

SCÉNARIO DE PROTECTION

LORSQUE VOUS VOULEZ VOUS SÉPARER OU LORSQUE VOUS ÊTES SÉPARÉE

- a) Soyez dans un **endroit sécuritaire** (endroit public, avec des amis ou dans une maison d'hébergement) pour annoncer à votre conjoint votre intention de vous séparer. Vous pouvez également lui faire parvenir une lettre afin que ce soit plus sécuritaire pour vous.
- b) Procurez-vous une **alarme personnelle portative** et un **téléphone cellulaire**.
- c) Utilisez des **rues passantes** et des **endroits publics** lors de vos déplacements.
- d) **Changez vos habitudes de vie** (ex. : les endroits que vous fréquentez ensemble sont à éviter; changez certains rendez-vous déjà pris pour vous ou vos enfants).
- e) **Changez les serrures de votre logis**. Ajoutez à votre porte une serrure, une chaînette et un judas.
- f) Procurez-vous un **système d'alarme**, si c'est possible. Pensez aux fenêtres : mettez-y un **détecteur ou des barreaux à l'extérieur** (il en existe des décoratifs).
- g) Assurez-vous d'avoir un **téléphone sans fil** ou votre **cellulaire près du lit la nuit** en cas d'urgence.

LORS DES CHANGEMENTS DE GARDE DES ENFANTS OU DES DROITS DE VISITE

- a) **Diminuez les contacts avec votre conjoint au minimum**. Ne négociez pas directement avec monsieur, passez par votre avocat.
- b) **Demandez à ce que les échanges de garde se fassent à l'école ou à la garderie**. Il est possible d'utiliser les ressources de votre milieu (maison de la famille) qui offrent ce service. Faites inscrire cette demande dans votre demande de garde légale.
- c) Si monsieur ne respecte pas l'ordre de cours, **informez votre avocat**.
- d) **Remettez une copie des conditions de libération à l'école et/ou la garderie** si le père a une interdiction de contact avec les enfants. Appliquez ceci aussi aux endroits que vos enfants ont l'habitude de fréquenter.
- e) Prévoyez des **discussions brèves et précises lors des contacts avec monsieur**. Tenez-vous-en à votre objectif et au sujet de vos enfants.
- f) Lorsque vous devez le rencontrer, trouvez un **endroit neutre** (un lieu public passant).
- g) **Ayez votre téléphone cellulaire et votre alarme personnelle sur vous**.
- h) **Soyez accompagnée** de quelqu'un d'autre.
- i) **Avertissez quelqu'un** de l'endroit et du moment de la rencontre avec monsieur et demandez-lui de vous téléphoner. **Élaborez un plan d'action en cas de non-réponse**.
- j) **Tentez de rester à la vue des gens continuellement**.
- k) **Élaborez un scénario de protection précis avec vos enfants**.

DÉMÉNAGEMENT DE VOS EFFETS PERSONNELS

- a) **Élaborez une liste des effets importants à récupérer** pour vous et pour vos enfants.
- b) Assurez-vous d'avoir une **copie de l'entente légale sur les effets à prendre**.
- c) Entendez-vous avec l'avocat de monsieur quant à l'heure et la disponibilité des lieux. Assurez-vous qu'il est absent des lieux.
- d) **Ayez votre téléphone cellulaire et votre alarme personnelle sur vous**.

- e) Assurez-vous de **ne pas être seule sur les lieux**. Si vous pensez être présente sur les lieux peu de temps ou que monsieur est présent, **demandez l'assistance des policiers**.
- f) Préparez-vous **un plan de sécurité**.
- g) **Ayez un contact avec quelqu'un durant votre démarche** (maison d'hébergement, parents, amis...) ou soyez contactée par celui-ci et élaborer **un plan d'action en cas de non-réponse**.

