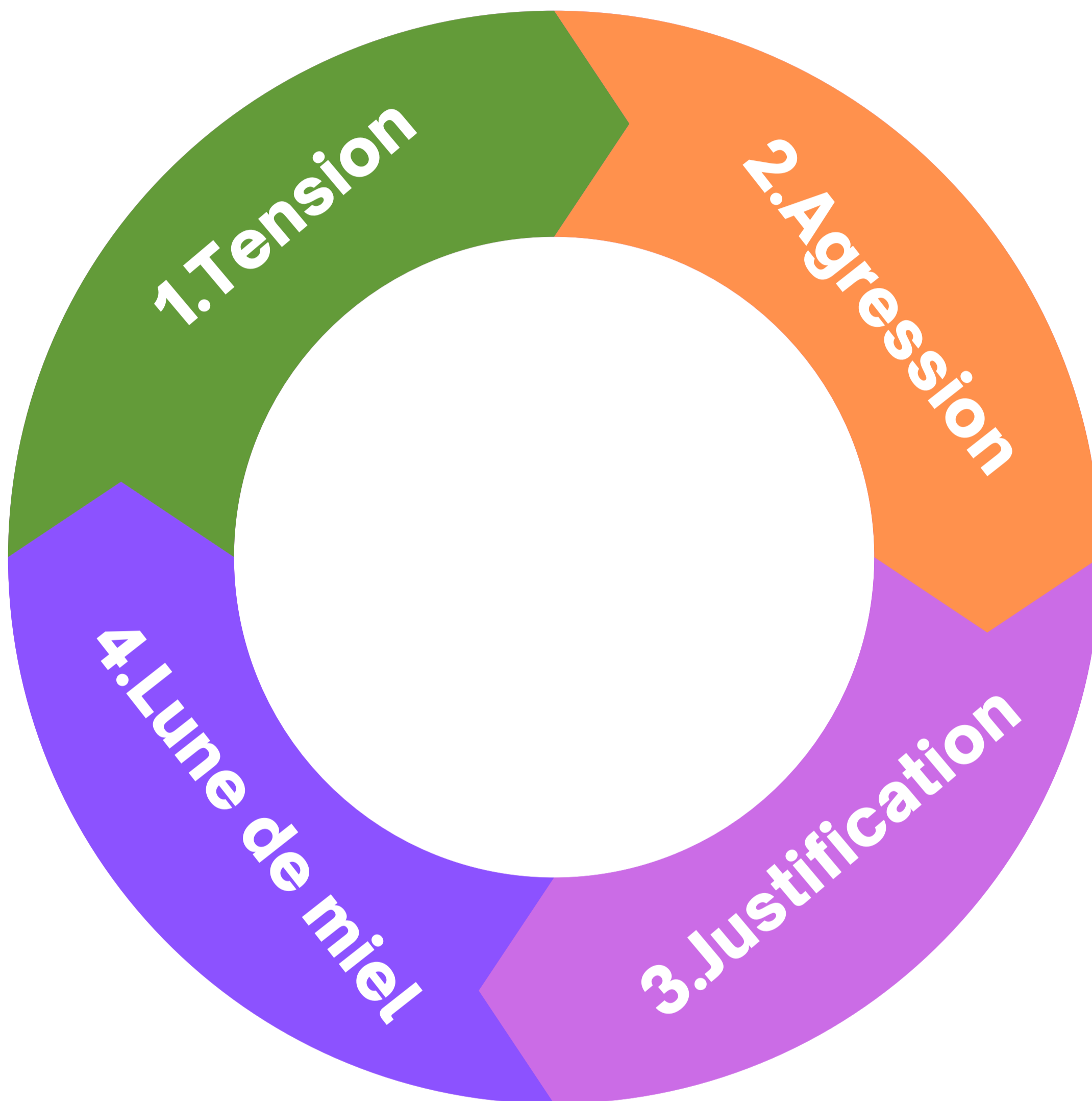


Cycle de la violence conjugale



Tension L'agresseur devient stressé, la victime tente de l'aider à résoudre ses problèmes, la tension monte et la victime commence à craindre l'agresseur.

Agression La tension accumulée éclate et l'agresseur commet un ou plusieurs actes de violence.

Justification L'agresseur blâme la victime, la culpabilise et minimise l'importance de la violence commise. L'agresseur tente de convaincre la victime de sa version des faits.

Lune de miel Au début de la relation ou après une dispute, l'agresseur se présente sous son meilleur jour et fait comme si tout est normal.

Les formes de violence



Violence économique

Perte de son autonomie financière : contrôle financier, surveillance du budget, vol de cartes bancaires, demande de prêt sans consentement.



Violence psychologique et verbale

Intimider, humilier, dégrader, critiquer ou contrôler une personne. La victime se sent manipulée et ressent de l'injustice dans la façon dont on la traite.



Violence physique

Agir dans l'intention de blesser quelqu'un physiquement avec ou sans arme : battre, brûler, donner des coups de poing/pied, mordre, mutiler, etc.



Violence sexuelle

Tout geste sexuel (verbal ou physique) qui n'est pas consenti est une violence sexuelle : agression sexuelle, exploitation sexuelle, cyberviolence sexuelle, proxénétisme, voyeurisme, commentaire sexuel déplacé, etc.



