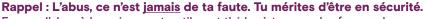
Mon plan de sécurité : abus à la maison



En cas d'abus à la maison, cet outil peut t'aider à trouver des façons de faire de ta propre sécurité une priorité et d'obtenir du soutien. Tu vas peut-être vouloir compléter cet outil avec une personne de confiance. Pour plus d'informations, tu peux te rendre sur Jeunesse Jecoute.ca.



Signes que les choses sont dangereuses ou peuvent le devenir

(p. ex., les gens crient autour de moi, je vis de la violence physique, j'ai peur, etc.):

Façons dont je peux me créer un espace personnel et prendre soin de moi

(p. ex., aller dans une autre pièce et fermer/verrouiller la porte, mettre des écouteurs, etc.):



À qui puis-je faire confiance et me confier au sujet d'abus :



Endroits où je peux aller pour me sentir plus en sécurité

(p. ex., chez un e ami e, au centre communautaire, etc.):

Informations à connaître sur les endroits où je peux me sentir plus en sécurité

(p. ex., adresse, numéro de téléphone, etc.) :



Code secret ou signal pour dire à une personne de confiance que j'ai besoin d'aide :



Moyens de me rendre à ces endroits

(p. ex., à pied, à vélo, en prenant le transport en commun, en demandant à un·e adulte de confiance de m'y conduire en voiture, etc.):

Ce que j'apporterai avec moi si je dois partir

(p. ex., des vêtements, de l'argent, de la nourriture, des billets de transports en commun, des médicaments, etc.): \downarrow

Lorsque j'utilise mon code secret ou signal, la personne doit (venir me chercher, appeler les services d'urgence, etc.):



Les personnes ou services que je peux contacter pour obtenir du soutien :



JeunesseJecoute.ca Appelle au 1 800 668 6868 Texte au 686868