HARCÈLEMENT

- a) **Prenez toujours au sérieux les menaces** qui vous sont faites. Le risque d'homicide n'est pas négligeable.
- b) **Portez plainte pour harcèlement criminel**.
- c) Assurez-vous que vous avez **une copie des conditions de libération**. Si monsieur ne respecte pas ces conditions, **appelez immédiatement les policiers**.
- d) **Remettez une copie des conditions de libération à l'école et/ou la garderie** si le père a une interdiction de contact avec les enfants. Appliquez ceci aussi aux endroits que vos enfants ont l'habitude de fréquenter.
- e) **Conscientisez l'école et/ou la garderie** afin que monsieur ne suive pas les enfants. Ceci permettra aux responsables d'intervenir au besoin et de vous en aviser.
- f) Établissez des **mesures de protection** et élaborer **un plan de sécurité avec vos enfants**.
- g) Lorsqu'il y a harcèlement téléphonique, **gardez des traces des appels** (voir avec la compagnie de téléphone et enregistrer les messages laissés).
- h) **Gardez les lettres et les courriels que monsieur vous envoie**.
- i) **Conscientisez les voisins** en montrant une photo de monsieur et demandez-leur d'appeler les policiers s'ils entendent des cris ou des bruits suspects.
- j) **Dans les cas extrêmes, changez votre numéro de téléphone, déménagez et changez les enfants d'école**.
- k) **Envisagez la possibilité d'un séjour ou d'un retour en maison d'hébergement**.

S'IL VOUS SUIV

- a) **Ayez votre téléphone cellulaire et votre alarme personnelle sur vous**.
- b) **Appelez les policiers** avec votre téléphone et donnez-leur votre position.
- c) Demeurez dans des **endroits publics et des rues passantes**. Ne vous arrêtez pas.
- d) Si possible, **dirigez-vous vers des policiers qui patrouillent ou vers un poste de police**. Demandez à ce que des policiers vous attendent dehors.
- e) **À pied : dirigez-vous vers un commerce, chez des amis ou frappez à une porte**. S'il vous aborde, **utilisez votre alarme personnelle**.
- f) **En voiture : s'il vous barre la route, demeurez dans votre véhicule**, c'est votre protection. **N'abaissez pas les fenêtres et verrouillez les portières**. Demeurez en contact avec **les policiers**. **Ne le laissez pas embarquer dans votre voiture**, sous aucun prétexte. Utilisez votre **alarme personnelle**. S'il vous est possible de contourner l'obstacle, continuez votre chemin vers le poste de police le plus près.

À LA COUR (CRIMINELLE OU CIVILE)

- a) **Assurez-vous d'être accompagnée** (amis, famille, intervenante d'une maison d'hébergement, Centre d'Action Bénévole ou CAVAC pour une cause au criminel).
- b) **Assurez-vous un transport** (taxi ou les policiers si possible et seulement au criminel).
- c) Assurez-vous d'attendre dans **une salle sécuritaire** (salle de témoins ou CAVAC qui offre l'accès à son local dans les causes civiles où il y a violence).
- d) Soyez, en tout temps, avec la personne qui vous accompagne, **informez un gardien de sécurité** et restez près de lui dans un endroit où il y a beaucoup de gens. Vous pouvez aussi vous asseoir près de l'enquêteur si c'est une cause au criminel.
- e) Exigez l'accompagnement d'un gardien de sécurité.
- f) Lors de négociations, exigez qu'un gardien de sécurité soit présent ou que celles-ci s'effectuent dans un endroit passant (cafétéria ou corridors) afin d'éviter le contact d'une petite salle.
- g) **Ne parlez pas directement à votre conjoint.** Passez par vos avocats respectifs.
- h) **Pour votre départ :**
 - À la cour criminelle : quittez pendant que monsieur signe les conditions.
 - Demandez qu'un gardien vous accompagne jusqu'à une autre sortie.
 - Prenez un taxi et retournez plus tard pour le remboursement des frais de déplacement.
 - Assurez-vous d'être en sécurité pour les 12/24 heures suivantes (maison d'hébergement ou endroit que monsieur ne connaît pas).