Violence spirituelle

Contrôle des pratiques religieuses, dénigrement des croyances, adhésion forcée à des rituels ou pratiques religieuses, l'empêchement d'exprimer ses croyances religieuses ou spirituelles, etc.

Les signes avertisseurs de la violence

Agresseur

- Il la rabaisse;
- Il parle tout le temps et domine la conversation;
- Il la surveille tout le temps, même au travail;
- Il essaie de prétendre qu'il est la victime et il agit comme s'il était déprimé;
- Il essaie de l'empêcher de voir ses ami(e)s;
- Il agit comme si elle lui appartenait;
- Il ment pour bien paraître ou exagère ses qualités;
- Il agit comme supérieur aux autres membres de sa famille et plus important qu'eux;
- Il utilise ou défend les pratiques patriarcales;
- Il se sert des pratiques religieuses et culturelles pour l'empêcher de recevoir de l'aide;
- Il refuse d'accorder le divorce religieux.

Victime

- Elle s'excuse, trouve des excuses à son comportement, devient agressive ou se met en colère;
- Elle semble mal à l'aise de s'exprimer en sa présence;
- Elle semble être malade plus souvent et s'absente du travail;
- Elle essaie de masquer ses blessures;
- Elle trouve des excuses à la dernière minute pour ne pas rencontrer ses ami(e)s ou elle essaie de vous éviter lorsqu'elle rencontre ses ami(e)s dans la rue;
- Elle semble triste, seule, repliée sur elle-même et craintive;
- Elle consomme des drogues ou de l'alcool pour faire face à la situation.

Les facteurs de risque de létalité

La létalité est le risque de quelque chose d'entraîner la mort.

La létalité est sujette à des facteurs de risque courants. Dans la plupart des études sur la létalité, plusieurs facteurs communs sont soulevés.

Facteurs socioéconomiques

- Chômage;
- Séparation du couple;
- Présence d'enfants au sein de la maison familiale;
- Changements importants dans la vie de l'agresseur;
- Enlèvement des enfants du foyer familial par l'agresseur;
- Menace de porter atteinte aux enfants;
- Différence d'âge importante entre l'agresseur et la victime;
- Trouble de personnalité antisociale/dépression;
- Différend sur la responsabilité décisionnelle/temps parental;
- Déménagement de la victime avec les enfants;
- Dépendance à l'alcool et/ou les drogues.

Facteurs liés au comportement criminel

- Accès à des armes, surtout des armes à feu;
- Actes de violence dans le passé qui deviennent plus graves et plus fréquents avec le temps;
- Menaces de mort/crainte de la victime d'être tuée;
- Tentatives d'étranglement;
- Harcèlement criminel;
- Rapports sexuels sous contrainte;
- Interventions/arrestations antérieures par la police;
- Violation d'ordonnances;
- Comportement criminel violent/cruauté envers les animaux.

Le droit de l'immigration



Status d'immigration de la personne

- Résident permanent
- Résident temporaire
- Citoyenneté canadienne
- Réfugié
- Demandeur d'asile
- Personne sans statut



Impact de la séparation sur le statut d'immigration

- Parrainage : la victime peut rester au Canada si la demande de parrainage est accordée, mais si la demande est en traitement le parrain peut se désister au processus ou la demande sera refusée alors la victime a d'autres options pour rester au Canada
- Demande d'asile : la victime peut séparer sa demande d'asile de celui de son conjoint ou sa conjointe

Il faut obtenir un avis juridique pour connaître ses options



Options de demeurer au Canada

- Considérations d'ordre humanitaire
- Permis de séjour temporaire



Conséquences du signalement à la police

- Être témoin à un procès
- Risque d'accusation criminelle contre la victime
- Perte de statut pour la personne accusée



Crimes liés à violence familiale et l'immigration

- Crime d'honneur
- Mariage forcé
- Exploitation sexuelle
- Traite des personnes



Législation et tribunaux

- *Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés*
- Commission de l'immigration et du statut de réfugié du Canada entend les demandes d'asile les appels de décisions en matière d'immigration et de réfugiés et la détention

La violence familiale et le droit criminel



Infractions criminelles possibles

- Voies de fait ou agression sexuelle
 - Menaces ou harcèlement criminel
 - Séquestration ou méfait
 - Non-respect d'une ordonnance du tribunal
- La police peut porter des accusations même sans le consentement de la victime.



Après une arrestation

Le tribunal peut imposer des conditions strictes :

- Ne pas communiquer avec la victime
 - Ne pas s'approcher de certains lieux
 - Remettre ses armes
- Le non-respect est une nouvelle infraction criminelle.



Droits et rôle de la victime

La victime peut :

- Faire une déclaration à la police
- Témoigner au tribunal
- Présenter une déclaration de la victime pour la peine



Protections en droit de la famille

Possibilité d'obtenir :

- Ordonnance restrictive
- Possession exclusive du domicile
- Mesures concernant les enfants



Besoin d'aide ?

- Maisons d'hébergement et lignes d'écoute
- Aide juridique et services aux victimes
- Urgence : 911

Information générale seulement — pas un avis juridique.

