

## Plan de sécurité individuel pour adultes

En cas de violence domestique, il est important de tenir compte de nombreux aspects ayant trait à la sécurité. Les recommandations ci-après sont donc en principe exhaustives<sup>1</sup>. Selon votre situation, certaines mesures de sécurité peuvent être plus importantes que d'autres. **Veillez vous adresser à un ou une spécialiste pour l'élaboration d'un plan de sécurité adapté à vous (et à vos enfants).**

Vous trouverez l'adresse de divers **services spécialisés et centres de consultation** sur la page [www.be.ch/slvd](http://www.be.ch/slvd) (sous la rubrique "Aide et contact"), et plus particulièrement dans le répertoire de secours intitulé "Que faire en cas de violence domestique?".

### Principaux points à retenir pour les personnes touchées

- Je connais les **numéros d'urgence**: numéro général 112, police 117, ambulance 144, pompiers 118.
- Je sais où trouver de l'**aide professionnelle** (police, services de consultation > cf. répertoire de secours).
- Au besoin, je peux contacter une **personne de confiance/de référence**. Mes voisins sont au courant de la situation.
- **En cas d'urgence**, je sais **où aller** (chez une personne de confiance, maison d'accueil pour femmes).
- Je dépose de l'argent, un double des clés et un **sac contenant les affaires les plus importantes** chez une personne de confiance ou dans un lieu sûr.
- Je désactive le service de localisation sur mon **téléphone portable**.
- J'informe mes **enfants** de la situation, en adaptant les informations à leur âge. Ils savent comment se comporter en cas d'urgence.

### J'habite encore avec mon/ma partenaire

#### Je prends des mesures de précaution:

- Je garde contact avec mes voisins, des proches et des amis.
- J'ai parlé de ma situation à des personnes de confiance. Je peux les contacter si je ne me sens pas bien ou si j'ai besoin de soutien.
- Je dispose du répertoire de secours et sais où trouver de l'aide professionnelle (services de consultation, police).
- Je demande de l'aide à un ou une spécialiste (p. ex. service d'aide aux victimes, police, avocat).
- Je range les armes et les objets pouvant être utilisés comme telles à un endroit inaccessible. Je ramène les armes de service et d'ordonnance à l'arsenal.
- Je ne porte pas de foulards ou de longs colliers (risque de strangulation).

#### Je documente les incidents violents:

- Je prends note de chaque incident violent, en mentionnant la date et le déroulement.
- En cas de blessure ou de douleurs, je vais chez le médecin afin que celui-ci documente l'incident.

### Je prévois de quitter mon/ma partenaire

#### Je prévois de partir/de fuir:

- Je connais les principaux numéros d'urgence.
- J'ai toujours un peu d'argent et les numéros de téléphone importants sur moi.
- Je ne téléphone que dans des endroits sûrs, afin que mon/ma partenaire n'apprenne rien de mes intentions.
- Je désactive le service de localisation sur mon téléphone portable. *Ou:*  
Je me procure un nouveau téléphone portable, à l'insu de mon/ma partenaire.
- J'évite les réseaux sociaux.
- Je parle de mes intentions à une personne de confiance ou je demande de l'aide professionnelle (services de consultation, police).
- Je parle de la situation à mes enfants, en adaptant les informations à leur âge.
- J'ouvre mon propre compte bancaire et me procure ma propre carte de crédit.
- Je crée de nouveaux comptes en ligne (p. ex. courrier électronique)
- Je dépose un sac contenant les affaires les plus importantes chez une personne de confiance ou dans un lieu sûr.

<sup>1</sup> Les présentes recommandations s'inspirent de celles émises par l'homologue berlinois du Service bernois de lutte contre la violence domestique, la Berliner Initiative gegen Gewalt an Frauen (BIG e.V.), "Empfehlungen für Jugendämter in Fällen häuslicher Gewalt", 3<sup>e</sup> version actualisée, 2010 ([www.big-koordinierung.de](http://www.big-koordinierung.de)), et des conseils en matière de sécurité formulés par son homologue zurichois Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft (BIF; [www.bif-frauenberatung.ch/francais/](http://www.bif-frauenberatung.ch/francais/)).



