

Si vous décidez de quitter définitivement votre partenaire :

- Élaborez un plan si vous avez le temps de le préparer avant de partir et un autre si vous devez partir rapidement.
- Partez lorsque votre partenaire s'y attend le moins. Cela vous laissera plus de temps jusqu'à ce qu'il / elle ne réalise que vous êtes parti(e). Si vous le pouvez, appelez un officier de police pour vous escorter hors de la maison lorsque vous partez (615-862-8600).
- Ouvrez votre propre boîte postale.
- Ouvrez un compte bancaire uniquement à votre nom et commencez à y déposer de l'argent. Mettez autant d'argent de côté que possible sans que votre partenaire ne s'en rende compte. Si vous ne pouvez pas ouvrir de compte, demandez à quelqu'un en qui vous avez confiance de garder votre argent afin que votre partenaire ne puisse pas le trouver ou l'utiliser.
- Si vous avez des animaux de compagnie, prenez vos dispositions pour qu'ils soient gardés en lieu sûr.
- Envisagez d'ouvrir un coffre-fort pour y conserver vos documents importants.
- Demandez à des amis de confiance ou à des membres de votre famille s'ils accepteraient de vous héberger, ainsi que vos enfants, en cas d'urgence.
- Essayez de prendre les originaux ou des copies des documents suivants :

- Votre acte de naissance et ceux de vos enfants
- Votre carte de sécurité sociale et celles de vos enfants
- Votre pièce d'identité et celles de vos enfants
- De l'argent et les cartes de crédit à votre nom
- Une copie de votre ordonnance de protection
- Vos documents de divorce et de garde des enfants
- Votre certificat de mariage
- Une copie du bail de votre logement
- L'acte de propriété de la maison
- Le titre de propriété et la carte grise de la voiture, ainsi que les documents d'assurance
- Votre dossier médical et celui de vos enfants
- Les dossiers scolaires de vos enfants
- Votre permis de travail, carte verte, visa et passeport, ainsi que ceux de vos enfants
- Vos médicaments et ceux de vos enfants
- Les clés de la maison et de la (des) voiture(s)
- Vos bijoux de valeur et ceux de vos enfants
- Une liste des coordonnées (adresses et numéros de téléphone) des membres de la famille ou des amis vers lesquels vous pourriez vous tourner pour obtenir de l'aide
- Les clés de votre coffre-fort et / ou de votre boîte postale
- Toute preuve de violence que vous pouvez avoir subie



Metro Office of Family Safety

Where Hope and Healing Begin

Si vous craignez pour votre sécurité ou si, parfois, vous avez peur de votre partenaire ou d'un proche, vous pouvez obtenir de l'aide. Pour parler à un avocat, vous pouvez vous adresser à l'un de nos bureaux. Toutes vos informations seront tenues confidentielles et tous les services sont gratuits.

Family Safety Center visites sans rendez-vous et avec rendez-vous

610 Murfreesboro Pike
Nashville, TN 37210
(615) 880-1100

Du lundi au vendredi, 9:00 am - 6:00 pm
Assistance pour une ordonnance de protection 24/7

Jean Crowe Advocacy Center Au palais de justice

100 James Robertson Pkwy., Suite 114
Nashville, TN 37201
(615) 862-4767

Du lundi au vendredi, 7:45 am - 4:00 pm

Nous pouvons vous aider à déposer une requête en vue de la délivrance d'une ordonnance de protection, à créer un plan de sécurité, à évaluer dans quelle mesure vous êtes en danger, à vous mettre en contact avec les personnes et les services appropriés, telles qu'un foyer d'accueil, une assistance psychologique, et à vous trouver un endroit sûr pour attendre votre audience.

La violence que vous avez subie est spécifique à vous, et votre cheminement pour accéder à la sécurité et la guérison le sera également. Nous vous écouterons, vous comprendrons et vous expliquerons les ressources disponibles. Vous choisirez si vous voulez impliquer ou non les forces de l'ordre.

Si vous vous trouvez à Nashville, vous pouvez également appeler l'assistance téléphonique de la Young Women's Christian Association (YWCA) 24 heures sur 24 :
1-800-334-4628

Si vous vous trouvez à l'extérieur de Nashville, vous pouvez appeler l'assistance téléphonique nationale pour les victimes de violences conjugales (National Domestic Violence Hotline) 24 heures sur 24 au :
1-800-799-7233



Planification pour assurer la sécurité

Personne ne devrait subir de violence.

This project is funded under an agreement with the State of Tennessee. This project was supported by Grant No. 2015-WE-AX-0020 awarded by the Office on Violence Against Women, US Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.

Les 5 conseils les plus importants:

- Assurez-vous que votre téléphone est toujours chargé. Emportez toujours un chargeur de téléphone avec vous.
- Assurez-vous que votre voiture a toujours suffisamment d'essence.
- Inscrivez-vous à Smart911 (www.smart911.com)
- Conservez un sac d'urgence comprenant : un chargeur de téléphone, des vêtements de rechange, de l'argent, les médicaments et les documents importants.
- Cachez-le dans un endroit introuvable par votre partenaire, mais facile d'accès pour vous.
- Composez le 911 si vous vous sentez menacé(e) ou effrayé(e).