Le droit du logement



Logement et violence domestique en Ontario : options pour les femmes victimes

- Mettre fin à son bail rapidement
- Possession exclusive du logement
- Accès à un nouveau logement



Mettre fin à son bail rapidement

- Une locataire victime de violence familiale ou sexuelle (ou son enfant) peut donner un préavis de **28 jours** au lieu de **60 jours**.
- Elle doit remettre un **avis écrit de résiliation (formulaire N15)** et **une déclaration** confirmant qu'elle quitte pour cause de violence
- Le propriétaire ne peut pas refuser ni appliquer de pénalités.



Demander la possession exclusive du logement

- Si le logement est partagé avec l'agresseur, elle peut demander, dans certains cas (ex. mariage) la possession exclusive du foyer conjugal.



Accéder à un nouveau logement

- Priorité pour un logement social à loyer adapté au revenu.
- Programmes d'aide et refuges gérés par le gouvernement et organismes communautaires.



Ressources immédiates

- Assaulted Women's Helpline : 24/7, soutien confidentiel
- Fem'aide : service en français
- Centre juridique pour femmes de l'Ontario (CJFO) : conseils juridiques sur logement, bail, garde d'enfants, etc.



Législation et tribunaux

- *Loi de 2006 sur la location à usage d'habitation*
- Commission de la location immobilière

Se préparer pour le départ

Choses à faire pour préparer son départ :

- Ouvrir un compte bancaire en votre nom seulement et demander que les relevés ne soient pas envoyés à votre adresse familiale;
- Économiser autant d'argent que possible;
- Prévoir une somme pour des taxis et des téléphones cellulaires avec crédits prépayés;
- Essayer d'obtenir un soutien du revenu, un logement subventionné, de l'aide juridique et du counseling gratuit si vous n'avez pas d'argent et pas d'endroit où rester;
- Planifier votre départ d'urgence;
- Conserver toujours des numéros de téléphone d'urgence sur vous;
- Cacher des vêtements, une clé de la maison, une clé de la voiture, de l'argent et d'autres articles importants chez un ami de confiance ou à un endroit sûr;
- Mettre en lieu sûr vos documents importants et ceux de vos enfants:
 - Passeports;
 - Certificats de naissance;
 - Cartes de citoyenneté, cartes de résidence permanente;
 - Documents d'immigration;
 - Cartes Santé;
 - Permis de conduire;
 - Numéros d'assurance sociale.

Si vous devez partir rapidement, essayez de prendre :

- Une clé de la voiture et une clé du logement;
- Des pièces d'identité et d'autres documents importants;
- Médicaments sur ordonnance et autres médicaments;
- Données bancaires;
- Valise d'urgence, déjà prête;
- Jouets spéciaux pour les enfants;
- Contactez l'école des enfants pour l'informer de tout changement de présence des enfants à l'école ou de tout autre renseignement pertinent.

À noter que ce document a été élaboré par l'AJEFO et ne doit être utilisé qu'à des fins personnelles.

Mon plan de sécurité

Servez-vous de ce plan pour vous aider et pour aider les vôtres à vous protéger contre les risques de violence familiale.

1. Insérez dans les espaces vides les renseignements qui s'appliquent à vous.
2. Utilisez les listes des mesures à prendre qui figurent dans le plan.
3. Faites des copies de votre plan afin d'en distribuer aux personnes auxquelles vous faites confiance.

Vous pouvez également demander à une personne de confiance de vous aider à préparer votre plan.

La sécurité au domicile

- Événements ou situations qui déclenchent habituellement des actes de violence de la part de mon agresseur ou qui se produisent avant que mon agresseur m'attaque :

- Façon la plus sûre d'entrer dans mon domicile ou de le quitter :

- Pièces de mon domicile où je peux me réfugier si je suis en danger et que je ne peux pas quitter mon domicile :

(Pensez aux pièces qui sont munies de portes verrouillables et de sorties, mais où il n'y a pas d'objets comme des couteaux de cuisine et des outils électriques.)

- Endroits qui sont situés à l'intérieur ou à proximité de mon domicile et que je peux éviter lorsque je suis seul(e) :

(Par exemple, escaliers et toits)

Consultez justicepasapas.ca
pour obtenir plus d'information en
**Mauvais traitements et violence
familiale**

Les renseignements fournis dans la présente publication sont à caractère général et sont destinés aux personnes résidant en Ontario, Canada. Ils ne doivent pas servir de conseils juridiques pour des problèmes juridiques particuliers.

Révisé : Juin 2022

- Endroits où se trouve un téléphone que je peux utiliser si j'ai besoin d'aide :

- Endroit sûr proche où je peux me réfugier si je n'ai pas de véhicule automobile :

- Ami ou membre de la famille qui peut m'accueillir pour la nuit :

(Pensez à une personne qui ne dira pas à votre partenaire violent où vous êtes.)

- Personnes que je peux appeler si j'ai besoin d'aide (en plus du numéro 911) :

Nom : _____ Numéro de téléphone : _____

Nom : _____ Numéro de téléphone : _____

- Mot de passe que j'utilise pour informer ma famille et mes amis que j'ai besoin d'aide :

Organismes que je peux joindre si j'ai besoin d'aide :

The Assaulted Women's Helpline :
(Ligne de soutien pour femmes victimes de violence)

1-866-863-0511 (anglais)
awhl.org

Fem'aide :

1-877-336-2433 (français)
femaide.ca

Ligne d'aide aux victimes de l'Ontario :
Si vous êtes victime d'un crime et que vous souhaitez vous renseigner sur les programmes gouvernementaux, appelez leur ligne d'assistance.

