



## 01 Prépare un sac à l'abri de ton conjoint

Gardez une valise, une boîte ou un sac là où vous pouvez y avoir accès rapidement et facilement et ce, à l'insu de votre conjoint.

- ✓ Double des clés
- ✓ Documents d'identité
- ✓ Argent comptant
- ✓ Permis de conduire

C'est fait?



## 02 Cachez le sac dans un endroit au cas où vous auriez à quitter la maison rapidement

Assurez-vous que votre sac à main, votre portefeuille, vos papiers d'identité, vos clés et autres articles d'urgence se trouvent à un endroit facile et rapide d'accès pour vous (et que vous seule connaissez cet endroit) au cas où vous auriez à quitter la maison rapidement.

- ✓ Endroit facile
- ✓ Rapide d'accès

C'est fait?



## 03 Revoyez et révisez votre plan régulièrement

Si la situation devient très dangereuse, vous devez songer à l'avance à une façon de calmer votre agresseur. Rappelez-vous toujours que la priorité est votre sécurité et celle de vos enfants.

- ✓ Fiez-vous toujours à votre jugement et à votre intuition

C'est fait?



## 04 Indiquez à vos enfants un lieu de rencontre où vous pourrez vous retrouver

Gardez une valise, une boîte ou un sac là où Vous pouvez aider les enfants à se sauver en leur indiquant un lieu de rencontre où vous pourrez vous retrouver. Dites-leur de composer le 9-1-1 en cas d'urgence (accidents, coups et blessures envers eux-mêmes ou votre personne ou s'ils se sentent en danger).

C'est fait ?

- ✓ Lieu connu
- ✓ Lieu sécuritaire

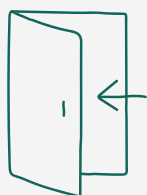


## 05 Utilisez un mot de passe avec eux pour les avertir d'un danger

Parlez de votre situation à des personnes en qui vous avez confiance. Convenez avec eux d'un mot de passe que vous utiliserez pour les avertir que vous êtes en danger et mot de passe avec vos enfants pour qu'ils se protègent durant un épisode de violence.

C'est fait ?

- ✓ Changez le régulièrement
- ✓ Déterminez avec votre enfant un personnage ou un émission qu'il aime
- ✓ Soyez créatifs



## 06 Faites le tour de chaque pièce de votre logis et imaginez comment vous pouvez vous en échapper.

C'est fait ?

- ✓ Évitez les pièces sans issue
- ✓ Évitez les endroits où sont entreposés les armes à feu
- ✓ Repérez les meilleurs endroits pour vous échapper