

# Mon plan personnel de sécurité

## 1. En cas d'urgence je peux faire les choses suivantes

### Fuir

- Si je vois arriver des altercations violentes, je reste à proximité du téléphone ou je quitte l'appartement.
- Si je décide de quitter mon appartement, je connais mes voies d'évacuation (sorties, fenêtres, ascenseurs, etc.) : \_\_\_\_\_
- Je cache l'argent et le double des clés dans un endroit que je suis la seule à connaître afin de les avoir à portée de main en cas d'urgence, c'est-à-dire ici : \_\_\_\_\_
- J'ai enregistré le numéro d'urgence et d'autres numéros importants (par ex. poste de police local, maison d'accueil pour femmes\*, centre de consultation pour femmes\*, numéro d'une personne de confiance) dans mon téléphone (portable).
- Si je dois m'enfuir, je vais chez une personne de confiance, c'est-à-dire : \_\_\_\_\_ J'en ai discuté avec elle au préalable. Je peux aussi aller au refuge pour femmes\*, le numéro de téléphone est : \_\_\_\_\_
- J'utilise le mot-clé suivant dont j'ai préalablement convenu avec mes enfants afin qu'ils sachent que nous quittons l'appartement/la maison : \_\_\_\_\_

### Chercher de l'aide

- J'appelle la police au numéro 110.
- Si je ne peux pas parler ouvertement au téléphone, j'utilise le mot-clé suivant convenu au préalable pour que ma personne de confiance sache qu'elle doit appeler la police ou comprenne que je viens chez elle : \_\_\_\_\_
- Avec mes voisin.e.s \_\_\_\_\_, je peux parler de ma situation et leur demander d'appeler la police s'ils entendent quelque chose ou perçoivent quelque chose de suspect.
- Je me procure un téléphone pour les cas d'urgence.
- Je montre à mes enfants comment demander de l'aide par téléphone (portable) en cas d'urgence. Je m'assure qu'ils peuvent ensuite donner l'adresse.
- Si je me cache à l'intérieur de l'appartement/de la maison, je sais quelles pièces peuvent être fermées à clé. Je sais dans quelles pièces je peux aller chercher de l'aide par la fenêtre ou avec mon téléphone (portable).

## 2. Je planifie ma fuite

- Je discute de mon plan de sécurité avec la personne de confiance en question : \_\_\_\_\_
- J'explique en partie le plan à mes enfants.
- J'ouvre mon propre compte bancaire avec ma propre carte bancaire/carte de crédit. Je dépose les documents auprès de ma personne de confiance.
- Je prépare un "sac d'urgence". Je l'apporte à ma personne de confiance qui le conserve et me l'apporte éventuellement si j'en ai besoin.
- Je fais des copies de tous les documents importants (voir "sac d'urgence") que je dépose chez ma personne de confiance.

## **Le « sac d'urgence »**

### L'original ou une copie des documents suivants :

- carte d'identité/passeport et carte(s) d'identité des enfant(s)
- éventuellement un certificat de nationalité
- acte de naissance et celui des enfants, acte de mariage
- Documents relatifs au droit de séjour
- carte d'assurance maladie, attestations, carte de sécurité sociale
- Contrat de location, contrats d'assurance (par ex. épargne-logement, assurance-vie, assurance responsabilité civile)
- Contrat de travail, carte d'impôt sur le salaire, certificats de scolarité et de travail
- certificats de retraite, de sécurité sociale et d'emploi
- éventuellement jugement de divorce, décision relative à la garde des enfants d'un précédent mariage
- documents bancaires, livrets d'épargne, titres (copies)
- Si possible, relevé de compte du salaire actuel du/de la conjoint.e (important pour le Jobcenter)
- Eventuellement permis de conduire, papiers du véhicule

### Le strict nécessaire pour quelques jours :

- Vêtements, produits hygiéniques, fournitures scolaires, jouets préférés
- médicaments, lunettes de rechange

### Autres :

- argent
- Clés de l'appartement/voiture
- Bijoux
- Carnet d'adresses
- Souvenirs : journaux intimes, photos et objets précieux
- autre idée : \_\_\_\_\_

## **3. Sécurité à la maison et au travail après la séparation**

- Je change les serrures des portes et j'installe des serrures de sécurité.
- J'évite ces endroits où mon/ma partenaire me soupçonne d'être ou me cherche :  
\_\_\_\_\_
- Je dis aux employé.e.s du jardin d'enfants et de l'école qui peut venir chercher mes enfants.
- Je change de numéro de téléphone (portable).
- En cas de possible danger en public, sur le chemin du travail, du jardin d'enfants, etc. je fais ce qui suit : Je demande au tribunal d'instance responsable une interdiction de contact (ordonnance de protection de droit civil). Je porte toujours cette ordonnance du tribunal sur moi.

## **4. Je prends soin de moi**

- - Je prends contact avec un.e avocat.e qui peut m'aider, à savoir: \_\_\_\_\_
- - Si je me sens mal ou si j'envisage de retourner dans une situation dangereuse, je contacte la personne suivante : \_\_\_\_\_
- Son numéro est : \_\_\_\_\_