1-888-579-2888 (Français, anglais et d'autres langues par l'entremise d'un interprète)
ontario.ca/fr/page/services-aux-victimes-en-ontario

Talk 4 Healing:
Services offerts en anglais, en ojibwa, en oji-cri et en langue crie aux femmes autochtones vivant dans le nord de l'Ontario.

1-855-554-4325
talk4healing.com

Ganohkwasra Family Assault Support Services:
(Services de soutien du programme de lutte contre la violence familiale de Ganohkwasra) Services offerts aux personnes qui font partie de la collectivité Six Nations of the Grand River.

1-519-445-4324
ganohkwasra.com

Distress Centres of Toronto
(Centres pour personnes en détresse de Toronto)

416-408-4357 or 408-HELP

Téléphoner au numéro **211** pour obtenir :

- le numéro de la ligne d'écoute téléphonique de ma région : _____

- le numéro de téléphone du refuge le plus proche : _____

Mesures à prendre :

Apprendre à verrouiller les portes qui n'ont pas de serrure, par exemple la porte d'une chambre. Aller à : fr.wikihow.com/verrouiller-une-porte

Cacher les originaux des documents importants comme les passeports, les certificats de naissance et les diplômes ou certificats scolaires ou professionnels dans un endroit sûr. Par exemple, dans un coffret de sûreté ou les remettre à un ami de confiance.

Conserver en tout temps des copies des ordonnances judiciaires qui s'appliquent à ma situation, comme les ordonnances de ne pas faire, les engagements de ne pas troubler l'ordre public et les ordonnances accordant un droit de visite.

Préparez mon portefeuille ou mon sac à main. Voir la dernière page de ce plan de sécurité, où se trouve une liste de contrôle de ce qu'il faut y mettre.

M'exercer à quitter mon domicile et à prendre mon fourre-tout d'urgence. Voir la dernière page de ce plan de sécurité, où se trouve une liste de contrôle à utiliser pour la préparation du fourre-tout.

Entrer dans mon téléphone cellulaire les numéros des personnes en qui j'ai confiance et du refuge le plus proche. Je peux utiliser un faux nom de personne-ressource si je ne veux pas que l'on sache que je pourrais téléphoner à un refuge.

Mémoriser les numéros de téléphone importants pour le cas où je ne pourrais pas me servir de mon téléphone cellulaire.

Informez mes amis et les membres de ma famille du mot de passe que j'utiliserai si j'ai besoin d'aide.

Savoir quoi faire si mon partenaire violent a des photos intimes de moi. Aller à:
ywcacanada.ca/fr/guide-eclair-sur-la-violence-sexuelle-liee-a-des-images-intimes/

Mettre à jour mes renseignements aux endroits où mon partenaire violent est cité comme mon contact en cas d'urgence.

Faire un plan pour mon animal de compagnie, si j'en ai. Par exemple, qui s'en occupera si je dois rester dans un refuge qui n'accepte pas les animaux.

Mettre mes ustensiles de cuisine et mon bloc à couteaux dans les placards pour qu'ils ne soient pas facilement accessibles.

Demander à la police de mettre à mon dossier un «historique des lieux» sur mon adresse. Cela donnera aux agents qui répondent à mon appel plus de renseignements et les alertera d'une situation potentiellement dangereuse.

Parler à un avocat pour obtenir des informations juridiques et des conseils sur ce qu'il faut faire avant ou après avoir quitté mon agresseur.

Autres mesures : _____

Autres mesures à prendre si je ne vis pas avec mon agresseur :

Changer les serrures de mon domicile si je crois qu'il est possible que mon abuseur ait une clé. Remarque : si vous êtes mariée à votre agresseur et que vous habitez au même endroit que lui, vous aurez peut-être besoin d'une entente ou d'une ordonnance judiciaire avant de pouvoir prendre cette mesure.

Ajouter d'autres dispositifs de sécurité, comme un système d'alarme, des serrures ou des barreaux de fenêtre.

Ne laisser pas un double de clé de la maison dans des endroits évidents comme la boîte aux lettres ou sous le paillason.

Informez une personne lorsque je suis arrivée à mon domicile en toute sécurité.

Prévenir mes amis, les membres de ma famille et mes employeurs de ne pas révéler à mon agresseur ou sur les réseaux sociaux ma position ou mes coordonnées. Informer d'autres fournisseurs de services, comme mon médecin ou mon vétérinaire de ne pas non plus partager cette information.

Veiller à ce qu'une personne soit avec moi si mon agresseur se présente à mon domicile pour venir chercher mes enfants ou pour les ramener. Si je dois rencontrer mon agresseur, le faire dans un lieu public qui n'est ni trop calme ni trop bruyant. Et amener quelqu'un avec moi.

Si mon agresseur n'a aucune raison de venir à mon domicile (par exemple, venir chercher ou ramener les enfants), demander aux voisins de me téléphoner ou d'appeler à l'aide s'ils voient mon agresseur près de mon domicile. Leur montrer ou leur remettre une photographie de mon agresseur.

