

Mesures à prendre à l'avance pour votre sécurité lors d'un épisode de violence

Durant 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 à l'avance et qui peuvent contribuer à votre sécurité lorsque survient un tel épisode.

- 1.** Assurez-vous de pouvoir prendre vos vêtements et ceux de vos enfants rapidement. Si votre conjoint vous demande alors ce que vous êtes en train de faire, prévoyez une raison (ex. : « Je fais du ménage » ou « Je prépare les vêtements des enfants pour demain matin »).
- 2.** Parlez de votre situation à des personnes en qui vous avez pleine confiance. Convenez avec eux d'un mot de passe que vous utiliserez pour les avertir que vous êtes en danger et qu'il faut appeler la police immédiatement. Vous pouvez aussi choisir un mot de passe avec vos enfants pour qu'ils se protègent durant un épisode de violence.
- 3.** Faites le tour de chaque pièce de votre logis et imaginez comment vous pouvez vous en échapper. Faites tout pour éviter les pièces sans issue (comme parfois la salle de bain, le sous-sol, la chambre froide) en présence de votre conjoint. Évitez aussi les endroits où sont entreposés des armes à feu ou des couteaux.
- 4.** Repérez les meilleurs endroits pour vous échapper au rez-de-chaussée, au deuxième étage et au sous-sol.
- 5.** Fiez-vous toujours à votre jugement et à votre intuition. Si la situation devient très dangereuse, vous devez songer à l'avance à une façon de calmer votre agresseur. Rappelez-vous toujours que votre priorité est votre sécurité et celle de vos enfants.
- 6.** Revoyez et modifiez votre plan de sécurité régulièrement.