

Mettre fin à la violence dans votre relation



LE PLAN DE ROUTE DE LA FEMME
VERS L'AUTONOMISATION

Le Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick (SPEIJ-NB) est un organisme à but non lucratif. Notre mission consiste à fournir de l'information juridique dans un langage clair aux gens du Nouveau-Brunswick. Le SPEIJ-NB reçoit une aide financière et matérielle du ministère de la Justice du Canada, de la Fondation pour l'avancement du droit au Nouveau-Brunswick et du ministère de la Justice du Nouveau-Brunswick. Le financement qui a permis l'élaboration de la présente brochure ainsi que d'autres documents de formation sur la violence familiale et la loi a été fourni par l'Initiative de lutte contre la violence familiale du Fonds juridique de partenariats et d'innovation et par le Fonds d'aide aux victimes de Justice Canada.

Nous tenons à remercier notre partenaire, la Direction des questions féminines du Bureau du Conseil exécutif, dont l'expertise et le dévouement dans l'élaboration du matériel et la diffusion de l'information sur les Protocoles relatifs à la violence faite aux femmes a grandement contribué à la réussite de ce projet.

Nous désirons également remercier les membres de notre comité consultatif et les autres personnes qui ont procédé à l'examen juridique de ce matériel, notamment la Coalition des maisons de transition du Nouveau-Brunswick, la Division des politiques et de la planification stratégiques, la Section des services de police et le Programme des services aux victimes du ministère de la Sécurité publique du Nouveau-Brunswick, la Division des services aux tribunaux et la Direction des poursuites publiques du ministère de la Justice du Nouveau-Brunswick, le comité provincial « On vous a à cœur » et les membres du Barreau du Nouveau-Brunswick.

Publiée par :



**Service public d'éducation
et d'information juridiques
du Nouveau-Brunswick**

Case postale 6000
Fredericton
(Nouveau-Brunswick)
E3B 5H1

Téléphone : (506) 453-5369
Télécopieur : (506) 462-5193
Courriel : pleisnb@web.ca
www.legal-info-legale.nb.ca

Cette brochure a été produite en
collaboration avec la :

New
Nouveau  **Brunswick**

**Direction des questions féminines
du Bureau du Conseil exécutif**

Case postale 6000
Fredericton (Nouveau-Brunswick)
E3B 5H1

Mars 2005

ISBN : 1-55396-483-7

Also available in English.

Cette brochure ne constitue pas un énoncé complet de la législation sur la question et des changements peuvent se produire dans la loi de temps à autre. Toute personne qui a besoin de conseils particuliers sur sa situation aux yeux de la loi devrait consulter un avocat.

VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE ?

La présente brochure vise à aider les femmes à reconnaître les signes d'une relation intime violente, certaines de ses conséquences et les possibilités qui s'offrent à elles si elles vivent une telle situation. Cette brochure s'adresse à VOUS si :

- Votre relation avec votre mari ou partenaire est pleine de conflits et de colère ;
- Vous êtes souvent nerveuse, comme si marchiez sur des œufs ;
- Vous n'êtes pas heureuse ou vous vous sentez déprimée au sujet de votre relation ;
- Vous vous demandez pourquoi rien de ce que vous faites n'est bien ;
- Parfois, vous avez même peur.

Comme beaucoup de femmes, vous vous blâmez peut-être pour la façon dont vous traitez votre mari ou votre partenaire. Chaque fois que la violence éclate, vous vous demandez ce que vous avez fait de mal. Vous ne vous êtes probablement pas avoué que votre mari ou partenaire vous maltraite. Cependant, si vous répondez oui aux questions suivantes, vous vivez peut-être une relation de violence. Votre mari ou partenaire :

- Exige-t-il toujours d'avoir raison ?
- Vous parle-t-il comme si vous étiez insignifiante ?
- Décide-t-il des endroits où aller, des choses à faire et du moment de les faire ?
- Essaie-t-il de vous dire comment vous coiffer ou vous habiller ?
- Vous critique-t-il tout le temps ?
- Vous dit-il que vous êtes trop grosse ou trop maigre, ou laide ou stupide ?
- Vous traite-t-il de noms humiliants ?
- Insiste-t-il pour contrôler tout l'argent ?
- Vous menace-t-il de se suicider si vous le quittez ?
- Se fâche-t-il ou est-il jaloux lorsque vous faites des activités seule avec vos amis ?
- Méprise-t-il le genre de travail que vous faites ou le genre de cours que vous suivez à l'école ?
- Vous oblige-t-il à avoir des relations sexuelles quand vous ne le désirez pas ?
- Menace-t-il de vous frapper, de faire du mal à vos animaux domestiques ou de briser des objets lorsqu'il est en colère ?
- Vous gifle-t-il ou vous donne-t-il des coups de pied ou de poing ?