Essayer de communiquer avec mon agresseur principalement par écrit, par exemple par courriel, afin que j'aie une trace de notre conversation.

Avoir une personne avec moi si mon agresseur se présente à mon domicile pour venir chercher mes enfants ou pour les ramener.

Autres mesures : _____

Assurer la sécurité des enfants

- Mot de passe que mes enfants doivent utiliser pour quitter le domicile ou pour demander de l'aide :

- Façon la plus sûre pour mes enfants d'entrer dans mon domicile ou de le quitter :

- Endroit sûr proche où mes enfants peuvent aller :

- Pièces de mon domicile où mes enfants peuvent se réfugier s'ils sont en danger ou qu'ils ne peuvent pas quitter le domicile :

(Pensez aux pièces qui sont munies de portes verrouillables et de sorties, mais où il n'y a pas d'objets comme des couteaux de cuisine et des outils électriques.)

- Personnes que mes enfants peuvent appeler pour demander de l'aide s'ils ne se sentent pas en sécurité :

Nom : _____ Numéro de téléphone : _____

Nom : _____ Numéro de téléphone : _____

- Seules ces personnes suivantes peuvent aller chercher mes enfants à l'école ou à un service de garde :

Mesures à prendre :

Informez le personnel de l'école, de la garderie, etc., des personnes qui peuvent aller chercher mes enfants. Remettez au personnel une copie des ententes ou des ordonnances judiciaires qui s'appliquent à ma situation.

Prévenez le personnel de l'école, de la garderie, etc., de ne pas révéler les coordonnées de mes personnes-ressources à qui que ce soit.

Pratiquez des moyens sûrs de déposer et de récupérer mes enfants à l'école. Discutez avec l'école de la possibilité d'utiliser une autre entrée ou de le faire en dehors des heures normales.

Si les enfants sont jeunes, envisagez de faire un plan de sécurité en images sur ce qu'il faut faire en cas d'urgence. Le partager avec eux, leur école et leur garderie.

Autres mesures : _____

Selon l'âge de mes enfants et ma situation, je peux passer le plan en revue avec eux et je peux:

Les informer du mot de passe que j'ai l'intention d'utiliser si j'ai besoin d'aide et leur dire ce que je veux qu'ils fassent. Leur donner également un mot de passe à utiliser lorsqu'ils ont besoin d'aide.

Leur montrer comment utiliser un téléphone conventionnel s'ils ont besoin de téléphoner au 911 ou de téléphoner à une autre personne pour obtenir de l'aide.

Leur montrer comment utiliser un téléphone cellulaire s'ils ont besoin de téléphoner au 911 ou à une autre personne pour obtenir de l'aide.

Leur montrer quoi dire s'ils téléphonent au 911 ou à une autre personne pour obtenir de l'aide. Par exemple, ils doivent dire leur nom, mon nom et notre adresse.

Leur dire qui peut venir les chercher et les prévenir d'aller voir l'adulte le plus proche pour obtenir de l'aide si une autre personne tente de les emmener avec elle.

Leur dire si je veux qu'ils répondent à la porte ou au téléphone.

Les prévenir de ne pas informer qui que ce soit de l'endroit où ils se trouvent ou de celui où je me trouve, y compris sur les réseaux sociaux.

Autres mesures : _____

La sécurité au travail

- Personnes que je peux informer de ma situation :

- Façon la plus sûre de me rendre à mon lieu de travail et de le quitter :

- Façon de joindre un agent de sécurité ou mes collègues de travail si je ne me sens pas en sécurité au travail :

Mesures à prendre :

M'exercer à utiliser les façons sûres de me rendre à mon lieu de travail et de le quitter.

Éviter les escaliers et les autres endroits moins fréquentés lorsque je suis seule.

Demander à une autre personne de marcher avec moi jusqu'à mon lieu de travail ou jusqu'à mon véhicule automobile.

Demander à mon employeur de ne pas publier mon profil d'employé en ligne.

Demander à mon employeur et à mes collègues de ne pas révéler à mon agresseur les coordonnées de mes personnes-ressources ni l'endroit où je me trouve, y compris sur les réseaux sociaux.

Demander à une personne de filtrer mes appels au travail.

Montrer au personnel de sécurité et à mes collègues une photographie de mon agresseur.

Autres mesures : _____

La sécurité en ligne et au téléphone

Mesures à prendre :

Apprendre comment utiliser le téléphone et l'Internet en toute sécurité. Pour un aperçu des mesures à prendre à ce sujet, consulter le site suivant :

lukesplace.ca/resources/keep-safe-online (seulement en anglais)

Apprendre comment :

supprimer mon historique de navigation : <https://fr.wikihow.com/supprimer-l%27historique-de-navigation-de-Google>

supprimer mes témoins de navigateur : commentcamarche.net/faq/1999-supprimer-les-cookies

désactiver toutes les informations de suivi numérique de mes applications de médias sociaux

Si je vis avec mon agresseur, j'utiliserai un ordinateur à _____ plutôt qu'au domicile.

Changer les mots de passe des comptes bancaires en ligne, courriels, etc. que mon agresseur connaît ou qu'il peut déterminer facilement.

Limiter ce que mes enfants et moi partageons sur les réseaux sociaux et rendre les paramètres de mon compte aussi confidentiels que possible afin que mon agresseur ne puisse pas me suivre.

