

Liste de vérification

Ce que vous devez prendre avec vous quand vous partez:

- Papiers d'identité
- Permis de conduire, les papiers et la carte de grise de votre véhicule
- Certificats et actes de naissance des enfants
- Votre certificat de mariage et acte de naissance
- Argent, cartes de crédit, cartes bleues, cartes de téléphone
- Injonction de protection contre les abus / injonction de mise à distance
- Bail, contrat de location, acte de propriété de la maison
- Carnets de chèques, livrets de banque, reçu de retrait
- Papiers et cartes d'assurance maladie
- Papiers d'assurance
- Clés de voiture(s) et de maison
- Médicaments et ordonnances
- Petits objets que vous pouvez revendre
- Carnet d'adresses
- Photos
- Dossiers médicaux de toute la famille
- Sa carte de sécurité sociale plus celle des enfants
- Papiers de protection sociale
- Dossiers scolaires
- Permis de travail
- Carte verte / papiers d'immigration
- Papiers de divorce et de garde des enfants
- Bijoux
- Petits jouets des enfants

Autres numéros de

téléphone utiles

Police secours 911

Urgences au Centre Médical du Mt. Nittany
..... 234-6110

Bureau du procureur du Comté du Centre
..... 355-6735

Services légaux MidPenn
..... 1-800-326-9177
..... ou 238-4958

Refuges pour Violences Sexuelles et Domestiques & Services d'aide dans

les comtés avoisinants

Comté de Blair:

Services familiaux du Comté de Blair
(814) 944-3585 permanence téléphonique

Comté de Clearfield:

Crossroads
(800) 773-1223 permanence téléphonique

Comté de Clinton:

Centre du Comté de Clinton pour Femmes
(570) 748-9509 permanence téléphonique

Comté de Huntingdon:

Maison d'Huntington
(814) 643-1190 permanence téléphonique

Comté de Mifflin:

Réseau contre les mauvais traitements du
Comté de Mifflin
(717) 242-2444 permanence téléphonique

SE METTRE EN

SECURITE ...

**Si votre partenaire ou un membre
de votre famille vous fait du mal ou
vous menace,
les informations dans cette brochure
peuvent vous aider à constituer
un plan de sécurité**

Comté du Centre Centre de Ressources pour Femmes

140 West Nittany Avenue
State College PA 16801
(814) 234-5222
Bellefonte – (814) 355-6477

PERMANENCE TELEPHONIQUE

**24H/24
234-5050
1-877-234-5050 Appel Gratuit**

**SÛR • PROFESSIONNEL • CONFIDEN-
TIEL • GRATUIT**

LA SÉCURITÉ PENDANT UN INCIDENT

- Si une dispute semble inévitable, essayez de l'avoir dans une pièce ou un endroit avec une sortie de secours et non dans une salle de bains, une cuisine ou quelque part près d'armes.
- Ayez un sac de voyage prêt et laissez-le dans un endroit secret mais accessible de façon à pouvoir partir rapidement.
- Identifiez un(e) voisin(e) à qui vous pouvez parler des violences et lui demandez d'appeler la police s'il/elle entend des altercations provenant de votre maison.
- Décidez d'un mot codé à utiliser avec vos enfants, votre famille, vos amis et voisins pour quand vous avez besoin de la police.
- Décidez de et planifiez l'endroit où vous irez si vous avez besoin de quitter le domicile (même si vous pensez que vous n'en aurez pas besoin).
- Si la situation est vraiment dangereuse, **utilisez votre propre instinct et votre jugement pour vous garder en sécurité.**

LA SÉCURITÉ QUAND ON SE PRÉPARE À PARTIR

- Déterminez qui pourrait vous laisser rester chez eux ou vous prêtez de l'argent.
- Essayez toujours d'emmener vos enfants avec vous ou de prendre des dispositions pour les laisser avec quelqu'un de sûr.
- Laissez de l'argent, des doubles de clés, des copies de documents importants et des vêtements avec quelqu'un de confiance.
- Ouvrez un compte épargne à **votre propre nom** pour établir ou renforcer votre indépendance.
- Gardez les numéros de téléphone du refuge à votre portée et gardez de la monnaie ou des cartes de téléphone sur vous à tout moment.
- Révisez votre plan de sécurité avec un(e) militant(e) contre la violence domestique pour planifier la façon la plus sûre de quitter votre agresseur.

LA SÉCURITÉ AVEC UNE INJONCTION DE PROTECTION CONTRE LES ABUS (PFA)

- **Une PFA peut interdire à la personne qui vous maltraite de vous frapper, de vous harceler et/ou de vous menacer vous et/ou vos enfants mineurs. Il peut également interdire à votre agresseur de pénétrer dans votre résidence, votre école ou votre travail.**
- Vous pouvez faire une demande d'injonction (PFA) si vous avez été menacée de ou avez subi des abus physiques ou sexuels par votre partenaire ou un membre de votre famille.
- Être poussée, bousculée, ne pas être autorisée à quitter votre domicile ou être menacée physiquement ou de mort est considéré comme sévices.
- Être forcée ou intimidée pour avoir des rapports sexuels, même au sein d'un mariage ou d'une relation amoureuse est considéré comme sévices.
- Appelez la police si votre agresseur transgresse l'injonction (PFA).
- Informez votre famille, vos amis et voisins que vous avez une injonction (PFA) en vigueur et qu'ils devraient appeler la police s'ils aperçoivent la personne qui vous maltraite près de votre domicile, votre école, votre travail, l'école ou la crèche de vos enfants.

SOUVENEZ-VOUS --- QUITTEZ QUELQU'UN QUI VOUS MALTRAITE EST LE MOMENT LE PLUS DANGEREUX. RÉVISEZ VOTRE PLAN DE SÉCURITÉ AUSSI SOUVENT QUE NÉCESSAIRE AFIN QUE VOUS CONNAISSIEZ LA FAÇON LA PLUS SÛRE DE PARTIR.

RAPELEZ-VOUS DE NOTRE PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE 24h/24

234-5050

1-877-234-5050 Appel gratuit

SI VOUS AVEZ SUBI DES VIOLENCES SEXUELLES :

- Mettez vous à l'abri dans un endroit sûr.
- Recherchez une assistance médicale dès que possible. Vous pouvez appeler 911 ou aller aux urgences d'un hôpital. Apportez des vêtements de rechange.
- Ne vous changez pas, ne prenez pas de bain ou ne vous douchez pas. Cela préservera les indices et traces physiques au cas où vous voulez porter plainte plus tard.
- Contactez la police au 911.
- Appelez quelqu'un à qui vous faites confiance où appelez le Centre de Ressources pour Femmes pour soutien et appui pendant les procédures légales ou médicales.

Beaucoup de rescapées de violences sexuelles connaissent des effets post-traumatiques des mois ou des années après l'incident.

Assistance et soutien sont disponibles 24h/24 par le Centre de Ressources pour Femmes du Comté du Centre.

