

PREPARER SA SECURITÉ POUR PARTIR

- Ne dites pas à l'auteur des sévices quand vous partez e ou vous allez.
- Contactez un centre d` hébergement ou une ligne d'appel ouverte 24h sur 24 pour femmes, afin de discuter en détail comment partir en sécurité et quelles sont les ressources disponibles pour vous.
- Restez dans un centre d` hébergement ou demander de l` assistance au centre d` hébergement pour déménager dans une autre ville si cela vous semble plus sûr.
- Demandez à ce que la police vienne chez vous quand vous partez.
- Si vous devez partir précipitamment, vous pouvez demander à avoir une escorte policière pour vous accompagner chez vous pour chercher vos affaires personnelles.
- Prenez un coffre et/ou une boîte postale.
- Utilisez un téléphone public pour passer des appels si vous ne voulez pas que l` abuseur ait connaissance de vos appels.
- Ouvrez un compte en banque dans une banque que l`abuseur ne connaît pas et arrangez vous pour soit aller chercher vos relevés de compte, soit les faire envoyer au domicile d` un ami.
- Utilisez l` adresse d` un ami sûr ou un membre de la famille pour votre courrier.
- Effacer les derniers appels effectués sur votre cellulaire pour éviter que l` abuseur ne puisse utiliser le rappel du dernier numéro.
- Si vous avez un animal que vous ne pouvez pas emmener avec vous, contactez la Toronto Humane Society.
- Effets personnels que vous voulez emporter avec vous quand vous partez:
- Papiers d` identité: carte d` assurance sociale, permis de conduire et numéro d` immatriculation, carte de santé OHIP, passeports et autres documents d`immigration.
- Certificat de naissance des enfants et carte de santé.
- Livrets scolaires et carnets de vaccination.
- Médicaments nécessaires et trousse de premiers soins pour vous-même et vos enfants.
- Argent.

- Chéquiers, carte de crédit et carte de débit.
- Relevés de compte et livrets bancaires.
- Clefs de la maison, de garde-meuble, de la voiture, du coffre sécurisé.
- Copies de tous les jugements ordonnés par le tribunal: injonction, engagement de ne pas troubler le public et ordonnance d'interdiction de communiquer, les papiers de caution, de garde parentale et accords, papiers de divorce, etc.
- Contrat de bail/location, titres de propriété, contrat d'hypothèque, contrat d'assurance et autres documents concernant le patrimoine.
- Petit objets de valeurs tels que les bijoux.
- Jouets et couvertures préférés des enfants.
- Objets auxquels on tient-sentimentaux.
- Carnet d'adresse avec les coordonnées et numéros de téléphones nécessaires.
- Carnet de rendez-vous.
- Photos ou autre preuve de l'abus.