

### Préparez un plan de fuite en cas d'urgence:

- Élaborez une voie d'évasion (fenêtre ou porte) et vous entraînez à passer par là;
- Fixez une pièce sûre, où vous pouvez vous réfugier, pour téléphoner par exemple (avec possibilité de sortie et pas d'objets dangereux) ;
- Prévoyez un lieu où aller (chez un ami(e), la famille, un centre d'accueil/refuge) ;
- Ayez le téléphone facilement accessible;
- Trouvez une excuse pour pouvoir sortir: une routine pour laquelle vous devez sortir régulièrement (par exemple la poubelle) ;
- Comment vous enfuir si votre conjoint veut vous attraper.

### Faites attention à:

- Apprendre à reconnaître les signes qui précèdent la violence: (respiration rapide, serrer les poings, expressions faciales et gestes).
- **SORTEZ AVANT QUE LA VIOLENCE NE COMMENCE!**
- **SI VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS DE FUIR, PROTÉGEZ-VOUS LA TÊTE AVEC LES BRAS ET LES MAINS. SI VOUS ÊTES PAR TERRE, RECROQUEVILLEZ-VOUS POUR PROTÉGER LE VENTRE. CRIEZ FORT !**

### Si vous avez des enfants:

- Prenez toujours vos enfants avec vous, pour que votre conjoint ne se venge pas sur eux ou ne les utilise comme otages;
- Enseignez aux enfants comment téléphoner (112) à la police;
- Informez vos enfants à l'avance de la possibilité d'un départ dans l'urgence;
- **DISCUTEZ AVEC LES ENFANTS DE LA VIOLENCE ET DE CE QU'IL FAUT FAIRE EN CAS D'URGENCE.**



Numéro de téléphone de la POLICE:

Adresse du REFUGE:



Numéro de téléphone du REFUGE



Numéro de téléphone de TAXI:

Votre adresse:

Votre numéro de téléphone:

Préparez un sac ou une **valise d'urgence** au cas où vous devez partir rapidement.

**Contenu du sac d'urgence:**

- Argent
- Doubles des clefs de la maison
- Vêtements pour vous-même et les enfants pour quelques jours
- Produits de toilette
- Téléphone (carte téléphonique, numeros de téléphone importants)
- Ordonnances et médicaments
- Documents importants: cartes de KELA, passeports, carte bancaire...
- Jouets et livres préférés des enfants
- Autres:

---

---



# PLAN DE SÉCURITÉ

## PERSONNALISÉ