M'abstenir d'indiquer l'endroit où je me trouve sur les médias sociaux et demander aux personnes que je fréquente de faire de même.

Désactiver la fonction GPS de mon téléphone cellulaire et de ma tablette.

Bloquer mon agresseur et ses contacts sociaux sur tous mes comptes.

Demander à ma société de téléphone de cesser de publier mon numéro de téléphone et de modifier mon forfait téléphonique si mon agresseur a accès à mes dossiers.

Bloquer mon numéro de téléphone en composant le numéro *67 avant de faire des appels.

Bloquer le numéro de téléphone de mon agresseur.

Refuser les appels provenant de numéros privés ou bloqués.

Enregistrer un message vocal anonyme ou demander à une autre personne de le faire pour moi.

Penser à supprimer mes comptes de médias sociaux. Ouvrir de nouveaux comptes si je veux continuer à utiliser les médias sociaux.

Autres mesures : _____

La sécurité dans les endroits publics

Mesures à prendre :

Conserver en tout temps avec moi mon cellulaire et mon chargeur.

Demander à une personne de m'accompagner.

Si je dois me trouver seule à un endroit, téléphoner à _____
au moment de mon départ et de mon arrivée en sécurité.

Si j'emprunte les services de transport en commun, m'asseoir près du chauffeur ou près de la sonnette d'alarme.

Téléphoner à l'un des numéros de téléphone de taxi suivants si j'ai peur d'utiliser les services de transport en commun : _____

Éviter les endroits où mon agresseur pourrait se trouver, par exemple :

Modifier les activités routinières que mon agresseur pourrait surveiller facilement pour tenter de me trouver (par exemple, les épiceries où je vais faire mes courses et les heures où je m'y rends).

Repérer les sorties des endroits que je fréquente habituellement.

Apprendre l'adresse des postes de police proches : _____

Autres mesures : _____

La sécurité en véhicule automobile

Mesures à prendre :

Conserver en tout temps avec moi mon cellulaire et mon chargeur.

Téléphoner à une personne au moment de mon départ et de mon arrivée en sécurité.

Vérifier le siège arrière avant de m'asseoir dans mon véhicule automobile.

Vérifier si mon véhicule automobile est muni d'un dispositif de repérage GPS.

Vérifier si le système de navigation de mon véhicule automobile permet de repérer les endroits où je me rends et m'assurer que je peux supprimer cet historique.

Demander à une personne de m'accompagner jusqu'à mon véhicule.

Conserver mes clés dans la main lorsque je me rends à mon véhicule.

M'assurer que mon réservoir d'essence est plein.

Apprendre différents trajets que je peux emprunter pour me rendre à mon domicile, à mon lieu de travail ou à d'autres endroits que je fréquente habituellement.

Endroits où je peux me rendre en véhicule automobile si mon agresseur me suit :

Autres mesures : _____

La sécurité émotionnelle

Mesures à prendre :

Me renseigner sur les groupes de soutien et rejoindre un.

Avoir des pensées positives sur moi-même et faire connaître mes besoins aux autres.

Prendre du temps pour moi pour lire, méditer, jouer de la musique, etc.

Ne pas oublier de manger des aliments nutritifs et de dormir suffisamment.

Décider qui je peux appeler pour m'apporter le soutien dont j'ai besoin et les appeler quand j'en ai besoin.

Me renseigner sur la loi et mes droits.

Éviter de boire trop d'alcool ou de me droguer pour me détendre.

Prendre le temps de faire régulièrement de l'exercice ou de l'activité.

Si je suis blessée ou que je dois partir en urgence

Mesures à prendre :

Aller chez un médecin, aux urgences ou dans une clinique et raconter ce qui m'est arrivé.
Leur demander de documenter ma visite. Obtenir des copies des rapports.

Avoir un plan de secours si mon agresseur découvre où je vais.

Ouvrir un compte bancaire à mon nom uniquement, si je n'en ai pas.

Donner ma nouvelle adresse à Postes Canada pour faire suivre mon courrier si je déménage. Leur faire savoir qu'ils ne doivent **pas** envoyer d'avis à mon ancienne adresse.

Liste de contrôle à utiliser pour préparer mon fourre-tout d'urgence

Servez-vous de la présente liste pour vous aider à préparer un fourre-tout pour le cas où vous auriez besoin de quitter votre domicile rapidement.

Conservez ce fourre-tout à un endroit sûr de votre domicile. Prenez votre fourre-tout uniquement si vous pouvez le faire en toute sécurité. Vous pouvez aussi le conserver chez un ami ou un membre de votre famille en qui vous avez confiance.

Copies ou photographies de documents importants pour vous et vos enfants

- certificats de naissance
- permis de travail, certificats et diplômes
- dossiers médicaux
- certificats de mariage
- livrets et registres bancaires et déclarations de revenus
- documents d'assurance
- documents d'immigration
- documents concernant le prêt hypothécaire, le bail de votre domicile et de votre véhicule automobile
- copies des ordonnances judiciaires
- passeports
- documents d'immatriculation de votre véhicule automobile
- fonds d'urgence

Photos de mon agresseur et de sa voiture

Preuve de l'abus, par exemple, photos, rapports médicaux et de police, notes, journaux

Trousseaux de clés supplémentaires dont j'ai besoin, comme ceux de mon domicile, de mon véhicule automobile et de mon lieu de travail

Médicaments et ordonnances

Vêtements de rechange et appareils électroniques importants et chargeurs

Articles particuliers ou précieux, comme des photos de famille, des bijoux importants, des cadeaux reçus de ma famille

Articles importants des enfants

- médicaments et ordonnances
- jouets particuliers
- dossiers de vaccination
- vêtements de rechange

Other: _____

Conserver mon porte-monnaie et mon sac à main à un endroit où je peux les prendre rapidement.