Pendant un acte de violence :

- Éloignez-vous, ainsi que vos enfants, avant que la situation ne dégénère en violence.
- Réfléchissez à plusieurs raisons qui paraîtront logiques à votre partenaire vous permettant de quitter la maison à différentes heures du jour ou de la nuit au cas où vous auriez besoin d'une excuse pour partir.
- Prévoyez un signal avec des voisins en qui vous avez confiance (allumer et éteindre les lumières ou accrocher quelque chose à la fenêtre) pour leur faire savoir que vous avez besoin d'aide.
- Éloignez-vous de tout objet pointu ou lourd et de toute arme à feu au cas où votre partenaire essaierait de les utiliser.
- Restez hors de la cuisine, du garage et des salles de bain.
- Essayez de ne pas aller dans les endroits où se trouvent vos enfants, car votre partenaire pourrait aussi les blesser.
- Faites faire un double des clés de la voiture et gardez-les dans un endroit secret au cas où votre partenaire vous les prendrait.
- Si vous ne pouvez pas partir, roulez-vous en boule dans un coin. Protégez votre visage en plaçant vos bras de chaque côté de la tête et croisez les doigts.
- Essayez de ne pas porter de foulards ou de longs bijoux que votre partenaire pourrait essayer d'utiliser contre vous.

À la maison :

- Changez vos serrures.
- Envisagez d'installer des dispositifs de sécurité sur vos fenêtres ou d'installer un système de sécurité.
- Gardez vos portes fermées à clé et vos fenêtres verrouillées à tout moment.
- Maintenez toutes les lumières extérieures allumées la nuit.
- Demandez à vos voisins de confiance d'appeler la police s'ils voient votre partenaire près de chez vous.
- Ne communiquez pas votre adresse à des personnes que vous ne connaissez pas ou en qui vous n'avez pas confiance.

En public ou au travail :

- Informez la sécurité, les responsables et les collègues de confiance de votre situation et demandez-leur d'appeler la police s'ils voient votre partenaire.
- Remettez une photo de votre partenaire à la sécurité, aux responsables et aux collègues de confiance afin de pouvoir le reconnaître.
- Changez régulièrement vos itinéraires vers et depuis le travail.
- Demandez à quelqu'un de vous accompagner jusqu'à votre voiture ou votre bus tous les jours. Si personne ne peut vous accompagner à pied, parlez à quelqu'un au téléphone pendant que vous marchez.
- Prenez les dispositions pour que vos appels soient filtrés sur votre lieu de travail.
- Réfléchissez à ce que vous pouvez faire si votre partenaire se présente.

Lors de l'utilisation des médias sociaux ou de la technologie :

- Désactivez la fonction de localisation sur votre téléphone et sur tous les comptes de réseaux sociaux.
- Ne publiez pas et ne partagez pas d'informations personnelles en ligne sur vous-même, votre maison, votre position ou votre famille.
- Utilisez un faux nom pour les comptes de messagerie et le nom d'utilisateur lors de la création de nouveaux comptes.
- Utilisez une application de numéro de téléphone virtuel (comme Google Voice) pour donner un numéro de téléphone virtuel au lieu de votre numéro de téléphone portable.
- Demandez que votre numéro de téléphone soit non répertorié ou non publié.
- N'appellez pas votre partenaire depuis votre domicile ou votre téléphone portable.
- Envisagez de changer de numéro de téléphone

Concernant vos enfants :

- Indiquez les personnes autorisées à venir chercher les enfants aux écoles, garderies, baby-sitters, enseignants, enseignants des programmes parascolaires et entraîneurs.
- Discutez, révisiez et pratiquez souvent votre plan de sécurité avec vos enfants.
- Assurez-vous que vos enfants ont mémorisé l'adresse du domicile et savent comment composer le 911.
- Créez un mot ou une phrase codé avec vos enfants pour qu'ils sachent quand appeler la police ou quand quitter la maison et obtenir de l'aide.
- S'ils ne peuvent pas quitter la maison en toute sécurité, apprenez-leur à se rendre dans une pièce sécurisée qui a une serrure et un téléphone et à appeler le 911.
- Dites-leur de ne pas s'impliquer si vous êtes victime de violence, car ils pourraient également être blessés. Leur priorité est de rester en sécurité, et non de vous protéger.
- Si vous envisagez de partir, prévoyez une solution si votre enfant le dit accidentellement à votre partenaire.
- Officialisez une entente parentale auprès du tribunal si vous pensez que les enfants sont en sécurité autour de votre partenaire.
- Apprenez à vos enfants à faire preuve de prudence sur leur téléphone, leur ordinateur, Internet et les réseaux sociaux.

Dans le cadre de votre ordonnance de protection (OP) :

- Conservez une copie de votre OP sur vous à tout moment.
- Donnez une copie de votre OP aux personnes de confiance de la direction et de la sécurité de votre travail, de la famille et de vos voisins et amis.
- Si vos enfants sont inscrits sur votre OP, donnez-en une copie à leurs écoles, garderies, baby-sitters, enseignants et enseignants du programme parascolaire et entraîneurs.