ÊTES-VOUS PRISE DANS UN CYCLE DE VIOLENCE ?

La violence familiale n'est pas un geste de violence unique, c'est un cycle de violence. Elle se produit encore et encore et elle suit un modèle type qui comporte trois phases distinctes. Lors de la phase de CROISSANCE DE LA TENSION, vous avez l'impression que votre partenaire va se mettre en colère à propos de quelque chose et vous commencez à marcher sur des œufs. Vous craignez d'avoir fait quelque chose de mal. La phase suivante est l'étape de l'EXPLOSION. Votre partenaire devient physiquement violent. La dernière phase est celle qu'on appelle la LUNE DE MIEL. Votre partenaire vous promet que cela ne se reproduira pas et fait preuve d'affection pendant un certain temps. Vous lui pardonnez et espérez que cela ne se reproduira jamais. (Voir le diagramme sur le **cycle de violence** ci-dessous.) Malheureusement, ce cycle se répète encore et encore. La violence ne fait que s'aggraver et devenir plus fréquente avec le temps.



Ce cycle ou modèle vous est-il familier ? Décrit-il votre relation ?

Ces types de contrôle et de comportements dominateurs constituent de mauvais traitements envers les femmes ou de la violence familiale. Vous ne méritez pas d'être traitée de façon violente, ni d'être contrôlée ou rabaisée. Personne ne le mérite.

AVEZ-VOUS PEUR DE DEMANDER DE L'AIDE ?

Avez-vous songé à demander de l'aide ? Avez-vous hésité à prendre les mesures nécessaires pour mettre fin à la violence parce que, par exemple :

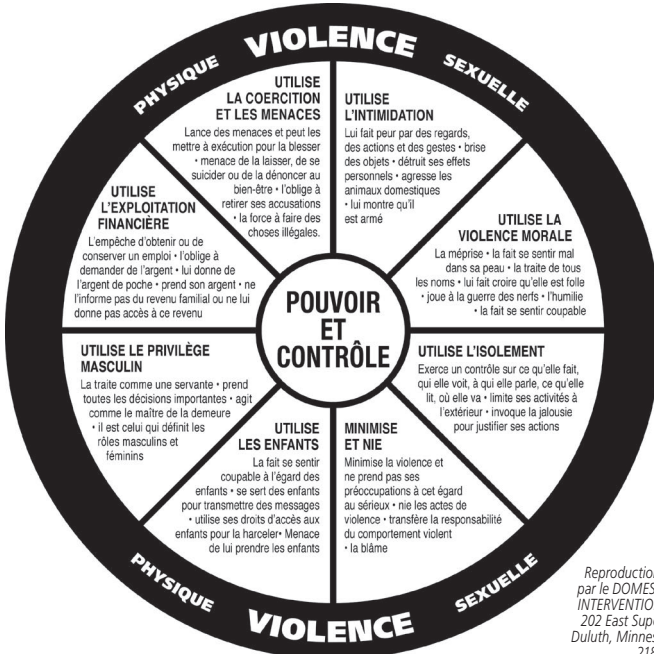
- vous pensez que personne ne se préoccupe de vous;
- vous pensez que les enfants ont besoin de la sécurité d'un foyer où les deux parents sont présents;
- vous pensez que la violence est acceptable ou normale;
- il promet constamment de changer – et vous l'aimez toujours;
- vous craignez la solitude;
- vous êtes trop fatiguée ou déprimée pour vous préoccuper de votre sort;
- vous craignez le bavardage dans le voisinage;
- vous avez honte et vous êtes humiliée;
- vous ne voulez pas admettre qu'une personne censée vous aimer vous fasse du mal;
- vous avez peur d'envenimer la situation en demandant de l'aide;
- vous avez peur qu'il s'attaque à vous ou aux membres de votre famille;
- vous pensez qu'il mettra à exécution ses menaces de tuer votre animal domestique;
- vous avez peur qu'il se suicide et que tout le monde vous blâme;
- vous n'avez pas d'argent et vous êtes incapable de subvenir à vos besoins ou à ceux de vos enfants;
- vous n'avez nulle part où aller, même lorsque vous avez très peur;
- vous n'avez aucun endroit où vous loger et vous n'avez pas d'argent pour partir;
- il vous faudrait quitter la campagne et vous installer en ville;
- vos enfants vous reprocheraient de briser la famille;
- vos enfants ne souhaitent pas quitter leur école et leurs amis;
- vous croyez fermement que l'on se marie pour toujours;
- votre famille ou la sienne exercent des pressions sur vous pour que vous restiez;
- vous devriez abandonner beaucoup de choses auxquelles vous tenez – votre maison, vos biens, votre ferme;
- il vous a dit qu'il garderait les enfants si vous le quittiez;
- il vous a dit qu'il vous tuerait si vous le quittiez ?