### Mon sac d'urgence contient les choses suivantes:

- Documents d'identité (aussi ceux des enfants)
- Documents concernant l'autorisation de séjour en Suisse
- Actes de naissance / de mariage
- Carte d'assurance-maladie (aussi celle des enfants)
- Contrats de bail / de travail
- Décisions / documents relatifs à la perception de rentes, d'indemnités journalières, de prestations de l'assurance-chômage ou de l'aide sociale
- Le cas échéant, décision en matière de droit de garde concernant les enfants
- Documents relatifs aux comptes bancaires ou postaux et à d'éventuels titres (copies)
- Le nécessaire pour quelques jours: vêtements, articles d'hygiène, médicaments, affaires d'école, jouet favori des enfants
- Double des clés du logement / de la voiture
- Carnet d'adresses
- Bijoux et souvenirs (p. ex. journaux intimes, photos, objets à valeur sentimentale)

### Mesures à prendre en cas d'urgence

#### En cas de fuite:

- Je connais les issues pour fuir: sorties, fenêtres, ascenseurs.
- Je dépose de l'argent et le double des clés à un endroit défini et facilement accessible en cas d'urgence (cf. rubrique précédente).
- Je sais où aller en cas d'urgence (p. ex. chez une personne de confiance, une maison d'accueil pour femmes). J'ai parlé de cette éventualité à ma personne de confiance.

#### Demander de l'aide:

- Je me fie à mon instinct: si je vois qu'un incident violent va se produire, j'essaie de quitter l'appartement ou au moins d'avoir le téléphone à portée de main.
- J'ai enregistré les numéros d'urgence dans le téléphone. Mes enfants sont capables d'appeler la police, l'ambulance ou les pompiers et je m'assure qu'ils sachent indiquer l'adresse.
- Les voisins sont au courant de ma situation et appellent la police s'ils entendent des bruits suspects ou un signe convenu au préalable venant de mon appartement (p. ex. taper contre les tuyaux de chauffage).

### Je vis séparé(e) de mon / ma partenaire

#### Sécurité à la maison, dans l'espace public et au travail:

- J'ai fait comprendre à mon ex-partenaire que je ne souhaite plus entretenir de contact et l'ignore depuis.  
*Ou:*  
En cas de contact (en particulier si les ex-partenaires ont des enfants ensemble), je veille à ne jamais me retrouver seul(e) avec mon ex-partenaire.
- Si je reste vivre dans mon logement: changer les serrures, faire installer des serrures de sécurité.  
*Ou:*  
Je déménage dans un autre logement: si je veux/dois maintenir ma nouvelle adresse anonyme, je me renseigne auprès de la police ou du service d'aide aux victimes concernant les démarches à entreprendre.
- J'évite les endroits où mon ex-partenaire serait susceptible de me chercher.
- Je modifie ceux de mes rendez-vous réguliers dont mon ex-partenaire a connaissance.
- J'évite les réseaux sociaux.
- Je désactive le service de localisation sur mon téléphone portable (au besoin, demander de l'aide à un professionnel).  
*Ou:*  
Je change de numéro de téléphone. Je garde toutefois mon ancien numéro: d'éventuels appels reçus pourraient servir de preuve en cas de procédure judiciaire.
- J'informe mes voisins de ma situation et leur demande d'appeler la police si je venais à être en danger.
- Je définis au préalable avec la crèche, la garderie, l'école enfantine ou l'école qui a le droit d'aller chercher mes enfants.
- En cas de danger imminent dans l'espace public, sur le chemin du travail ou de l'école, je demande de l'aide aux passants ou j'attire leur attention.
- Dans la mesure du possible, j'informe des collègues ou des supérieurs hiérarchiques de ma situation, en particulier si je suis victime de harcèlement. Mon employeur peut éventuellement interdire l'accès de ses locaux à mon ex-partenaire.

#### Mesures de protection relevant du droit civil:

- Je peux déposer une demande d'interdiction de contact et de périmètre devant le tribunal régional compétent.

#### En cas d'urgence:

- J'ai enregistré les numéros d'urgence dans mon téléphone. Mes enfants sont capables d'appeler la police, etc. et je m'assure qu'ils sachent indiquer l'adresse.



## Plan de sécurité individuel pour enfants et adolescents

Des recommandations générales de sécurité à l'égard d'enfants et d'adolescents ne seraient pas pertinentes. Au cours d'un entretien spécialisé, il convient donc d'établir, en tenant compte de l'âge et de la capacité de jugement de la personne mineure, un **plan de sécurité individuel** lui permettant de réagir en cas de danger.

Si nécessaire, certaines parties du plan peuvent être assumées par l'adulte (p. ex. noter les numéros de téléphone importants ou contacter les personnes de référence qui connaissent la situation, sont facilement joignables et peuvent venir en aide rapidement).

Il est important de convenir de termes ou d'actions indiquant à l'enfant ou à l'adolescent qu'il faut appeler de l'aide (p. ex. en cas d'importantes angoisses ou menaces, lorsque des personnes brandissent ou se servent d'armes ou d'autres instruments dangereux, lorsqu'il y a des personnes blessées).

