

# PLAN DE SÉCURITÉ COVID19

## UN GUIDE POUR LES SURVIVANTS DE LA VIOLENCE DOMESTIQUE

### 1. MOT DE CODE ENTRE AMI(E)S

Identifiez deux ami(e)s que vous pouvez contacter ainsi qu'un « mot de code » pour leur faire savoir que vous êtes en difficulté. Décidez à l'avance ce qu'ils (ou elles) doivent faire dès qu'ils reçoivent le mot de code.

### 2. PIÈCE LA PLUS SÛRE

Sachez dans quelle partie de votre domicile vous pouvez vous rendre en cas de dispute. Ce doit être un endroit où il n'y a pas d'armes et où vous avez le moyen de quitter la maison, l'appartement, l'immeuble, comme par exemple une porte ou une fenêtre vous permettant de sortir. Pour certaines victimes, particulièrement celles qui sont en quarantaine à cause du coronavirus, il se peut qu'aucune pièce ne semble sûre ; c'est pour cela que nous la qualifions seulement de « la plus sûre » (autrement dit, la moins dangereuse). En identifiant les parties de votre domicile qui présentent le moins de risque, vous pouvez réduire les risques de blessures.

### 3. PRÉPARATIONS AVEC LES ENFANTS

**Mots de code** : si vous avez des enfants, décidez de comment vous leur communiquerez une situation d'urgence. Certains survivant(e)s choisissent un « mot de code » avec leurs enfants signifiant qu'ils doivent se rendre dans la « pièce la plus sûre » du domicile, endroit qui a été choisi au préalable.

**Numéros d'urgence** : Si, pour une raison quelconque, vous n'êtes pas en mesure de faire des appels d'urgence et vos enfants sont assez grands, donnez-leur le(s) numéro(s) d'urgence. Voir la section « numéros d'aide » ci-dessous pour une liste de numéros de téléphone.

### 4. INFORMER LA POLICE AVANT UNE URGENCE

Vous pouvez contacter le poste de police le plus proche et leur faire part de vos craintes. Racontez-leur les antécédents et expliquez que vous avez des inquiétudes particulières pendant la période d'isolation due au coronavirus. Il serait sans doute utile d'en parler à un agent spécialiste des problèmes de violence domestique.

### 5. PLAN DE FUITE

Si vous devez fuir, préparez un plan à l'avance avec quelqu'un qui pourra vous aider. Y a-t-il un(e) ami(e) ou un(e) proche chez qui vous pouvez rester si possible ?

### 6. PROVISIONS, NOURRITURE ET MÉDICAMENTS

Vérifiez que vous avez assez de provisions et de nourriture. Si vous avez besoin de nourriture mais que vous n'avez pas d'argent, allez à la banque alimentaire, au refuge, au temple, à l'église, à la mosquée (etc.), ou autre organisation communautaire. Gardez toujours vos médicaments dans l'endroit le plus sûr et le plus accessible en cas d'urgence.

### 7. SAC D'URGENCE

Dans un sac d'urgence, mettez une copie de vos clés, des vêtements pour vous et vos enfants, un téléphone mobile prépayé, des médicaments, une copie de vos papiers et documents importants, etc.

### 8. DOCUMENTS IMPORTANTS

Photocopiez ou prenez des photos de vos documents importants (pièces d'identité, des cartes de sécurité sociale, des documents d'immigration, des actes de naissance, des informations sur l'assurance maladie et des ordonnances de protection). Gardez-en une copie et envoyez-les à un(e) ami(e) en qui vous avez confiance ou à un membre de votre famille.

### 9. RECHERCHE DE SOUTIEN SOCIAL

Avec les mesures d'éloignement social et la mise en quarantaine dus au coronavirus, les victimes peuvent se sentir encore plus isolées et les agresseurs peuvent imposer un isolement supplémentaire comme tactique de pouvoir et de contrôle. Identifiez des amis de confiance, des proches ou même des groupes de soutien en ligne avec lesquels vous êtes toujours en mesure vous connecter virtuellement. Encouragez ces ami(e)s à vous appeler plus souvent pendant cette période pour s'enquérir de votre situation.

### 10. CRÉER UN « ESPACE PAISIBLE »

Si vous ne pouvez pas quitter votre domicile, essayez de créer un « espace paisible » pour vous-même chez vous (si cela est sans danger pour vous). Vous pouvez dessiner des images représentant un endroit plus paisible, afin de vous aider à visualiser ce genre d'endroit et vous aider à faire une pause émotionnelle. Vous pouvez faire cette activité aussi avec vos enfants. Vous pouvez également afficher des devises et des encouragements (positive affirmations) sur le mur pour stimuler votre estime de soi.

### 11. CONSERVER VOTRE PLAN

Si possible, conservez votre plan de sécurité dans votre téléphone ou dans un endroit sûr. (Encore une fois, rappelez-vous de ne rien faire qui vous mettrait en danger.) Si vous consignez votre plan par écrit, vous pouvez par exemple n'écrire que les mots clés, ceux qui vous sont strictement nécessaires pour vous souvenir de votre plan, mais dont le sens ne serait pas évident aux yeux de l'agresseur. Si même ceci présente un danger, essayez de mémoriser au moins un des numéros d'urgence dans votre liste de numéros d'aide.

FOR MORE INFORMATION & RESOURCES, PLEASE VISIT

[sanctuaryforfamilies.org/safety-planning-covid19-fr](https://sanctuaryforfamilies.org/safety-planning-covid19-fr)



Sanctuary for Families