vous êtes victime de harcèlement, de menaces, de voies de fait et/ou d'appels harassants, vous pouvez porter plainte à la police.
  10. Si vous avez peur et que vous craignez pour votre sécurité et celle de vos enfants, contactez SOS violence conjugale et prévoyez un séjour en maison d'hébergement.