

# SONGEZ-Y! ÊTES-VOUS

## «En amour et en danger» ?

### Questionnaire sur les relations malsaines

- Vous ne pouvez parler à personne parce que votre copain ou copine est très jaloux(se).
- Vous avez peur de contredire votre copain ou copine.
- Votre copain ou copine exige de savoir en tout temps où vous êtes et avec qui.
- Votre copain ou copine critique vos amis.
- Vous êtes critiquée au niveau de votre apparence, de votre démarche, de vos agissements.
- Vous devez constamment vous excuser du comportement de votre copain ou copine.
- Votre copain ou copine vous rabaisse souvent, en privé ou en public.
- Vous craignez le tempérament de votre copain ou copine.
- Vous devenez secrète ou honteuse face à votre relation.

*Si vous avez coché la plupart de ces réponses, attention: vous êtes probablement victime de violence dans vos fréquentations.  
\*\* Provenance et auteur du questionnaire inconnus\*\**

### Sortez en vitesse quand...

- Il ou elle exprime sa colère par la violence.
- Il ou elle vous intimide sexuellement par la force ou les menaces.
- Il ou elle menace de vous blesser, ou de blesser vos amis, votre famille ou vos animaux domestiques.
- Il ou elle vous frappe puis vous promet que cela ne se reproduira plus jamais.
- Il ou elle menace de vous tuer ou de se suicider.

### Pendant que vous décidez quoi faire

- Restez en communication avec vos amis; tâchez de fréquenter d'autres gens que votre copain ou copine.
- Continuez à vous adonner à des activités agréables. Ne discontinuez pas ces activités qui vous plaisent et qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau.
- Faites-vous de nouveaux amis. Élargissez votre réseau de soutien.
- Planifiez en fonction de votre sûreté. Suivez un cours d'autodéfense conçu pour les femmes et les filles.
- Songez à vous renseigner sur les ressources offertes à votre école ou dans la communauté. Songez à vous joindre à un groupe de soutien ou d'appeler une ligne d'écoute.

### Lorsque vous êtes avec votre copain ou copine

- Essayez de ne pas rester seule avec lui ou elle, ou de vous retrouver seule dans un endroit isolé ou désert. Sortez en public.
- Optez si possible pour les sorties à quatre ou en groupe.
- Avisez quelqu'un de vos plans et de l'endroit où vous serez.
- Évitez de dépendre de lui ou d'elle pour votre transport.
- Gardez toujours de la monnaie sur vous pour pouvoir téléphoner. Écoutez vos instincts. Si vous vous sentez en danger, appelez la police. Trouvez de l'aide immédiatement. N'ignorez pas vos craintes.

## Prévoyez votre sûreté

Que les abus soient de nature émotive, sexuelle ou physique, vous méritez une relation saine, égale et sûre! Si vous croyez pouvoir déjouer le risque:

Si vous ne vous sentez pas en sûreté dans votre relation, parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.

### Qui peut vous aider ?

#### À l'école:

- Conseiller d'orientation
- Travailleur social
- Psychologue
- Membre du personnel ou enseignant en qui vous avez confiance
- Agent scolaire

Vous pouvez peut-être en parler à vos parents ou amis. Pour votre propre sûreté, ne gardez pas secrets les mauvais traitements — parlez-en !

Ne l'oubliez pas, si la personne à qui vous vous confiez vous rend mal à l'aise, adressez-vous à quelqu'un d'autre. Vous méritez d'être appuyé(e), et on n'est jamais trop prudente.

## Si vous décidez de mettre fin à la relation avec votre copain ou copine maltraitant(e)

- Assurez-vous d'être en lieu sûr. Faites-le par téléphone, faites en sorte d'être vue et entendue.
- Trouvez quelqu'un qui saura vous soutenir pendant votre rupture, et qui vous écouterait par après.
- Si vous croyez pouvoir compter sur l'appui de vos parents, avisez-les de la rupture pour qu'ils puissent vous aider à prévoir votre sûreté.

### À l'école:

- Songez à changer de cadenas ou de casier.
- Rendez-vous à l'école par un autre chemin.
- Jumelez-vous pour aller à l'école, en classe, et lors de activités parascolaires.
- Songez à faire modifier votre horaire de classe.
- Parlez de votre situation à l'école à vos enseignants ou conseillers afin qu'ils puissent vous aider et assurer votre sécurité. Ils peuvent vous éviter de vous retrouver dans un groupe de travail avec votre ex, et vous permettront de vous asseoir plus loin d'elle ou lui si vous êtes dans la même classe.

