



## Comment soutenir une personne de votre entourage victime de violence

Si un crime est en train de se produire ou si la vie de quelqu'un est en danger, appelez le 911.

Lorsqu'une personne se trouve dans une situation dangereuse, ce sont souvent sa famille et ses amis qui remarquent les premiers signes avant-coureurs. Vous pouvez vous inquiéter face au comportement de son ou sa partenaire ou à la présence d'armes à son domicile.

### **Vous remarquerez peut-être que votre ami-e ou votre proche :**

- a peur en présence de son ou sa partenaire
- présente des blessures étranges qui semblent inexplicables
- semble sous l'emprise de son ou sa partenaire
- se détourne de ses amis, de sa famille, de sa communauté ou d'autres sources de soutien

### **Voici comment vous pouvez les aider :**

- Écoutez-les sans porter de jugement
- Prenez ce que ces personnes vous disent au sérieux
- Encouragez-les à recourir aux services d'aide
- Aidez-les à élaborer un plan de sécurité
- Respectez leurs décisions et laissez-les avancer à leur rythme
- Évitez de leur faire porter la responsabilité de ce qui s'est passé ou de les pousser à agir

N'oubliez pas que les personnes victimes de violence ne sont peut-être pas prêtes ou en mesure de quitter leur partenaire. Cette décision peut être compliquée et implique souvent des aspects émotionnels, financiers, culturels et liés à la sécurité. Vous pouvez soutenir votre ami-e ou un membre de votre famille tout en lui permettant de prendre en main son propre rétablissement.

### **Veillez à votre propre sécurité**

Il est important de penser à votre propre sécurité si vous venez en aide à une personne victime de maltraitance ou en danger, surtout en présence d'armes. Évitez les situations susceptibles d'aggraver la violence, comme une confrontation avec un-e partenaire violent-e, et demandez conseil à des professionnels dans la mesure du possible.

### **Limiter l'accès aux armes**

Si vous vous inquiétez pour la santé mentale d'une personne et craignez qu'elle ait accès à des armes, vous pouvez envisager de demander une ordonnance d'urgence d'interdiction ou de restriction d'accès. Celle-ci peut limiter l'accès de la personne à ses armes pendant une durée maximale de 30 jours, ce qui vous laisse le temps de mettre en place un plan de sécurité à plus long terme. N'importe qui peut s'adresser directement à un juge pour demander une ordonnance d'urgence. Pour en savoir plus, consultez le site [stopviolence.ca/fr/ordonnances](https://stopviolence.ca/fr/ordonnances).

## La vie en milieu rural

La personne que vous soutenez peut avoir des inquiétudes ou des difficultés particulières si elle vit en milieu rural, par exemple :

- **Les armes.** Il est peut-être plus courant d'avoir des armes à la maison. C'est souvent pour la chasse, l'agriculture ou le sport — mais cela peut augmenter le risque de blessures graves si son ou sa partenaire devient violent.e.
- **L'accès.** Les services d'aide peuvent être plus éloignés ou plus difficiles d'accès s'il y a peu ou pas de transports en commun.
- **La vie privée.** La personne peut s'inquiéter pour sa vie privée si elle habite dans une petite communauté. Cela peut influencer son sentiment de sécurité ou ce qu'elle estime possible.

Votre soutien peut faire une grande différence, surtout lorsque les services d'aide sont éloignés.

Vous pourriez l'aider à :

- réfléchir à des options de transport sûres
- trouver des personnes de confiance ou des lieux sûrs à proximité
- accéder à un téléphone ou à Internet en toute sécurité et en toute confidentialité
- comprendre ses options juridiques, comme une ordonnance d'urgence qui peut limiter l'accès du ou de la partenaire aux armes pendant un maximum de 30 jours pendant que la personne élabore d'autres plans de sécurité (pour en savoir plus, consultez [stopviolence.ca/fr/ordonnances](http://stopviolence.ca/fr/ordonnances))

En raison des difficultés liées à la vie en milieu rural, la personne que vous soutenez peut avoir besoin de plus de temps pour partir ou chercher de l'aide. Laissez-la avancer à son propre rythme et respectez toujours ses décisions.

Vous pouvez obtenir un guide détaillé sur la manière de planifier votre sécurité — en particulier dans les zones rurales — auprès de Lanark County Interval House and Community Support en visitant le [lcih.org/safety-planning](http://lcih.org/safety-planning) (en anglais).

## Services d'aide

Si vous craignez des actes de violence ou pour votre sécurité, vous pouvez demander de l'aide auprès d'organismes de soutien tels que :

**Ligne de soutien pour les femmes touchées par la violence**  
[femaide.ca](http://femaide.ca)

**Luke's Place** (soutien juridique et devant le tribunal des affaires familiales, en anglais)  
[lukesplace.ca](http://lukesplace.ca)

**Services aux victimes d'Ottawa**  
[ovs-svo.com/fr](http://ovs-svo.com/fr)

**Lanark County Interval House & Community Support** (en anglais)  
[lcih.org](http://lcih.org) | 613-257-5960 (ligne d'urgence)

**Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être** (pour les Autochtones)  
[espoirpourlemieuxetre.ca](http://espoirpourlemieuxetre.ca)

**Services pour femmes immigrantes d'Ottawa**  
[immigrantwomenservices.com/fr](http://immigrantwomenservices.com/fr)

**Maison Interval d'Ottawa**  
[intervalhouseottawa.org/fr](http://intervalhouseottawa.org/fr)

Vous trouverez d'autres services d'aide au [ovs-svo.com/fr/ressources](http://ovs-svo.com/fr/ressources).

**Si vous pensez qu'une personne est en danger en ce moment même, envisagez d'appeler le 911.**

