

PREPAREZ VOTRE SECURITE DURANT UN INCIDENT VIOLENT

- Etablissez et pratiquez un plan pour quitter la maison/ lieu où de la violence pourrait se produire
- Trouvez des excuses pour quitter la maison, par exemple: besoin d'aller faire des courses, aller rendre visite à un(e) ami(e), etc...
- Familiarisez-vous avec les portes, fenêtres, ascenseurs et cages d'escalier que vous auriez besoin d'utiliser
- Familiarisez-vous avec le chemin le plus court à prendre en quittant votre maison
- Déterminez quelles pièces pourraient être dangereuses (la cuisine contient des couteaux) et n'y restez pas.
- Pendant un incident, rappelez-vous des pièces où vous seriez le plus en sécurité et qui vous permettraient de vous enfuir
- Gardez un téléphone à disposition en tout temps.
- Obtenez un téléphone supplémentaire connecté à la même ligne téléphonique
- Procurez-vous un téléphone cellulaire
- Conservez vos clés et sac à main quelque part où vous pourriez y accéder rapidement en cas de besoin
- Gardez un double des clés de voiture accessible en tout temps
- Gardez votre voiture près d'une voie de sortie (et non dans un garage) et assurez-vous qu'il y ait toujours assez d'essence.
- Informez vos voisins/ collègues de travail/ enseignants ou quelqu'un de confiance qui pourrait appeler la police s'il ou elle pensait que vous soyez en danger
- Etablissez un code visuel ou verbal pour informer votre entourage de contacter la police
- Gardez des vêtements, de l'argent, des médicaments ou autres objets dont vous auriez besoin en cas d'urgence chez un(e) ami(e) ou chez un membre de votre famille

- Demandez à un(e) ami(e) de vous donner un double de ses clés de maison en cas d'urgence
- Mémorisez ou gardez le numero d'un foyer ou d'une ligne de crise ouverte 24h/24.
- Si une agression se produisait, roulez-vous en boule et couvrez votre tête, cou et oreilles
- Prenez un cours d'auto-defense