Beaucoup de femmes qui sont victimes de mauvais traitements se sentent seules et on leur a peur de demander de l'aide.

Saviez-vous que, au Canada, quatre femmes sur dix sont victimes de violence dans leurs relations intimes ? Donc, vous n'êtes pas la seule. Plus important, vous devriez savoir qu'il existe des services, des programmes et des lois pour vous aider à trouver des solutions à TOUTES les préoccupations susmentionnées. Peu importe la raison qui vous retient de prendre des mesures pour vous sortir de votre situation, vous pourrez obtenir de L'AIDE lorsque vous serez prête.

POURQUOI LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES SE PRODUIT-ELLE ?

Il existe beaucoup de théories expliquant pourquoi la violence faite aux femmes se produit. La première chose que vous devez savoir est que vous n'êtes pas à blâmer. Ce n'est pas votre faute. Les recherches ont démontré que les agresseurs sont susceptibles d'avoir des problèmes personnels multiples comme le chômage, la pauvreté et des toxicomanies. Les agresseurs peuvent avoir été exposés à la violence familiale lorsqu'ils étaient enfants et avoir appris à arriver à leurs fins en ayant recours à la violence. Les agresseurs estiment souvent qu'ils ont le droit de dominer. Une théorie largement acceptée avance que les hommes ont recours à la violence pour contrôler les femmes en raison des inégalités historiques qui existent dans notre société entre les hommes et les femmes. Notre société privilégie et récompense les hommes et dévalorise les femmes. Le **cercle du pouvoir et du contrôle** (voir le diagramme ci-dessous) montre que la violence physique se produit en combinaison avec d'autres formes de violence. La domination de l'homme est placée au centre du cercle. Les huit sections - intimidation, violence émotive, isolement, minimisation, négation et critiques, utilisation des enfants, abus de la situation dominante par l'homme, exploitation financière et recours à la coercition et aux menaces - représentent les stratégies de contrôle utilisées par les agresseurs. Elles sont souvent utilisées par les hommes en combinaison avec la violence pour exercer un pouvoir et un contrôle sur leur partenaire.

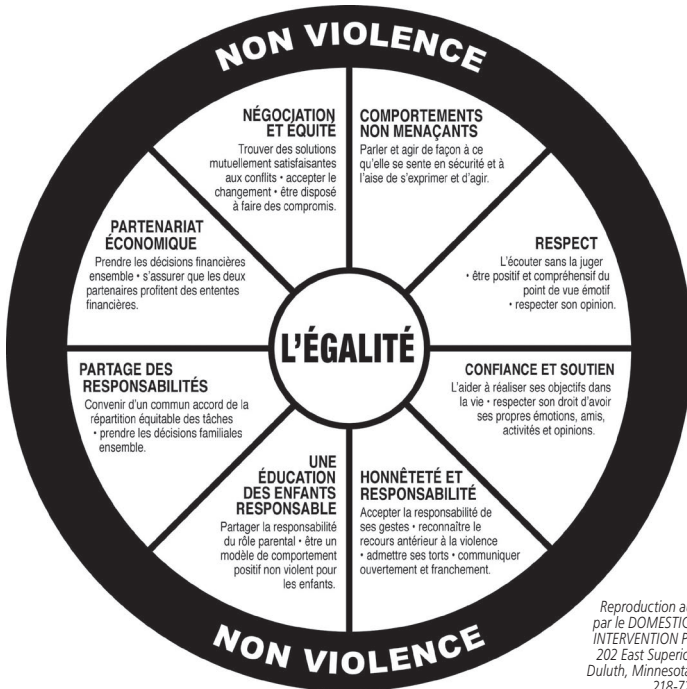


Reproduction autorisée par le DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT
202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.duluth-model.org

Tous ces comportements sont répréhensibles et beaucoup sont contraires à la loi.