CRITÈRES POUR CHOISIR VOTRE NOUVEAU LOGIS

- a) Déménagez dans **une autre ville ou une autre région.**
- b) Gardez votre **nouvelle adresse confidentielle.**
- c) **Conscientisez vos enfants** (surtout si le père a droit de contact avec eux) de l'importance de garder votre adresse confidentielle.
- d) Assurez-vous qu'il y a **2 portes de sortie pour votre sécurité.** Si monsieur se présente, vous aurez une sortie de secours.
- e) Comptez le nombre de **fenêtres** et voyez à ce qu'elles se verrouillent.
- f) Choisissez un appartement **au deuxième ou troisième étage.**
- g) Choisissez **un bloc appartement avec interphone et porte d'entrée verrouillée.**
- h) Changez **les serrures** de votre logis. Ajoutez à votre porte une serrure, une chaînette et un judas.
- i) Procurez-vous **un système d'alarme**, si c'est possible. Pensez aux fenêtres : mettez-y un **détecteur ou des barreaux à l'extérieur** (il en existe des décoratifs).
- j) Assurez-vous d'avoir **un téléphone sans fil ou votre cellulaire près du lit la nuit** en cas d'urgence.
- k) Assurez-vous d'avoir des **voisins** près de chez vous.
- l) **Conscientisez les voisins** en montrant une photo de monsieur et demandez-leur d'appeler les policiers s'ils entendent des cris ou des bruits suspects.
- m) **Conscientisez l'école et/ou la garderie** afin que le père ne suive pas les enfants.

VOUS DEMEUREZ AVEC VOTRE CONJOINT

- a) **Prenez toujours au sérieux les menaces** qui vous sont faites. Le risque d'homicide n'est pas négligeable.
- b) Mettez en place **un scénario de protection** pour les situations de crise :
 - 1. Comment vous et vos enfants pouvez sortir rapidement;
 - 2. Trouvez-vous une raison pour sortir (rendez-vous chez le médecin, aller chercher les enfants, aller au dépanneur);
 - 3. Prévoyez un transport (argent pour taxi) et/ou réfugiez-vous chez des voisins ou dans un endroit public;
 - 4. Informez quelqu'un en qui vous avez confiance de la situation.
- c) **Conscientisez les voisins** en montrant une photo de monsieur et demandez-leur d'appeler les policiers s'ils entendent des cris ou des bruits suspects.
- d) Assurez-vous que vos enfants aient des **activités à l'extérieur de la maison** (afin d'avoir un moment de répit loin de la situation de tension).
- e) Si vous avez à quitter la maison et que vos enfants sont absents, assurez-vous qu'ils sont en sécurité jusqu'à ce que quelqu'un aille les chercher.

LORSQUE VOUS ÊTES VICTIME DE VIOLENCE PHYSIQUE

- a) Vous pouvez **porter plainte en tout temps**. Prenez toujours au sérieux les menaces qui vous sont faites. Le risque d'homicide n'est pas négligeable.
- b) **Appelez les ambulanciers ou les policiers**. Rendez-vous le plus rapidement possible à l'hôpital.
- c) **Prenez des photos**.
- d) **Expliquez au médecin la situation**, il est tenu à la confidentialité. Demandez-lui de consigner ces informations au dossier. Si vous décidez de porter plainte, ce document pourra servir comme preuve.
- e) Envisagez la possibilité d'un séjour ou d'un retour en **maison d'hébergement**.

TÉLÉPHONES IMPORTANTS

URGENCE

POLICE DE TROIS-RIVIÈRES
SÛRETÉ DU QUÉBEC

819 691-2929
819 379-7311

RESSOURCES EN VIOLENCE CONJUGALE

MAISON LE FAR
SOS VIOLENCE CONJUGALE

819 378-2990
1-800-363-9010

AUTRES RESSOURCES D'AIDE

CALACS
CAVAC

819 373-1232
819 373-0337