



ÊTRE DANS UN FOYER VIOLENT PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19: CONSEILS ET RESSOURCES

QUITTER LA PAGE

Les mesures de santé publique visant à combattre la COVID-19 ont forcé la plupart d'entre nous à s'isoler à l'intérieur de nos demeures. Mais pour les personnes vivant dans un foyer où il y a de la violence, le confinement peut avoir des conséquences graves. Si vous êtes une personne isolée avec un agresseur, utilisez ces conseils et ressources afin de protéger votre bien-être physique et psychologique.

Planification de la sécurité

Votre sécurité physique est la priorité absolue. Si vous ou vos enfants êtes en situation de danger immédiat, appelez le 9-1-1.

Prenez les moyens pour vous protéger à l'avance. Créez un plan pratique et personnalisé pour maximiser votre sécurité, que vous soyez en confinement ou que vous ayez besoin de fuir.

Éléments à considérer lors de l'élaboration de votre plan de sécurité :

- Déterminez les zones sécuritaires de votre résidence (par exemple, où il n'y a aucune arme, où il y a un accès facile aux portes et fenêtres) où vous pourrez aller en cas de dispute.
- Gardez un téléphone à portée de main et retenez les numéros à appeler pour obtenir de l'aide. Si possible, mémorisez le numéro du refuge de votre quartier.
- Utilisez la technologie de façon sécuritaire : faites des recherches par navigation privée ou en mode de confidentialité, effacez l'historique et assurez-vous d'avoir un mot de passe difficile à deviner pour votre compte de courriel.
- Conservez toutes les pièces d'identité et les documents importants pour vous et vos enfants dans un endroit sûr et accessible, au cas où vous auriez besoin de vous évader.

Ce guide en ligne peut vous aider à élaborer un plan de sécurité plus complet.

QUITTER LA PAGE

Prendre soin de soi et monologue intérieur

Se concentrer sur soi et prendre soin de soi lorsque vous êtes dans une relation de violence peut s'avérer difficile – surtout à la maison, où il est souvent difficile et même dangereux d'accorder la priorité à vos besoins – mais votre santé mentale est importante. Traitez-vous avec gentillesse et respect. Cela est essentiel pour gérer le stress et protéger votre sécurité psychologique.

Quelques idées pour prendre soin de soi :

- Prenez un long bain.
- Faites une vidéo de yoga à domicile sur YouTube.
- Trouvez un coin tranquille pour lire un livre.
- Si vous pouvez le faire en toute sécurité, essayez d'écrire votre journal.

Il est également important de surveiller votre monologue intérieur. Entraînez-vous à avoir un discours intérieur positif pour vous rappeler votre valeur et affiner votre capacité à passer plus rapidement à des pensées positives.

Exemple

Au lieu de vous dire :

- Je ne fais jamais rien de bien.
- Je suis inutile.
- Personne ne m'aime.

Essayez de vous dire :

- J'ai beaucoup de qualités.
- Je définis mon propre succès.
- Je m'aime et je m'accepte.

Autres ressources

- Les refuges d'urgence et les maisons de transition sont ouverts. Trouvez un refuge près de chez vous avec cette [carte interactive](#).
 - Même si vous ne prévoyez pas vous rendre immédiatement dans un refuge, les employés des refuges peuvent vous aider à élaborer un plan de sécurité ou à vous organiser pour vous évader.
- Les lignes d'écoute téléphonique fonctionnent. Voici une [liste des ressources locales et des lignes d'écoute téléphonique 24 heures par jour, 7 jours par semaine](#).
- Jeunesse, J'écoute et sa [ligne d'urgence par texto](#) offre une assistance par messagerie texte gratuite. Au Canada, textez **PARLER** au **686868** pour joindre un intervenant qualifié en cas de crise.
- Des ressources financières sont disponibles. Trouvez les prestations financières auxquelles vous êtes admissible.