RELATIONS SAINES

Contrairement aux relations de violence, les relations saines sont bâties sur l'amour, le respect, la compassion et le bonheur. Le **cercle de l'égalité** (voir le diagramme ci-dessous) illustre les caractéristiques d'une relation saine basée sur le respect mutuel et l'égalité. Le cercle comprend huit sections qui représentent les éléments des relations saines : les comportements non menaçants, le respect, la confiance et le soutien, l'honnêteté et la responsabilité, une éducation des enfants responsable, le partage des responsabilités, le partenariat économique et la négociation et l'équité.



Reproduction autorisée
par le DOMESTIC ABUSE
INTERVENTION PROJECT
202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.duluth-model.org

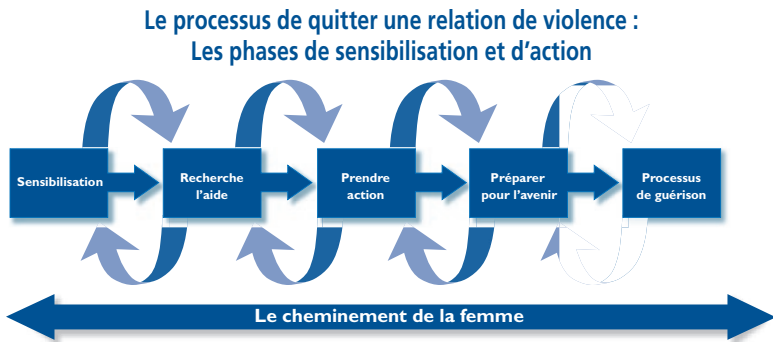
DÉBUT DE VOTRE PARCOURS VERS UNE VIE SANS VIOLENCE

Cette partie de la brochure a pour objet de vous présenter les services disponibles et de vous préciser où chercher. Elle vous aidera à tracer votre route. Il s'agit d'une ressource précieuse, que vous décidiez de vous en sortir seule ou de faire appel à des fournisseurs de services, qui vous guideront tout au long de votre chemin.

Pour quitter une relation de violence, il faut poser plus qu'un seul geste. C'est un processus ou un parcours. Pour la plupart des femmes, le parcours commence lorsqu'elles prennent conscience de la situation et décident de mettre un terme à la violence dans leur relation. Vous avez atteint votre destination lorsque vous pouvez vous concentrer sur votre guérison personnelle.

Chaque femme doit déterminer les voies qui sont le plus appropriées dans son cas et le moment de s'y engager, mais le plus important est d'entreprendre la démarche. Ce n'est certainement pas une route facile, et vous y rencontrerez peut-être des embûches. Toutefois, vous pourrez obtenir de l'aide en cours de route.

N'oubliez pas que la décision vous appartient. Vous devez choisir les services auxquels vous ferez appel, ainsi que le moment et la façon dont vous le ferez. La partie suivante de la brochure vous présente les cinq étapes de votre parcours, les voies sur lesquelles vous pouvez vous engager et la façon de préparer un plan de route qui vous aidera à vous rendre à destination. Le processus vous permettant de quitter la relation de violence comprendra vraisemblablement les cinq étapes suivantes :



LES CINQ ÉTAPES VOUS PERMETTANT DE QUITTER LA RELATION DE VIOLENCE

1. Prendre conscience de la situation

Lorsque vous prenez conscience de la violence qui règne dans votre relation, posez-vous les questions suivantes :

- Suis-je prête à me renseigner au sujet de la violence ?
- Est-ce que je constate des répercussions négatives sur les enfants, qui entendent ou voient la violence ?
- La violence empire-t-elle ?
- Est-ce que je crois vraiment qu'il changera un jour ?
- Ai-je besoin d'aide sur les plans de la santé et du bien-être émotionnel ?
- Suis-je prête à entreprendre un changement ?

