

# Mon plan de sécurité : abus à la maison

**Rappel : L'abus, ce n'est jamais de ta faute. Tu mérites d'être en sécurité.**

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 [JeunesseJecoute.ca](http://JeunesseJecoute.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 :



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



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



## 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.) :



## 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.) :



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

**JJE** JEUNESSE,  
J'ÉCOUTE.

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