Veiller à avoir en tout temps :

- mes cartes de crédit
- mes cartes de débit
- un peu d'argent
- ma carte Santé
- mon permis de conduire
- mon livret de chèques
- ma carte d'assurance sociale (NAS)
- mon téléphone cellulaire et mon chargeur

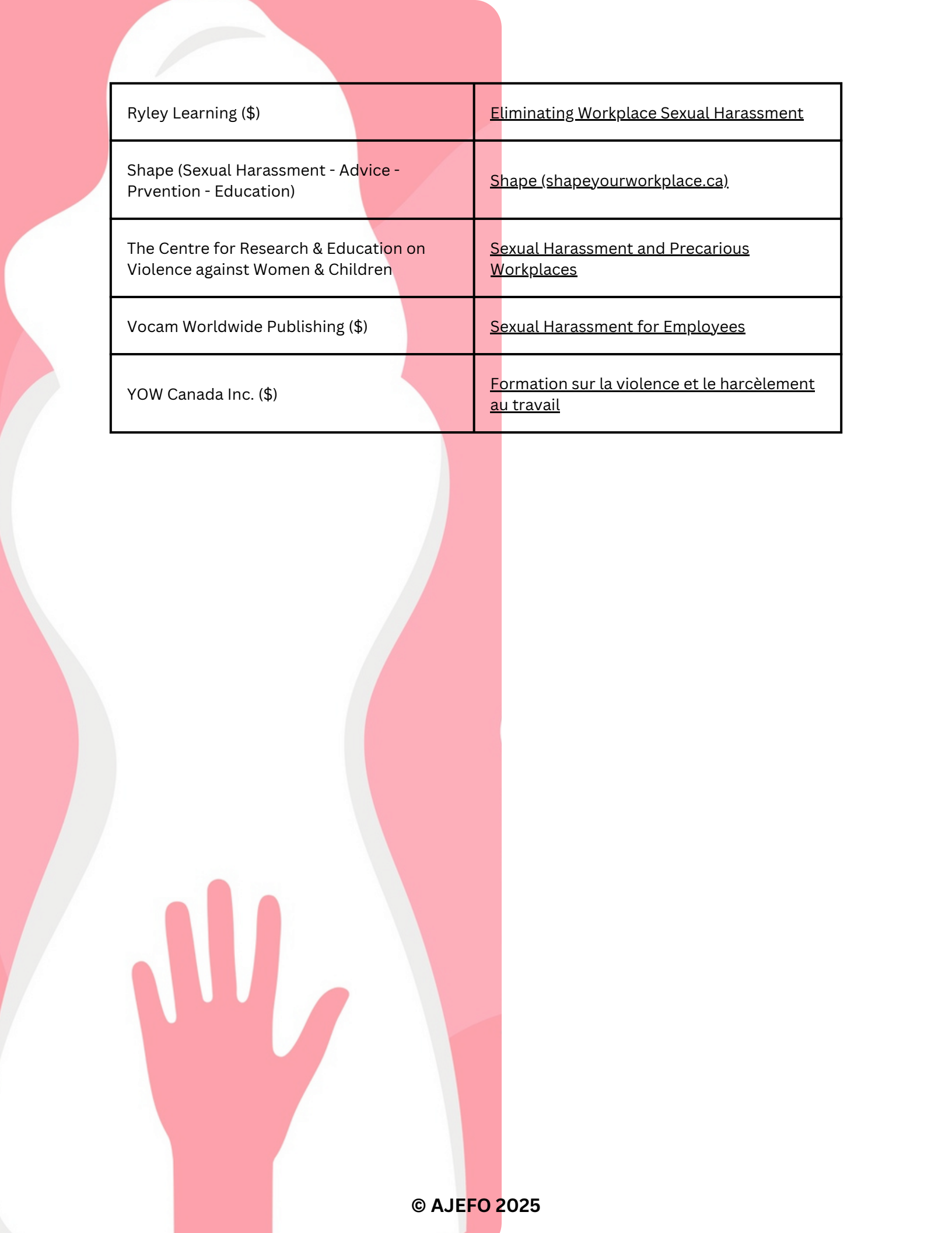
Ressources additionnelles

FEM'AIDE	Provincial	1 877 366 2433
Ontario Coalition of Rape Crisis Centres	Provincial	
Ontario Network of Sexual Assault/Domestic Violence Treatment Centres	Provincial	416 323 7327
Services aux victimes en Ontario	Provincial	416 325 3265
Support Services for Male Survivors of Sexual Abuse	Provincial	1 866 887 0015
Talk4Healing - Hotline for Indigenous Women	Provincial	1 855 554 4325
Athena's Sexual Assault Counselling and Advocacy Centre	Allison, Barrie, Collingwood, Midland, Orillia	1 800 987 0799
Assault Response & Care Centre	Brockville	1 800 567 7415
Women's House Serving Bruce & Grey	Bruce County	1 866 578 5566
Chatham-Kent Sexual Assault Crisis Centre	Chatham	519 354 8688
SASAS POUR FEMMES	Cornwall	(EN) 1 877 544 6462 (FR) 1 877 336 2433
Sexual Assault Centre for Quinte & District	Demoretsville	1 877 544 6424
Counselling Centre East Algoma	Elliot Lake	1 800 721 0077
Guelph-Wellington Women in Crisis	Guelph	1 800 265 7233
Centre de santé communautaire	Hamilton	905 528 0163