Au moment où vous devenez davantage sensibilisée au mal qui vous est fait ainsi qu'à vos enfants, vous pouvez prendre la décision d'obtenir de l'information sur les services offerts ou de demander de l'aide pour changer la situation. Cette décision vous revient.

2. Aller chercher de l'aide

Lorsque vous songez à obtenir de l'aide, tendez la main :

- En vous confiant à des gens qui se préoccupent de vous, notamment une personne avec laquelle vous êtes liée d'amitié, un membre de la famille, votre médecin, un voisin, un prêtre ou un agent de police;
- En faisant des appels téléphoniques afin de vous renseigner sur les services offerts et d'apprendre qui peut vous aider à y avoir accès;
- En vous informant de vos droits sur le plan juridique et en trouvant qui peut vous aider;
- En établissant un plan de sécurité et en déterminant un endroit où vous réfugier pour être en sécurité;
- En planifiant votre départ.

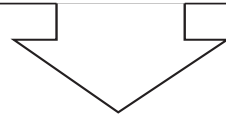
Obtenez de l'information et des conseils afin de déterminer qui peut vous aider à répondre à vos divers besoins.

3. Agir

Dès que vous avez pris la décision d'agir, examinez les possibilités suivantes :

- Appelez le service de police et collaborez avec ce dernier;
- Quittez votre partenaire et rendez-vous en lieu sûr;
- Emménagez dans votre propre appartement;
- Demandez la garde de vos enfants;
- Demandez votre part des biens;
- Trouvez un emploi ou présentez une demande d'aide au revenu;
- Obtenez des services de counselling pour vous ou vos enfants, ou les deux;
- Élargissez votre réseau de soutien à mesure que se présentent les difficultés et les changements.

Sollicitez la participation active de votre réseau de soutien et allez chercher l'aide nécessaire.

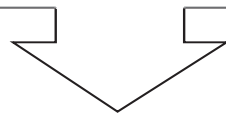


4. Préparer son avenir

À mesure que vous progressez sur votre route, songez à ce que vous désirez faire à l'avenir.

- Réglez autant d'aspects que vous le pouvez, notamment la garde des enfants, l'endroit où vous habiterez, votre revenu, etc.
- Permettez-vous de rêver que tout rentrera dans l'ordre et faites un plan pour atteindre cet objectif.
- Prenez des mesures qui vous rapprocheront de votre avenir. S'il s'agit d'un bon emploi pour vous permettre de subvenir à vos besoins, trouvez ce que vous devez faire pour y arriver. Suivez votre plan.
- Ne perdez pas de vue vos progrès. Réjouissez-vous de toute réussite, si minime soit-elle.

La tâche peut parfois sembler insurmontable. Cherchez à atteindre vos buts. Votre avenir dépend de vous.



5. Guérir

La violence est terminée. Vous entreprenez une nouvelle vie. Il est maintenant temps de comprendre à quel point cette épreuve vous a bouleversée et de guérir de la violence et des mauvais traitements afin d'avancer dans la vie.

- Avez-vous réussi à combler les vides de votre vie ?
- Êtes-vous heureuse ?
- Souhaitez-vous partager votre vie avec quelqu'un ou craignez-vous toute nouvelle relation ?
- Occupez-vous un emploi bien rémunéré, que vous aimez ?

C'est une bonne idée de veiller à vous sentir bien à l'intérieur, à être votre meilleure amie et à apprécier votre vie. Lorsque c'est le cas, il est plus facile de nouer des relations harmonieuses.

Le parcours vers une vie sans violence n'est pas toujours en ligne droite. Si vous entreprenez votre cheminement et que vous faites demi-tour, n'oubliez pas que c'est ce que font beaucoup de femmes. Lorsque vous serez prête, essayez de nouveau. Vous trouverez peut-être l'aide et les ressources dont vous avez besoin la prochaine fois.

CRÉATION DE VOTRE PLAN DE ROUTE PERSONNEL

Cette partie de la brochure présente quatre éléments :

- **Conseils sur l'élaboration d'un plan de sécurité**

Lorsque vous quittez une relation de violence, vous devez faire très attention. La violence ne s'arrête pas nécessairement lorsque vous partez. Votre partenaire peut vous harceler même après votre départ. Il arrive même parfois que la violence empire.

