

Scénarios de protection



Voici une liste non exhaustive d'actions concrètes à envisager pour planifier votre départ en toute sécurité.

- ☐ Pour chacune des pièces, identifiez la façon de sortir (fenêtre, porte)
- ☐ Évitez les salles de bain et la cuisine lors d'épisodes de violence.
- ☐ Évitez également toute pièce où se trouvent des armes, des couteaux ou des outils
- ☐ Maintenez le cellulaire chargé ainsi que le téléphone sans fil
- ☐ À votre départ, si vous souhaitez en informer votre conjoint, nous vous suggérons de lui écrire une lettre.
- ☐ Si votre conjoint ne respecte pas l'ordre de la Cour lui interdisant d'entrer en contact avec vous, téléphonez immédiatement aux policiers et à une maison d'hébergement
- ☐ Prenez entente avec un(e) voisin(e), qui pourra contacter la police, vous pouvez convenir d'un code avec cette personne en cas d'urgence
- ☐ Changez les serrures et munissez-vous d'un système d'alarme
- ☐ Si vous vous sentez suivie en voiture, dirigez-vous vers le poste de police le plus près
- ☐ Rencontrez votre ex-conjoint uniquement dans un lieu public
- ☐ Changez votre numéro de téléphone pour un numéro confidentiel
- ☐ Pour éviter que votre conjoint ait accès aux pages web que vous avez visités, effacez les traces de votre navigation en vidant les fichiers « cache » et « historique ».
- ☐ Avec vos enfants, vous pouvez déterminer un code pour les situations d'urgence, qui leur indiquera de communiquer avec une voisine, amie ou de téléphoner aux services d'urgence.
- ☐ Assurez-vous de vérifier votre cellulaire pour toutes applications douteuses, il se peut qu'il ait moyen de vous géolocaliser.
- ☐ Si possible, allez chez un garagiste pour vérifier qu'il n'y a pas un TAG (dispositif qui permet de vous géolocaliser)