



---

# PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ

## MESURES À PRENDRE AU REGARD DE :

LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ LORS DE LA  
MISE À L'ABRI SUR PLACE AVEC UN AGRESSEUR

LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ EN CAS DE  
VIOLENCE DOMESTIQUE AVANT LA SÉPARATION

LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ EN CAS DE  
VIOLENCE DOMESTIQUE APRÈS LA SÉPARATION

LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ POUR INTERNET  
ET LES MÉDIAS SOCIAUX

# 5 ÉTAPES

## LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ LORS DE LA MISE À L'ABRI SUR PLACE AVEC UN AGRESSEUR

*Il s'agit d'étapes recommandées pour la planification de la sécurité. Ces recommandations peuvent ne pas être adaptées à toutes les situations. Contactez le service juridique du SCVAN pour obtenir des informations sur les injonctions d'éloignement.*

### 911

En cas d'urgence, lorsque vous ou un membre de votre foyer êtes en danger immédiat, appelez le 911. Utilisez si possible une ligne téléphonique fixe, car elle fournira une adresse aux répartiteurs même si vous ne pouvez pas parler.

### Personne à contacter en cas d'urgence

Choisissez deux ami(e)s proches ou membres de votre famille en tant que personnes à contacter en cas d'urgence chez qui vous pouvez demeurer en cas d'urgence, et élaborer ensemble un plan d'urgence.

Ce plan doit inclure une méthode de communication sûre en cas d'urgence, ainsi qu'un lieu de rencontre sûr.

### Messages codés

Établissez un « message codé » que vous pouvez envoyer par SMS à vos contacts d'urgence si vous avez besoin d'aide pour quitter votre agresseur. Il peut s'agir d'un émoji que vous n'utilisez jamais, ou d'une brève phrase comme « Tu es réveillé(e) ? » ou « Il pleut là-bas ? »

### Économisez de l'argent

Commencez à économiser de l'argent. Si vous vous rendez au supermarché pour acheter des articles de première nécessité, achetez des cartes-cadeaux que vous pourrez garder en lieu sûr en cas d'urgence.

### Protégez votre téléphone

Effacez régulièrement l'historique de votre navigateur Internet et, si possible, gardez votre téléphone verrouillé et protégé par un système de reconnaissance d'empreinte digitale ou de reconnaissance faciale.

# 9 ÉTAPES

## LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ POUR INTERNET ET LES MÉDIAS SOCIAUX

1

N'oubliez pas que toute communication écrite peut être conservée par le lecteur. Limitez donc les courriers électroniques, les messages textes et les médias sociaux auxquels vous ne voudriez pas que l'agresseur ait accès.

2

Lorsque vous mettez des photos ou des vidéos en ligne, faites attention aux points de repère géographiques, aux logos des écoles et à toute autre information que vous pourriez involontairement communiquer dans l'arrière-plan de la photo.

3

Si quelqu'un publie un message dangereux ou menaçant sur un média social quel qu'il soit, y compris SnapChat, faites une capture d'écran dudit message et contactez les forces de l'ordre.

4

N'acceptez pas les demandes d'amitié de personnes que vous ne connaissez pas bien et éliminez les suiveurs que vous ne connaissez pas personnellement.

5

Vérifiez les paramètres de confidentialité des applications et des médias sociaux pour vous assurer que votre emplacement n'est pas public.

6

Gardez les informations à caractère personnel vous concernant privées. Ne publiez pas d'informations sur votre profession, l'école de vos enfants ou votre situation matrimoniale.

7

Ne partagez jamais les mots de passe de vos médias sociaux avec qui que ce soit (y compris les membres de votre famille, vos amis proches ou vos êtres chers).

8

Utilisez le mode de navigation privé lorsque vous accédez à Internet depuis votre téléphone ou votre ordinateur. Supprimez régulièrement les cookies de vos appareils et modifiez fréquemment tous les mots de passe. Effacez périodiquement l'historique de vos navigateurs Internet.

9

Modifiez immédiatement tous les mots de passe, y compris ceux des médias sociaux, des comptes bancaires, des sites d'achat en ligne et de votre téléphone portable.

# 8 ÉTAPES

## PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ EN CAS DE VIOLENCE DOMESTIQUE AVANT LA SÉPARATION

Choisissez deux ami(e)s proches ou membres de votre famille chez qui vous pouvez résider en cas d'urgence, et élaborer ensemble un plan d'urgence.

Constituez une réserve d'argent et stockez l'argent à un endroit où il est peu probable que l'agresseur pense à regarder.

Déterminez quels sont les biens et les dettes que vous avez en commun avec l'agresseur.

Ouvrez un compte bancaire personnel et transférez-y votre argent, y compris vos chèques de paie.

Si vous n'avez pas d'emploi, suivez une formation et mettez votre CV à jour. Pour plus d'informations sur la manière de procéder, consultez le site S.C. Works.

Changez les mots de passe de tous vos comptes électroniques, y compris de messagerie électronique et de médias sociaux.

# 11 ÉTAPES

## LA PLANIFICATION DE LA SÉCURITÉ EN CAS DE VIOLENCE DOMESTIQUE APRÈS LA SÉPARATION

1

Changez immédiatement tous les mots de passe de vos ordinateurs et de vos comptes en ligne, y compris ceux de vos comptes bancaires et de vos comptes sur les médias sociaux.

2

Installez des dispositifs de sécurité dans votre maison. Si l'agresseur a eu à un quelconque moment une clé de votre domicile, changez les serrures de toutes les portes.

3

Dites à vos voisins que l'agresseur n'habite pas chez vous et demandez-leur d'appeler la police s'ils le voient dans les environs de votre domicile.

4

Protégez les informations à caractère personnel vous concernant telles que votre adresse, votre employeur et les écoles de vos enfants.

5

Informez les écoles ou les garderies des enfants de la situation.

6

Changez vos habitudes : faites vos courses, allez à la banque et faites des affaires dans des endroits que vous ne fréquentez pas avec l'agresseur.

7

Conservez vos agendas, journaux intimes, lettres personnelles et calendriers dans un endroit sûr hors de votre domicile.

8

Si vous bénéficiez d'une injonction d'éloignement, conservez-en des copies à plusieurs endroits, notamment dans votre véhicule, votre sac à main et votre maison. Donnez-en des copies aux membres de votre famille proche et à vos amis.

9

Gardez de l'argent, un double de vos clés et un sac prêt-à-emporter dans un endroit sûr ou chez un ami ou un membre de votre famille de confiance, au cas où vous devriez partir rapidement.

10

Choisissez un(e) ami(e) proche ou un membre de votre famille chez qui vous pouvez loger en cas d'urgence.

11

Évitez tout contact avec l'agresseur, filtrez les appels téléphoniques et évitez d'ouvrir le courrier ne présentant pas d'adresse de l'expéditeur.