- **Idées pratiques pour l'atteinte d'une vie équilibrée**

Vous êtes la principale personne responsable d'apporter les changements nécessaires pour rétablir la paix, l'équilibre et le bonheur dans votre vie. Commencez en prenant conscience que vous possédez une force incroyable dans laquelle vous pouvez puiser pour aller de l'avant. Vous êtes un membre précieux et nécessaire de votre famille, de votre collectivité et de la société, alors n'ayez pas peur de croire en vous.

À mesure que vous poursuivez votre cheminement vers une vie sans violence, n'oubliez pas de penser aussi à votre mieux-être émotionnel. Il existe des personnes et des fournisseurs de services dans votre collectivité et dans l'ensemble de la province qui sont prêts à vous aider dans votre cheminement. Beaucoup de ressources d'autothérapie sont aussi disponibles dans les librairies et les bibliothèques publiques ainsi que dans Internet, auquel vous pouvez accéder en vous rendant dans un centre d'accès communautaire.

- **Ressources et sites Web qui peuvent vous aider**

Il n'est pas toujours facile de savoir quels services et quelles ressources sont disponibles pour vous aider. Vous pouvez faire des recherches afin de trouver ces services vous-mêmes, ou vous pouvez demander de l'aide. Le fait de demander de l'aide constitue souvent une partie importante du cheminement et beaucoup de personnes sont prêtes à vous aider.

- **Registre de votre parcours**

C'est une bonne idée de tenir un registre écrit des services dont vous avez besoin et des numéros des personnes et des organismes qui vous aident en cours de route. Au début, vous aurez peut-être l'impression qu'il n'est pas nécessaire de tenir un registre. Cependant, vous parlerez probablement à beaucoup de personnes et votre registre vous aidera à vous y retrouver. Il pourra également aider d'autres personnes avec qui vous communiquerez si vous désirez qu'elles effectuent un suivi auprès d'une personne que vous avez rencontrée.

CONSEILS SUR L'ÉLABORATION D'UN PLAN DE SÉCURITÉ

En cas d'urgence

Si vous devez agir rapidement, il est important que vous soyez prête. Voici quelques éléments dont vous devez tenir compte :

- Où vous rendrez-vous en cas d'urgence ? Vous aurez besoin d'un endroit sûr.
- Comment vous y rendrez-vous ? Quelqu'un peut-il venir vous chercher ?
- Pouvez-vous prendre une voiture, un taxi ou l'autobus ?
- Pouvez-vous appeler quelqu'un pour lui dire ce qui se passe et où vous vous rendez ?
- Pouvez-vous laisser vos animaux domestiques chez quelqu'un ?
- Si vous avez besoin de vous rendre dans une maison de transition, savez-vous comment y aller ?

Éléments d'un plan d'urgence de sécurité

Vous devriez élaborer un plan pour accroître votre sécurité. Préparez-le d'avance pour parer au risque de violence accrue. Même si vous n'avez pas de contrôle sur la violence de votre partenaire, vous avez le choix quant à la façon d'y réagir et de vous mettre en sécurité, vous et vos enfants. Conservez votre plan dans un endroit sûr.

- Tracez-vous une route d'évasion. Sachez où se trouvent les armes à feu dans la maison.
- Sachez où vous pouvez vous rendre pour être en sécurité, même si ce n'est que pour faire un appel téléphonique.
- Si vous avez déjà été victime de violence dans le passé, assurez-vous que la police connaît bien votre situation.
- Programmez les numéros d'urgence dans le téléphone (refuge, voisins, personnes susceptibles de vous aider).
- Parlez à vos voisins et à d'autres personnes en qui vous pouvez avoir confiance. Informez-les de la situation pour qu'ils puissent être attentifs et appeler la police s'ils sont inquiets.
- Appelez une maison de transition et discutez avec les membres du personnel. Vous devriez envisager de choisir un mot de code pour qu'ils sachent qui vous êtes si vous devez les appeler en cas de crise.
- Cachez un peu d'argent si possible (vous aurez peut-être besoin de payer un taxi en cas d'urgence) et un jeu supplémentaire de clés de voiture afin de pouvoir partir rapidement.
- Parlez aux enfants. Ils doivent savoir chez quels voisins ils peuvent se réfugier en cas d'urgence et comment se servir du téléphone pour appeler la police.