Centre de santé communautaire Hamilton/Niagara	Hamilton	1 866 885 5947
Kenora Sexual Assault Centre	Kenora	807 468 7233
Sexual Assault Centre Kingston	Kingston	1 877 544 6424
Sexual Assault Support Centre of Waterloo Region	Kitchener	519 741 8633
Le centre d'aide pour les survivants d'agressions sexuelles Amelia Rising	North Bay	705 476 3355
Sexual Assault & Violence Intervention Services of Halton	Oakville	905 875 1555
Durham Rape Crisis Centre	Oshawa	905 668 9200
Ottawa Rape Crisis Centre	Ottawa	613 562 2333
Sexual Assault Support Centre of Ottawa	Ottawa	613 234 2266
Centre pour femmes victimes d'agression sexuelle du comté de Renfrew	Pembroke	1 800 663 3060
Kawartha Sexual Assault Centre	Peterborough	1 866 298 7778
Sexual Assault Survivors Centre Sarnia- Lambton	Sarnia	519 337 3320
Women in Crisis (Algoma) Inc	Sault Ste. Marie	1 877 759 1230
Haldimand & Norfolk Women's Services	Simcoe	1 800 265 8076
Niagara Sexual Assault Centre	St Catharines	905 682 4584
Sexual Assault Domestic Violence Treatment Program	St Catharines	

Voices for Women; Sudbury Sexual Asasult Centre	Sudbury	1 877 841 1101
Sexual Abuse Centre Thunder Bay	Thunder Bay	807 344 4502
Timmins & Area Women in Crisis	Timmins	1 877 268 8380
Scarborough Centre for Healthy Communities	Toronto	416 642 9445
Toronto Rape Crisis Centre	Toronto	416 597 8808
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel	Windsor	519 253 9667
Action ontarienne contre la violence faite aux femmes	Mes droits au travail - AOcVF (plusjamais.ca)	
Campagne de sensibilisation OCASI - MOFIF	Petit guide pour un environnement de travail sain et sécuritaire pour les immigrantes et réfugiées en Ontario	
Croix-Rouge canadienne	Au travail	
Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (\$)	Fiches d'information réponse SST	
Centre d'assistance juridique en matière des droits de la personne	SHARE/ÉRHAS - Sexual Harassment and Assault Resource Exchange	
CliquezJustice.ca	Harcèlement sexuel au travail au Canada	
Commission ontarienne des droits de la personne	Le harcèlement sexuel dans le domaine de l'emploi (fiche)	

Commission ontarienne des droits de la personne	<u>Politique sur la prévention du harcèlement sexuel et du harcèlement fondé sur le sexe</u>
Community Advocacy & Legal Centre	<u>Sexual Harassment at Work</u>
Conseil des ressources humaines du secteur culturel	<u>Nouvel outil au sujet du harcèlement et de la violence en milieu de travail dans les arts</u>
Gouvernement de l'Ontario	<u>Code de pratique sur le harcèlement au travail</u>
Gouvernement de l'Ontario	<u>Comprendre la loi traitant de violence et de harcèlement au travail</u>
HR Proactive (\$)	<u>One-on-One Sensitivity - Sexual Harassment Training for Employees</u>
Justice pas-à-pas	<u>Que puis-je faire si je suis victime de harcèlement au travail?</u>
Le centre de santé et sécurité des travailleurs et travailleuses Ontario	<u>Workplace Violence and Harassment Training</u>
Le Conseil canadien de la sécurité (\$)	<u>La violence au travail, la discrimination et le harcèlement</u>
Ontario Council of Agencies Serving Immigrants	<u>Qu'est-ce que le harcèlement sexuel sur le lieu du travail et comment le signaler?</u>
OSG (\$)	<u>Workplace Violence and Harassment Training</u>
Outil du gouvernement du Canada au service des employés	<u>S'agit-il de harcèlement? Outil au service des employés</u>
Pro Bono Ontario	<u>Problems at work</u>
PSHSA - Public Services Health and Safety Association(\$)	<u>Workplace Harassment eLearning</u>



Ryley Learning (\$)	<u>Eliminating Workplace Sexual Harassment</u>
Shape (Sexual Harassment - Advice - Prevention - Education)	<u>Shape (shapeyourworkplace.ca)</u>
The Centre for Research & Education on Violence against Women & Children	<u>Sexual Harassment and Precarious Workplaces</u>
Vocam Worldwide Publishing (\$)	<u>Sexual Harassment for Employees</u>
YOW Canada Inc. (\$)	<u>Formation sur la violence et le harcèlement au travail</u>