

PLAN D'URGENCE

Si un épisode violent se prépare, comment se protéger, à qui faire appel, où se réfugier ? Pour faire face à une situation de danger, il est important de se préparer. Des moyens existent pour diminuer les risques et améliorer votre sécurité. Il est essentiel que vous preniez des mesures de protection pour vous-même et, le cas échéant, pour vos enfants.

Comment vous protéger

- Placez dans un endroit facilement accessible les numéros d'urgence: police 117, ambulance 144, feu 118.
- Gardez sur vous les adresses des organismes qui peuvent vous aider (centre d'accueil pour femmes violentées de votre région, centre LAVI, etc.).
- Parlez à un-e voisin-e. Demandez-lui de donner refuge aux enfants et de contacter la police en cas de violence.
- Préparez un sac avec des affaires personnelles pour vous et vos enfants, les papiers importants, de l'argent et un double de la clé de la voiture pour pouvoir partir rapidement en cas d'urgence. Rangez-le dans un endroit sûr.
- Informez vos enfants sur les conduites à tenir en cas de violence: se réfugier chez les voisin-e-s et leur demander d'appeler du secours.
- Identifiez les personnes de confiance (proches ou professionnel-le-s) qui peuvent vous aider en cas de besoin.
- Convenez d'un code de communication avec une personne proche qui pourrait elle-même alerter la police en cas de violence (par exemple laisser sonner deux coups, envoyer un sms sans texte).
- Évaluez les moyens d'assurer votre sécurité dans une pièce de la maison (verrou, serrure...).
- Trouvez où sont rangés les armes à feu et les couteaux. Rendez leur accès difficile.
- Partez immédiatement dès que vous sentez monter la tension. Fiez-vous à votre ressenti. Soyez attentive aux signes qui annoncent l'explosion de violence. Par exemple vous avez la gorge ou le ventre noué, un étai dans la poitrine, les mains moites, des palpitations. Votre partenaire devient rouge ou nerveux, il hausse le ton, prend un ton menaçant... Si ces signes se manifestent, trouvez aussitôt une raison pour sortir, par exemple rendez-vous médical, enfants à chercher, poubelle à sortir, lessive.
- Réfugiez-vous chez un-e voisin-e, des proches ou dans un lieu public.
- Appelez la police au n°117 dès les premières manifestations de violence. N'attendez pas que la situation empire. Les menaces, les actes d'intimidation, etc. sont aussi graves.
- Mettez-vous en sécurité au centre d'accueil pour femmes violentées de votre région. Vous pourrez y reprendre votre souffle et faire un point sur votre situation.
- En cas de violence, consultez un-e médecin pour recevoir les soins appropriés et faire établir un constat médical.

En cas de violence, vous avez en tout temps le droit de quitter le domicile conjugal avec vos enfants.

Si vous quittez la maison et que vos enfants sont absents, assurez-vous qu'ils sont en sécurité jusqu'à ce que quelqu'un-e aille les chercher.

Si vous partez en urgence sans pouvoir emporter vos affaires, vous pouvez demander à la police de vous accompagner les récupérer.