- Dressez une liste d'objets à emporter pour savoir où les trouver en cas d'urgence. Voici quelques objets qui peuvent s'avérer importants :
 - argent, livrets de banque, cartes de crédit;
 - vêtements pour vous et vos enfants pour quelques jours;
 - médicaments dont vous ou vos enfants pourriez avoir besoin;
 - clés de la maison, clés de voiture ;
 - papiers d'identité;
 - documents importants : certificats de naissance et de mariage, numéros d'assurance sociale, documents de divorce, documents de garde, ordonnances judiciaires, injonctions, déclarations de revenus;
 - cartes d'assistance médicale pour vous et vos enfants;
 - dossiers médicaux et carnets de vaccination;
 - carte de statut de Première Nation;
 - certificats d'immigration et de citoyenneté, passeports pour tous les membres de la famille;
 - permis de travail;
 - jouets, livres et couvertures préférés des enfants;
 - copies de votre bail, hypothèque ou autre acte;
 - photo de votre conjoint ou partenaire (à des fins d'identification);
 - votre carnet d'adresses et de numéros de téléphone;
 - certificat d'immatriculation, permis de conduire, certificat d'assurance-automobile;
 - biens ou livres auxquels vous tenez (objets qui vous réconfortent).
- Envisagez de préparer un sac d'urgence contenant certains des objets susmentionnés au cas où vous devriez partir rapidement. Vous ne pouvez pas tout emporter. Prenez seulement ce dont vous aurez besoin pour quelques jours. Vous pouvez laisser le sac chez un ami s'il le faut.
- C'est probablement une bonne idée de demander conseil auprès d'un conseiller juridique ou d'autres personnes maintenant, même avant qu'une urgence survienne.
- **Si vous êtes en danger, composez immédiatement le 911.**

IDÉES PRATIQUES POUR L'ATTEINTE D'UNE VIE ÉQUILBRÉE

Voici certaines choses auxquelles vous devriez peut-être songer lorsque vous planifiez votre avenir :

Sécurité économique et financière

- Étudiez les possibilités en matière d'éducation.
- Découvrez les occasions d'emploi.
- Renseignez-vous sur les questions d'argent et les finances.
- Établissez un plan financier pour l'avenir.
- Ouvrez un compte de banque à votre nom.

Mieux-être intuitif et spirituel

- Reprenez contact avec votre propre intuition et vos convictions profondes.
- Trouvez ou retrouvez le chemin vers votre foi ou votre spiritualité.
- Redécouvrez vos propres croyances et passions.

Santé et Mieux-être

- Prenez bien soin de vous émotionnellement et physiquement.
- Mangez bien et faites de l'exercice.
- Dormez suffisamment.
- Trouvez des moyens positifs de faire baisser votre stress (p. ex., faites de l'exercice ou de la méditation).
- Demandez de l'aide lorsque les choses ne vont pas bien.
- Gardez-vous du temps juste pour vous, chaque jour.

Relations épanouissantes et équilibrées

- Ayez du respect pour vous-même.
- Ayez du respect pour les autres.
- Établissez des limites.
- Conservez votre individualité.
- Réévaluez vos amitiés et vos relations et assurez-vous qu'elles sont mutuellement bénéfiques et épanouissantes.
- Rencontrez d'autres personnes partageant vos intérêts.
- Dites aux autres ce que vous ressentez, ce dont vous avez besoin et ce que vous voulez.
- Écoutez les autres lorsqu'ils vous parlent de leurs besoins et de leurs désirs.

Image positive de soi-même

- Accordez-vous de l'importance.
- Découvrez les choses que vous pouvez faire pour vous aimer davantage.
- Prenez conscience du bien que vous pouvez faire et que vous avez fait.
- Fixez-vous des buts centrés sur l'amélioration de votre santé et agissez en conséquence.

Autodétermination et motivation

- Prenez conscience que vous contrôlez votre vie.
- Gagnez des compétences pour devenir plus efficace et mieux vous affirmer.
- Fixez-vous des buts personnels et professionnels.
- Lancez-vous des défis.

RESSOURCES ET SITES WEB

Police-urgence 911

Coalition des maisons de transition du Nouveau-Brunswick

(ce site contient la liste de toutes les maisons de transition situées au Nouveau-Brunswick) www.nbcth.com

Chimo : numéro sans frais à l'échelle de la province
1 800 667-5005

Services familiaux et communautaires :

appelez votre bureau régional. Vous trouverez le numéro dans les pages de la province du Nouveau-Brunswick de l'annuaire téléphonique. Si vous appelez après les heures normales de travail, composez le 1 800 442-9799.