Vos enseignants ou conseillers peuvent aussi empêcher votre ex de vous harceler en classe. Adressez-vous aux enseignants et au personnel en qui vous faites confiance si l'harcèlement devient un problème lors des pauses.

- Rester «amis» avec votre ex peut accroître le risque. Cette situation entraîne souvent un retour à la relation malsaine.

### À la maison:

- Évitez d'être seule à la maison. Si vous devez l'être, assurez-vous que les portes et les fenêtres soient bien fermées et verrouillées.
- Songez à aviser vos parents ou autres membres de la famille de ce qui se passe. Il peuvent vous aider à filtrer les appels ou les visites.
- Gardez en main cette liste de numéros de téléphone. Ajoutez-y les nom d'amis qui vous appuient et à qui vous pouvez parler si vous êtes bouleversé(e).

### De plus...

- Songez à tenir un journal personnel décrivant les mauvais traitements ou les menaces, en notant la date et l'heure. Si votre ex continue à vous harceler, ou à vous traquer, ces renseignements seront utiles plus tard si vous décidez de faire appel à la police.
- Portez votre cellulaire sur vous et assurez-vous qu'il soit chargé. Gardez de la monnaie pour utiliser un téléphone public. Et n'oubliez pas que les appels 911 sont GRATUITS!
- Rendez-vous débarrassez-vous de tout article en votre possession qui appartient à l'auteur(e) des mauvais traitements (par ex., un cellulaire, un chandail, un disque). Vous pouvez le faire par l'entremise d'un(e) ami(e).
- Sachez qui vous pouvez contacter si vous vous retrouvez isolée ou avez besoin d'être reconduit(e) à la maison rapidement.
- Songez à demander une ordonnance restrictive.
- Choisissez un mot codé à utiliser avec vos amis en cas de détresse.
- N'allez nulle part seul(e), et n'acceptez pas de rencontrer votre ex seul(e), même s'il ou elle ne veut que «discuter.»
- Si vous devez vous rendre à un endroit où pourrait se trouver votre ex, allez-y accompagné(e) d'un(e) ami(e) ou d'un membre de la famille.

## SI VOUS CONTACTEZ LA POLICE

- En cas d'urgence, composez le 911! Ne l'oubliez pas, c'est GRATUIT! – S'il ne s'agit pas d'une urgence, composez le (613) 230-6211
  - Si vous venez d'être agressée, ou si l'agression est en cours, composez le 911. La police interviendra et ils arrêteront probablement l'auteur des mauvais traitements, ou tâcheront de le ou la retrouver pour procéder à son arrestation.
  - Si vous désirez signaler des agressions ou mauvais traitements passés, ou rapporter un cas de harcèlement ou de harcèlement criminel, la police vous demandera de faire une déclaration de témoin. Cette déclaration est votre version détaillée du déroulement des faits. Votre rapport sera remis à un enquêteur, qui l'examinera plus en détail.
  - Demandez le numéro de votre dossier, et le nom de l'enquêteur qui en est chargé, de manière à le contacter par la suite pour savoir comment l'affaire avance. S'il existe des motifs raisonnables de le faire, la police portera des accusations.
- Pour plus d'information au sujet du processus d'enquête ou judiciaire, vous pouvez communiquer avec l'Aide aux victimes et aux témoins, au (613) 239-1229**

Cette brochure fut rendue disponible grâce à l'appui...



**OTTAWA POLICE SERVICE  
SERVICE DE POLICE D'OTTAWA**

*Working together for a safer community  
La sécurité de notre communauté, un travail d'équipe*

et la collaboration de l'Ottawa-Carleton District School Board et l'Ottawa Catholic School Board.



**COMPOSEZ LE 911  
SI VOUS VOUS CROYEZ  
EN DANGER IMMÉDIAT!**

Créé par l'entremise du projet En amour... et en danger de Family Services à la famille Ottawa

## SI VOUS VOULEZ CONTACTER QUELQU'UN

Il serait peut-être avisé de communiquer avec le centre de consultation ou de santé communautaire le plus près pour vous renseigner sur les services disponibles:

### Lignes de crise, consultation et services de soutien:

Assaulted Women's Helpline (pour les femmes âgées de 16 et plus).....	1-866-863-0511
Bureau des services à la jeunesse (pour les jeunes âgés de 12 à 20 ans).....	613-729-1000
Centre d'aide et de lutte contre la violence à caractère sexuel (CALACS).....	613-789-9117
Family Services à la famille Ottawa.....	613-725-3601
Femaidé: Ligne d'aide et de soutien pour femmes violentées.....	1-877-336-2433
Immigrant Women Services Ottawa.....	613-729-3145
Jeunesse, j'écoute.....	1-800-668-6868
Jewish Family Services.....	613-722-2225
Lesbian Gay Bi Trans Youth Line (Ligne de détresse).....	1-800-268-9688
Ligne de crise du Bureau des services à la jeunesse (pour les jeunes âgés de 0 à 21 ans).....	613-260-2360
Logement d'urgence pour jeunes femmes Evelyn Home.....	613-789-8220
Mirwaashin Lodge Aboriginal Women's Support Centre.....	613-741-5590
Ottawa Rape Crisis Centre.....	613-562-2333

Pink Triangle for Gay/Lesbian Gay Bi Trans Youth Line.....	1-800-268-9688
Réseau ado.....	613-738-3915
Service familial catholique d'Ottawa (SFC OTTAWA).....	613-233-8478
Services aux Victimes d'Ottawa / Ottawa Victim Services.....	613-238-2762
Sexual Assault Support Centre.....	613-234-2266
Unité d'aide aux victimes en situation d'urgence - Police d'Ottawa.....	613-236-1222, poste 5822
Unité de la violence conjugale - Police d'Ottawa.....	613-236-1222, poste 5407

### Centres de ressources en santé communautaire à Ottawa OUEST

Centre de ressources communautaires de Nepean, Rideau et Osgoode.....	613-596-5626
Centre de ressources communautaires d'Ottawa Ouest.....	613-591-3686
Centre de santé communautaire Pinecrest-Queensway.....	613-820-4922
Centre de santé et services communautaires Carlington.....	613-722-4000

### Centres de ressources en santé communautaire à Ottawa CENTRE

Centre de ressources communautaires de la Basse-Ville.....	613-789-3930
Centre de santé communautaire Côte-de-Sable.....	613-789-1500
Centre de santé communautaire de Somerset Ouest.....	613-238-8210
Centre de santé communautaire du Centre-ville.....	613-233-4697

### Centres de ressources en santé communautaire à Ottawa EST

Centre de ressources communautaires Overbrook-Forbes.....	613-745-0073
Centre des ressources de l'Est d'Ottawa.....	613-741-6025
Centre des services communautaires Vanier.....	613-744-2892

### Centres de ressources en santé communautaire à Ottawa SUD

Centre de santé communautaire du sud-est d'Ottawa.....	613-737-4809
Centre de services communautaires Hunt Club-Riverside.....	613-247-1600

### AUTRES/SANTÉ:

Bethany Hope Centre (pour les jeunes femmes enceintes et les jeunes parents).....	613-725-1733
Centre de santé-sexualité (pour adolescents et adultes).....	613-234-4641
Centre de traitement pour jeunes Dave Smith (Dépendances).....	613-594-8333
Clinique de santé des adolescents (OHEO).....	613-737-7600 poste 3664
Coalition d'Ottawa contre la violence faite aux femmes (COCVFF).....	www.octeauw-cocvff.ca
Initiatives des femmes pour la sécurité environnementale (W.I.S.E.) (Auteurs sur la sûreté personnelle).....	613-230-6700
Opération rentrer au foyer.....	613-230-4663
Programme de soins aux victimes d'agressions sexuelles et d'abus par un partenaire de l'Hôpital d'Ottawa (Campus Civic).....	613-761-4366

Rideauwood Addiction & Family Services.....	613-724-4881
Sexual Assault Network (SAN).....	www.sanottawa.com
Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa (Protection des enfants).....	613-747-7800
Société Elizabeth Fry (pour les femmes ayant des démêlés avec la justice).....	613-237-7427
Tewegang Transition House (pour les femmes autochtones âgées entre 16 et 29 ans).....	613-233-0672
Youville Centre (pour les jeunes mères célibataires et leurs enfants).....	613-231-5150

Si vous aimeriez qu'un conseiller juridique vous aide à porter plainte, ou si vous avez des questions relatives au système juridique, vous pouvez aussi communiquer avec la Clinique juridique communautaire de l'Université d'Ottawa (gratuit) au 613-562-5600 ou Aide juridique Ontario (également gratuit) au 613-238-7931

Autres contacts importants que vous désirez ajouter: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Pamphlet last updated Nov 2010

**En  
amour...  
et en  
danger**

**Violence dans les  
fréquentations:**  
Un plan de sûreté personnelle

Un projet de Family Services  
à la famille Ottawa

In Love  
pure  
In Danger