Service public d'éducation et d'information juridiques du Nouveau-Brunswick

www.legal-info-legale.nb.ca

Site Web du gouvernement du Nouveau-Brunswick sur la prévention de la violence :

présente des liens vers de nombreux sites du Nouveau-Brunswick portant sur la violence et les mauvais traitements www.gnb.ca/0012/violence/index-f.asp ou rendez-vous à la page d'accueil de la province du Nouveau-Brunswick et sélectionnez Prévention de la violence dans la liste des mots clés

Répertoire des services aux victimes de mauvais traitements :

présente de l'information sur les services disponibles dans la province
www.gnb.ca/0037/report/Directoryfre.pdf

National Aboriginal Circle Against Family Violence

www.nacafv.ca

Association des femmes autochtones

www.nwac-hq.org

Comité provincial « On vous a à cœur »

www.violencepreventionnb.org

Centre Muriel McQueen Fergusson pour la recherche sur la violence familiale

www.unbf.ca/arts/CFVR

Centre national d'information sur la violence dans la famille de Santé Canada

www.hc-sc.gc.ca/hc-cn

Education Wife Assault

www.womanabuseprevention.com

REGISTRE DE MON PARCOURS

Intervention en cas de crise et information

Service de Police

NOM :

DATE :

NUMÉRO DE DOSSIER :

NOTES :

Maison de transition

DATE D'ADMISSION :

TÉLÉPHONE :

PERSONNES-RESSOURCES :

Médecin de famille

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Travailleur des services d'approche

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Hôpital

DATE D'ADMISSION :

MÉDECIN TRAITANT :

Conseiller en santé mentale

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Services aux victimes

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Services juridiques

Procureur de la Couronne

NOM :

DATES DES RENCONTRES :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Services aux victimes

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Exécution de l'ordonnance du tribunal

PERSONNE-RESSOURCE :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Avocat

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Aide juridique en matière de droit de la famille

NOM :

RENDEZ-VOUS :

TÉLÉPHONE :

NOTES :

Travailleur social auprès du tribunal de la famille

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Agent de probation

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Clinique de consultation juridique

NOM :

TÉLÉPHONE :

RENDEZ-VOUS :

Mesures de soutien communautaires : Réponse à vos besoins de base

Aide au revenu NOM : _____ TÉLÉPHONE : _____ RENDEZ-VOUS : _____	Formation et Développement de l'emploi NOM : _____ TÉLÉPHONE : _____ RENDEZ-VOUS : _____
Logement social NOM : _____ TÉLÉPHONE : _____ RENDEZ-VOUS : _____	Renseignements de sécurité en matière de garde des enfants PERSONNE-RESSOURCE À L'ÉCOLE DES ENFANTS : _____ TÉLÉPHONE : _____ RENDEZ-VOUS : _____ DOCUMENTS EXIGÉS OU FOURNIS : _____ _____ _____
Centre de santé mentale NOM : _____ TÉLÉPHONE : _____ RENDEZ-VOUS : _____	

Mesures de soutien communautaires

Banque alimentaire NOM : _____ TÉLÉPHONE : _____ ADRESSE : _____ _____	Groupe de soutien TYPE : _____ PERSONNE-RESSOURCE : _____ TÉLÉPHONE : _____ _____ _____ _____ _____
Hébergement à long terme NOM : _____ TÉLÉPHONE : _____ RENDEZ-VOUS : _____ _____	

Ressources curatives à long terme

Groupe de soutien

TYPE :

PERSONNE-RESSOURCE :

TÉLÉPHONE :

Activités bénévoles

TYPE :

PERSONNE-RESSOURCE :

TÉLÉPHONE :

Club de lecture

PERSONNE-RESSOURCE :

TÉLÉPHONE :

Réseau communautaire

TYPE :

PERSONNE-RESSOURCE :

TÉLÉPHONE :

Groupe d'intérêt

TYPE :

PERSONNE-RESSOURCE :

TÉLÉPHONE :

Ressources communautaires

ORGANISATION RELIGIEUSE OU SPIRITUELLE :

SOUS-GROUPES ET COMITÉS :

BIBLIOTHÈQUE PUBLIQUE :

